**اگر از چیزی عصبانی هستید؟**

اگر از چیزی عصبانی هستید، مثلا یک بی‌عدالتی خشمگین‌تان کرده است، کاری بکنید. در مطالعه‌ای محققان، الگو‌های امواج مغزی دانشجویانی را که به آن‌ها اعلام شده بود شهریه‌ی دانشگاه قرار است افزایش پیدا کند، ثبت کردند. امواج مغزی همه‌ی آن‌ها نشاندهنده‌ی خشم بود، اما امضا کردن یک دادخواست برای اعتراض به افزایش شهریه توانسته بود آن‌ها را آرام کند.
دست به کار شدن برای اقدامی که اشتباهی را درست کنید، تا حدود زیادی آرامش را به شما برمی گرداند، اما خودخوری کردن و ساکت نشستن بدون هیچ اقدامی، اثر معکوس دارد و حال‌تان را بدتر می‌کند.

**بالش‌تان را زیر مشت و لگد نگیرید**اگر نمی‌دانید چگونه آرام شوید، مشت کوبیدن به بالش و دیوار و هر شی‌ء دیگری را فراموش کنید، زیرا تحقیقات نشان داده علی رغم باور عموم، این دست واکنش‌ها نه تنها خشم‌تان را کاهش نمی‌دهند بلکه حس خصومت‌تان را نیز شدت می‌دهند.

**سه نفس عمیق بکشید**وقتی عصبانی هستید، بدن‌تان دچار تنش می‌شود. تنفس عمیق کمک‌تان می‌کند یاد بگیرید چگونه با آرام کردن شاخصه‌های درونی خشم، آرام بگیرید. تنفس عمیق، تنها یکی از راه‌های فراوانی است که می‌توانید فورا به خونسردی و آرامش برسید.

**دلایل خشم‌تان را بشناسید**مثل یک کارآگاه بررسی کنید که چه موقعیت‌ها و افراد و ماجرا‌هایی می‌توانند خشم‌تان را برانگیخته کنند. وقتی دلایل خشم‌تان را شناختید، سعی کنید تا جایی که ممکن است از آن‌ها اجتناب کنید. اگر نمی‌توانید از عامل خشم‌تان دور بمانید، دست کم می‌توانید آن‌ها را پیش بینی کنید، در نتیجه فرصت بیشتری برای آماده شدن جهت روبرویی با آن‌ها خواهید داشت، بنابراین آنقدر بد از آن‌ها تاثیر نخواهید گرفت.

**کنترل‌تان را از دست ندهید**از دست دادن کنترل باعث می‌شود همه جا و پیش هر کسی، آدم بسیار بدی به نظر برسید، فرقی هم نمی‌کند واقعا چه کسی مقصر باشد، به هر حال آن کسی که کنترل رفتار و زبانش را ندارد، بد و مقصر جلوه خواهد کرد. برای اینکه یاد بگیرید چگونه خونسردی خود را حفظ کنید، صحنه‌ای را به خاطرتان بیاورید که شما را عصبانی کرده بود و بار‌ها آن صحنه را در ذهن‌تان تکرار کنید، هر بار خودتان را تصور کنید که واکنش‌های متفاوتی نشان می‌دهید. شما در واقع واکنش‌های گوناگون را تمرین می‌کنید و به خودتان انتخاب‌های جدیدی می‌دهید. بار بعد که در موقعیتی مشابه قرار گرفتنید و حس کردید دارید کنترل خود را از دست می‌دهید، یکی از این انتخاب‌ها به ذهن‌تان خطور خواهد کرد و باعث خواهد شد واکنش بهتری از خود نشان دهید.

**از موقعیت دور شوید**وقتی عصبانی می‌شوید، از منبع خشم‌تان دور شوید. حتی یک پیاده روی پنج دقیقه‌ای دور از محل عصبانیت می‌تواند کمک‌تان کند کنترل‌تان را حفظ کنید.

**تصویری در ذهن‌تان ایجاد کنید**هر وقت احساس کردید خشم‌تان در حال به جوش آمدن است، یک علامت «توقف» قرمز در ذهن‌تان تصور کنید یا یک باند کشی دور مچ دست‌تان ببندید و آن را چند بار بکشید، چند دقیقه این کار‌ها را ادامه دهید تا فرصت پیدا کنید از خودتان بپرسید آیا ارزش این را دارد که اجازه دهید احساس درون‌تان تبدیل به خشمی آتشین شود؟

**علائم خشم‌تان را بشناسید**علائم خاص خودتان را که نشان می‌دهند در آستانه‌ی عصبانیت هستید بشناسید. شاید گره کردن و فشردن مشت های‌تان باشد، لرزش دست‌های‌تان، عرق کردن و یا گُرگرفتن صورت‌تان. به محض اینکه علائم‌تان بروز کرد، نفس عمیق بکشید و سعی کنید قبل از اینکه خشم‌تان فوران کند خود را کنترل کنید. اگر بابت علائم خشم‌تان مطمئن نیستید می‌توانید از یکی از دوستان یا اعضای خانواده‌تان بخواهید در شناختن این علائم کمک‌تان کنند.

**خودتان را نیشگون بگیرید**هر وقت که دیدید دارید از کلمات «هرگز» یا «همیشه» استفاده می‌کنید یک نیشگون از خودتان بگیرید. طرز فکر ِ «یا همه یا هیچ چیز»، تنها کاری که می‌کند این است که آستانه‌ی تحمل‌تان را از آنچه که هست کمتر هم می‌کند. در نتیجه نمی‌توانید یاد بگیرید با خشم‌تان چگونه برخورد کنید. در عوض سعی کنید به جای اینکه همه چیز را سیاه و سفید ببینید، خاکستری ببینید. این را هم درک کنید که زندگی گاهی بی‌رحم می‌شود و کسی که شما را عصبانی کرده، چندان هم مقصر نیست.

**ریلکسیشن تمرین کنید**هر روز چند دقیقه برای ریلکس کردن وقت بگذارید. این شیوه هم برای بچه‌ها و هم برای بزرگسالان بسیار مفید است. یک جای راحت و ساکت بنشینید و بدن‌تان را شل کنید. با بینی عمیق دم بگیرید و با دهان بازدم انجام دهید. چشما‌ن خود را آرام ببندید و به تنفس عمیق‌تان ادامه دهید. اگر تمرین ریلکسیشن و خود کنترلی را بخشی از روتین روزانه‌تان می‌کنید، سه دقیقه برای آن وقت صرف کنید.

**فضا را با خنده و شوخی تغییر دهید**این تکنیکی است که خانواده درمانگر‌ها از آن استفاده می‌کنند. اگر کسی از اعضای خانواده‌تان فردی عصبانی است، مثلا می‌توانید یک عکس خنده دار از خودتان بگیرید، پرینت آن را تهیه کنید و آن را زیر بالش او بگذارید. یا برایش هدیه‌ای در جایی که انتظارش را ندارد پنهان کنید. هدف این است که با هم کاری انجام دهید که جالب و خنده دار باشد. این کار شما نه تنها خشم را فرومی‌نشاند، بلکه به همه یادآوری می‌کند که در خانواده همیشه همه با هم هستید و عشق و بخشش، ارزشی ماندگار در میان شماست.

**خشم‌تان را به معرض نمایش نگذارید**این را فراموش نکنید که ظاهر کردن خشم هیچ فایده‌ای ندارد جز اینکه دیگران را می‌ترساند. خشم ابزاری برای دیسیپلین و نمایش قدرت، شیوه‌ای برای ارتباط و یا سلاحی هیجانی برای فرونشاندن احساس منفی نیست، بلکه یک وضعیت روانیِ فردی و آسیب زننده است که نشان می‌دهد مشکلی پنهان وجود دارد. پس هرگز به خودتان اجازه ندهید از خشم به عنوان تهدید یا ابزار اعمال قدرت استفاده کنید، مخصوصا در برابر بچه‌ها. خشم شما، مشکل خود شماست نه دیگران!

**یک نامه‌ی عذرخواهی بنویسید**مجبور نیستید حتما آن را بفرستید. همین حرکت نوشتن، بار خشم‌تان را سبُک می‌کند. اما اگر می‌خواهید رابطه‌ی خود را با کسی که از دست او عصبانی هستید ادامه دهید، دکمه‌ی ارسال را بزنید. مطالعه‌ای در دانشگاه میشیگان نشان داد وقتی افراد مورد آزمایش به فردی که موجب عصبانیت‌شان شده بود فکر می‌کردند، فشار خون و ضربان قلب و تنش عضلات‌شان بیشتر شده بود، اما زمانی که خودشان را در حال بخشش آن فرد تجسم می‌کردند (فقط تصور می‌کردند!)، فشار خون و ضربان قلب و تنش عضلات‌شان چندان بالا نرفته بود.

**حس همدلی‌تان را تقویت کنید**همدلی واقعی یعنی اینکه واقعا خودتان را جای طرف مقابل بگذارید و تجربه‌ی او را احساس کنید. این کار چند راه دارد: از دید او ماجرا را ببینید، از نگاه او داستانی در مورد آن ماجرا یا موقعیت بنویسید، ماجرا را برای دوست دیگری تعریف کنید و نظر او را بخواهید و ....

**خودتان را جای بچه‌های‌تان بگذارید**هر وقت از دست پدر و مادر خود عصبانی شدید، به بچه‌های خودتان فکر کنید. دوست دارید وقتی به سن شما رسیدند چه احساسی نسبت به شما داشته باشند؟ آیا دوست ندارید درک کنند که شما به نفع آن‌ها حرف می‌زنید و بهترین‌ها را برای‌شان می‌خواهید؟

**این واقعیت‌ها را بپذیرید**چند واقعیت را در مورد افراد بدانید: بیشتر مردم فکر می‌کنند بهترین و درست‌ترین کار را انجام می‌دهند، بیشتر افراد بدجنس نیستند، دشمن شما نیستند و یا عمدا نمی‌خواهند آزارتان بدهند. بلکه بیشتر افراد بیش از آنچه تصور کنید حساسند و احساس ناامنی می‌کنند. خیلی از آن‌ها نمی‌دانند رفتار و گفتارشان چه اثری بر دیگران می‌گذارد. به عبارتی دیگر مردم، شیطان و شرور نیستند، فقط انسانند و برای شاد و سالم و راضی بودن در این دنیای سخت و پیچیده مبارزه می‌کنند. اگر این باور را بپذیرید، راحت‌تر می‌توانید کسانی را که عصبانی‌تان می‌کنند ببخشید.

**درمورد خشم‌تان حرف بزنید**این با نمایش دادن خشم فرق می‌کند. حرف زدن در مورد خشم یعنی اینکه فشار آن را از دوش‌تان کم کنید و با یک دوست درد دل کنید. ضمنا با این کار می‌توانید نظر و نگاه یک نفر دیگر را هم در مورد آنچه پیش آمده جویا شوید. حتی اگر فرد قابل اعتمادی نمی‌شناسید که با او حرف بزنید، با خودتان با صدای بلند حرف بزنید! (البته وقتی که کاملا تنها هستید).