

سلام به شما

وقتتون به خیر. امیدوارم حالتون خوب باشه.

من محمد پیام بهرام پور هستم از مجموعه‌ی بیشتر از یک، جایکه تلاش می‌کنیم بیشتر و مؤثرتر از یک نفر باشیم تا دنیامون یک جای قشنگ‌تر برای زندگی بشه.

امروز می‌خواوم براتون راجع به یک موضوع بسیار بسیار مهم صحبت کنم و اون هم این هست که بروز ناصحیح عصبانیت چه بلایی سر ما میاره و چه اتفاقاتی رو برای ما رقم میزنه؟

موضوع بسیار بسیار مهمی که باید بهش حواسمون باشه. اتفاقی که برای ما میفته تو زندگی روزمره اینه که مدت‌های خیلی زیادی در طول روز اتفاقاتی برامون میفته که برامون خوشایند نیست و به اصطلاح عصبانی میشیم و باعث عصبانیت ما میشه، خشمگین میشیم و حس خوبی نداریم.

اما اگر ندونیم با این خشم چیکار بکنیم و نتونیم مدیریتش بکنیم چون خیلی وقتا کنترلش دست ما نیست یعنی ما نمیتونیم کنترل کنیم که ما خشمگین بشیم یا نه. اینکه بدونیم چیکار بکنیم یک مهارت بسیار مهمه و اگر ندونیم چیکار می‌خواویم بکنیم و چه انتخاب‌هایی داریم اتفاقات بدی میفته.

از جمله از دست دادن روابط یا صمیمیت رابطه. مثل اینکه حرفی رو می‌زنیم که باعث میشه افراد، دیگه حس خوبی دیگه نسبت به ما نداشته باشن. یک حرفی از دهنمون در میره به یک نکته‌ای اشاره می‌کنیم که اون شخص همیشه نسبت به ما خاطرش مکدر میشه و حس خوبی نداره. یا یک چیزی ممکنه به رئیسمون بگیم که بعداً بگیم وای آخه چرا من این حرفو زدم و برامون خیلی گرون تموم بشه. این یکی از بدی‌ها شه.

بدی دیگه انواع بیماری‌هاست که تهش ختم میشه به مرگ. بیماری‌های خیلی خیلی زیادی میاد سراغمون بسیاری از بیماری‌های سایکوسوماتیک یا روان‌تنی که ریشه‌ی روانی دارن نه ریشه‌ی فیزیکی؛ یعنی وقتی میرین دکتر، دکتر بهترن می‌گه این بیماری عصبی. بسیاری از این بیماری‌ها به دلیل استرس و خشم برای ما اتفاق میفته.

جالب بدونید سیستم دفاعی بدن ما ضعیف میشه زمانی که ما استرس و خشم زیادی رو تجربه بکنیم و خُب بسیاری از بیماری‌ها رو مستعد میشیم که دریافت بکنیم.

مشکل بعدی خراب شدن یک روزه. شما وقتی صبح عصبانی بشید مثل یک دومینو دونه دونه اینها برخورد میکنن به همدیگه و اگه بلد نباشیم درست مدیریتش بکنیم به اتفاق بد میفته و اونم این هست که کل روزمون رو یک اتفاق میتونه



خراب بکنه. پس می‌بینیم مدیریت خشم یک مهارت بسیار کلیدی تو دنیای امروز هست. مورد بعدی پایین اومدن بازدهی هست. زمانی که ما عصبانی باشیم نمیتونیم با تمام توانمون کارکنیم.

تو مورد قبلی گفتیم روزمون خراب میشه؛ یعنی چی؟

یعنی من نمیتونم با همه‌ی توانم کار کنم و اوضاع اون طور که میخوام پیش نمیره و این اتفاق، اتفاق خیلی خیلی بدی هست. نکته‌ی بعدی این هست که به‌نوعی عروسک بازی دیگران میسیم یا عروسک خیمه‌شب‌بازی دیگران میسیم.

به این معنی که دیگران میتونن ما رو کنترل بکنند که ما چه رفتاری بروز بدیم؛ یعنی یاد میگیرن افراد که چطوری ما رو میتونن عصبانی بکنند.

من تو کلاسام به شوخی میگم یک تعداد زوج معمولاً میان میگم اگه بخوای همسرتو ناراحت بکنی یا کفرشو دربیاری چیکار میکنی؟ همه بدن چیکار بکنند. ولی زمانی که کنترل خودمون دست خودمون باشه یعنی مدیریت خشم و احساسات رو به‌خوبی بلد باشیم دیگه کسی نمیتونه رفتار ما رو کنترل بکنه.

اگه کسی بلد باشه مارو خشمگین بکنه یعنی ما رو محدود کرده و رفتارهای ما در اختیار اونه. خُب اگر این مهارت رو بلد نباشیم خیلی بده چون دقیقاً دیگران هر جور که بخوان میتونن به ما شکل بدن؛ و تا دلتون بخواد بدی میشه برای بحث خشم گفت. خیلی زیاده و من نمیخوام راجع بهش الان بیش از این صحبت بکنم.

میتونین خودتون فکر کنید و یک جستجوی ساده در اینترنت داشته باشید که ببینید چقدر مدیریت درست نداشتن بر روی خشم میتونه تبعات بدی داشته باشه؛ اما هیچ‌چیزی بدتر از بد شدن حالمون وجود نداره. حالمون بد میشه حال خودمون با خودمون بد میشه.

اینکه من وقتی عصبانی هستم احساس خوبی ندارم و در دنیایی که ما زندگی می‌کنیم محیط و اجتماعی که ما توش هستیم احتمال عصبانی شدن و بروز اتفاقاتی که باعث عصبانیت ما بشه خیلی خیلی زیاده؛ بنابراین اگر این مهارت رو ندونیم حالمون بد میشه. خودمون با خودمون بد میسیم و اوضاع خوب پیش نمیره.

یک چرخه‌ی معیوبی وجود داره به اسم چرخه‌ی معیوب خشم. به این صورت هست که ما چون مهارت نداریم از خودمون خشم بروز میدیم؛ یعنی چی؟ یعنی من از دست فرزندم ناراحت میشم، مهارتش رو ندارم که چطور باهاش برخورد کنم، از خودم خشم بروز میدم و این خشم باعث میشه اولاً من از رفتار درست فاصله بگیرم و دوماً مهارتم ضعیف‌تر بشه؛ بنابراین دفعه‌ی بعد لازمه خشم بیشتری از خودم بروز بدم؛ و این باعث میشه که روز به روز خشم من تو زندگی بیشتر و بیشتر بشه.



این یک چرخه‌ی معیوب بسیار بسیار خطرناک و به‌نوعی میتونم بگم وحشتناک هست که باید بهش حواسمون باشه.

اگر دوست داشتین این مهارت‌ها رو به یک روش خیلی متفاوت، نه روش‌هایی که تو کتابها و کلاسها و یا وبسایت‌های اینترنتی میتونید ببینید، یک روش ریشه‌ای و بسیار خوب آموزش ببینید خوشحال میشم شما رو در کارگاه کنترل صحیح خشم برای زندگی بهتر ببینم. در حقیقت در کارگاه کنترل کنترل شما آموزش میبینید چطور احساسات خودتون رو مدیریت بکنید.

اجازه ندین که احساسات شمارو مدیریت نکنن و البته یاد خواهید گرفت که چطور خشم دیگران رو هم مدیریت بکنید. خوشحال میشم که با یک تصمیم درست یک اتفاق فوق‌العاده رو در زندگی خودتون رقم بزنید و خوشحال میشم این اتفاق توسط من رقم بخوره.

نتیجه‌ای که تو دوره‌های قبل گرفتیم فوق‌العاده عالی بود. دوستان بسیار رضایت داشتند و تعریف می‌کردند که ای کاش زودتر این مهارت‌ها رو بلد بودم چون می‌تونستم از زندگی بهره‌ی بهتری ببرم؛ بنابراین پیشنهاد می‌کنم همین الان اقدام کنید و جای خودتون رو تو این کلاس رزرو بکنید.

پیروز و موفق و بیشتر از یک نفر باشید.

