

5 راه فوری برای کنترل عصبانیت



به محض اینکه خود را عصبانی یافتید سرگرم کاری شوید تا ذهن شما مشغول شود؛ این را بدانید راه‌های مختلفی وجود دارد تا بتوان خود را از عصبانیت و پشیمانی بعد از آن رها کرد.

جام جم آنلاین: به محض اینکه خود را عصبانی یافتید سرگرم کاری شوید تا ذهن شما مشغول شود؛ این را بدانید راه‌های مختلفی وجود دارد تا بتوان خود را از عصبانیت و پشیمانی بعد از آن رها کرد. به آرامی یک لیوان آب بنوشید

به نظر بسیار ساده می‌رسد، ولی علاوه بر سادگی روش بسیار مؤثری نیز است؛ بنابراین این بار اگر خشم بر شما غلبه کرد، یک لیوان آب برای خود بریزید و بسیار به آرامی بنوشید؛ روی هر جرعه آب تمرکز کنید، تصور کنید که چه طور آب از دهانتان به معده فرو می‌ریزد، به این صورت خود را آرام تر می‌یابید.

فشار عصبانیت را خالی کنید

یک بالش یا کوسن نرم به شما کمک می‌کند دوباره آرام شوید تمام عصبانیت خود را به روی بالش خالی کنید، مشت محکمی به بالش بزنید و در چند دقیقه عصبانیت شما کم می‌شود!

* به چهره واقعا خنده‌داری فکر کنید

چشمانتان را ببندید و چهره کسی که از دست او عصبانی هستید را به خاطر آورید، اکنون او را به خنده دارترین حالت ممکن تصور کنید مثلاً او را با یک شلوار گل‌دار بزرگ و یا یک کلاه شیپوری سبز و یا لباس عجیبی بر تنش تصور کنید که مانند دلک‌ا ادا در می‌آورد؛ به محض اینکه او را در موقعیت‌های مضحک در نظر بگیرید، خودتان را درحالی که می‌خندید و عصبانیت خود را فراموش کرده‌اید می‌یابید.

نفس عمیق بکشید

خود را کناری بکشید، چشمانتان را ببندید و نفس عمیق بکشید، سعی کنید صدای تنفستان را در حال دم و بازدم بشنوید؛ ذهن خود را ببندید، اجازه ندهید هیچ صدای دیگری را غیر از تنفستان بشنوید؛ نفس‌های آرام و عمیق بکشید، ضربان قلبتان آرام‌تر می‌شود و عصبانیت فروکش می‌کند.

خود را درگیر یک فعالیت ذهنی کنید

به محض اینکه خود را عصبانی یافتید، سرگرم کاری شوید تا ذهن شما مشغول شود، برای مثال می‌توانید جدول سودوکو یا مسئله حل کنید، اگر چیزی را نیافتید، تنها چشمانتان را ببندید و شروع به شمارش اعداد برعکس از بزرگ به کوچک و یکی درمیان کنید؛ به این صورت، 100، 98 و 96 به زودی درمی‌یابید که آنقدر مشغول فکر به این مسئله شدید که عصبانیت خود را فراموش کرده‌اید. (فارس)