



معاونت دانشجویی فرهنگی دانشگاه اردبیل
اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویی دانشگاه

موضوع:

عوامل و درمان عصبانیت



بسمه تعالی

عصبانیت نمود و جلوه ی خشم و غضب است و در واقع یک حالت نفسانی و درونی است که آدمی را وادار به رفتاری پرخاشگرانه و غلبه و انتقام نسبت به دیگری می کند.

البته اصل "قوه ی غضب" در انسان وجود دارد و در حفظ و بقای وی نقش بسزایی ایفا می کند. اما این قوه نیز مانند قوای نفسانی باید کنترل، و در جهت صحیح از آن استفاده شود و از افراط و تفریط نسبت به آن اجتناب گردد

زیرا افراط در آن موجب جبن و خواری می شود و از پیامدهای بد آن بی غیرتی و بی تفاوتی نسبت به مسؤلیت های فردی و اجتماعی است. پیامبر اکرم(ص) فرمود: عصبانیت می تواند عوامل گوناگونی داشته باشد از جمله:

- 1 صفات رذیله ای (مانند حسادت، کبر و غرور، حرص، حب جاه و مال)
- 2 کم حوصلگی و کم ظرفیتی
- 3 ضعف و ناتوانی مزاج
- 4 عدم اعتماد به نفس

5 حساسیت های افراطی

6 منفی بافی و سوظن به دیگران

7 همانندسازی و تقلید از والدین، همسالان و به علاوه یادگیری از جمله عوامل خشم و عصبانیت هستند.



راهکارهای درمان عصبانیت:

- 1 هنگامی که عصبانی می شوید در خودتان یک تغییر حالت فیزیکی ایجاد کنید(با وقفه در واقع انرژی خود را دوباره جهت می دهیم)
- مثلا مقداری قدم بزنید و سعی کنید در آن لحظات تصمیم نگیرید و اگر آب در دسترس شما است

مقداری آب خنک میل کنید و دست و صورت خود را با آب شستشو دهید.

2 هنگام عصبانیت یا بی حوصلگی و کسالت یک دوش آب ولرم بگیرید.

3 چند لحظه دراز بکشید و چشمان خود را ببندید و همه ماهیچه های خود را شل کنید تا آرامش پیدا کنید و فکر خود را از آنچه موجب عصبانیت شما شده است منصرف کنید و به عضلات بدن خود تمرکز یابید.

4 به خودتان تلقین کنید که اتفاق خاصی نیفتاده مگر آسمان به زمین آمده است؟ دیگران در چنین مواردی چه می کنند؟ آیا همه عزا می گیرند؟ هر کس به کاری مشغول می شود و به این گونه موارد اعتنا نمی کند.

5 همیشه فضای ذهنی و روانی خود را برای شنیدن و دریافت رفتارهای نابجا و خلاف انتظار آماده سازید به این معنا که همیشه انتظار داشته باشید دیگران با شما به بدترین شکل برخورد کنند.

اگر کسی مدتی چنین کند به تدریج صفت حلم در او بوجود می آید و علاوه بر این، حسن خلق نیز

برای او حاصل میشود و خود را برای تحمل آن آماده می کند.

6 اگر گاهی سریع سخن گفتید و عجولانه تصمیم گرفتید و رفتار نابجا از شما سر زد به سرعت خود را سرزنش و حتی در لفظ، اظهار پشیمانی کنید وعده ها و قول های خود را در ذهن خویش، حاضر سازید.

7 از خود ارزندگی نابجا و شخصیت قائل شدن بیش از اندازه برای خود بپرهیزید و تنها هنجارها را رعایت کنید از این رو به سراغ رفتارهای متواضعانه مانند: تقدم در سلام، همنشینی مناسب با افراد پایین تر، ابراز ارادت به کوچک ترها، مصافحه و احوال پرسی، تفریح و صحبت با دیگران اقدام کنید.

8 بکارگیری روشهای حواس پرته موقتی (نفس عمیق کشیدن خواندن شعر- به یاد آوردن یک لطیفه به یاد آوردن یک خاطره یا تصویر خوسایند شمردن اعداد) استفاده از صندلی خالی (عصبانیت خود را روی فرد مولد عصبانیت که روی صندلی روبروی شما نشسته خالی کنید)

10 ذکر "لا حول و لا قوه الا بالله" را زیاد بر

زبان جاری سازید و سوره والعصر را زیاد بخوانید.

روشهای دراز مدت مدیریت خشم: چگونه اندیشیدن - چگونگی پردازش اطلاعات و شناسایی تحریفات شناختی را شامل می گردد.

3- Relaxation

4 تنفس عمیق که باعث کاهش ضربان قلب و فشار خون می شود.

به یاد داشته باشیم که همواره مهارت در گرو تمرین شکل می گیرد.

