



4. تلقین برخی جمله ها

در حین مقابله با یک وضعیت ناخوشایند می توانیم به خود گوشزد کنیم که:

"آرام باش و آرام باقی بمان"

"موضوع را زیاد بزرگ نکن"

"این را درس عبرتی بدان"

"یک نفس عمیق بکش، خونسردی ات را حفظ کن و فکرت را به کار بینداز"

افکاری مثل "منصفانه نیست، می خواهم به وی آسیب برسانم"، باید جای خود را به جمله های "نفس عمیق و آهسته بکش، صدايت را بلند نکن، آنها همیشه طبق میل من نباید رفتار کنند، با عصبانیت نمی توان آنها را تغییر داد، خشم را با نفس بیرون بده، عصبانی شدن کمکی به من نمی کنه" بدهد.

در این میان یادمان باشد که اگر موفق شدیم، پاداشی برای خود در نظر بگیریم. این پاداش بهتر است به شکل خرید هدیه ای هر چند ناچیز مثل یک شاخه گل باشد.

اما حتی با گفتن جمله ای به خود نیز، می توانیم خودمان را تشویق کنیم. مثلاً "بلد نیستم، ولی از عهده ی این کار خوب برآمدم. آن قدرها هم که فکر می کردم سخت



معمولاً تنفس عمیق باعث می شود که ضربان قلب کاهش یافته و در نتیجه فشار خون هم پایین بیاید و بدین ترتیب می توان با تنفس عمیق، عوامل فیزیولوژیک موثر در تشدید خشم و عصبانیت را کنترل کرد.

هر گاه فرد بتواند هیجاناتش را تا حدودی کنترل نماید، آن گاه بهتر می تواند در خصوص پاسخهای مناسب و راه حل های مناسب بیاندهد.

مهارت های کنترل خشم به درون ریزی منجر نمی شود بلکه موجب می شود تا شما بتوانید مسایل را به نوع دیگری تعبیر و تحلیل کنید تا خشم کمتری در شما ایجاد شود.

3. شمردن اعداد

زمانی که عصبانی هستید توصیه می شود از 1 تا 100 بشمارید. شمارش اعداد باعث می شود که شما کمی از موقعیت فاصله گرفته و شدت انرژی منفی حاصل از عصبانیت در وجود شما کاسته شود.

راهکارهای زیر به صورت کاربردی بوده و می تواند کمک زیادی به شما داشته باشد اگر در تمرین کردن آنها کوتاهی نکنید.

1. گفتن عبارت "ایست"

زمانی که عصبانی هستید، می توانید به خودتان بگویید "ایست"، "صبر کن". این فرمان باعث می شود که شما بتوانید تا حدودی از اسیر بودن در دست احساساتتان رهایی پیدا کنید و موقعیت را بهتر ارزیابی کنید.



2. تنفس عمیق، آرام نفس کشیدن، تمرکز روی چیزهایی متفاوت از آنچه ما را عصبانی می کند

این موضوع مورد تأیید است که عموماً خشم و عصبانیت یک پدیده ی روانی صرف نیست، چرا که اجزاء جسمانی و فیزیولوژیک نقش مهمی در بروز آن دارند. فشار خون، ضربان قلب، تعداد نفس ها، دمای بدن و سرعت سوخت و ساز، متغیرهای جسمانی ای هستند که هنگام عصبانیت به علت فعالیت دستگاه سمپاتیک، افزایش می یابند. از بین متغیرهای فوق، تنفس فعالیتی است که می توان سریعتر بر آن تمرکز کرد و به وسیله دم و بازدم عمیق (تنفس عمیق) فعالیت آن را کنترل کرد.



راهکارهای کنترل خشم



تهیه کننده: علی راشکی قلعه نو

(کارشناس پرستاری)

تایید کننده: خانم دکتر مرجان شمس پور

(روان پزشک)

موقعیت های برانگیزاننده عصبانیت، شما نمی توانید موقعیت را به طور کامل ترک کنید، ولی می توانید برای چند دقیقه ای از موقعیت خارج شده، هوایی تازه کنید، قدمی بزنید، در صورت امکان آب نوشیده و سپس به موقعیت باز گردید به طور کلی تکنیک های رفتاری کوتاه مدت کنترل هیجانها را می توان به ساختاری شبیه چراغ راهنمایی تشبیه نمود و آن را تکنیک چراغ راهنما نامید. این تکنیک گامهای لازم برای کنترل و مهار احساسها را به صورت برجسته نشان می دهد.



منبع: روش های کنترل خشم نویسنده: رابرت نای
مترجم: دلارام موسایی سنجره یی . انتشارات دوران

نبود. دارم روز به روز بهتر می شوم. وقتی قادرم احساساتم را کنترل کنم احساس خوبی نسبت به خودم پیدا می کنم.

5. خواندن یک بیت شعر یا یک جمله

به خاطر آوردن یک بیت شعر یا یک جمله نیز می تواند از شدت فشار روانی حاکم بر شما بکاهد.

" زندگی جویبار خاطره هاست تلخ و شیرین
زندگی زیباست"
" این نیز بگذرد"



6. ترک موقعیت

یکی از راه های کنترل عصبانیت ترک موقعیت برانگیزاننده عصبانیت است. با ترک موقعیت، شما به خود فرصت فکر کردن می دهید و می توانید به موقعیت فراسوی نیازها و خواسته های خود توجه کنید. در چنین شرایطی، اگر مخاطب شما فرد خاصی است، می توانید از او بخواهید تا در زمان دیگری در مورد مسأله تان صحبت کنید. اما در پاره ای اوقات هنگام رویارویی با