هل تسيطر جيداً على أعصابك؟



يتعرض كل منّا لمواقف أو لتصرفات تجعل الدماء تغلي في العروق. وأحياناً، يكفي ضغط العمل وحده لكي يشعر الإنسان بأنّه على شفا الإنهيار. التوتر الناجم عن هذه المواقف هل تجيد التعامل معه؟ وهل تستطيع التحكم في أعصابك؟ لنرَ الآن.

1- كنت تقف أمام الصندوق السريع المخصص للذين اشتروا أقل من عشر قطع في الـ"سوبرماركت"، ففوجئت بأنّ الشخص الذي أمامك يحمل أكثر من 15 قطعة، هل: أ) تطلب حضور المدير؟ ب) لا تهتم لأمره؟ ت) تشتكي بصوت منخفض للشخص الذي يقف خلفك؟ 2- تعلم جيّداً أي وضع يجعلك تتوتر: أ) دائماً. ب) أبداً. ت) أحياناً. 3- حجم الضغط النفسي الذي تواجهه في المواقف الصعبة يعتمد على: أ) أفكارك وأحاسيسك؟ ب) طريقة تصرفك؟ ت) على كل هذه الأشياء؟ 4- تحضر نفسك للمواقف الصعبة مسبقاً بأن تقول لنفسك إنك بالتأكيد سوف تجتازها بسلام: أ) دائماً. ب) أبداً. ت) أحياناً. 5- يومك العادي دائماً يضم أوقاتاً للرياضة أو الترفيه: أ) أبداً، فليس لديّ الوقت. ب) نعم، دائماً. ت) فقط في نهاية الأسبوع. 6- وبخك رئيسك في العمل واحتد عليك أثناء النقاش وغضبت. أ) تقول لنفسك إنك ربّما تستحق ذلك؟ ب) ترد عليه بالعصبية والصوت العالي نفسيهما؟ ت) تتنتظر

إلى أن يهدأ كل منكما، ثمّ تتكلّم معه من جديد حول الأمر؟ 7- كنت تخطط لقضاء نهاية أسبوع بعيداً مع أحد الأصدقاء، لكن هذا الصديق اتصل ليلغي الأمر في آخر لحظة، هل: أ) تقفل الخط في وجهه بحدة وغضب؟ ب) تحاول ألا تلغي الرحلة وتبحث عن صديق آخر ليذهب معك؟ ت) تخرج من البيت وتحاول أن تنسى كل ما يغضبك؟ 8- عندما لا تسير الأمور على ما يرام أنت تميل إلى التفكير في: أ) إنّها كارثة، لا يمكنني أن أتصرف. ب) إنّه تحدٍّ وسأستطيع التغلب عليه. ت) تترك المكان وتنسحب. جدول النتائج 1 2 3 4 5 6 7 8 (أ) 1 3 1 3 1 2 3 1 (ب) 3 1 3 1 3 1 3 (ت) 2 2 2 2 3 2 2 2 * النتيجة: - 12 نقطة أو أقل: أنت إنسان مستمر في كتمان ما يغضبك حتى تنفجر، فأنت لا ترفه عن نفسك بانتظام ولا تعالج أمورك، بل تتركها لتتراكم إلى أن تصل حداً لا يمكن عنده القيام بشيء. خصص المزيد من الوقت في حياتك من أجل الإسترخاء والترفيه عن النفس، واعثر على طريقة تتخلص بها من الضغط الذي يتراكم ويجثم على صدرك. - من 13 إلى 19 نقطة: تتحدّث عما يمكن أن يخفف من توترك، لكن لا تتحدّث عن ذلك مع الشخص المناسب الذي يستطيع مساعدتك. حاول أن تتخيل المواقف التي تشعر فيها بالضيق، وتخيل أيضاً أنك تتصرف فيها بكل ثقة. أن تتفادى المواقف التي يمكن أن تتعرض فيها للضغط ليس حلاً دائماً بل مؤقتاً. حاول أن تبدأ، في البيت أو في العمل، مشاريع معيّنة تجعلك تعزز ثقتك بنفسك، وتعزز قدرتك على التطوير وحل المشاكل وبلوغ الأهداف. - من 20 إلى 24: أنت تجيد جيّداً التحكم في أعصابك والتغلب على ما يواجهك من ضغوط، تعرف ما الذي يوتر أعصابك، وأنت قادر على التصدي له عند الحاجة، وعلى تهدئة نفسك.