

12 طريقة سهلة تسيطر بها على غضبك!



الأربعاء 30 مارس 2016 05:03 م

تتناهنا جميعاً نوبات الغضب في بعض الأوقات وتعتبر جزء من الحياة، وقد تتطور المشاعر السلبية التي نشعر بها عند الغضب لتتحول إلى أعراض اكتئاب

وقد أوصى النبي صلى الله عليه وسلم بعض أصحابه فقال: "لا تغضب" ورد ذلك مراراً، كما نصح عليه الصلاة والسلام بالاستعاذة والسكوت وكظم الغيظ لعلاج الغضب والتحكم في فورته

وبعد ذلك، هناك طرق سهلة وبسيطة يمكنك السيطرة بها على غضبك:

1. العد:

يقول المفكر الشهير توماس جيفرسون، عند الغضب لا تتكلم حتى تعد لرقم 10، وإن كنت شديد الغضب قد بالعد للرقم 100، فقم بالقيام بالعد لأي رقم ولكن ببطيء حتى تعطي ضغط الدم وضربات القلب أن يعودا للمعدل الطبيعي، ومن ثم يقل الهياج

2. التسامح:

حتى وأن لم تستطع نسيان السبب فمسامحة الشخص الذي قام باستفزائك يساعدك في كبح الغضب، وبالتالي التخلص من الأفكار السلبية وعدم التفكير الطويل في سبب الغضب والذي يولد المشاعر السلبية داخلك وقد يولد رغبة في الانتقام

3. اشغل نفسك:

تطلب الطبيبة كاثارين كويني استاذة الطب السلوكي في جامعة نبرسكا من الأشخاص أن يضعوا مقياس للغضب من 1 - 10 بحيث يكون رقم 10 دليل علة قمة الغضب، وعندما يكون معدل الغضب من 5-10 تخبر الأشخاص بإلهاء انفسهم في أي شيء يساعد على قمع المشاعر السلبية كالرسم او ممارسة الألعاب او المشي او الحديث مع شخص آخر

4. التنفس بعمق:

التنفس بعمق من الطرق الفعالة في السيطرة على الغضب، فعند الشعور بالغضب قم بممارسة التنفس العميق من الحجاب الحاجز، ويمكنك ممارسة اليوجا أيضاً

5. لا تنكر أنك غاضب:

الأشخاص القادرين على معرفة أنهم في حالة غضب أقل عرضه لارتكاب أعمال العنف والعداوية، فطبقاً لدراسة حديثة فإن الأشخاص القادرين على تصنيف مشاعرهم يعيشوا في تناغم معها، فتصنيف المشاعر يعطيك الفرصة للتفكير ويكونوا أكثر وعياً لسبب الغضب والعواقب التي قد تنجم عنه، وهم أفضل الأشخاص في التعامل مع المشاعر السلبية

6. اكتب:

الكتابة عند الغضب من الأشياء التي تعطيك الفرصة للتفكير في كيفية استجابتك للغضب بدلاً من ردود الفعل، والفرق أن ردود الفعل تنجم عن المشاعر، نعم تكون مشاعر حقيقة ولكنها ليست عقلانية، أما الاستجابة فتنتج عن التفكير بالعقل

7. لا تغضب ولكن ابتكر:

بدلاً من الهياج والصياح في أنحاء المنزل بسبب الخلافات مع شريك حياتك حاول ابتكار خدعة أخرى لتسيطر على الغضب يمكنك تدوين مشاركتك وعند الهدوء فكر وابتكر طرق جديدة تساعد على إعادة المياة لمجاريها مرة أخرى

8. الرياضة:

عند الغضب يتفاعل جسدك فتنتابك دفعة من الأدرنالين، التعرق، وثقل التنفس، ويحدث ذلك أيضاً عند ممارسة الرياضة ولكن على الأقل تنال نتيجة جيدة بعدها، فعند الشعور بالغضب إبذل مجهود جسدي ليساعدك على التخلص من المشاعر السلبية، ناهيك على أن الرياضة تحفز من إفراز هرمون السعادة [] اقرأ عن 10 فوائد تحفزنا لممارسة الرياضة

9. التعويض:

عندما تكون السبب في غضب أحدهم فيمكنك القيام بعمل لطيف لتعويضة عن سبب ازعاجه فيشعره ذلك بالتحسن وتقل حالة الغضب، فاثبتت دراسة أن الاستجابة لغضب زميل بصورة بناءة كالتحدث معه أو التخفيف عنه يساعد في التخلص من مشاعر الغضب []

10. لا ترسل الرسائل أثناء الغضب:

لا تقوم بإرسال البريد أو الرسائل النصية في نوبات الغضب، فإن كنت في رغبة شديدة لقول شيء أثناء غضبك اكتبه واحتفظ به حتى تهدئ ثم أعد قراءته ستجد أنك مرتاح لإعادة إرسال تلك الرسالة، ولا داعي للحرص فيمكنك إخبار الشخص أنك في حاجة لبعض الوقت للتفكير قبل أن تقوم بإرسال الرسالة []

11. كن ممتناً:

اثبتت دراسات عديدة أن الشعور بالإمتنان يمنحنا السعادة ويجنبنا الكثير من الغضب، بالطبع لست في حاجة للشعور بالإمتنان تجاه الشخص الذي اثارك، ولكن يمكنك أن تشعر بالإمتنان تجاه الأشياء الجيدة في حياتك [] تعرف على تأثير الإمتنان وكلمة الشكر في حياتنا

12. تكلم:

حدد معدل غضبك بمقياس من 1-10 قبل أن تفكر في الحديث، فإن تحدثت وأنت غاضب سيتحول حديث الفضفضة والعتاب إلى جدال قاسي، وإن شعرت أنك تستطيع التحكم في غضبك فمن الجيد عن التحدث عما يزعجك فلا تكتم بداخلك []

والصلاة والدعاء لشخص آخر سواء كان السبب في غضب أو غريب أو حتى صديق يساعد في تقليل الغضب، فالصلاة حالة روحانية تخلصك من الغضب [] وفي دين الإسلام الحنيف وصانا الرسول بالوضوء عند الغضب فالعاء تطفيء الغضب []