

با کنترل خشم تان، از زندگی لذت ببرید!

اقدامات موثر برای پیشگیری و کنترل خشم

خشم، یک هیجان منطقی در برابر عوامل تهاجمی است، اما اگر همین خشم از کنترل عقل خارج شود نتایجی رابه بار خواهد آورد که شاید جبران آن غیرممکن است. خشم و عصبانیت به خودی خود مسموم کننده نیست، ولی نحوه ابراز یا سرکوب کردن آن می تواند مسموم کننده باشد. خشم عکس العملی است که در برابر جلوگیری و ممانعت از اعمال آزاد شخص صورت می گیرد. برخی از مردم عادت دارند برای هر چیزی از کوره در بروند، داد و فریاد راه بیندازند و بی دلیل توان و نیروی خود را به هدر دهند. ما خیلی وقت ها به خود اجازه می دهیم که در مورد مسایلی عصبانی شویم که وقتی از نزدیک آنها را بررسی می کنیم که خیلی هم اهمیت نداشته اند.

آیا شما هم از آن دسته افرادی هستید که داد و قال راه می اندازید و بد خلقی می کنید؟! آیا به راستی شما می توانید خشم خود را کنترل کنید؟ امیدواریم که جواب تان مثبت باشد. آیا خشم خود را سر دیگران خالی می کنید؟ برخی از افراد عصبی هستند و در اثر کوچک ترین اصطکاک مانند جرقه، از جا در می روند و شروع به داد و فریاد می کنند! اگر شما جزء این گروه هستید، بهتر است بر اعصاب خود مسلط باشید و با هر بهانه ای خشم خود را بروز ندهید.

تغذیه نا مناسب، عدم فعالیت های بدنی و کمبود نشاط و شادمانی در زندگی تان، شما را به فردی تند خو و عصبانی تبدیل می کند. خشم به جا و درست، خشمی است که به گونه ای نمادی، با رفتاری تحت کنترل و

مطمئن و بدون خطر بیان می شود. هنگامی که شما آن را احساس می کنید و به سوی شخص یا حادثه ای که خشم را در شما برانگیخته، متوجه می سازید. بررسی کنید و ببینید چگونه با خشم های خود برخورد کنید. آیا خشم خود را فرو می خورید؟ برخورد با افراد خندان و شاد، به جای اشخاص اخمو و عصبانی روحیه تان را دگرگون می سازد. خشم و درگیری جز ناراحتی، هیچ نتیجه دیگری به همراه ندارد. عصبانیت، تنها باعث تلخ تر شدن زندگی تان خواهد شد، بنابراین مسایل را آسان بگیرید و بردبار و خونسرد باشید. مثبت اندیشی، یکی از اصلی ترین اصول شاد زیستن است. یکی از مهم ترین راه های رهایی از آسیب های خشم، این است که سعی کنید با خوش بینی، موقعیت ناراحت کننده ای را که پیش آمده است به موضوع شادی بخش تبدیل کنید.

مثبت فکر کردن باعث کاهش فشار های روحی و خشم می شود. برخورد و کلام آرام و بدون عصبانیت در زندگی انسان، بسیار موثر است. هنگامی که برخورد آرام را انتخاب می کنید، زندگی خود را بهبود می بخشید و روی افرادی که با شما در ارتباط هستند، تاثیر مثبت و مفیدی می گذارید. فراموش نشود که برخورد آرام و سالم، به کسی آسیب نمی زند. هر گاه افکار شما در پیرامون خشم و عصبانیت چرخ می خورد، یقین بدانید که پیوسته خود را نگران و ناراحت خواهید دانست. فراموش نکنید که اندیشه های منفی قدرت تفکر مثبت را از شما سلب می کند و قوای حیاتی شما را به هدر می دهد.

شخص بالغ و عاقل می تواند راه هایی پیدا کند که از خشم هایی که او را به هدف واقعی نمی رساند جلوگیری نماید و چنین فردی معمولاً یک یا چند روش زیر را انتخاب می کند. اگر شما خیلی زود و به طور دائم دچار عصبانیت می شوید اقدامات زیر را به کار گیرید تا در کنترل این واکنش منفی به شما یاری کنند:

توصیه های مهم:

- خندان باشید. چهره عصبانی، باعث می شود که حالت چهره مردم خشمگین شود و رخسار گشاده و لبخند به لب، مردم را شاد و خندان می کند. بیشتر بخندید و کمتر عصبانی شوید. خنده موجب می شود که خشم تان از بین برود. خشم و عصبانیت خود را به لبخند و یا حتی به قهقهه تبدیل نمایید.
- روز خود را با مصرف یک لیوان آب پر تقال طبیعی تازه یا آب میوه های حاوی ویتامین C شروع کنید و در بقیه روز آب زیاد بنوشید. برای این که وقتی بدن شما در شرایط خشم و استرس است به ویتامین C بیشتری احتیاج دارد. یک لیوان آب میوه تازه، نیاز اضافی شما را تامین می کند.
- اعتقادات مذهبی خود را افزایش دهید. اعتقادات مذهبی و معنوی، زمینه و مفهومی با ارزش تر از خود مان به ما می دهد که می تواند وقتی که با خشم عمیق مواجه هستیم، دید دیگری به ما ارزانی دارد.
- سعی کنید از افرادی که شما را عصبانی و از خود بی خود می کنند و نیز از موقعیت های کشمکش که روی شما اثر بد می گذارد دوری نمایید.
- تا می توانید عنان خود را به دست خشم نسپارید! برای این که در این امر موفق شوید، هر بار که می توانید از عکس العمل نشان دادن فوری، خودداری نمایید. پیش از پاسخ گویی، یک لحظه بردباری کنید، نفس بکشید. بسیاری از اوقات دو تا سه دقیقه (گاهی هم کمتر) برای خودداری از نشان دادن یک واکنش شتاب زده نادرست، کافی می باشد.
- کلمه یا عبارتی پیدا کنید که به شما کمک کند تا آرام شوید و دوباره تمرکز کنید. وقتی ناراحت هستید این کلمه را بارها و بارها برای خود تکرار کنید "آرام باشید"، "راحت باشید و" خوب خواهید شد " همه مثال های خوبی هستند.

- ورزش کنید. فعالیت های ورزشی مناسب، به طور قابل توجهی درمقابله باعصبانیت نقش فراوان دارند. کوشش کنید ورزش کردن و فعالیت جسمانی می تواند منجر به کاهش استرسی (فشارروحي) شود که باعث ایجادعصبانیت در شما می گردد. فعالیت ورزشی موردعلاقه خود را انتخاب نمایید . همچنین تمرین ورزشی مورد نظر را به طور منظم و مرتب انجام دهید. یکی از فعالیت های بدنی که به سادگی در دسترس شما قرار دارد، پیاده روی می باشد. اگر حس می کنید که در شرایطی هستید که ممکن است در شما ایجادخشم کند برای پیاده روی یادویدن و یا هر فعالیت شادی بخش جسمانی بیرون بروید!
- شمارش معکوس! شمارش معکوس (یا بالا) تا ۱۰ . اگر واقعا عصبانی هستید ، از ۱۰۰ شروع کنید. در زمانی که شمارش شما طول می کشد، ضربان قلب شما کند می شود و احتمالاً عصبانیت شما فروکش می کند.
- اندیشه های منفی را دور بریزید.
- سخنان تان را کنترل کنید! یکی از قوی ترین عوامل بروز خشم و فشار روحي، از دست دادن کنترل چه به صورت حقیقی یا تصویری می باشد. مواظب حرف زدن تان باشید. قبل از اینکه چیزی بگویید فکر کنید. در نقطه ی جوش ، گفتن هر حرفی آسان است ، ولی اغلب بعدا از حرفی که زده اید پشیمان و شرمنده خواهید شد. پس قبل از گفتن هر حرفی کمی درنگ کنید و به طرف مقابل تان نیز کمی فرصت دهید تا قبل از حرف زدن کمی فکر کند.
- کمی نفس بکش تنفس شما کم عمق می شود و باعصبانیت سرعت می گیرد باکشیدن نفس های آرام و عمیق از بینی و بازدم از دهان برای چند لحظه ، خشم خود را معکوس کنید.

- به خودتان استراحت دهید. دور از دیگران بنشینید. در این زمان آرام می توانید پیش آمدها را پردازش کرده و احساسات خود را به حالت خنثی برگردانید. حتی ممکن است این زمان دوری از دیگران، بسیار مفید باشد که بخواهید آن را در برنامه روزمره خود قرار دهید .
- وقتی به حالت آرامش رسیدید، دلیل خشم تان را بیان کنید. به محض این که آرامش خود را به دست آورید با آرامی و ملایمت، دلیل خشم تان را به طرف مقابل بگویید. سعی کنید بدون این که طرف مقابل تان را با حرف های تان برنجانید این کار را انجام دهید.
- به خود زنگ تفریح بدهید ! زنگ تفریح فقط مخصوص بچه ها نیست . در طول روز ، زمان های استراحت کوتاهی برای دوری از استرس و فشار کار برای خود در نظر بگیرید. این کار باعث می شود بقیه ی روز را بهتر سپری کنید.
- عضلات خود را شل کنید شل کردن تریجی عضلات ، شما را به آرامش فرا می خواند . همان طور که عضلات تان را شل می کنید نفس های آرام و سنجیده بکشید.
- راه حل های ممکن را شناسایی کنید. به جای تمرکز بر روی عاملی که شمارا خشمگین و ناراحت کرده است سعی کنید بر روی عوامل برطرف کننده ی آن تمرکز کنید.
- در حالت ناراحتی جملات تان را با عبارت "من" شروع کنید. برای دوری از متهم کردن و مقصر دانستن دیگران که ممکن است شرایط را بدتر کند. جملات تان را با "من" شروع کنید. با احترام و ادب با طرف مقابل تان برخورد کنید. مثلاً بگویید: "من از اینکه تو بدون کمک کردن در جمع آوری و شستن ظرف ها ، میز را ترک کردی ناراحتم." "به جای اینکه بگویید: "تو هیچ وقت ، هیچ کاری در خانه انجام نمی دهی".
- کینه ای نباشید . بخشش ، وسیله ای بسیار قدرتمند است . اگر اجازه دهید که عصبانیت و دیگر احساسات منفی در شما ، احساسات مثبت تان را تحت تاثیر قرار دهد، خواهید دید که با این کار خود را در

محاصره تلخی هاوحس ناعدالتی وخشم قرار داده اید اما اگر بتوانیددیگران را بیخشید از موقعیت خشم ایجاد شده ،بهترین بهره رابرده اید. بدانید که هیچ کس در دنیا نیست که دقیقا آن چنان که شما می خواهید رفتار کند.

- زود از کوره در نروید!
- شوخ طبع باشید. شوخ طبعی، علاج و پادزهری است برای خشم است. برای کاهش تنش شوخی کنید.سبک کردن شرایط،با شوخی وخنده،می تواند خشم وفشار روحی راکمتر کند. از شوخ طبعی برای کمک به شما در برخورد با آنچه شما را عصبانی می کند و احتمالاً هر گونه انتظار غیرواقعی از چگونگی روند کارها استفاده کنید. اگرچه از طعنه پرهیز کنید . این می تواند به احساسات صدمه زده و اوضاع را بدتر کند.شوخی باعث می شود با مساله عصبانی کننده، بهتر و راحت تر مواجه شوید.
- از تمرین های آرامش دهنده استفاده کنید. هنگامی که خلق و خوی شما شعله ور می شود ، مهارت های آرام سازی را به کار بگیرید. تنفس عمیق ،فکرکردن به یک مساله آرامش بخش ،تکرار عبارت های آرام کننده و مثبت مانند"چیزی نیست" ، همچنین گوش کردن به موسیقی یا نوشتن مطلب یا انجام هر کار آرامش دهنده در زمان خشم، شما را آرام می کند.
- در زمان لازم کمک بخواهید. بدانید چه موقع بایدکمک بگیرید.گاهی یادگیری نحوه ی کنترل خشم برای همه می تواند چالش برانگیز باشد.اگرخود رادرانجام این امرعاجز دیدید،پیش ازآنکه این امر منجربه بروز حرکات و حرف های غیرقابل جبران شودازیک مشاوریادوست بی طرف، کمک بگیرید . چنانچه به نظر می رسد خشم تان ، از کنترل خارج شده است وباعث می شود کارهایی را انجام دهید که پشیمان می شوید، یا به اطرافیان تان آسیب می رساند ، برای مسائل خشم کمک کنید.

- بذر دوستی بنشانید! دوستی از مهم ترین روابطی است که ما می توانیم با دیگران داشته باشیم. توانایی در برقراری روابط دوستانه با دیگران اهمیت اساسی دارد و برای سلامت و نشاط و نیز کاهش از بروز خشم و فشارهای روحی ما نقش مهمی بازی می کند.
- برنامه غذایی مناسب و متعادل داشته باشید. برای دست یابی به آرامش لازم جهت جلوگیری از برانگیختگی ناشی از خشم، در برنامه غذایی خود به مقدار کافی شیر و فرآورده های کم چرب آن (ماست، دوغ، پنیر)، میوه ها و سبزی ها، استفاده کنید.
- سعی کنید از خوراک های سرشار از هیدرات های کرین مانند سبزی های خام یا نیم پز، میوه های تازه، غلات، حبوبات (عدس، لوبیا، نخود، ماش) و دانه های خوراکی استفاده نمایید. همچنین مصرف نمک خوراکی را کاهش دهید.
- هرگز اجازه ندهید هیچ چیزی شما را عصبی و پریشان کند.
- هر موقع امکان دارد کوشش کنید موقعیت هایی که تحمل آنها برای تان مشکل است را تغییر دهید.
- از خفیف کردن خود پرهیز نمایید. کلام تحقیرآمیزی که به خود می گوئید و گفت و گوهایی درونی افسرده کننده، اعتماد به نفس شما را مانند خوره می خورد و خشم و فشار روانی بیهوده ای به وجود می آورد. سخنان مثبت و روحیه بخش به خود بگوئید.
- با افراد شاد و خندان برخورد کنید.
- هنگامی که در یک موقعیت عصبانی کننده قرار می گیرید، سعی نکنید چیزی را به اثبات برسانید یا رفتار تان را توجیه کنید.
- جای خشم و تنفر را با آرامش و استراحت پر کنید. فراموش نشود که خشمگین شدن شما را آماده دعواها و دشمنی می کند؛ بنابراین سعی نمایید جای خشم و تنفر را با شادی و آرامش پر کنید.

- بردبار و شکيبا باشيد.
- هنگامي که احساس کردید خشم بر شما غلبه پیدا کرده از سخن گفتن باز ايستيد.
- اگر فکر می کنید باید خشم خود را تخلیه کنید، چه بهتر که این کار را با تبسم و شادی انجام دهيد.
- مثبت اندیش باشيد.
- آرام باشيد ، آرام باشيد ، آرام باشيد! .در میان هیاهوی زندگی روزمره ، گاهی اوقات فراموش می کنیم که از خود مراقبت کنیم .اگر به خودمان کمک نکنیم ، چگونه می توانیم به طور موثری به ديگران کمک کنیم؟ آرامش بدن ، روح و روان را دوباره جوان می کند و ما را برای مقابله با شرایط عصبانیت آماده می کند .
- خشم خود را با سکوت کاهش دهيد. موثرترین راهها برای غلبه بر عصبانیت، سکوت کردن است.
- خودتان باشيد . رفتار ما تا اندازه ای به وسیله دانسته هایی که از خودمان داریم، نمایان می گردد، بنابراین،شناخت بیشتر خود، نقش مهمی را در ایجاد کنترل خشم وفشار روحی بازی می کند؛ بنابراین تا جایی که می توانید خودتان را بشناسيد.
- به جای آنکه از فریاد زدن بر سر اعضاء خانواده (همسر یا فرزندان تان) و ديگران عصبانی شويد، سعی کنید که مهارت خود را در برقراری ارتباطی مناسب افزایش دهيد.
- خوش بين باشيد.

منابع مورد استفاده:

1- تغذیه صحیح،ضامن سلامتی،وحید عرفانی،چاپ دوم،۱۳۹۰،نشر آسیم

2-جاده سبز زندگی،وحید عرفانی،چاپ اول،۱۳۸۹،نشر آسیم

3- فشارهای روحی قابل کنترل هستند، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه پزشکی درد، شماره بیست و یکم، سال سوم، آذر ۱۳۸۱، صص ۲۴-۲۵

4-Anger management: 10 tips to tame your temper, Mayo Clinic, 2021, (<https://www.mayoclinic.org>)

5- Foods that help with anger management, Food and Mood, Reserve 2018, (www.foodandmood.org)

6-How to control anger: 25 tips to help you stay calm, Healthline, 2021, (<https://www.healthline.com>)

7-Mental health - coping with stress, The Government of Canada, 2008, (<https://www.canada.ca>)

8-What food to eat when angry, Kelsey Casselbury Hearst Newspapers, LLC, 2018, (healthyeating.sfgate.com)

9-10 Tips to manage stress, WebMD, 2021LLC,(
<https://www.webmd.com>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱