

# عصبانیت چرا وقت‌سازانی هستییم رک حرف می‌زنیم؟



گاهی اوقات خشم زیاد باعث بروز سکنه‌های قلبی شده و حتی جان ما را به خطر می‌اندازد. برای شناخت بهتر این حس و کنترل آن، باید بدانیم وقتی عصبانی می‌شویم چه اتفاقی در بدن ما می‌افتد.

درست بالای ساقه مغز داخل مخچه ساختارهای پیچیده‌تری از جمله آمیگدال وجود دارد. واقع شده است، این بخش در موقعیت مناسبی برای تفسیر محرک‌ها و سپس ارتباط مستقیم آن با عملکردهای بدن شما قرار دارد



## چرا در زمان خشم بی‌محابا حرف می‌زنیم؟

« هانتسینگر » متخصص علوم روانشناسی، در تحقیقات خود بیان کرده است که خشم در مقایسه با حالت‌های خنثی یا غم‌انگیز منجر به تجلی صریح‌تری از نگرش‌های ضمنی می‌شود. او معتقد است خشم مانند شادی است و تأثیری مشابه دارد، به این معنا که هم شادی و هم خشم اعتماد به نفس ما را افزایش می‌دهند. افرادی که از حالات عاطفی خود مطمئن هستند، نسبت به کسانی که کمتر از خود اطمینان دارند، تمایل بیشتری به ابراز عقاید واقعی و احساسات درونی خود دارند. از این‌رو افراد خشمگین صادقانه‌تر سخن می‌گویند و بی‌محابا با طرف مقابل با لحن بد حرف می‌زنند. خشم باعث افزایش انزجارهای لحظه‌ای می‌شود و به مغز ما فرمان می‌دهد تا صادقانه حس انزجار را به طرف مقابل نشان دهیم تا زمانی که خشم ما فروکش کرده و کنترل مغزمان را بار دیگر به دست بگیریم. به همین دلیل است که زوج‌ها هنگام بروز دعوا از کلماتی استفاده می‌کنند که گاهی اوقات می‌تواند بسیار ناراحت‌کننده و مخرب باشد و با پایان خشم و پس از ادای کلمات ناراحت‌کننده رابطه زوجین مثل سابق نخواهد بود. اما راه‌هایی برای کنترل خشم وجود دارد. با کنترل خشم می‌توان از بروز دردهای بعدی و مخرب جلوگیری کرد.

**مدیریت خشم:** ۱۲ نکته برای مهار خشم کنترل خلق و خو می‌تواند چالش برانگیز باشد. برای کنترل خشم می‌توان از این نکات ساده استفاده کرد. برای کنترل خشم خود آماده‌اید؟ با تمرین این ۱۰ نکته شروع کنید. دانستن این نکات خوب است اما فقط تمرین این نکات است که موجب نهادینه شدن آنها و کارآمدی‌شان می‌شود.

## راهکارهایی برای کنترل عصبانیت قبل از اینکه کار دستمان بدهد

آرزوکیهان / آیاتا به حال به حدی عصبانی شده‌اید که مثل شخصیت‌های کارتونی از گوش‌هایتان دود بیرون بزنند و حرکت پرچوش و خروش خون‌تان را زیر پوستتان احساس کنید؟ تصور کنید که در یک بزرگراه در حال رانندگی هستید و شخصی به سرعت و به‌صورت خطرناک از شما سبقت می‌گیرد. شما به احتمال زیاد عصبانی می‌شوید و اعتراض خود را با بوق زدن نشان می‌دهید. خشم یک احساس رایج و حتی سالم است، اما مهم است که با آن به شیوه‌ای مثبت برخورد کنید. عصبانیت کنترل نشده می‌تواند بر سلامت جسم و روابط ما تأثیر بگذارد. گاهی اوقات خشم زیاد باعث بروز سکنه‌های قلبی شده و حتی جان ما را به خطر می‌اندازد. برای شناخت بهتر این حس و کنترل آن، باید بدانیم وقتی عصبانی می‌شویم چه اتفاقی در بدن ما می‌افتد. درست بالای ساقه مغز داخل مخچه ساختارهای پیچیده‌تری از جمله آمیگدال وجود دارد. آمیگدال در مرکز مغز واقع شده است، این بخش در موقعیت مناسبی برای تفسیر محرک‌ها و سپس ارتباط مستقیم آن با عملکردهای بدن شما قرار دارد. بنابراین، ابتدایی‌ترین احساسات که بر نقاطی مانند نفس و ضربان قلب شما تأثیر می‌گذارند همه توسط آمیگدال کنترل می‌شود. این شامل عصبانیت هم می‌شود. در این پروسه هورمون «نوراپی نفرین» وارد جریان خون می‌شود. این هورمون باعث افزایش فشارخون و تعداد ضربان قلب می‌شود. به این ترتیب در حالی که خون به دست و پای شما هجوم می‌آورد صورتتان نیز از شدت عصبانیت قرمز می‌شود. ما در زمان عصبانیت بسیار صادقانه سخن می‌گوییم چون میزان اعتماد به نفس ما به شدت افزایش می‌یابد.

**۱ قبل از صحبت کردن فکر کنید.** گفتن چیزی که بعداً از آن پشیمان می‌شوید، آسان است. قبل از گفتن هر چیزی چند لحظه وقت بگذارید و افکار خود را جمع و جور کنید. به دیگران هم که درگیر این موقعیت هستند اجازه دهید همین کار را انجام دهند.

**۲ هنگامی که آرام شدید، نگرانی‌های خود را بیان کنید.** پس از آنکه کمی آرام شدید نگرانی‌های خود را بیان کنید، ناامیدی خود را به شیوه‌ای قاطعانه اما بدون تقابل مطرح کنید. نگرانی‌ها و نیازهای خود را واضح، مستقیم و بدون آسیب رساندن به دیگران بیان کنید.

**۳ کمی ورزش کنید.** فعالیت بدنی می‌تواند به کاهش استرسی که باعث عصبانیت شما شده کمک کند. اگر احساس می‌کنید عصبانیت‌تان در حال افزایش است، به پیاده‌روی یا دویدن سریع بروید. یا مدتی را صرف انجام سایر فعالیت‌های بدنی لذت بخش کنید.

**۴ تایم اوت بگیرید.** تایم اوت فقط برای بچه‌ها نیست. در ساعاتی از روز که معمولاً استرس را هستند، به خود استراحت دهید. چند لحظه سکوت ممکن است به شما کمک کند که آمادگی بیشتری داشته باشید تا بدون عصبانی شدن از عهده کارهای پیش رو بآیید.

**۵ راه‌حل‌های ممکن را شناسایی کنید.** به جای تمرکز بر چیزی که شما را عصبانی کرده، روی حل و فصل موضوع کار کنید. آیا اتاق نامرتب فرزندتان شما را ناراحت می‌کند؟ در را ببندید. آیا شریک زندگی شما هر شب برای شام دیر می‌کند؟ وعده‌های غذایی را بعد از ظهر برنامه‌ریزی کنید یا موافقت کنید که چند بار در هفته خودتان غذا بخورید. این مهم است که بدانید برخی چیزها به سادگی خارج از کنترل شما هستند. سعی کنید درباره آنچه می‌توانید تغییر دهید و آنچه نمی‌توانید تغییر دهید واقع بین باشید. به خودتان یادآوری کنید که عصبانیت چیزی را درست نمی‌کند و ممکن است آن را بدتر کند.

**۶ از جملات «من» استفاده کنید.** انتقاد یا سرزنش کردن تنها ممکن است تنش را افزایش دهد. در عوض، از عبارات «من» برای توصیف مشکل استفاده کنید. محترمانه و خاص باشید. به‌عنوان مثال، به جای «شما هیچ وقت کار خانه انجام نمی‌دهید»، بگویید: «از اینکه میز را ترک کردی بدون اینکه به من در جمع‌آوری غذا کمک کنی، ناراحتم.»

**۷ کینه به دل نگیرید.** بخشش یک ابزار قدرتمند است. اگر به خشم و سایر احساسات منفی اجازه دهید احساسات مثبت را از بین ببرند، ممکن است در تلخی احساس بی‌عدالتی بلعیده شوید. بخشیدن کسی که شما را عصبانی کرده ممکن است به شما کمک کند تا هم از موقعیت درس بگیرید و هم رابطه خود را تقویت کنید.

**۸ از شوخ طبعی برای رهایی از تنش استفاده کنید.** روشن شدن موضوع می‌تواند به پراکندگی تنش کمک کند. از شوخ طبعی استفاده کنید تا به شما کمک کند با چیزی که شما را عصبانی می‌کند و یا هر اتفاق غیرواقعی بیانه‌ای که احتمال می‌دهید رخ دهد، روبه‌رو شوید. با این حال از طعنه زدن به طرف مقابل پرهیز کنید زیرا می‌تواند به احساسات آسیب برساند و اوضاع را بدتر کند.

**۹ مهارت‌های تمدد اعصاب را تمرین کنید.** وقتی عصبانیت شما شعله ور شد، مهارت‌های مربوط به کسب آرامش را به کار بگیرید. تمرینات تنفس عمیق را انجام دهید، یک صحنه آرامش بخش را تصور کنید، یک کلمه یا عبارت آرامش بخش را تکرار کنید، مانند «آرامش داشته باش»، همچنین می‌توانید به موسیقی گوش دهید، چیزی بنویسید یا چند حرکت ورزشی کششی انجام دهید، هر کاری که برای پیدا کردن آرامش لازم است انجام دهید.

**۱۰ بدانید چه زمانی باید کمک بگیرید.** یادگیری کنترل خشم گاهی می‌تواند چالش برانگیز باشد. در هر صورت، اگر عصبانیت شما خارج از کنترل به نظر می‌رسد و باعث می‌شود کارهایی انجام دهید که پشیمان می‌شوید، بهتر است از یک متخصص، کمک حرفه‌ای بگیرید.

**۱۱ کمی قدم بزنید.** قدم زدن می‌تواند به آرام کردن اعصاب شما و کاهش خشم کمک کند. پیاده روی یا دوچرخه سواری کنید یا هر کاری که احساس می‌کنید قادر است شما را به حالت عادی بازگرداند، مثل شیرینی پزی یا آشپزی یا رسیدگی به گل‌دان‌ها یا باغچه.

**۱۲ صحبت کردن را متوقف کنید.** هنگامی که عصبانی هستید، ممکن است وسوسه شوید که کلمات خشنی را به زبان آورید، اما این کار فقط به شما آسیب می‌رساند. صحبت نکردن هنگام عصبانیت به شما زمان می‌دهد تا افکار‌تان را جمع کنید.

