

## کنترل خشم

۱. خشم پدیده ای طبیعی بوده و مانند سایر احساسات نشانه سلامتی، تندرستی و عواطف انسانی است.
۲. هنگامی که خشم از کنترل خارج شود می تواند پیامد های ناگوار در روابط شخصی و تمامی عرصه های زندگی به وجود آورد.
۳. ببینید چه چیزهایی باعث خشم تان می شود. وقتی فهمیدید علت خشم تان چیست، درصدد جلوگیری از بروز چنین موقعیت هایی برآئید.
۴. کمی قدم بزنید تا خشم تان فروکش کند. خود را از محل خشم دور کنید تا بتوانید عصبانیت تان را فراموش کنید. از این طریق دوباره می توانید کنترل احساسات تان را بدست آورید.
۵. در هنگام عصبانیت از روش خود آرام سازی استفاده کنید. پیش از آن که پاسخ دهید، تاده بشمارید. همچنین می توانید با تنفس آرام و عمیق و در مدتی کوتاه خود را آرام کرده و در وضعیت بهتری راه حل های خود را بررسی کنید.
۶. با کسی که می تواند در شما آرامش ایجاد کند حرف بزنید. درست نیست که همه احساسات را در خود جمع کنید. درد دل کردن با چنین فردی قطعاً شما را آرام خواهد کرد.
۷. اطرافیانتان را بشناسید. با شناخت عادات، خلیات و شخصیت اطرافیانتان بهتر می توانید رفتار و برخورد آنها را در موقعیت های مختلف پیش بینی نموده، بنابراین با قدرت و آمادگی بهتری می توانید با انتقادهای آنان کنار آمده و خشم خود را کنترل کنید.
۸. احترام خود را همواره در نظر داشته باشید. هیچگاه و تحت هیچ شرایطی به دیگران بی احترامی نکنید، حتی اگر حق باشما باشد.

۹. در پایان هرروز خشم تان را دور بیندازید. با خود تمرین کنید که با ترک موقعیت، خشم خود را نیز دور بریزید و بعد به کارهای مورد علاقه و لذتبخش نظیر بیرون رفتن با دوستان و یا تماشای برنامه دلخواه خود از تلویزیون پردازید.

۱۰. کنترل بد عصبانیت نه تنها موجب ناراحتی اطرافیان تان می شود بلکه می تواند سلامت شما و روابط کاری تان و ارتباطات تان را هم به خطر بیندازد.

۱۱. فعالیت جسمی به شما کمک می کند که عصبانیت شما طول مدت کوتاه تری داشته باشد. با افزایش توان جسمی قدرت غلبه شما بر عصبانیت بیشتر می شود.

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

۱۳. در مراحل شدید عصبانیت بهتر است 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 بدهید تا آرام شده و در مورد روش های ابراز عصبانیت کمی فکر کنید.

۱۴. این یک باور غلط اجتماعی است که می گویند بیرون ریختن غضب و خشم و عصبانیت همیشه بهترین راه احساس راحتی است. خالی کردن خود با فریاد و عصبانیت می تواند باعث بروز مشکلات بیشتر شود به جای اینکه آنها را حل کند. این کار می تواند روابط بین افراد را بدتر کرده و شیوه خوبی برای الگو بودن برای کودکان نیست.

۱۵. در مورد چیزی که دارید می‌گویید کمی فکر کنید و صدای تان را بلند نکنید. در مورد چیزی که شما را عصبانی کرده با آرامی توضیح دهید. سعی کنید قبل از اینکه پاسخ بدهید به آنچه فرد مقابل تان هم می‌گوید گوش کنید.

۱۶. 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 زندگی تان انتخاب کنید.

۱۷. بعد از اینکه عصبانیت تان 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؟

۱۸. با خود فکر کنید و راه‌حل‌های دیگری را به غیر از عصبانیت برای حل مشکل پیدا کنید.

۱۹. 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.

۲۰. 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.

۲۱. نباید اجازه بدهم خشم دیگران بر من اثر بگذارد و باید خویشتندار باشم.

۲۲. افراد بیشتر تفاوت بین خودخواهی و احقاق حقوق خود را نمی‌دانند. رفتار پرخاشگرانه عملی خودخواهانه است، چون هدف آن برآورده ساختن نیاز خود بدون توجه به خواسته‌های دیگران است؛

ولی جرات ورزی نشان می دهد که ما انعطاف پذیر و اهل گفتگو هستیم ، همچنین نشان دهنده آن است که ما نسبت به مراقبت از خود متعهدیم .

۲۳. در حقیقت گذشت به معنای از یاد بردن خطای افراد نیست. بلکه هنگامی که کسی خطای کس دیگری را نادیده می گیرد و می بخشد در واقع خود را از خشمگین شدن می رهاند و به امور روزمره خود می پردازد.

۲۴. بخشش و گذشت باعث می شود که در کشمکش ها برگ برنده همیشه در دست ما باشد چون از موضع قدرت و با اعتماد به نفس از خطای افراد چشمپوشی می کنیم .

۲۵. آیا می دانید وقتی شما با خودتان دوست نباشید، چقدر مشکل است فرد دیگری دوست شما باشد؟ وقتی یک یا هر دو نفر با مشکل عزت نفس دست به گریبان هستند، یک بن بست بزرگ در رابطه وجود دارد. اگر خودتان نمی توانید کاری کنید که خودتان را دوست داشته باشید، دوست شما هم نمی تواند چنین کاری را انجام دهد.

۲۶. اگر در یک رابطه احساس بدی دارید یا با شما بد رفتار می شود، باید مراقب خود باشید حفظ رابطه ای که شامل هر نوع رفتار توهین آمیز باشد، کار صحیحی نیست.

۲۷. رابطه ای ناسالم است که شامل رفتارهایی با منظور خاص، همراه با بی احترامی، کنترل یا توهین باشد. بعضی افراد در خانواده هایی زندگی می کنند که والدین مشاجره زیادی دارند یا با یکدیگر به گونه ای توهین آمیز ( توهین احساسی، زبانی یا جسمانی) رفتار می کنند. برای کسانی که در چنین محیط هایی بزرگ شده اند، ممکن است چنین رفتارهایی کاملاً طبیعی یا صحیح به نظر برسد. اما این رفتارها درست نیست!

۲۸. بسیاری از ما با نگاه کردن یا تقلید از خانواده و آشنایان، رفتارهایی را یاد می‌گیریم. بنابراین فردی که در محیطی با رفتارهای خشونت‌آمیز و بی‌احترامی زندگی می‌کند، شاید یاد نگیرد چگونه با دیگران با محبت و احترام رفتار کند و این که چگونه انتظار رفتار متقابل داشته باشد.

۲۹. بسیاری از ما با نگاه کردن یا تقلید از خانواده و آشنایان، رفتارهایی را یاد می‌گیریم. بنابراین فردی که در محیطی با رفتارهای خشونت‌آمیز و بی‌احترامی زندگی می‌کند، شاید یاد نگیرد چگونه با دیگران با محبت و احترام رفتار کند و این که چگونه انتظار رفتار متقابل داشته باشد.

۳۰. ارتباط خوب، برقراری ارتباط محور اصلی زندگی انسان را تشکیل می‌دهد یک رابطه خوب می‌تواند به حل بسیاری از مسایل کمک کند. اگر چه برقراری ارتباط به نظر ساده می‌آید ولی مستلزم به کار گرفتن نکاتی است که بدون توجه به آنها ارتباط موثری پدید نمی‌آید.

۳۱. اگر یک رابطه تبدیل به جنگ قدرت شود و یکی از طرفین ناچار باشد تمام مدت برای عملی شدن نظر خود بجنگد، این رابطه دوام چندانی نخواهد داشت.

۳۲. حمایت به میزان برخورداری از محبت، همراهی و توجه دو جانبه در رابطه دوستانه تعریف شده است.

۳۳. حمایت باید در کلیه شرایط و موقعیت‌ها وجود داشته باشد. برخی افراد تنها در شرایطی عادی می‌توانند حامی مناسبی باشند، اما در زمان‌های بحرانی و هنگامی که دوستشان دچار مشکل شده است، نمی‌توانند حمایت خاصی انجام دهند.

۳۴. صداقت با اعتماد رابطه تنگاتنگی دارد. چرا که اگر یکی از دو طرف صادق نباشد، اعتماد کردن به یکدیگر دشوار می‌شود.

۳۵. اعتماد احساس آرامش دو جانبه است که با پذیرش کلام، تعهدات و رفتار یکدیگر همراه است.

۳۶. صداقت ، صداقت با اعتماد رابطه تنگاتنگی دارد. چرا که اگر یکی از دو طرف صادق نباشد، اعتماد

کردن به یکدیگر دشوار می شود.

۳۷. احترام متقابل ، "احترام" در یک رابطه بدین معناست که هر فرد برای طرف مقابل خود ارزش قائل است

و هرگز از حد و مرزهای طرف مقابل پا فراتر نمی گذارد.

۳۸. بسیاری از ما با نگاه کردن یا تقلید از خانواده و آشنایان، رفتارهایی را یاد می گیریم. بنابراین فردی که در

محیطی با رفتارهای خشونت آمیز و بی احترامی زندگی می کند، شاید یاد نگیرد چگونه با دیگران با محبت

و احترام رفتار کند و این که چگونه انتظار رفتار متقابل داشته باشد.

۳۹. خشم پدیده ای طبیعی بوده و مانند سایر احساسات نشانه سلامت، تندرستی و عواطف انسانی است. اما

هنگامی که از کنترل خارج شود می تواند به حسی مخرب و ویرانگر تبدیل شده و پیامدهای ناگواری در

روابط شخصی و در تمامی عرصه های زندگی به وجود آورد.

۴۰. ببینید چه چیز باعث خشم تان می شود: آگاه باشید که در چه موقعیت هایی کنترل خود را از دست داده و

خشمگین می شوید. وقتی فهمیدید که چه چیزی منجر به خشم تان می شود درصدد جلوگیری از ایجاد چنین

موقعیت هایی برآمده یا یاد بگیرید که چطور با این موقعیت ها کنار بیایید.

۴۱. واکنش افراد دیگر را پیش بینی کنید: زمانی که می خواهید کار جدیدی را انجام دهید واکنش و عکس

العمل اطرافیان تان را پیش بینی کنید. با این کار می توانید بهتر با انتقادها و ایرادهای آن ها پس از انجام کار

کنار بیایید.

۴۲. قبل از مواجه شدن با رویداد خشم بر انگیز با خودتان بگویید: این مسئله مرا ناراحت می کند اما می دانم چگونه از عهده اش برآیم، یامثل اینکه مسئله جدی است باید خود را آماده کنم یامی توانم از مهارتهای خودم برای حفظ کنترل فردی استفاده کنم.

۴۳. یک روش ساده و موثر کنترل عصبانیت شاد نگه داشتن چهره موقع ایجاد شدن عصبانیت هست.

۴۴. اساس روابط بین فردی خود را بر مذاکره و گفتگو بنا نهد. به شیوه سازنده و مفید مذاکره کننده خوبی باشید.

۴۵. لزومی ندارد با خواسته های دیگران مخالفت یا موافقت کنید اما باید به آنها بفهمانید که خواسته هایشان را درک می کنید. در مصالحه برنده یا بازنده وجود ندارد لذا باید انقدر انعطاف پذیر باشید که دیگران را خشنود و راضی کنید. هر دو طرف از بخشی خواسته های خود چشم پوشی کنند

۴۶. وقتی انسان کسی را که به او بی حرمتی کرده می بخشد او را از کاری که کرده تبرئه نمی کند. گذشت به معنای از یاد بردن خطای افراد نیست. بلکه در واقع رهانیدن خود از خشمگین شدن است تا به امور روزانه خود بپردازد. بخشش باعث می شود برگ برنده همیشه در دست شما باشد. و حس خود کارآمدی و حس کنترل شما را بالا میبرد.

۴۷. خشم پدیده ای طبیعی بوده و مانند سایر احساسات نشانه سلامت، تندرستی و عواطف انسانی است. اما هنگامی که از کنترل خارج شود می تواند به حسی مخرب و ویرانگر تبدیل شده و پیامدهای ناگواری در روابط شخصی و در تمامی عرصه های زندگی به وجود آورد.

۴۸. برای طغیان‌های عصبی خود عذرخواهی کنید: 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.

۴۹. نصیحت پذیر باشید: اگر احساس می‌کنید اغلب اوقات عصبی هستید، به افرادی که نگران شما هستند

مثل اعضای خانواده یا دوستان اعتماد کنید و از آنها بخواهید تا شما را در یافتن راه حلی مناسب برای

برخورد با این مقوله یاری کنند یا با یک روان‌شناس مشورت کنید.

۵۰. زمانی را به آرام‌سازی اختصاص دهید: قبل از مقابله با شخص یا وضعیتی که شما را عصبانی ساخته است

راهی پیدا کنید تا کمی از انرژی احساسی و هیجانی خود را تخلیه کنید. مثلاً بروید کمی قدم بزنید. خانه را

تمیز کنید یا اگر پشت کامپیوتر نشسته‌اید از فشار دادن تکمه ارسال برای ارسال نامه الکترونیکی غضب

آلوده خود دست‌نگه دارید و کمی به آن بیندیشید.

۵۱. در دستورات دینی و فرهنگ ایرانی اسلامی و سنتی ما همواره به خونسردی و جلوگیری از بروز خشم

توصیه شده است؛ شاید بارها این جمله را در هنگام دعواهای لفظی یا فیزیکی افراد از دهان بزرگترها شنیده

ایم که 'صلوات بفرست'، 'یک لیوان آب بخور' و یا این که 'برو بیرون دوباره برگرد' این‌ها جملاتی است که

آمیخته با دین و فرهنگ ما است و در بسیاری موارد توانسته از پیش آمدن بسیاری مسایل جدی پیشگیری

کند.