

۱۰ راه کنترل خشم



بعد از یک روز کاری سخت و پرمشغله و کلی سر و کله زدن با کارمندان و مشتریان ماشین خود را روشن می‌کنید تا به خانه برگردید، اما ترافیک سنگین خیابان، آنقدر عصبانی‌تان می‌کند که مدام با دست روی فرمان ماشین می‌کوبید و فریاد می‌زنید. گاهی هم دست‌تان را روی بوق گذاشته و می‌خواهید هر طور که شده و از هر راهی از ترافیک فرار کنید. تازه این بخشی از داستان است. وقتی به خانه می‌رسید با کلی عصبانیت در را به هم می‌کوبید و بر سر همسر و فرزندتان هم داد می‌زنید. اما بدانید که کنترل بد عصبانیت نه تنها موجب ناراحتی اطرافیان‌تان می‌شود بلکه می‌تواند سلامت شما و روابط کاری‌تان و ارتباطات‌تان را هم به خطر بیندازد. برای اینکه بتوانید عصبانیت خود را کنترل کنید به این ۱۰ توصیه توجه کنید.

۱. ورزش کنید.

فعالیت جسمی به شما کمک می‌کند که عصبانیت شما طول مدت کوتاه‌تری داشته باشد. با افزایش توان جسمی قدرت غلبه شما بر عصبانیت بیشتر می‌شود.

۲. شروع به نوشتن کنید.

کلماتی که موقع عصبانیت بیان می‌کنید را روی کاغذ بنویسید و سعی کنید دیگر هنگام مشاجره و عصبانیت آنها را تکرار نکنید.

۳. یک لحظه تفکر کنید.

در مراحل شدید عصبانیت بهتر است از مواجهه با فردی که از دست او عصبانی هستید دور شوید و در مقابل او قرار نگیرید. به جای این چند لحظه به خود فرصت دهید تا آرام شده و در مورد روش‌های ابراز عصبانیت کمی فکر کنید.

۴. خشم‌تان را خالی نکنید.

این یک باور غلط اجتماعی است که می‌گویند بیرون ریختن غضب و خشم و عصبانیت همیشه بهترین راه احساس راحتی است. خالی کردن خود با فریاد و عصبانیت می‌تواند باعث بروز مشکلات بیشتر شود به جای اینکه آنها را حل کند. این کار می‌تواند روابط بین افراد را بدتر کرده و شیوه خوبی برای الگو بودن برای کودکان نیست.

۵. به جای اینکه داد بزنید، حرف بزنید.

در مورد چیزی که دارید می‌گویید کمی فکر کنید و صدای تان را بلند نکنید. در مورد چیزی که شما را عصبانی کرده به آرامی توضیح دهید. سعی کنید قبل از اینکه پاسخ بدهید به آنچه فرد مقابل تان هم می‌گوید گوش کنید.

۶. تنوع را فراموش نکنید.

اگر می‌بینید که ترافیک و شلوغی خیابان‌ها شما را عصبانی می‌کند، از وسیله دیگری به غیر از اتومبیل خود برای رفت و آمد استفاده کنید یا اگر امکان دارد مکان شغل خود را نزدیک محل زندگی تان و یا محل زندگی تان را نزدیک محل کارتان انتخاب کنید.

۷. به فواید و مضرات عصبانیت فکر کنید.

بعد از اینکه عصبانیت تان فروکش کرد با خود فکر کنید این عصبانیت چه فوایدی برای من و فرد مقابل داشت؟ آسیب‌ها و اثرات منفی آن روی من و دیگری چه قدر بود؟ آیا مشکل را برطرف کرد؟

۸. از مهارت حل مشکل استفاده کنید.

با خود فکر کنید و راه‌حل‌های دیگری به غیر از عصبانیت برای حل مشکل پیدا کنید.

۹. موقعیت را بپذیرید.

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

۱۰. به سلامت خود بیندیشید.

عصبانیت موجب افزایش هورمون استرس و عصبانیت در بدن شده که این خود موجب افزایش فشار خون شما می‌شود. پس بگذارید با آرامش مشکلات برطرف شود، چرا که عصبانیت‌های طولانی مدت و شدید سلامت قلب شما را به خطر می‌اندازد.