

نصائح لمساعدة النساء على التخلص من الغضب والسيطرة على الأعصاب



تعاني النساء كثيراً من الغضب والعصبية، بسبب كثرة ضغوطات الحياة اليومية سواء في العمل أو المنزل، وغالباً ما تجد بعض النساء صعوبة كبيرة في الحفاظ على هدوء أعصابهن، وإبقاء درجة انفعالهن تحت السيطرة، خلال المواقف المزعجة أو المثيرة للغضب، وهو ما قد يتسبب لهن في مشكلات كبيرة في وقت لاحق حيث غالباً ما يتسبب الغضب والانفعال الزائد في تفاقم المشكلات لاحتوائها، ولتجنب ذلك، هذه مجموعة من النصائح الهامة لمساعدة النساء على السيطرة على مشاعر الغضب والانفعال في مختلف المواقف والمناسبات:

- دربي نفسك على أن تفكري بعناية فيما ستقولينه قبل أن تقولينه، حتى لا ينتهي بك الأمر بقول أشياء سلبية في لحظات الغضب، ستشعرين بالندم عليها في وقت لاحق، لذلك خذي بضع لحظات لتجمع أفكارك قبل قول أي شيء خلال لحظات الغضب والانفعال، وتذكري أن قيامك بذلك سيسمح للطرف الآخر في الحوار أو الخلاف بالقيام بالمثل.

- بمجرد أن تقومي بوضع انفعالك تحت السيطرة تحدثي عن الأسباب التي تجعلك منزعة أو غاضبة، اشرحي وجهة نظرك بخصوص ذلك الشأن، عبري عن شعورك بالإحباط أو الانزعاج، بطريقة حازمة ولكن غير تصادمية، تحدثي بوضوح وبشكل مباشر، دون الإساءة للآخرين.

- احرصي على ممارسة الرياضة لأن ممارسة الرياضة أو النشاط البدني يساعد على تقليل مشاعر التوتر والانفعال والتي تزيد من سرعة الغضب، ومن بين أفضل التمارين الرياضية التي يمكنها مساعدتك على القيام بذلك، رياضة المشي أو الجري أو اليوجا.

- خذي وقتا مستقطعاً من ضغوط العمل والحياة اليومية بأن تمنحي نفسك فترات راحة قصيرة خلال أوقات اليوم التي تميل إلى التوتر والحافلة بالعمل حيث يساعد ذلك على تقليل شعورك بالضغط والتوتر، ويجعلك أكثر قدرة على التعامل بشكل أفضل مع المواقف المتوترة أو لحظات الشجار.

- ركزي على الوصول إلى الحلول الممكنة للأزمة أو المشكلة بدلا من التركيز على ما أعضيك أو آثار استيائك، حاولي أيضا أن تكوني واقعية بشأن ما يمكنك وما لا يمكنك تغييره، ذكرى نفسك بأن الغضب لن يصلح أي شيء وقد يزيد الأمر سوء.

- تجنبى القيام بإلقاء اللوم وبدلا من ذلك ركزي على تحديد أسباب المشكلة أو الأزمة واحرصي على ذكرها صراحة ودون استخدام عبارات أو كلمات سلبية.

- لا تحملي الضغائن، واختاري التسامح والغفران لأنه بخلاف ذلك ستسمحين للغضب والمشاعر السلبية الأخرى بالتغلب على المشاعر الإيجابية داخلك، وقد تجدي نفسك غارقة في مشاعر المرارة أو الشعور بالظلم وانعدام العدالة في حياتك.

- استخدمى الدعاية والمزاح الطريف وغير المهين في نزع فتيل التوتر في الأزمة أو الخلاف بينك وبين الطرف الآخر من المشادة، مع تجنب السخرية والتي غالبا ما تؤذي مشاعر الآخرين وتجعل الأمور أسوأ.

- عززي مهارات الاسترخاء لديك ويمكنك القيام بذلك بعدة طرق من بينها تمارين التنفس العميق، الاستماع إلى الموسيقى أو الكتابة أو ممارسة اليوجا.

- اطلبى المساعدة ممن حولك ومن خبراء علاج نفسى محترفين إذا لاحظت معاناتك نوبات غضب أو انفعال حادة حيث يمكن للعلاج النفسى المساعدة على التخفيف من سرعة الانفعال وحدة الغضب.