Автор: admin
29.03.2011 14:28 - Обновлено 30.10.2014 04:11

Как сдержать свой гнев?

Порой в жизни наступают такие моменты, и довольно часто по объективным причинам, когда вы становитесь нетерпимы абсолютно ко всему. Знакомая ситуация? Причем причины бывают самыми различными, и о некоторых из них вы можете и не подозревать. Любая мелочь вас раздражает и, идя на поводу этого состояния, вы можете совершить ошибки, которые очень трудно потом исправить. Конечно, в основном от этого страдают близкие для вас люди. Чужому человеку все равно, как вы себя чувствуете. И вряд ли вы, сказав ему что-то резкое, сильно повредите. Он не воспримет это близко к сердцу, и, скорее всего, быстро забудет. Другое дело ваши родные и близкие. Как избежать такой ситуации?

Досчитайте до пяти. Итак, прежде чем бросить в лицо человеку какие-то обвинения или упреки, остановитесь и досчитайте до пяти. Вначале, когда эмоции захлестывают вас, будет очень трудно это сделать. Однако со временем этот простой прием очень поможет вам держать эмоции под контролем.

Проявите мудрость! Прежде чем выплеснуть свои отрицательные эмоции на близких людей, вспомните, что вы самый старший (младший, умный, серьезный и прочее). Это поможет вам более трезво оценить ситуацию и быть более снисходительным к людям.

Оставьте неприятности на своем месте. Самой плохой чертой характера считается распространение своего плохого настроения на окружающих. Предположим, у вас неприятности на работе. Тем не менее, придя домой, вы сидите, насупившись, обвиняя весь белый свет в своих бедах. Это в лучшем случае. А если к вам обращается с какой-либо просьбой любой член семьи? Прекрасный повод взорваться, не правда ли? У вас на работе проблемы, а вас никто не понимает. Да еще лезут с просьбой задачку проверить! Уверяю вас, это самый опасный способ разрешения вашей проблемы. Оставьте проблемы на том месте, где они возникли. Как правило, остальные окружающие не имеют к ним никакого отношения. Вас в лучшем случае не поймут, а в худшем вы наживете врага.

Нервные клетки восстанавливаются, но... Учеными доказано, что нервные клетки все-таки восстанавливаются. Но если вы и восстановитесь в физиологическим плане, то можете ли вы быть уверенным, что так произойдет и психологически? Ваша память не даст быстро забыть неприятную ссору, и, тем более, близкому вам человеку.

Все пройдет. Конечно же, все проходит. Но свойство человеческой памяти таково, что нервный стресс запоминается надолго. Со временем чувства притупляются, но неприятный осадок все равно останется. И вы все время будете возвращаться к этому, казалось бы, незначительному эпизоду вашей жизни.

Цените и берегите друг друга. Порой бывает так трудно сдержаться. Кажется что все против тебя. Даже самые близкие люди кажутся безучастными и черствыми. Попробуйте подойти к этому вопросу с противоположной стороны. Поставьте себя на место других. Вы обнаружите, что чужие проблемы вам кажутся незначительными. В лучшем случае вы выслушаете человека, у которого какие-либо проблемы. А порой бывает, что и отмахнетесь, сославшись на занятость. А теперь поставьте себя на их место. Знакомая картина? Проблемы, кажущиеся для вас значимыми, могут казаться мелочью для окружающих. И это, конечно же, не повод устраивать истерику близким или друзьям! Берегите друг друга. Скоропалительно брошенное слово может лишить вас близкого человека. Сдержите свой гнев и подумайте, стоит ли минутная вспышка долгой ссоры? Цените жизнь и дорожите временем, которое вы проводите с дорогими для вас людьми!

Автор - **Бахытжан Умбеталиев**

Источник