



بسمه تعالی

ادامه مبحث شیوه مواجهه با فرد خشمگین

۴- **خلع سلاح کنید:** با کلیت یا بخشی از علت خشم اعلام موافقت کنید. ۵- **به تعویق بیندازید:** عکس العمل با طرف خشمگین را به تأخیر بیندازید و با سکوت یعنی بعداً بهش فکر می‌کنم. ۶- **مرزهای بحث را مشخص کنیم** یعنی به فرد خشمگین به صورت غیر تهدید آمیز پیامد رفتارش را گوشزد کنیم مثلاً داری زیاده روی می‌کنی امکان دارد و وضع مان بدتر شود یا این که همسایه‌ها بفهمند و یا رویمان به هم باز شود و اگر ادامه دهی ممکن است من به خانه مادرم بروم و شرایط را برای خودمان می‌گوییم که پشیمان نشویم. ۷- **تو ک موقیعت:** با اعلام مدت و مکانش: من الان به مدت یک ساعت می‌روم پارک قدم بزنم چون تو عصبانی هستی الان اگر نگویی یعنی منم خشم انفعالی دارم که در رو می‌کوبم ولی به خاطر مراعات حال تو و تعارض بالا نروم این کار را انجام می‌دهم.

راه‌های کنترل خشم

- ۱- آگاهی از این که عصبانی هستید به پذیرش این نکته برسید و این که اول فکر می‌آید و بعد تظاهرات فیزیکی و بیولوژیکی مثل تپش قلب و بعد تظاهرات چهره‌ای
- ۲- **شناخت علت عصبانیت با نوشتن:** برای چی عصبانی هستم گفتگوی درونی داشته باشید ممکن است چهار یا پنج مورد بشود احساس عدم درک کرده‌اید، با شما مخالفت شده است و یا احساس حقارت به شما دست داده است ۳- **طریقه ابراز خشم را بشناسید:** ابراز خشم شما به طور مثال با خواهر شما فرق می‌کند یکی از طریق طعنه زدن مثل خودت را چرا گرفته‌ای یا از طریق سرزنش کردن مثل تو همیشه این رفتار را داری و یا این که از شیوه انتقاد استفاده می‌کند مثل چقدر منفی هستی در این موارد چون خودمان حالمان بد است می‌خواهیم حال بقیه را هم همین طور کنیم ولی باید پذیرفت که گاهی حال ما خوب است و گاهی بد است و نباید به ابراز خشم غیرمستقیم برسیم.
- ۴- **شناخت این که چه کسی الگوی ابراز خشم ما بوده است:** معمولاً پدران خشم مستقیم و سلطه‌گرانه و مادران منفعلانه و اجتنابی بودند مثال وقتی همسر فرد می‌گوید حتماً باید به خانه فلان فامیل برویم و فرد راضی نیست که بیاید ولی پیش خود می‌گوید می‌آیم ولی تلافی و لجاجتی خواهند کرد.
- ۵- شناسایی صدماتی که در گذشته به خاطر خشم مان خورده‌ایم چه زمانی از دایره منطق دور شدیم چه فرصت‌هایی را از دست داده‌ایم و چه قضاوت‌های رویمان شده است چقدر حالمان بد شده است و باعث چه اتفاقاتی شده‌ایم تجربیات از خشم را که داشتیم لیست می‌کنیم مثلاً فلان روز در خانه فلانی من احساس حقارت کردم یا احساس سرزنش کردم.



۶- اظهار کلامی احساسات خشم به شیوه کنترل شده و کاملاً جراتمندانه: یعنی فکر کنیم که الان خشم آمده ولی یک گزینه طبیعی است و ما ناراحت شدیم که چرا خشم آمده هست اول باید به خود حق بدهیم که چرا خشمگین شدیم که احساسی است که یا به جا و یا نابجا به وجود آمده است اگر بجاست مثل زمانی که فردی حق مرا خورده است یا به من توهین می کند یا مقایسه کرده است که بجاست پس خشم همیشه بد نیست و نحوه برخورد مهم است یا این که فرد انتقاد در تنهایی می کند که باید بدون عصبانی شدن نفس عمیق بکشیم و بگوییم که دوست ندارم این طوری صحبت کنی و اگر انتقاد در جمع بود باید ابراز جراتمندانه داشت سکوت یا نداشتن تماس چشمی و یا ترک محل.

۷- ثبت روزانه اسامی اشخاص و موقعیت‌ها و شرایطی که سبب خشم و ناراحتی و ناامیدی ما می‌شوند: امروز فلان تاریخ در ذهن و یا بیرون از ذهن من چه فردی مرا عصبانی کرده است و در موقعیت گرسنگی بوده ام و یا احساس خستگی کردم و یا احساس ناکامی و مقایسه شدن داشته‌ام.

۸- استفاده از شیوه آرمیدگی برای مقابله با احساسات خشمگین: با بینی نفس می کشیم چهار ثانیه نگه می داریم هشت ثانیه حبس می کنیم و چهار ثانیه بازدم داریم ده مرتبه تکرار می کنیم یک مقدار آب سرد می خوریم و ریلکس می کنیم توضیح نمی دهیم و آرامش به خود می دهیم فقط به تنفس تمرکز می کنیم و یا این که می‌خواهیم و عضلات را شل می‌کنی در این موارد اکسیژن خون بالا می‌رود سروتونین و دوپامین افزایش پیدا می‌کند و احساس غم و رنج کم می‌شود.

پایان