



جلسه دهم مشاوره نوجوان ۱۴۰۲/۲/۳۱

استاد خانم مرشدی

ادامه مبحث راه‌های کنترل خشم

۹- افزایش آگاهی و پذیرش نسبت به موضوع خشم: نسبت به آن احساسات و موقعیت‌ها و شرایطی که ما را عصبانی می‌کند باید آگاهی پیدا کنیم مثلاً احساس حقارت می‌کنم حالا حقارت چیست باید در مورد آن آگاهی پیدا کنیم کجا احساس حقارت دارم شاید جاهایی و شرایطی که احساس حقارت دارم که با واقعیت جور نباشد و یا واقعاً جاهایی احساس حقارت نمی‌کنم ولی در واقع دارم.

۱۰- نوشتن احساسات خشم آلود: پنجاه درصد مرحله درمان هر اختلالاتی را در بر می‌گیرد چون با درون خود ارتباط خالصانه می‌گذاری شاید در طول روز به خاطر شرایطی نقاب بزنیم و این قدر این نقاب را تکرار کنیم که باورمان شود همین هستیم ولی در زمان نوشتن کسی نیست و با احساسات خود صادقیم.

۱۱- استفاده از تکنیک صندلی خالی: برای کسانی است که رنجش و اضطراب و خشم دارند مخصوصاً نسبت به یکی از والدین و به خاطر ملاحظات اخلاقی نمی‌توانند با او در میان بگذارند درمانگر صندلی خالی را جلوی درمانجوی خود می‌گذارد و بگو می‌گوید آن فردی که از او احساس رنجش داری روی این صندلی فرض کن نشسته است و هر احساسی که به او داری را روی صندلی بریز البته که گذشت کردن خیلی بهتر است ولی همیشه همه افراد به این مرحله نمی‌رسند و باید مراحل را طی کنند و تخلیه احساسی شوند و بهتر است که این کار پیش درمانگر انجام شود در یک سری از درمان‌ها در تنهایی خود نیز فرد می‌تواند هر احساسی که دارد حتی اگر ده بار در روز باشد به روی کاغذ بیاورد و در آخر پاره کند یا بسوزاند چون این افکار نباید در ذهن بمانند.

۱۲- به پذیرش تفاوت فردی برسیم و بپذیریم که همه انسان‌ها با هم در ژنتیک و نقش پذیری فرق دارند و گنجایش افراد باهم متفاوت است.

روش‌های آرام‌سازی بلندمدت کنترل خشم

۱- ورزش به طور مستمر از نوع هوازی کششی و نرمشی در نهایت سروتونین و دوپامین مغز تقویت می‌شود حداقل نیم‌ساعت در روز ۲- خواب منظم و کافی ۳- خوراک مناسب: باید دانست پروتئین‌ها و مواد و املاح به طور کامل استفاده نمود و از غذاهایی مانند فست فود دوری کرد چون تأثیر نامناسبی بر روی ذهن دارد و تعادل حفظ شود. ۴- از مسائل جسمی و روحی خود مراقبت کنید مثل چکاب خون دندان‌پزشکی ماموگرافی تراکم استخوان و در نهایت منجر به این می‌شود که برای خود ارزش قائل هستید که این خود مقدمه شادی و افزایش انرژی شما می‌شود از



لحاظ روحی هم می توان شش ماه یک بار برای مطرح کردن مسائل و تخلیه احساسات به یک روان شناس مراجعه کنید. ۵- **تفریح سالم و منظم:** به هر عنوانی نمی شود خوش بود ولی باید این تفریح اصول و چارچوب اخلاقی حفظ شود مثل کوهنوردی؛ استخر پارک ۶- **فعالیت مفید و مولد بودن:** یعنی می توان حتی با نوشتن احساس خوب مفید بودن را حس کرد خیاطی؛ خطاطی همه این ها حس خوبی را انتقال می دهد اگر با درآمد کمی هم همراه باشد این حس تقویت می شود. ۷- **مهربانی با خود و با دیگران و طبیعت است** وقتی خدا را دوست داری خودت را نیز دوست خواهید داشت وقتی به یک منبع وصل هستی به او اعتماد کنی این حس منتقل می شود در مورد ارتباط با طبیعت نباید زباله تولید کنیم خداوند آفتاب و آب می دهد و حق زندگی به همه موجودات داده است و برای هر کدام سرنوشت گذاشته است و ما حق دخالت نداریم در مورد حیوانات حق آزار آنها را نداریم و کسانی که حیوانات را در خانه نگه داری می کنند دچار خلأ دیده شدن تنهایی و وابستگی هستند در مورد ارتباط با دیگران بهترین جایگاه پیش خدا نیکی کردن به دیگران است و چند برابر آن را به فرد خدا باز می گرداند و در نتیجه باعث رفع استرس و اضطراب و ناراحتی های روحی می شود.

پایان