



راهکارهای رسیدن به آرامش برای آدم های عصبانی

بعضی آدم ها کم تحمل هستند. آدم بی اعصابی که زود از کوره در می رود رابطه را سخت و پیچیده می کند. بالا بردن تحمل و صبوری، شرایط نامطلوب زندگی را برای خودتان راحت می کند. بنابراین اگر آدم عصبانی و خشمگینی هستید بد نیست از این راهکارها برای رسیدن به کمی آرامش استفاده کنید. این برای خودتان و رابطه بهتر است.

بعضی آدم ها کم تحمل هستند. آدم بی اعصابی که زود از کوره در می رود رابطه را سخت و پیچیده می کند. بالا بردن تحمل و صبوری، شرایط نامطلوب زندگی را برای خودتان راحت می کند. بنابراین اگر آدم عصبانی و خشمگینی هستید بد نیست از این راهکارها برای رسیدن به کمی آرامش استفاده کنید. این برای خودتان و رابطه بهتر است.

به خودتان فرصت بدهید

به گزارش سلامت نیوز، به نقل از ایران بانو ضمیمه روزنامه ایران، معمولا افرادی که زود عصبانی و برآشفته می شوند خیلی سریع آرام می شوند. وقتی زمانی می رسد که کنترل تان را از دست داده اید سعی کنید راهی برای خروج از این شرایط پیدا کنید. اگر آدمی هستید که برای مسائل و مشکلات بسیار ساده داد و بیداد به راه می اندازید، درها را می کوبید و چیزی را می شکنید باید سعی کنید رفتار تان را تغییر بدهید. این اصلا عادی نیست که برای هر موضوعی داد و بیداد راه بیندازید.

کسی که کم تحمل است برای موضوعات بی اهمیت به راحتی برآشفته می شود. کافی است یک برنامه تلویزیونی را نپسندد یا اسباب بازی بچه زیر پایش برود تا به این بهانه داد و بیداد کند. هیچ کس جز خود شما نمی داند پشیمانی و شرمندگی بعد از این خشمها چقدر دردناک است. برای کنترل خشم درونی تان باید راه های مهار را یاد بگیرید.

منبع خشم را پیدا کنید

در شرایط عادی که خشمگین نیستید به یکی از رفتارهای تند و خشن گذشته تان فکر کنید. منبع خشم را پیدا کنید و سپس به این فکر کنید چطور می توانید راه حلی پیدا کنید که بدون خشم واکنش نشان بدهید. در آسودگی خیال حتما راهی پیدا خواهید کرد. خودتان را تصور کنید که به جای داد و قال به راه حل ایده آل عمل می کنید. سپس زمانی که دچار خشم هستید راه حل ها را به خود یادآوری کنید و روش را تغییر بدهید.

راهکارهای ساده ای مثل محبوس نگه داشتن نفس، مدیتیشن، قدم زدن و نوشیدن آب اگرچه بسیار ساده اند اما واقعا کاربردی هستند و می توانند یک فرد عصبی را آرام کنند. شما باید بفهمید که عصبانیت نه تنها به رابطه شما آسیب می زند بلکه سلامت جسمی را به خطر می اندازد.

اما نکته مهم دیگری نیز وجود دارد که باید به آن توجه کنید:

اگر عصبانیت شما همراه با خشونت های کلامی و فیزیکی است نمی توانید آن را با چند راهکار ساده کنترل کنید. بهتر است از یک مشاور خانواده و روانشناس کمک بگیرید. اگر فرزند دارید بسیار ضروری است که اصلاح رفتار را جدی بگیرید. زمانی که عصبانیت با دیگر رفتارهای آزاردهنده و خشونت آمیز همراه است شما به یک خطر جدی برای خانواده تبدیل می شوید. هرگز خشونت را یک عادت رفتاری جلوه ندهید و به فکر درمان خودتان باشید.

مسلم است که شما به عنوان یک آدم عصبانی لزوما آدم بدی نیستید. بسیاری از دلایل و عوامل عصبانیت ناشی از سوء تفاهم هایی است که می توانید با گفت و گو آنها را حل و رفع کنید. خودتان را متقاعد کنید که توهین نکنید و حرفتان را با ملایمت بزنید. کار سختی نیست که بخواهید وقت عصبانیت فحش و بد و بیراه ندهید. اگر زمانی که آرام هستید رفتار تان را در زمان عصبانیت بررسی کنید متوجه نقاط ضعف خودتان می شوید و می توانید برای اصلاح رفتار تان تمرین کنید. وقتی آرام

هستید مدام به خودتان تأکید کنید «اگر عصبانی شدم نباید فحش بدهم».

فرصت‌های عصبانیت غیرقابل کنترل را از خودتان بگیرید

همیشه زمینه‌های قبلی فراهم می‌شوند تا شما به مرز انفجار برسید. اجازه ندهید ناراحتی‌های جزئی شکل واقعی بگیرند و پیش از اینکه به شکلی جدی شما را عصبانی کنند آنها را با گفت‌وگو حل کنید.