

## پنج گام برای مدیریت خشم

خشم، یک هیجان منفی است که اگر به درستی مدیریت نشود، آسیب های زیادی در پی دارد.

خشم، یک هیجان منفی است که اگر به درستی مدیریت نشود، آسیب های زیادی در پی دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان، کمابیش همه ما خشم و عصبانیت را تجربه کرده ایم و باز هم تجربه خواهیم کرد، چون یک امر طبیعی است و در شرایط خاصی به دلایلی ممکن است هر یک از ما دچار این مسئله بشویم. همه ما به خوبی می دانیم در شرایط خشم، عقل و منطق به درستی عمل نمی کند و ممکن است در چنین شرایطی کارها و رفتارهایی از خود نشان بدهیم که پس از مدتی به شدت احساس پشیمانی کنیم و چه بسیار مواقعی که دیگر کار از کار گذشته و حتی ممکن است راه برگشت و امکان جبرانی وجود نداشته باشد. برای دست یابی به مهارت مدیریت و کنترل خشم راهکارهایی را توصیه خواهیم کرد؛ ولی لازم است پیش از ورود به بحث راهکارها، شناخت درستی از شرایط خشم تان به دست بیاورید؛ بنابراین ابتدا به این امر می پردازیم و در مباحث بعدی راهکارهایی را معرفی خواهیم کرد که در زمان بروز خشم می تواند به شما کمک کند.

گام اول- همواره مهم ترین و اصلی ترین اقدام برای تغییر، تصمیم قاطع و به کار گرفتن اراده است. اگر در این مسیر مصمم هستید، می توانید امید داشته باشید به نتیجه برسید و باید بدانید همه چیز به شخص شما و خواست تان بستگی دارد.

گام دوم توصیه می کنیم پیش از هر کاری در فرصتی مناسب که ذهن آرام و وقت آزادی دارید با تمرکز موقعیت ها و شرایطی را به خاطر بیاورید که در آن ها عصبانی و خشمگین شده اید. (اگر مواردی که در این تمرین به آن ها می پردازید را بنویسید کمک بزرگی به خودتان کرده اید.) روی کاغذ چند موقعیتی که در آن ها خشمگین شده اید را بنویسید. ابتدا آن شرایط را توصیف کنید و سپس عامل اصلی که خشم شما را برانگیخت؛ مثلا نگاه تحقیرآمیز کسی یا نیشخندی که به شما زده شد یا جمله، ناسزا و توهین و... هر چیزی را که موجب خشم تان شده است با دقت بیابید. پیدا کردن این عامل بسیار مهم است، با خودتان روراست باشید، قرار نیست این کاغذ و نوشته هایش را کسی غیر از خودتان ببیند و بخواند. احتمال زیادی وجود دارد که زمان نوشتن عوامل عصبانیت، احساس کنید عامل مهمی نبوده و اتفاقا موضوعی کوچک و ساده بوده و خودتان هم از نوشتن آن احساس خوبی ندارید؛ ولی این واقعیت شماست؛ پس صادقانه آن را بنویسید. آن موضوع هرقدر هم بی اهمیت و کوچک به نظر برسد موجب آزار و عصبانیت شما شده است؛ پس اتفاقا بسیار مهم است و باید به آن توجه کنید. خجالت نکشید و آن را بنویسید...

بعد از نوشتن علت یا علت های خشم تان، احساسات خود را در آن لحظه خوب واکاوی کنید و آن ها را نیز بنویسید. برای یافتن احساس دقیق خود در آن لحظات باید دوباره خودتان را در همان موقعیت و با همان فشار هیجانی تصور کنید تا دوباره احساسات تان زنده شود، به آن ها نگاه و دقت کنید و نامشان را یادداشت کنید. این کار بسیار کلیدی است. پس از احساسات، نوبت به رفتارها و کارهایی می رسد که انجام داده اید. وقتی خشمگین شدید، چه کار کردید؟ داد و فریاد به راه انداختید؟ به در دیوار مشت زدید؟ وسیله ای را پرتاب کردید؟ دست به یقه شدید؟ اقدام خود را بنویسید... حداقل برای سه تا پنج موقعیت که شما را خشمگین کرده است، این تمرین را صادقانه انجام دهید.

گام سوم- آرام باشید. از آن موقعیت ها و تصور شرایط آن ها خارج شوید و به زمان حال برگردید. نفس عمیقی بکشید. چند دقیقه چشم های تان را ببندید و سعی کنید اعضای بدن تان را در شرایط آرام قرار دهید.

گام چهارم ناچاریم دوباره به موضوع مان برگردیم. از شما می خواهیم این بار در همین شرایط آرام فکری و روانی صادقانه برای خود بنویسید که اگر با همین آرامش در آن زمان حضور داشتید، در برابر آن موضوع و اتفاق که عصبانی تان کرده است، چه رفتاری نشان می دادید؟ تأکید می کنیم کسی جز خودتان این نوشته را نخواهد خواند و راه حلی جز صداقت و رویارو شدن با خودتان هم ندارید.

گام پنجم در این مرحله سعی کنید تمام اشتراکات موقعیت های خشم خود را پیدا کنید و آن ها را بنویسید. ضروری است که اشتراکات را در هر سه سطح بنویسید؛ یعنی عوامل مشترکی که در تمام موقعیت ها وجود داشت، احساساتی که در آن موقعیت

ها به صورت مشترک تجربه کردید و کارهایی که از شما در آن موقعیت ها سر زد.

\*یک نکته کلیدی و مهم هم این است که کارهایی را که احساس می کنید به صورت غیر ارادی از شما سر می زند شناسایی و یادداشت کنید. کارهایی که بعد از عبور از موقعیت در اصطلاح می گوئید: «دست خودم نبود این کار را کردم» یا اتفاقاتی که دوست ندارید ولی آن ها را تجربه می کنید؛ برای مثال احساس می کنید خیلی سرخ می شوید یا دست و پای تان شروع به لرزیدن می کند یا دندان هایتان را محکم فشار می دهید، دست های تان را مشت می کنید و فشار می دهید و تازه وقتی انگشت های تان را باز می کنید متوجه می شوید که در تمام مدت در حال فشردن انگشت های دست تان بوده اید و ... اگر این پنج گام را واقعا انجام دهید و در انجام آن صادق باشید، راهکارهایی که در شماره بعد به آن ها خواهیم پرداخت، به شما کمک می کند تا خشم تان را در موقعیت های مختلف مدیریت و کنترل کنید.