

به نام خدا

## کنترل خشم



بیمارستان سوم شعبان دماوند

واحد آموزش

دکتر زهرا رضایی "متخصص اعصاب و روان"

۱۳۹۵

تماس با ما:

جیلارد، جنب سینما پرستو، بیمارستان سوم شعبان دماوند تلفن: ۴-۷۶۳۱۹۷۸۱

[www.sdmc.sbm.ac.ir](http://www.sdmc.sbm.ac.ir)

تحمیل کنیم. باید ابراز کنیم نظر مقابل را می فهمیم .  
باید ابراز کنیم که نظر او را می دانیم، اما می توانیم  
خواهش کنیم در این مورد خاص اینگونه عمل نکند.

۶. احساس خود را به جای بحث با فرد مقابل مطرح کنید.  
مثلاً بگوئید: وقتی این رفتار با من می شود، احساس  
ناامنی می کنم. من برای ادامه این ارتباط نیاز به اعتماد  
دارم.

۷. دقایقی از روز را که آرام هستید، مثلاً بعد از نماز،  
هنگام حمام کردن، قبل از خواب رفتن، چند دقیقه  
چشمانتان را ببندید و خودتان را در آرامش تصور کنید .  
سپس آنچه در شما منجر به عصبانیت می شود را مجسم  
کنید و در ذهنتان یک واکنش آرام و منطقی را تصور  
کنید... اگر این تجسم را ادامه دهید در رفتارتان انعکاس  
می یابد.

۸. قدرت کلمات را جدی بگیرید و عزیزانتان را با  
پرخاشگری لفظی و فیزیکی غمگین نسازید.

۹. در صورتیکه احساس کردید خشم شما قابل کنترل  
نیست از درمان دارویی و روان درمانی توسط روانپزشک  
کمک بگیرید.

۲. قرار نیست خشممان را فرو بخوریم، بلکه باید یاد  
بگیریم عصبانیتمان را به جیغ، فریاد، ناسزا، قهر،  
شکستن وسایل، تهدید یا آسیب فیزیکی تبدیل  
نکنیم. لحظه ای درنگ کنیم تا شرایط آرام شود. بعد  
به صورت واضح، حس خودمان را توضیح دهیم و  
انتظارمان را بیان کنیم . انگشتان را به سمت طرف  
نگه‌دارید تا او را به موضع دفاع ببرید.

۳. با خودتان فکر کنید آیا دو روز دیگر هم این  
موضوع برای من اهمیت دارد؟ در این موقعیت  
بدترین نتیجه ای که می تواند رخ دهد، چیست؟  
مثلاً اگر کسی در صف صندوق فروشگاه از شما  
سبقت گرفت سپری کردن ۳ دقیقه کار مهمی  
نخواهد بود.

۴. همیشه فکر کنیم این کار به صورت عمدی انجام  
شده یا به خاطر بی دقتی و عجله بوده و کسی قصد  
ناراحتی من را نداشته . سعی کنید ۳۰ ثانیه قبل از  
هر پاسخی سکوت کنید تا صدمات ناشی از آن را  
کم کنید و همیشه احتمال تصادفی بودن برخی از  
رفتارها را در نظر بگیریم.

۵. با خود بگوئیم، انسان حتی با خودش هم اختلاف  
دارد. اگر با دیگری اختلاف عقیده داشتیم، نباید