

خشم خود را خفه کنید!

همه انسان ها عصبانی می شوند. این مساله کاملا نرمال و طبیعی است. اما اگر تعداد و شدت عصبانیت ها زیاد شوند، این دیگر طبیعی نیست.



سلامت نیوز : همه انسان ها عصبانی می شوند. این مساله کاملا نرمال و طبیعی است. اما اگر تعداد و شدت عصبانیت ها زیاد شوند، این دیگر طبیعی نیست. خشم زیاد نه تنها به خود شخص که به اطرافیان او نیز آسیب می رساند. عصبانیت همچنین روی جسم افراد نیز تاثیر منفی دارد. محققان ثابت کرده اند، خشم در انسان ها (به ویژه در مردان) احتمال بیماری های قلبی را افزایش می دهد و افرادی که ذاتی دچار بیماری قلبی هستند نیز در معرض خطرات بیشتری قرار دارند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت برترین ها ؛ خشم و عصبانیت همچنین موجب بروز مشکلات ناشی از استرس همچون بی خوابی، مشکلات گوارشی و سردرد نیز می شود. همه انسان ها باید توان کنترل خشم خود را داشته باشند. روزانه اخبار حوادث ناراحت کننده متعددی را در روزنامه ها و وبسایت های خبری می خوانیم که در نتیجه عصبانیت افراد به وجود آمده اند. خشم اگر زیاد و غیر قابل کنترل باشد، می تواند منجر به قتل نفس نیز بشود. فردی که کنترل خود را از دست می دهد، ناخواسته مرتکب اعمالی می شود که در حالت طبیعی حتی شاید تصور هم نکند، چه برسد به انجام.

برای همین و به منظور پیشگیری از اتفاق های ناگوار و بلاهایی که سر روح و جسم خود می آوریم، بد نیست راهکارهای زیر را مطالعه کنید و در زندگی فردی و اجتماعی خود به کار گیرید.

ریلکسیشن

آرام باشید. ساده ترین ابزار آرام بودن نفس های عمیق و تخیلات آرامش بخش هستند. با تجسم اتفاق ها و مکان های خوشحال کننده، ذهن خود را به سوی آرامش هدایت کنید. برای این منظور، می توانید روش های زیر را انجام دهید:

• عمیق و از دیافراگم (پرده دل) نفس بکشید: نفس کشیدن از سینه باعث آرامش شما نمی شود، بنابراین، تا می توانید از ته دل و عمیق نفس بکشید. اجازه دهید اکسیژن در همه سلول های شما نفوذ کند.

• خیلی آرام کلمات یا جملات آرامش بخش را تکرار کنید: کلماتی همچون «آرام باش« یا «سخت نگیر« را مدام با خود تکرار کنید و همزمان نفس عمیق بکشید.

• تجسم: سعی کنید تصاویر یا تخیلاتی که باعث آرامش روح شما می شوند را در ذهن بیورانید و در مواقع عصبانیت، آنها را جلوی چشم مجسم کنید.

• استرس، فعالیت و تنش های خود را کاهش دهید: شاید بگویید گفتن این حرف ها بسیار راحت است و وقتی فردی عصبانی است مگر می تواند به همین راحتی خشم خود را خاموش کند. اما باور داشته باشید کلاس هایی همچون یوگا و فعالیت های مشابه یوگا، علاوه بر ریلکس کردن ماهیچه های بدن باعث آرامش روح و خونسردی افراد نیز می شوند.

همه این تمرین ها را هر روز تکرار کنید. این ممارست به شما کمک می کند تا در مواقع خشم به طور خودکار بتوانید تنش و اضطراب را در وجود خود کاهش دهید.

ایجاد تغییر در درک و شناخت

ایجاد تغییر در درک و شناخت، یعنی طرز فکر خود را تغییر دهید. یعنی نگاه خود به مسایل اطراف را عوض کنید. یعنی هنگام

عصبانیت، تفکرات شما می تواند نتیجه بهتری به وجود بیاورد. هنگامی که اتفاق های بد رخ می دهد، شاید به خود بگویید: «همه چیز خراب شد!« اما با تغییر نگاه خود و جایگزینی افکار منفی با مثبت، ممکن است به جای آن جمله ناراحت و ناامید کننده با خود بگویید: «این پیشامد ناراحت کننده بود، اما دنیا که به آخر نرسیده است!«. واقعا دنیا که به آخر نرسیده است؛ این بار نشد، دوباره تلاش کنید. سریع ناامید و تسلیم نشوید.

برای این هدف بهتر است راهکارهای زیر را تمرین کنید:

• هنگام صحبت در مورد خود یا دیگران، به هیچ وجه از واژه های «هرگز« و «همیشه« استفاده نکنید: عبارت هایی همچون «این هرگز کار نمی کند« یا «تو همیشه همه چیز یادت می رود« باعث می شوند تا عصبانیت شما بیشتر شود و دیگر راهی برای برطرف کردن آن پیدا نکنید. این جملات منفی همچنین باعث ناراحتی و ناامیدی افرادی می شود که همراه یا همکار شما هستند.

• روی اهداف خود متمرکز شوید: مثلا تصور کنید دوستی دارید که هر روز صبح دیر به محل قرار شما می رسد. لازم نیست عصبانی شوید و به او حمله کنید. در عوض به هدف خود فکر و برای این مشکل دوستان نیز راه حلی پیدا کنید که به نفع هر دو باشد. اگر روش های شما کارساز نبود، سعی کنید خودتان همه کارها را به عهده بگیرید.

• منطقی باشید: این کار هنگام عصبانیت بسیار دشوار است. اما باید تلاش و تمرین کنید تا بتوانید در اوج خشم هم منطقی باشید و هر حرفی را به زبان نیاورید و هر کاری را انجام ندهید. دنیا بسیار گسترده است و شما تنها فردی نیستید که مصائب این دنیا را تحمل می کند. هر زمان که احساس می کنید، می خواهید عصبانی شوید، سعی کنید طرز فکر مثبت و چشم انداز منطقی داشته باشید.

• انتظارات خود را به تمایلات خود ترجمه کنید: افراد عصبانی همیشه از دیگران انتظار مسایل مختلف همچون انصاف، احترام، موافقت یا فقط انجام دادن کارها به روش خود را دارند. همه انسان ها دچار آسیب های روحی و ناامیدی می شوند اما این احساسات به خشم آنها منتهی نمی شود. برخی انسان ها از عصبانیت برای جلوگیری از هرگونه آسیب یا احساس ناامیدی استفاده می کنند. شاید سماله ای برای یک فرد در حد جنون ناراحت کننده باشد اما همان اتفاق برای یک فرد دیگر، فقط یک اتفاق ناخوشایند باشد. بهتر است در عوض این کارها، درخواست های طبیعی بدن و ذهن خود را درک کنید و آنها را به خواهش های مثبت تغییر دهید. اینکه با خود بگویید چیزی را دوست دارید بسیار بهتر از این است که بگویید باید آن را داشته باشم.

حل مسایل

گاهی خشم و حس ناکارآمدی در نتیجه مشکلات جدی در زندگی پدیدار می شوند. خشم می تواند یک واکنش طبیعی و سالم یک فرد در برابر مشکلات باشد. فرهنگ و باور برخی از مردم بر این اصل استوار است که هر درد، درمانی دارد و هر مشکل، راهکاری. اما همین افراد در مواجهه با سختی و نیافتن راه حل دچار سرخوردگی و ناامیدی می شوند. اما اگر نتوانستید راهکاری برای مشکلات خود بیابید، روی مدیریت مشکل و مواجهه شدن با آن تمرکز کنید. مشکل خود را بشناسید و لمسش کنید شاید بتوانید از درون خود مشکل راهی برای حل آن پیدا کنید.

شوخی طبعی و خنده دار دیدن مسایل

شوخی طبعی تا حد زیادی غضب و جنون را کاهش می دهد. به طور مثال، با شوخی طبعی و خنده دار دیدن مسایل می توانید دید متعادل و خوبی به اطراف داشته باشید. به طور مثال، اگر از دست همکار خود عصبانی بودید، او را به چشم یک تک سلولی ببینید. مثلا تصور کنید یک آمیب روی صندلی نشسته است و با تلفن صحبت می کند. یا مثلا می توانید تصویری از او را بکشید. این کار باعث می شود تا خشم و جنون شما کاهش بیابد و به جای عصبانیت، بخندید.

این طرز فکر حتی در مواقعی که دلیلی برای خشم خود نمی یابید نیز بسیار کمک کننده است. هر بار که به مسایل آزاردهنده فکر و تصور می کنید حق شما نیست این سختی ها را تحمل کنید و دوباره خشم غیر قابل کنترل به سراغتان آمد، خود را در قالب یک الاهی یا موجودی تصور کنید که قدرت زیادی همچون خدا دارد و این موجود می تواند همه مشکلات را از شما دور کند. هر چاشنی و جزئیاتی که دوست دارید به این تخیل اضافه کنید. در ذهن، خود را نیروی برتر تجسم و مشکلاتتان را به هزاران کیلومتر دورتر پرتاب کنید.

البته باید به این باور برسید بسیاری از خشم های ما برای مسایل بی اهمیت و کم ارزش هستند و واقعا ارزش هدر دادن زمان را

ندارند. البته در خنده دار دیدن مسایل باید جانب احتیاط را نیز رعایت کنید. اول اینکه، به هیچ وجه به مشکلات خود «نخندید». در عوض با خنده دار دیدن آنها سعی کنید به روشی معقول و کارساز، آنها را برطرف کنید. دوم اینکه به هیچ عنوان از شوخ طبعی کنایه آمیز یا زمخت و زنده برای پیشبرد کارهای خود استفاده نکنید. این نوع شوخ طبعی نیز نوع دیگری از پرخاشگری و خشونت است.

ارتباطات بهتر

افراد خشمگین و عصبانی از همان ابتدا به سراغ انتهای هر کاری می روند و این به هیچ وجه قابل درک و عقلانی نیست. اگر خیلی با هیجان بحث می کنید، بهتر است کمی آرام بگیرید. خوب و بادقت گوش کنید و ببینید اصلا طرف مقابل چه می گوید و پیش از پاسخ نیز به خود کمی زمان برای فکر کردن بدهید.

به دلیل عصبانیت خود فکر کنید. همه انسان ها برای آزادی خود ارزش قائل هستند و اگر طرف مقابل خواست شما را محدود کند و این موجب خشم شما می شود، با او مقابله به مثل و او را زندانبان خود فرض نکنید.

کاملا طبیعی است که وقتی شما اعتراض کنید، طرف مقابل حالت دفاعی به خود بگیرد. اما با او نجنگید. در عوض، به مفهوم کلماتی که بیان می کند فکر کنید. شاید همسر یا طرف مقابل شما بی توقعی اش شده است و احساس می کند شما دیگر دوستش ندارید و به همین دلیل اعتراض می کند. حتی بر فرض اینکه لحن بدی هم داشته باشد، باید با حوصله و بدون عصبانیت با او حرف بزنید و اجازه ندهید خشم بر شما چیره شود و کنترل همه چیز را از دستتان بگیرد.

تغییر محیط

گاهی خشم یک مساله درونی و ذاتی است و مسایل جانبی و مشکلات زندگی آن را تشدید می کنند و در دامی می افتید که بیرون آمدن از آن به هیچ وجه آسان نیست. به طور مثال، جنون ترافیک: اگر هنگام رانندگی دچار جنون و خشم بشوید، خود و دیگران را در خطر می اندازید. راننده عصبانی بسیار پرخاشگر است و کنترلی روی کارهای خود ندارد و امکان تصادف های خطرناک در آنها بسیار بالا است. اگر ترافیک های صبح و عصر شما را بسیار عصبی و دچار جنون می کند، باید مسیر دیگری برای رسیدن به محل کار خود پیدا کنید. یا در صورت امکان از وسایل نقلیه عمومی و مسیرهای کم ترافیک همچون بی آر تی یا مترو استفاده کنید.

شاید راهکارهای زیر موجب فروکش کردن مشکلات شما بشوند:

• به خود استراحت بدهید: در طول روز چند دقیقه ای را به خود و استراحت خود اختصاص دهید. به طور مثال، 15 دقیقه پس از ورود به خانه پس از کار، در سکوت و آرامش استراحت کنید. با همین استراحت کوتاه مدت، انرژی دوباره پیدا می کنید و می توانید روی عصبانیت های خود کنترل بیشتری داشته باشید.

• توجه به زمان: اگر بیشتر بحث و دعوای شما با همسرتان شب هنگام است، شاید دلیل آن این باشد که هر دو خسته و بی حوصله هستید و یا شاید حتی عادت کرده اید شب ها با هم دعوا کنید. به همین دلیل، زمان صحبت کردن در مورد مسایل مهم زندگی را به ساعت دیگری از روز اختصاص دهید تا کمتر بحث و ناراحتی پیش بیاید.

• تا حد ممکن چشم خود را روی مسایل ازاردهنده ببندید: مثلا اگر دیدن اتاق به هم ریخته فرزندتان باعث عصبانیت شما می شود، در را ببندید. مجبور نیستید به مسایلی نگاه کنید که باعث خشم شما می شوند. یا نباید اجباری داشته باشید که فرزندتان باید اتاقش را تمیز کند تا شما عصبانی نشوید! این طرز فکر چیزی را حل نمی کند. شما خودتان باید خونسرد باشید و روی خشم خود کنترل داشته باشید.

از روانشناس کمک بگیرید

اگر بیشتر مواقع عصبانی هستید و نمی توانید آن را کنترل کنید، بهتر است نزد روانشناس بروید. یک متخصص بهتر می تواند به شما کمک کند تا بر عصبانیت خود کنترل داشته باشید. روانشناس به شما کمک می کند تا ریشه عصبانیت های خود را بیابید و با برنامه ریزی و جلسه های متعدد، کمک می کند تا آنها را از میان بردارید.

درمان روانشناسان بر مشاهدات و مسایلی استوار است که شما مطرح می کنید. پزشکی را انتخاب کنید که شناخته شده است و مدرک بالایی همچون دکترا دارد. این افراد تجربه و مهارت بیشتر دارند.