

مهار و کنترل خشم در محیط کار

به مناسبت هفته بهداشت روانی

سلامت روان در محیط کار

MENTAL HEALTH IN THE WORKPLACE

۲۴ لغایت ۳۰ مهر ماه ۱۳۹۶

راهکارهای زیر به شما کمک خواهد کرد تا بر خشم خود مسلط شوید یا آن را به طرز صحیحی بروز دهید.

+ واکنش خود را به بعد از رفع شدن عصبانیت تان موکول کنید

اگر عصبانی هستید با شمردن از ۱ تا ۵۰ واکنش خود را در برابر شرایط موجود به پس از رفع شدن عصبانیت تان موکول کنید. بر خود مسلط شوید و با حفظ خونسردی، از گرفتن هرگونه تصمیم یا اقدامی در لحظه‌ای که بر آشفته هستید، خودداری کنید.

سرگرم کردن خود با افکار دیگر، به شما کمک می‌کند در آن لحظه بر خود مسلط شوید و با احساسات ضد و نقیض خود کنار بیایید. وقتی بر خشم خود فائق آمدید به جای سرزنش کردن خود، به خود تبریک بگویید و با آرامش خاطر به حل مشکل بپردازید. به خاطر داشته باشید که در حالت عصبانیت، مشکل بتوان طرف مقابل را متوجه درستی دیدگاه خود کرد. بنابراین اثبات درستی حرف یا موضع خود را به پس از رفع عصبانیت موکول کنید.

+ نفس عمیق بکشید

در لحظه عصبانیت چند نفس عمیق بکشید. این کار باعث خون رسانی بهتر به سلول‌ها و بافت‌های بدن و فعالیت بهتر مغز می‌شود. در نتیجه قادر خواهید بود بهتر مشکل خود را بررسی کنید و چگونگی مقابله واقع بینانه را با آن بیابید.

+ از مسائل و مشکلات جزئی عصبانی نشوید

وقتی از دست همکاری یا رفتاری عصبانی می‌شوید برای لحظه‌ای با خود تامل کنید که آیا ارزش دارد خود را به خاطر مسائل و مشکلات جزئی و پیش پا افتاده عصبانی کنید.

+ اهمیت ندهید

بسیاری از مواقع با چشم پوشی از برخی مسائل یا رفتارها می‌توان خود را از افتادن در دام خشم نجات داد. به عنوان مثال اگر کسی در محیط کار با شما رفتار ناعادلانه‌ای داشت به جای غصه خوردن و سرکوب کردن خشم‌تان، به سادگی از کنار آن بگذرید و به خاطر آن خود را فرسوده نکنید.

+ دیدگاه‌های مختلف را مد نظر قرار دهید

گاهی یک مساله یا مشکل از ابعاد مختلف قابل بررسی است و با دیدگاه‌های مختلفی می‌توان به آن پرداخت، در نتیجه تصمیم‌گیری درباره درست یا غلط بودن آن، کاری بیهوده است. متفاوت بودن دیدگاه‌های طرف مقابل ما نباید باعث شود فکر کنیم او اشتباه می‌کند یا این که حق فقط با ماست.