

هل تسيطر جيداً على أعصابك؟



يتعرض كل مدناً 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 جيداً أي وضع يجعلك تتوتر: أ) دائماً ، ب) أبدأً ، 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) أبدأً ، ت) أحياناً ، 5- يومك العادي دائماً يضم أوقاتاً للرياضة أو الترفيه: أ) أبدأً ، ب) ليس 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) تنتنظر

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 ليُلغي 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) إنّّه تحدٍّ وسأستطيع التغلب عليه. ت) تترك المكان وتنسحب. جدول النتائج 1 2 3 4 5 6 7 8 (أ) 1 3 1 3 1 3 2 3 1 (ب) 3 1 1 3 1 3 1 3 (ت) 2 2 2 2 2 2 3 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 .