

# طرق التحكم في الانفعالات لتصبح شخصية ناجحة



الأحد 15 أغسطس 2021 10:03 م

القدرة على التحكم في الانفعالات و التعبير عن مشاعرك تعد شيء هام للغاية، حيث تلعب العواطف دوراً هاماً في ردود الفعل ، و عندما تتعلم كيفية التحكم في إنفعالاتك فهذا سيساعدك على إتخاذ القرارات الصحيحة، و سيزيد من فرص نجاح علاقاتك مع الآخرين و يزيد أيضاً من ثقتك بنفسك بشكل ملحوظ و توضح فيكي بوتنيك، المعالجة النفسية بولاية كاليفورنيا، أن أي نوع من المشاعر التي تراها إيجابية عادة، يمكن أن تشتد إلى درجة يصعب معها التحكم فيها لذلك من الأفضل البدء في التحكم في إنفعالاتك ومشاعرك حتى تستطيع التعايش بشكل أفضل

## التحكم في الانفعالات

يمكنك الإعتماد على بعض النصائح التي تساعدك على التحكم في إنفعالاتك و التي تشمل :

### 1- لاحظ تأثير مشاعرك

العواطف دائماً ما تجعل الحياة مثيرة و فريدة و نابضة بالحياة و يمكن أن تشير المشاعر القوية إلى أننا لا نتحكم في ردود أفعالنا الطبيعية من الطبيعي أن نتعرض لبعض المشاكل العاطفية في أحيان كثيرة، مثلاً عندما يحدث شيء رائع ، أو حتى شيء بشع أو صعب عليك تقبله، و غيرها من المواقف المختلفة

قد تتسبب إنفعالاتك الخارجة عن السيطرة في تعرضك لصراعات مع أصدقائك أو شريك حياتك، و مواجهة صعوبة في التعامل و التواصل مع الآخرين، و التعرض لمشاكل في العمل، و التعرض لبعض الصدمات العاطفية و النفسية لذلك من الأفضل ملاحظة تأثير إنفعالاتك و مشاعرك على حياتك اليومية، هذا سيساعدك في التحكم بشكل أكبر في إنفعالاتك

### 2- حدد ما تشعر به

يمكن أن يساعدك قضاء بعض الوقت في التحقق مع نفسك بشأن حالتك المزاجية و إنفعالاتك في السيطرة بشكل أفضل على هذه الإنفعالات لنفترض مثلاً أنك تقابل شخصاً ما منذ بضعة أشهر، و أنك حاولت التخطيط لمقابلة أخرى الأسبوع الماضي، لكن الشخص الآخر ليس لديه وقت ، هذا سيجعلك منزع للغاية و عصبي و قد يجعلك تفكر في العديد من الأمور السيئة

و لكن إذا تعاملت مع الأمر بهدوء أكبر، و بدأت بالفعل في التفكير في ما حدث و أن هذا الشخص قد يكون تعرض لأمر ما جعل الموعد غير مناسب له، فهذا سيجعلك تتحكم في إنفعالك و مشاعرك السيئة بشكل أفضل قد يستغرق الأمر بعض الوقت قبل أن تستطيع السيطرة على إنفعالاتك بهذا الشكل ، و لكن مع الممارسة سيصبح الأمر أكثر سهولة

### 3- يجب أن تتقبل كل مشاعرك

إذا كنت تحاول التحكم في مشاعرك، فقد تحاول التقليل من شأن مشاعرك و إنفعالاتك، و لكن هذا لن يساعدك من الأفضل أن تتقبل مشاعرك و أن تشعر بإرتياح كبير تجاهها، هذا سيمنحك قدرة كبيرة في السيطرة على إنفعالاتك من وقت لآخر

### 4- قم بتدوين إنفعالاتك اليومية

يمكن أن يساعدك تدوين أو كتابة إنفعالاتك و ردود أفعالك خلال اليوم في تحديد أي إنفعالات مزعجة في بعض الأحيان قد يكون من الكافي أن تتبع مشاعرك من خلال تذكرها فقط، و لكن تدوين هذه الأفكار سيساعدك على التأمل في الأمر بعمق و تركيز أكبر

و بالإضافة لذلك، فإنه سيساعدك في التعرف على بعض الحالات التي تساهم فيها ظروف معينة، مثل مشاكل العمل أو الصراعات العائلية و التي قد تؤدي إلى صعوبة في التحكم في إنفعالاتك تحديد بعض محفزات إنفعالك قد تساهم بشكل كبير في التوصل إلى طرق التحكم فيها بشكل أفضل

#### 5- خذ نفس عميق

يتحدث الكثير من علماء النفس عن قوة التنفس بعمق، سواء كنت سعيد للغاية أو حتى غاضب للغاية. التنفس ببطء و الإنتباه إلى نفسك سيساعدك على التراجع عن أول رد فعل أو إنفعال ناتج عن أي موقف تتعرض له. تنفس ببطء و حاول أن تحبس نفسك لمدة 3 ثواني ثم إترك نفسك يخرج ببطء أيضاً.

#### 6- إعرف متى تعبر عن نفسك

هناك وقت و مكان مناسب لكل شيء في الحياة، حتى لإنفعالاتك و مشاعرك. على سبيل المثال قد يساعدك الصراخ في وسادتك أو ضربها حتى في التنفيس عن غضبك الشديد أو التوتر. وبالرغم من ذلك ، فإن هناك العديد من المواقف التي تتطلب ضبط النفس و عدم الإندفاع وراء مشاعرك، بغض النظر عن مدى الإحباط الذي تشعر به. سيساعدك الإنتباه لما يحدث حولك و المواقف على التحكم في إنفعالاتك.

#### 7- تجنب أحاديث النفس السلبية

إذا كنت ترغب في السيطرة على إنفعالاتك، فمن الأفضل تجنب الأحاديث السلبية مع النفس. يزيد التفكير في الأفكار السلبية من قوتها و يحولها إلى واقع داخل نفس الشخص.

#### 8- مارس تمارين التأمل

يكمن لتمارين التأمل أن تكون أحد الطرق التي تساعدك في التغلب على مشاعرك و إنفعالاتك، حيث تزيد هذه التمارين من وعيك بالمشاعر و عندما تعتاد على ممارسة تمارين التأمل، ستشعر بالمزيد من الهدوء النفسي و هذا سيجعلك تحكم على نفسك و على إنفعالاتك و مشاعرك بشكل أفضل.

و بالإضافة لذلك ، فإن تمارين التأمل ستساعدك على زيادة مهارات القبول لديك، كما ستساعدك على الإسترخاء و الشعور بالهدوء.

#### 9- قلل من تناول الكافيين

تناول الكثير من الكافيين يزيد من إفراز مادة الأدرينالين في الجسم و التي تتسبب في زيادة سرعة رد الفعل، و بالتالي تزيد من الإنفعال حتى على أبسط الأمور. إذا كنت تتناول الكثير من المشروبات التي تحتوي على الكافيين، فمن الأفضل أن تقلل كمية الكافيين التي تحصل عليها.

إذا كنت تعاني من عدم التحكم في إنفعالاتك، أو تشعر بالغضب السريع و رد الفعل المبالغ فيه، يمكنك الإعتماد على هذه النصائح و التي ستساعدك على الإسترخاء و الهدوء و التفكير بشكل أفضل في الأمور و يمكنك أيضاً اللجوء لأحد الأصدقاء المقربين و التحدث معهم فيما تشعر به ، أو حتى التحدث مع أحد المعالجين النفسيين و الذين سيساعدونك في التغلب على غضبك و التحكم في إنفعالاتك قدر الإمكان.