إحذر من هذه التصرفات إن غضبت من صديقك

كيفية التعامل مع الغضب بشكل أفضل في الصداقات…

إذا كنت أصدقاء مع شخص لمدة من الزمن، هناك احتمال أن تغضب منه في مرحلة ما من صداقتكما. نحن جميعا مختلفون في كيفية التعامل مع الأشياء، ولكن حتى أكثر شخص صبور بيننا يمكن أن يغضب أو يقول شيئا مؤلما في حالته الغاضبة. فيؤدي ذلك إلى انتهاء الصداقة. هناك بعض الأشياء التي لا يمكن أن تعتذر منها عندما تقولها، وغيرها من الأمور التي لا يمكن أن تتراجع عنها بسهولة. لذلك، ينبغي عليك أن تكون متنبها في كيفية الاستجابة لحالات الغضب.

الخبر السار هو أنك تستطيع أن تسيطر على غضبك لتساعد نفسك في جميع مجالات الحياة، بالإضافة إلى صداقاتك. هنا بعض النصائح حول ما لا يجب القيام به عندما تكون غاضبا من صديقك:

1. لا تدعي أنك لست غاضبا:

ليست هناك أي فائدة في التظاهر من أنك لست غاضباً، فجسمك يعرف أنك كذلك. عندما تشعر بالغضب، تخضع لتغيرات جسدية في جسمك، مثل انتشار مواد كيميائية تسمى الكاتيكول التي تسبب الترسبات الدهنية التي تتكدس في القلب والشرايين. نصف المخ الأيسر من الدماغ سيحفز، مما سيسبب المناطق الخلفية من الدماغ أن تسيطر على الجبهة العقلانية من الدماغ.

المسألة ليست ما إذا كنت سوف تغضب أم لا، الأمر يتعلق بكيفية الرد عندما تغضب. الاستجابة اللطيفة يمكن أن تساعد صحتك وصداقتك. التظاهر بأنك غير غاضب سيجعل الغضب يتراكم في داخلك مع مرور الوقت.

2. لا تصرخ وتبوح بالضبط بما تشعر به:

اللحظة التي تشعر بها أنك غاضب هو أسوأ وقت للإفشاء عن كل الأمور التي تفكر بها وتدور في عقلك. بدلا من ذلك، اسمح لنفسك أن تهدأ أولا، واحصل على بعض المسافة لتتروي. قد تجد أن في القيام بذلك، أنت لن تكون غاضبا كما كنت من قبل، وحتى يمكنك أن ترى الجانب الآخر من الموضوع. أو، قد لا تزال تشعر بالغضب، ولكن بعد القليل من

الوقت، ستكون قادر أكثر على الكلام بطريقة صادقة ولطيفة.