**Управление гневом!**

Гнев - это хорошо развитый механизм, который включается, когда наши планы расстраиваются или мы чувствуем угрозу для себя, близких людей, дорогих нам вещей или не менее дорогих идей. Он помогает нам быстро реагировать на ситуацию и находить решения, когда на тщательный анализ нет времени. Также именно он является одним из двигателей прогресса, которые помогает нам находить выход из ситуации и решать проблемы, которые мешают достижению поставленных целей.

Опасность гнева кроется в человеческой глупости. Мы можем неправильно среагировать и испортить отношения. Особенно это касается мгновенных сердитых реакций.

Основная задача состоит в том, чтобы научиться брать себя в руки в тех случаях, когда нашей жизни не угрожает прямая опасность, успокоиться и принять верное решение. То есть управление гневом есть ни что иное, как способность вовремя гасить резкие порывы, успокаиваться и принимать верные решения, направляя нашу «атомную энергию» в более мирное русло.

Люди испытывают гнев по-разному. Как мы отличаемся друг от друга, так и наши реакции на одну и ту же ситуацию могут быть диаметрально противоположными. То, что вас может лишь слегка раздражать, вашего коллегу может доводить до бешенства. Таким образом управление гневом фокусируется на вашей реакции на раздражители.

Кроме личных раздражителей, также существуют универсальные причины, которые включают в себя:

* **боль;**
* **преследование;**
* **атака, направленная на нас;**
* **угроза для людей, вещей и идей, которыми мы дорожим.**

**Инструменты для управления гневом**

Итак, Редфорд Уильямс, доктор медицинских наук, автор книги-бестселлера «Гнев убивает» предлагает свои 12 шагов, которые помогают контролировать гнев.

|  |
| --- |
| **Шаг 1. Ведите ваш дневник враждебности.** Старайтесь записывать на листе бумаги триггеры, которые запускают в вас чувство гнева. Таким образом вы сможете собрать и изучить все основные причины вашего гнева и постепенно научитесь распознавать их и контролировать. |
| **Шаг 2. Если вы все-таки сорвались, признайте, что у вас есть проблемы с управлением гневом.** Вы не можете изменить то, чего не признаете. Поэтому признание и осознание этой проблемы, понимание того, что гнев — это препятствие к достижению целей, является одним из первых шагов. |
| **Шаг 3. Ищите поддержки у окружающих.** Если вы прекрасно понимаете, что сдерживание гнева является вашей проблемой, не скрывайте это, а ищите поддержки у окружающих людей, которые важны вам. Они могут быть источником вашей мотивации и их поддержка поможет вам, если вы снова почувствуете приступ гнева. |
| **Шаг 4. Используйте специальную технику, которая помогает прервать приступ гнева.** Остановитесь, глубоко вдохните, скажите себе, что вы можете справиться с этой ситуацией и остановите негативные мысли. |
| **Шаг 5.** **Используйте эмпатию (сопереживание).** Если источником вашего гнева является кто-то другой, попытайтесь взглянуть на происходящее с его стороны. Напомните себе о том, что все мы весьма субъективны и что все совершают ошибки. |
| **Шаг 6. Смейтесь над собой.** Юмор является одним из лучших лекарств. Научитесь смеяться над собой и не принимать происходящее близко к сердцу.  Во время очередного порыва хорошенько стукнуть принтер или пнуть банкомат, подумайте о том, как смешно и глупо вы будете выглядеть со стороны. |
| **Шаг 7. Расслабьтесь.** Часто сердятся те люди, которые остро реагируют на неприятные мелочи. Когда вы научитесь расслабляться, вы поймете, что реагировать на мелкие неприятности просто глупо. Зачем тратить свое время и портить настроение себе и окружающим из-за досадной мелочи, о которой половина людей забудет уже через 5 минут? |
| **Шаг 8. Создайте атмосферу доверия.** Сердитые люди могут быть очень циничными. Они будут подозревать всех окружающих в намеренном вредительстве их персоне даже если еще ничего не произошло. Если вы сумеете создать атмосферу доверия, шансов на то, что кто-то действительно специально напакостит вам сведутся к минимуму. |
| **Шаг 9. Слушайте.** Недопонимание является причиной недоверия или разочарования. Чем лучше вы слушаете то, что вам говорят, тем меньше шансов начать злиться из-за того, что вы не правильно поняли сказанное. |
| **Шаг 10. Будьте настойчивыми.** Помните о том, что Настойчивый абсолютно не означает Агрессивный. Когда вы начинаете злиться, вам очень сложно правильно выразить свои мысли. Вы слишком погружаетесь в негативные эмоции и физиологические симптомы (частое сердцебиение и покраснение лица) только мешают вам собрать ответные веские аргументы. Если вы позволите себе быть настойчивым и объясните людям свою точку зрения и почему вы считаете именно так, вы достигнете гораздо большего успеха, чем размахивание руками и брызгание слюной. |
| **Шаг 11. Живите каждый день так, как будто он у вас последний.** Жизнь коротка и она у нас всего лишь одна, поэтому тратить ее на негативные эмоции — непростительная глупость и расточительность. Поймите, что когда вы тратите свое время на агрессию, вы пропускаете огромное количество приятных вещей и моментов. |
| **Шаг 12. Научитесь прощать.** Для того, чтобы действительно изменить себя в лучшую сторону, нужно копать гораздо глубже. И нужно научиться прощать. Это не так просто, как кажется на первый взгляд. Вы должны не просто уметь выдавливать из себя что-то вроде «я на тебя не злюсь». Вы должны уметь отпускать по-настоящему. Потому что затаенная обида или боль съедают изнутри и не позволяют нам двигаться дальше. И в конце-концов они все равно вырвутся на волю с гораздо более разрушительными последствиями. |