

آشنایی با تکنیک های کنترل خشم در روزهای سخت

وقتی در مورد تکنیک های خود کنترلی صحبت می کنیم قرار نیست روش های سخت و پیچیده ای را مطرح کنیم بلکه همانطور که می دانید همه چیز به سادگی با خواست شما فراهم می شود.

به گزارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی گزارش خبر، آیا میدانستید ورزش کردن برای رهایی از ناراحتی ها و کنترل خود عالی است؟ برای ما حفظ آرامش کار بسیار دشواری است بنابراین باید سعی کنیم از سیگار کشیدن، خوردن غذاهای که باعث عصبانیت میشود و خرید بیجا خودداری کنیم، به درست متوجه شدید تمام اینها که گفته شد بخشی از تکنیک خود کنترلی بود که یکی از ویژگی های ضروری است و باید هر انسانی آن را دارا باشد. شگردهای کنترل احساسات منفی و خود کنترلی کنترل احساسات و غرایز برای داشتن یک زندگی سالم حائز اهمیت است، خودداری توانایی قابل یادگیری است و می توانید روزانه روی آن کار کنید که از احساسات منفی مثل عصبانیت، پرخوری، حسادت خودداری کنید. شناخت نقاط ضعف و قوت خویشنداری به همه ی جنبه های زندگی کمک می کند و اولین و بهترین کار برای شناخت خود است، یعنی باید نقاط ضعف و قوت خود را بشناسید و روی ضعفهای خود کار کنید.

شناسایی محرک ها هنگام از دست دادن کنترل احساسات توجه کنید چه عامل محرکی باعث این اتفاق شده است. شناختن و رسیدگی کردن به عوامل محرک بسیار مهم هستند؛ زیرا احساس خشم، ترس یا گناه در نتیجه واکنش به عوامل محرک در انسان ایجاد می شوند.

شناسایی شرایط دریا باید تحت چه شرایطی نیاز به خودکنترلی دارید. آیا در زمان استرس، ترس، اضطراب، خستگی دچار از دست دادن کنترل احساسات می شوید. بعد از اینکه شرایط را شناسایی کردید، روی خودتان کار کنید تا در زمان قرار گرفتن در این موقعیت ها، انتخاب بدی نداشته باشید. دقت به رفتار خود

بعد از فهمیدن علت احساسات منفی در مورد رفتارتان قضاوت کنید. آیا در زمان بروز احساسات واکنش درستی به فرد مناسبی داشته اید؟ اگر جوابتان خیر است، باید یاد بگیرید پاسخ مناسب تری به احساسات خود داشته باشید یا شاید بهتر است سکوت کنید و فقط گوش بدهید.

ایجاد تغییر در طرز تفکر اگر می گوئید «من همیشه این گونه هستم» در طرز تفکر خود تغییر ایجاد کنید و از این پس بگوئید: «من آنگونه هستم که خودم انتخاب می کنم»، این طرز تفکر شما را به سمت خودکنترلی می کشاند. تغییر دادن طرز تفکر نیازمند تمرین بسیار است.

توجه به اخلاق اگر از اخلاق و عادت های خود آگاهی ندارید کنترل تصمیم گیری و نظراتتان دشوار است بنابراین اخلاق های خود را بشناسید و در صدد اصلاح آن باشید.

انتخاب سبک زندگی سالم بنابراین خیلی راحت به تغذیه تان اهمیت بیشتری بدهید و سیگار نکشید و هنگامی که در ترافیک می مانید عصبی نشوید زیرا جسم و روحتان صدمه می بیند، فراموش نکنید که سیگار کشیدن، شکلات خوردن، خرید کردن همگی خوشحالی کوتاه مدت می آورد که در آینده اثری از آن نخواهد ماند.

انجام ورزش یک برنامه مرتب ورزشی داشته باشید. رشته ورزشی را انتخاب کنید که برای شما نشاط آور است. ورزش موجب ترمیم رشته های عصبی می شود. در لحظه عصبانیت نیز تا جایی که می توانید با فعالیت بدنی تنش را از خود دور کنید. فعالیت های دیگری نیز وجود دارد که بتوانید احساسات خود را بیرون بریزید قدم زدن، حمام کردن از جمله کارهایی است که افراد را آرام می کند.

فکر نکردن به مسائل ناراحت کننده باید نسبت به فعالیت های خود منطقی باشید اصلا خوب نیست که با فکر کردن در مورد مسائل ناراحت کننده خود را آزار دهید، بیشتر وقت خود را به فعالیت دیگر اختصاص دهید.

داشتن عادت های سالم همه نظرات و عادت ها تحت کنترل و توافق تغییر پیدا می کند، همانطور که برای لاغری باشگاه می روید و رژیم میگیرید برای تغییر عادت هم باید تلاش کنید تا به هدفتان برسید.

توجه به محیط محیط پیرامون نقش بسزایی در ایجاد و ترک عادت دارد مثلا اگر می خواهید نوشیدن الکل را ترک کنید و دوستی دارید که عادت به خوردن الکل دارد از رفتن پیش او و هر چه که شما را به خوردن الکل وسوسه می کند خودداری کنید.

مقابله با افکار منفی افکار منفی به تدریج به ذهن شما مسلط می شوند و حتی در رفتار و گفتار شما نیز نمایان می شوند. برای مقابله با افکار منفی، هر فکری که ناراحتتان می کند را روی کاغذ بیاورید و سپس آن را پاره کنید، حواستان را به کار دیگری پرت کنید، برای خودتان سرگرمی و شادی ایجاد کنید، تلقین مثبت و

توجه به جنبه های شاد زندگی را فراموش نکنید.

آرامش در زمان عصبانیت

نفس عمیق کشیدن و بستن چشم از بهترین تکنیکها برای بالا بردن خودکنترلی است وقتی عصبانی هستید یا مرتکب اشتباهی شدید آرامش خود را حفظ کنید و از تکنیک هایی مثل مدیتیشن کمک بگیرید همچنین می توانید جای بابونه بنوشید .

پرهیز از نگرانی بیش از حد

نگران بودن یک احساس مثبت است تا جایی که ما را وادار به تلاش و مواظبت از خود بکند اما نگرانی بیش از حد به جز تشویش و اشغال فضای فکری نتیجه ای ندارد. پس مسائل را بزرگ نکنید و نگران نکنید.

استراحت

فشار کاری زیاد سبب به هم ریختن شما می شود و در شما تنش ایجاد می کند. شما می توانید با برنامه ریزی اصولی و صحیح و البته مطابق با سطح توانایی هایتان کم کم به این روند خاتمه دهید. برای خود اهمیت قائل شوید و حتما زمانی برای استراحت در نظر بگیرید و در این تایم به هیچ چیز فکر نکنید.

حفظ انگیزه

برای تمرین خودکنترلی دلایل خود از هدف را بشناسید و قدم به قدم جلو بروید زیرا شما یک شبه به هدفتان نمی رسید. در هر مرحله ای انگیزه خود برای ادامه راه را تقویت کنید.

توجه به تفکرات مثبت

با انتخاب آگاهانه مسائل مثبت جهت فکر کردن، به مغز سرگردان خود اندکی کمک کنید. هر تفکر مثبتی موجب می شود تا توجه تان را دوباره متمرکز کنید. وقتی مسائل خوب پیش می روند و شرایطتان خوب است، کنترل خود نسبتا ساده است.

اهمیت به خواب

زمان خواب مغزتان استراحت می کند، اتفاقات روزانه را یا ذخیره می کند یا دور می ریزد به طوری که شما هوشیارانه بیدار می شوید. زمانی که شما درست نمی خوابید، کنترل بر خود، توجه و خاطرات همگی کاهش می یابند و هورمون استرس هم کاهش می یابد .