

خشم را دست به سر کنید

احساس خشم و عصبانیت گرچه امری کاملاً طبیعی و نشانه‌ای از سلامت روح و روان است؛ ولی چنانچه از کنترل خارج شود، تبعات جبران ناپذیری در بر دارد.



احساس خشم و عصبانیت گرچه امری کاملاً طبیعی و نشانه‌ای از سلامت روح و روان است؛ ولی چنانچه از کنترل خارج شود، تبعات جبران ناپذیری در بر دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا، افراد زیادی به دلیل ناتوانی و یا کوتاهی در کنترل خشم، خود و دیگران را درگیر مصیبت و گرفتاری می‌کنند. آموزه‌های اسلامی کنترل خشم و عصبانیت را ضروری و هم‌ردیف انفاق می‌دانند، آنجا که در آیه 134 سوره آل عمران می‌فرماید:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ، همان‌ها که در توانگری و تنگدستی انفاق می‌کنند و خشم خود را فرو می‌برند و از خطای مردم درمی‌گذرند و خداوند نیکوکاران را دوست دارد.

همچنین در آیه 84 سوره یوسف و آیه 37 سوره شوری، مسلمانان به فرو بردن خشم و پیشگیری از آن تشویق شده‌اند. به واقع، برخی افراد به طور ژنتیکی آرام و به اصطلاح خونسرد هستند، برخی در نقطه مقابل قرار دارند و کوچکترین تحریکی سبب بروز خشم در این افراد می‌شود. عکس‌العمل‌های ناشی از خشم که اغلب آنی هستند، سبب بروز گرفتاری‌های جبران ناپذیری می‌شوند.

مدیریت و کنترل خشم مهارتی زمانگیر و قابل حصول است و دستیابی به آن به پشتکار و تمرین نیاز دارد. به عبارت دیگر، کنترل خشم گرچه فرآیند ساده‌ای نیست؛ ولی می‌توان با تمرین و ممارست در آن تبحر پیدا کرد. چند روش موثر در این زمینه از منظر کارشناسان به شرح زیر است:

خودشناسی

اولین گام برای مدیریت خشم، خودشناسی و آگاهی از رفتار و گفتار به هنگام عصبانیت است. در درجه نخست، باید بدانیم هنگامی که عصبانی می‌شویم چه می‌کنیم؛ تندگویی، فحاشی، کتک کاری، شکستن اشیای پیرامون و خودزنی از مهمترین واکنش‌های افراد عصبانی است. معمولاً اولین مرحله عصبانیت، افزایش ضربان قلب و دمای بدن و احساس تنگی نفس است. بنابراین به محض احساس این علائم، آگاه باشید و به یاد داشته باشید که باید و تصمیم دارید خود را کنترل کنید. همه افراد عصبانی می‌شوند؛ ولی باید بدانید که کنترل آن یک مهارت است و آنچه شما را فردی ارزشمند، قابل اعتماد و متین در نزد سایرین جلوه می‌دهد، نحوه کنترل خشم است. بهتر است به محض عصبانیت و قبل از اقدام، چند نفس عمیق بکشید، تا شماره 10 بشمارید و یک لیوان آب بنوشید. هیدراته شدن بدن به تعادل هورمونی کمک می‌کند.

قبل از صحبت کردن فکر کنید

یکی از مهمترین دلایل عصبانیت، صحبت‌های بدون فکر است که هم به عصبانیت ما و هم طرف مقابل منجر می‌شود. قبل از بازکردن دهان و سخن گفتن، به تمام عواقب احتمالی آن فکر کنیم.

-زمانی که آرام هستید، به واکنش‌هایتان در زمان خشم فکر کنید

آرامش، فرصت مناسب برای بررسی رفتارهای گذشته و تصمیم در مورد رفتار در آینده است. در این حالت به تمام رفتار و گفتار در زمان خشم و دستاوردهای احتمالی عصبانیت فکر کنید و آنها را مورد سنجش قرار دهید. از طرفی به رفتارهای جایگزین فکر کنید که می‌توانست نتایج بهتری داشته باشد. تکرار این موارد می‌تواند در زمان عصبانیت برای کنترل خشم به شما کمک کند.

-آزمایش هورمونی بدهید

یکی از مهمترین دلایل خشم، نبود تعادل هورمونی است؛ بنابراین در اولین قدم از پزشکتان بخواهید تا تمام هورمون‌ها را مورد بررسی قرار دهد و در صورت نیاز مورد درمان قرار گیرد.

-مراقب رژیم غذایی خود باشید. برخی از عادات غذایی موثر در بهبود خلق و خو عبارتند از:

-از کربوهیدرات تصفیه شده تا حد امکان استفاده نکنید

استفاده از کربوهیدرات‌های تصفیه شده مانند آب نبات، شکلات، شیرینی و آرد سفید، در ابتدا احساس انرژی می‌دهند؛ ولی به سرعت بدن را خسته و خلق و خو را تنگ می‌کنند. برخلاف تصور عموم، استفاده از خوراکی‌هایی که قند مصنوعی دارند، سبب شادی و حس سرزندگی نمی‌شود.

-از مواد پروتئینی استفاده کنید

استفاده از مواد پروتئینی، به ویژه پروتئین‌های گیاهی و گوشت سفید، سبب احساس شادی می‌شود و خلق و خو را بهبود می‌دهند.

-از اسیدهای چرب امگا 3 استفاده کنید

اسیدهای چرب امگا 3 یکی از مهمترین فاکتورهای بهبود خلق و خو و رفع افسردگی هستند.

-ویتامین B12 و فولات را فراموش نکنید

تحقیقات نشان می‌دهد که ویتامین B12 و فولات (فولیک اسید) یکی از مهمترین منابع تولید انتقال دهنده عصبی سروتونین است که نقش مهمی در ایجاد احساس شادی و نشاط دارد.

-استفاده از غذاهای حاوی اسید آمینه

-موز

-تخم کدو تنبل

-چای بابونه

راهکارهایی هم برای بهبود خلق و خو و حس شادی وجود دارند که عبارتند از :

-در هر وعده غذایی سنگین نخورید

پرخوری و حجم بالای غذا در یک وعده، یکی از مهمترین دلایل ناراحتی و احساس تنبلی است؛ بهتر است تعداد وعده‌های غذایی بیشتر شود، ولی در هر وعده غذایی کمتری میل شود.

-ورزش کنید

ورزش و پیاده روی منظم یکی از مهمترین روش‌های بهبود خلق و خو است. تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش منظم و گروهی علائم افسردگی را به طور کامل از بین می‌برد.

-خواب کافی داشته باشید

-هوای تازه استنشاق کنید

-زیاد بخندید و

- در کارهای داوطلبانه اجتماعی شرکت داشته باشید.