



کانون دانشجویی همیاران
سلامت روان

بسمه تعالی

روز جهان بدون خشونت



دانشگاه شهید حرمان اهواز
مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی



۲۷ آذرماه روز جهان عاری از خشونت و افراط گری

بیست و هفتم آذر ماه در کشور ما به
عنوان روز «جهان بدون خشونت»
نام گذاری شده است.

یکی از الزامات داشتن جهان بدون
خشونت داشتن جامعه و مردمی است
که به صورت مسالمت آمیز در کنار یک
دیگر زندگی می کنند و در آن خشونت
جایی ندارد.

در این رابطه به بررسی ده راهکار
جهت کنترل خشم می پردازیم:





ام علت را شناسایی
کنیم.

عوامل خارجی و
عوامل داخلی وجود
دارند ما باید از این
محرک ها آگاه باشیم
تا بفهمیم چه شرایطی
ما را عصبی میکند.



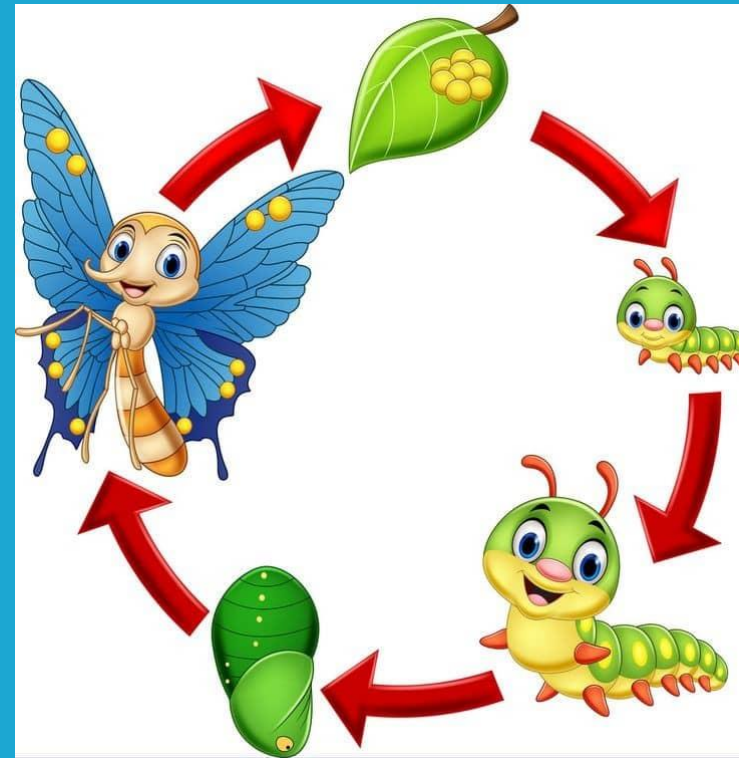
۲) تمرین تنفس عمیق.

آهسته نفس بکشیم،
اما نفس های
عمیق



۳) تغییر و صنعت.

دور کردن خود از منبع عصبانیت، چه مکان و چه شخص، می توانیم چشمان خود را ببندیم و ذهن خود را از محرک خشم دور نگه داریم.



۴) شروع به نوشتن کنیم.

کلماتی که موقع عصبانیت بیان
می‌کنیم را روی کاغذ بنویسیم و
سعی کنیم دیگر هنگام مشاجره و
عصبانیت آنها را تکرار نکنیم.

0- یک لحظه تفکر کنیم.

در مرا حل شدید عصبانیت بهتر است از مواجهه با فردی که از دست او عصبانی هستیم دور شویم و در مقابل او قرار نگیریم. به جای آن چند لحظه به خود فرصت بدهیم تا آرام شده و در مورد روش های کنترل عصبانیت کمی فکر کنیم.



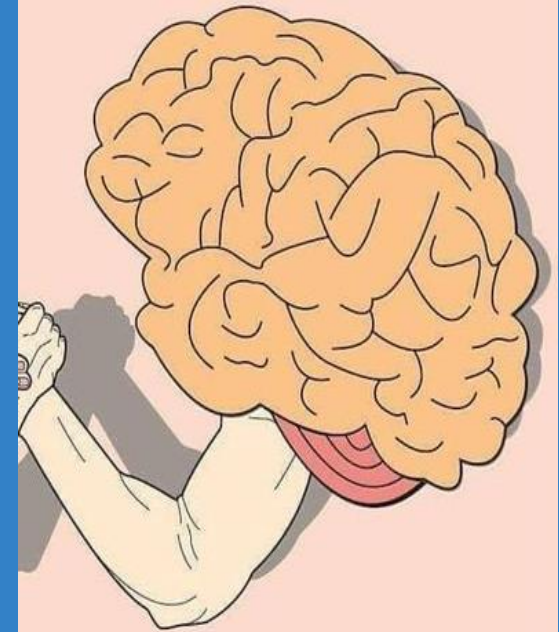
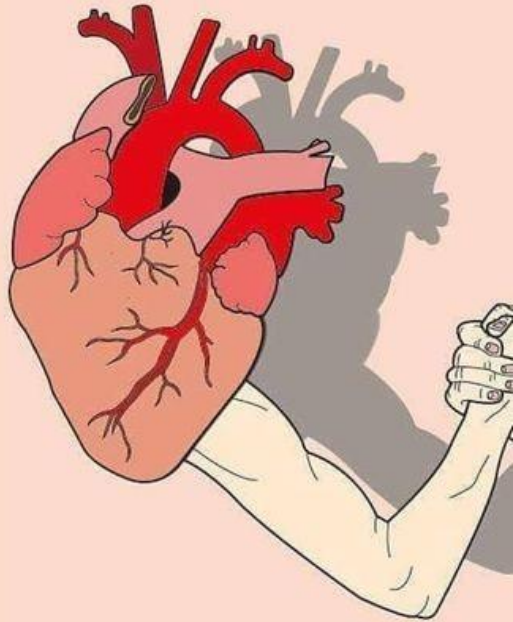
۱- به جای داد زدن حرف بزنیم.

در مورد چیزی که ما را
عصبانی کرده با آرامی
توضیح دهیم. سعی کنیم
قبل از اینکه پاسخ دهیم به
آنچه فرد مقابل مان هم
می گوید گوش کنیم.



۷ - موقعیت را بپذیریم.

برخی چیزها را نمی‌توان تغییر داد. گاهی باید به جای عصبانی شدن و صنعیت کنونی را پذیرفت و با آن سازگاری پیدا کرد. در این صورت لازم است شیوه‌های مقابله با مشکلات را یاد گرفته و یا با آنها سازگار شد.



۸. مهارت ریلکسیشن را تمرین کنیم.

از اضطرابمان نترسیم.
اضطراب تجربه انسانی هست
که همه افراد آن را تجربه
می کنند. به هنگام اضطراب
هر انقباض یا گرفتگی که در
عضلاتمان هست را رها کنیم
و همزمان نفس عمیق و
آرام را فراموش نکنیم.



۹۷ یک کلمه یا عبارت
آرامش بخش را تکرار کنیم.



" آرام باش " یا " من کنترل
خشم خود را در دست دارم " .

استفاده از اذکار تو صبیحه
شده دینی نیز قطعاً آرام
بخش خواهد بود .



۱۰. به دنبال کمک
حرفه ای باشیم.

از روانشناسان و
متخصصان کمک
بگیریم.

تلفن مرکز مشاوره: ۰۶۱۳۳۳۶۶۱۸۲

سایت مرکز مشاوره:

cpc.scu.ac.ir



[Scu_counseling_center](https://www.instagram.com/Scu_counseling_center)

[Scu_hamyaran](https://www.instagram.com/Scu_hamyaran)

امام صادق عليه السلام فرمودند:
سه چیز است که در هر که باشد آقا و سرور است،
خشم فرو خوردن، گذشت از بدکردار، کمک و صله رحم با جان و مال.

تحف العقول ص ۳۱۷



کاری از:

کوثر مطوری دانشجوی رشته مشاوره خانواده
دانیال بروشکه دانشجوی رشته فیزیک

ممنون از نگاه گرمتون

