

## مهارت کنترل خشم



**مقدمه :** خشم احساسی است که به صورت جسمانی و هیجانی ابراز می شود. شما می توانید مهارت کنترل خشم را بطور کامل از روانشناس یا روان پزشک خود یاد بگیرید و با تمرین زیاد زندگی تان را بهتر کنید.

**تعریف :** خشم واکنش طبیعی موجود زنده به شرایطی است که فرد دچار ناکامی شده است. که اگر تعداد ، شدت و نحوه ابراز آن نامناسب باشد مشکل ساز می شود.

### علائم هشدار دهنده بروز خشم :

- ۱- **علائم جسمی :** افزایش ضربان قلب ، افزایش فشار خون ، گشاد شدن مردمک چشم ، منقبض شدن عضلات ، تغییر رنگ چهره ، داغ شدن یا یخ کردن ، بی حس شدن برخی قسمت های بدن ، تغییر تنفس و ...
- ۲- **علائم هیجانی :** خشم ، افسردگی ، اضطراب و ...
- ۳- **علائم رفتاری :** پرخاشگری ، مقابله به مثل ، ضرب و شتم و ...



### مراحل مهارت کنترل خشم :

۱- **خود آگاهی هیجانی :** یعنی احساسات خود را در موقعیت های متفاوت بشناسیم . که شامل دو مرحله است.

**الف :** به خود اعلام کنیم که خشمگین شده ایم . مثلاً من در حال حاضر عصبانی ام .

**ب :** بدنبال علت خشممان بگردیم . مثلاً علل محیطی ، فرهنگی ، هیجانی ، وضعیت سلامتی ، نگرش و تفکر فرد ( بیشتر علل باورهای غلط خود ماست مثل این که انتظار داریم همیشه همه ی افراد باید درست رفتار کنند.)

۲- **روش های خنثی کردن خشم :** شامل روش های بلند مدت و کوتاه مدت می باشد.

### الف - روش های بلند مدت :

- ۱- مثل ورزش های هوازی ( پیاده روی سریع ، شنا ، دوچرخه سواری و...) ، آرمیدگی ،
- ۲- پیش بینی : یعنی از مواجهه با عوامل بوجود آورنده خشم پیش گیری کنیم . مثلاً خستگی ، گرسنگی ، تشنگی ، حجم کاری زیاد ، قبول مسئولیت های بیش از حد توان ، تغییرات هورمونی دوران بلوغ ، عادت ماهیانه ، زایمان ، درد های مزمن و حاد و اعتیاد
- ۳- تخلیه احساسات منفی گذشته : یعنی مدام با بخشش یا فراموش کردن موقعیت های



خشم بر انگیز گذشته ظرفیت تحمل خشم مان را خالی نگه داریم.

با دوستان مروت با دشمنان مدارا

آسایش دو گیتی تفسیر این دو حرف است

۴- مهارت حل مسئله را بیاموزید. شامل مراحل: ۱- تعریف و شناسایی مسئله ۲- پیدا کردن راه های مختلف ۳- تصمیم گیری ۴- بازنگری

**ب – روش های کوتاه مدت:** مثل خود آگاهی هیجانی، تنفس عمیق، روش های حواس پرتی (شمارش اعداد، نشستن روی زمین و تصمیم نگرفتن، به یاد آوردن شعر، آیه قرآن، حدیث، خاطره یا تصویری زیبا، لطیفه، فکر نکردن و ...)

زنده اندیشان به زیبایی رسند

زندگی زیباست ای زیبا پسند

کز برایش می توان از جان گذشت (هوشنگ ابتهاج)

آن قدر زیباست این بی بازگشت

**ج – روش قاطعیت:** یعنی با دفاع از حقوق خود به حقوق دیگران هم احترام بگذاریم. شامل حالات بدنی آرام و مودبانه، تماس چشمی کافی و تون صدای محکم که با جملاتی از ضمیر «من» شروع می شود و خواسته و احساس و فکر خود را بیان می کند و در جمله اش نصیحت، یادآوری مشکلات گذشته، درباره افراد دیگر، سرزنش، برچسب زدن، انتقاد از شخصیت طرف مقابل، شوخی و کوچک کردن خود و بزرگ کردن طرف مقابل می پرهیزد. مثلاً وقتی راننده تاکسی کرایه بیشتری از شما می گیرد شما می توانید **چهار** نوع برخورد داشته باشید:

**الف:** چیزی نگویند و بروید. که در این صورت از حق خود گذشته اید و خودتان را تحقیر و طرف مقابل را پرور کرده اید.

**ب:** با راننده تاکسی با عصبانیت و بی ادبانه برخورد کنید و کار به جر و بحث کنید و خدای نکرده به دعوا بکشید. که در این صورت هم به خود و هم به طرف مقابل آسیب وارد کرده اید.

**پ:** در آن موقعیت چیزی به راننده تاکسی نگویند ولی در موقعیت های دیگر همواره به راننده تاکسی ها اتهام بی انصافی بزنید. که در این صورت خود را در نظر دیگران فردی ضعیف و ترسو و بدبین و بی اراده نشان داده اید.

### بهترین برخورد

**ت:** رفتار قاطعانه داشته باشید. یعنی از راننده نرخ واقعی کرایه این مسیر را بپرسید و او را متوجه اشتباهش کنید و در صورتی که نپذیرفت شماره پلاک و تاکسی را بردارید و به واحد پی گیری شکایات مسافری تاکسی ها اطلاع دهید.

در صورت تمایل می توانید انتقادات و پیشنهادات خود را به آدرس [peyngah@gmail.com](mailto:peyngah@gmail.com) ایمیل کنید.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قم – بیمارستان کامکار عرب نیا – مرکز روان پزشکی

با نظارت: واحد آموزش پرستاری ۱۳۹۳

تهیه کنندگان: کارشناسان پرستاری شاطریان – شفیق زاده

منابع: کتب روان پزشکی و روان شناسی و روان پرستاری