

راهکارهای کنترل خشم راهکارهای کنترل خشم

چطور می‌توانیم خشمی را که ناگهان در ما بروز پیدا می‌کند، و پیامدهای ناشی از آن را کنترل کنیم؟



چطور می‌توانیم خشمی را که ناگهان در ما بروز پیدا می‌کند، و پیامدهای ناشی از آن را کنترل کنیم؟

به گزارش ایسنا، روزنامه جام جم نوشت: «خشم می‌تواند همه چیز را بر هم بزند. در عین حال که کنترل خشم می‌تواند فرصت دوباره به آدم‌ها بدهد اما چطور می‌توانیم خشمی را که ناگهان در ما بروز پیدا می‌کند، و پیامدهای ناشی از آن را کنترل کنیم؟

طبیعتا تا آدم‌ها از یک اتفاق رنج‌آوری منجر نشوند و به ستوه نیابند، خشم‌شان را بروز نمی‌دهند اما کافی است چند لحظه به این فکر کنیم که عصبانیت‌های قبلی مان به چه نتیجه‌ای رسید؟ آیا زندگی‌ام بهتر شد؟ فرزندم درس‌خوان‌تر شد؟ لحظه‌ای تامل ما را به این نتیجه می‌رساند که نه تنها این اتفاقات نیفتاد که روابطم تیره و تار شد و کدورت‌ها هم افزایش پیدا کرد. در واقع توانایی فکرکردن به خسارت‌ها و لطمه‌هایی که خشم برای ما به دنبال دارد، می‌تواند عاملی برای تمایل به کنترل آن باشد.

دومین راهکار برای مدیریت خشم پذیرش است. بدیهی است که این پذیرش واقعیت‌هاست که به انسان آرامش می‌دهد. اگر آدم‌ها را همان‌طور که هستند بپذیریم، اگر جهان را همان‌طور که هست بپذیریم و اگر بپذیریم همه چیز قرار نیست به گونه‌ای باشد که ما دوست داریم، آرامش بیشتری پیدا خواهیم کرد. مثلا اگر بپذیریم که کودکان به هیجان و تحرک نیاز دارند و این طبیعت زندگی آنهاست، آن وقت دیگر از شیطنت‌ها و بازیگوشی‌های آنها حتی بیشتر از حد طبیعی خشمگین نخواهیم شد. حتی اگر بپذیریم واقعیت شهر محل زندگی ما با ترافیک‌گره خورده است، دیگر از ساعت‌ها ماندن در ترافیک یا راه ندادن راننده‌ها به همدیگر عصبانی و خشمگین نمی‌شویم. بدون شک با اعمال کردن این پذیرش در رفتارمان با جهان اطرافمان بیشتر از هر وقت دیگری در صلح خواهیم بود.

راهکار سوم اما پایین آوردن سطح انتظار از همه کس و همه چیز است؛ چرا که سطح انتظار با میزان خشم نسبت مستقیم دارد و هر چه انتظارمان از آدم‌ها بالاتر باشد، به همان اندازه هم خشمگین‌تر خواهیم بود. پس بهتر است پیشگیری کنیم و مدام انتظار احترام از همه نداشته باشیم؛ آن وقت است که اگر به یک مهمانی خاصی دعوت نشدیم از میزبان خشمگین نمی‌شویم.

در نهایت باید از معجزه تغییر موقعیت، هنگام عصبانیت بگویم که شاید تکراری‌ترین راهکار اما کاربردی‌ترینش باشد. طبیعتا آدم‌ها در وقت خشم و عصبانیت، در موقعیت خاصی هستند که بهتر است خیلی زود آن را تغییر بدهند یا آن مکان را ترک کنند. اگر نشسته‌اند، بایستند و راه بروند، آبی به سر و صورت‌شان بزنند و چیزی بخورند. تجربه نشان داده که تغییر موقعیت، موثرترین اقدام برای کسی است که دچار خشم لحظه‌ای می‌شود؛ چرا که بعد از گذشت دقایقی، قطعا کنترل بهتری بر خشم خود دارد و رفتار آگاهانه‌تری خواهد داشت.»