چرا از عصبانی بودن لذت میبرم ؟

از عصبانی بودن لذت میبرم

هر زمان که ناراحت و عصبانی می شوم از آن لذت می برم وقتی عصبانی هستم دوست ندارم آرام شوم و حتی وقتی دلیل واقعی عصبانیتم از بین می رود باز هم حس و حال عصبانیت را در خود نگه می دارم هنگام خشم احساس قدرت سرزندگی و کنترل بیشتری دارم.

تحلیل از عصبانی بودن لذت میبرم

مردم به دلایل بسیاری عصبانی می‌شود احساس آزردگی ، گناه ، ناامنی و خیانت تنها چند نمونه کوچک از دلایل خشم به شمار می‌رود در حالی که عصبانیت یک واکنش سالم و طبیعی نسبت به شرایطی خاص ، است اما دو دستی چسبیدن به این خشم و عصبانیت اصلا طبیعی نیست چون باعث بروز بسیاری از بیماری های روحی و جسمی می شود که یکی از آنها افسردگی است.

دلایل متعددی وجود دارد که چرا مایلید و عصبانیت خود به چسبیده هرکدام و یا ترکیبی از آنها می تواند توضیحی برای این واکنش باشد.

1. عصبانیت حسی قدرتمند است که می‌تواند نقابی برای احساسات دیگر باشد ، احساساتی که شما تمایلی به آشکار کردنشان ندارید و مایل نیستید آنها را بپذیرید احساساتی مثل حقارت و افسردگی هنگام عصبانیت کمتر خود را نشان می‌دهند.

2. شاید از خلائی عاطفی رنج می برید در این صورت عصبانیت باعث می‌شود احساس کنید زنده اید عصبانیت می‌توان تنها عاملی باشد که بتوانید با استفاده از آن خلاء درونی تان را پر کنید

3. عصبانیت می‌تواند به شما احساس هویت بدهد شما نیاز دارید به چیزی اعتقاد داشته و پایبند باشید و به همین دلیل عصبانیت به شما چیزی می دهد که آن را احساس کنید و نسبت به آن شور و اشتیاق داشته باشید.

4. شاید باورتان این است که عصبانیت به شما انگیزه می‌دهد تا فعالیت کنید و زندگی تان را تغییر دهید بنابراین قبل از انجام هر کاری نیاز به چنین تلنگری دارید و می خواهید با ایجاد رنج و عذاب ، انگیزه ی تغییر و تحول زندگی را در خود ایجاد کنید.

5. تصور می‌کنید که عصبانی تنها راهی است که باعث می‌شود دیگران حرف هایتان را بشنود و به شما احترام بگذارند اگر عصبانی نشوید ممکن است اطرافیان فکر کنند فردی بی توجهید به اندازه کافی جدی نیستید .

راهکار از عصبانی بودن لذت میبرم

ببینید آیا عصبانیت شما بر روی دیگر احساساتتان سرپوش می‌گذارد ؟ چه اتفاقات و شرایطی باعث عصبانیت تان می شود ؟ ببینید قبل از عصبانی شدن دقیقا چه احساسی دارید ؟ آیا عصبانیت احساساتی مانند آزردگی ، بی‌کفایتی ، گناه یا ترس را پوشش می‌دهد ؟ این ها همان احساساتی هستند که شما نمی‌توانید با آنها روبرو شوید و به همین دلیل از عصبانیت به عنوان وسیله دفاعی استفاده میکنید.

عصبانیت ریشه در ترس دارد . غیر ممکن است بدون اینکه ابتدا ترسیده باشید ، عصبانی شوید منابع ترستان را شناسایی و واقع‌بینانه بررسی کنید. آگاهی قوی‌تری سلاح است دیگر از احساسات منفی نگریزید صادقانه با آنها مواجه شوید تا بتوانید با آنها مقابله کنید با خشم خود هم مقابله کنید بدانید دیگر سلاح موثری برای برایتان نیست وقتی به دلیل عصبانیت خود پی بردید ، خشم خود به خود شما را رها خواهد کرد.

شور و هیجان را از راه‌های دیگری به دست آورید .شاید فکر کنید اگر به آخر خط برسید و بعد در آخرین لحظات کاری کنید که همه چیز تغییر یابد و اوضاع به نفع شما شود شاهکار کرده اید دوباره فکر کنید پس از یک عمر رنج و عذاب کشیدن و بیهوده غصه خوردن چه عایدتان شده است ؟ آیا باز هم می خواهد این گونه زندگی کنید ؟ اگر می بینید چرخ ماشین زندگیتان پنجره است ، چرا آن را همین حالا اصلاح نمی کنید ؟ می خواهید در میانه راه بمانید و باعث بدبختی خود و دیگران شوید ؟

اگر به دنبال هیجان هستید، راه های بهتر دیگری برای تجربه آن وجود دارد مثل چتر بازی ، سقوط آزاد ، صخره نوردی ، اتومبیلرانی و شرکت در مسابقات قایقرانی اینها روش هایی پر هیجان و ماجراجویانه اند که به شما اجازه می‌دهند تا واقعا شهامت خود را بسنجید پس انجامش دهید.

روشهای مختلف ابراز قدرت را تجربه کنید و مهارت های مدیریت و رهبری خود را گسترش دهید . هیجان ، قدرت و عقیده راسخ صفات قابل تحسینی هستند.

آتش خشم و عصبانیت خود را طوری هدایت کنید که دیگران برای تان احترام قائل شوند و از شما نترسند داد و بیداد و رفتارهای ناهنجار باعث می‌شود که دیگران را مجبور کنید به حرفهایتان گوش کنند؛ در واقع همه می‌دانند که افراد زورگو و قلدر قلبا انسان های بی دل و جرات و ترس هستند .

به دیگران نشان دهید که بر رفتارهایتان کنترل دارید از اثرات آن آگاهید کمتر چیزی مثل حرف زدن آرام ، شمرده و قاطعانه می‌تواند باعث ایجاد احترام شود .

خود را با خصوصیاتی چون قدرت ، اشتیاق و شهامت به دیگران معرفی کنید نه با خشم تفاوت میان خشم و شهامت را دریابید.

کتاب‌های مربوط به مهارت های رهبری را مطالعه و در کلاسها ، دوره ها و سمینارهای مربوط به آن شرکت کنید ببینید چه چیز باعث موفقیت رهبران دنیا شده است و از افراد موفقی که اطرافتان هستند و برایشان احترام قائلید الگو بگیرید.

منبع : دیوید.جی.لیبرمن