ماذا نفعل لنهدء غضبنا؟



◄ماذا نفعل لنهدّء غضبنا؟ فمزاجنا يدفعنا أحياناً بعيداً بحيث نصل إلى حافة الانفجار، ماذا نفعل لنتجنّب هذا؟ لأننا نعلم جيداً أنّ التعبير عما نشعر به ضروري لتوازننا لكن الانفجار لا يجدي نفعاً فهو أشبه موجة عارمة تحملنا وتدمر كلّ ما يقف في طريقها...

إليك بعض النصائح لتنزع الطابع المأساوي عن أحداث حياتك ولئلا تبالغ في ردود أفعالك.

الحركات التي تهدّ ِء:

تنفس بشكل عميق:

في مواجهة أيّ شجار يبدو أنه سيخرج عن السيطرة، حاول أّلا تقع في حلقة الأخذ والرد المفرغة والتي ستنتهي بجرح الآخر والتسبب بالألم لك، بل تنفس بعمق مع التركيز لبعض ثوانٍ على نَفَسك.

تنشّق الهواء بعمق من 4 إلى 6 ثوان ثمّ ازفر وافرغ بطنك وقفصك الصدري من الهواء الذي تنشّقته حتى يستعيد تنفّسك مجراه الهادئ الطبيعي. ستساعدك هذه الاستراحة الصغيرة على الابتعاد عن غضبك وغضب الشخص الذي يحادثك، وكأنك قررت أن تخرج من الموضوع الذي يحرّك طاقتك السلبية كلها لتعود إليه وأنت أكثر استرخاءً. إنها طريقة جيدة لتجنّب الأسوأ!

اكتب غضبك في رسالة ثمّ أحرقها!

تحمل في داخلك استياءً عظيماً من الشخص الذي ستواجهه بعد أيام لإيضاح المسألة. اكتب ما يخطر لك من دون أن تحاول التخفيف من لومك. دع عدائيتك تظهر في الكلمات ثمّ احرق الرسالة فيطير غضبك في

مهب الريح. ستساعدك هذه الطريقة على الوصول إلى الاجتماع وأنت أكثر استرخاءً.

بوق سيارة مباغت من خلفك:

لا تغضب ولا تبالغ في ردّ فعلك بل على العكس من ذلك، تنشّق الهواء وازفر ببط مع التركيز على تنفّسك. كرر هذا مرات عدة قبل أن تقوم بأيّ ردّ فعل.

اعتمد وضعية المركب

وضعية اليوغا هذه مفيدة لاسترخاء العضلات والأعضاب.

وضعية الانطلاق ← استلق على ظهرك، ومدّ ساقيك وابقيهما متوازيتين ثمّ مدّ ذراعيك على طول جسمك. بعدئذ، قم بإحدى الحركتين التاليتين:

حركة بسيطة:

أثناء تنشّقك الهواء، ارفع رأسك إلى الأمام ومدّ ذراعيك بحيث تكونان موازيتين للأرض، من دون ان تُشنّج كتفيك وعنقك. بعدئذ، شدّ كلياً كافة أنحاء جسمك من الرأس حتى القدمين. استرخ فجأة وأنت تزفر من فمك وتعيد رأسك إلى الأرض.

حركة أصعب:

أثناء تنشّقك الهواء، ارفع رأسك وكتفيك وأنت تستند إلى المنطقة القطنية والردفين ومدّ ذراعيك بحيث تكونان موازيتين للأرض، فيما اليدان على مستوى الركبتين، وذلك من دون تُشنّج الكتفين والعنق.

بعدئذٍ، شدّ جسمك كلياً من القدمين إلى الرأس: كوّر قبضتك، كشّر، مدّ ساقيك وأنت ترفعهما قليلاً عن الأرض، واثن قدميك وشدّ أصابعهما، مع الحرص على أن يستند وزن الجسم إلى الردفين والمنطقة القطنية (أسفل الظهر) والظهر.

ازفر من الفم دفعة واحدة وأنت تعيد جسمك إلى الأرض.

تكرار ← قم بهذه الحركة من 3 إلى 5 مرات

مثل النمر!

سر وساقاك مثنيتان قليلاً، والجسم مرن، مشية نمر مستعد للزئير، مشية مهيبة ومتوحشة. سر بخطى بطيئة تترافق مع زئير الوحش! افعل ما في وسعك! ستلاحظ أنّ هذه الوضعية المأخوذة عن الكي جونغ تسمح بخفض التوتر والتشنّج في غضون ثوانٍ معدودة. وهي حركة ممتازة في فصل الربيع لآثارها المفيدة على الكبد.

السلوك الذي يُهدّ ِئ:

أخرج فيلماً:

تصوّر محادثك، سبب غضبك وغيظك، كحيوان أو نبتة أو شيء واختار لنفسك رمزاً يُمثّلك، فسيسمح لك هذا بإعطاء النزاع حجمه الطبيعي في غضون ثوانٍ. تخيّل خصمك مثلاً كضبع ونفسك كزرافة. إنّه أكثر منك خبثاً وعدائية لكنك تملك الطول والارتفاع المطلوبين لتكون فوق هذا كله. ماذا يستطيع مثل هذا الحيوان الصغير امام عظمتك وحجمك!

اصرخ في سيارتك، في حمامك أو في الغابة!

إنّه التصرّف المثالي للتخلّص من همومك، لإخراج غضبك من دون أن تجرح الآخرين. اتبع ذلك بالتنفّس عميقاً مرات عدة: إنها طريقة لتعديل مزاجك، وتمرين حقيقي لتزويد الجسم بالأوكسجين.

أجبر نفسك على الابتسام:

تنفّس بعمق مرتين فيما أن ترخي كتفيك واتبع ذلك بابتسامة. إنّها الطريقة المثالية لصدّ الغضب. في الواقع، من الصعب أن تستمر في الشجار مع شخص يبتسم، فالابتسامة الحقيقية (وليس الساخرة) تهدّ ِئ الغضب.

ما من معنويات:

يتملكك ما إن تستقظ من النوم ذاك الإحساس الذي لا يخيب والذي يعلن عن يوم كئيب. وتتشابك الأمور: الطقس الرمادي الكئيب، القهوة الغريبة الطعم، الملامح المشدودة، عدم القدرة على اختيار الملابس، الصعوبة في التحرّك والانطلاق.. ماذا نفعل لنرفع معنوياتنا؟

السلوك الذي يواسي:

دع دموعك تسيل على خدك، فهذا مريح!

نحن نحبس في العمل لنظهر بمظهر لائق، وفي المنزل لئلا نثير قلق أولادنا ولئلا نحمّل شريك حياتنا هموماً إضافية. ويخطر لنا أنّ "مشاكله تكفيه".. علماً أنّ البكاء يريح المرء ويواسيه لانّه يحررنا من قلقنا أو من المشاعر التي نكبتها في أعماقنا. وتشير الدموع إلى نهاية توتر شديد وبداية انفتاح ودعوة إلى التعزية والتشجيع.

نحن نبكي أيضاً لأنّ أملنا خاب أو لأننا نشعر بالحزن، بالسعادة، بالتأثير، أو لأننا مغرمون... تتيح لنا الدموع فرصة التعبير عن هذه المشاعر كلها. فدعوها تسيل ليكون توازننا النفسي أفضل.►

المصدر: كتاب الجسم المثالي في 10 دقائق يومياً