

# چگونه خشمستان را کنترل کنید...

کد : pa-booklet-002



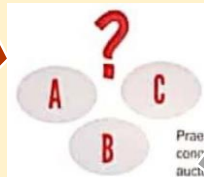
منبع : کنترل و مهار خشم ترجمه اکبر فرشید نژاد - دکتر سینا حکیمان

واحد آموزش سلامت همگانی

تهیه کنندگان : شهرزاد جنتیان - ام لیلا بهارلویی - مژگان صفاری

ویراستار علمی : دکتر فریبا فغانی





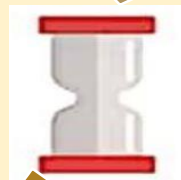
خشم و عصبانیت حالتی ست



که همه ی ما آن را تجربه کرده ایم  
ولی اگر کنترل آن از دست خارج شود



می تواند آسیب های روحی هم به خود ما  
و هم به آنان که با ما در ارتباط هستند ،  
وارد کند ، بنابراین یادگیری کنترل خشم



ضروری به نظر می رسد :



## راهکارهای پیشنهادی برای کنترل خشم :

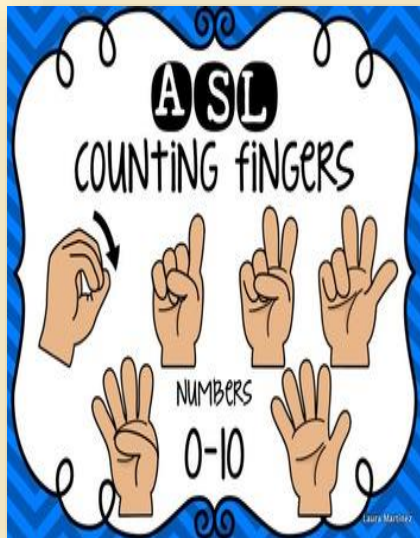


- عواملی که باعث ناراحتی و خشم شما می شود را بشناسید چشم هایتان را ببندید و خوب فکر کنید که هنگام بروز خشم چه چیزی باعث تحریک شما شد.
- به علائم عصبانی شدن خود توجه کنید ، زمان عصبانیت و پرخاشگری چه رفتاری از خود بروز می دهید و چه علائم جسمی در شما ظاهر می شود .
- علائم و تجربیات خود را یادداشت کنید تا بهتر بشناسید.

" زمانی که عامل و علائم عصبانیت را شناسایی کنید ، راحت تر و موثرتر می توانید آنها را مهار کنید "

- قبل از هر اقدامی کمی **صبر کنید** روی موضوع پیش آمده **تمرکز** نکنید .

- در زمان عصبانیت قبل از انجام هر کاری اقدامات زیر را انجام دهید :



۱- تا ۱۰ بشمارید چند لحظه صبر کنید ، نفس عمیق بکشید و دوباره تا ۱۰ بشمارید.

۲- زمانی که به شدت عصبی و خشمگین هستید، سعی کنید سریع و قبل از آنکه حادثه‌ای رخ دهد آن محیط را ترک کنید.



- ۳- با صدای بلند به خود ایست بدهید.
- ۴- نفس عمیق بکشید.
- ۵- آب خنک بنوشید.



۶ - دوش آب سرد بگیرید.

۷ - ورزش کنید پیاده روی سریع داشته باشید.





دیگران را بخشید تا بهتر بتوانید عصبانیت خود را  
کنترل کنید.

یادتان باشد فرصت ها زود گذر هستند به خود بگویید :  
تا کی میخواهید از دست دیگران عصبانی باشید و از آن ها برنجید



- در مورد حرف های دیگران زود قضاوت نکنید
- وقتی کاملا آرام شدید ، در مورد مساله ای که خشم شما را تحریک کرد ، به آرامی و بدون نگرانی با اطرافیان صحبت کنید .
- در صورت وجود مشکل و یا اختلاف با وجود صحبت در مورد آن ، به این مسئله توجه نمائید که افراد می توانند نظرات مختلف در مورد یک مسئله داشته باشند و نیازی به واکنش شدید در این مورد نیست .



در صورت تکرار عصبانیت ها و نداشتن تسلط کافی  
بر خشم خود یا اینکه رفتار شما باعث ایجاد  
مشکلاتی یا آسیب زدن به بقیه شده، با روانشناس  
مشاوره نمائید.

تقاضای کمک از دیگران یا درخواست مشاوره هرگز  
نشانه ضعف نیست.

درک تجربیات و نظرات دیگران در مورد روش‌های کنترل خشم می‌تواند  
برای شما بسیار مفید باشد.

