

سنجش خشم

میزان مطابقت جملات زیر را با خودتان با اعداد بله یا خیر نشان دهید.

خیر	بله	گویه ها	
		معمولا احساس می کنم سریع بد خلق می شوم	۱
		معمولا احساس می کنم تند خو هستم	۲
		معمولا احساس می کنم آدمی جوشی و تند مزاج هستم	۳
		معمولا احساس می کنم وقتی دیگران جلوی پیشرفت مرا می گیرند عصبانی می شوم	۴
		معمولا احساس می کنم هرگاه کارهای خوبم مورد توجه قرار نمی گیرد دلخور می شوم	۵
		معمولا احساس می کنم از فرط خشم کنترلم را از دست داده ام	۶
		معمولا احساس می کنم وقتی کفری و دیوانه می شوم، هرچه از دهانم در بیاید می گویم	۷
		معمولا احساس می کنم وقتی جلوی دیگران از من انتقاد می شود، خشمگین می شوم	۸
		معمولا احساس می کنم وقتی سرخورده می شوم، دوست دارم کسی را کتک بزنم	۹
		معمولا احساس می کنم وقتی کار خوبی انجام میدهم ولی ناچیز شمرده می شود عصبانی می شوم	۱۰

نمره دهی:

به ازای هر پاسخ بله یک نمره خواهید گرفت، نمره کل شما برابر است با مجموع پاسخ های بله شما .

تحلیل آزمون:

۱- نمره ۰ تا ۳: میزان خشم شما پایین است،

۲- نمره ۴ تا ۶: میزان خشم شما متوسط است، برای بهبود وضعیت خود بهتر است از راهکارهایی که در ادامه به آنها اشاره شده است استفاده کنید.

نمره ۷ تا ۱۰: میزان خشم شما زیاد است. شما برای کنترل خشم خود باید از راهکارهای زیر استفاده کنید، علاوه بر آن رجوع به روانشناس می تواند کمک موثری در بهبود این وضعیت باشد.

سنجش خشم

نفس عمیق

بهترین حالت آن است که از روش های ۴-۶-۸ استفاده کنید؛ یعنی نفس عمیق بکشید و تا ۴ بشمارید و در نهایت نفس خود را بیرون بدهید و تا ۸ بشمارید. این تمرین را حداقل ۴ بار تکرار کنید. در کنار نفس عمیق، شمردن تا ۱۰ هم توصیه می شود. گرچه با انجام این کار خشم کاملاً از بین نمی رود و مسئله برطرف نمی شود اما این روش می تواند شما را از هرگونه واکنش سریع و تصمیمات غیرمنطقی بازدارد.

اهمیت ندادن به خشم

مسلم است که خشم خود را به سادگی نمی توانید مهار کنید اما یاد بگیرید که با مهم جلوه دادن خشم، فریاد زدن و حتی کوبیدن در نمی توانید بر خشمستان غلبه کنید؛ پس به ای این کارها، بکوشید تا خشمستان را مانند یک ابر تصور کنید؛ یعنی احساس کنید که خشم الان اینجاست ولی همزمان و به سرعت در حال حرکت و گذر است.

گفتگو با دوستان

وقتی به قدری عصبانی هستید که نمی دانید چگونه باید از این حالت بیرون بیایید، بهتر است با یکی از دوستان صمیمی تان تماس بگیرید و از ته دل درباره خشم خود صحبت کنید تا حالتان بهتر شود.

فرونشاندن خشم

در مواقعی که بسیار عصبانی هستید، لازم است خشمستان را تخلیه کنید. در این مواقع حرکت، بهترین وسیله برای رهایی سریع از عصبانیت است؛ زیرا با حرکت، هورمون استرس کاهش می یابد و هورمون اندروفین یا همان هورمون شادی آزاد می شود. یکی دیگر از راهکارهای مفید برای زدودن خشم، پیاده روی یا دویدن در اطراف منزل است.