

# المستشار

قوي قلبك طلب الأستنان



## تدابير الغضب



د. ألاء محمد

ماجستير في مداواة الأسنان اللبية - جامعة دمشق

في جهاز الدوران والتي قد تدمر الأوعية الدموية ما لم يتم اكتشافها.

6. تحدث عن مشكلاتك لصديق موثوق أو للمرشد النفسي.

### إدارة الغضب

لا يكون شعور الغضب سلبي التجربة دائماً، في الحقيقة فإن كونك غاضباً في بعض الحالات قد يعطي نتيجة ايجابية وشيء لا يمكن تجاهله. ومع ذلك، فإن الغيظ الداخلي يؤدي إلى ميول مؤذية -مصدرها تجربة مؤلمة- تجاه نفسك أو تجاه الآخرين ليست صحية على الإطلاق. ينبغي تدبير هذا النوع من الغضب قبل أن تتفاقم

1. عد للـ20 قبل أن تتفوه بشيء.
2. غادر الغرفة لعدة دقائق، أو ساعات إن لزم الأمر قبل أن تناقش مسألة حساسة قد تؤدي لاستثارة غضبك.
3. اكتب ردة فعلك تجاه مشكلة ما قبل أن تتكلم بها شفويًا أو ضمن النقاش، سيعطيك ذلك الوقت لتفكر بأفضل حل للمشكلة بدلاً من الغضب عشوائياً.
4. كتابة المذكرات (دفتر يوميات) والكتابة عن المشاعر السلبية لإخراجها من نظام حياتك.
5. يمكنك أيضاً اقتناء حيوان أليف، بما أن الدراسات أظهرت أن العناية بكلب أو قطة (كمثال) يساعد في تخفيض مستويات ضغط الدم ومستويات المكونات الضارة

إلى مزيد من التجارب السلبية. خلالها فهم غضبك بطريقة أفضل:

1. تعلم كيف تتعرف على العلاقة القائمة بين مشاعر الغضب، الخوف، الألم و الحب. هناك علاقة موروثية بين العلاقات الثلاث وصحة الفرد، حيث يمكن للشخص أن يحدد منبع شعور الغضب لديه، هل هو الخوف؟ أو الألم؟ أو هو السبب الجذري للغضب النابع من الحب؟

2. تعلم كيفية التعرف على الاختلافات الشاسعة بين التصرفات بدافع الخوف والتصرفات بدافع الحب. وهذا يتفق مع الكلام السابق أعلاه. يجب أن يكون هدفك هو تحديد مشاعر غضبك ومشاعر الغضب من الآخرين ومن أين جاؤوا.



3. افهم أن الشجاعة هي نتيجة لاتصال الغضب بالحب. وجود الشجاعة لمواجهة مشكلة نتجت عن غضبك من شخص تحبه هو



من أجل حمايتك وسلامتك الخاصة، سيكون الغضب أو الغيظ في نهاية المطاف صديقك وحليفك الوثيق. لكن لتقبل الغضب كجزء من وجودك، عليك أن تكون في حالة صراع مع الغضب ومع نفسك. ويجب أن تفهم أولاً أن الغضب هو عاطفة وقائية ومن ثم تنظر في الطرق التي يمكن أن يكون فيها الغضب إيجابياً ومفيداً لك.

ولأن الغضب أو الغيظ ينبع مباشرة من الخوف والألم وفي النهاية من الحب، يجب أن تكون حذراً ألا ينفصل شعور الغضب عن باقي العواطف الأساسية الأخرى، لأنه عندها يصبح خطراً. مجرد أن تتجاوز حدود الاهتمام بمشاعرك أو مشاعر شخص آخر، فإن الغضب عندها يصبح قادراً على غرس الألم سواءً عاطفياً أو جسدياً. من ناحية أخرى، إذا أمكنك ربط الحب بشعور الغضب الذي يصيبك، فإن الغضب سوف يميل إلى التلاشي، وسوف يسود الحس والعقل.

في مايلي أربح طرق يمكنك من

ضرورة في الحياة. لكن فقط اذا كانت هذه الشجاعة مرتبطة بوجود نية حسنة.

4. خذ بعين الاعتبار كيف يظهر الغضب عندما يتم الشعور به أو يتم الإعراب عنه بالتزامن مع الحب. يتقن الأزواج الذين حافظوا على زواجهم لفترة طويلة هذا الفن. وهو القدرة على التواصل من خلال الغضب عند التعامل مع الحبيب. تعلم كيفية القيام بذلك وسوف تجذب المزيد من الناس المحبة الى حياتك.



# المستشار في طب الأسنان



Tooth proportion

L=12mm  
W=7.5mm

