

عصبانیت زمانی ایجاد میشود که با ما، با بی عدالتی رفتار شده و یا چیزی را که برای ما اهمیت دارد، دریافت نمی کنیم. حس عصبانیت به شما کمک می کند تا متوجه شوید که چه موضوعاتی برای شما خیلی مهم می باشند. می توانید باندیشید که آن موضوع مهمی که احساس می کنید از آن بی نصیب مانده اید، چه می باشد. آیا موضوع مورد نظر قدردانی، آزادی و یا ارتباط با افراد مهم است؟

گاهی عصبانیت ممکن است همانند جایگزینی برای احساسات دیگر عمل کند. حس عصبانیت می تواند حس غم و یا ترس را پوشش دهد. اهمیت دارد که برای آن چیزی که از دست داده اید و دیگر نمی توانید به آن برسید، غصه بخورید تا اینکه گذشته خود را با عصبانیت پوشش دهید. غم و غصه به قبول واقعیت و ادامه دادن زندگی کمک می کند.

### حس عصبانیت و بروز آن

- عصبانیت یک حس طبیعی است: این حس به ما کمک میکند که از خویشتن و از موضوعاتی که برای ما اهمیت دارند، دفاع کنیم.
- حس کردن عصبانیت موضوع جداگانه ای از رفتار کردن توام با عصبانیت می باشد.
- عصبانیت ممکن است به چندین صورت بروز کند. بعضی از شیوه ها مفید و بعضی دیگر مضر میباشند.
- عصبانیت خیلی آسان باعث ایجاد سیکل معیوب میشود. عصبانی رفتار می کنیم و در نتیجه این امر بقیه افراد بجای درک کردن ما، به ما بی احترامی می کنند. همین باعث میشود که عصبانی تر از قبل شویم.
- ابراز عصبانیت با استفاده از عملکردی توام با عصبانیت، باعث کاهش حس عصبانیت نمی شود. رفتار توام با عصبانیت از قبیل کتک زدن، شکستن اشیاء، وارد آوردن صدمات جسمی به خویشتن و یا به دیگران و یا گفتن فحش و ناسزا، ممکن است حس عصبانیت را بیشتر کرده و باعث ایجاد مشکلات دیگری شود.
- از جمله روشهای مفید برای عصبانیت عبارتند از: حرف زدن درباره حس عصبانیت خود با فردی دیگر و توام با احترام نسبت به شنونده، نوشتن، نقاشی کردن، گفتگو و بحث خصوصی مودبانه، جستجوی راه حل مثبت و یا پذیرفتن شرایط و کنار آمدن با آن.
- گاهی عصبانیت شخص متوجه خود او میشود: آسیب وارد کردن به خویشتن باعث از بین رفتن دلایل ایجاد حس عصبانیت نمیشود. راههای زیادی برای تنظیم حس عصبانیت وجود دارد.

### چگونه می توانیم حس عصبانیت را تنظیم کنیم؟

عصبانیت یک حس مهم و قوی است که در بدن احساس می شود. سعی کنید که به علائم جسمی حس عصبانیت در بدن خود را بشناسید. از جمله این علائم عبارتند از وجود تنش در بدن، سفت شدن چانه، مشت کردن دست ها، بالا رفتن ضربان قلب و یا داغ شدن پوست. با تشخیص علائم جسمی عصبانیت می توانید قبل از اینکه کاری انجام دهید که بعدا باعث پشیمانی شما بشود، خود را آرام کنید. شدیدترین حس عصبانیت نیز گذرا میباشد: حس عصبانیت دارای سه بخش آغازی، میانی و پایانی می باشد. شیوه های زیر در تنظیم حس عصبانیت میتوانند کمک کنند:

- انرژی زیادی در اثر حس عصبانیت در اثر حس عصبانیت در بدن ایجاد میشود. سعی کنید با مصرف انرژی و با انجام کارهایی چون: دویدن، انجام حرکت شنا، مشت زدن به بالش و یا کیسه بوکس و یا پیاده روی، خود را آرام کنید.
- زمان بیشتری به خود بدهید: هنگامی که متوجه می شوید که عصبانیت شما رو به افزایش است، برای چند لحظه از شرایطی که در آن هستید، خارج شوید. به بیرون و یا به اتاق دیگری بروید.
- بر روی نحوه نفس کشیدن خود تمرکز کنید. تعداد نفس های خود را بشمارید. صبر کنید تا حس عصبانیت شما کم شود.
- در حال عصبانیت، ممکن است ذهن شما دچار افکار عصبانی باشد. مثلاً می توانید با گفتن این جمله خود را آرام کنید: "من در این فکر هستم که به خود و یا به دیگران آسیب بزنم ولی این موضوع فقط در حد یک فکر است". آنچه که در ذهن ماست فقط یک فکر است و واقعیت امر درباره شرایط و یا درباره خود شما نمی باشد.
- بنابراین بهتر است یاد بگیرید که سه مقوله احساس، فکر و رفتار را از هم جدا کنید.