

چطور می توانیم خشم خود را کنترل کنیم؟

خشم، احساسی طبیعی و گاهی حتی مفید است که بیانگر وضعیت درونی ما است.



خشم، احساسی طبیعی و گاهی حتی مفید است که بیانگر وضعیت درونی ما است.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ این احساس به ما کمک می کند به طور غریزی، خطر را تشخیص و به آن واکنش نشان دهیم. خشم همچنین می تواند نیروی محرک قوی ای باشد و ما را به انجام کارهای واقعاً خوبی سوق دهد. گرچه در اغلب موارد، خشم کنترل نشده ی ما عامل اضطراب و همچنین مشکلاتی است که در رابطه ی خود با همکاران، خویشاوندان، دوستان، دنیای بیرون و حتی خودمان داریم. در ادامه به راهکارهایی برای کنترل خشم می پردازیم.

۱- علت عصبانیت خود را جایی بنویسید و از بینش بفرید

راهکارهای کنترل خشم

خشم خود را روی کاغذ بیاورید. همه ی جزئیات را فوراً یادداشت کنید، همه ی آن دلیلی که شما را دلخور و درمانده کرده. این کار می تواند بخش زیادی از فشاری که روی شما وجود دارد را کم کند. به تک تک جزئیاتی که شما را آزار داده توجه داشته باشید و تا جایی که می توانید مفصلاً درباره ی آن ها بنویسید. ذهن خود را از این افکار خلاص کنید. بعد از آن می توانید یادداشت هایتان را دور بیندازید یا بهتر از آن -به هر روشی که مایلید- نابودش کنید. این کار باعث می شود فشار و اضطرابی که متحمل شده اید را یک بار برای همیشه از بین ببرید.

۲- خودتان را از عشق و محبت بهره مند کنید

گاهی کاری به سادگی در آغوش گرفتن یک دوست می تواند به شما کمک کند خشم خود را مدیریت کنید، چون این کار سطح هورمون اکسی توسین را در بدن بالا می برد. اکسی توسین نوعی انتقال دهنده ی عصبی است که احساس اضطراب و ناراحتی را کم می کند. این کار باعث می شود فارغ از اتفاقی که افتاده، شادی و رضایت بیشتری در خود احساس کنید.

۳- آدامس بجوید

تحقیقات علمی ثابت کرده جویدن آدامس می تواند به شما کمک کند بر احساس خشمی که نسبت به اطرافیان تان دارید، غلبه کنید. چون وقتی دائماً فک خود را حرکت می دهید، فشاری که روی ماهیچه های درون صورت و بدن تان وجود دارد، به تدریج تخلیه می شود. بنابراین همیشه و به ویژه در روزهای سخت، مقداری آدامس در دسترس داشته باشید. خواهید دید که جویدن آدامس تا حد زیادی عکس العمل تان به موقعیت های مختلف را تغییر خواهد داد.

۴- قدم بزنید، یا از آن بهتر، بدوید

هر زمان که احساس عصبانیت کردید، می توانید سراغ یک ورزش فیزیکی بروید. یک کیلومتری بدوید، حدود ۲۰ دقیقه پیاده روی کنید، یا تا جایی که می توانید حرکت شنا انجام دهید. این فعالیت های بدنی به مغز شما کمک می کنند اندورفین یا همان هورمون شادی تولید کند. این هورمون انرژی ای در بدن را می سوزاند که می تواند تبدیل به نفرت و ناراحتی شود.

۵- آهنگ مورد علاقه ی خود را بخوانید

شاید عجیب به نظر برسد، اما آواز خواندن واقعاً می تواند تأثیر زیادی در کاهش اضطراب و خشم داشته باشد. وقتی

حال خوشی ندارید، گوشه ی خلوتی بروید و تا جایی که توان دارید آهنگ مورد علاقه ی خود را بخوانید و از این کار لذت ببرید. این کار فشار وارده روی عضلات بدن تان را تخلیه می کند و حالی بهتر از آنچه تصورش را می کنید به شما می دهد.

۶- خوراکی های ترد بخورید

البته نباید پرخوری کنید تا بعداً از دست خودتان هم عصبانی نشوید. اما مواقعی که چیزی عصبانی تان می کند، یک خوراکی ترد بخورید. ما انسان ها از گوش دادن به صدای قرچ قرچ خوشمان می آید، به همین دلیل شنیدن چنین صدایی می تواند از نظر ذهنی ما را تخلیه کند. این کار همچنین می تواند فشاری که روی فک شما وارد شده را کم کند.

۷- انگشت شست تان را فوت کنید

اگر احساس می کنید به خاطر خشم و درماندگی ای که همه ی وجودتان را گرفته، ضربان قلب تان بالا رفته، می توانید روش جالب اما مؤثری را امتحان کنید؛ برای این کار کافی است انگشت شست خود را فوت کنید. شاید عجیب به نظر برسد اما انگشت شست ما نبض خودش را دارد و فوت کردن آن می تواند نبض ما را آرام کند و ضربان قلب ما را پایین بیاورد.

۸- کارهای خانه را انجام دهید

شاید از این توصیه خوش تان نیاید، اما آن را جدی بگیرید. کارهای تکراری خانه که بدون فکر و نگرانی انجام می شوند، می توانند در کوتاه ترین زمان، شما را آرام کنند. به گلدان هایتان رسیدگی کنید، به کارهای حیوان خانگی تان برسید یا فقط کمد یا کشوهایتان را مرتب کنید. خواهید دید که همین کارهای ساده به سرعت آرامش ذهنی تان را برمی گردانند.

۹- کنار گل و گیاه بنشینید

روزیاتو: با توجه به آنکه به آنکه ۱۰ دقیقه حضور در کنار یک گیاه می تواند اکسیژن مورد نیاز مغز را به آن برساند، می توانید مواقعی که احساس می کنید عصبانی هستید، به سراغ نزدیک ترین گل و گیاه اطراف تان بروید. این کار باعث می شود بتوانید واضح تر فکر کنید، در نتیجه راحت تر از شر خشمی که وجودتان را گرفته خلاص می شوید. علاوه بر این، با بوییدن گل های یاسمن یا اسطوخودوس، می توانید اضطراب خود را کم کنید و خواب آرامی داشته باشید.

۱۰- تایمر را تنظیم کنید

ساده ترین و احتمالاً سریع ترین راه برای مدیریت خشم، تنظیم یک تایمر است. وقتی متوجه شوید که عصبانی شدن فقط وقت تان را تلف می کند و شما را از انجام کارها و وظایف تان باز می دارد، دیگر عصبانیت تان برایتان بی اهمیت می شود. بنابراین کافی است به تایمر تلفن همراه تان یا یک ساعت نگاه کنید و به خاطر بیاورید که کارهای خیلی بهتری از عصبانی شدن برای انجام دادن وجود دارد.

منبع: brightside