

## ۴ نکته مهم در کنترل خشم



اغلب خشم راهی است برای پوشش احساسات دیگرمان. به منظور دریافت پشت پرده خشم باید نیازهای خود را ملاقات کنید. برای ابراز خشم خود از راه مناسب، شما باید در ارتباط با آنچه واقعا احساس می کنید باشید.

اغلب خشم راهی است برای پوشش احساسات دیگرمان. به منظور دریافت پشت پرده خشم باید نیازهای خود را ملاقات کنید. برای ابراز خشم خود از راه مناسب، شما باید در ارتباط با آنچه واقعا احساس می کنید باشید.

نکته ۱: آنچه واقعا در پشت خشم شما وجود دارد را جست و جو کنید

اگر شما در حال مبارزه با خشم خارج از کنترل خود هستید، ممکن است تعجب کنید که چرا اینقدر کم طاقت هستید. مشکلات خشم اغلب برآمده از آن چیزی است که شما به نام یک کودک یاد گرفته اید. اگر شما دیگران را در حال فریاد زدن بر سر خانواده خود، ضربه زدن به یکدیگر، و یا پرتاب کردن چیزی تماشا کرده باشید، ممکن است فکر کنید این است راه ابراز خشم. حادثه ها پس از ضربه و سطح بالای استرس می تواند شما را بیشتر مستعد ابتلا به خشم نماید.

اغلب خشم راهی است برای پوشش احساسات دیگرمان. به منظور دریافت پشت پرده خشم باید نیازهای خود را ملاقات کنید. برای ابراز خشم خود از راه مناسب، شما باید در ارتباط با آنچه واقعا احساس می کنید باشید. آیا شما واقعا عصبانی هستید؟ یا خشم دارید برای اینکه احساسات دیگر مانند خجالت، نا امنی، ضربه خود و یا آسیب پذیری را بیوشانید؟

اگر زانوی شما در زمان عصبانیت تند تند تکان می خورد نشان دهنده استفاده از خشم برای پوشش احساسات دیگر است نه خشم واقعی. این عمل به ویژه اگر شما در یک خانواده بزرگ گردیده باشید که در آن از بیان احساسات دلسرد گردیده اید اتفاق می افتد. بعنوان یک فرد بالغ، شما نیاز دارید احساسات متفاوت از خشم را شناسید.

برخی از محرک های خشم

ما عصبانی تر می شویم زمانی که ما دچار استرس طولانی هستیم.

ما اغلب عصبانی می شویم هنگامی که به اون چیزی که ما به نام یک کودک مورد نیاز است نرسیده باشیم.

ما اغلب عصبانی می شویم زمانی که ما یک صفت را در دیگران دیده، و آن را در خود نمی یابیم. گاهی اوقات ما عصبانی می شویم از آنجا که ما به نام یک کودک آسیب دیده رنج کشیده ایم. ما عصبانی می شویم وقتی رویداری ما را به خاطرات تلخ گذشته می برد.

نکته ۲: آگاهی از علائم هشدار دهنده خشم

در حالی که شما ممکن است احساس کنید بدون هیچ هشدار خشم شما منفجر می گردد، علائم هشدار دهنده فیزیکی در بدن شما وجود دارد. خشم یک واکنش فیزیکی طبیعی است. وقتی عصبانی می شوید سیستم دفاعی شما در حالت حمله قرار می گیرد. با شناختن نشانه های فیزیکی بدنتان هنگام عصبانی شدن می توانید قبل از حمله خشم کنترل بیشتری روی آن داشته باشید. همچنین قبل از عصبانیت نشانه هایی نیز در خلق و خوی شما بروز می کند که می تواند در کنترل آن به شما کمک نماید.

توجه به راه های بروز خشم بدن:

گره در معده شما  
فشار دادن دندانها دست یا فک شما  
احساس مرطوب شدن و یا سرخ شدن

تنفس سریع تر  
سردرد  
قدم زدن و یا نیاز به راه رفتن در اطراف  
مشکل در تمرکز  
تپش قلب

شناسایی الگوهای فکری منفی

مشکلات خشم بیشتر برآمده از آن چیزی است که شما فکر می کنید و یا تعبیر شما از آنچه برایتان رخ می دهد . الگوهای فکری منفی مشترک که باعث خشم می گردد عبارتند از:

\_ تعمیم بیش از حد : استفاده از کلمات همیشه، هرگز و قید های تا کیدی

\_ تفکر همه یا هیچ : رفتار، فکر، موفقیت ، ، پدیده یا موضوع را کلا سفید یا سیاه دیدن.

\_ ذهن خواندن و نتیجه گیری : استفاده از کلمه می دانم منظورش چه بود، مطمئنم ...

\_ بی توجهی به امر مثبت : توجه زیاد و با ارزشی به جنبه های مثبت زندگی خود نداشتن و همیشه نکات مثبت را برای خود بی اهمیت جلوه دادن.

\_ تعمیم مبالغه آمیز : حقایق زندگی را پررنگ تر از مقدار واقعی آن دیدن

\_ استدلال احساسی : فکر می کنند که احساسات منفی ما لزوما منعکس کننده واقعیت ها هستند.

نکته ۳ : آموزش راه های خنک کردن

هنگامی که شما می دانید که چگونه علائم هشدار دهنده خلق و خوی شما در حال افزایش است و پیش بینی می کنید محرک هایتان را ، شما می توانید به سرعت برای مقابله با خشمندان وارد عمل شوید. تکنیک های بسیاری برای خنک کردن شما وجود دارد.

راهنمایی سریع برای خنک کردن

تمرکز بر روی احساسات جسمی برآمده از خشم. وقتی که شما بر بدن خود در زمان عصبانیت متمرکز مش وید خود به خود از شدت عصبانیت تان کم می گردد .

\_ نفس عمیق بکشید : عمیق ، تنفس آرام به مقابله با افزایش تنش کمک می کند.

\_ ورزش : پیاده روی سریع در اطراف بلوک یک ایده عالی است ..

\_ استفاده از حواس خود : امکان استفاده از قدرت آرامش بخش از دید، بویایی ، شنوایی ، لامسه، و طعم و مزه . سعی کنید بر حواس خود متمرکز باشید و از گوش دادن به موسیقی، تصویرتان در آینه، خوردن غذای مورد علاقه تان لذت ببرید.

به آرامی تا ده بشمارد . تمرکز بر شمارش به عقل اجازه می دهد کنترل را از احساسات بگیرد. اگر به ده رسیدید و هنوز هم خشم خود را خارج از کنترل می بینید دوباره بشمارید.

وضعیت خود را بررسی نمایید تا ببینید واقعیت چیست و شما چطور آن را تعبیر کرده اید . از خود بپرسید :

چقدر این اتفاق برای من مهم است ؟

آیا واقعا ارزش عصبانی شدن دارد ؟

آیا ارزش آن را دارد که بقیه روز من خراب گردد ؟

آیا پاسخ من به این وضعیت مناسب است ؟

آیا ارزش وقت گذاشتن را دارد ؟

نکته ۴ : پیدا کردن راه هایی سالم برای بیان خشم خود

اگر شما تصمیم گرفته اید که راه به تری برای بروز خشم وجود دارد مطمئناً موفق می شوید. مهم این است که برای بیان احساسات خود راه سالم را پیدا کنید. هنگامی که با احترام ارتباط برقرار می کنید، خشم می تواند یک منبع فوق العاده ای از انرژی و برای تغییر الهام بخش باشد.

با دقت به آنچه واقعا از آن عصبانی هستید اشاره نمایید  
آیا تا به حال از بحث احمقانه چیزی بدست آورده اید؟ دعوا بزرگ اغلب بر سر چیز کوچک رخ می دهد، قرار دادن ظرفی سمت چپ به جای راست و یا ده دقیقه دیر رسیدن. اما معمولاً یک مسئله بزرگتر در پشت آن وجود دارد. اگر شما سریع تحریک می شوید و خشم تان به سرعت در حال افزایش است، از خود بپرسید: "چیزی که من واقعا در مورد عصبانی هستم چیست؟" شناسایی منبع واقعی سرخوردگی به شما در راحت تر ارتباط برقرار کردن با خشم، اقدام سازنده، و حل و فصل دقیق آن کمک می کند.

چند نکته:

– درست است که از دست کسی ناراحت هستید اما مبارزه عادلانه داشته باشید. مبارزه با عادلانه اجازه می دهد تا شما نیازهای خود در حالی که به دیگران نیز احترام می گذارید بیان کنید.

– تمرکز بر زمان حال داشته باشید. توجه به گذشته و اتفاقات تلخ عصبانیت را تشدید می کند در حالی که تمرکز بر زمان حال شما را به سمت کنترل خشم راهنمایی می کند.

– در میدان جنگ خود را انتخاب کنید. اختلافات را می توان تخلیه کرد اما مهم این است ببینید آیا اتفاق ارزش دارد که شما وقت و انرژی خود را برای آن تلف کنید. اگر در میدان جنگ خود را انتخاب کنید در این صورت زمانی که از چیزی هم ناراحت شوید دیگران شما را جدی تر می گیرند. حاضر به بخشش و عفو باشید. حل تعارض غیر ممکن است اگر شما مایل و یا قادر به بخشش و عفو نباشید.

– اگر نمی توانید تفاوت ها را حل کنید اختلافات را بپذیرید و توافق کنید.

### کمک برای مدیریت خشم

اگر هنوز هم خشم شما خارج از کنترل است یا به طور مدام در محیط پر تنش قرار دارید، شما به کمک بیشتری نیاز دارید. بسیاری از درمانگران، کلاس ها، برنامه ها و برای افراد مبتلا به مشکلات مدیریت خشم وجود دارد. درخواست کمک نشانه ای از ضعف نیست.

### درمان مشکلات کنترل خشم

درمان می تواند یک راه عالی برای کاهش دلایل خشم باشد. اگر شما نمی دانید که چرا عصبانی می شوید، کنترل خشم نیز بسیار سخت می گردد. درمان شامل ایجاد یک محیط امن برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد دلایل ایجاد خشم و شناسایی علل محرک برای خشم فراهم می کند. این یک مکان امن برای تمرین مهارت های جدید در بیان خشم را نیز شامل می گردد.

درکلاس مدیریت خشم و یا درمان گروهی اجازه می دهند شما مقابله افراد با رویداد ها را ببینید. همچنین شما راهنمایی و روش های یادگیری برای مدیریت خشم دیگران را می شنوید.