

کنترل عصبانیت را یاد بگیریم / ضرر خشم بیشتر دامن خود فرد را می‌گیرد

یکی از راههای کنترل عصبانیت این است که افراد بیاموزند واقعیت های زندگی را بپذیرند و درک کنند که جهان تحت فرمان آنها نیست...



یکی از راههای کنترل عصبانیت این است که افراد بیاموزند واقعیت های زندگی را بپذیرند و درک کنند که جهان تحت فرمان آنها نیست، بنابراین همیشه خود را برای مقابله با هر مسئله ای آماده کنند. به گزارش خبرگزاری مهر، یکی از ویژگی های اخلاقی خوب که متخلق شدن به آن برای هر انسانی مفید و سازنده است کنترل غضب و عصبانیت است. بر همین اساس باید در پی یافتن راههایی برای کنترل عصبانیت خود باشد. یکی از موثرترین درمان ها برای کنترل عصبانیت در بلند مدت، توسعه ی عادت خویشتن نگری است. بعد از هر حادثه ی منجر به عصبانیت بررسی انعکاس آن دارای اهمیت است.

برای توضیح دادن این شیوه مثالی می‌زنم؛ فرض کنید شخصی از شما انتقاد می‌کند، با بد رفتاری و اظهار نظرهای ناجور آزارتان می‌دهد و شما را آتشی و متلاطم می‌کند. حال اگر درباره ی آن رویداد خویشتن نگری و آن را تجزیه و تحلیل کنید، متوجه می‌شوید که واقعا با اقدام به تلافی و انتقام و بر افروختن آتش خشم چیزی به دست نمی‌آورد. در حقیقت بدین ترتیب با روش خویشتن نگری تاثیر آن فرد در شما بسیار کم می‌شود. هر چه بیشتر بخواهید انتقام بگیرید اقدام او قوی تر خودنمایی می‌کند. این طبیعت انسان است که با عصبانی شدن به خویش صدمه می‌زنیم. دوم این که جو اطراف خود را آلوده می‌کنید و ارتعاشات عصبانیت و کینه و دشمنی را گسترش می‌دهید. سوم اینکه، نظر سو او را نسبت به خود تقویت می‌کنید. پس سه ضرر متوجه شماست، بدون این که منفعتی و جود داشته باشد.

طرز تلقی صحیح این است که افراد مختلف دارای ایده های مختلفی درباره شما هستند و شما نمی‌توانید نظر ایشان را با پرخاشگری تغییر دهید. همچنین برای تغییر نظر آنان نسبت به خود به تلاش نیازی ندارید. حقیقت همیشه حقیقت است و بستگی به نظریه افراد درباره ی شما ندارد، بلکه بستگی به باور محکم خودتان دارد اگر متقاعد شده اید که کارتان درست است و راست می‌گویید، آن گاه هیچ چیز دیگر نباید برایتان مهم نباشد. نظریه و عقیده افراد درباره شما بر اساس تعصب و طرز تلقی و محدود بودن شناخت آنان شکل می‌گیرد و به هیچ وجه معیار نیست و همان طور که اگر بعضی ها درباره شما خوب یا بد فکر کنند در زندگی روزمره تان عملا هیچ نقشی ندارد.

حقایق بیشتری است از آنچه می‌توانید برای خویشتن نگری هر زمان که برای کاهش عصبانیت به آن نیاز داشتید استفاده کنید. گاهی به این دلیل عصبانی می‌شوید که اطرافیان یا زیر دستانتان آن طور که می‌خواهید عمل نمی‌کنند. در این صورت پیش از هر چیز باید به خود یاد آوری کنید که دیگران هم مثل شما دارای طرز فکر و روش منحصر به فرد هستند، شایسته نیست که انتظار داشته باشیم عادت ها و روش های تفکر خود مورد نظر ما آن طور باشد که ما می‌خواهیم. اگر تا این حد خودپرست باشید که مدعی شوید عادت ها، طرز تلقی و تفکرات شما کامل است و همه ی دنیا باید خود را با شما وفق دهند و از روش های شما پیروی کنند موجب خنده خواهید شد. بنابراین به دلیل این که سبک و شیوه ی رفتار و عملکرد دیگران مطابق میل و سلیقه ی شما نیست عصبانی می‌شوید و این عاقلانه نیست. اگر می‌خواهید فردی در زمینه ی خاصی اصلاح شود، نباید سعی کنیم که با ابراز عصبانیت و وارد کردن فشار بر او بخواهیم در راه خاصی پیش برود. این باید با توسل به پیشنهاد و استفاده از سیاستی خاص، مطابق با موقعیت و شرایط انجام گیرد. بنابراین آن شخص خود به خود به روش مورد انتظار عمل می‌کند. این که بعضی ها را با تحکم و سلطه گری تغییر دهید، روش صحیح مدیریتی نیست. این مرحله باید با اخلاق و روحیه ی خوب پشت سر نهاده شود.

گاهی به دلیل این که در هنگام تکمیل و اجرای خواسته ها و اهدافتان افراد یا موانعی سر راهتان ظاهر می‌شوند، عصبانی می‌شوید. در این هنگام باید به یاد آوریم که مسائل و مشکلات جزئی از زندگی هستند. گاهی ممکن است حیرت کنید که چگونه ناگهان چنین سختی هایی به زندگی تان راه یافته اند اما حقیقت این است که زندگی طوری بر نامه ریزی و طراحی شده که در آن با مسائل خاصی مواجه شوید و درس های جدیدی برای رشد بیشتر بیاموزید این تنها برای شما صادق نیست، بلکه برای همه صدق می‌کند، بنابر این مشکلات و موانع زندگی را موقعیت هایی برای رشد و یادگیری بیشتر در نظر آورید نه این که از روبرو شدن با موانع عصبانی شوید.

بعضی از مسئولان امور شهری در فراهم کردن امکانات تفریح و آسایش شهری مثل آب، فاضلاب، تلفن، برق، جاده و ... بی‌دقت بوده اند و در انجام وظیفه غفلت می‌کنند و به طور کلی موجب مشکلات و خطراتی برای مردم شهر می‌شوند و عده ای به این افراد مدام دشنام و نفرین و گاهی تهمت می‌زنند که این کار باعث عصبانیت و بالا رفتن فشار خون می‌شود. در این حالت دلیل خشم زیاد این است که فرض می‌کنیم ما کامل هستیم و بقیه دنیا غیر مسئول و پر از عیب و نقص. اگر می‌خواهید خشم و عصبانیت خود را کاهش

دهيم بايد با واقعيت کنار بياييم.

بعضي وقت ها دليل عصبانيت ما اين است که قادر به پذيرش حقايق زندگي نيستيم ما مي خواهيم از روبرو شدن با واقعيت هاي زندگي طفره رويم و هنگامي که احساس مي کنيم تهديد شده ايم به خيالات پناه مي بريم. به عنوان مثال بعضي از بيماري هاي خطرناک ناگهان به انسان حمله مي کنند که انسان نمي خواهد آن را بپذيرد. يا اگر محبت شما پذيرفته نشود احساس بي ثمر ماندن مي کنيد.

بنابر اين بايد بياموزيم که واقعيت هاي زندگي را بپذيريم تا سطح عصبانيت شما کاهش يابد و تشخيص اين است که جهان تحت فرمان شما نيست، بنابر اين براي مقابله با هر مسئله اي بايد آماده باشيم بايد ياد بگيريم که با واقعيت ها مواجه شويم ما نمي توانيم دنيا را تغيير دهيم فقط مي توانيم واکنش هاي خود را نسبت به آنچه اتفاق مي افتد کنترل کنيم.