



اکثر ما انسان ها با فشار روانی در زندگی روزمره خود رو به رو هستیم ، گاهی اوقات عصبانیت ، پاسخی به فشار های روانی جامعه ای است که به سرعت در حال تغییر می باشد .احساس ناتوانی ، نگرانی و عجز در برابر این فشار های روانی مشاهده می شود و عصبانیت ، اعتراضی علیه شرایط می تواند باشد. عصبانیت به عنوان یک هیجان می باشد . احساس های انسان ها محصول ادراک هر فرد از وقایع می باشد نه محصول رویداد های بیرونی . به عبارت دیگر ، هیجانات پیامد باور هایتان هستند.

چندین نکته برای بهبود خلق و خو و خنثی کردن عصبانیت و خشم درونی:

خشم یک احساس طبیعی و حتی سالم است، اما مهم است که با آن برخورد مثبت داشته باشید. خشمی که کنترل و مدیریت نشود، ممکن است بر سلامت و روان شما تاثیر بگذارد. آماده اید تا برای کنترل خشم خود اقدام کنید؟! سپس شروع کنید.

۱-قبل از اینکه چیزی بگویید،ابتدا کاملا فکر کنید:

در زمان عصبانیت خیلی راحت ممکن است چیزهایی را به زبان بیاورید که بعداً از گفتن آنها حسابتان پشیمان شوید. چند دقیقه مکث کنید، چیزی به زبان نیاورید و فکرتان را جمع کنید و بگذارید طرف مقابلتان هم همین کار را انجام دهد.

۲-وقتی آرام تر شدید، عصبانیتتان را بروز دهید:

وقتی توانستید روشن و واضح فکر کنید، ناراحتی تان را به طریقی قاطع و مستقیم اما نه هجومی ابراز کنید. نگرانی ها و نیازهایتان را به روشنی و وضوح کامل بدون اینکه موجب ناراحتی طرف مقابل شوید، برای او بروز دهید.

۳- کمی ورزش کنید :

فعالیت جسمی به خالی کردن استرس هایی که موجب عصبانیت می شود، کمک می کند. اگر احساس می کنید عصبانیتان در حال افزایش است، برای **پیاده روی** بروید یا زمانی را برای انجام فعالیت فیزیکی موردعلاقه تان صرف کنید.

۴- راهکارهای ممکن را بررسی کنید:

به جای اینکه روی چیزی که عصبانیتان کرده تمرکز کنید، سعی کنید مشکل را حل کنید. آیا اتاق نامرتب فرزندتان عصبانیتان کرده است؟ در آن را ببندید. آیا همسران هر شب برای شام دیر می آید؟ برنامه شامتان را دیرتر بگذارید. به خودتان یادآور شوید که عصبانیت نه تنها چیزی را حل نمی کند، بلکه بدتر هم می کند.

۵- به خودتان استراحت دهید:

استراحت کردن فقط برای بچه ها نیست. در طول ساعت هایی از روز که فوق العاده برایتان استرس زا است، به خودتان وقفه هایی برای استراحت دهید. چند دقیقه وقت آرام و بی سروصدا به شما کمک خواهد کرد تا احساس بهتری پیدا کرده و برای کنار آمدن با مشکلات پیش رو آماده تر شوید.

۶- از ضمیر من استفاده کنید:

برای جلوگیری از انتقاد کردن یا مقصر دانستن کسی، که فقط فشار بین شما را بیشتر خواهد کرد، برای توضیح مشکل جملاتان را با ضمیر من شروع کنید. سعی کنید تا جایی که می توانید به طرف مقابل احترام بگذارید. مثلاً به جای "تو هیچوقت در کارهای خانه کمک نمی کنی" بگویید، "من ناراحت شدم که بدون اینکه به من برای جمع کردن میز شام کمک کنی گذاشتی رفتی".

۷- کینه ای به دل نگیرید:

بخشش ابزاری بسیار قوی است. اگر اجازه دهید که عصبانیت و سایر **احساسات منفی** بر احساسات مثبت شما غلبه کنند، خواهید دید که با تلخی و ناعدالتی خودتان نابود شده اید.

اما اگر بتوانید کسی که اذیتتان کرده است را ببخشید، هر دوی شما می توانید از آن موقعیت درس بگیرید. منطقی نیست که از همه آدم ها توقع داشته باشید در همه شرایط همانطوری رفتار کنند که شما دوست دارید.

۸- برای خالی کردن فشار، شوخ طبع باشید:

شوخی و خنده به مقابله با فشارعصبی کمک می کند. از شوخ طبعی برای مواجهه با چیزی که عصبانیتان کرده است و انتظارات و توقعات غیرواقع بینانه ای که داشته اید استفاده کنید. البته از طعنه و ریشخند دوری کنید زیرا ممکن است موجب جریحه دار شدن احساسات دیگران شده و همه چیز را بدتر کند.

۹- مهارت های تمدداعصاب را تمرین کنید:

وقتی اعصابتان خرد شده و خشمتان قلیان می کند، از مهارت های **تمدد اعصاب** کمک بگیرید. تمرینات تنفس عمیق، تجسم یک تصویر آرامش بخش یا تکرار کلمه یا عبارتی که آرامتان می کند، بسیار به دردتان خواهد خورد. حتی می توانید موسیقی آرامش بخش گوش دهید، در دفترچه خاطراتتان بنویسید یا چند حرکت **یوگا** را تمرین کنید.

۱۰- بدانید چه زمانی نیاز به کمک دارید:

یادگرفتن کنترل عصبانیت برای همه آدمها سخت است. اگر به نظرتان عصبانیت شما شدیداً خارج از کنترل است و باعث می شود دست به کارهایی بزنید که بعداً پشیمان شوید یا به اطرافیانتان آسیب برسانید، حتماً از متخصص و روانشناس کمک بگیرید.