



## چگونه خشم و عصبانیت خود را به سرعت کنترل کنیم؟

مدیریت خشم از آن چه فکرش را می‌کنید ساده‌تر است. بر خلاف تصور عمومی خشم احساسی عادی و سالم است اما وقتی ناسالم می‌شود که دم به دقیقه بروز پیدا کرده یا کنترل اوضاع از دست‌مان خارج شود.

مدیریت خشم از آن چه فکرش را می‌کنید ساده‌تر است. بر خلاف تصور عمومی خشم احساسی عادی و سالم است اما وقتی ناسالم می‌شود که دم به دقیقه بروز پیدا کرده یا کنترل اوضاع از دست‌مان خارج شود.

به گزارش ایسنا، فرادید نوشت: «خشم حالت روانی است که از یک دلخوری ساده تا عصبانیت زیاد در نوسان است. مثلاً گاهی شده که از گفته دوست خود دلخور شده اید اما نه آن قدر که حتی به روی خودتان بیایید و احتمالاً بارها شده که دوستان رفتارش را ادامه داده و احساسات شما را جریحه دار کرده است. شما هم تحملتان تمام شده و به جای کنترل خشم خود، عصبانی شده به او پرخاش کرده و سریعاً پشیمان شده اید. همیشه هم این سوال ذهن شما را درگیر کرده که چگونه عصبانی نشوم؟

عصبانی شدن احساسی است که به جای سرکوب آن باید به فکر شیوه‌های کنترلش باشیم. خشم نیز همانند سایر احساسات حامل پیامی است. ممکن است این پیام به معنی وجود یا بروز شرایطی ناگوار، ناعادلانه یا تهدیدآمیز در حق شما باشد. در صورتی که واکنش تان به چنین شرایطی عصبانیت یا خشم شدید باشد، پیام احساس تان هیچ‌گاه به مخاطب نخواهد رسید.

ولی نگران نباشید. مدیریت خشم از آن چه فکرش را می‌کنید ساده‌تر است. بر خلاف تصور عمومی خشم احساسی عادی و سالم است اما وقتی ناسالم می‌شود که دم به دقیقه بروز پیدا کرده یا کنترل اوضاع از دست‌مان خارج شود.

تصوری که همه ما از مدیریت عصبانیت داریم این است که یاد بگیریم چطور آن را سرکوب کنیم. در حقیقت به جای سرکوب، باید به این فکر کنیم که علت عصبانیت ما چیست؟ بعد از کشف علت‌های عصبانیت و ابزارهای مناسب برای مدیریت آن بهتر خواهیم توانست آن را به کنترل خود درآوریم. با کنترل خشم نه تنها احساس بهتری خواهیم داشت بلکه احتمال بیشتری وجود دارد که اطرافیان خواسته‌هایمان را اجابت کنند. همچنین با کنترل خشم بهتر می‌توانیم ناملايمات زندگی مان را مدیریت کنیم و به سمت محکم‌تر شدن روابط خود با دیگران حرکت کنیم.

شناسایی یک روزه و راه در رو احتمالی

اگر یک جا بنشینید و به چیزهایی که شما را عصبی می‌کنند فکر کنید، حتماً دچار مشکل و عصبانیت‌های پی‌در پی خواهید شد. آیا رفتارهای نامنظم فرزندان‌تان باعث ناراحتی شما می‌شود؟ خب، چیزهایی که باعث خونسردی آنها می‌شوند را بخرد تا سرشان را مشغول نگه دارید تا مزاحم شما نشوند و بی‌خود و بی‌جهت اعصاب خودتان را خورد نکنید. اگر شما عادلانه فکر نکنید، در واقع نتیجه بدتری شما را غافلگیر خواهد کرد. در صورت عصبانیت سعی کنید نفس عمیقی بکشید و از راه حل‌های منطقی برای رفع مشکلاتی که باعث عصبانیت شما می‌شوند استفاده کنید.

ببخشید یا فراموش کنید

بخشش بزرگترین پادزهر برای رفع عصبانیت است. اگر شما به عصبانیت اجازه بدهید که در شما نفوذ کند و به دیگر فکرهای منفی فکر کنید، در نهایت چیزی جز تلخی، خشم و بدبینی نصبتان نخواهد شد.

تقویت مهارت گوش دادن

تقویت مهارت گوش دادن به نظر شما شاید یک راه حل بی‌ربط به نظر برسد اما این گونه نیست، اگر باور نمی‌کنید مطالب ادامه را بخوانید تا باورتان شود.

وقتی که ما شنونده ایم، فوراً ارتباطمان را با شخصی که در حال حرف زدن با ما است برقرار می‌کنیم. نشان دادن این که شما به حرف‌های طرف مقابلتان صادقانه گوش می‌دهید می‌تواند موجب ۳ چیز شود:

- نشان می دهد که شما مراقب هستید

- نشان دهنده احترام به فکر و احساسات دیگران است

- باعث تقویت احساس همدلی می شود

آرام بودن را تمرین کنید

طبق گزارشات انجمن روانشناسان آمریکا تکنیک هایی مانند نفس عمیق و تصاویر و صداها آرامبخش می توانند باعث آرام شدن شما شوند و اجازه عصبانیت و خشونت را به شما نمی دهند. همچنین این انجمن شیوه های خاصی را که به آرام شدن شما کمک می کنند را ارائه داد.

نفس عمیق از قفسه سینه

استفاده از کلماتی همچون آسان بگیر، راحت باش و من در کنترل آرامش هستم می توانند به آرام شدن شما کمک کنند.

استفاده از تصاویری که با تجسم آنها آرامش جذب بدنتان شود.

گرایش به ورزش هایی مثل یوگا، تای چی و مدیتیشن

بازسازی شناخت ها و عادت های قبلی

افرادی که همیشه خشمگین اند و از شدت عصبانیت زیادی برخوردارند همیشه در حال قسم خوردن، ناسزاگفتن و... هستند. همین کارها به خودی خود مشکل به حساب می آیند و آشکار است که در هنگام عصبانیت از خشونت های بیش از حد استفاده می کنند. بازسازی شناخت ها و عادت هایمان چیزی بیشتر از تغییر راهی که ما در آن قرار داریم نیست. سعی کنید راه خودتان را تغییر دهید و منطقی ترین را برگزینید.

بشمارید

تا ۱۰ بشمارید. اگر به شدت عصبانی هستید، شمارش را از ۱۰۰ شروع کنید. در این مدت، نرخ ضربان قلب آهسته شده و خشم تان به احتمال زیاد فروکش خواهد کرد.

نفس عمیق بکشید

هنگام عصبانیت، نفس تان به شماره می افتد و هر چه خشم تان بیشتر شود، سرعت نفس کشیدن تان هم بیشتر می شود. این وضعیت را با تنفس آهسته و عمیق کنترل کنید. برای تنفس عمیق، هوا را از بینی وارد بدن کنید و از دهان بیرون بفرستید. این دم و بازدم را به آرامی و در مدت چند ثانیه انجام دهید.

قدم بزنید

ورزش می تواند اعصاب را آرام کند و از خشم بکاهد. بنابراین هر زمان که عصبانی شدید، به پیاده روی بروید یا دوچرخه سواری کنید یا چند ضربه به توپ بزنید. این تخلیه انرژی، برای ذهن و بدن تان مفید است.

ماهیچه های تان را در حالت آرامش قرار دهید

در آرام سازی عضلانی باید ماهیچه های مختلف بدن تان را ابتدا کمی سفت و سپس آزاد کنید. هنگام سفت و آزاد کردن عضلات، نفس عمیق و آهسته هم بکشید.

نوعی «مانترا» با خود تکرار کنید

در برخی از آیین‌ها مانند هندو و زرتشت، به مجموعه‌ای از کلمات و آواهایی که با آهنگ خاصی به دفعات تکرار می‌شوند، مانترا می‌گویند. از مانترا در مدیتیشن استفاده می‌شود. بنابراین برای خود کلمه یا عبارتی در نظر بگیرید که تکرار آن در مواقع عصبانیت شما را آرام و افکارتان را متمرکز کند. هر وقت ناراحت هستید، آن کلمه یا عبارت را بارها تکرار کنید. عبارت‌های «آرام باش»، «سخت‌نگیر» و «حالت خوب می‌شه»، نمونه‌های خوبی از این مانتراها هستند.»