

السيطرة على الغضب

طرق مفيدة للتعامل مع الغضب

- اعترف أنك غاضب. من المهم أن تعرف كيف تدرك أنك غاضب ، وأن تسمح لنفسك أن تشعر بذلك.
- قم بتهدئة نفسك قبل أن تقول أي شيء. في المناقشات السابقة ، رأينا كيف أن هناك سببًا بيولوجيًا يجعل الغضب يشعر بالارتباك - جسدنا منخرط في قتال أو هروب. من المفيد بعد ذلك تأجيل أي ردود فعل حتى تصل إلى المرحلة الطبيعية / التكيفية لدورة الغضب.
- تحدث عندما يكون هناك شيء مهم بالنسبة لك. هذا هو عكس "الاحتفاظ بكل شيء".
- اشرح كيف تشعر بطريقة تظهر ملكية ومسؤولية غضبك. تحمل الملكية والمسؤولية عن مشاعرك. هذا يجعل الغضب تحت سيطرتك (لا يمكنك التحكم في الآخرين).
- لا داعي للشعور بالتهديد هنا.
- ليس لدي سيطرة على الآخرين ومشاعرهم. لكنني أتحكم في نفسي.
- لقد نجحت في التعامل مع الغضب من قبل وسأفعل ذلك مرة أخرى.
- اهدأ أولاً وفكر مليًا في الأمر.
- قد لا يكون هذا بالسوء الذي يبدو عليه.
- هذه مجرد حادثة واحدة - إنها لا تحدد حياتي.
- أنا قادر على إدارة هذا الوضع.
- لا بأس أن تشعر بالضيق. / من حقي أن أنزعج من هذا الوضع. / أنا غاضب.
- ما الذي يجب القيام به على الفور؟ (وضع التحكم في الضرر / التركيز على الحل).
- الأشياء السيئة / الأخطاء تحدث / لا شيء يقول أن الأمور ستسير على ما يرام طوال الوقت.

تحديد الأضرار الساخنة الخاصة بك

- تختلف أضرار التشغيل السريع من شخص لآخر. تؤثر تواريننا الشخصية على ما قد يغضبنا. تحدث بعض المشغلات بسبب التكيف والنمذجة والمشكلات التي لم يتم حلها.
- المفتاح لمعرفة ما إذا كان الزر الساخن هو السبب الحقيقي للغضب ، أو مجرد محفز ، هو معرفة ما إذا كان رد فعل الغضب يتناسب مع ما يتطلبه الموقف. إذا كنت أكثر غضبًا مما ينبغي ، فربما هناك مشكلة عاطفية أساسية يجب أن تظهر على السطح.