

## هنگام عصبانیت چگونه رفتار کنیم؟



خشم یک نشانه است؛ نشانه‌ای که احتمالاً پیامی هم با خود دارد و حاکی از آن است که آزرده‌خاطر هستیم، حقمان پایمال شده و نتوانسته‌ایم به خواسته‌هایمان برسیم.

خشم یک نشانه است؛ نشانه‌ای که احتمالاً پیامی هم با خود دارد و حاکی از آن است که آزرده‌خاطر هستیم، حقمان پایمال شده و نتوانسته‌ایم به خواسته‌هایمان برسیم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری، شاید خشم ما نشانه آن است که بیشتر از حد و توان خود فعالیت می‌کنیم. بسیاری از اوقات هم خشم ما نسبت به رفتار و عملکرد خود ماست، زیرا خود را به خاطر اشتباهاتمان محکوم و فکر می‌کنیم هیچگاه نباید خطایی از ما سر بزند، اما باید بدانیم که انسان کامل و بی‌عیب و نقص وجود ندارد. اشتباه‌کردن جزو جدانشدنی زندگی انسان است. اگر می‌گوییم حق دارید اشتباه کنید و مسئولیتش را هم بپذیرید، یکی از واقعیت‌های انسان‌بودن را یادآور شده‌ایم. اما به راستی خشم چیست و چگونه می‌توان برخورد مناسبی با آن داشت؟

### خشم و عصبانیت

چه بخواهیم و چه نخواهیم، همه ما گاهی خشمگین می‌شویم اما از نظر بهداشت روانی، خشم زمانی مخرب نخواهد بود که برآن هم آگاهی داشته باشیم و هم تسلط داشته باشیم؛ بدین ترتیب با تکنیک‌های روانشناسی می‌توانیم از انرژی خشم به‌طور سازنده در بهبود روابط انسانی و موفقیت در کار استفاده کنیم. در واقع اینکه عصبانی می‌شویم اشکالی ندارد، فقط زمانی مشکل‌ساز می‌شود که به خود اجازه دهیم رفتار ما را کنترل کند و به جای اینکه ما او را مهار کنیم، او ما را تحت تسلط خود درآورد.

### شناسایی خشم

بنابراین خشم به‌خودی خود نه سازنده است و نه مخرب، بلکه این چگونگی برخورد با آن است که باعث می‌شود افراد بتوانند خشم را به خوبی مدیریت کنند. خشم چیزی است که آن را احساس می‌کنیم و به هر دلیل وجود دارد و نمی‌توانیم آن را انکار کنیم؛ بنابراین باید به آن توجه داشته باشیم. وقتی خشمگین هستیم و شدت عصبانیت مان زیاد است سعی می‌کنیم بی‌جهت طرف مقابل را تغییر دهیم و او را مقصر بدانیم و فراموش می‌کنیم که خود ما نیز باید تغییر کنیم. در این صورت کم‌عادت می‌کنیم به‌گونه‌ای رفتار کنیم که تمامی امیدها و ارزش‌ها و قابلیت‌های خود را بر باد رفته بدانیم و ناگهان متوجه می‌شویم که تمام صفاتی را که جامعه به یک شخص پرخاشگر نسبت داده، کسب کرده‌ایم؛ بنابراین احساس افسردگی می‌کنیم و اعتماد به‌نفس خود را از دست می‌دهیم.

### برخورد با خشم

همه ما به یک صورت نمی‌توانیم خشم خود را آشکار کنیم. هر کس به نوعی عصبانی می‌شود اما وقتی بیهوده خشم خود را آشکار می‌کنیم گرفتار دور باطلی می‌شویم؛ یعنی عاملی وجود دارد که به‌خاطر آن عصبانی می‌شویم اما کسی مشکلات ما را نمی‌شنود و در نتیجه به‌جای جلب همدردی دیگران، باعث نارضایتی آنها می‌شویم. این شرایط، احساس رنجش و اجحاف را در ما افزایش می‌دهد؛ حال آنکه مسبب اصلی عصبانیت ناشناخته باقی خواهد ماند. البته آگاهی از خشم خود و انتقال آن به دیگران، مستلزم شهامت و شجاعت است.

اما معمولا مشکل زمانی به ZWNJ وجود می‌آید که ما بی‌ZWNJ جهت در منازعه ZWNJ ای بی‌ZWNJ مورد شکایت یا سرزنش می‌ZWNJ شویم و در نهایت باعث می‌ZWNJ شود همچنان خشمناک و عصبانی باقی بمانیم؛ هنگامی که خشم خود را به ZWNJ طور غیرمؤثر به گوش دیگران می‌ZWNJ رسانیم و اجازه می‌ZWNJ دهیم که خشم ZWNJ مان را جدی تلقی نکنند.

### شهامت داشته باشید

برای مقابله با خشم راه ZWNJ های زیادی وجود دارد. اگر بخواهید سریع خشم خود را کنترل و تعدیل کنید بهترین کار این است که محل وقوع منازعه را ترک کنید، چشمانتان را ببندید و آرام نفس بکشید و تا 10 بشمارید و به چیز دیگری جز مشکل اخیر که باعث عصبانیت شما شده فکر کنید.

در واقع برای کنترل سریع خشم راه ZWNJ های زیادی وجود دارد. بعضی از متخصصان عقیده دارند بهتر است به سرعت، خشم را از وجود خود دور و حواستان را به موضوع دیگری معطوف کنید. اما بعضی می‌ZWNJ گویند مهم نیست که در کوتاه ZWNJ مدت عصبانیت خود را مهار کنید، بلکه مهم این است که بتوانید از این خشم برای یافتن راهی در جهت برخورد صحیح با روابط دیرینه خود، کاری صورت دهید. طرز روبه ZWNJ روشدن خود با خشم را مشاهده کنید. آیا عصبانیت خود را با ریختن اشک رنجش یا سرزنش خود مشخص می‌ZWNJ کنید؟ یا ترجیح می‌ZWNJ دهید سکوت کنید و تنها دیگران را سرزنش می‌ZWNJ کنید؟ در واقع همه ما به اشکال مختلف با خشم و تضادهای خود برخورد می‌ZWNJ کنیم و این برخورد در هر رابطه به شکلی ظاهر می‌ZWNJ شود؛ مثلا وقتی تضاد و اختلافی پیش می‌ZWNJ آید ممکن است با مادر خود بجنگید، از پدرتان فاصله بگیرید و در ارتباط با رئیس خود کمتر از حد انتظار ظاهر شوید. در شرایط فشارهای شدید روانی به روابط خود با دیگران فکر کنید و نگذارید به آسانی آسیب ببینند.

### انعطاف به خرج دهید

در تلاش برای تغییر رفتار خود، نه ZWNJ تنها برای برخورد با واکنش ZWNJ های دیگران بلکه برای برخورد با مقاومت ZWNJ های درونی خویش آماده می‌ZWNJ شوید. بپذیرید که همه ما گاهی عصبانی می‌ZWNJ شویم و این حق ماست؛ بنابراین باید راه مناسبی برای مقابله با آن بیابیم. شما می‌ZWNJ توانید درباره موضوعی که برایتان مهم است و آزارتان می‌ZWNJ دهد حرف بزنید. مسلما مجبور نیستید که شخصا با هر بی‌ZWNJ عدالتی و ناراحتی که با آن روبه ZWNJ رو می‌ZWNJ شوید برخورد کنید اما اگر نتیجه آن رنجش و ناخشنودی باشد، حرف ZWNJ نزدن درباره موضوع اشتباه است. در این شرایط با حرف ZWNJ نزدن و مطرح ZWNJ نکردن موضوع، در واقع به ZWNJ خود بی‌ZWNJ اعتنایی می‌ZWNJ کنیم و خود را نادیده می‌ZWNJ گیریم.

### در عصبانیت تصمیم نگیرید

سعی کنید کارهای مهم و تصمیم ZWNJ گیری ZWNJ هایتان را هنگام عصبانیت انجام ندهید بلکه آنها را به زمان دیگری موکول کنید که از لحاظ روحی آرام هستید. گاهی لازم است حتما با کسی بحث و مشاجره کنید تا ذهن ZWNJ تان را از مسئله ZWNJ ای پاک کنید. اما پرداختن به هر موضوعی در شرایط خشم، بدترین زمانی است که می‌ZWNJ توانید انتخاب کنید. هرگاه هنگام صحبت ZWNJ کردن خشمگین شدید، به ZWNJ خود فرصت دهید و مثلا به طرف مقابل بگویید برای تصمیم ZWNJ گیری به کمی زمان نیاز دارید و ترجیح می‌ZWNJ دهید در فرصت دیگری صحبت کنید.

از سرزنش و تفسیرکردن، قضاوت زود هنگام، برچسب ZWNJ زدن، تحلیل ZWNJ کردن و موعظه ZWNJ کردن دیگران خودداری کنید و درخواست ZWNJ های خود را به ZWNJ طور صریح بیان کنید. به علاوه همیشه مسئولیت خود را در قبال بروز هر موضوعی در نظر بگیرید.

### ترس از خشم

اغلب ما یاد نگرفته‌ایم؛ ایم که چگونه از خشم برای تقویت روابط خود با دیگران استفاده کنیم. آموخته‌های ما در جهت ترس مفرط از خشم، انکار کامل آن و جایگزین کردنش با هدف‌های نامناسب یا حتی استفاده آن علیه خود سبب می‌شود؛ منکر دلیلی برای وجود خشم باشیم. گاهی چشم‌هایمان را می‌بندیم که منافع حقیقی خشم خود را نبینیم یا آن را بیهوده بروز نمی‌دهیم. اما باید تا جایی که می‌توانیم از نیروی خشم؛ در جهت خدمت به رشد و شأن و منزلت خود استفاده کنیم.

خواستن؛ مهم‌ترین گام

فراموش نکنید که همه ما گاهی عصبانی می‌شویم و گاهی به عصبانیت خود نیز اجازه می‌دهیم مهار ما را به دست بگیرد اما تنها دانستن این مطالب نمی‌تواند به ما کمک کند. خواستن؛ خود ما برای تغییر شرایط در جهت فرونشاندن شعله‌های خشم مهم‌ترین اقدام برای مبارزه با خشم و عصبانیت‌های مخرب است و در واقع افرادی که نمی‌توانند خشم خود را به خوبی مدیریت و مهار کنند، شاید هیچگاه نخستین گام و مهم‌ترین گام را که تنها خواستن؛ است، برنداشته و همچنان منتظر مانده‌اند که شرایط به گونه دلخواه آنها تغییر کند؛ اما آنها باید بدانند تا زمانی که اینگونه بیندیشند، هیچ چیز عوض نخواهد شد.