

کنترل خشم:

تظاهر خشم یک نیروی لفظی یا فیزیکی نهدیدگونه علیه دیگران می باشد .. خشم یک احساس است که می تواند کاملاً طبیعی باشد اما بروز آن و نشان دادن در رفتار یا گفتار، یک اختلال روانپزشکی است.

باید بدانیم رفتار خشونت آمیز علاوه بر بیماری جسمی مانند افزایش فشارخون و مشکلات قلبی، منجر به رشد سلول های عصبی در منطقه ای از مغز می شود که شدت خشم در آینده را افزایش می دهد.

چرا دچار خشم می شویم؟

۱. در برخی مواقع، عدم کنترل خشم ریشه در اختلالات روانپزشکی دارد. غمگینی و اضطراب به عنوان نشانه هایی از اختلالات خلقی یا اضطرابی می تواند با خشم تظاهر کند. همچنین در برخی بیماریهای روانپزشکی و اختلالات شخصیت نیز، عدم کنترل خشم وجود دارد.

۲. آموخته های ما از دوران کودکی و محیطی که در آن بزرگ شده ایم و الگوپرداری از عصبانیت والدین یا همسالان، می تواند منجر به این رفتار شود.

۳. در بسیاری از مواقع علت این رفتار این است که نمی توانیم اشتباهات خود را بپذیریم و اطرافیان را دلیل ناکامیهای خود می دانیم، و با فرافکنی و مقصر دانستن دیگران، اشتباهات خشم خود را به آنها منتقل می کنیم. در حالیکه باید بپذیریم مسئول اشتباهاتمان خودمان هستیم.

۴. باید بدانیم انسان های اطراف ما، مشکلات خودشان را دارند و مسئول این نیستند که مرا ناراحت کنند، من مسئول ناراحتی یا خوشحالی خودم هستم. از آدمها در حد توانشان انتظار داشته باشیم



۵. خطاهای شناختی، گاه منجر می شوند که ما از یک اتفاق در ذهنمان، فاجعه بسازیم. مثلاً در حین رانندگی فردی جلوی ما می پیچد، ممکن است ناخودآگاه فکر کنیم او قصد آزار یا خودنمایی دارد، یا قصد دارد من یا اتومبیلم را بی ارزش نشان دهد. در حالیکه باید بدانیم این رفتار بدون هیچ قصدی می تواند از خود ما نیز سر بزند و چنین مقاصدی در ذهن ما نباشد.

۶. بسیاری از علل خشم در زمینه ی تفاوت های فکری و علائق رخ می دهد، حتماً برای شما هم پیش آمده که گاه از تصمیم خود بعد از چند روز یا هفته پشیمان شوید. پس چطور انتظار داریم در حالیکه ما خودمان گاهی فکر خودمان را مورد سؤال قرار می دهیم از دیگران توقع داشته باشیم مثل ما فکر کنند؟ اختلاف امری عادی ست.

چگونه خشممان را کنترل کنیم؟

۱. در طول خشم، ضربان قلب افزایش می یابد و با ترشح هورمون آدرنالین، فرد مقابلمان را دشمن تصور می کنیم. پس از افزایش ضربان قلب، سعی می کنیم محیط را ترک کنیم تا بدن به شرایط پایدار و عادی برگردد.