



راه‌های مقابله با خشم؛ از خود آرام سازی تا تخلیه خشم با فعالیت جسمی

افراد مختلف عقاید و برداشت‌های متفاوتی از خشم دارند و آستانه خشم افراد با یکدیگر متفاوت است، ولی می‌توان از راه‌های مختلفی برای مقابله با موقعیت‌هایی که باعث خشم می‌شود استفاده کرد.

افراد مختلف عقاید و برداشت‌های متفاوتی از خشم دارند و آستانه خشم افراد با یکدیگر متفاوت است، ولی می‌توان از راه‌های مختلفی برای مقابله با موقعیت‌هایی که باعث خشم می‌شود استفاده کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، خشم یکی از هیجان‌های پیچیده انسان است. خشم واکنشی متداول نسبت به ناکامی و بدرفتاری است. همه ما در طول زندگی با موقعیت‌های خشم برانگیز روبرو می‌شویم. اشکال اساسی خشم این است که اگر چه بخشی از زندگی است ولی ما را از رسیدن به اهداف خود باز می‌دارد و علت اینکه افراد در مورد خشم این قدر دچار تعارض هستند، همین نکته است. از یک طرف خشم پاسخ طبیعی انسان است و از طرف دیگر می‌تواند روابط بین فردی را مختل کند و ما را از رسیدن به اهداف خود باز دارد.

هیجان‌هایی که غالباً با خشم همراه هستند عبارتند از عصبانیت، خسونت، خصومت، کینه توزی، غضب، تنفر، تحریک، حسادت، رنجش، غرض، تحقیر و ناراحتی چون تعاریف و تجربیات ما از این احساسات متفاوت است. توصیف دقیق آنها غیر ممکن است. نکته مهم شناخت این مسئله است که چه وقت خشم برای شما مشکل ایجاد می‌کند و زندگی‌تان را به طور جدی به مخاطره می‌اندازد. اگرچه ما عقاید و برداشت‌های متفاوتی از خشم داریم و آستانه خشم ما با یکدیگر متفاوت است، ولی می‌توانیم از راه‌های مطرح شده برای مقابله با موقعیت‌هایی که خشم باعث بروز مشکلاتی برای ما می‌شود استفاده کنیم.

نگرش مقابله‌ای اتخاذ کنید و از لحاظ هیجانی خلاق باشید؛ یک نقطه شروع خوب برای آموختن نحوه مقابله با خشم تجزیه و تحلیل ارزیابی‌های اولیه خود است. وقتی ارزیابی اولیه از رویدادی ناکام‌کننده و مشکل‌ساز به عمل می‌آورد باید معین کنید آیا مسئله ارزش ناراحت شدن را دارد یا نه. اینجاست که می‌توانید از مهارت‌های تفکر منطقی خود بهره‌مند شوید.

با توجه به اینکه آرزو کردن بهترین‌ها در زندگی میل طبیعی هر انسان است، همه ما انتظارات و خواسته‌هایی داریم که همیشه معقول و منطقی نیستند از این رو بررسی منطقی بودن ارزیابی‌های خود را به صورت یک عادت درآورید. اگر اصرارتان این باشد که تمام کارها باید همیشه طبق نظر شما پیش برود و دیگران همیشه با شما خوب رفتار کنند و هرگز نباید ناکام شوید طبیعی است که خشمگین خواهید شد. مهارت مقابله‌ای خوب در این وضعیت شناخت خواسته‌های غیر منطقی خود و تغییر دادن آنها به خواسته‌های واقع‌بینانه‌تر است. به عنوان مثال به جای اصرار کردن بر خواسته‌های غیر منطقی خود و تغییر دادن آنها به خواسته‌های منطقی‌تر حرف بزنید؛ بسیار دوست دارم مردم با من منصفانه و با ملاحظه رفتار کنند وقتی آنها این کار را می‌کنند خوشحال می‌شوم و زمانی که اینگونه برخورد نمی‌کنند ناراحت می‌شوم. با این حال چون قرار نیست که دنیا بر اساس خواسته‌ها و آرزوهای من اداره شود، بنابراین باید برای مقابله با ناکامی‌ها و بدرفتاری‌ها، مهارت مقابله‌ای اثر بخشی را یاد بگیریم. اگر چه این نوع ارزیابی‌ها زمانی که کارها طبق نظر شما پیش نمی‌رود احتمالاً موجب ناکامی و ناامیدی می‌شوند اما به خشم بیهوده منجر نمی‌شوند.

خود آرام سازی؛ وقتی عصبانی هستید استفاده از مهارت خود آرام سازی بسیار مفید و اثر بخش است حقیقت دارد که می‌گویند وقتی عصبانی هستید قبل از اینکه پاسخی بدهید باید تا 10 بشمارید. این کار به شما فرصت می‌دهد تا با استفاده از مهارت‌های حل مسئله خود، بهترین راه حل را انتخاب کنید. شما می‌توانید از احساس خشم خود به عنوان نشانه‌ای برای شروع خود آرام سازی استفاده کنید. شما می‌توانید با استفاده از مهارت‌های تنفس آرام و عمیق در مدتی کوتاه خود را کاملاً آرام سازید. سپس در وضعیت بهتر و آرام‌تر راه‌های حل خود را بررسی کنید. اگر احساس می‌کنید که فریاد زدن یا عمل پرخاشگرانه به نفعتان است می‌توانید این کار را بکنید اما عصبانیت و فریاد کشیدن شما در این حالت انتخابی است نه نتیجه خشم غیر قابل کنترل.

همچنین می‌توانید از خود آرام سازی برای آماده کردن خود جهت مواجه شدن با موقعیت خشم برانگیز استفاده کنید می‌توانید با مرور ذهنی نحوه واکنش خود در موقعیت مزبور خود را نسبت به آن موقعیت حساسیت زدایی کنید خود را آرام کنید و تصور نمایید که در معرض ناکامی یا بدرفتاری قرار گرفته‌اید و با استفاده از مهارت خود آرام سازی آن را مهار کنید اگر به اندازه کافی این روش را تمرین کنید، احساس خواهید کرد که برای مقابله موفقیت‌آمیز با ناکامی و بدرفتاری واقعی در هر زمان آمادگی دارید. از روش خود آرام سازی برای حفظ کنترل خود در مواقع ناکامی یا وقتی که مورد شبنی حرمتی واقع می‌شوید استفاده کنید.

تخلیه خشم؛ وقتی خشم بر شما مستولی می‌شود تخلیه خشم از طریق پرداختن به فعالیت‌های جسمی یا خلاق بسیار مفید و اثر بخش است فایده تخلیه خشم این است که می‌توانید در وضعیت ذهنی آرام‌تری مشکل خشم برانگیز خود را حل و فصل کنید و از طریق پرداختن به فعالیت‌های جسمی یا خلاق خشم خود را تخلیه کنید و سپس از روش حل مسئله برای رفع منابع خشم استفاده کنید.

کلید واژه های مطلب:

مهارت کنترل خشم

|

خشم و عصبانیت

|

خشم

|