

مهارت مدیریت خشم

خشم یک احساس طبیعی است، که همه ناگزیر در طول زندگی با موقعیت هایی روبرو می شوند که آنها را خشمگین می کند. اما برخی افراد بیشتر خشمگین شده و گاهی خشم خود را در رفتار نشان می دهند که پرخاشگری نامیده می شود.

هدف از مدیریت خشم کنترل رفتارهایی است که خشم آنها را ایجاد میکند. گاهی از عواملی که باعث خشم می شوند نمی شود دوری کرد یا آنها را تغییر داد بلکه می شود یاد گرفت که چگونه واکنش هایمان را کنترل کنیم برای مدیریت خشم نیاز به آشنایی با خشم و نشانه های آن داریم:

نشانه های جسمانی: افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون، گشاد شدن مردمک چشم، منقبض شدن عضلات، تغییر رنگ چهره، داغ شدن یا یخ کردن بدن، بی حس شدن برخی قسمت های بدن، تغییر تنفس

نشانه های هیجانی: احساس ترس، ناراحتی

نشانه های شناختی: خودگویی های منفی، فکر انتقام

نشانه های رفتاری: بالا بردن صدا، مشت کردن دست ها

وقتی ما در یک موقعیت خشم برانگیز قرار می گیریم، امکان دارد که عصبانی شویم، ولی اینکه آگاهی داشته باشیم که عصبانی هستیم نقش بسیار مهمی در کنترل کردن خشم ایفا میکند. این **مرحله خود آگاهی هیجانی** نامیده می شود.

دلیل عمده عصبانیت، دیگران و برخوردهای آنها و یا به عبارتی دیگر محرکهای بیرونی نیست، بلکه افکار نا کارآمد و منفی ماست که موجب می شود خشم به عصبانیت تبدیل شود. شناخت و مبارزه با این افکار در مدیریت خشم مهم است زیرا این افکار ممکنه سبب ایجاد باورهای نادرست درباره ی خشم و عصبانیت شوند (مثلا باور بر اینکه اگر خشم خود را بیرون نریزم، بیمار می شوم اگر عصبانی نشوم طرف فکر میکند که خیلی ترسو هستم) همان طور که ملاحظه می کنید این افکار بار منفی دارند و ما را بیشتر خشمگین میکنند و با خطاهای شناختی همراهند. **شناسایی افکار منفی و خطاهای شناختی و کنترل آنها** مهم است و دو مرحله دارد. 1. شناسایی و به چالش کشیدن افکار منفی و خطاهای شناختی برای مثال این فکر که از روی عمد مرا معطل کرده است، به قصد و نیت منفی طرف مقابل اشاره دارد. شما میتوانید با مسائل زیر آن را نقد کنید سود و زیان این جور فکر کردن چیست؟ بدترین پیامد این جور اندیشیدن چیست؟ آیا شواهد کافی داریم که طرف عمداً مرا معطل کرده است؟

2. سپس افکار منفی را با یک فکر منطقی جایگزین کنید مانند: حتماً مشکلی برآش پیش اومده این اتفاق بارها برای خودم اتفاق افتاده

برانگیختگی بدنی را کاهش دهید:

تنفس شکمی انجام دهید. تنفس شکمی شما را آرام میکند. برای این کار یک دست را روی شکم و دست دیگران را روی قفسه ی سینه بگذارید. شما باید جوری نفس بکشید که شکمتان (نه قفسه سینه) بالا بیاید و پایین برود. حالا با 3 شماره هوا را از بینی بگیرید، 2 شماره مکث کنید و با 5 شماره به آرامی از راه دهان بیرون دهید.

توجه خودتان را منحرف کنید:

محیط را ترک کنید، آب بنوشید، صورتتان را بشوئید، دوش بگیرید، با یکی از دوستان تلفنی صحبت کنید و هر کار مثبت و بی ضرری که شما را آرام میکند، انجام دهید.