

شیوه های مدیریت خشم

۲ اکتبر مصادف با ۱۰ مهر ماه، روز جهانی بدون خشونت گرامی باد.

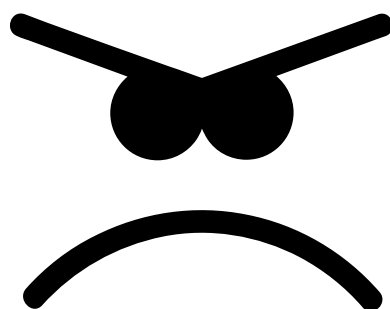




ارزیابی اولیه از رویداد

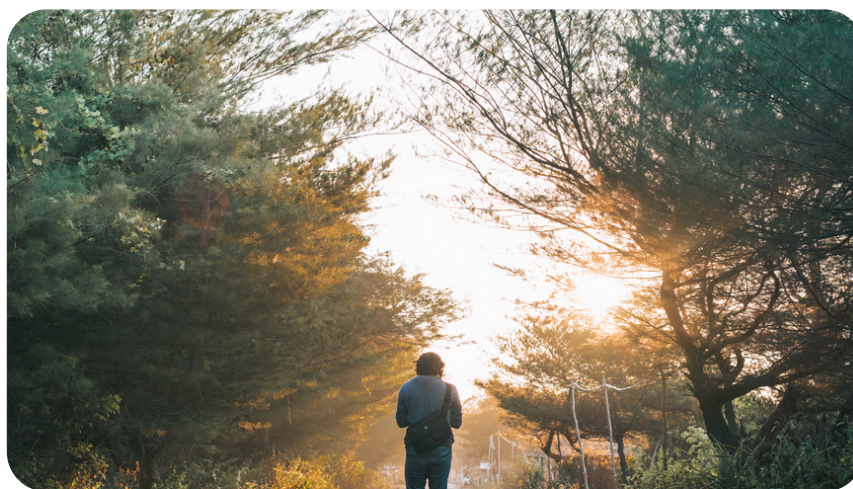
از آن جایی که افراد بر اساس تفکر مثبت یا منفی خود رفتار می کنند، نوع تفکر انسان هنگام خشم مسئله بسیار مهمی است.

بنابراین نخستین گام برای مدیریت خشم این است که تفکرمان را مدیریت کنیم و بر اساس ارزش و اهمیت واقعی موضوع و تأثیر آن بر زندگی اوضاع را تحلیل و با افکار منفی خود مقابله کنیم.



آرام سازی خود به روش کوتاه مدت و بلند مدت

با استفاده از مهارت هایی چون ترك محیط، قدم زدن و انجام دادن فعالیت های فیزیکی و تنفس عمیق، تمرکز بر روی شمارش اعداد، خواندن شعر موردعلاقه، یادآوری یک خاطره یا تصویر خوشایند از گذشته یا تماس با دوستی که صحبت با او برایمان آرامش بخش است، می توانیم در کوتاه مدت خود را آرام سازیم.



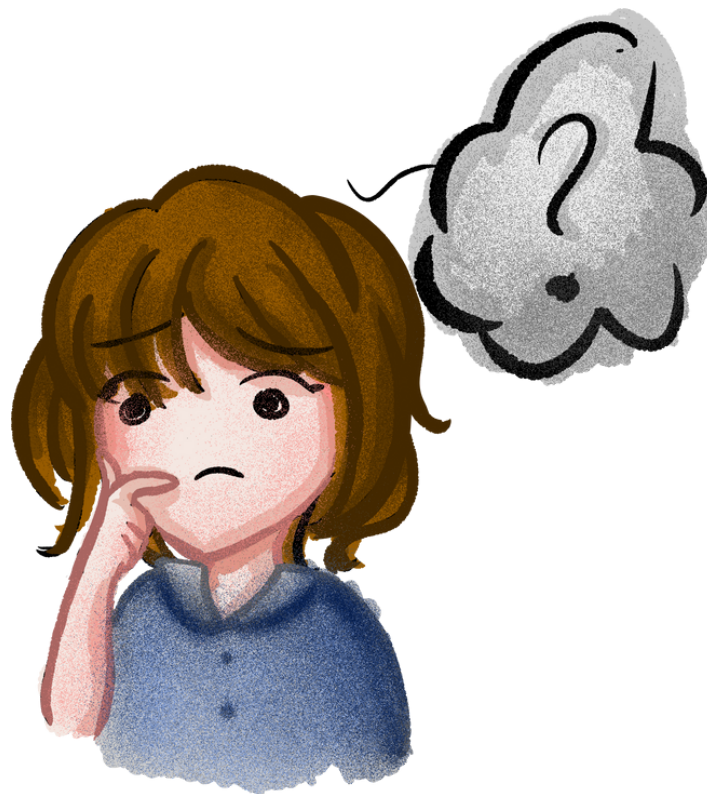
خلاق بودن از نظر عاطفی

در مرحله اول این حقیقت را بپذیریم که خشمگین شدیم و در مرحله دوم
بیندیشیم که باخشم خود چه کاری می توانیم انجام دهیم و آیا پاسخ
پرخاشگرانه به نفع ماست؟



الگوی توقف فکر

یکی از دلایل ایجاد احساس خشم، خودگویی‌ها، افکار و باورهای منفی است. در الگوی توقف فکر، خودگویی و باورمان را تغییر می‌دهیم و شرایط را مثبت ارزیابی می‌کنیم.



ابراز خشم به شیوه سازگارانه

در این روش، هیجان خود را با روشهایی مانند درد دل کردن، فریاد زدن در محیط های خلوت، ضربه زدن به وسیله ای بی خطر مانند بالش و یا حتی خندیدن خالی کنیم و با استفاده از گفتگوی درونی در مواقع اضطراب و خشم به خود بگوییم: آرام باش!





حل مشکل

گاهی علت خشم ما یک موضوع واقعی است. در چنین مواقعی بهتر است در کنار کنترل خشم، راه حل مناسبی نیز برای مشکل خود پیدا کنیم.



مرکز مشاوره و توانمندسازی دانشگاه فردوسی مشهد



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
سازمان امور دانشجویان
دفتر مشاوره و سلامت



moshaver_fum



moshaverfum



moshaver_fum



moshaverfum