

# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## راهکار های کنترل خشم



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## مقدمه

### خشم چیست؟

عصبانیت «یک حالت عاطفی است که شدت آن میتواند از کج خلقی خفیف تا خشم و عصبانیت شدید متغیر باشد». خشم، مانند سایر احساسات، با تغییرات جسمی و زیستی همراه است. وقتی عصبانی میشوید، ضربان قلب و فشار خون بالا میرود و میزان هورمون های انرژی زا (آدرنالین و نورآدرنالین) افزایش پیدا میکند

ممکن است خشم در اثر عامل بیرونی یا درونی رخ دهد. شاید از یک فرد به خصوص (مثل همکار یا مافوق) عصبانی شوید یا یک رویداد (ترافیک، کنسل شدن پرواز). شاید هم به خاطر نگرانی و ناراحتی بابت مشکلات شخصی عصبانی شوید. به یاد آوردن خاطره ی یک رویداد خشم برانگیز هم میتواند احساس عصبانیت را در فرد برانگیزاند .



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)





# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## بروز خشم

روش طبیعی و غریزی بروز خشم این است که واکنش خشونت آمیز داشته باشید. عصبانیت واکنش طبیعی و مناسب در مقابل تهدید است و منجر به احساس و رفتار قدرتمند و اغلب خشونت آمیز میشود که به ما اجازه میدهد بجنگیم و از خودمان دفاع کنیم. بنابر این، وجود خشم به میزان کافی برای بقای ما ضروری است

از طرف دیگر، نمیتوانیم به صورت فیزیکی به هر چیز یا کسی که آزارمان میدهد بپریم. قانون، هنجارهای اجتماعی و عقل سلیم محدوده ی خشم را تعیین میکند

انسان ها برای حل احساس عصبانیت از فرایندهای مختلف خودآگاهانه و ناخودآگاه استفاده میکنند. سه رویکرد اصلی عبارت است از: بروز، سرکوب و آرام ساختن. بروز خشم به صورت قاطع و بدون خشونت سالمترین راه برای بروز عصبانیت است. برای انجام این کار لازم است یاد بگیرید چطور میتوانید نیازهای خود را بشناسید و بدون صدمه زدن به دیگران به این نیازها برسید. جسور و قاطع بودن به معنای تحمیل عقیده نیست بلکه یعنی نسبت به خود و دیگری محترمانه برخورد میکنید.

جهت مشاهده بیشتر بروشورهای رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)





# گروه مردمی مجنا

## کمیته آموزش و پژوهش

ممکن است خشم سرکوب و بعد تبدیل به احساس دیگری شود یا به طور غیر مستقیم بیان شود. زمانی که خشم خود را فرو میخورید و آن را به رفتار دیگری تبدیل میکنید، این وضعیت رخ میدهد. خطر این نوع واکنش این است که اگر نمود بیرونی پیدا نکند، خشم درونی میشود و پیامدهایی نظیر فشار خون بالا یا افسردگی را به دنبال دارد

عدم بروز خشم مشکلات دیگری هم در پی دارد. مثلا فرد خشم را به صورت بیمارگونه بروز می دهد: پرخاشگری منفعل (فرد به جای رو به رو شدن با طرف مقابل، بدون اینکه علت را به او بگوید، به صورت غیر مستقیم انتقام میگیرد) یا شخصیتی که پیوسته بدبین و متخاصم به نظر میرسد. کسانی که مدام دیگران را رد میکنند، از همه چیز ایراد می گیرند و نظرات بدبینانه می دهند، روش موثر برای بروز خشم را یاد نگرفته اند. تعجبی هم ندارد که این افراد روابط موفقیت آمیزی نخواهند داشت

در نهایت، می توانید خودتان را از درون آرام کنید. این صرفا به معنی کنترل خشم بیرونی نیست بلکه باید با انجام کارهایی مانند قدم زدن برای پایین آوردن ضربان قلب، آرام کردن خود و فرونشاندن احساس، واکنش درونی خود را نیز کنترل کنید .

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)





# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

روش هایی برای دور نگه داشتن خشم

ریلکسیشن

روش های ساده ی ریلکسیشن، مثل نفس عمیق و تصویر آرامش بخش، به آرام ساختن احساس خشم کمک میکند. کتاب و دوره های مختلفی وجود دارد که روش های آرام سازی را به شما یاد میدهد و بعد از یاد گرفتن روش میتوانید در هر موقعیت از آن استفاده کنید. اگر در یک رابطه هر دو طرف زودجوش هستند، بهتر است هر دو نفر این روش ها را یاد بگیرند .

در ادامه به چند روش ساده اشاره میکنیم :

- از دیافراگم نفس عمیق بکشید. نفس گرفتن از قفسه ی سینه تاثیر دارد. تصور کنید که نفس از «شکم» برمی آید
- به آرامی کلمات یا عباراتی نظیر «آرام باش»، «سخت نگیر» را با خود تکرار کنید. همزمان که نفس عمیق میکشید این عبارات را زیر لب تکرار کنید
- از تخیل خود استفاده کنید. یک تجربه ی آرام بخش از خاطرات یا تخیل خود را تصور کنید
- حرکات آرام و ساده ی یوگا باعث میشود عضلات منبسط شود و احساس آرامش بیشتری پیدا کنید

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR





# گروه مردمی مجنا

## کمیته آموزش و پژوهش

هر روز این تکنیک ها را تمرین کنید. کم کم یاد می گیرید که در شرایط پرتنش به صورت خودکار از این روش ها استفاده کنید

### بازسازی شناختی

این اصطلاح به عبارت ساده یعنی تغییر نحوه ی تفکر. افراد عصبانی معمولاً فحش میدهند، ناسزا میگویند یا عبارات توهین آمیز را به کار میبرند که خبر از افکار درونیشان میدهد. هنگام عصبانیت، فکرتان اغراق آمیز و دراماتیک میشود. سعی کنید افکار منطقی را جایگزین این افکار اشتباه کنید. مثلاً به جای اینکه به خود بگویید: «وحشتناک است، خیلی بد است، همه چیز خراب شده»، به خود بگویید: «شرایط نا امیدکننده است و طبیعی است که از این بابت ناراحت باشم اما دنیا به آخر نرسیده و عصبانی شدن به درست شدن اوضاع کمک نمیکند

وقتی در مورد خودتان یا دیگری حرف میزنید، در استفاده از کلمات «همیشه» یا «هیچوقت» محتاطانه عمل کنید. عباراتی مانند «این ماشین هیچ وقت کار نمی کند» یا «تو همیشه یه چیزی یادت میره» نه تنها دقیق و درست نیست، بلکه باعث می شود حس کنید عصبانیتتان توجیه شده و راهی برای حل مشکل وجود ندارد. همینطور باعث تحقیر و بیگانه شدن افرادی میشود که در غیر این صورت مایل به حل مشکل همراه با شما بودند

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)





# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

به خودتان یادآوری کنید که عصبانی شدن دردی را دوا نمیکند و حالتان بهتر نمیشود و حتی ممکن است حالتان را بدتر کند.

منطق بر عصبانیت چیره است چون حتی اگر عصبانیت دلیل منطقی داشته باشد، به سرعت غیر منطقی میشود. پس خودتان را با حقیقت و منطق رو به رو کنید. به خودتان یادآوری کنید که «دنیا علیه شما نیست» بلکه فقط دچار پستی و بلندی های روزمره هستید. هر وقت حس کردید خشم بر شما غلبه کرده این کار را انجام دهید و بدین ترتیب دیدگاه متعادل تری به دست خواهید آورد.

افراد عصبانی توقعات زیادی دارند: انصاف، قدردانی، موافقت، میل به انجام کار به روش آنها. همه ی ما خواستار این موارد هستیم و وقتی به آن نمی رسیم احساس آزرده گی و ناامیدی میکنیم اما افراد عصبانی با زور و اجبار تقاضای این موارد را میکنند و وقتی به خواسته ی خود نرسند، ناامیدیشان تبدیل به خشم میشود. افراد عصبانی باید نسبت به ذات تقاضاگر خود آگاه شوند و توقعات خود را به میل و خواسته تبدیل کنند. این بخشی از بازسازی شناختی محسوب میشود. به عبارت دیگر، گفتن اینکه «من مایلم فلان چیز را داشته باشم» سالم تر از این است که بگویید: «من خواستار چیزی هستم یا باید آن را داشته باشم». وقتی نتوانید به چیزی که میخواهید برسید،

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)





# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

واکنشهای طبیعی - اعم از ناامیدی، سرخوردگی و آزرده‌گی - را تجربه میکنید اما عصبانی نمی‌شوید. بعضی از افراد خشمگین از عصبانیت برای جلوگیری از جریحه دار شدن احساس خود استفاده میکنند اما این به این معنی نیست که احساس آزرده‌گی از بین میرود

## حل مشکل

گاهی احساس خشم و ناامیدی در پی مشکلات واقعی و اجتناب ناپذیر در زندگی رخ میدهد. احساس عصبانیت همیشه نابه جا نیست و اغلب واکنش سالم و طبیعی نسبت به این سختی‌هاست. طبق یک باور فرهنگی، هر مشکلی یک راه حل دارد و وقتی می‌فهمیم همیشه اینطور نیست، احساس ناامیدی دوچندان میشود. پس بهترین رویکرد نسبت به شرایط این است که روی پیدا کردن راه حل تمرکز نکنیم و به فکر مدیریت و نحوه‌ی رو به رو شدن با مشکل باشیم

برنامه ریزی و پیشرفت خود را بررسی کنید. تصمیم بگیرید با تمام توان تلاش کنید اما اگر فوراً به جواب نرسیدید خودتان را تنبیه و سرزنش نکنید. اگر بتوانید با نیت و تلاش به راه حل برسید و برای رو به رو شدن با موقعیت جدا تلاش کنید، حتی اگر مشکل سریعاً برطرف نشود، احتمال اینکه صبرتان لبریز شود و همه چیز را سیاه و سفید ببینید پایین می‌آید

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR





# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## ارتباط بهتر

معمولا افراد عصبانی فوراً نتیجه گیری میکنند و برخی از این نتایج بسیار نادرست است. اگر بحث بالا گرفته، اولین کاری که میتوانید انجام دهید این است که آرام پیش بروید و به جواب های خود فکر کنید. اولین چیزی که به ذهنتان میرسد را به زبان نیاورید. بحث را آرام کنید و بادقت به حرفی که میخواهید بزنید فکر کنید. همزمان، به دقت به حرف طرف مقابل گوش دهید و برای جواب دادن عجله نکنید.

به علت اصلی خشم هم گوش دهید. مثلاً، شما به آزادی و فضای خصوصی خاصی احتیاج دارید و طرف مقابل ارتباط و صمیمیت بیشتری میخواهد. اگر او به رفتار شما گله کند، با گفتن اینکه شریکتان زندانبان، نگهبان یا وبال گردنتان است تلافی نکنید.

طبیعی است که وقتی مورد انتقاد قرار میگیرید از خود دفاع کنید اما مقابله به مثل نکنید. در عوض، به علت نهفته زیر کلمات گوش دهید: این پیام که ممکن است طرف مقابل حس کند نادیده گرفته شده و دوست داشتنی نیست. زیر سوال بردن خود صبر زیادی میطلبد و شاید لازم باشد کمی به خود زمان دهید اما اجازه ندهید عصبانیت شما (یا طرف مقابل) بحث را از کنترل خارج کند. اگر خونسردی خود را حفظ کنید، از بروز فاجعه جلوگیری میکنید.

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)





# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## استفاده از شوخی

شوخی احمقانه میتواند به چند روش به فرو نشستن خشم کمک کند. اولاً، به شما کمک میکند دید متعادل تری نسبت به شرایط پیدا کنید. وقتی بعد از عصبانی شدن به کسی فحش می‌دهید یا یک عبارت تخیلی به او نسبت می‌دهید، یک لحظه فکر کنید که این تصویر در واقعیت چه شکلی خواهد بود. اگر در محل کار همکار خود را «گتافت» یا «تک سلولی» خطاب می‌کنید، تصور کنید که یک کیسه پر از گتافت سر میز همکاران نشسته، به تلفن‌ها جواب می‌دهد و به جلسه میرود. هر بار که در مورد یک فرد فحشی به ذهنتان میرسد این کار را انجام دهید. در صورت امکان، تصویر واقعی عبارت را نقاشی کنید. بدین ترتیب، از میزان خشم شما کاسته میشود و همیشه میتوان روی حس شوخ طبعی برای گره‌گشایی از یک موقعیت پرتنش حساب کرد.

دکتر دفنچر میگوید پیام اصلی افراد عصبانی این است که «شرایط باید طبق میل من پیش رود!». این افراد معمولاً حس میکنند که حق با آن‌هاست، هرگونه مانع یا ایجاد تغییر در برنامه‌هایشان باعث بی‌آبرو شدن آنها میشود به طوری که غیر قابل تحمل است و آنها نباید انقدر رنج ببینند. شاید این درد و رنج حق دیگران باشد اما حق آنها نیست.

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR





# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## محیطتان را تغییر دهید

گاهی مکانی که در آن حضور داریم علت عصبانیت و بدخلقی ماست. مسوولیت و مشکلات میتواند بار سنگینی روی دوش شما باشد و باعث شود از «چاهی» که حس میکنید در آن گرفتار شده اید و تمام آدم ها و چیز هایی که این چاه را میسازد عصبانی شوید

به خودتان استراحت دهید. حتما طی اوقاتی در روز، که میدانید پرتنش است، «وقت شخصی» داشته باشید. مادر شاغلی که یک قانون محکم وضع کرده، نمونه ی خوبی برای این شرایط است. هر بار که مادر از سر کار به خانه می آید، کسی حق ندارد تا ۱۵ دقیقه با او حرف بزند (مگر اینکه خانه آتش گرفته باشد). بعد از این مدت کوتاه و آرامش بخش، مادر برای رسیدگی به خواسته های بچه ها، بدون خالی کردن عصبانیت سر آنها، آمادگی بیشتری دارد.

بروشور های روانشناسی رایگان در سایت رسمی گروه مردمی مجنا

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)

