



دانشگاه علوم پزشکی ایران

مرکز آموزشی درمانی روانپزشکی ایران

کمیته سلامت



کنترل خشم

جهت آموزش درمانجویان

جندروش برای کنترل عصبانیت

- سعی کنید قبل از هر کلام تا عدد ۱۰ بشمارید.

- شمارش تا ۱۰ را با یک نفس عمیق بین هر شماره عملی سازید .

- نوشیدن یک لیوان آب خنک از خشم شما میکاهد.

- تغییر وضعیت نیز میتواند باعث کاهش خشم شود اگر نشسته اید از جا برخیزید قدمی بزنید .

- تجربه ای آرامش بخش را تجسم نمایید .

- همواره به هنگام خشم کمی فکر کنید و با این عقیده که موضوع مورد نظر دارای اهمیت زیادی نیست که باعث بروز عصبانیت و خشم شما شده است ، خود را آرام کنید تا از زندگی طولانی تر ، سلامت تر و مفرح تر برخوردار گردید .

پایان

۶) بردبار باشید: تنها کاری که باید برای تمرین بردباری انجام دهید این است که دیگران را آنطوری که هستند بپذیرید نه آنطوری که شما دوست دارید.

۷) برای خود همدمی انتخاب کنید ، رابطه دوستی صمیمانه باعث میگردد که نسبت به خودتان احساس خوبی داشته باشید و در نتیجه سطح متوسط خشم را در زندگی روزمره کاهش می یابد .

۸) بخندید ، با بکار بردن شادی و نشاط در موقعیتهای نابهنجار و خندیدن به خود ، باعث رانده شدن عصبانیت و اثرات مضر ناشی از آن خواهید شد .



خشم کنترل نشده سبب چه آسیب‌هایی میشود

۱- خشم توانایی ما را برای خوشحالی از بین می‌برد.

۲- خشم موجب خارج شدن روابط خانوادگی و دیگر روابط از مسیر صحیح می‌شود.

۳- خشم موجب کاهش مهارت‌های اجتماعی، سازش و دیگر روابط را نیز در معرض خطر قرار میدهد.

۴- خشم به معنای از دست دادن کار است، زیرا روابط را نابود میکند.

۵- خشم به معنای شکست در کاری است که در صورت عدم عصبانیت و داشتن خلقی آرامتر می‌تواند موفقیت در پی داشته باشد.

۶- خشم منجر به افزایش فشار و استرس می‌شود.

۷- در زمان عصبانیت ما دچار اشتباهات بسیاری می‌شویم، زیرا تصمیم‌گیری و تفکر در آن هنگام برای ما مشکل است.

خشم پلی است بین هر دو نوع پرخاشگری فیزیکی و کلامی. اگر بخواهیم پرخاشگری و خصومت را کم کنیم، باید یاد بگیریم چگونه خشم خود را کنترل کنیم. اگر خشم بدرستی مهار نشود ممکن است تبدیل به هیجان بسیار مخربی شود. بطور متوسط افرادی که در سراسر زندگی خود عصبانی بوده‌اند ۱۰ سال کمتر از افرادی که خشم و استرس خود را کنترل نموده‌اند عمر کرده‌اند. نه تنها خشم هیچ کمکی به کسی نمی‌کند، بلکه تحقیقات ثابت کرده‌اند که خشم موجب افزایش بروز بیماری‌های قلبی و دیگر مشکلات در سلامت افراد میشود.



۱- نفس عمیق بکشید و هنگام بازدم کلمه ای آرامش آور بیان کنید. به این ترتیب افکار تنش آور از ذهن شما بیرون خواهد رفت.

۲- درخواست خود را به موضوع خاص محدود کرده و بصورتی محترمانه و آرام بیان دارید، همیشه مدعی و در عین حال با سیاست باشید.

۳- گذشت کنید: با بخشیدن شخصی که شما را عصبانی کرده است خشم خود را کاهش دهید. همیشه به یاد داشته باشید کسی که انتقام می‌گیرد یک روز لذت می‌برد، کسی که می‌بخشد یک عمر.

۴- گوش دهید: گوش دادن احتمال درگیری و مجادله را کاهش میدهد و باعث می‌گردد دیگران با دید مثبت تری به شما بنگرند.

۵- همدلی خود را افزایش دهید: وقتی قادر باشید خود را در موقعیت طرف مقابلتان قرار دهید، به راحتی خواهید توانست افکار خصمانه را از ذهن خود بزدايید.