

مرکز آموزشی، تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی

آموزش کنترل خشم

والدین و همراهان گرامی برای کنترل خشم به نکات زیر توجه کنید:

1- به دنبال توضیح دیگری بگردید.

وقتی که کسی از ما انتقاد می کند، یا به گونه ای عمل می کند که به هنجارها یا انتظارات ما بی حرمتی می شود، این امکان وجود دارد که حواسش پرت باشد یا دچار فشار عصبی روحی باشد یک روز که رانندگی می کردم، ماشینی از چراغ قرمز عبور کرد و مرا مجبور ساخت که با کوبیدن پدال، فوری ترمز کنم. در این تصادف جلوی ماشین من آسیب دید. مایه تعجب نیست که من خشمگین شوم، اما وقتی راننده عذرخواهی کرد و توضیح داد که تازه از بیماری سرطان همسرش اطلاع پیدا کرده، خشم من سریعاً فروکش کرد.

2- حواس خود را به چیزی دیگر معطوف کنید.

یکی از بهترین راه ها برای کاهش خشم، اشتغال به برخی فعالیت های جذاب است. برخی از افراد کارهای ورزشی انجام می دهند. برخی دیگر مطالعه می کنند یا تلویزیون تماشا می کنند و برخی به سرگرمی های مورد علاقه ی خود می پردازند.

3- شوخی و مزاح کنید.

شوخی کردن، خشم را کاهش می دهد، زیرا شوخی باخشم مغایرت دارد. یاد گرفتن اینکه به واکنش هایمان بخندیم، نه تنها به ما کمک می کند که خشم خود را کاهش دهیم بلکه به ما کمک می کند با دیگران ارتباط برقرار کنیم و نشان دهیم که نسبت به نامناسب بودن واکنش های مان آگاهی داریم.

4- ببینید چه چیز خشم شما را برمی انگیزاند.

خاطرات مربوط به خشم خود را یادداشت کنید به این وسیله می توانید بفهمید که چه موقعیت هایی شما را خشمگین می کند. برای مثال، انتقاد موجب خشمگین شدن برخی از افراد می شود. رفتارهای خاصی، عده دیگری از افراد را خشمگین می کند. هرگاه به آنچه موجب خشم شما می شود پی ببرید می توانید برای کنار آمدن با چنین موقعیت هایی برنامه ریزی کنید.

5- یاد بگیرید که مذاکره کنید.

خشم معمولاً با تعارض همراه است. یکی از راه های کاهش خشم شرکت در گفت و گو است، گفت و گو ما را قادر می سازد تا از نظریات طرف مقابل در مورد موقعیت آگاه شویم.

6- ورزش کنید

فعالیت جسمی به شما کمک می کند که عصبانیت شما، طول مدت کوتاه تری داشته باشد. با افزایش توان جسمی، قدرت غلبه شما بر عصبانیت بیشتر می شود.

7- شروع به نوشتن کنید.

کلماتی که موقع عصبانیت بیان می کنید را روی کاغذ بنویسید و سعی کنید دیگر هنگام مشاجره و عصبانیت آنها را تکرار نکنید.

8- یک لحظه تفکر کنید.

در مراحل شدید عصبانیت، بهتر است از مواجهه با فردی که از دست او عصبانی هستید دور شوید و در مقابل او قرار نگیرید. به جای این، چند لحظه به خود فرصت دهید تا آرام شده و در مورد روش های ابراز عصبانیت کمی فکر کنید.

9- خشم تان را خالی نکنید.

این یک باور غلط اجتماعی است که می گویند بیرون ریختن غضب و خشم و عصبانیت همیشه بهترین راه احساس راحتی است. خالی کردن خود با فریاد و عصبانیت می تواند باعث بروز مشکلات بیشتر شود، به جای اینکه آنها را حل کند. این کار می تواند روابط بین افراد را بدتر کرده و شیوه خوبی برای الگو بودن برای کودکان نیست.

10- بجای داد زدن، حرف بزنید.

در مورد چیزی که دارید می گویند کمی فکر کنید، و صدای تان را بلند نکنید. در مورد چیزی که شما را عصبانی کرده به آرامی توضیح دهید. سعی کنید قبل از اینکه پاسخ دهید به آنچه فرد مقابل تان هم می گوید، گوش کنید.

11- به سلامت خود بیندیشید.

خشم و عصبانیت موجب افزایش هورمون استرس در بدن شما می شود که این خود موجب افزایش فشار خون شما می شود پس بگذارید با آرامش مشکلات برطرف شود. چرا که عصبانیت های طولانی مدت و شدید سلامت قلب شما را هم به خطر می اندازد.

12- موقعیت را بپذیرید.

برخی چیزها را نمی توان تغییر داد. گاهی باید به جای عصبانی شدن وضعیت کنونی را بپذیرفت و با آن سازگاری پیدا کرد. در این صورت لازم است شیوه های مقابله با مشکلات را یاد گرفته و یا با آنها سازگار شوید.