

کنترل عصبانیت با چند روش ساده

عصبانیت مثل سایر احساسات، با تغییرات روانی و بیولوژیکی همراه است. وقتی عصبانی می‌شوید، ضربان قلب و فشارخون و همین طور سطح هورمون‌های انرژی، آدرنالین و نورآدرنالین، بالا می‌رود.



عصبانیت مثل سایر احساسات، با تغییرات روانی و بیولوژیکی همراه است. وقتی عصبانی می‌شوید، ضربان قلب و فشارخون و همین طور سطح هورمون‌های انرژی، آدرنالین و نورآدرنالین، بالا می‌رود. اما برای رهایی از این وضعیت چه باید کرد؟ وقتی عصبانی هستید، بهتر است قبل از اینکه کسی شما را آرام کند، خودتان این کار را برای خودتان انجام دهید. اما چگونه؟!

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ برای دانستن جواب این سوال، در ادامه مطلب همراه مان باشید.

سه نفس عمیق بکشید

زمانی که شما عصبانی هستید، بدن شما نیز عکس‌العملی منفی به این احساس نشان می‌دهد مثلاً عضلات تان منقبض می‌شود یا تپش قلب تان بالا می‌رود. در این شرایط سه نفس عمیق بکشید. نفس آخر را سعی کنید آهسته تر انجام دهید. این کار شما را آرام می‌کند و کمی از عصبانیت درونی تان می‌کاهد. دانشمندان دریافته‌اند که مدارهای عصبی هنگام تنفس سریع یا نفس نفس زدن، موجب اضطراب و آشفتگی شدن انسان می‌شود و وقتی نفس کشیدن آرام و عمیق و شمرده باشد، آرامش عمیق تری را هم در پی خواهد داشت.

علت عصبانیت تان را دریابید

گاهی وقت‌ها شما دلیل واقعی عصبانیت تان را نمی‌دانید. در این شرایط نباید از آن فرار کنید. در جایی با خودتان خلوت و اتفاقاتی که برایتان افتاده را مرور کنید. واقعا چه چیزی شما را آنقدر عصبانی کرده است؟ در واقع آنچه برای شما در این وضعیت ضروری است، درک علت عصبانیت تان است. زمانی که ما علت عصبانیت مان را می‌شناسیم، بهتر می‌توانیم با آن دست و پنجه نرم کنیم و حتی در زمان‌های مشابه، عکس‌العمل نشان دهیم. پس هر وقت که علت آن را فهمیدید، می‌توانید برای رهایی از این احساس به دنبال راه حل باشید.

این تمرین را انجام دهید

هر زمان که عصبانی شدید، می‌توانید با چند حرکت ساده، عصبانیت را از خودتان دور کنید: روی یک میل، صندلی یا حتی زمین بنشینید. پاهایتان را به صورت صاف در مقابل تان قرار دهید. دست‌هایتان را روی ران‌هایتان بگذارید. شانه‌هایتان را شل کنید به طوری که عضلات اطراف آن نیز راحت و ریلکس شوند و از حالت انقباض درآیند. حال هوا را از بینی به داخل بکشید و آن را به آرامی از دهن خارج کنید تا اندام شما در حالتی ریلکس قرار گیرد. اگر می‌خواهید که این تمرین را در برنامه روزانه تان جای دهید، حداقل 3 دقیقه در روز برای آن زمان بگذارید اما اگر در مواقع عصبانیت می‌خواهید این ترفند را پیاده کنید، 1 دقیقه هم زمان خوبی برایتان است.

تصویرسازی کنید

حتما برای شما هم پیش آمده که ناگهان از کوره در بروید و عکس‌العملی که نباید را از خود نشان دهید. در این شرایط، یعنی زمانی که شما ناگهان خشمگین می‌شوید، تصویرسازی کنید. تمام عکس‌العمل‌هایی که در این شرایط در گذشته از خود نشان داده‌اید را مرور کنید، حال به دنبال شیوه‌ای جدید باشید. شما باید این بار به دنبال عکس‌العمل دیگری، که با عکس‌العمل‌های قبلی تان متفاوت است، بگردید. همین فکرها در نهایت به شما یاد می‌دهد که عکس‌العملی مناسب از خود نشان دهید به طوری که نتیجه متفاوتی نیز از آن بگیرید.

پیاده روی کنید

زمانی که شما خیلی عصبانی هستید، از محلی که خون تان در آنجا به جوش آمده، دور شوید. 5 دقیقه پیاده روی یا

انجام عالیت هایی چون یوگا می تواند خشم شما را فرو برد. البته گاهی دور شدن فیزیکی از آن شرایط غیرممکن است. در این شرایط، سعی کنید که به جای فیزیک، ذهن تان را آنجا دور کنید. مثلا اگر در ترافیک گیر کرده اید و این موضوع اعصاب شما را بهم ریخته است، آهنگ مورد علاقه تان را پخش کنید و با آن بلند بخوانید. همین که ذهن شما برای 5 دقیقه از آن وضعیت دور باشد، آرام تر خواهید شد.

برای خودتان زمان بگذارید

هنگامی که از چیزی عصبانی می شوید، به ساعت تان نگاه کنید و برای خودتان زمان بگذارید. در زمان تعیین شده شما حق هیچ کاری ندارید. مثلا اگر به خودتان 10 دقیقه زمان داده اید، در طول این مدت نباید هیچ کاری انجام دهید یا حتی تصمیمی بگیرید. این زمان به شما این فرصت را می دهد تا در مورد کارهایتان بیشتر فکر کنید. پس از تمام شدن آن، نه تنها عصبانیت تان کاهش یافته، بلکه از انجام کارهایی که هنگام عصبانیت می خواستید انجام دهید نیز خودداری می کنید.

خودتان را نیشگون بگیرید

یکی از راههایی که خیلی سریع می تواند عصبانیت تان را کاهش دهد، نیشگون گرفتن است. هر زمان که احساس کردید دارید از کوره در می روید، سریع خودتان را نیشگون بگیرید. درست است که گاهی زندگی ناعادلانه می شود و دیگران آنطور که شما لایق اش هستید با شما رفتار نمی کنند، اما نباید کنترل تان از دست بدهید. در واقع نیشگون گرفتن یادتان می آورد که شما نباید تقاص اشتباهات دیگران را پس دهید.

احساسات تان را بنویسید

حتما شنیده اید که نوشتن عصبانیت را کاهش می دهد. پس اگر تا به حال این روش را امتحان نکرده اید، حتما این بار که عصبانی شدید، امتحانش کنید. مثلا اگر از دست فردی ناراحت هستید، نام او و هر آنچه در مورد کارهای او به ذهن تان می رسد را روی کاغذ بنویسید. عصبانیت خود را در قالب جریان سیال ذهن بیرون بدهید، بعد متن تان را بخوانید و اگر چیز جدیدی به ذهن تان رسید به آن اضافه کنید. در نهایت وقتی دیگر چیزی برای گفتن نداشتید و متن را کامل کردید، آن را پاک کنید. از این پاک کردن به عنوان نمادی در جهت رها کردن آن چیزهایی استفاده کنید که شما را عذاب می دهند. با این روش، کلی سبک تر خواهید شد.

از عصبانیت پلی به سمت پیشرفت بسازید

یادتان باشد که در هر عصبانیت، یک پیام نهفته است. زمانی که شما از چیزی عصبانی می شوید، از خودتان بپرسید که پیام این عصبانیت چیست؟ در واقع عصبانیت تان به شما نشان می دهد که چیزی نیاز به تغییر دارد. حالا این تغییر ممکن است که در اطرافیان، شرایطی که در آن هستید تا حتی در خودتان اتفاق افتد. بنابراین از آن به عنوان وسیله ای پیام رسان برای بهبود شرایط، استفاده کنید.

در مورد عصبانیت تان صحبت کنید

برترین ها: صحبت کردن در مورد عصبانیت با بیان آن فرق دارد. ممکن است که شما عصبانیت تان را با پرت کردن اشیا، داد و فریاد زدن یا هر رفتار دیگری بیان کنید که با صحبت کردن زمین تا آسمان فرق دارد. شما باید فردی جز طرفی که عصبانیت کرده را پیدا کنید و در مورد عصبانیت تان با او صحبت کنید. در این شرایط، یک دوست بهترین گزینه خواهد بود. او بدون هیچ جنبه ای، می تواند از زاویه ای دیگر به بحث شما نگاه کند و در مورد آن نظر دهد. حتی اگر کسی را پیدا نکردید، می توانید با صدای بلند برای خودتان حرف بزنید. البته ترجیحا جایی باشید که کسی صدای شما را نشوند. با این کار عصبانیت شما به میزان زیادی کاهش خواهد یافت.

منبع: rd