

روش‌های کنترل خشم در مردان

خشم و عصبانیت یکی از احساسات قدرتمند و طبیعی در انسان است. معمولا مردان بیش از زنان با خشم روبه‌رو می‌شوند و به سختی می‌توانند آن را کنترل کنند.



خشم و عصبانیت یکی از احساسات قدرتمند و طبیعی در انسان است. معمولا مردان بیش از زنان با خشم روبه‌رو می‌شوند و به سختی می‌توانند آن را کنترل کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سلامت‌نیسم، خشمی که به درستی کنترل نشود می‌تواند بر روابط انسانی، تفکرات و الگوی رفتاری فرد تأثیر بگذارد و حتی مشکلات سلامتی برای او به وجود آورد. بروز بیماری‌هایی مثل فشار خون بالا، مشکلات قلبی، سردرد، مشکلات پوستی و گوارشی همگی می‌توانند ناشی از عصبانیت فرد باشند.

به منظور کنترل این شرایط می‌توانید از راهکارهای زیر کمک بگیرید:

- زمانی که احساس خشم می‌کنید، نفس عمیق بکشید و کلمات یا عبارات مثبتی را با خود تکرار کنید. مانند " آرام باش"، "سخت نگیر". این جملات را تا زمانی که عصبانیتتان فروکش کند با خود تکرار کنید.

- گرچه اظهار عصبانیت بهتر از نگه داشتن آن است، اما این کار باید به درستی صورت بگیرد. ابراز خشونت به طور ناگهانی به روابط لطمه وارد می‌کند و حتی اعصاب و سلامتی خودتان را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. بهتر است همیشه به جای ابراز خشم، عامل عصبانیتتان را توضیح دهید.

- سعی کنید از افراد خبره در این زمینه مانند مشاوران کمک بگیرید و رفتارتان را به مرور تغییر دهید.

- زمان‌ها و شرایطی را که باعث عصبانیت شما می‌شوند یادداشت کنید تا برای کنترل خشم آمادگی داشته باشید.

- به هنگام عصبانیت، سعی کنید خودتان را جای طرف مقابل بگذارید و از زاویه دید او به قضیه نگاه کنید. این کار به آرامشتان کمک می‌کند.

- یاد بگیرید که چطور در هر شرایطی به موضوع بخندید یا چیزی برای خندیدن پیدا کنید.

- تمرین کنید که یک شنونده خوب باشید. خوب شنیدن، اعتماد بین طرفین را بالا می‌برد و با اعتماد، شما می‌توانید بر هر موضوعی که باعث عصبانیت می‌شود تسلط داشته باشید.

- به کمک کتاب یا متخصصان این رشته، یاد بگیرید که چطور احساسات خود را بدون خشونت یا حالت دفاعی بیان کنید.