

## دگمه خاموش کردن عصبانیت شما کجاست؟

دست خودتان نیست، گاهی بی‌آنکه بخواهید، اوضاع از دست‌تان خارج می‌شود. منظورمان زمانی است که اتفاقی باعث عصبانیت شما می‌شود و حرف یا رفتاری را نشان می‌دهید...



دست خودتان نیست، گاهی بی‌آنکه بخواهید، اوضاع از دست‌تان خارج می‌شود. منظورمان زمانی است که اتفاقی باعث عصبانیت شما می‌شود و حرف یا رفتاری را نشان می‌دهید که بعدها از گفتن یا انجام آن پشیمان می‌شوید یا گاهی آنقدر غمگین می‌شوید که حتی می‌خواهید از همسران فاصله بگیرید، اما در آن لحظه انگار کسی دکمه‌ای را در وجودتان فشار داده تا عصبانی، آشفته، ناراحت یا مضطرب شوید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله سیب سبز؛ حتما می‌پرسید چطور می‌توان چنین دکمه را غیرفعال کرد. اجازه دهید برای شروع 9 قدم مفید را برای 9 روز به شما معرفی کنم. این قدم‌ها کمک می‌کنند تا تحت تاثیر ناگهانی موقعیت‌ها قرار نگیرید. هر یک از این گام‌ها بر عقایدی مبتنی هستند که در کتاب &#171;هوشیاری: برنامه‌ای 8 هفته‌ای برای دستیابی به صلح در دنیایی جنون‌آمیز" نوشته مارک ویلیامز و دنی پیمان مطرح شده‌اند.

روز اول

شکلات بخورید

در نگاه اول، این خوراکی‌های خوشمزه غیر قابل مقاومت به نظر می‌رسند، اما پس از مدتی دیگر اصلا توجهی به آنها نمی‌کنیم. وقتی بدون فکر اقدام به خوردن می‌کنیم، مزه‌ها و بوهای فوق‌العاده‌ای را از دست می‌دهیم. به عنوان مثال، یک قطعه شکلات بیش از 110 طعم مختلف دارد. به طور معمول چند طعم از آنها را چشیده‌ایم؟ برقراری ارتباط مجدد با حس‌هایتان، قلب هوشیاری به شمار می‌رود. پس چرا این تمرین شکلات خوردن هوشیارانه را امتحان نکنید تا به شما کمک کند یاد بگیرید دوباره از غذاهای‌تان لذت ببرید؟

روز دوم

به پیاده‌روی کوتاهی بروید

یک پیاده‌روی خوب می‌تواند اعصاب متشنج شما را تسکین دهد. پس چرا امروز به یک پیاده‌روی 5 تا 10 دقیقه‌ای نمی‌روید؟ لازم

نیست به جای خاصی بروید یا عجله کنید. هدف فقط این است که تا حد ممکن هوشیار باشید، همینطور که پاهای تان بر زمین فرود می‌آیند آگاهانه بر آنها تمرکز کنید و حرکت سیال تمام عضلات و تاندون‌های پاهای تان را احساس کرده و به همه مناظر، صداها و بوها توجه کنید. ممکن است رنگ قرمز توت‌ها را روی درختان و بوته‌ها ببینید. ببینید آیا می‌توانید نسبت به تمامی حس‌های تان باز و پذیرا باشید: بوی رطوبت برگ‌های بهاری را استشمام کنید، قطرات باران را روی سرتان احساس کنید و نسیم را روی صورت‌تان ببینید چطور نور و سایه به شکلی غیرمنتظره جایگزین یکدیگر می‌شوند.

روز سوم

تمرین 3 دقیقه‌ای تنفس انجام دهید

ذهن وقتی که در آرامش باشد بهتر از ذهنی که پر از مشغله است فکر می‌کند. هنگامی که خشمگین، خسته، مضطرب یا تحت استرس هستیم یادآوری اینکه چرا باید آرامش خود را حفظ کنیم بسیار دشوار است. در چنین مواقعی احساس می‌کنیم انگار تمام زمین و زمان تنها برای آزار دادن مان خلق شده‌اند.

در این تمرین در یک محیط آرام در حالتی که راحت هستید می‌نشینید. چشمان تان را بسته یا اگر می‌خواهید نیمه بسته نگاه داشته و به گذر آرام و بی‌صدای نفس از بینی به سینه سپس به شکم و راه برگشت آن توجه می‌کنید. در این تمرین مطمئناً افکار مختلف توجه شما را از نفس منحرف می‌سازد. اشکالی ندارد! طبیعی است که افکار دائماً در ذهن ظاهر شوند فقط کافی است که هر دفعه مهربان‌تر از دفعه قبل به نفس‌تان فکر کنید. ذهن تنها کودک بازیگوشی است که نیاز به کمک دارد.

روز چهارم

کار لذت‌بخشی انجام دهید

هر روز در زندگی مان خستگی، استرس و غم به سادگی می‌توانند بر ما غلبه کنند. ممکن است حالت [#171](#) بی‌لذتی را تجربه کنید یعنی نمی‌توانید از زندگی لذت ببرید. یعنی چیزهایی که قبلاً از آنها لذت می‌بردید اینک برای تان بی‌تفاوت هستند. می‌توانید با انتخاب یک یا 2 مورد از موارد زیر شروع کنید (یا شاید موارد دیگری به ذهن خودتان برسد). با بدن تان مهربان باشید، دوش آب گرم بگیرید، چرت بزنید، بدون اینکه احساس گناه کنید غذای مورد علاقه تان را بخورید و نوشیدنی مورد علاقه تان را بنوشید. کاری را انجام دهید که از انجامش لذت می‌برید. به ملاقات دوستی بروید یا به او تلفن کنید (به ویژه اگر مدتی است با او ارتباط نداشته‌اید)، هر آنچه را لازم دارید جمع کنید تا بتوانید به سرگرمی مورد علاقه تان بپردازید، کمی ورزش کنید، کیک بپزید، مطلبی بخوانید که برایتان لذت‌بخش است، به موسیقی‌ای گوش دهید که مدتی است نشنیده‌اید.

به این جمله هم فکر کنید: چقدر خوشحال می‌شوید اگر تمام آنچه را که هم اکنون از آن شماس از دست بدهید و سپس دوباره به شما داده شود؟

تمرین هوشیاری نسبت به صداها و افکار را انجام دهید

این تمرین به خوبی می‌تواند به ما نشان دهد که چگونه افکاری در ذهن پدیدار می‌شوند که به سادگی می‌توانند ما را درگیر خود کند. به محض اینکه این موضوع را در عمق قلب خود تشخیص دهید، بسیاری از استرس‌ها و مشکلات‌تان در مقابل چشمان‌تان ناپدید خواهند شد. این تمرین شباهت‌های میان صداها و افکار را آشکار می‌سازد. گرچه انگار ما هیچ کنترلی بر پیدا شدن آنچه پیرامون‌مان می‌گذرد نداریم، اما به سادگی آنها می‌توانند عواطف نیرومندی را در ما برانگیزند که با خودمان حمل‌شان می‌کنیم و ما را شکننده و شکست خورده رها می‌کنند. صدای کامیون‌ها، صدای رعد و برق، صدای پرندگان، صدای راه رفتن شما بر چمن‌ها، صدای همسرتان و صدای قلب‌تان و حتی صدای افکارتان.

زنگ هوشیاری برای خودتان تنظیم کنید

چند فعالیت معمولی از قبیل فعالیت‌های زیر را از بین فعالیت‌های زندگی روزمره‌تان انتخاب کرده و آنها را به عنوان #171; زنگ هوشیاری تعیین کنید.

- آماده‌کردن غذا: غذا فرصت‌های بسیاری را برای هوشیارتر بودن در اختیار شما قرار می‌دهد. اگر در حال آماده‌کردن غذا هستید، توجه هوشیارانه‌ای به آنچه انجام می‌دهید معطوف کنید.

- شستن ظرف‌ها: این کار فرصت فوق‌العاده‌ای برای کشف حس‌های بدنی است. اگر معمولاً از ماشین ظرفشویی استفاده می‌کنید، برای تنوع هم که شده ظرف‌ها را با دست بشویید. به جنس ظرف‌ها، دمای آب، بوی مایع ظرفشویی و ... توجه کنید.

- گوش‌دادن به همسرتان: خیلی راحت است که به سمت همان گفت‌وگوهای قدیمی بروید اما این بار اجازه دهید صدای همسرتان به عنوان يك #171; زنگ باشد و علامتی که به شما کمک کند به آنچه می‌گویید توجه کامل کنید. قبل از هر پاسخی اول حرف‌های او را با تمام احساسات همراه آن کامل بشنوید.

برای اینکه به ارزش مثبت چیزهای کوچکی که در زندگی دارید بازگردید، می‌توانید تمرین قدردانی را انجام دهید. در این تمرین 10 چیزی را که از داشتن‌شان قدردان هستید به یاد آورده و با انگشت آنها را بشمارید. مهم است که 10 چیز را به خاطر بیاورید، حتی اگر پس از 3 یا 4 مورد ادامه کار برایتان بسیار دشوار شود. این تمرین برای همین طراحی شده است (آگاه‌شدن تعمدی از عناصر کوچک و نادیده گرفته شده زندگی روزمره).

روز هشتم

در صف چه حالتی دارید

گاهی زندگی شبیه يك صف بسیار طولانی به نظر می‌رسد. حس می‌کنید دل‌تان می‌خواهد فریاد بزنید &#171;پس چرا جلو نمی‌روید!&#171; در این شرایط می‌توانید &#171;تمرین صف شدیداً ناکام‌کننده&#171; را انجام دهید. وقتی در صفی هستید ببینید آیا می‌توانید زمانی که چیزی مانع جلوتر رفتن شما می‌شود، از واکنش خود آگاه شوید. شاید &#171;اشتباهی&#171; در این صف ایستاده‌اید، و مدام ذهن‌تان درگیر این است که بهتر است سراغ صف دیگری بروید که کوتاه‌تر است؟ يك لحظه صبر کنید و از خودتان بپرسید:

&#8226; در ذهنم چه می‌گذرد؟

&#8226; در بدنم چه حس‌هایی دارم؟

&#8226; از چه عواطف و تکانه‌هایی در خودم آگاهم؟

هوشیاری این را می‌پذیرد که برخی تجارب ناخوشایند هستند اما به شما کمک می‌کند 2 بخش عمده رنج را از هم جدا کنید: رنج اولیه همان علت اضطراب ابتدایی است، مثل احساس ناکامی از اینکه در صفی طولانی ایستاده‌اید. می‌توانید بفهمید که این کارخوشایند نیست؛ دوست نداشتن این تجربه اشکالی ندارد. رنج ثانویه تمام تلاطم هیجانی‌ای است که به دنبال آن رخ می‌دهد، مثل خشم و ناکامی و هر فکر و احساسی که به دنبال آن بیدار می‌شود. ببینید آیا می‌توانید اینها را نیز به وضوح در خودتان تشخیص دهید.

روز نهم

زندگی‌تان را احیا کنید

به زمانی در زندگی‌تان فکر کنید که همه‌چیز کمتر از حالا جنون‌آمیز بود؛ پیش از اینکه يك تراژدی یا افزایش حجم کاری‌تان تمام وجودتان را تحت سیطره خود بگیرد یا شاید زمانی نزدیک‌تر از اینها: قبل از سال تحویل یا تعطیلات تابستان. سعی کنید تا جایی که می‌توانید با جزئیات تمام فعالیت‌هایی را که در آن زمان انجام می‌دادید، به یاد بیاورید. اینها ممکن است کارهایی باشند که به تنهایی انجام‌شان می‌دادید؛ خواندن مجله مورد علاقه‌تان یا گوش دادن به آهنگ مورد علاقه‌تان، پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری(همراه با دوستان یا خانواده‌تان) انجام بازی‌هایی نظیر شطرنج تا رفتن به تئاتر یکی از این فعالیت‌ها را انتخاب و برنامه‌ریزی کنید که امروز یا همین آخر هفته انجامش دهید. ممکن است انجام آن 5 دقیقه تا 5 ساعت زمان نیاز داشته باشد، با اهمیت یا بی‌اهمیت باشد یا همراه با دیگران انجام شود یا به تنهایی انجامش دهید. صبر نکنید تا اینکه دل‌تان بخواهد این کار را انجام دهید؛ فقط انجامش دهید و ببینید چه می‌شود. وقتش رسیده که زندگی‌تان را دوباره از نو زنده کنید!