

طرق التحكم في الانفعالات لتصبح شخصية ناجحة



الأربعاء 29 سبتمبر 2021 02:36 م

التحكم في الانفعالات

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 إنفعلاتك[] 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[]

و بالرغم 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 إنفعلاتك، 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

يكن لتمارين التأمل أن تكون أحد الطرق التي تساعدك في التغلب على مشاعرك و إنفعلاتك، 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 إنفعلاتك 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[]