

تعامل مع غضبك بطريقة صحية

بعض النصائح إلى الرجال خلال فترة الحجر الصحي من فيروس كورونا المستجد

شارك أفكارك ومشاعرك

من المتعارف عليه إجتماعياً، أنّ الرجل لا يظهر أيّ شكل من أشكال المشاعر مثل القلق، الخوف، الندم، أو الحزن. على سبيل المثال يُقال "الرجال لا يبكون". من هذا المنطلق، يصبح الغضب هو التعبير عن هذه المشاعر الكامنة. وهذا أمر غير صحي لكنه حقيقة في عالمنا. الغضب هو شعور غير سيّئ بطبيعته، لكن عندما يُعبّر عنه بسلوكيات عنيفة يصبح كذلك بالنسبة إليك وللأفراد المحيطين بك.

إمنح نفسك الوقت

إسمح لعقلك ولنفسك بالعودة الى الوضع الطبيعي. إذا كنت مع آخرين، عبّر ببساطة عن حاجتك لبعض الوقت لمعالجة الموضوع لأنك تشعر بالإزعاج. تذكر أن تطمئنهم/ن بأنك ستتحدّث عن هذا الموضوع لاحقاً. إذا كان الموضوع متعلقاً بشخص تحبّه، ستعود لتحدثه عندما تهدأ. يبقى السؤال الأهم: كيف تمضي هذا الوقت؟

ليكن ذهنك صافياً

من المفيد جداً أن تروّح عن نفسك خلال هذا الوقت. حضّر لائحة بالأشياء/ الأنشطة التي تجعلك هادئاً أو التي تستمتع بها. يمكن لهذه اللائحة أن تتضمن مشاهدة التلفاز، الإستماع إلى الموسيقى، الرياضة، المشي، النوم، أو الصلاة. عندما تغضب، إمنح نفسك مهلة وإاختر واحداً من تلك الأنشطة وفقاً لما تراه مناسباً في تلك اللحظة، وانتظر حتى تهدأ قبل العودة إلى التطرق للموضوع من جديد.

جد المشاعر المخفية خلف الغضب

إن إيجاد المشاعر المخفية سيسهّل عليك الأمر للعودة والحديث عن الموضوع دون اللجوء إلى العنف والعدوانية. تخيّل ودرّب نفسك على كيفية التعبير عن مشاعرك بأسلوب غير مؤذٍ أو عدواني. حاول أن تستخدم عبارات توضح ما تشعر به وسببه، من دون لوم أحد. تحدّث مع شخص تثق به ويمكنه الإستماع لك وتقدير مشاعرك ومساعدتك في اتخاذ القرار المناسب حول كيفية حلّ المشكلة بأكثر طريقة صحيّة ممكنة.