

ПРИЗНАЙТЕ, ЧТО ЗЛОСТЬ – ЕСТЕСТВЕННАЯ РЕАКЦИЯ

Стало быть, не стоит расценивать проявление гнева или злости как что-то очень постыдное. Это не значит, что можно не контролировать эмоции и всегда давать им выход. Но то, что они у Вас возникают, показывает, что Вы живой человек. Вспыльчивость и злость – синонимы человечности.

ПОМНИТЕ: ЕСЛИ ВСЕГДА СКРЫВАТЬ ГНЕВ, УХУДШАЕТСЯ ЗДОРОВЬЕ

Специалисты уверяют: те, кто стыдится своего гнева, хотя он возникает из-за поступков окружающих, чаще болеют. В частности, люди, которые на работе никогда не показывают, что разозлились, подвергают себя повышенному риску сердечно-сосудистых заболеваний. Избегать вспышек гнева помогает оптимизм.

РАЗЛИЧАЙТЕ ЗЛОСТЬ И ЗЛОБНЫЕ МЫСЛИ

Злость – почти норма, злобные мысли – то, чего надо избегать. Помните: эмоция, возникающая спонтанно, длится в среднем 20 секунд. Потом она проходит. Дайте себе установку – дождаться, пока злость утихнет. Постарайтесь ни с кем в этот момент не общаться. А злобные мысли – процесс более длительный. Если его не прекратит, он разъедает Вас изнутри.

НЕ НАПРАВЛЯЙТЕ ГНЕВ НА КОЛЛЕГ

Это очень легко сделать, будучи раздраженным. Даже если человек не виноват, но оказался рядом, Вы можете непроизвольно направить раздражение на него. Тогда Вы дадите выход эмоции, и она выльется в неконтролируемую вспышку гнева. Потом за нее будет стыдно и придется извиняться. Но извиниться необходимо. Тогда на Вас не будут держать зла.

ВЫЙДИТЕ ИЗ ПОМЕЩЕНИЯ НА ДВЕ-ТРИ МИНУТЫ

Причем сразу, как только почувствовали, что накатывают раздражение и злость и Вы сейчас вспыхните. Нельзя сказать, что Вы вернетесь совершенно спокойным. Но уже сможете контролировать свои эмоции, не пойдете у них на поводу и проявите их так, как допустимо в этой ситуации.

НЕ ПЕРЕХОДИТЕ НА ЛИЧНОСТИ, УКАЖИТЕ, ИЗ-ЗА ЧЕГО ЗЛИТЕСЬ

Обойдитесь без обвинительных и оскорбительных утверждений: «Все провалилось из-за твоей дурости!». В ответ на это человеку нечего будет сказать. Не исключено, что он затянет на Вас обиду. Лучше честно объясните, из-за чего злились. Например, из-за того, что не реализовали проект. Тогда, возможно, Ваш оппонент захочет обсудить, что случилось и как это исправить.

ЧТОБЫ ПОКАЗАТЬ СВОИ ЧУВСТВА, ИЗМЕНІТЕ ТОН ГОЛОСА

Скажите фразу напряженно и как бы едва сдерживая себя. Коллеги, которые работают с Вами давно, заметят, что Вы не в духе, и поведут себя соответствующе. Если же коллеги не понимают Вашего намека о том, какие чувства Вы испытываете, скажите прямо, из-за чего раздражены. И они среагируют правильно.

ЕСЛИ ЗЛИТЕСЬ ПОСТОЯННО, НЕТ ЛИ ЧУВСТВА ОБИДЫ?

Чувство обиды гложет, когда оно засело внутри. Может быть, Вы злитесь на себя за то, что не можете справиться с проблемой? Например, Вас раздражает кто-то из коллег. Это вызывает затяжной стресс. Чтобы его устраниТЬ, открыто поговорите с коллегой, выясните отношения. Возможно, раздражение и обида уйдут.