



## خشم و عصبانیت (۱)

خشم و عصبانیت ؛ بخشی از زندگی است که اگر به جا و به موقع باشد ؛ می تواند مثبت و مفید باشد .  
وقتی خشمگین هستید :

۱- قبل از هر تصمیمی به بررسی خشم خود پردازید و علت یا علت های آن را شناسایی کنید .

منشاء خشم خود را شناسایی کنید ؟

• آیا منشاء خشم شما کسی یا رخدادی است ؟

• آیا مسائل و مشکلاتی حل نشده است ؟

• آیا نمی توانید علت خشم خود را بیابید ؟

۲- سعی کنید عکس العمل نشان ندهید . معمولاً عکس العمل نشان دادن خشم شما را تشدید می کند .

۳- اگر احساس می کنید که کنترل خود را از دست داده اید ، نفس عمیقی بکشید ، به خودتان فرصتی بدهید که کمی آرامش پیدا کنید . اگر چنین کارهایی برای شما مشکل است ، موقعیت یا موضع را ترک کنید .

۴- بر روی حادثه ها اعمال و پیامدها تمرکز کنید . تمرکز بر روی اشخاص راه گشا نخواهد بود . این کار باعث خواهد شد که بعداً کمتر دچار پشیمانی شوید .

۵- اگر می خواهید خشم خود را به صورت نامه ارسال کنید ، بلافاصله آن را ارسال نکنید . معمولاً چیزی یا موردی هست که اصلاح و یا بازنگری در آن به نفع شما باشد .

۶- اگر خشم شما موردی و یا وابسته به شرایطی خاص است با افرادی که بتوانند برای اصلاح شرایط به شما کمک کنند ، مشورت کنید .



۷- اگر حالت خشم اکثر مواقع در شما وجود دارد ، احتمالاً آسیبی وجود دارد . قبل از آن که کار دست شما بدهد ، نیازمند خدمات توسط افراد متخصص هستید . ( همانند یک آسیب جسمی دائمی چون سرفه یا سردرد دائمی با آن برخورد کنید .)

۸- به خاطر داشته باشید که خشم اگر موجب حل مشکل یا مساله ای شود مفید است .

- در یک چهارراه راننده ای سرش را از پنجره بیرون آورد و گفت : مرتیکه کچل ! . این امر موجب برافروخته شدن من شد . کم مویی و کچلی درست بود اما این لحن نه ! . در فرصتی که در حال اندیشه بودم ، راننده بد لحن دیگر دور شده بود . و تمام !
- چیزی حق شماست و فردی متعرض آن شده است . مثلاً فردی که ورود ممنوع می آید و از شما توقع دارد که راه را برای او باز کنید! . مثلاً برخورد محترمانه در اداره ؛ کلاس ؛ روابط اجتماعی حق شماست اما در عمل عکس آن رخ می دهد! . مثلاً چیزی قرض داده اید و به شما پس نمی دهند ! . مثلاً شیء مورد علاقه شما توسط کسی صدمه دیده است یا خدای ناکرده عزیزی از شما مورد آسیب روانی و یا جسمی قرار گرفته است ! آیا تنها راه کار خشم و عصبانیت است ؟
- صفحه حوادث روزنامه ها را ببینید .

اسوه حسنه ، آن که به امین بودن در شهرش شهره بود . بیست و سه سال سختی کشید . الودگی بر او ریختند . سنگش زدند . تبعیدش کردند . جگر عزیزش را در مقابلش به دندان کشیدند . یارانش را زیر تازیانه کشتند و . . . برافروخته شد ، خشمگین شد اما تصمیمی بر اساس هیجان نگرفت .

هرگاه عصبانی شدید ، حوصله کنید و مورد را بنویسید . اگر علاقمند بودید به شما کمک خواهیم کرد که به تحلیل و بررسی بپردازید . اگرچه خودتان هم می توانید به تحلیل و بررسی بنشینید .