

چگونه بعد از جر و بحث کردن و دعوا آرام شویم ؟؟؟؟

بعد از جر و بحث کردن و مشاجره از موقعیت مورد نظر دور شوید و سریعا سعی کنید محیط متشنج را ترک کنید. از مهم ترین گام های آرام شدن بعد از جر و بحث کردن دور شدن از شرایطی است که شما را به یاد آن می اندازد. سعی کنید تا ساعت ها به مشکل پیش آمده فکر نکنید و حواس خود را به موارد دیگری پرت کنید ، به مکان دیگری بروید و سعی کنید به چیزهایی نگاه کنید که شما را از فکر کردن به جر و بحث کردن دور میکند ﴿﴾

۱۰. روش سریع آرامش پس از جر و بحث کردن چیست ؟

۱) سعی کنید فعالیت هایی انجام دهید که دوست دارید و دلنشین است و باعث میشود حواس شما از شرایطی که پیش آمده پرت شود ، زیرا بعد از جر و بحث کردن از طریق فعالیت های آرامش بخش خشم خود را می توانید تخلیه کنید و بر شرایطی که پیش آمده مسلط شوید و به سمت آرامش مدیریت کنید . برخی فعالیت ها مثل نوشتن خاطرات روزانه، درست کردن آثار هنری دستی ، باغبانی،رقص ،گوش دادن موسیقی مورد علاقه از بهترین و منطقی ترین و سریع ترین راهکار ها است.

۲) می توانید با یک دوست صمیمی هم در این رابطه صحبت کنید. و دلیل جر و بحث کردن هایتان را بدون جزئی نگری مطرح کنید و سعی نکنید مورد پیش آمده را بزرگ نمایی کنید اگر نمی خواهید فردی را که باهم جر و بحث کردید را بدنام کنید و تصویر بدی از وی بسازید، همه چیز را بدون ذکر نام برای دوستان تعریف کنید. و اصلا نیازی به این نیست که مسئله را خیلی با شفافیت توضیح دهید زیرا در آن لحظه شما عصبانی و کاملا هیجانی هستید و امکان این وجود دارد که بعد از بازگ کردن موارد پشیمان شوید که ای کاش فلان موضوع را مطرح نمی کردم و

به هر حال روزی شما دو نفر که باهم جر و بحث و مشاجره کردید آشتی خواهید کرد اما تصویر همسر یا آشنای شما و یا دوستان و یا همسران که باهم جر و بحث کرده اید برای همیشه در ذهن دوستان که برایش درد و دل کرده اید و مشکل پیش آمده را بازگو کرده اید خراب شده است.

۳) یک دوش آبگرم بگیرید، یک لیوان چای یا قهوه ی داغ بنوشید و یا از مواد غذایی که دوستش دارید استفاده کنید و لذتش را ببرید . استراحت کنید. و یا از علاقه مندی های خود استفاده کنید مثل گوش دادن به موسیقی دلخواه و یا پیاده روی کردن و حتما بعد از یک جر و بحث طولانی به قدری خسته هستید که این کارها باعث شل شدن عضلات و آرامش اعصاب شما می شود.

۴) برنامه های تلویزیونی مورد علاقه ی خود را ببینید. سریال ها و فیلم سینمایی هایی که مورد پسندتان هست . سعی کنید برنامه های خنده دار را انتخاب کنید. اغلب پیش می آید که وقتی عصبانی هستید، از شانس بد شما همان زمان برنامه ی تلویزیونی شما هم به جر و بحث و دعوا می پردازد یا فیلمی در مورد دعوا ی زوجین پخش میکند. خیلی بدشانسی می خواهد، اما متأسفانه زیاد پیش می آید که این موضوع به وجود بیاید.

۵) به کارهای منزل بپردازید. شستشو ظروف تاثیر خوبی در تخلیه ی خشم دارد. تمیز کردن منزل و مرتب کردن اتاق ها و کمد ها به ذهن آشفته ی شما پس از بحث نظم می دهد. در حین کار هم می توانید خود را تخلیه کنید و هم به صورت بی طرف و در آرامش و سکوت به کارهای خود فکر کنید.

۶) به دوستان صمیمی خود زنگ بزنید و در مورد موضعاتی که باعث شادی و انرژی شما می شود صحبت کنید ، و در مورد هر چیزی به جز آن جر و بحث که صورت گرفته ، صحبت کنید. ولی حتما برای درد و دل کردن فرد مناسبی را انتخاب کنید تا بعدها ضربه شدید تری نخورید و برای انتخاب گوش شنوا کاملا محتاط عمل کنید .

۷) بیشتر فکر کنید. بعد از اینکه کمی آرام شدید، در مورد جر و بحث پیش آمده و عواملی که باعث این اتفاق شده ات بیاندیشید . احتمالا الان که کمی از بحث گذشته و آرام تر شده اید، می توانید به جای دیدی احساساتی و یا عصبی ، دیدی بی طرف داشته باشید . و با فکر کردن به موضوع به رفتارهای بد خود و طرف مقابل پی ببرید و در زمان آرامش آنها را بازگو کنید .

۸) سعی کنید مصالحه کنید. مصالحه کردن خدشه ای به غرور شما وارد نمیکند و با صلح کردن و یا آشتی کردن غرور و احساسات شما نادیده گرفته نمی شود. وقتی خوب به علل وقوع بحث به صورت بی طرف فکر کردید، به راه حل های رفع تنش بین خود و فرد مورد نظر فکر کنید. سعی کنید با او کنار بیایید. با این حال تنها زمانی سعی کنید مجدداً به بحث اشاره کنید که فرد مقابل هم آرام شده است. در غیر این صورت مجدداً بحث بالا می گیرد

۹) اگر بعد از عصبانیت به آرامش رسیدید و تصمیم گرفتید که با طرف مقابل خود به صحبت کردن راجع به موضوع بپردازید حتما سعی کنید شرایط مناسبی را برای این کار انتخاب کنید و یا اگر بعد از صحبت کردن نیز به نتیجه مطلوب نرسیدید حتماً از یک روانشناس برای مشورت کردن و حل موضوعات پیش آمده کمک بخواهید تا بتوانید با راهنمایی ها و مشورت هایی که پایه و اساس عملی دارد شرایط موجود را مدیریت کنید .

۱۰) به کارهای تفریحی بپردازید. اگر مسئله آنقدر مهم نیست و تا حدی حل شده است و فقط کمی دلخوری مانده است، پیشنهاد انجام کاری لذت بخش را به فرد مورد نظر بدهید. رفتن به یک گردش یک روزه یا پیک نیک، انجام تعمیرات در خانه یا رفتن به شهر بازی در این حالت به ایجاد پیوند مجدد بین شما کمک می کند. فعالیت های خنده دار حس خشم، نفرت و عصبانیت را از وجود شما دور می کند و باعث میشود شادی را به رابطه برگردانید و کدورتها سریعا از بین برود .

همیشه سعی کنید کینه جو نباشید و به دنبال تلافی کردن نروید .. بعد از تمام شدن بحث و صحبت کردن در مورد آن هر دو آن را دفن کنید. و به موضوع و جر و بحث پیش آمده دامن نزنید . بعد از هر بار شروع مجدد جر و بحث به بحث ها و مشکلات قبلی اشاره نکنید. و سعی نکنید کهنه خرمن بر باد دهید . در حین کارهای روزانه یا وقتی تنها هستید به مشکلات و بحث های خود با همسر یا آشنایان فکر نکنید. این کار باعث بروز احساسات منفی در شما می شود و وقتی با او رویه رو می شوید دچار نوعی حس عصبانیت فروخورده هستید که هر لحظه و با هر محرکی ممکن است فوران کند و هم روح و جسم و روان شما را درگیر کند هم باعث دور شدن از شادی و لذت بردن از لحظات شما در زندگی شود . برای اطلاعات بیشتر میتوانید با بخش [مشاوره روانشناسی](#) مرکز مشاوره راز ماندگار در تماس باشید