

بسم الله الرحمن الرحيم



حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

خشم و راههای کنترل آن

این مرکز همه روزه از ساعت ۸ تا ۱۹ آماده ارائه خدمات روان شناختی به کلیه دانشجویان و خانواده های آنان می باشد.

* شماره تماس: ۵۶۳۶۵۷۶۳

* آدرس: اسلامشهر - باغ فیض - انتهای کوچه ۶
پلاک ۶۸ مرکز مشاوره و بهداشت روان.

* <http://counseling.iaau.ac.ir>

فروردین ۹۲



بسم الله الرحمن الرحيم
این مرکز همه روزه از ساعت ۸ تا ۱۹ آماده ارائه خدمات روان شناختی به کلیه دانشجویان و خانواده های آنان می باشد.
پلاک ۶۸ مرکز مشاوره و بهداشت روان.

آموزش خود گویی های هدایت شده

هدف از این آموزش:

- ۱- کنترل افکار فشارآور و تصویرهای ذهنی و احساسات خود
- ۲- تقویت روحیه خود برای مقابله با موقعیت پرفشار می باشد، مثلاً در هنگام موقعیت یک سخنرانی یک خودگویی منفی می تواند این طور باشد: « آیا آنها به گفته ها و مقاله من خواهند خندید؟» و یک خودگویی سازنده می تواند اینطور باشد: « حداقل بخشی از آنچه من تعریف می کنم برایشان جالب است.»

آموزش آرام سازی:

آرام سازی به شما کمک می کند تا عضلات خود را شل کنید. آموزش آرام سازی بر عضلات تنفسی و ذهن متمرکز است. وقتی که یاد بگیرید بدنتان را به میل خود رها کنید، کنترل شما بر بدنتان بیشتر می شود و البته تنش زدایی یک مهارت است و آنرا باید فرا گرفت.

غلبه بر خشم:

خشم عاطفه مهمی است که به شما می گوید اشکالی در کار است. شما را به حرکت وا می دارد. پیام رسانی است که نباید او را نادیده بگیرید تا مشکل ساز نشود. خشم بخشی از زندگی است. آرزوی ما برای شما و برای خودمان این است که بتوانیم نعمت خشم را بپذیریم، به پیام آن گوش فرا دهیم و آنگاه بر آن غلبه کنیم.



خشم و راههای کنترل آن

هیجان حالتی ذهنی و فیزیولوژیک و بدنی است که شامل درجات مختلفی می باشد. هیجان می تواند مانند افسردگی، عصبانیت و خشم منفی و یا مانند شادی و لذت بخشی مثبت باشد و تغییرات جسمانی و بدنی مانند تپش قلب، افزایش میزان تنفس، خشکی دهان، افزایش نبض، رنگ پریدگی را در خود ایجاد می کند.

خشم: یک واکنش هیجانی و احساسی است که نسبت به یک موقعیت یا فردی که موجب نرسیدن ما به یک هدف، خواسته، آرزو و یا شیء می شود ایجاد می گردد.

انواع خشم:

خشم یک احساس طبیعی است و همه افراد آنرا تجربه می کنند. خشم به صورت سالم و ناسالم خود را نشان می دهد. اگر احساس خشم به صورت رفتار پرخاشگرانه ای مانند عصبانی شدن و داد و بیداد کردن خود را بروز دهد خشم ناسالم و اگر بصورت منطقی مانند بیان خشم و صحبت کردن در مورد علل ایجاد آن باشد خشم سالم نامیده می شود. در زیر به چند ویژگی خشم سالم و ناسالم اشاره می شود:

ویژگی خشم سالم:

- ۱- به هنگام خشم خود را به جای طرف قراردادان
- ۲- بررسی عوامل بوجود آورنده خشم
- ۳- گفتگو در مورد احساس خشم
- ۴- بررسی نقش و سهم خود در ایجاد خشم
- ۵- پی بردن به اینکه هر دو نفر می خواهند درک شوند.

ویژگی خشم ناسالم:

- ۱- احساس انکار کردن و با جملات رنج آور طرف مقابل را مورد حمله قرار دادن
- ۲- تلاش برای اثبات غلط بودن رفتار طرف مقابل
- ۳- اعتقاد به تنبیه شدن طرف مقابل
- ۴- عدم تمایل به ادامه روابط و در نتیجه در پی آن احساس درماندگی و قربانی شدن
- ۵- متهم کردن دیگری در ایجاد مشکل
- ۶- تلاش برای برنده شدن در این نبرد

هر یک از انواع خشم را که تشریح کردیم دارای عیب و اشکالی است. به این دلیل است که باید شیوه خاص اظهار خشم خود را درک کنید. هر چه بیشتر درباره الگوهای تفکر و رفتار خود اطلاع داشته باشید، بهتر می توانید بر زندگی خود حاکم شوید و واقعاً می توانید بر خشم و رنجش اضافی خود غلبه کنید.

چگونه با عصبانیت خود برخورد کنیم؟

پذیرش احساس: از جملاتی که با «من» شروع می شود استفاده کنید. برای مثال بگویید «من عصبانیم». من ناراحتم «هیچگاه نگویید «من را عصبانی کردند یا من را خشمگین کردند» پذیرش اینکه خشمگین هستید به شما کمک می کند تا احساس کنید بیشتر بر آن کنترل دارید.

تشخیص خطر: چه چیزی را از دست می دهیم؟ چرا خشمگین به نظر می رسم؟ ما بر مبنای نوع تربیت، ارزش و عقایدی که پیدا کرده ایم، از مسائل پیش آمده از زندگی تفسیرهای مختلفی را ارائه می کنیم و بعضی از آنها را تهدید کننده و خطرناک می دانیم در حالی که خطر واقعی ممکن است ناچیز و کم اهمیت باشد.

بخشش: تا زمانی که خشم خود را تشخیص ندهید و آن را ابراز نکنید، نمی توانید به خوبی بخشش داشته باشید. البته چشم پوشی گاهی اوقات نتیجه معکوسی دارد. عوامل ناراحت کننده در ناخودآگاه مان انباشته شده و در سلامتی و ارتباط ما با دیگران آشفتگی ایجاد می کند، اما اگر واقعاً بتوانید در آنچه که احساس می کنید فراموش کنید، این عمل موجب می شود علاوه بر دیگران، در خود نیز احساس احترام و ارزش کنید.