

بر اساس تئوری انتخاب "خشم" و "ابراز پرخاشگری" برای فردی که آن را انتخاب می کند، کنش های مؤثری دارد.

خشم یعنی "کنترل خود را از دست بده تا کنترل دیگران را به دست بگیری".

وقتی خشمگین می شویم و پرخاشگری می کنیم، در واقع شیوه ای را انتخاب می کنیم تا دیگران را وادار کنیم، کاری را که از آنها می خواهیم انجام بدهند. این شیوه ای است که ما در دنیای مبتنی بر کنترل بیرونی آموخته ایم!

چگونه از تبدیل خشم به خشونت جلوگیری کنیم؟

۱. بشمارید.

تا ۱۰ بشمارید. اگر به شدت

عصبانی هستید، شمارش را از ۱۰۰ شروع کنید. در این مدت، نرخ ضربان قلب آهسته شده و خشم تان به احتمال زیاد فروکش خواهد کرد.

۲. نفس عمیق بکشید.

هنگام عصبانیت، نفس تان به شماره می افتد و هر چه خشم تان بیشتر شود، سرعت نفس کشیدن تان هم بیشتر می شود. این وضعیت را با تنفس آهسته و عمیق کنترل کنید. برای تنفس عمیق، هوا را از بینی وارد بدن کنید و و از دهان بیرون بفرستید. این دم و بازدم را به آرامی و در مدت چند ثانیه انجام دهید.

دقیقا یکی از بزرگ ترین خطاهای ذهنی بین زن و شوهر، همین است که فکر می کنند نباید همه چیز را به زبان بیاورند و همسرشان باید بفهمد چرا عصبانی هستند.

آنها معتقدند عشق واقعی این است که طرف مقابل آنقدر آنها را بشناسد که بداند چرا ناراحت یا عصبانی هستند!!

از دیدگاه تئوری انتخاب :

"خشم" یک بیماری نیست، یک اختلال در ساختار شخصیت نیز به شمار نمی رود، یک مشکل هورمونی یا چیزی که فراسوی کنترل فرد پرخاشگر باشد هم تلقی نمی شود، بلکه رفتاری است که فرد به هنگام مواجهه با مانع و ناکامی از خود بروز می دهد؛ این رفتار معطوف به "هدفی" است و آن هدف "رفع ناکامی" است! چون این رفتار هدفمند است، پس فرد به طور کاملا آگاهانه آن را انتخاب می کند. ممکن است بپرسید چرا افراد "خشم" را انتخاب می کنند؟



۹۵ درصد قتلها، در پی درگیری های کوتاه و ناگهانی لفظی صورت می گیرد: "چرا ماشینت را جلوی در ما پارک کردی؟"، "بوی قورمه سبزی واحد شما در کل ساختمان پیچیده"، "آینه ماشینت به آینه ماشین من خورد"، "حواست کجاست؟ به من تنه زدی" و ...

عصبانیت، مانند رگباری است که زود می آید و زود می گذرد. آن مدت کوتاه را باید مدیریت کنیم و از حالا برای خودمان تعریف کنیم که اگر در موقعیت خشم قرار گرفتیم، چه کاری خواهیم کرد؟

انواع شخصیت و ابراز خشم :

معمولا افرادی که شخصیت هیجانی یا شخصیت ضداجتماعی، مرزی و خودشیفته دارند، خشم خود را با پرخاشگری و فریاد کشیدن بیان می کنند اما افراد با شخصیت وابسته، از ترس اینکه نکنند طرف مقابل را از دست بدهند، خشم را درون خود می ریزند. آنها روز به روز افسرده تر می شوند و به طرف مقابل قدرت می دهند که به اوضاع مسلط تر باشد و به رویه خود ادامه دهد.

یکی از ویژگی اشخاص با شخصیت وسواسی - جبری، این است که نمی خواهند دیگران را ناراحت کنند و از خود برنجانند بنابراین خشم خود را بروز نمی دهند و فکر می کنند طرف مقابل باید خودش متوجه شود چرا عصبانی هستند.



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تربت جام

مهارت کنترل خشم



معاونت آموزشی، پژوهشی و دانشجویی، فرهنگی

اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان

داخلی ۳۰۲_ ۰۵۱۵۲۵۲۳۲۲۴

طراح: نسترن کوشکی

۷. یکی از راه‌های رایج برای مهار خشم، بیان و ابراز آن است، البته زمانی است که خشم شما فروکش کرده است.

عدم ابراز یا فرو خوردن خشم، می‌تواند علائم اضطرابی، افسردگی و حتی علائم جسمانی مثل سردرد و بدن‌درد را در پی داشته باشد و گاهی هم اشخاص با مکانیسم جابجایی، خشم را به یک موضوع یا فرد دیگری معطوف می‌کنند.

در نهایت برای کمتر شدن

دفعات عصبانی شدن می‌توانید:

مسائل قدیمی را از ذهن خود پاک کنید، اسم تمامی افرادی را که از آنها دلگیر و عصبانی هستید بنویسید و برای هر کدام یک نامه با عنوان بخشش تهیه کنید و پیش خودتان نگه دارید هر بار باز خواستید یادشان بیفتید به این فکر کنید که آنها الان دارند زندگی خودشان را می‌کنند و عصبانیت شما فقط روح شما را آزرده و کدر می‌کند. مشغول بودن به اتفاقات گذشته فقط توان و نیرو را هدر می‌دهد. دیگران را همان طور که هستند بپذیرید و سعی نکنید آنها را تغییر دهید.

هر اتفاقی بود تمام شد رفت، ذهنتان را با اینهمه انرژی منفی پر نکنید. قلب‌تان را سبک کنید و به روزهای خوب آینده فکر کنید...

۵

۳. قدم بزنید.

ورزش می‌تواند اعصاب را آرام کند و از خشم بکاهد. بنابراین هر زمان که عصبانی شدید، به پیاده روی بروید یا دوچرخه سواری کنید یا چند ضربه به توپ بزنید. این تخلیه انرژی، برای ذهن و بدن‌تان مفید است.

۴. ماهیچه‌هایتان را در حالت آرامش قرار دهید. در آرام‌سازی عضلانی باید ماهیچه‌های مختلف بدن‌تان را ابتدا کمی سفت و سپس آزاد کنید. هنگام سفت و آزاد کردن عضلات، نفس عمیق و آهسته هم بکشید.

۵. برای خود کلمه یا عبارتی در نظر بگیرید که تکرار آن در مواقع عصبانیت شما را آرام و افکار‌تان را متمرکز کند. هر وقت ناراحت هستید، آن کلمه یا عبارت را بارها تکرار کنید. عبارت‌های «آرام باش»، «سخت‌نگیر» و «حالت خوب می‌شه».

۶. سکوت کنید.

وقتی از عصبانیت حرارت بدن‌تان بالا می‌رود، ممکن است وسوسه شوید و اجازه دهید حرف‌هایی پر از خشم بزنید. این حرف‌ها معمولاً بیشتر از اینکه تأثیرگذار باشند، صدمه می‌زنند. در این گونه مواقع مانند زمانی که کودک بودید، وانمود کنید لب‌هایتان با چسب به هم چسبیده‌اند و نمی‌توانید حرف بزنید.

۴