أساليب التغلب على الغضب

◄كيف تتخلص من الغضب؟

1- اعرف جيّداً معنى الغضب؛ تذكر دائماً أنّ الغضب حالة وجدانية طبيعية، فلا تشعر بالإثم أو الخجل أو إن انتابتك حالة من الغضب.

2- انتبه لعلامات الغضب.

أ- الشعور بالإحباط.

ب- الميول لاستخدام السخرية.

ت- توتر الأعصاب.

ث- الشد العضلي.

3- حدد السبب؛ في بعض الأحيان يكون السبب واضحاً، والآخر غير واضح مثل: عدم الاستعداد لأمر معيّن لم يحدث بعد.

4- اتخذ قرار الإجراء الذي ستتبناه يعتمد على الموقف الذي ستتعرض له.

5- حدد خطوات إيجابية لتنفيذ هذه الخيارات:

أ- فهم دوافع الغضب.

ب- تهدئة النفس.

ت- تحديد الاحتياجات ومعرفتها.

ث- البحث عن المساعدة.

ج- الموضوعية في تناول المشكلة.

ح- محاولة حل المشكلة وعدم الهروب منها.

خ- عدم استخدام نبرة اللوم.

د- إياك وقلب صفحات وجهك.

أساليب السيطرة على الغضب:

1- فهم الدوافع؛ من أهم أسباب الغضب عند الفرد عدم إشباع حاجاته ورغباته، وبذلك يكون البحث عن هذه الحاجات ومحاولة إشباعها ذا أثر هام في التغلب على الغضب.

2- تدريب الفرد على حل مشكلاته؛ لأنّ العجز يولد انفعال الغضب لدى الفرد، لذلك يكون تعليمه كيفية التفكير في حل مشكلاته بدلاً من الغضب أسلوباً فاعلاً في التخلص من الغضب.

3- تدريب الشخص على التعاون، إنّ الذي ينشأ على تحقيق رغباته فقط دون المبالاة بحاجات الآخرين ورغباتهم يكون دائم التصادم معهم، مما يثير انفعال الغضب لديه بشكل متكرر، وبذلك يكون تدريبه على التعاون والتوفيق بين رغباته ورغبات الآخرين معينا على التقليل من المواقف التي تثير انفعال الغضب لديه.

4- تجنب فرض القيود بلا مبرر.

5- تغيير الحالة النفسية، هذه الطريقة مفيدة فقط في تخفيف حالات الغضب الطارئة، لكنها لا تفيد في تجنب الغضب، وتتمثل هذه الطريقة في لفت انتباه الشخص لأمر سار بدلاً من التركيز على الموضوع الذي يثير غضبه.

كيف نسيطر على الغضب؟

يجب أخذ الطريقة التي تناسب هوى النفس:

1- روح الفكاهة:

أ- لا تغضب من أجل الأشياء التافهة أو المشاكل التي لا تحل بسهولة.

ب- حاول أن تجد مخرجاً.

ت- تقبل الأمر على أنّه نوع من أنواع المزاح.

2- ممارسة الرياضة؛ يجب ممارسة أي نشاط متاح، مثل المشي أو الجري...

3- الراحة والاسترخاء:

أ- تناول قسطاً وافراً من الراحة والنوم، لتجنب مشاعر الغضب.

ب- عليك بالتأمل.

ت- القيام بتمرينات النفس العميق.

ث- العثور على مكان هادئ للجلوس فيه.

ج- التنزه من آن لآخر.

4- وسائل أخرى:

أ- القيام بنشاطك المفضّل.

ب- قراءة القرآن.

ت- الاعتناء بالنباتات.

ث- قضاء وقتٍ في التفكير والتأمل لتهدئة النفس.

ج- مناقشة المشكلة بإيجابية مع الشخص الذي سبب غضبك، أو استشارة أهل الخبرة.

ح- الإكثار من الصلوات على محمد وآل محمد؛ فإنها تُنجي. ►

المصدر: كتاب كي نحيا (دروس في فن التواصل وإدارة الذات)