

چگونه خشم خود را در خیابان کنترل کنیم؟

درگیری‌هایی لفظی در خیابان یکی از عوامل تأثیرگذار در دعوای فیزیکی است. اتفاقی که اگر با کنترل خشم همراه نباشد گاه می‌تواند عواقب جبران‌ناپذیری را به بار بیاورد.



درگیری‌هایی لفظی در خیابان یکی از عوامل تأثیرگذار در دعوای فیزیکی است. اتفاقی که اگر با کنترل خشم همراه نباشد گاه می‌تواند عواقب جبران‌ناپذیری را به بار بیاورد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله مهر، نه فقط هیچ ایرانی که هیچ آدمی در دنیا وجود ندارد که طی سال‌های عمرش در کوچه، خیابان و مکان‌های عمومی هرازگاهی به خاطر پیش پا افتاده‌ترین موضوعات دچار درگیری‌های لفظی نشده باشد.

حرف‌ها و عبارتی که اگر از جانب دو طرف ادامه پیدا کند ممکن است به درگیری فیزیکی نیز منجر شود و گاه عواقبی داشته باشد که نتیجه یک خشم غیرارادی است. خشمی که اگر فقط و فقط برای چند ثانیه کنترل می‌شد تلخی آن می‌توانست یک حس ناخوشایند زودگذر باشد. برای همین اگر در بین رفت و آمدهای پتان چه سواره و چه پیاده مورد توهین‌های لفظی افراد غریبه قرار گرفتید می‌توانید روش‌هایی را به کار بگیرید که هم برایتان دردسرساز نیست و هم به طرف مقابلتان گوشزد می‌کند که کاری به کار شما نداشته باشد.

خودتان به خودتان احترام بگذارید

این درگیری‌های لفظی معمولاً موقع رانندگی یا حتی در یک برخورد ساده اتفاق می‌افتد. برای همین اگر شما هم در این موقعیت قرار گرفتید یا با فردی مواجه شدید که ناروا حرف‌ها یا توهین‌هایی می‌کند که برای شما قابل هضم نیست پیش از واکنش نشان دادن اندکی تأمل کنید. طبیعتاً اولین احساسی که به سراغ شما خواهد آمد احساس خشم خواهد بود. خشم از اینکه شان و شخصیت شما مورد اهانت قرار گرفته است. پس برای مراقبت بیشتر از همان شأن و شخصیت، به جای ضد حمله از قبل شخصیت خود را پایین نکشید و سکوت کنید. به این فکر کنید که شما این حرف‌ها را از جانب فردی می‌شنوید که هیچ شناختی از او ندارید آدمی که شاید به لحاظ رتبه و نزاکت اجتماعی با شما هم رده نباشد. پس به قول معروف با او دهان به دهان نشوید.

همیشه لبخند بزنید

بسیاری از آدم‌هایی که در کوچه و خیابان شروع به بد و بیراه گفتن می‌کنند تمام هدفشان از این کار ناراحت کردن و عصبی کردن شماست. پس شما دو راه بیشتر پیش رو ندارید یا با آن‌ها همراه شوید و دقیقاً همان احساسی را درونتان راه دهید که آن‌ها از شما انتظار دارند و یا می‌توانید در این شرایط یک لبخند همیشگی بر لب داشته باشید، بی‌خیال باشید و جوری رفتار کنید که نسبت به او و رفتارش بی‌اهمیت هستید.

از آن محل دور شوید

بعد از اینکه تصمیم به بی‌خیالی گرفتید برای تمدد اعصاب و ثبات حال و هوایتان تا جایی که می‌توانید خودتان را از فرد و محل مورد نظر دور کنید. چون این واکنش شما نشان‌دهنده این است که نسبت به آن شخص و رفتار او بی‌اهمیت هستید. چون خشمگین شدن و واکنش تند شما دقیقاً همان چیزی است که طرف مقابل از شما انتظار دارد.

اگر توانستید وارد گفت‌وگو شوید

در کنار همه این درگیری‌های لفظی به طرف مقابل هم نگاه کنید چون فارغ از افرادی که بی‌محابا و بی‌منطق شروع به توهین و اهانت می‌کنند می‌توان افرادی را پیدا کرد که رفتارشان نسبت به شما صرفاً عصبانیت و خشم است بنابراین در برخورد با این گونه افراد خوب است که شرایط و فرد موردنظر را بررسی کنید و ببینید که آیا می‌توانید با او وارد گفت‌وگو شوید یا نه! چون گاه همه این درگیری‌ها ناشی از سوءتفاهم‌های ساده‌ای است که با یک صحبت و شفاف‌سازی مختصر قابل حل است.

به عواقب کار فکر کنید

همیشه سعی کنید که خشم را درونتان کنترل کنید به این فکر کنید که اگر در جواب فرد موردنظر وارد درگیری شوید شاید این میزان از عصبانیت شما خسارت های جبران ناپذیری داشته باشد از درگیرهای فیزیکی تا ضرب و شتم یا حتی قتل. بسیاری از حوادث بزرگ از همین لحظات و عصبانیت های به ظاهر کوچک اتفاق افتاده اند.