

## سبعة قواعد للسيطرة على الإنفعالات



1- جعل الطاقة الإنفعالية في أعمال مفيدة، يولد الانفعال طاقة زائدة في الجسم تساعد الإنسان على القيام ببعض الأعمال العنيفة ومن الممكن أن يتدرب الإنسان على أن يقوم حينما ينفعل ببعض الأعمال المفيدة للتخلص من هذه الطاقة فتستطيع السيدات مثلاً أن يتغلبن على إنفعالاتهنّ إذا قمن بغسل الثياب أو ترتيب المنزل ويحسن أيضاً أن يخرج الإنسان للنزهة أو يمارس بعض الألعاب الرياضية أو قراءة القرآن الكريم والصلاة والتعوذ من الشيطان والإستغفار فإذا فعل ذلك فإنّه يعود عادة بعد فترة من الزمن وهو منشرج الصدر مرتاح البال هادئ النفس. 2- حوّل إنتباهك إلى أشياء أخرى، حينما يقوم الإنسان ببعض الأعمال المفيدة التي أشرنا إليها فإنّه لا يتخلص من الطاقة الإنفعالية فقط وإنما هو يوجه إنتباهه أيضاً إلى أشياء أخرى فيعينه ذلك على الهدوء والتخلص من الإنفعال لذلك يحسن عادة حينما يحدث شيء يكدر بال الإنسان أو بغضبه أو يخيفه أن يحاول توجيه انتباهه إلى أشياء أخرى ليشغل نفسه بها. 3- حاول إثارة إستجابات معارضة للإنفعال، ينجح بعض الناس في التخلص من الخوف إذا لجأوا إلى الصفير أو الغناء وذلك لأنّ هذه الأعمال تحدث في النفس حالة من الرضا والسرور وهي حالة معارضة لحالة الخوف ولذلك لا يلبث الخوف أن يزول تدريجياً عليك أن تتبع هذه كلما إنفعلت إنفعالاً غير مقبول فإذا شعرت نحو شخص ما بشيء من الكره دون مبرر فيحسن بك أن تبحث في هذا الشخص عن سبب يمكن أن يثير إعجابك وإستحسانك وبذلك تستطيع أن تتغلب على كرهك له بدون مبرر وإذا كنت تشعر بالنقص مما

يجعلك تنفعل أمام الغرباء فيمكنك أن تبحث في نفسك عن ميزاتك ومواهبك بحيث تستطيع أن تقدر نفسك على أساسها تقديراً حسناً فإن ذلك سيساعدك على التخلص من شعورك بالنقص.

4- إبعث حالة من الإسترخاء في بدنك، يحدث الإنفعال حالة عامة من التوتر في عضلات البدن مما يساعد الإنسان على القيام ببعض الأعمال العنيفة وقد تكون ظروفك في بعض الأوقات غير مناسبة للقيام ببعض الأعمال للتنفيس عن الطاقة الإنفعالية كما أشرنا إلى ذلك من قبل في القاعدة الأولى وفي هذه الحالات يحسن أن تدرب نفسك حين تنفعل على أن تبعث في بدنك حالة من الاسترخاء العام لتعارض بذلك حالة التوتر الذي يبثه الانفعال وحينما تتغلب حالة الاسترخاء على بدنك تهدأ حالة الانفعال وتزول تدريجياً. 5- تعلم أن تنظر إلى العالم نظرة مرحة، إنك تستطيع أن تتغلب على كثير من الإنفعالات الشديدة إذا حاولت أن تبحث في المواقف التي تثير إنفعالك عن عناصر يمكن أن تثير ضحكك أو سخرينك أو سرورك وجّه إنتباهك إلى هذه العناصر وحاول أن تنظر إليها نظرة مرحة وبذلك تهون على نفسك المواقف الشديدة ولا شك أن الضحك أفضل من الغضب وهو أنفع لصحتك النفسية. 6- تجنب التفكير في أمور الهامة أثناء الإنفعال، إن الإنفعال يعطل التفكير ويشل قدرة الإنسان على رؤية الأشياء على وجهها الصحيح ولذلك كان. الإنسان معرضاً لإصدار الأحكام الخاطئة حينما يكون منفعللاً فيحسن بك أن تتحاشى التفكير في أي أمر مهم أثناء إنفعالك، إنتظر حتى تهدأ ثم عاود التفكير في الأمر من جديد فإنك لا شك ستتجنب بذلك كثيراً من الأخطاء التي يمكن أن تلحق بك الأضرار. 7- تجنب المواقف التي تثير إنفعالك، إذا عجزت عن ضبط إنفعالاتك في بعض المواقف فيحسن بك أن تحاول تجنب هذه المواقف. المصدر: كتاب (كي نحيا/ دروس في فن التواصل وإدارة الذات)