



ترفندهای حفظ خونسردی هنگام عصبانیت

وقتی عصبانی هستید، بدن تان دچار تنش می‌شود. تنفس عمیق کمک‌تان می‌کند یاد بگیرید چگونه با آرام کردن شاخصه‌های درونی خشم، آرام بگیرید.

وقتی عصبانی هستید، بدن تان دچار تنش می‌شود. تنفس عمیق کمک‌تان می‌کند یاد بگیرید چگونه با آرام کردن شاخصه‌های درونی خشم، آرام بگیرید.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ تنفس عمیق، تنها یکی از راه‌های فراوانی است که می‌توانید فوراً به خونسردی و آرامش برسید.

به خودتان نپیچید، کاری نکنید

اگر از چیزی عصبانی هستید، مثلاً یک بی‌عدالتی خشمگین‌تان کرده است، کاری نکنید. در مطالعه‌ای محققان، الگوهای امواج مغزی دانشجویانی را که به آن‌ها اعلام شده بود شهریه‌ی دانشگاه قرار است افزایش پیدا کند، ثبت کردند. امواج مغزی همه‌ی آن‌ها نشان‌دهنده‌ی خشم بود، اما امضا کردن یک دادخواست برای اعتراض به افزایش شهریه توانسته بود آن‌ها را آرام کند.

دست به کار شدن برای اقدامی که اشتباهی را درست کنید، تا حدود زیادی آرامش را به شما برمی‌گرداند، اما خودخوری کردن و ساکت نشستن بدون هیچ اقدامی، اثر معکوس دارد و حال تان را بدتر می‌کند.

بالش تان را زیر مشت و لگد نگیرید

اگر نمی‌دانید چگونه آرام شوید، مشت کوبیدن به بالش و دیوار و هر شیء دیگری را فراموش کنید، زیرا تحقیقات نشان داده‌اند علی‌رغم باور عموم، این دست‌واکنش‌ها نه تنها خشم تان را کاهش نمی‌دهند بلکه حس خصومت تان را نیز شدت می‌دهند.

سه نفس عمیق بکشید

وقتی عصبانی هستید، بدن تان دچار تنش می‌شود. تنفس عمیق کمک‌تان می‌کند یاد بگیرید چگونه با آرام کردن شاخصه‌های درونی خشم، آرام بگیرید. تنفس عمیق، تنها یکی از راه‌های فراوانی است که می‌توانید فوراً به خونسردی و آرامش برسید.

دلایل خشم تان را بشناسید

مثل یک کارآگاه بررسی کنید که چه موقعیت‌ها و افراد و ماجراهایی می‌توانند خشم تان را برانگیخته کنند. وقتی دلایل خشم تان را شناختید، سعی کنید تا جایی که ممکن است از آن‌ها اجتناب کنید. اگر نمی‌توانید از عامل خشم تان دور بمانید، دست کم می‌توانید آن‌ها را پیش‌بینی کنید، در نتیجه فرصت بیشتری برای آماده شدن جهت روبرویی با آن‌ها خواهید داشت، بنابراین آنقدر بد از آن‌ها تأثیر نخواهید گرفت.

کنترل تان را از دست ندهید

از دست دادن کنترل باعث می‌شود همه جا و پیش هر کسی، آدم بسیار بدی به نظر برسید، فرقی هم نمی‌کند واقعا چه کسی مقصر باشد، به هر حال آن کسی که کنترل رفتار و زبانش را ندارد، بد و مقصر جلوه خواهد کرد. برای اینکه یاد بگیرید چگونه خونسردی خود را حفظ کنید، صحنه‌ای را به خاطرتان بیاورید که شما را عصبانی کرده بود و بارها آن صحنه را در ذهن تان تکرار کنید، هر بار خودتان را تصور کنید که واکنش‌های متفاوتی نشان می‌دهید. شما در واقع واکنش‌های گوناگون را تمرین می‌کنید و به خودتان انتخاب‌های جدیدی می‌دهید. بار بعد که در موقعیتی مشابه قرار گرفتید و حس کردید دارید کنترل خود را از دست می‌دهید، یکی از این انتخاب‌ها به ذهن تان خطور خواهد کرد و باعث

خواهد شد واکنش بهتری از خود نشان دهید.

از موقعیت دور شوید

وقتی عصبانی می شوید، از منبع خشم تان دور شوید. حتی یک پیاده روی پنج دقیقه ای دور از محل عصبانیت می تواند کمک تان کند کنترل تان را حفظ کنید.

تصویری در ذهن تان ایجاد کنید

هر وقت احساس کردید خشم تان در حال به جوش آمدن است، یک علامت «توقف» قرمز در ذهن تان تصور کنید یا یک باند کشی دور مچ دست تان ببندید و آن را چند بار بکشید، چند دقیقه این کار ها را ادامه دهید تا فرصت پیدا کنید از خودتان بپرسید آیا ارزش این را دارد که اجازه دهید احساس درون تان تبدیل به خشمی آتشین شود؟

علائم خشم تان را بشناسید

علائم خاص خودتان را که نشان می دهند در آستانه ی عصبانیت هستید بشناسید. شاید گره کردن و فشردن مشت های تان باشد، لرزش دست های تان، عرق کردن و یا گرگرفتن صورت تان. به محض اینکه علائم تان بروز کرد، نفس عمیق بکشید و سعی کنید قبل از اینکه خشم تان فوران کند خود را کنترل کنید. اگر بابت علائم خشم تان مطمئن نیستید می توانید از یکی از دوستان یا اعضای خانواده تان بخواهید در شناختن این علائم کمک تان کنند.

خودتان را نیشگون بگیرید

هر وقت که دیدید دارید از کلمات «هرگز» یا «همیشه» استفاده می کنید یک نیشگون از خودتان بگیرید. طرز فکر «یا همه یا هیچ چیز»، تنها کاری که می کند این است که آستانه ی تحمل تان را از آنچه که هست کمتر هم می کند. در نتیجه نمی توانید یاد بگیرید با خشم تان چگونه برخورد کنید. در عوض سعی کنید به جای اینکه همه چیز را سیاه و سفید ببینید، خاکستری ببینید. این را هم درک کنید که زندگی گاهی بی رحم می شود و کسی که شما را عصبانی کرده، چندان هم مقصر نیست.

ریلکسیشن تمرین کنید

هر روز چند دقیقه برای ریلکس کردن وقت بگذارید. این شیوه هم برای بچه ها و هم برای بزرگسالان بسیار مفید است. یک جای راحت و ساکت بنشینید و بدن تان را شل کنید. با بینی عمیق دم بگیرید و با دهان بازدم انجام دهید. چشمان خود را آرام ببندید و به تنفس عمیق تان ادامه دهید. اگر تمرین ریلکسیشن و خود کنترلی را بخشی از روتین روزانه تان می کنید، سه دقیقه برای آن وقت صرف کنید.

فضا را با خنده و شوخی تغییر دهید

این تکنیکی است که خانواده درمانگر ها از آن استفاده می کنند. اگر کسی از اعضای خانواده تان فردی عصبانی است، مثلا می توانید یک عکس خنده دار از خودتان بگیرید، پرینت آن را تهیه کنید و آن را زیر بالش او بگذارید. یا برایش هدیه ای در جایی که انتظارش را ندارد پنهان کنید. هدف این است که با هم کاری انجام دهید که جالب و خنده دار باشد. این کار شما نه تنها خشم را فرومی نشاند، بلکه به همه یادآوری می کند که در خانواده همیشه همه با هم هستید و عشق و بخشش، ارزشی ماندگار در میان شماست.

خشم تان را به معرض نمایش نگذارید

این را فراموش نکنید که ظاهر کردن خشم هیچ فایده ای ندارد جز اینکه دیگران را می ترساند. خشم ابزاری برای دیسپلین و نمایش قدرت، شیوه ای برای ارتباط و یا سلاحی هیجانی برای فرونشاندن احساس منفی نیست، بلکه یک وضعیت روانی فردی و آسیب زننده است که نشان می دهد مشکلی پنهان وجود دارد. پس هرگز به خودتان اجازه ندهید از خشم به عنوان تهدید یا ابزار اعمال قدرت استفاده کنید، مخصوصا در برابر بچه ها. خشم شما، مشکل خود شماست نه دیگران!

یک نامه ی عذرخواهی بنویسید

مجبور نیستید حتما آن را بفرستید. همین حرکت نوشتن، بار خشم تان را سبک می کند. اما اگر می خواهید رابطه ی خود را با کسی که از دست او عصبانی هستید ادامه دهید، دکمه ی ارسال را بزنید. مطالعه ای در دانشگاه میشیگان نشان داد وقتی افراد مورد آزمایش به فردی که موجب عصبانیت شان شده بود فکر می کردند، فشار خون و ضربان قلب و تنش عضلات شان بیشتر شده بود، اما زمانی که خودشان را در حال بخشش آن فرد تجسم می کردند (فقط تصور می کردند!)، فشار خون و ضربان قلب و تنش عضلات شان چندان بالا نرفته بود.

حس همدلی تان را تقویت کنید

همدلی واقعی یعنی اینکه واقعا خودتان را جای طرف مقابل بگذارید و تجربه ی او را احساس کنید. این کار چند راه دارد: از دید او ماجرا را ببینید، از نگاه او داستانی در مورد آن ماجرا یا موقعیت بنویسید، ماجرا را برای دوست دیگری تعریف کنید و نظر او را بخواهید و

خودتان را جای بچه های تان بگذارید

هر وقت از دست پدر و مادر خود عصبانی شدید، به بچه های خودتان فکر کنید. دوست دارید وقتی به سن شما رسیدند چه احساسی نسبت به شما داشته باشند؟ آیا دوست ندارید درک کنند که شما به نفع آن ها حرف می زنید و بهترین ها را برای شان می خواهید؟

این واقعیت ها را بپذیرید

چند واقعیت را در مورد افراد بدانید: بیشتر مردم فکر می کنند بهترین و درست ترین کار را انجام می دهند، بیشتر افراد بدجنس نیستند، دشمن شما نیستند و یا عمدا نمی خواهند آزارتان بدهند. بلکه بیشتر افراد بیش از آنچه تصور کنید حساسند و احساس ناامنی می کنند. خیلی از آن ها نمی دانند رفتار و گفتارشان چه اثری بر دیگران می گذارد. به عبارتی دیگر مردم، شیطان و شرور نیستند، فقط انسانند و برای شاد و سالم و راضی بودن در این دنیای سخت و پیچیده مبارزه می کنند. اگر این باور را بپذیرید، راحت تر می توانید کسانی را که عصبانی تان می کنند ببخشید.

درمورد خشم تان حرف بزنید

برترین ها: این با نمایش دادن خشم فرق می کند. حرف زدن در مورد خشم یعنی اینکه فشار آن را از دوش تان کم کنید و با یک دوست درد دل کنید. ضمنا با این کار می توانید نظر و نگاه یک نفر دیگر را هم در مورد آنچه پیش آمده جویا شوید. حتی اگر فرد قابل اعتمادی نمی شناسید که با او حرف بزنید، با خودتان با صدای بلند حرف بزنید! (البته وقتی که کاملا تنها هستید).