

تمرین کنترل خشم و مهار عصبانیت

همه‌ی ما ممکن است خشمگین یا عصبی شویم، اما خشم غیرقابل کنترل اصلا برای ما و اطرافیان‌مان خوب نیست. زمانی که نمی‌توانیم عصبانیت خود را مدیریت کنیم ممکن است با دیگران دعوا یا مان شود یا زد و خورد داشته باشیم. اگر در این حالت پشت ماشین بنشینیم حتما رانندگی پرخطری خواهیم داشت و این نه تنها جان خودمان بلکه زندگی تمام سرنشینان اتومبیل یا افراد دیگر در خیابان را هم به خطر می‌اندازد.

با این‌حال خشم یک پدیده‌ی روانی است که به بدن شما هم لطمه می‌زند. مطالعات نشان می‌دهند، خشم می‌تواند شانس ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، مخصوصا در مردان را افزایش دهد. از طرفی خشم می‌تواند منجر به مشکلاتی مثل استرس، بی‌خوابی، مشکلات گوارشی و سردرد شود. اما نکته‌ی مهم این است که شما می‌توانید یاد بگیرید که بر اعصاب خود مسلط باشید. یک مطالعه در همین زمینه نشان می‌دهد، رفتار درمانی شناختی می‌تواند کنترل افراد روی خشم‌شان را بالا ببرد، همین‌طور به این وسیله می‌توان پرخاشگری و افسردگی ناشی از خشم را کاهش داد.

خشم نوعی هیجان روحی و عکس‌العمل طبیعی در برابر تهدید، خطر و ... است که به ما این اجازه را می‌دهد در شرایط بحرانی از خود دفاع کنیم. بنابراین عصبانیت برای بقا و پایداری انسان‌ها ضروری و اجتناب‌ناپذیر است، خشم می‌تواند یک رنجش و ناراحتی زودگذر باشد و یا یک عصبانیت تمام عیار از این رو همواره بین دو حالت جزئی و حاد (جنون) متغیر است. در هر حال پدیده‌ای کاملا طبیعی است و مانند سایر احساسات نشانه سلامت و تندرستی و عواطف انسانی می‌باشد، اما هنگامی که از کنترل خارج شود، می‌تواند به یک حس مخرب و ویرانگر تبدیل شود و پیامدهای ناگوار در محیط کار، روابط شخصی و در تمامی عرصه‌های زندگی شما بوجود آورد.

چگونه بر خشم و عصبانیت خود غلبه کنیم

طبق نظر دکتر چارلز اسپیلبرگر ، خشم نیز احساسی نظیر سایر احساسات انسان است که با ویژگی‌های روانشناسی اشخاص تغییر می‌کند. هنگامی که عصبانی می‌شوید آثار فیزیولوژیک خشم در بدن ظاهر می‌شود ، معلول‌های فیزیکی خشم شامل، تندشدن ضربان قلب، افزایش فشار خون و میزان آدرنالین در خون است.

همیشه باید راهی برای از بین بردن عصبانیت پیدا کرد و فقط خودمان می‌توانیم به خودمان کمک کنیم زیرا عصبانیت باعث واکنش‌هایی می‌شود که اثرات آن قابل جبران نیست و برای سلامت بدن بسیار مضر است.

برخی از محرک‌های خشم

ما عصبانی تر می شویم زمانی که ما دچار استرس طولانی هستیم.

ما اغلب عصبانی می شویم هنگامی که به اون چیزی که ما به عنوان یک کودک مورد نیاز است نرسیده باشیم.

ما اغلب عصبانی می شویم زمانی که ما یک صفت را در دیگران دیده، و آن را در خود نمی یابیم.

گاهی اوقات ما عصبانی می شویم از آنجا که ما به عنوان یک کودک آسیب دیده رنج کشیده ایم.

ما عصبانی می شویم وقتی رویداری ما را به خاطرات تلخ گذشته می برد.

راه‌هایی برای غلبه بر خشم و عصبانیت

برای اینکه بتوانید عصبانیت خود را کنترل کنید به نکات زیر توجه نمایید:

1. نفس عمیق بکشید.

یکی از علل عصبانیت ریتم تنفسی است؛ در عصبانیت ریتم نفس کشیدن سریع و سخت می‌شود؛ در هنگام عصبانیت یک دم عمیق تنفس را به حالت طبیعی برمی‌گرداند و باعث می‌شود تا حدودی عصبانیت ما از بین برود و آرامش پیدا کنیم

2. شروع به نوشتن کنید.

کلماتی که موقع عصبانیت بیان می‌کنید را روی کاغذ بنویسید و سعی کنید دیگر هنگام مشاجره و عصبانیت آنها را تکرار نکنید.

3. یک لحظه فکر کرده و از خودتان سوال کنید.

زمانی که با شخصی بحث می‌کنید در مرکز توجه هستید و دیگران به شما نگاه می‌کنند، در اینجا می‌توانید سوال‌هایی در رابطه با چشم پوشی از ادامه ی بحث از خود بپرسید، یا از مواجهه با فردی که از دست او عصبانی هستید دور شوید و در مقابل او قرار نگیرید. به جای این چند لحظه به خود فرصت دهید تا به خودتان بیایید این کار به شما مهلت می‌دهد آرام شوید و در مورد روش‌های ابراز عصبانیت کمی فکر کنید.

4. عضلات بدن را شل کنید.

در حین عصبانیت عضلات بدن و واکنش‌های فیزیکی به راحتی قابل شناسایی هستند؛ بدن خود را در حالت ایستاده یا نشسته شل کنید و مطمئن شوید که عضلات کاملاً شل هستند؛ این کار شما را آرام‌تر می‌کند.

5. آب بنوشید.

آب به مغز شما اکسیژن می‌رساند .

6. دوش بگیرید.

دوش گرفتن و رسیدن آب به بدن عصبانیت را کاهش می‌دهد و باعث شل شدن عضلات بدن می‌شود و به شما آرامش می‌دهد.

7. راه بروید.

راه بروید با خودتان به آرامی صحبت کنید و خودتان را آرام کنید، حرفهای آرام بخش شما را آرام می‌کند. اگر ایستاده‌اید بنشینید و اگر نشسته‌اید بلند شوید و راه بروید.

8. به جای فریادکشیدن آرام صحبت کنید.

اغلب افراد زمانی که عصبانی هستند سریعتر از معمول حرف می‌زنند؛ اگر سعی کنید عصبانیت خود را پنهان کنید و ملایم‌تر حرف بزنید رفتارتان مطلوب‌تر خواهد بود؛ به مخاطب خود اجازه بدهید تا حرف بزند.

9. موقعیت را بپذیرید.

Page | 5

برخی چیزها را نمی‌توان تغییر داد. گاهی باید به جای عصبانی شدن وضعیت کنونی را پذیرفت و با آن سازگاری پیدا کرد. در این صورت لازم است شیوه‌های مقابله با مشکلات را یاد گرفته و یا آنها سازگار شوید.

10. به سلامت خود بیندیشید.

عصبانیت موجب افزایش هورمون استرس و عصبانیت در بدن شما می‌شود که این خود موجب افزایش فشار خود شما می‌شود. پس بگذارید با آرامش مشکلات برطرف شود، چرا که عصبانیت‌های طولانی مدت و شدید سلامت قلب شما را هم به خطر می‌اندازد.

بعد از اینکه عصبانیت‌تان فروکش کرد با خود فکر کنید این عصبانیت چه فوایدی برای من و فرد مقابل داشت؟ آسیب‌ها و اثرات منفی آن روی من و دیگری چه قدر بود؟ آیا مشکل را برطرف کرد؟

11. احساسات خود را بیان کنید.

بیان احساسات خود، به معنای پرخاشگری نیست بلکه مطلع ساختن دیگران از احساسی که نسبت به اعمال آن‌ها دارید. از متهم کردن دیگران یا گفتن چیزهایی مانند «شما بی‌ملاحظه هستید» و «شما پررو هستید» اجتناب کنید. در عوض احساس خود را نسبت به اعمال آن‌ها به این صورت بیان کنید «متأسفم من برنامه‌های دیگری دارم»، «متأسفم، ولی نمی‌توانم کاری برایتان انجام دهم». بیان احساسات خود بر حرمت نفس و احترامی که دیگران برای ما قائلند خواهد افزود.

12. جهت خشم خود را تغییر دهید.

Page | 6

از خودگویی مثبت استفاده کنید هنگامی که خشمگین می‌شوید، در مورد موضوعی که باعث خشم شما شده است، فکر نکنید و به جای آن به چیزهای خوب و مثبت بیندیشید .

13. اطرافیاتان را بشناسید.

ببینید رفتار هر کدام از اطرافیاتان چه علائمی دارد. ممکن است خیلی از حرفهای آنها که برای شما مثل انتقاد می‌ماند در واقع حکم شوخی داشته باشد. با شناختن شخصیت و رفتارهای اطرافیان خود، بهتر می‌توانید با انتقادهای آنها کنار آمد و خشم خود را کنترل کنید .

14. واکنش افراد دیگر را پیش‌بینی کنید.

زمانی که می‌خواهید کار جدیدی را انجام دهید واکنش و عکس العمل اطرافیاتان را پیش‌بینی کنید. با این کار می‌توانید بهتر با انتقادهای آنها پس از انجام کار کنار بیایید .

15. با کسی که می‌تواند آرامتان کند، حرف بزنید.

همیشه کسی را برای درد دل کردن و تکیه کردن داشته باشید. در این مواقع سعی کنید که با او بیرون رفته و کمی صحبت کنید. درست نیست که همه احساساتتان را در خود نگاه داشته و بیرون نریزید. با این کار سلامتی خودتان به خطر خواهد افتاد. با دوستی منطقی و قابل اعتماد در مورد مشکلات صحبت کنید تا او آرامتان کرده و کنترل خود را دوباره بازیابید .

16 برای طغیان‌های عصبی خود عذرخواهی کنید.

Page | 7

اگر عصبانیتتان باعث شده که به کسی بی‌احترامی کنید، از او معذرت بخواهید. لزومی ندارد که برای عصبانیت خود توضیحی بیاورید فقط گفتن «من رفتار بدی داشته‌ام و عذر می‌خواهم» کافی است تا همه سوء رفتارها را از بین ببرد.

17. خودتان باشید.

سعی نکنید شخص دیگری باشید که نیستید؛ خودتان باشید و قبول کنید که ممکن است اشتباه کرده باشید؛ زیرا هیچ انسانی کامل نیست شتابه می‌کند.

18. تنوع را فراموش نکنید.

اگر می‌بینید که ترافیک و شلوغی خیابان‌ها شما را عصبانی می‌کند، از وسیله دیگری به غیر از اتومبیل خود برای رفت و آمد استفاده کنید یا اگر امکان دارد مکان شغل خود را نزدیک محل زندگی‌تان انتخاب کنید.

19. با خشم نگاه نکنید.

در چشم مخاطب خود با خشم یا تمسخر نگاه نکنید زیرا چشم‌ها درون انسان را نشان می‌دهند.

20. انرژی منفی را تخلیه کنید.

وقتی خشم بر ما چیره می‌شود، تخلیه انرژی از طریق پرداختن به فعالیت‌های جسمی یا خلاق، مفید است. فایده تخلیه خشم این است که می‌توان در وضعیت ذهنی آرام، مشکل خشم برانگیز خود را حل کرد. تخلیه انرژی، منبع ناکامی یا بدرفتاری را برطرف نمی‌کند، بلکه فقط به انسان خویشتن‌داری می‌بخشد تا بتواند با منبع خشم مقابله کند.

21. ورزش کنید.

فعالیت جسمی به شما کمک می‌کند که عصبانیت شما طول مدت کوتاه‌تری داشته باشد. با افزایش توان جسمی قدرت غلبه شما بر عصبانیت بیشتر می‌شود.

پند نکته:

_ درست است که از دست کسی ناراحت هستید اما مبارزه عادلانه داشته باشید. مبارزه با عادلانه اجازه می‌دهد تا شما نیازهای خود در حالی که به دیگران نیز احترام می‌گذارید بیان کنید.

_ تمرکز بر زمان حال داشته باشید. توجه به گذشته و اتفاقات تلخ عصبانیت را تشدید می‌کند در حالی که تمرکز بر زمان حال شما را به سمت کنترل خشم راهنمایی می‌کند.

_ در میدان جنگ خود را انتخاب کنید. اختلافات را می‌توان تخلیه کرد اما مهم این است ببینید آیا اتفاق ارزش دارد که شما وقت و انرژی خود را برای آن تلف کنید. اگر در میدان جنگ خود را انتخاب کنید در این صورت زمانی که از چیزی هم ناراحت شوید دیگران شما را جدی تر می‌گیرند.

حاضر به بخشش و عفو باشید. حل تعارض غیر ممکن است اگر شما مایل و یا قادر به بخشش و عفو نباشید.

_ اگر نمی‌توانید تفاوت‌ها را حل کنید اختلافات را بپذیرید و توافق کنید.

تمرین کنترل خشم یا مهار عصبانیت

از این پس هرگاه خشمگین و عصبانی شدید سعی کنید این را به خود یادآوری کنید که کنترل خشم چقدر برای شما مهم بوده و به آن به صورت تمرین نگاه کنید. سعی کنید به عواقب آن بر روی سلامتی و تصمیمات خود فکر کنید. خود را در جایگاه کسی که شما را عصبانی کرده قرار بدهید و تامل کنید که شاید این رفتار از خود شما هم سر می زد. این موضوع که عصبانیت باعث گرفتن تصمیمات و یا رفتاری است که باعث پشیمانی شما می شود مهمترین موضوعی است که در لحظه شروع عصبانیت باید به خود یاد آور شوید.

با تمرین بر روی کنترل خشم به تدریج تسلط بیشتری بر خشم خود خواهید داشت که مهارت رفتاری ممتازی محسوب می شود و به شما در زمان های زیادی کمک خواهد کرد.