

روش علمی آرام کردن افراد در زمان عصبی شدن

آرام کردن فرد عصبانی نیاز به صبوری دارد. هنگامی که فردی داغ می کند و عصبانی می شود، گفتن عباراتی مثل آرام باش، وضعیت را بدتر می کند. شما در چنین شرایطی باید شنونده خوبی باشید و بتوانید راهکارهایی را در پیش بگیرید که به هر دو نفرتان کمک کند اما به نظر شما چگونه باید فرد عصبانی را آرام کرد؟

به گزارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی گزارش خبر، آرام کردن فرد عصبانی نیاز به صبوری دارد. هنگامی که فردی داغ می کند و عصبانی می شود، گفتن عباراتی مثل آرام باش، وضعیت را بدتر می کند. شما در چنین شرایطی باید شنونده خوبی باشید و بتوانید راهکارهایی را در پیش بگیرید که به هر دو نفرتان کمک کند اما به نظر شما چگونه باید فرد عصبانی را آرام کرد؟
مرحله اول: خودتان آرام بمانید

از دعوا و جنگ پرهیز کنید. هنگامی که شخص دیگری عصبانی می شود، قطعاً شما هم از رفتار او عصبانی می شوید اما عصبانیت شما وضعیت را بدتر می کند. تمرکز خود را روی آرام کردن خودتان اختصاص دهید و سعی کنید دوباره به حالت طبیعی و آرامش برگردید تا عصبانیت شما باعث بدتر شدن اوضاع نشود. یکی از راه حل های مناسب برای آرام کردن خودتان این است که سکوت کنید و به دنبال راه حل مناسب باشید.

تدافعی عمل نکنید

بعضی از افراد هنگام عصبانیت دیگران، سعی می کنند از خودشان دفاع کنند اما دفاع کردن در این شرایط، این وضعیت را بدتر می کند و فرد مقابل بیشتر از دست شما عصبانی می شود. سعی کنید در این شرایط اصلاً از خودتان دفاع نکنید و صبر کنید تا همه چیز بهبود پیدا کند.
در زمان حال باشید

افرادی که عصبانی می شوند، معمولاً چیزهایی را در مورد گذشته بازگو می کنند و می خواهند اتفاقات را از آن زمان به تصویر بکشند اما سعی کنید به آن ها کمک کنید تا تمرکزشان روی مسئله ای باشد که اکنون از دستش عصبانی هستند. صحبت کردن در مورد شکایت و گله های گذشته، وضعیت را بدتر می کند. پس شما گفتگو را به سمت زمان حال هدایت کنید.

آرام و ساکت باقی بمانید

اگر شخصی فریاد می زند یا حرف های رکیک به زبان می آورد، شما می توانید تصمیم بگیرید که او را آرام کنید. بهترین راه برای انجام این کار این است که خودتان چیزی به زبان نیاورید. سکوت کردن شما در چنین شرایطی در گوش دادن به حرف های طرف مقابل یکی از بهترین راه ها برای آرام کردن و خنثی کردن او است. سعی کنید کنترل بیشتری روی خودتان داشته باشید. با انجام این کار طرف مقابل هم آرام می شود.

البته منظور ما این نیست که خودتان را قربانی قرار دهید و هر فحش و ناسزایی را تحمل کنید. اگر این شخص به شما توهین می کند، بهتر است که آن مکان را ترک کنید. در غیر این صورت اگر قصد دارد با حرف هایش عصبانیت خود را بیرون بریزد، بهتر است که شما سکوت کنید و اجازه دهید تا خودش را تخلیه کند.

مرحله دوم: کاهش عصبانیت طرف مقابل با عذرخواهی

اگر اشتباه از شما بود، اکنون وقت عذرخواهی است. اگر کاری انجام دادید که طرف مقابل را عصبانی کرد و دل او را شکست، اکنون باید عذرخواهی کنید. عذرخواهی کردن علامت ضعف شما نیست، بلکه نشان می دهد که شما به احساسات طرف مقابل اهمیت می دهید. پس حتماً از او عذرخواهی کنید. گاهی اوقات تمام چیزی که فرد مقابل نیاز دارد بشنود تا بتواند آرام بگیرد، عذرخواهی ماست.

اما احتیاط کنید، حواستان را باید جمع کنید و ببینید که اگر واقعاً شرایط تقصیر شما نیست، هرگز عذرخواهی نکنید. عذرخواهی بی جا برای آرام کردن فرد مقابل، اصلاً روش درستی نیست.

عذرخواهی موثر این گونه است: به خاطر اینکه فلان پول را بی جا خرج کردم و باعث شدم به دردمس بیفتی، واقعا متاسفم. نمی دانم که آن لحظه به چه فکر می کردم اما می دانم اکنون چرا عصبانی هستی و حالت را درک می کنم. حال بیا باهم فکر کنیم تا یک راه حل پیدا کنیم.
به او نگویید آرام باش

افرادی که واقعاً عصبانی هستند، با حرف های شما آرام نمی شوند و تحت تأثیر قرار نمی گیرند. سعی کنید با او با دلیل و منطق صحبت کنید. گفتن جمله "آرام باش" هیچ تأثیری در آرام شدن او ندارد و شاید اوضاع را بدتر هم بکند.
از تکنیک های خوب برای شنیدن استفاده کنید

هنگامی که افراد عصبانی هستند، دوست دارند که شما آن ها را درک کرده و بفهمید. به حرف های طرف مقابل خود گوش کنید، به چشم های او نگاه کنید. زمان مناسب را پیدا کنید، سوالات بیشتر بپرسید تا بفهمید قضیه از چه قرار است. سعی کنید حرف های او را بشنویید تا احساس آرامش پیدا کند. در چنین اوضاعی نباید از او سوال بپرسید زیرا عصبانیتش تشدید می شود، بلکه باید سعی کنید فقط او را درک کنید و احساسات قلبی اش را بفهمید.

به احساسات او ارزش بدهید

همه ما انسان ها گاهی اوقات عصبانی می شویم. عصبانیت قطعاً عواطف و احساسات دیگر ما را پوشش می دهد. ممکن است ضربه بخوریم، خجالت بکشیم یا ناراحت باشیم و همه این ها را به شکل خشم و عصبانیت ابراز کنیم. فرقی ندارد که دلیل عصبانیت شخص مقابل چه چیزی است. در هر صورت باید به حرف هایش گوش دهید و به او نشان دهید که به احساساتش اهمیت می دهید و برایش ارزش قائل هستید. او را قضاوت نکنید. قضاوت کردن در این شرایط، چه با کلام و چه با زبان بدن، نشان دهنده کمبود حمایت شما از طرف مقابل است.

یکی از راه های ارزش گذاری به احساسات طرف مقابل، این است که جملاتی مثل "واقعاً شرایط سختی داری، می فهمم که چرا انقدر ناراحت هستی" را بیان کنید اما جملاتی مثل "بیخیال باش" یا "من هم همین شرایط را داشتم و از پسش بر آمدم" اصلاً جملات خوبی نیستند.

همدردی خود را نشان دهید

همدردی نشان دهنده این است که شما طرف مقابل را درک می کنید، اضطراب و استرس او را می فهمید و برایش احترام و ارزش قائل هستید. نشان دادن همدردی به طرف مقابل، مخصوصاً در زمانی که عصبانی است، روش خوبی برای آرام کردن او است. سعی کنید عصبانیت او را با یک زبان دیگر بیان کنید. انجام این کار نشان می دهد که واقعاً علت عصبانیتش را درک کرده اید. حتماً به او بگویید می دانم به خاطر اینکه همه مسئولیت ها را به تنهایی به دوش می کشی عصبانی هستی و در این مورد واقعاً به تو حق می دهم. یعنی باید علت عصبانیت او را شرح دهید. اینکه فقط بگویید درکت می کنم، شاید طرف مقابل را عصبانی تر کند و به این فکر کند که شما هیچ درکی ندارید و هیچ چیز را متوجه نشده اید.

کمی با شوخ طبعی فضا را آرام کنید

حتماً باید شرایط را بسنجید و ببینید که آیا طرف مقابل که عصبانی است، تحمل و ظرفیت شوخ طبعی را دارد یا خیر. شوخی کردن در چنین حالتی می تواند به طور موثر با عصبانیت و خشم مبارزه کند و فرایند شیمیایی را در بدن تغییر دهد. برای او لطیفه تعریف کنید. او را در شرایط سرگرم کننده قرار دهید و کنترل اوضاع را در دست بگیرید.

به فرد مقابل فضا بدهید

بعضی از افراد فقط حرف می زنند و می خواهند خودشان را ابراز کنند اما در چنین شرایطی شما باید کمی سکوت کنید. به فرد مقابل زمان بدهید و فضای کافی را در اختیارش بگذارید تا کمی با خودش کنار بیاید. بعضی از افراد به ۲۰ دقیقه صحبت کردن برای آرام شدن نیاز دارند و بعضی بیشتر. باید سعی کنید فضای مورد نیاز را در اختیار او قرار دهید. می توانید به او بگویید می دانم که عصبانی هستی اما احساس می کنم هیچ کاری از دستم بر نمی آید تا شرایط را بهتر کند. فکر کنم باید چند دقیقه ای با خودت تنها باشی. من همین جا هستم. هر موقع چیزی احتیاج داشتی به من بگو.

بخش سوم: پیدا کردن راه حل

ببینید که آیا می توانید با انجام کاری یا گفتن چیزی شرایط را بهتر کنید یا نه. اگر منبع عصبانیت طرف مقابل یک مشکلی است که راه حل دارد، احتمالاً بتوانید به او کمک کنید. اگر او با دلیل های شما آرامش می شود، راه حل پیشنهاد کنید و برایش برنامه ریزی کنید تا به او کمک کرده و مشککش را برطرف نمایید.

در بعضی از موارد شخص عصبانی نمی تواند مانند شما دلیل و منطق پیدا کند. شما می توانید شرایط را ارزیابی کنید و صبر کنید تا به اندازه کافی آرام شود و به استدلال شما گوش دهد. از او بخواهید که علت عصبانیتش را دقیق و کامل شرح دهد.

روی آینده تمرکز کنید

بسیار مهم است که تمرکز شما هنگام بیان احساس عصبانیت طرف مقابل در زمان حال باشد اما برای اینکه بخواهید راه حل پیدا کنید، باید روی آینده تمرکز کنید. انجام این کار باعث می شود که منطقی تر فکر کنید و به نتایج راه حل تان فکر کنید و به یک فکر اساسی برسید.

به فرد مقابل کمک کنید که بفهمد راه حلی وجود ندارد

گاهی اوقات مشکلات هیچ راه حلی ندارد و فرد مقابل این مسئله را قبول نمی کند. در چنین شرایطی باید به او کمک کنید که این وضعیت را درک کند و تاکید کنید که باید کمی زمان بگذرد تا همه چیز بهتر شود.

بخش چهار: بدانید که چه زمانی محل را ترک کنید

اگر نمی توانید او را آرام کنید، حتماً محل را ترک کنید؛ اگر طرف مقابل مدام تقصیر ها و اشتباهات را گردن شما می اندازد یا به هر دلیلی عصبانی است و شما به هیچ وجه نمی توانید او را آرام کنید، بهتر است که محل را ترک کنید زیرا در غیر این صورت شما هم عصبانی می شوید و همه چیز بدتر می شود. پس برای جلوگیری از این اتفاق، هر چه سریع تر محل را ترک کنید.

مراقب بی احترامی باشید

عصبانیت و بی احترامی دو موضوع مجزا از یکدیگر هستند. عصبانیت یک اتفاق طبیعی برای همه انسان ها است که باید با آن کنار بیایند و آن را مدیریت کنند اما بی احترامی و تجاوز به حقوق دیگران، هنگام خشم و عصبانیت، قطعاً یک رفتار ناسالم و خطرناک است. اگر اتفاقات زیر افتاد و به شما بی احترامی شد، محل را ترک کنید:

هر گونه حمله فیزیکی

ایجاد احساس گناه در شما

فحاشی و توهین

منبع: نمناک