

چطور از بروز عصبانیت جلوگیری کنیم؟

شخصیت نخستین هدفی است که با تیر عصبانیت شما قربانی می‌شود...



شخصیت نخستین هدفی است که با تیر عصبانیت شما قربانی می‌شود. گاهی عواقب ناشی از این عصبانیت بیش از قربانی شدن شخصیت یا ابرویی شما تلفات خواهد داشت و منجر به دردهای بزرگ و جدی زیادی می‌شود. زمانی یک انسان، فهمیده و باشخصیت است که در موقعیت‌های سخت و تحریک‌کننده، کنترل اوضاع را به خوبی در دست بگیرد. بعضی از آدم‌ها وقتی عصبانی می‌شوند، بدون اینکه عواقب آن را در نظر بگیرند تمرکز خود را از دست می‌دهند و دست به کارهایی می‌زنند که خودشان هم بعدها باور نمی‌کنند که چنین اعمالی را انجام داده باشند. آنها به علت اینکه نتوانسته‌اند لحظه‌ای کوتاه بر خشم خود غلبه کنند افکار و اعمال مخفی خود را برای دیگران به نمایش گذاشته‌اند. افکار مخفی را می‌توان واکنشی آنی دانست که مغز آدمی در پاسخ به شرایط به وجود آمده، به شما پیشنهاد می‌دهد اما بعضی مواقع بهتر و صلاح است که پیشنهادهای مغز را مخفی نگه داریم و از انعکاس آن به دنیای خارج خودداری کنیم. ما اگر بخواهیم محبوبیت و شخصیت خود را نزد دیگران حفظ کنیم باید بدانیم که هر لحظه ممکن است شرایطی پیش آید که محبوبیت و شخصیت ما بدون آنکه خودمان بدانیم در معرض آزمایش و خطر قرار بگیرد و اگر آن زمان کوچک‌ترین اشتباهی از ما سر بزند، شخصیت ما نزد دیگران لکه دار خواهد شد. موقعیت‌های پیش آمده هرچه قدر هم هولناک و طاقت‌فرسا باشند، باز هم ذهن اطرافیان این توقع را از ما ایجاد می‌کند که در مقابل مشکلات و معضلات با بردباری و درایت رفتار کنیم و هرگونه واکنش تند و غیرمعتدل، عدم توانایی ما در حل مشکلات را در افکار دیگران تداعی خواهد کرد. عصبانیت، جزو جدانشدنی زندگی افراد است و تنها نحوه برخورد شخص در مهار آن است که می‌تواند موجب بروز یا کنترل عصبانیت شود. با در نظر گرفتن راه‌هایی که در زیر ذکر شده می‌توان از بروز عصبانیت در خود و دیگران جلوگیری کرد و یا دست کم از شدت آن کاست:

- در زمان مشاجرات سعی کنید از لحن و کلماتی استفاده کنید که موجب آزار طرف مقابلتان نشود و او را تحریک نکند.
- رفتار خود را تحت کنترل داشته باشید و از نمایش اعمالی که موجب بی‌احترامی و توهین به دیگران می‌شود خودداری کنید.
- موقعیت شناس باشید و با یادآوری این جمله در ذهنتان که هر سخن جایی و هر نکته مکانی دارد در زمان مطرح کردن موضوعات، مطمئن شوید که اکنون شرایط و موقعیت شما و طرف مقابلتان برای گفت‌وگو مناسب است یا نه. مثلاً فرد غریبه‌ای در میان شما حضور نداشته باشد یا خودتان و طرف مقابل آمادگی ذهنی لازم برای بحث در رابطه با آن موضوع را داشته باشید، زمان کافی و مناسب باشد، مدارک و مستندات قابل بحث در دسترس باشد، افراد تحریک‌کننده و سوءاستفاده‌گر در بین شما نباشند، مکان گفت‌وگو مناسب باشد تا شرایط محیطی ذهن شما را مخدوش نکند.
- به مشکلات بخندید! در زمان گفت‌وگو خوش اخلاق باشید و در برابر ناملازمات لبخند بزنید تا عصبانیت شما بروز نکند. سعی کنید طوری که طرف مقابل فکر نکند او را مسخره می‌کنید و با حالتی که نسبت به یکدیگر احساس صمیمیت بیشتری کنید مباحث خود را با خنده و شوخی همراه کنید.
- با رفتار و سخنان خود به طرف مقابل اطمینان دهید که خواهان حل مشکلات هستید و با شخص او مشکلی ندارید.
- به گونه‌ای رفتار کنید که دیگران احساس نکنند قصد زرنگی، فریب و سوءاستفاده از آنها را دارید. برای این کار بهتر است قبل از ارائه راهکار، خودتان را جای طرف مقابل بگذارید و ببینید از نتیجه کار راضی می‌شوید. اگر این طور بود بعد آن را مطرح کنید و در زمانی که او راهکار ارائه می‌دهد باز هم موقعیتش را در نظر بگیرید و سپس پاسخ دهید.
- اشتباهات خود را بپذیرید و بابت آن به صراحت عذرخواهی کنید. بهترین زمان عذرخواهی که بیشترین تاثیر را در طرف مقابل خواهد داشت همان زمانی است که شما به اشتباه خود پی برده‌اید.
- اگر در زمان گفت‌وگو احساس کردید که تحملتان به سر آمده، به آرامی عذرخواهی کرده و ادامه بحث را به زمان دیگری موکول کنید.
- برای مشاجرات جدی زنگ تفریح بگذارید و هرچند وقت یکبار بحث را متوقف کنید و چیزی بخورید، هوایی تازه کنید یا صورت خود را با آب سرد بشویید.
- سعی کنید به نکات مثبت سخنان طرفتان بیشتر توجه کنید و از صحبت‌های او برداشت منفی نداشته باشید.
- از دروغگویی و انکار اتفاقات خودداری کنید.
- اشتباهات او را بزرگ نمایی نکرده و خطاهای خود را کوچک نشمارید.
- به تهدید و موقعیت‌های خوب خود متوسل نشوید.
- عاقلانه و عادلانه قضاوت کنید.
- اگر طرف مقابلتان درمانده است و به چیزی نیاز دارد، سعی کنید توقعش را به درستی درک کنید.
- بد نیست که بعضی مواقع گذشت کنید و به نفع طرف مقابلتان رای بدهید. او هم این کار شما را مدنظر خواهد داشت و در جایی جبران خواهد کرد، به این ترتیب دو مشکل به راحتی حل خواهد شد. دقت کنید که اگر برعکس آن را انجام دهید نتیجه متضاد خواهد بود.
- به آرامی سخن بگویید و هرچند وقت یکبار خود و طرف مقابلتان را به آرامش دعوت کنید.

- احساسات او را جریحه‌دار نکنید.
- اگر طرف مورد بحثتان همسر یا فرد نزدیک به شما است، هرچند وقت یکبار به او بگویید دوستش دارید و بد او را نمی‌خواهید.
- در صورت امکان با طرف مقابلتان صمیمی باشید و او را در آغوش بگیرید یا شانه‌هایش را لمس کنید.
- از یکدیگر پذیرایی کنید. حتی اگر میزبان نباشید.
- بعضی مواقع بد نیست که بحث را عوض کنید و در مورد موضوعاتی که طرف مقابلتان علاقه دارد صحبت کنید.
- زمانی که از سخنان طرفتان خرسند می‌شوید او را مطلع‌سازید و اگر از صحبت‌هایش ناراحت شدید با مهربانی به او توضیح دهید و خواهش کنید که روش خود را تغییر دهد.
- در پایان گفت‌وگو به او بگویید که جلسه خوبی داشتید و به نتایج روشنی رسیدید.
- در پایان به معزتان بگویید زمان عصبانیت به جای ارسال پیشنهادهای خطرناک به شما یادآور شود که وقتی عصبانی هستی، بیشتر از همیشه مراقب رفتار باش.

امیر دشتکیان