

خونسردی خود را حفظ کن!

گاهی اوقات، طبیعی‌ترین نوع واکنش نسبت به یک موقعیت ناخوشایند، عصبانی شدن یا ناراحت شدن است. این واکنش‌ها در برخی موقعیت‌ها به شما کمک می‌کند تا از شرایطی که نامناسب است و نیاز به تغییر دارد، آگاه شوید و به آنها توجه کنید. اما از طرف دیگر، (عصبانیت) چنانچه از کنترل شما خارج شود، می‌تواند برای شما تبدیل به یک مشکل شود. در اغلب موارد، خصوصاً در زمانی که احساس ناکامی و یاس می‌کنید، حفظ خونسردی اصلاً آسان نیست.

کنترل هیجانات را به دست بگیرید

در اینجا ما به شما روش پنج قدمی را جهت کنترل بهتر هیجانات آموزش می‌دهیم. به شما توصیه می‌کنیم برای استفاده بهتر از این روش در ابتدا از همراهی و کمک یک فرد بزرگسال (مانند والدین یا مشاور) استفاده کنید تا زمانی که احساس کنید می‌توانید با اطمینان و راحتی بیشتری به تنهایی آنها را اجرا کنید.

قدم اول: تهیه یک فهرست از موضوعاتی که باعث عصبانیت یا ناراحتی شما می‌شوند.

پیدا کردن موقعیت‌ها و مواردی که باعث ناراحتی و عصبانیت شما می‌شوند، مهم‌ترین قدم در مدیریت و کنترل هیجانات شماست. آیا وقتی خسته هستید، یا وقتی شخصی شما را مورد تمسخر قرار می‌دهد، ناراحت می‌شوید؟ آیا همیشه در حضور یک فرد خاص احساس ناراحتی می‌کنید؟ آیا هر گاه که باید با عجله و شتاب، کاری را انجام دهید، عصبانی می‌شوید یا هرگاه که احساس می‌کنید کسی به حرف‌هایتان گوش نمی‌دهد؟ یا حتی در موقعیت‌هایی که احساس می‌کنید در یک شرایط نا عادلانه و نابرابر هستید، چگونه؟

سعی کنید از تمام مواردی که باعث ناراحتی شما می‌شود و علل به وجود آمدن آن، فهرستی تهیه کنید. این موقعیت‌ها گاهی نقاط عامل یا شروع کننده شما نامیده می‌شوند.

قدم دوم: از نقاط عامل خودتان دوری کنید.

وقتی که یک فهرست از تمام مواردی که باعث آزرده‌گی خاطر شما می‌شود تهیه کردید، قدم بعدی شما این است که حالا به دنبال راهکارهایی باشید تا بتوانید از این نقطه‌های محرک عصبانیت، پرهیز کنید. این ممکن است شامل مثلاً بازی نکردن با یک شخص خاص، یا حتی ترک کردن محلی باشد که آن فرد خاص وارد آن می‌شود.

سعی کنید زمانی که خوب استراحت کرده‌اید و به خوبی قادر به فکر کردن هستید به دنبال راه حل‌های مناسب بگردید و زمانی که احساس کردید نیاز به کمک دارید، حتماً از کمک و راهنمایی بزرگ‌ترها استفاده کنید. چنانچه برایتان سخت است که یک راه حل سریع برای پرهیز و جلوگیری از عصبانیت، یا ناراحت شدن پیدا کنید، در قدم اول یاد بگیرید چگونه نشانه‌های شروع عصبانیت خود را تشخیص دهید و بعد، قدم‌هایی برای آرام کردن خود بردارید.

قدم سوم: تشخیص نشانه‌های ابتدایی عصبانیت.

به منظور هر گونه اقدام اولیه در جهت کنترل خشم و عصبانیت، شما باید از نشانه‌های اولیه احساس خشم خود آگاه باشید. وقتی که شما یاد گرفتید این نشانه‌های اولیه را تشخیص دهید، می‌توانید قبل از اینکه فرصت از دست رفته باشد، در جهت تغییر آن اقدام کنید. هر شخصی نشانه‌های هشدار دهنده متفاوتی دارد.

در اینجا بعضی از نشانه‌های عصبانیت را برایتان آورده‌ایم:

شروع می‌کنید به سریع تر نفس کشیدن یا احساس می‌کنید که نمی‌توانید به خوبی نفس بکشید. شروع به عرق کردن می‌کنید. ضربان قلب تان تندتر می‌شود. مشت تان را گره می‌کنید، یا احساس می‌کنید عضلات تان منقبض شده‌اند. شروع به گریه کردن می‌کنید. صدایتان بلندتر یا لرزان می‌شود.

قدم چهارم: یک استراحت کوتاه داشته باشید.

وقتی که هر کدام از این علائم هشدار دهنده اولیه را داشتید، بهترین توصیه این است که یک استراحت کوتاه به خود بدهید و با دور شدن از آن موقعیت، قادر خواهید بود بهتر بر احساس خود کنترل داشته باشید.

قدم پنجم: کنترل خود را دوباره به دست بگیرید.

در اینجا چندین پیشنهاد و راهکار برای شما آورده شده است که با استفاده از آنها می‌توانید کنترل بهتری بر روی هیجانات خود داشته باشید:

سعی کنید از ۱ تا ۱۰ به آرامی بشمارید.

بروید قدم بزنید، آب بنوشید. موسیقی گوش دهید و یا با فرد مورد علاقه خود صحبت کنید. تصور کنید که جای دیگری هستید. به محلی فکر کنید که احساس راحتی و آرامش را برای شما تداعی و در ذهن خود تجسم کنید که در آن محل حضور دارید.

نفس عمیق کشیدن را تمرین کنید. احتمالاً شما هم تا به حال ورزشکارانی را که قبل از مسابقات مهم این کار را انجام می‌دهند، مشاهده کرده اید. به آرامی نفس عمیقی بکشید.

به میزان شمارش تا عدد ۸، بعد، این نفس را تا شمارش عدد چهار در سینه نگه دارید، سپس بازدم خود را به آرامی به میزان شمارش تا ۸ خارج کنید. پس از انجام و تکرار سه یا چهار بار این روش تنفس، شما حتماً احساس آرامش بیشتری خواهید کرد.