

## چگونه خشم و بداخلاقی هایمان را کنترل کنیم؟

خشم و عصبانیت احساسی طبیعی است اما چیزی که اهمیت دارد "کنترل خشم" است و برای کنترل آن باید قبل از هر حرفی نفسی عمیق بکشید و به حرفی که می خواهید بزنید خوب فکر کنید.

به گزارش سایت خبری پرسون، خشم، احساسی طبیعی و سالم است، اما کنترل نکردن خشم می تواند باعث بروز مشکلات در زندگی شما شود. همه ما مواقعی در زندگی عصبانی و خشمگین می شویم و زمان عصبانیت پرخاش می کنیم ، اما پس از رفع عصبانیت پشیمان شده و با خود می گوئیم کاش عصبانی نمیشدم و رفتار بدی از خود نشان نمی دادم. کنترل نکردن خشم به جز پشیمانی ممکن است عواقب بیشتری برای ما داشته باشد و حتی رفتاری اشتباه هنگام خشمگین شدن آینده ما را نابود سازد. بنابراین یادگیری راه هایی برای کنترل شدت خشم و بداخلاقی در زندگی روزمره از اهمیت زیادی برخوردار است. با مطالعه این بخش از نمناک با ۲۰ راه برای کنترل خشم و عصبانیت آشنا شوید.

### ۱. موقعیت خود را ترک کنید و نفس عمیق بکشید:

یکی از روش هایی که زمان عصبانیت و خشمگین شدن میتوانید امتحان کنید، این است که موقعیت خود را ترک کرده و نفس عمیق بکشید و آرامی تا ده شماره بشمرید. درست است با این روش مشکلات شما حل نشده و هنوز با فکر به موضوع عصبانی می شوید اما با ترک کردن وضعیتی که در آن هستید، برای خود زمان می خرید تا راهی برای حل مشکل یا اختلاف بیابید.

### ۲. از خشم تان گذر کنید:

اگر نمی توانید خشم خود را سرکوب کنید، از خشم تان گذر کنید تا بقیه روزتان از بین نرود. اگر خشمگین و عصبانی هستید و راه کنترل خشم را نمی دانید، اتفاقی را که سبب ناراحتی شما شده ، فراموش کنید و کارهای مورد علاقه خود را انجام داده و با دوستانتان کمی وقت بگذارید تا از خشم گذر کنید و بقیه روزتان از بین نرود.

### ۳. وقایع روزانه تان را یادداشت کنید:

برای اینکه خشم خود را فرو بنشانید به نوشتن پناه ببرید . با نوشتن می توانید خود را آرام سازید، پس زمان ناراحتی قبل از نشان دادن هر واکنشی به نوشتن بپردازید. می توانید در یک دفترچه در طول دو هفته هر آنچه که پیش آمده یادداشت کنید. نوشتن آنچه که اتفاق افتاده است برای خلق و خوی شما، چگونگی برخورد با خشم خود و نحوه واکنش مردم به شما کمک خواهد کرد.

### ۴. قدرت تجسم خود را تقویت کنید:

برای کنترل خشم خود زمان عصبانیت سعی کنید جایی را که احساس خوشحالی و آرامش می کنید تجسم کنید ، نفس عمیق بکشید و همانطور که مکان را پیش بینی می کنید ، یک کلمه یا عبارت خوشایند را در ذهن خود تکرار کنید تا زمانی که احساس می کنید خشم خود را فرو برده اید.

### ۵. پیاده روی کنید:

برای پاکسازی ذهن خود و کنترل خشمستان پس از ترک موقعیت هایی که در آن احساس خشم شما فوران نموده ، پیاده روی و ورزش کنید. پیاده روی و ورزش به خودی خود می تواند یک برطرف کننده ی استرس بزرگ باشد، زیرا بدن اندورفین را به هنگام راه رفتن آزاد می کند. پیاده روی فرصتی برای پاکسازی ذهن و به دست آوردن دیدگاه های جدید است . بعد از پیاده روی هنگامی که احساس می کنید آماده برای مقابله با این وضعیت هستید، به منزل برگردید.

۶. درکلاسی که لذت می برید، شرکت کنید:

برای رها کردن تنش و خنثی کردن خشم سعی کنید به یک کلاس های ورزشی ، تئاتر و نمایش و... بروید تا در این محیط های شاد و موثر خشم شما فرو بنشیند. کلاس پیوندی فرصتی برای خنثی کردن و ابراز خشم هستند.

۷. ذهنیت خود را تغییر دهید:

گاهی اوقات حق دارید آزرده و عصبانی باشید اما سعی کنید در این مواقع از یک دیدگاه دیگر به این مسئله نگاه کنید و چشم انداز منفی نداشته باشید. افکار بدبینانه می توانند همه چیز را بدتر از آنچه هستند، نشان دهند پس همیشه برای کنترل خشم فکر کنید که در آن موقعیت چه کار دیگری می توانم انجام دهم و جور دیگر به مسائل نگاه کنید.

۸. به یک خاطره ی خنده دار فکر کنید:

در مواقعی که شما روز پر مشغله ای را گذرانده اید، حتی یک اتفاق کوچک و غیر مهم ممکن است عصبانیتان کند، در این مواقع برای از بین بردن خشم و دستیابی به آرامش به یک خاطره خنده دار فکر کنید و ذهنتان را آرام سازید و دیگر به اتفاقی که باعث عصبانیت شما شده فکر نکنید. عصبانیت به دلیل اتفاقات غیر مهم گذراست و چند ساعت دیگر حتی مهم هم نیست.

۹. در مورد احساساتان صحبت کنید:

شما ممکن است هنگام صحبت با اطرافیان خشمگین شوید، در این هنگام خشمتان را فرو ببرید و در فرصتی مناسب با شخص صحبت منطقی داشته باشید تا به شما کمک کند. بسیاری از ما در این مواقع به جای صحبت با فرد درگیر درباره احساسمان ، احساسات خود را کنار می گذاریم و دوباره با پیش آمدن مسئله ای دچار ناراحتی از این فرد خواهیم شد. مثلا اگر شریک زندگیتان تمیزکاری خانه را نادیده میگیرد و این موجب عصبانیت شما می شد ، بگویید:"من ناراحت هستم، باید هر شب خانه را خودم تمیز کنم

۱۰. وقت خود را برای رویدادهای غیر قابل تغییر تلف نکنید:

برخی رویدادها در زندگی ما غیر قابل تغییرند پس وقت خود را در مورد رویدادهایی که شدید و غیر قابل تغییر هستند، تلف نکنید. این امر زندگی شما را روز به روز سخت تر می کند. بر روی این مسائل که سبب ناراحتی و عصبانیت شما می شوند، تامل نکنید و به جبران اشتباه در زندگی آینده تمرکز کنید تا خودتان را خوشحال کنید.

۱۱. به موسیقی گوش دهید:

اگر از انجام کاری بیزارید و یا هنگام انجام این کار عصبانی و خشمگین می شوید، هنگام انجام کارتان به آلبوم مورد علاقه خود گوش کنید ، گوش دادن به موسیقی درحالی که شما انجام وظیفه ناخوشایندی دارید ،می تواند به کاهش و جلوگیری از هر گونه احساس خشم کمک کند.

۱۲. راه حلی را شناسایی کنید:

در زمانی که ناراحت نیستید ، در مورد زمان هایی که دچار عصبانیت می شوید ، فکر کنید و راه حلی را شناسایی کنید مثلا اگر از وضعیت اتاق فرزند نوجوان خود ناراحت هستید، در اتاق وی را ببندید ، اگر شریک شما هرگز، زمانی که نیاز به صحبت با وی دارید، با شما ارتباطی برقرار نمی کند این مشکل را حل کنید سعی کنید به خودتان یادآوری کنید که ابراز خشم، راه حل نیست.

۱۳. از گفتگو درباره برخی موضوعات خودداری کنید:

گفتگو در مورد برخی مسائل شما را ناراحت و عصبانی می کند، مثلا اگر در مورد محیط زیست و یا سیاست، خشم شما افزایش می یابد، از گفتگو در این موارد خودداری کنید یا اگر مکان های شلوغ را دوست ندارید، در مکان های شلوغ حضور پیدا نکنید.

اگر چیزهای خاصی خشم شما را تشدید می کند، از آنها اجتناب کنید یا آنها را به طور کامل برای زندگی آرام تر حذف کنید.

۱۴. در طول روز، هشدار زنگ را تنظیم کنید:

اگر در محل کار و انجام وظایفان عصبی می شوید و نمی توانید خشم خود را مهار کنید در طول روز چندین آلارم بر روی تلفن خود تنظیم کنید تا با هشدار زنگ به خودتان بیاوید. چند دقیقه ای استراحت کرده نفس عمیق بکشید و بعد از یک دقیقه، دوباره کارهای خود را دسته بندی کنید و به کار خود ادامه دهید.

۱۵. از رایحه های آرام بخش استفاده کنید:

در موقعیت های استرس زا، برای رسیدن به آرامش به جایی بروید که در آنجا احساس آرامش دارید. رایحه های آرام بخش به شما کمک خواهند کرد، در زمان ناراحتی گل و گیاه های خوشبو را بویید و عصاره ی اسطوخدوس را برای اتاقتان خریداری کنید. یا عطر مورد علاقه خود را بویید تا به آرامش برسید.

۱۶. لبخند بزنید:

لبخند زدن واکنش استرسی بدن شما را کاهش می دهد پس در زمانی که خشمتان قلیان می کند، لبخند بزنید. لبخند زدن در این مواقع کار مشکلی است اما در کنترل خشم بسیار موثر است.

۱۷. حرکات کششی صبحگاهی انجام دهید:

بیدار شدن در صبح زود برایتان سخت است و دچار احساس خشم صبحگاهی می شوید، باید بدانید اگر این خشم از صبح به همراهتان باشد روز کسل کننده ای را تجربه خواهید کرد پس هنگامی که از خواب بیدار می شوید، حرکات کششی انجام دهید ، این کار برای عضلات شما مناسب است و می تواند خیلی آرام کننده باشد.

۱۸. مکان خود را تغییر دهید :

اگر احساس می کنید که احساس ناراحتی شما در یک مکان خاص مانند باشگاه افزایش می یابد، سعی کنید محیط اطراف خود را تغییر دهید . شما نیاز به پیدا کردن یک مکان جدید ، جایی کم تنش تر خواهید داشت.

۱۹. مکانی دنج و آرامبخش بیابید:

اگر دچار عصبانیت و خشم هستید، به مکان های دنج و آرامش بخش بروید و تنها باشید. تنهایی و فکر کردن گاهی برای رفع عصبانیت بهتر از هرکاری است پس یک مکانی پیدا کنید که برای چند دقیقه بتوانید در آنجا تنها باشید. حتی اگر یک راهرو خالی باشد، ممکن است تنها یک دقیقه گذراندن زمان برای آرام کردنتان کافی باشد.

۲۰. به دنبال کمک حرفه ای باشید :

کنترل خشم می تواند یک مسئله واقعی برای بسیاری از مردم باشد؛ اگر به طور مرتب احساس می کنید که نمی توانید خشم خود را کنترل کنید، به دنبال کمک حرفه ای باشید، تا بتوانید کنترل احساسات خود را به دست آورید.

موفق باشید!