

تدريبات للسيطرة على الانفعال والغضب



نحن نتعلم كيف نتعامل مع المواقف الصعبة لكننا لم نعرف كيف يمكن أن نسيطر على انفعالنا وغضبنا مما يعيننا بالتالي على مواجهة المواقف الصعبة بشكل أكثر ثباتاً وقوة .

إن المشاعر المؤلمة أو الانفعالات يصحبها عادة تغير في حركات التنفس . فأنت عندما تكون مكتئباً تميل للتنهيد .. وعندما تكون متوتراً تميل للتنفس السريع . والحقيقة أننا لو حاولنا السيطرة على هذا التغير بحركات التنفس أمكننا كذلك السيطرة على الانفعال أو الشعور المؤلم نفسه .

والتنفس ببطء وعمق أحد هذه الأساليب التي تساعدنا على مقاومة شعور التوتر والغضب ؛ لأن ذلك يعمل على استرخاء العضلات المتوترة . فعندما تكون منفعلاً جرب هذه الطريقة : املاً صدرك بالهواء بشهيق عميق وتأني في إخراج الزفير .

وهناك طرق أخرى لمقاومة التوتر مثل صرف انتباهك لإدراك الإحساس بأشياء ملموسة من حولك .. فمثلاً حاول أن تستشعر ملمس المقعد الذي تجلس عليه .. أو تستشعر ملمس حذاءك بالأرض التي تضع قدميك عليها وما إلى ذلك .

– الاسترخاء :

كما يجب أن نعرف أن الانفعال والغضب يؤدي كذلك إلى تأثير على إفراز الهرمونات فيزيد مثلاً إفراز هرمون الأدرينالين أثناء الانفعال وهذا يؤدي بدوره إلى تأثيرات عضوية كزيادة العرق وزيادة ضربات القلب ووجودنا في حالة من التحفز عمومًا . ومن أفضل الوسائل التي يمكن أن تقاوم هذه التأثيرات هي ممارسة الاسترخاء والذي يعتمد في مضمونه على الحركات

التي تساعد على استرخاء العضلات والتخلص من تراكم الهرمونات التي يزيد إفرازها أثناء الانفعال (هرمون الأدرينالين أساساً) . ويمكن أن تمارس هذه الحركات ببساطة شديدة كأنك تهز رأسك مثلما يهز الكلب الخارج من الماء رأسه ! .. أو تتشائب على مهل شديد بحيث يظل الفم منفرجاً للحظات .

كما يمكنك ممارسة أحد تمارين الاسترخاء المنظمة المدروسة ، كهذا التمرين التالي الذى يعتمد على عمل تدليك ذاتي (self-massage) :

أدر رأسك من جهة اليمين إلى جهة اليسار بحركة دائرية منتظمة .. ثم اعمل تدليكا خفيفا للقفأ بيديك .. ثم مدد عنقك وكتفيك واعملى تدليكا لكل كتف باليد على الجهة الأخرى باستخدام إصبع الإبهام وباقي الأصابع .. ثم قم بتدليك أطراف الأصابع .. ثم اخفض كتفيك .. واستشعر الهدوء والاسترخاء .. واجعل تنفسك عميقاً بطيئاً ثم أنهى التدريب بتنهيذة عميقة .
[لاحظ أن المناطق التى تقوم بتدليكها هى أكثر المناطق تعرضاً للشد والتوتر ولتجمع المخلفات السامة التى تصاحب الانفعال والتوتر] .

تدريب آخر للاسترخاء :

يعتمد هذا التمرين على ممارسة نظام معين للتنفس بغرض بث الهدوء والاسترخاء فى الجسم ، وهذه هى الطريقة :

- اختر مكاناً هادئاً منعزلاً بعيداً عن الانزعاج . اخلع أى ملابس ضيقة حول صدرك ، أو خصرك ، واخلع حذاءك .

- ارقد على ظهرك فوق الأرض مع جعل الذراعين مفرودتين على الجانبين وعلى بعد بضعة سنتيمترات من الجسم مع جعل كفى اليدين متجهين إلى أسفل .

ولا مانع من وضع وسادة تحت رأسك أو تحت ركبتيك لتكون أكثر ارتياحاً فى هذا الوضع .

- أغمض عينيك ، وابدأ فى الشهيق ببطء من خلال الأنف ، ومدد صدرك وضلوعك مع سحب البطن إلى الداخل قليلاً .

- قم بالزفير بحركة بطيئة مستمرة حتى يرتخى الصدر والضلع ، ويراعى أن تكون مدة الزفير ضعف مدة الشهيق . كرر حركة الشهيق والزفير على هذا النحو لعدد ثلاث أو أربع مرات .

- قم فى هذه الخطوة بالشهيق ببطء ، على غرار الخطوة السابقة ، ولكن مع رفع الذراعين تدريجياً إلى أعلى وإلى الخلف حتى يلامس ظهرا اليدين الأرض خلف الرأس .

- وبعد امتلاء الرئتين بالهواء ، لا تقم مباشرة بالزفير ، وإنما اكنم نَفْسَكَ لبضع ثوان مع شد وفرد الجسم إلى أقصى درجة من أطراف أصابع اليدين حتى أطراف أصابع القدمين .

- قم بعد ذلك بالزفير بحركة تدريجية بطيئة مع العودة بالذراعين إلى وضعهما الأصلي .

كرر هذا التمرين ثلاث أو أربع مرات .

- وسائل أخرى فعالة لمقاومة الغضب والتوتر :

*** كن متوازناً فى تقديرك للأمور :**

وهذا بمعنى تقدير قيمة الموقف العصيب وما يستحقه من مقدار الضغط النفسى .. فمن الملاحظ أن بعض الناس يبالغون فيما يشعرون به من توتر وانفعال تجاه بعض المواقف التى لا تستحق فى الحقيقة هذا القدر من الانفعال ، ولعلهم يكونون معذورين فى ذلك لطبيعتهم الانفعالية الزائدة .

فبالقيام بتقدير الأمور تقديرًا سليمًا والاعتیاد على التعامل بردود أفعال مناسبة، يمكن - بلا شك - تجنب الضغط النفسى فى كثير من الأحيان .

* عبر عما تريده بوضوح :

إن البعض منا يميل بطبيعته إلى تخزين مشاعره وانفعالاته حرصًا على ألا يتسبب الإفصاح عنها فى الاصطدام بالطرف الآخر ، أو فى تصاعد الأمور أو ربما لضعف ثقته بنفسه وبالتالى عدم تمكنه من عرض ما يعنيه بوضوح . وهذا الكبت للمشاعر يتسبب - فى الحقيقة - فى الإحساس بالإحباط والضغط النفسى ؛ ولذا فإنه يجب أن تثبت أو توضح حقيقة ما تعنيه ، أى أن تنقل رسالتك بوضوح بحيث لا تدع هناك مجالاً لسوء الفهم ، وهذا لا يعنى بالطبع أن تكون مندفعاً أو حاداً أكبر من اللازم فى عرض فكرتك ! .. ولكى تحقق ذلك يجب أن تكون واثقاً من نفسك ، وأن تلقى بما تشاء من الأسئلة والاستفسارات حتى لا تهدر حقاً من حقوقك .. فلا تدع نفسك أبداً تعاني أو تتألم فى صمت وإنما اعرض فكرتك بوضوح ولباقة مثبتاً للآخرين صحة ما تعنيه .

* حدد قدراتك وكن إيجابياً :

حاول أن تضع خطة أو اتجاهًا لحياتك ، بحيث لا تنحرف إلى أهداف بعيدة عن قدراتك الحقيقية فتقع بالتالى فريسة لضغوط نفسية . كما يجب فى نفس الوقت ألا تجعل الأفكار السلبية هى المسيطرة على تفكيرك .. فلتكن متفائلاً واثقاً من نفسك فى حدود قدراتك .

إن الأفكار السلبية كفيلة عادة باقتيادنا نحو الفشل ، وما يصحبه من ضغوط نفسية ، أما الأفكار الإيجابية المنطقية فإنها تحارب الفشل . فعلى

سبيل المثال : عندما تستعد لإلقاء خطبة على حشد من الناس ، فلا تجعل التفكير فى إمكانية عدم تقبل الناس لما تقوله هو شاغلك ، وإنما ثق بنفسك واجعل الجانب الإيجابى هو الجانب المسيطر على أفكارك .

* كن متوقعاً للضغوط النفسية فيقل تأثيرها عليك :

إذا لم يكن بإمكانك تجنب الضغوط النفسية .. فتوقع حدوثها ، بمعنى أنك حين تنتظر حدوث ضغط نفسى لك بسبب شىء ما ، فإن هذا التوقع يقلل من وطأته .. فمثلاً : إذا توقعت ارتفاع قيمة الضرائب لزيادة نسبة المبيعات فإن هذا التوقع يخفف - لاشك - من الضغط النفسى الذى تتعرض له حينما تطالب بدفع قيمة ضرائب مرتفعة .

وحينما يتوقع الطالب حصوله على درجات منخفضة بسبب إهماله للمذاكرة فلاشك أن ذلك يقاوم إحساسه بالضغط النفسى عندما تعلن نتيجة الامتحان .

• اصرف غضبك فى قنوات أخرى :

فى هذه الحالة ليس هناك مفر سوى أن تفعل شيئاً لتصريف طاقة الغضب والتوتر فى قناة أخرى .. ولكن ماذا تفعل ؟

يمكن فى هذه الحالة التصرف بأى طريقة تراها مناسبة .. كممارسة الاسترخاء (كما سبق التوضيح) .. أو التحدث إلى الأصدقاء المقربين .. أو ممارسة أى نشاط رياضى ولو رياضة المشى .

