

۹ راه کنترل خشم و عصبانیت



kafeniaz.com

آرامش در زندگی، هدف هر شخص موفق است. تمام تلاش‌هایی که در جهت موفق و ثروتمند شدن انجام می‌دهیم برای رسیدن به آرامش است، ولی یک لحظه عصبانیت استرس را افزایش می‌دهد و یکی از موانع بزرگی که در راه رسیدن به موفقیت است، عصبانیت می‌باشد.

امام علی (ع) می‌فرمایند: از عصبانیت بپرهیز که اولش دیوانگی و آخرش پشیمانی است.

زمانی که نتوانیم خشم خود را کنترل کنیم از چند جهت به ما آسیب وارد می‌شود:

- عصبانی شدن و خوشحال بودن متضاد یکدیگر هستند و این توانایی ما در جهت خوشحال بودن را از بین می‌برد.

- عصبانیت روابط گرم خانوادگی را سرد و شما را گوشه گیر و منزوی می‌کند.

- عصبانیت در جامعه روی روابط ما تأثیر فوق العاده منفی دارد. تا جایی که شاید شرکای تجاری خود را نیز از دست بدهیم.

- شکست در کار نیز یکی از دلایل عصبانیت بی مورد و همچنین داشتن اخلاقی نیکو موفقیت در پی خواهد داشت.
- افزایش استرس ناشی از عصبانیت است که رابطه‌ای دو طرفه را بوجود می‌آورد. هر چه عصبانیت بیشتر شود، استرس نیز افزایش می‌یابد و برعکس.
- و

حال که از خطراتی که عصبانیت برای شما در پی دارد، اطلاع یافتید لازم است که مهارت‌هایی را نیز در خود توسعه دهید تا بتوانید عصبانیت خود را کنترل و مدیریت کنید.

(۱) نکته اول

در هنگام عصبانیت از خود بپرسید: "آیا این موضوع و مشکلی که الان وجود دارد، ۱۰ سال بعد هم برایم مهم خواهد بود؟"

پاسخ این سؤال مهم است، چون با توجه به آن می‌توانید مشکل بوجود آمده را از دیدگاهی آرام‌تر بنگرید.

(۲) نکته دوم

سؤال دیگری که می‌توانید از خود بپرسید این است که: "بدترین نتیجه‌ی بدست آمده در مورد عصبانیت من چه می‌تواند باشد؟"

اگر کسی در هنگام عبور از چراغ قرمز، شخصی از شما سبقت گرفت، مطمئناً چند ثانیه بیشتر منتظر ماندن، به هیچ عنوان نمی‌تواند مسئله‌ای مهم باشد.

۳) نکته سوم

اگر شما هم همان کاری که موجب عصبانیتتان شده است را انجام دهید، آیا آن موقع هم از دست خودتان عصبانی می‌شدید و یا بی خیال از کنار کاری که کرده‌اید می‌گذرید؟
در این مواقع خود را به جای طرف مقابل بگذارید و از دیدگاه وی این موضوع را ببینید. بزرگ جلوه دادن مسائل کوچک، نتایج وحشتناکی را بوجود می‌آورد.



۴) نکته چهارم

در هنگام عصبانیت قبل از اینکه واکنشی انجام دهید از خود بپرسید: "آیا این شخص این کار را به صورت عمدی کرده است؟"
با کمی تفکر می‌توان به این نتیجه رسید که این مسئله و مشکل کوچک می‌تواند در اثر بی توجهی و عجله کردن رخ داده باشد و عمدی در کار نبوده که شما را ناراحت کند.



بزرگان ما، پدران و مادران ما گفتند که هر وقت عصبانی شدید تا ۱۰ بشمارید. بایستی توجه داشته باشید که این کار ارتباطی به عصبانیت ندارد اما قطعاً کاهش صدماتی که بعضاً روحی و یا جسمی در عصبانیت است را در پی خواهد داشت.

۶ نکته ششم

روش بالا (روش ۵) که همان شمارش تا ۱۰ است را می‌توانید با روش‌های جدید و کارایی بهتر انجام دهید. به طور مثال یک نفس عمیق بکشید و بگویید ۱. بعد یک نفس عمیق دیگر و بگویید ۲. یعنی در بین هر عدد یک نفس عمیق بکشید.

این نفس کشیدن‌های عمیق باعث می‌شود تا افراد احساس راحتی کنند و هوای بیشتری به مغزشان برسد و بتوانند تصمیم‌های درستی بگیرند.

۷) نکته هفتم

روش‌های شماره ۵ و ۶ را می‌توانید کندتر نیز انجام دهید. به جای شمارش اعداد می‌توانید از کلمه هم استفاده کنید. مثلاً بگویید یک گوسفند، دو گوسفند و ... و یا هر کلمه‌ای که برای شما خوشایند و در بعضی مواقع خنده دار هم باشد تا لبخندی روی لبان شما بیاورد و در نهایت عصبانیت شما فروکش کند.

۸) نکته هشتم

در هنگام عصبانیت می‌توانید از تجسم خلاق استفاده کنید. یعنی چشمان خودتان را ببندید و ذهن خودتان را به سمت و سوی یک تجربه‌ای خاص و آرام بخش و همچنین خاطره انگیز سوق دهید. موارد این شکلی را می‌توانید در مکان‌های خلوت مانند اتاق و یا طبیعت و ... انجام دهید.

۹) نکته نهم



اتاق خشم برای
رهایی از استرس

kafeniaz.com

تجربه‌ای که در هنگام عصبانیت است و ثابت هم شده، این است که انسانها با شکستن، فریاد زدن و یا ضربه زدن تخلیه‌ی انرژی می‌کنند و عصبانیت خود را خالی می‌کنند. در یکی از دانشگاه‌های ژاپن یک اتاق خشم طراحی شده که در این مواقع می‌توانید به درون اتاقی بروید آنقدر داد بزنید و یا به کیسه بوکس‌هایی که تعبیه شده است اینقدر ضربه بزنید تا تخلیه انرژی کنید.

