

با این ۱۰ نکته خشم خود را کنترل کنید!

عصبانی شدن اتفاقی است که برای همه پیش می‌آید؛ اما برای برخی بیشتر و شدیدتر. تا جایی که اطرافیانشان را آزار می‌دهد. در این حالت چه راهی برای این افراد وجود دارد؟



عصبانی شدن اتفاقی است که برای همه پیش می‌آید؛ اما برای برخی بیشتر و شدیدتر. تا جایی که اطرافیانشان را آزار می‌دهد. در این حالت چه راهی برای این افراد وجود دارد؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا، بحثی بین ما و همکارمان پیش آمده و ناگهان از کوره در می‌رویم و فریاد می‌زنیم. به همسرمان حرف‌هایی می‌زنیم که بعداً قادر به دفاع کردن از آن نیستیم. همه اینها یعنی ما قادر نیستیم وقتی که خشمگین می‌شویم خودمان را کنترل کنیم و همین ماجرا ریشه بسیاری از مشکلات ماست. راه‌هایی برای کنترل این حالت وجود دارد که در ادامه به آن می‌پردازیم.

۱. قبل از صحبت کردن فکر کنید

خیلی اوقات به راحتی حرف‌هایی می‌زنیم و خیلی زود هم از گفتنش پشیمان می‌شویم. نمی‌دانیم چه چیزی باعث شده است که آن حرف‌ها را بزنیم. به قول خودمان ناگهان «آمیِر» چسبانده ایم. اگر قبل از واکنش به خودمان قول بدهیم که کمی فکر کنیم، تأمل کنیم و به خودمان فرصت بدهیم مسائل را پیچیده‌تر از آنچه هستند نمی‌کنیم.

۲. در آرامش، ناراحتی خودتان را ابراز کنید

هر وقت که آرامش شما به اندازه‌ای است که می‌توانید بدون اینکه به کسی آسیبی برسانید، احساساتتان را بیان کنید و ناراحتی خود را مطرح کنید، بهتر است وارد گفتگو با دیگران شوید تا به آن‌ها بگویید که چه چیزهایی شما را آزار می‌دهد.

۳. کمی ورزش کنید

فعالیت بدنی می‌تواند به کاهش استرس شما کمک کند. اگر احساس می‌کنید که عصبانیت ما در حال افزایش است، با پیاده روی سریع و یا دویدن به خودتان کمک کنید.

۴. راه حل‌های ممکن را مشخص کنید

تمرکز اغلب ما همواره روی این مسأله است که از چه چیزی عصبانی شده ایم. به جای آن مدتی روی حل مسئله تمرکز کنید. آیا از اتاق کثیف فرزندان ناراحت و عصبانی هستید؟ آیا هر شب برای خوردن شام باید مدت‌ها منتظر همسر خود باشید؟ به خودتان یادآوری کنید که عصبانیت فقط اوضاع را وخیم‌تر می‌کند. به دنبال راه حل باشید.

۵. به اظهاراتی که با «من» شروع می‌شوند بیشتر فکر کنید

برای توصیف مشکلات از عباراتی که با «من» شروع می‌شوند استفاده کنید. قابل احترام‌ترین رفتاری است که می‌توانید از خودتان نشان دهید. به جای اینکه بگویید «توهین‌چوقت کارهای خانه را انجام نمی‌دهی»، از عبارت «من ناراحت هستم که تو بدون جمع کردن و جابه جایی ظرف‌ها از سفره خارج شدی».

۶. برای رها کردن تنش، از شوخ طبعی استفاده کنید

در مواجهه با آنچه شما را عصبانی می‌کند، از شوخ طبعی استفاده کنید. اگرچه در این حالت هم باید مراقب باشید که از طعنه گویی اجتناب کنید که این کار می‌تواند احساسات دیگران را آزرده و اوضاع را وخیم‌تر کند. شوخی در هنگام عصبانیت، فضای پرتنش را تا حد زیادی می‌شکند.

۷. تمرین مهارت های آرامش

وقت در حال شعله ور شدن هستیم، مهارت های آرامش را برای خودمان شروع کنیم. تمرین با نفس عمیق، گوش دادن به موسیقی، نوشتن و انجام یوگا کارهای مثبتی برای جلوگیری از خشم شدید است.

۸. مدت کوتاهی از بحث فاصله بگیرید

به یه مکان آرام بروید، چشم های خود را ببندید و در آرامش به چیزهایی که تصورش برایتان خوشایند است فکر کنید. توصیف دقیقی از آنچه دوست دارید را مرور کنید. قله کوه مورد نظرتان چه شکلی است؟ پرندگان چگونه به نظر می رسند؟ این عمل می تواند به آرامش یافتن در میان خشم شما کمک کند. .

۹. از دوستانتان کمک بگیرید

گاهی اوقات ما نیاز داریم با دوستانمان صحبت کنیم و از آن ها کمک بگیریم. هیچ اشکالی ندارد که ما احساسات خودمان را مطرح کنیم و از حال خودمان با کسی حرف بزنیم. عصبانیت هیچ چیزی را درست نمی کند. این را بدانیم که باید زودتر به خودمان کمک کنیم. مشورت کنیم و ایرادهای خودمان را باور کنیم.

۱۰. از متخصص کمک بگیرید

یادگیری کنترل خشم برای برخی از افراد کار ساده ای نیست، گرچه این ماجرا برای همه پرچالش است. در مورد افرادی که خودشان نتوانسته اند خشمشان را کنترل کنند، کمک گرفتن از متخصص کار بدیهی و لازمی است.

برداشت از mayoclinic و healthline