

วิธีระงับความโกรธ



‘ความโกรธ’ เป็นอารมณ์ที่น่ากลัว เพราะหากควบคุมตัวเองไม่ได้แล้ว สิ่งที่มาตามจะส่งผลเสียไม่น้อย เดลินิวส์ออนไลน์ มี ๕ วิธีระงับความโกรธ มาแนะนำ

๑. พาตัวเองออกจากสถานการณ์นั้นให้เร็วที่สุด
๒. หาที่ปรึกษาหรือคนที่ไว้ใจได้ ระบายความรู้สึกอัดอั้นตันใจให้ฟัง เพราะการระบายเป็นการผ่อนคลายจากความตึงเครียดที่มี
๓. เบี่ยงเบนความสนใจ โดยหันไปทำกิจกรรมที่ชอบ เพราะจะได้ไม่ใส่ใจกับเรื่องที่ทำให้โกรธ
๔. นอนหลับ เพราะจะได้ลืมเรื่องที่ทำให้ขุ่นหมองใจ
๕. ให้อภัย เป็นวิธีการที่ยากที่สุด แต่ถ้าทำได้แสดงว่าคุณคือผู้ชนะอย่างแท้จริง

