

ემოციები ყოველდღიური ცხოვრების ჩვეულებრივი ნაწილია. იმედგაცრუებულად ვგრძნობთ თავს, როცა ტრაფიკში ვართ ჩარჩენილი. ჩვენ ვწუხვართ, როდესაც გვენატრება ჩვენი საყვარელი ადამიანები. ჩვენ შეიძლება გავბრაზდეთ, როდესაც ვინმე გვაწყენინებს ან რაიმეს დაგვიშავებს.

მიუხედავად იმისა, რომ ჩვენ ველოდებით ამ ემოციების რეგულარულად განცდას, ზოგიერთი ადამიანი იწყებს უფრო ცვალებადი ემოციების განცდას. ისინი გრძნობენ მაღალ სიმაღლეებს და ქვედა სიმაღლეებს და ეს მწვერვალები და ხეობები იწყებენ გავლენას მათ ცხოვრებაზე. ადამიანები, რომლებიც განიცდიან მძაფრ ემოციებს, შეიძლება აღმოჩნდნენ მშვიდად ერთ მომენტში, შემდეგ კი მოწყენილი ან გაბრაზებული.

მიუხედავად იმისა, რომ ნებისმიერ ჩვენგანს შეიძლება ჰქონდეს მომენტები, როდესაც ჩვენი ემოციები უკონტროლოა, ზოგიერთისთვის ეს რეგულარულად ხდება. მათმა სწრაფად ცვალებადმა ემოციებმა შეიძლება აიძულოს ისინი გააკეთონ და თქვან ის, რასაც მოგვიანებით ნანობენ. მათ შეიძლება დააზიანონ ურთიერთობები ან შელახონ მათი სანდოობა სხვებთან.

შეიძლება არსებობდეს მრავალი მიზეზი, რის გამოც ადამიანები კარგავენ კონტროლს ემოციებზე. ისინი შეიძლება გენეტიკურად მიდრეკილნი იყვნენ ამ სწრაფი ცვლილებების მიმართ. მათ შეიძლება არასოდეს უნახავთ კარგი ემოციური რეგულირების მოდელირება ან მათთვის არ უსწავლიათ შესაბამისი უნარები. მათ შეიძლება დაკარგონ კონტროლი, როდესაც წარსულში მომხდარი უარყოფითი სიტუაციების გამომწვევ ფაქტორებს განიცდიან. ასევე შეიძლება იყოს ფიზიკური ცვლილებები, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს, რომ ადამიანმა დაკარგოს კონტროლი ემოციებზე, როგორიცაა დაღლილობა ან სისხლში შაქრის დაქვეითება.

ემოციური რეგულირება არის ემოციურ მდგომარეობას უფრო მშვიდად ყოფნის ქმედება/ები. ეს არ ნიშნავს ემოციების დათრგუნვას ან თავიდან აცილებას. ემოციური რეგულირების უნარებით თქვენ შეგიძლიათ გავლენა მოახდინოთ თქვენს ემოციებზე და იმაზე, თუ როგორ გამოხატავთ მათ.

ეს არის ხერხები ჩვენი ემოციების უკეთესი განკარგვისთვის.

ზოგიერთი ადამიანები უკეთ არეგულირებენ ემოციებს, ვიდრე სხვები. მათ აქვთ მაღალი ემოციური ინტელექტი და აცნობიერებენ როგორც საკუთარ შინაგან გამოცდილებას, ასევე სხვების გრძნობებს. მიუხედავად იმისა, რომ შეიძლება ჩანდეს, რომ ისინი უბრალოდ "ბუნებრივად მშვიდი" არიან, ეს ადამიანები ასევე განიცდიან უარყოფით გრძნობებს. მათ

უბრალოდ გამომუშავებული აქვთ თვით-რეგულირების სტრატეგიები რომლებიც ეხმარებათ რთულ ემოციებზე გამკლავებაში.

საბუნდუნეოდ, ემოციური თვითრეგულირება არ არის თანდაყოლილი თვისება. ემოციების რეგულირების უნარების სწავლა და გაუმჯობესება შესაძლებელია დროთა განმავლობაში. ნეგატიური გამოცდილების მართვის სწავლა შეიძლება სასარგებლო იყოს თქვენი ფსიქიკური და ფიზიკური ჯანმრთელობისთვის.

როგორც ზრდასრულებმა, ჩვენ უნდა ვმართოთ ჩვენი ემოციები სოციალურად მისაღები გზებით და როგორც დაგვეხმარება ჩვენი ცხოვრების ნავიგაციაში. როდესაც ჩვენი ემოციები ძლიერდება ჩვენზე, მათ შეუძლიათ პრობლემები გამოიწვიონ.

ბევრმა ფაქტორმა შეიძლება შეაფერხოს ემოციური რეგულაცია. ეს მოიცავს ჩვენს რწმენას ნეგატიური ემოციების ან ემოციური რეგულირების უნარის ნაკლებობის შესახებ. ზოგჯერ სტრესულმა სიტუაციებმა შეიძლება გამოიწვიოს განსაკუთრებით ძლიერი ემოციები.

თუ ჩვენ ვერ ვმართავთ ჩვენს ემოციებს, ამან შეიძლება გამოიწვიოს სხვებთან ჩვენი ურთიერთობის დაზარალება. მაგალითად, როდესაც სათანადოდ ვერ შევამცირებთ ჩვენს ბრაზს, სავარაუდოდ ვამბობთ ისეთ რამეებს, რაც ავნებს ჩვენს გარშემო მყოფებს და გვაშორებს მათ. ჩვენ შეიძლება ვინანოთ ის, რაც ვთქვით ან მოგვიწიოს დროის დახარჯვა ურთიერთობების გამოსწორებაზე.

გარდა იმისა, რომ უარყოფით გავლენას ახდენს ჩვენს ურთიერთობებზე, ემოციების კონტროლის უუნარობამ შეიძლება ზიანი მიაყენოს საკუთარ თავს. შეუმცირებელი შიშით ცხოვრებამ შეიძლება ხელი შეუშალოს ჩვენს უნარს, მივიღოთ რისკები და მივიღოთ ახალი ცხოვრებისეული გამოცდილება.

არსებობს მთელი რიგი უნარები, რომლებიც დაგვეხმარება ემოციების თვითრეგულირებაში.

## 1. შექმენით სივრცე

ემოციები სწრაფად ხდება. ჩვენ არ ვფიქრობთ, რომ „ახლა გავბრაზდები“, არამედ უცებ ვბრაზდებით. ამიტომ პირველი რაც უნდა ვქნათ არის პაუზა. ისუნთქე. შეანელეთ მომენტი ბრაზის გამოწვევასა და პასუხს შორის.

## 2. შეამჩნიეთ რას გრძნობთ

თანაბრად მნიშვნელოვანი უნარი მოიცავს იმის უნარს, რომ გააცნობიეროთ რას გრძნობთ. დაფიქრდით: სხეულის რომელ ნაწილებში ამჩნევთ შეგრძნებებს? კუჭი გაწუხებს? გული გიჩქარდება? გრძნობთ დაძაბულობას კისერში ან თავში?

თქვენი ფიზიკური სიმპტომები შეიძლება იყოს მინიშნებები იმისა, თუ რას განიცდით ემოციურად. ფიზიკურად რა ხდება თქვენს თავს? ამას შეუძლია თქვენი ყურადღების გადატანა და განცდის სიძლიერის ნაწილობრივ შემცირება.

## 3. დაასახელეთ რასაც გრძნობთ

მას შემდეგ რაც შეამჩნევთ რას გრძნობთ, მისი დასახელების უნარი დაგეხმარებათ გააკონტროლოთ რა ხდება. ჰკითხეთ საკუთარ თავს: რას დაარქმევთ იმ ემოციებს, რომლებსაც გრძნობთ? არის ეს ბრაზი, სევდა, იმედგაცრუება, თუ წყენა? სხვა რა არის? ერთი ძლიერი ემოცია, რომელიც ხშირად იმალება სხვების ქვეშ, არის შიში.

ბევრი ჩვენგანი ერთდროულად ერთზე მეტ ემოციას გრძნობს, ასე რომ, ნუ დააყოვნებთ რამდენიმე ემოციის იდენტიფიცირებას, რომელსაც შესაძლოა გრძნობდეთ. შემდეგ გათხარეთ ცოტა ღრმად. თუ შიშს გრძნობთ, რისი გეშინიათ? თუ სიბრაზეს გრძნობთ, ვისზე ან/და რაზე ხართ გაბრაზებული? თქვენი ემოციების დასახელების უნარი დაგეხმარებათ ერთი ნაბიჯით მიუახლოვდეთ თქვენი ემოციების სხვებისთვის გაზიარებას.

## 4. ემოციის მიღება

ემოციები არის ნორმალური და ბუნებრივი ნაწილი იმისა, თუ როგორ ვრეაგირებთ სიტუაციებზე. იმის ნაცვლად, რომ გაბრაზდეთ ან შეშინდეთ, აღიარეთ, რომ თქვენი ემოციური რეაქციები მართებულია. შეეცადეთ გამოიჩინოთ თანაგრძნობა და მიეცით საკუთარ თავს მაღლი. აღიარეთ, რომ ემოციების განცდა ადამიანის ნორმალური რეაქციაა.

## 5. გონებამახვილობის ვარჯიში

გონებამახვილობა გვეხმარება "ვიცხოვროთ მომენტში", ყურადღების მიქცევით, რაც ჩვენშია. გამოიყენეთ თქვენი გრძნობები, რათა შეამჩნიოთ რა ხდება თქვენ გარშემო, არაგანსჯის

გზებით. ეს უნარები დაგეხმარებათ შეინარჩუნოთ სიმშვიდე და თავიდან აიცილოთ ნეგატიური აზროვნების ორნამენტები, როდესაც ემოციური ტკივილის შუაგულში ხართ.

ემოციური რეგულირების ორი ფართო კატეგორია არსებობს. პირველი არის ხელახალი შეფასება: შეცვლა, თუ როგორ ვფიქრობთ რაიმეზე, რათა შევცვალოთ ჩვენი რეაქცია. მეორე არის დათრგუნვა, რომელიც დაკავშირებულია უფრო უარყოფით შედეგებთან. ჩვენი ემოციების იგნორირება დაკავშირებულია უკმაყოფილებასთან და ცუდ კეთილდღეობასთან.

სტრატეგიები, რომლებიც დაგეხმარებათ ემოციების ჯანსაღი და სასარგებლო გზით მართვაში:

## 1. გამომწვევი მიზეზის იდენტიფიცირება და შემცირება

თქვენ არ უნდა შეეცადოთ თავიდან აიცილოთ უარყოფითი ემოციები - ან შეგეშინდეთ მათი. მაგრამ თქვენ ასევე არ გჭირდებათ საკუთარი თავის ისეთი სიტუაციაში ჩაყენება, რომელიც იწვევს უსიამოვნო ემოციებს. დაიწყეთ მოძებნოთ ორნამენტები ან ფაქტორები, რომლებიც არსებობს მაშინ, როდესაც თქვენ იწყებთ ძლიერი ემოციების განცდას. ეს მოითხოვს გარკვეულ ცნობისმოყვარეობას და პატიოსნებას. რამემ გაგრძნობინათ თავი პატარად? ძლიერი ემოციები ხშირად ჩნდება ჩვენი ღრმა დაუცველობისგან, განსაკუთრებით ის, რასაც ჩვენ ვმაღავთ. რა ხდება თქვენ ირგვლივ და რა წარსულის გამოცდილებებს გახსენებთ?

როდესაც თქვენ იდენტიფიცირებთ ამ გამომწვევ ფაქტორებს, შეგიძლიათ დაიწყოთ იმის გამოკვლევა, თუ რატომ ატარებენ ისინი ამდენ წონას და შეგიძლიათ თუ არა მათი მნიშვნელობის შემცირება. მაგალითად, აღმასრულებელმა დირექტორმა შეიძლება უხერხულად აღიაროს, რომ ციფრების განხილვისას ბრაზდება, რადგან მათემატიკაში უჭირს. ამ გამომწვევი მიზეზის გაგება შეიძლება საკმარისი იყოს. ან, აღმასრულებელმა დირექტორმა შეიძლება აირჩიოს ყოველთვიური სქემების გადახედვა პირადში, რათა თავიდან აიცილოს ისეთი შეგრძნების გაჩენა, თითქოს მას ყველა სხვა ელოდება.

## 2. ფიზიკურ სიმპტომებზე ყურადღების გამახვილება

ყურადღება მიაქციეთ, როგორ გრძნობთ თავს, მათ შორის, გრძნობთ თუ არა შიმშილს ან დაღლილობას. ამ ფაქტორებმა შეიძლება გააძლიეროს თქვენი ემოციები და გამოიწვიოს თქვენი ემოციების უფრო ძლიერი ინტერპრეტაცია. თუ თქვენ შეგიძლიათ გაუმკლავდეთ ძირითად საკითხს (მაგ. შიმშილი, დაღლილობა), შეგიძლიათ შეცვალოთ თქვენი ემოციური რეაქცია.

### 3. განიხილეთ ამბავი, რომელსაც საკუთარ თავს უყვებით

ინფორმაციის არ არსებობის შემთხვევაში, ჩვენ ვავსებთ სიცარიელეს ჩვენივე დეტალებით. შესაძლოა, თავს უარყოფითად გრძნობთ მას შემდეგ, რაც ოჯახის წევრისგან არაფერი გსმენიათ; თქვენ გჯერათ, რომ ეს იმიტომ ხდება, რომ ისინი აღარ ზრუნავენ თქვენზე.

სანამ ამ აღწერილობებს გააკეთებდეთ, ჰკითხეთ საკუთარ თავს: სხვა რა ახსნა შეიძლება იყოს შესაძლებელი? ოჯახის წევრის მაგალითზე, კიდევ რა შეიძლება მომხდარიყო მათთან, რაც შეაჩერებდა მათ თქვენთან დაკავშირებას? შეიძლება ისინი იყვნენ დაკავებული ან ავად? არის თუ არა ის კეთილგანწყობილი ადამიანი, რომელსაც ხშირად ავიწყდება ვალდებულებების შესრულება?

"ისევე როგორც მე" ტექნიკას: როგორი მოტივი ან ქმედებაც არ უნდა მიაკუთვნოთ სხვას (თითქმის ყოველთვის სხვა ადამიანია ჩართული), ბოლოს დაამატეთ სიტყვა "ისევე როგორც მე". ეს არის საკუთარი თავის შეხსენების საშუალება, რომ ისინი ასევე არასრულყოფილი ადამიანები არიან.

### 4. ჩაერთეთ პოზიტიური თვითმმართველობის საუბარში

როდესაც ჩვენი ემოციები ზედმეტად გვეუფლება, საკუთარი თავის შესახებ საუბარი შეიძლება ნეგატიური გახდეს: „ისევ ავურიე“ ან „ყველა სხვა ისეთი საშინელია“. თუ საკუთარ თავს თანაგრძნობით ეპყრობით, შეგიძლიათ შეცვალოთ ამ უარყოფითი საუბრის ნაწილი დადებითი კომენტარებით. სცადეთ საკუთარი თავის გამხსნევა თქვით: „მე ყოველთვის ძალიან ვცდილობ“ ან „ხალხი აკეთებს მაქსიმუმს, რაც შეუძლიათ“. ამ ცვლილებას შეუძლია შეამსუბუქოს ემოციები, რომლებსაც ვგრძნობთ. თქვენ ჯერ კიდევ შეიძლება იმედგაცრუებული იყოთ იმ სიტუაციით, რომელიც არ მუშაობს, მაგრამ აღარ გჭირდებათ დადანაშაულება ან განზოგადება სიტუაციის მიღმა.

### 5. გააკეთეთ არჩევანი იმაზე, თუ როგორ უპასუხოთ

უმეტეს შემთხვევაში, ჩვენ გვაქვს არჩევანი, თუ როგორ უპასუხოთ. თუ თქვენ მიდრეკილნი ხართ უპასუხოდ ბრაზის გრძნობებს ადამიანებზე ლანძღვით, სავარაუდოდ შეამჩნევთ უარყოფით გავლენას თქვენს ურთიერთობებზე. თქვენ ასევე შეგიძლიათ შეამჩნიოთ, რომ ეს არ არის კარგი. ან, მომენტში თავს კარგად გაგრძნობინებს, მაგრამ შედეგები მტკივნეულია.

შემდეგ ჯერზე, როცა ბრახს ან შიშს იგრძნობთ, აღიარეთ, რომ თქვენ უნდა აირჩიოთ, როგორ გსურთ უპასუხოთ. ეს აღიარება ძლიერია. ლანძღვის ნაცვლად, შეგიძლიათ სცადოთ განსხვავებული პასუხი? შესაძლებელია თუ არა ვინმეს უთხრათ, რომ გაბრაზებული ხართ, ვიდრე უხეშად დაელაპარაკოთ? დაინტერესდით რა მოხდება, თუ თქვენს პასუხებს შეცვლით. როგორ გრძნობდით თავს? როგორ გიპასუხათ სხვამ?

## 6. ეძებთ დადებითი ემოციები

ადამიანები ბუნებრივად უფრო მეტ წონას ანიჭებენ ნეგატიურ ემოციებს, ვიდრე დადებითს. ეს ცნობილია როგორც ნეგატიური მიკერძოება. ნეგატიური ემოციები, როგორიცაა ზიზღი, რისხვა, და სევდა, როგორც წესი, დიდ წონას ატარებს. პოზიტიური გრძნობები, როგორიცაა კმაყოფილება, ინტერესი, და მადლიერება, უფრო მშვიდია. ამ დადებითი გამოცდილების შემჩნევის ჩვევამ შეიძლება გაზარდოს გამძლეობა და კეთილდღეობა.

ემოციური რეგულირების აშლილობა არის მდგომარეობა, როდესაც ადამიანს უჭირს გრძნობების მართვა. ემოციების ადეკვატურად რეგულირების ამ უუნარობას უწოდებენ დისრეგულაციას. დისრეგულაცია არის ემოციური რეაქციების მართვის ან რეაქციების დასაშვებ დიაპაზონში შენარჩუნების ცუდი უნარი.

ემოციური რეგულირების აშლილობის მქონე ადამიანი უფრო მეტად განიცდის განწყობის დრამატულ ცვლილებებს. ეს რყევები თავის მხრივ უარყოფითად აისახება პირის ქმედებებზე.

ემოციური რეგულირების აშლილობამ შეიძლება გამოიწვიოს რამდენიმე შემდეგი:

უჭირს ჯანსაღი ურთიერთობების დამყარება და შენარჩუნება;

თვითდესტრუქციული ქცევა;

ჰიპერმგრძნობელობა;

ხშირი ნეგატიური ემოციები;

ემოციური რეგულირების დარღვევა ასევე შეიძლება თან ახლდეს ფსიქიკური ჯანმრთელობის სხვა პრობლემებს. ისეთი დარღვევები, როგორიცაა დეპრესია, სტრესი ხშირად ართულებს ემოციურ რეგულაციას.

ნეგატიური ემოციები ჩვენი ყოველდღიური ცხოვრების ნაწილია. მათი თავიდან აცილების ნაცვლად, ჩვენ უნდა ვეცადოთ განვავითაროთ რეგულირების უნარები. თვითრეგულირების უნარის ჩამოყალიბება გადამწყვეტია ლიდერობის, კომუნიკაციისა, და ურთიერთობებისთვის.

## 2

თქვენ არ შეგიძლიათ გააკონტროლოთ თქვენი გრძნობები. მაგრამ თქვენ შეგიძლიათ სხვადასხვა ხერხებით აკონტროლოთ როგორ რეაგირებთ თქვენს გრძნობებზე - თქვენს აზრებზე ფოკუსირებით.

ჩვენი ემოციები გავლენას ახდენს პრაქტიკულად ყველა გადაწყვეტილებაზე, რომელსაც ვიღებთ.

ერთ მხრივ, ეს ძალიან კარგია. იმის ნაცვლად, რომ რობოტებად ვარსებობდეთ, ჩვენი გრძნობები და ემოციები გვამხნევენ და შთაგვაგონებს. პრობლემა ის არის, როდესაც ჩვენ ვხდებით ამ ემოციების მსხვერპლნი. ხშირად, ადამიანები ნებას რთავენ დროებით გრძნობებსა და განწყობებს, მართონ გადაწყვეტილებების მიღება, მაშინაც კი, როდესაც ეს იწვევს ქმედებებს, რომლებსაც მოგვიანებით ვნანობთ.

ვინაიდან ემოციების უმეტესობა, რომელსაც განიცდით, თითქმის ინსტინქტურად წარმოიქმნება, თქვენ ვერ აკონტროლებთ, როგორ გრძნობთ თავს მოცემულ მომენტში. მაგრამ თქვენ შეგიძლიათ აკონტროლოთ როგორ რეაგირებთ ამ გრძნობებზე - თქვენს აზრებზე ფოკუსირებით.

ვადარებ თქვენს უნარს, მიმართოთ თქვენი აზრები მედია ფლერზე კონტროლის კომპლექტს. ისევე, როგორც ეს კონტროლი დაგეხმარებათ მიიღოთ მაქსიმუმი ფილმიდან ან სიმღერიდან, ეს მეთოდები დაგეხმარებათ მართოთ თქვენი ემოციური რეაქციები.

ეს ხერხებია, რომლებიც დაგეხმარებათ ემოციების მართვაში:

### 1. პაუზა

როდესაც პაუზას აჭერთ, ესე იგი დრო გჭირდებათ, რომ გაჩერდეთ და დაფიქრდეთ, სანამ ისაუბრებთ ან იმოქმედებთ. ამის გაკეთებამ შეიძლება ხელი შეგიშალოთ იმაში, რომ თქვით ან გააკეთოთ ის, რაც მოგვიანებით ინანებთ, მაგალითად, გაბრაზებული ელ. ფოსტის გაგზავნა ან სოციალურ მედიაში რაიმე სამწუხაროს გამოქვეყნება.

როგორ გამოვიყენოთ: თუ გრძნობთ, რომ თქვენი ემოციები კონტროლიდან გადის, დააპაუზეთ. თუ შესაძლებელია, წადით ცოტა ხნით სასეირნოდ. როდესაც დამშვიდების საშუალება გექნებათ, დაბრუნდით და გადაწყვიტეთ, როგორ გსურთ წინ სვლა.

## 2. ხმის კონტროლი

ოდესმე შეგიძინევიათ, რომ ვინმესთან საუბრისას სხვა ადამიანი ჩვეულებრივ პასუხობს ზუსტად იმავე სტილით ან ტონით, როგორც თქვენ? თუ მშვიდი და რაციონალური ხართ, ისინი იგივენაირად გიპასუხებენ. იყვირე და ისინიც იგივეს გააკეთებენ.

აქ არის თქვენი ხმის კონტროლი: თუ გჭირდებათ გქონდეთ ემოციურად დატვირთული საუბარი, ისაუბრეთ მშვიდად და თავმოყრილად.

როგორ გამოვიყენოთ ეს: თუ დისკუსიაში დაიწყება ესკალაცია, მიაპყარით თქვენი ძალისხმევა „დაწევაზე“ ტონის შერბილებით ან ხმის დაწევით. გაგიკვირდებათ, როგორ მშვიდდება ხშირად მოსაუბრე.

## 3. დადუმება

თუ სხვა ადამიანთან კომუნიკაცია ემოციური ხდება და სიტუაციის დატოვება არ არის გამოსავალი, შეიძლება დაგჭირდეთ საკუთარი თავის „დადუმება“. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, შეწყვიტეთ საუბარი.

დადუმების დაჭერა სასარგებლოა, რადგან ხშირად, თქვენი თვალსაზრისის გაზიარება, როდესაც მოსაუბრე ემოციურია, არ დაეხმარება სიტუაციას. საუკეთესო რამ, რისი გაკეთებაც შეგიძლიათ, არის დააშვებინო სხვა ადამიანმა გამოხატოს თავისი გრძნობები.

როგორ გამოვიყენოთ: ღრმად ჩაისუნთქეთ და შეახსენეთ საკუთარ თავს, რომ როგორც თქვენი, ასევე თქვენი მოსაუბრის განწყობა დროებითია. გახსოვდეთ, რომ მათი ნათქვამის უმეტესობა ამ ეტაპზე შეიძლება იყოს უკიდურესი ან გადაჭარბებული; წინააღმდეგობა გაუწიეთ მსგავსი პასუხის გაცემის სურვილს.

ხშირ შემთხვევაში, როგორც კი ადამიანი ყველაფერს გამოუშვებს, ის დამშვიდდება. როცა მდუმარე ხართ, დარწმუნდით, რომ...

## 4. იწერთ

ჩაწერა არის კონცენტრირებული მოსმენა, სხვა ადამიანის პერსპექტივის შესახებ მეტის შესწავლის მიზნით. თქვენ არ ცდილობთ გაერკვეთ, თუ როგორ უპასუხოთ; ამის ნაცვლად, თქვენ უსმენთ, რომ გაიგოთ.



ყურადღებიანი მოსმენის საშუალებით ხშირად ხედავთ იმას, რაც აქამდე არ დაგინახავთ და შეგიძლიათ აღმოაჩინოთ ძირითადი გაუგებრობებიც, რომლებიც არ იცოდით.

როგორ გამოვიყენოთ ეს: როცა სხვა ადამიანს ყურს დაუგდებთ, ნუ განსჯით და არ მისცეთ რჩევა. ამის ნაცვლად, ყურადღება გაამახვილეთ იმაზე, რომ გაიგოთ მეტი იმის შესახებ, თუ როგორ გიყურებთ სხვა ადამიანი, როგორ ხედავენ საკუთარ თავს და როგორ ხედავენ სიტუაციას.

## 5. გადახვევა

ემოციურად დატვირთული დისკუსიები ხშირად ფესვგადგმულია ღრმა საკითხებში. თუ მარტო დარჩება, ეს პრობლემები გაგრძელდება.

ამიტომ არ შეიძლება უბრალოდ ეცადოთ სიტუაციის დავიწყება. ამის ნაცვლად, გამოიყენეთ გადახვევა, რომ მოგვიანებით გადახედოთ თემას, როგორც კი ყველას ექნება გაციების შესაძლებლობა.

როგორ გამოვიყენოთ იგი: ყურადღებით იფიქრეთ სად, როდის, და როგორ ხელახლა შეიტანოთ თემა.

მაგალითად, ბოდიშის მოხდამ, მაღლიერების გამოხატვამ, ან იმის აღიარებამ, თუ თქვენ და თქვენი მოსაუბრე რეებზე თანხმდებით, შეიძლება თქვენს მოსაუბრეს დაცვა ჩამოაწვეინოს და იგი უფრო ღია გახდეს თქვენი სათქმელის მომართ.

## 6. სწრაფად წინ გადახვევა

წინ გადახვევამ შეიძლება გააფუჭოს ფილმი, მაგრამ ძალიან სასარგებლოა ემოციებთან გამკლავებისას. პაუზის შემდეგ, უკან დაიხიეთ და სწრაფად წინ გადახვევით დაფიქრდით თქვენი ქმედებების შედეგებზე - მოკლევადიანი და გრძელვადიანი.

როგორ გამოვიყენოთ: დაივიწყეთ რას გრძნობთ ამ მომენტში. ჰკითხეთ საკუთარ თავს: როგორ იმოქმედებს ეს გადაწყვეტილება თქვენზე ერთ თვეში? წელში? ხუთ წელში?

ამის გაკეთება დაგეხმარებათ ნათლად იფიქროთ, დაინახოთ დიდი სურათი, და მიიღოთ უკეთესი გადაწყვეტილებები.

## 7. ნელი მოძრაობა

„ნეგატიური“ ემოციები, როგორიცაა სიბრაზე, იმედგაცრუება, შიში, და სევდა, შეიძლება საზიანო აღმოჩნდეს, თუ არ არის შემოწმებული. მაგრამ იგივე ემოციები შეიძლება სასარგებლო იყოს - თუ ისწავლით მათ ეფექტურად გამოყენებას.

ისევე როგორც ფილმის ან სიმღერის შენელებულ კადრში გადაღება დაგეხმარებათ დაინახოთ დეტალები, რომლებიც არასოდეს შეგიმჩნევიათ, უარყოფითი ემოციების ანალიზის შენელება

დაგეხმარებათ გაარკვიოთ თქვენი გრძნობების ძირითადი მიზეზები და მიგიყვანოთ პოტენციურ გადაწყვეტილებებამდე.

როგორ გამოვიყენოთ იგი: შემდეგ ჯერზე, როცა საქმე გექნებათ ნეგატიურ გრძნობებთან ან ცუდ გუნებასთან, შეანელეთ და ჰკითხეთ საკუთარ თავს, რატომ გრძნობთ თავს ისე, როგორც ფიქრობთ. შეგიძლიათ მიიღოთ ზომები სიტუაციის ან გარემოების შესაცვლელად და უკეთესობისკენ? ან შეგიძლიათ ვინმეს დახმარება სთხოვოთ?

ამ კითხვებზე პასუხის გაცემა დაგეხმარებათ თქვენი გრძნობების გაკონტროლებაში, ნაცვლად იმისა, რომ ისინი თქვენზე კონტროლით დატოვოთ.

ჩვენ ემოციური არსებები ვართ. ეს არ არის ცუდი, თუ ჩვენ ვიცით როგორ გავუმკლავდეთ ჩვენს გრძნობებსა და განწყობას პოზიტიურად.

მთავარია არა განტოლებიდან ემოციების ამოღება, არამედ წონასწორობის პოვნა.

ამგვარად, თქვენ დარწმუნებული იქნებით, რომ ემოციები თქვენ სასარგებლოდ იმუშავებს და არა თქვენ წინააღმდეგ.

### 3

თქვენ შეგიძლიათ დაარეგულიროთ თქვენი ემოციები მათი დათრგუნვის ან კონტროლის გარეშე. ამან შეიძლება ისარგებლოს თქვენს ურთიერთობებზე, განწყობაზე, და გადაწყვეტილების მიღებაზე.

ემოციების განცდისა და გამოხატვის უნარი იმაზე მნიშვნელოვანია, ვიდრე წარმოგიდგენიათ.

როგორც გრძნობითი პასუხი მოცემულ სიტუაციაში, ემოციები მნიშვნელოვან როლს თამაშობენ თქვენს რეაქციებში. როდესაც თქვენ მათთან ერთ ზოლში ხართ, თქვენ გაქვთ წვდომა მნიშვნელოვან ცოდნაზე, რომელიც დაგეხმარებათ: გადაწყვეტილებების მიღებაში, ურთიერთობათა წარმატებაში, ყოველდღიური ურთიერთობებში, თავის მოვლაში.

მიუხედავად იმისა, რომ ემოციებს შეიძლება ჰქონდეთ დამხმარე როლი თქვენს ყოველდღიურ ცხოვრებაში, მათ შეუძლიათ ზიანი მიაყენონ თქვენს ემოციურ ჯანმრთელობას და ინტერპერსონალურ ურთიერთობებს, როდესაც ისინი კონტროლისგან დაკარგვას იწყებენ.

შეხედეთ თქვენი ემოციების გავლენას; მძაფრი ემოციები სულაც არ არის ცუდი.

ემოციები ჩვენს ცხოვრებას ამაღელვებელს, უნიკალურს, და ენერგიულს ხდიან; ძლიერმა გრძნობები შეიძლება მიანიშნებდეს, რომ ჩვენ სრულად ვითვისებთ ცხოვრებას, რომ არ ვთრგუნავთ ჩვენს ბუნებრივ რეაქციებს.

ემოციების შესაბამის მართვამ შეიძლება გამოიწვიოს:

კონფლიქტი;

სხვებთან ურთიერთობის სირთულე;

პრობლემები სხვადასხვა გარემოში;

საზიანო ნივთიერებების გამოყენების სურვილი, რათა დაგეხმაროთ თქვენი ემოციების მართვაში;

ფიზიკური ან/და ემოციური აშლილობები.

გაანალიზეთ, თუ როგორ მოქმედებს თქვენი უკონტროლო ემოციები თქვენს ყოველდღიურ ცხოვრებაზე.

მიზნად დაისახეთ ემოციების რეგულირება და არა ემოციების დათრგუნვა.

თქვენ არ შეგიძლიათ აკონტროლოთ თქვენი ემოციები ციფერბლატით (მხოლოდ ასე მარტივი რომ იყოს!). მაგრამ წარმოიდგინეთ, ერთი წუთით, რომ თქვენ შეგიძლიათ ემოციების მართვა ამ გზით.

თქვენ არ მოგინდებათ, რომ ისინი მუდმივად მუშაობდნენ. თქვენ ასევე არ გსურთ მათი მთლიანად გამორთვა.

როდესაც თრგუნავთ ემოციებს, თქვენ თავს უშლით გრძნობების განცდასა და გამოხატვას. ეს შეიძლება მოხდეს შეგნებულად ან არაცნობიერად.

ემოციების დათრგუნვას შეუძლია ხელი შეუწყოს ფსიქიკური და ფიზიკური ჯანმრთელობის სიმპტომებს, მათ შორის:

შფოთვა;

დეპრესია;

ძილის პრობლემები;

კუნთების დაძაბულობა და ტკივილი;

სტრესის მართვის სირთულე;

ნივთიერებების ბოროტად გამოყენება.

როდესაც სწავლობთ ემოციებზე კონტროლის განხორციელებას, დარწმუნდით, რომ მათ უბრალოდ ხალიჩის ქვეშ არ ხვეტავთ. ჯანსაღი ემოციური გამოხატვა გულისხმობს გარკვეული ბალანსის პოვნას გადაჭარბებულ ემოციებსა და უემოციობას შორის.

დაადგინეთ რას გრძნობთ; თქვენი განწყობის შესამოწმებლად დროის გამოყოფა დაგეხმარებათ კონტროლის აღდგენაში.

ვთქვათ, რომ რამდენიმე თვეა ვინმეს ხვდებით. თქვენ სცადეთ პაემნის დაგეგმვა გასულ კვირას, მაგრამ მათ თქვენს, რომ დრო არ ჰქონდათ. გუშინ კიდეც ერთხელ გაუგზავნეთ შეტყობინება და თქვით: „მალე მინდა გნახო. შეგიძლია ამ კვირაში შეხვედრა?“; ისინი საბოლოოდ გპასუხობენ, ერთ დღეზე მეტი ხნის შემდეგ: „არა. დაკავებული ვარ.“

უცებ ძალიან გაბრაზებული ხარ. დასაფიქრებლად გაჩერების გარეშე, შენ ტელეფონს ოთახში აგდებ, ატრიალებ ურნას, ურტყამ მაგიდას და ფეხის თითს ტკეუნლობ.

ჩაეჭარი საკუთარი თავს კითხვით:

რას ვგრძნობ ახლა? (იმედგაცრუებას, დაბნეულობას, გაბრაზებას.)

რა მოხდა, რომ მე ასე მაგრძნობინა თავი? (თავიდან მომიშორეს ახსნა-განმარტების გარეშე.)

აქვს თუ არა სიტუაციას განსხვავებული ახსნა, რომელსაც შეიძლება ჰქონდეს აზრი? (შესაძლოა ისინი სტრესის ქვეშ არიან, ავად არიან, ან სხვა რამესთან აქვთ საქმე, რის ასახსნელადაც თავს კომფორტულად არ გრძნობენ. შესაძლოა დაგეგმილი აქვთ მეტის ახსნა როცა შეეძლებათ.)

რა მინდა გავაკეთო ამ გრძნობებთან დაკავშირებით? (ვიყვირო, იმედგაცრუება გამოვხატო ნივთების სროლით, მივწერო რამე უხეში.)

არსებობს მათთან გამკლავების უკეთესი გზა? (ვკითხო, თუ ყველაფერი რიგზეა. ვკითხო, როდის იქნებიან თავისუფალი. გავიღე სასაუბროდ ან სარბენად.)

შესაძლოა ალტერნატივების განხილვით, თქვენ ხელახლა აყალიბებთ თქვენს აზრებს, რაც დაგეხმარებათ შეცვალოთ თქვენი პირველი ექსტრემალური რეაქცია.

შეიძლება გარკვეული დრო დასჭირდეს, სანამ ეს პასუხი ჩვევად იქცევა. პრაქტიკით, ამ ნაბიჯების გავლა თქვენ თავში გახდება უფრო ადვილი (და უფრო ეფექტური).

მიიღეთ თქვენი ემოციები - ყველა მათგანი:

თუ ცდილობთ უკეთ მართოთ ემოციები, შეიძლება სცადოთ თქვენი გრძნობების დაკნინება. როცა სასიხარულო ამბის მიღების შემდეგ ჰიპერვენტილაციას ახდენთ ან იატაკზე ყვირილით და ტირილით ვარდებით, როცა გასაღებს ვერ პოულობთ, შეიძლება სასარგებლო ჩანდეს საკუთარ თავს უთხრათ: „დამშვიდდი“ ან „ეს არც ისე დიდი ამბავია, ასე რომ ნუ გაგიჟდები.“; მაგრამ ეს არღვევს თქვენს გამოცდილებას. ეს თქვენთვის დიდი საქმეა. ემოციების მიღება გეხმარებათ უფრო კომფორტულად იგრძნოთ ისინი. ინტენსიური ემოციების გარშემო თქვენი

კომფორტის გაზრდა საშუალებას გაძლევთ სრულად იგრძნოთ ისინი ექსტრემალური, არახელსაყრელი რეაგირების გარეშე.

იმისთვის, რომ ივარჯიშოთ ემოციების მიღებაზე, შეეცადეთ იფიქროთ მათზე, როგორც ინფორმაციის წყაროებზე. ისინი არ არიან „კარგები“ ან „ცუდები“. ისინი ნეიტრალურები არიან. შესაძლოა, ისინი ზოგჯერ უსიამოვნო გრძნობებს იწვევენ, მაგრამ მაინც გაძლევენ მნიშვნელოვან ინფორმაციას, რომლის გამოყენებაც შეგიძლიათ.

მაგალითად, სცადეთ:

„გაღიზიანებული ვარ, რადგან გასაღებებს ვკარგავ, რის გამოც ვაგვიანებ. კართან თაროზე ჭურჭელი უნდა დავდო, რომ გამახსენდეს ისინი იმავე ადგილას დავტოვო.“

ემოციების მიღებამ შეიძლება გამოიწვიოს კმაყოფილება და ნაკლები ფსიქიკური პრობლემები. უფრო მეტიც, ადამიანებმა, რომლებიც ფიქრობენ, რომ მათი ემოციები სასარგებლოა, შეიძლება ისიამოვნონ ბედნიერების უფრო მაღალი დონით.

შეინახეთ განწყობის დღიური:

თქვენი გრძნობების და მათ მიერ წარმოქმნილი პასუხების ჩაწერა (ან აკრეფა) დაგეხმარებათ ნებისმიერი დამღუპველი ორნამენტის აღმოჩენაში.

ზოგჯერ საკმარისია ემოციების გონებრივად მიკვლევა თქვენი აზრების მეშვეობით. გრძნობების ქაღალდზე გადატანა საშუალებას მოგცემთ უფრო ღრმად დაფიქრდეთ მათზე.

ის ასევე გეხმარებათ გააცნობიეროთ, როდესაც კონკრეტული გარემოებები, როგორიცაა პრობლემები სამსახურში ან ოჯახური კონფლიქტი, ხელს უწყობს უფრო რთულად კონტროლირებად ემოციებს. კონკრეტული გამომწვევი მიზეზების იდენტიფიცირება შესაძლებელს ხდის მათი უფრო პროდუქტიული მართვის გზების გამონახვას.

ჟურნალის გაკეთება ყველაზე დიდ სარგებელს იძლევა, როცა ამას ყოველდღიურად აკეთებთ. შეინახეთ თქვენი დღიური თქვენთან ერთად და ჩაწერეთ ძლიერი ემოციები ან გრძნობები, როდესაც ისინი მოხდება. შეეცადეთ გაითვალისწინოთ გამომწვევები და თქვენი რეაქცია. თუ თქვენი რეაქცია არ დაგეხმარათ, გამოიყენეთ თქვენი ჟურნალი, რათა გამოიკვლიოთ უფრო სასარგებლო შესაძლებლობები მომავლისთვის.

ღრმად ჩაისუნთქე:

ბევრი რამ არის სათქმელი ღრმად სუნთქვის ძალაზე, მიუხედავად იმისა, სასაცილოდ ბედნიერი ხარ თუ ისეთი გაბრაზებული, რომ ლაპარაკი არ შეგიძლია.

სიჩქარის შენელება და სუნთქვაზე ყურადღების მიქცევა ემოციებს არ გააქრობს (და გახსოვდეთ, ეს არ არის მიზანი); და მაინც, ღრმა სუნთქვის სავარჯიშოები დაგეხმარებათ გაამყაროთ საკუთარი თავი და გადადგათ ნაბიჯი უკან ემოციების პირველი მძაფრი გამოსხივებისგან და ნებისმიერი ექსტრემალური რეაქციისგან, რომლის თავიდან აცილებაც გსურთ.

შემდეგ ჯერზე, როდესაც იგრძნობთ ემოციებს, რომლებიც დაიწყებენ კონტროლის აღებას:

ნელა ჩაისუნთქე. ღრმა სუნთქვა მოდის დიაფრაგმიდან და არა მკერდიდან. ეს შეიძლება დაგეხმაროთ თქვენი სუნთქვის ვიზუალიზაციაში, რომელიც ამოდის მუცლის სიდრმიდან. შეიკავეთ სუნთქვა, დათვალეთ სამი, შემდეგ გამოუშვით ნელა.

ზოგიერთი ადამიანისთვის სასარგებლოა გამეორება, როგორიცაა „მშვიდად ვარ“ ან „მოდუნებული ვარ“.

იცოდეთ, როდის გამოხატო საკუთარი თავი; ყველაფერს კარგს აქვს დრო და ადგილი, მათ შორის ძლიერ ემოციებსაც. უკონტროლოდ ტირილი საკმაოდ გავრცელებული პასუხია, მაგალითად, საყვარელი ადამიანის დაკარგვაზე. ბალიშში ყვირილი, თუნდაც მუშტის დარტყმა, შეიძლება დაგეხმაროთ ბრაზისა და დაძაბულობის მოხსნაში. თუმცა, სხვა სიტუაციები მოითხოვს გარკვეულ თავშეკავებას. როგორი იმედგაცრუებულიც არ უნდა იყოთ, თქვენ უფროსზე ყვირილი უსამართლო გადაწყვეტილების გამო არ დაგეხმარებათ.

გარშემოცემებისა და სიტუაციის გათვალისწინება დაგეხმარებათ გაიგოთ, როდის არის კარგი გრძნობების განთავისუფლება და როდის გსურს მათთან ერთად დაჯდომა.

მიეცით საკუთარ თავს სივრცე: ინტენსიური გრძნობებისგან გარკვეული დისტანციის დაშორება დაგეხმარებათ დარწმუნდეთ, რომ მათზე რეაგირებთ გონივრულად. ეს მანძილი შეიძლება იყოს ფიზიკური, მაგალითად, შემაშფოთებელი სიტუაციიდან გამოსვლა. მაგრამ თქვენ ასევე შეგიძლიათ შექმნათ გარკვეული გონებრივი დისტანცია საკუთარი ყურადღებოს გადატანით. მიუხედავად იმისა, რომ არ გსურთ გრძნობების მთლიანად დაბლოკვა ან თავიდან აცილება, არ არის საზიანო თქვენი ყურადღების გადატანა, სანამ უკეთესად არ იქნებით მათთან გამკლავებისთვის. უბრალოდ დარწმუნდით, რომ დაბრუნდებით მათთან. ჯანსაღი ყურადღების გაფანტვა მხოლოდ დროებითია.

სცადეთ: გასეირნება; სასაცილო ვიდეოს ყურება; საყვარელ ადამიანთან საუბარი; გაატარეთ რამდენიმე წუთი თქვენს ცხოველთან ერთად; შეივსეთ გონება ჯანსაღი აზრებით - (ეს შეიძლება იყოს თქვენი ერთ-ერთი საუკეთესო მეთოდი ექსტრემალურ გრძნობებთან გამკლავებისთვის).

ჯანსაღი ფიქრებით გონების შევსებით ადგილი აღარ რჩება მავნე ფიქრებისთვის; თუ მავნე ფიქრებს მიეცემით, ისინი სინამდვილეს დაგავიწყებთ და სასოწარკვეთილებაში ჩაგითრევთ.

როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, ყველა თქვენი ემოციის მიღების სწავლამ შეიძლება გააადვილოს ემოციური რეგულირება. ჯანსაღი ფიქრებით გონების შევსება დაგეხმარებათ სწორად მიღების უნარის გაზრდაში. ის ასევე გთავაზობთ სხვა სარგებლებს, როგორიცაა დასვენება და უკეთესი ძილი.

არ მისცეთ სტრესს უფლება ჩაგიტრიოთ: როდესაც დიდი სტრესის ქვეშ ხართ, თქვენი ემოციების მართვა შეიძლება უფრო რთული გახდეს. იმ ადამიანებსაც კი, რომლებსაც, როგორც

წესი, შეუძლიათ კარგად აკონტროლონ თავიანთი ემოციები, შეიძლება გაუჭირდეთ მაღალი დაძაბულობისა და სტრესის დროს.

სტრესის შემცირება ან მისი მართვის უფრო სასარგებლო გზების პოვნა დაგეხმარებათ თქვენი ემოციები უფრო მართვადი გახდეს.

ჯანსაღი ფიქრებით გონების შევსება ასევე დაგეხმარებათ სტრესის წინააღმდეგ. ისინი არ მოგაშორებენ მას, მაგრამ მათ შეუძლიათ გააადვილონ ცხოვრება.

სტრესთან გამკლავების სხვა ჯანსაღი გზები მოიცავს:

საკმარისი ძილი;

პოზიტიური გამოცდილებისთვის დროის მონახვა;

ვარჯიში;

ბუნებაში დროის გატარება;

დასვენებისა და ჰობისთვის დროის გამოყოფა.

ემოციების კონტროლის პრობლემა შეიძლება დაკავშირებული იყოს ტრავმასთან, ოჯახურ საკითხებთან, ან სხვა ძირეულ შემოფოთებასთან.

გამოიკვლიეთ ფაქტორები, რომლებიც ხელს უწყობენ ემოციების დარღვევას, განწყობის ძლიერ ცვალებადობას.

ივარჯიშეთ ინტენსიური გრძნობების დარეგულირებაზე და ემოციების გამოსატავაზე.

ივარჯიშეთ გამოწვევისა და დისტრესიის გამომწვევი გრძნობების გადახედვაზე.

განწყობის ცვალებადობამ და მძაფრმა ემოციებმა შეიძლება გამოიწვიოს უარყოფითი ან არასასურველი აზრები, რაც საბოლოოდ იწვევს უიმედობის ან სასოწარკვეთის გრძნობას.

ამ ციკლმა საბოლოოდ შეიძლება გამოიწვიოს დაძლევის არახელსაყრელი მეთოდები, როგორიცაა თვითდაზიანება ან/და თვითსიძულვილი.

#### 4.1

კონტროლი:

ოდესმე გამოგიცდიათ ეს ვინმე ახლობლის ხელში? უფროსისგან, მეგობრისგან, ოჯახის წევრისგან? ხანდახან შეიძლება მეზობელიც კი გაკონტროლებდეს!

კონტროლი ძლიერი სიტყვაა. ეს არის ძლიერი ძალა კაცობრიობის შიგნით. ეს ნიშნავს კარნახის, გავლენის, მანევრირების, ან ხელმძღვანელობის ძალას.

თუ თქვენ მოძებნით ტერმინს „კონტროლი“, ეს არის დამაშინებელი სიტყვების სინონიმი, მათ შორის: ძალაუფლება, ავტორიტეტი, იურისდიქცია, ბრძანება, დომინირება, ბატონობა, სუვერენიტეტი, უზენაესობა, ან აღმავლობა. ეს სიტყვები, რბილად რომ ვთქვათ, რა თქმა უნდა, დამაშინებელია, განსაკუთრებით, თუ გრძნობთ, რომ ვინმე ზედმეტად გაკონტროლებთ.

აქ განხილული იქნება ემოციური და ფსიქოლოგიური კონტროლის სხვადასხვა ნიშნები და მათი დაძლევის გზები.

არავის უყვარს კონტროლი. ის ითვისებს ჩვენს უნარს ვიმოქმედოთ თავისუფალი ნების გამოყენებით, განვიცადოთ სამყარო ისე, როგორც ვხედავთ მას და ავირჩიოთ ჩვენი ღირებულებები, რწმენა, და ქმედებები ჩარევის გარეშე. მეორეს მხრივ, კონტროლი რომ არასოდეს არსებობდეს, სამყარო არეულობა იქნებოდა, ჩვენი სამუშაოები ასევე არ შესრულდებოდა, ჩვენი ცხოვრება იქნებოდა ქაოტური და დავკარგავდით იმ წესრიგს, რომელსაც მიჩვეული ვართ. ამგვარ კონტროლს აზრი აქვს. ჩვენ გვჭირდება ასეთი კონტროლი ჩვენს ყოველდღიურ ცხოვრებაში.

კონტროლის ისეთ სახეს, რომლის დროსაც თქვენი აზრები, ემოციები, და ქცევები მანიპულირებულია სხვა ადამიანის მიერ, შეუძლია მოგპაროთ ყველა უნცია, იმისა თუ ვინც ხართ. მანიპულირება იმდენად ძლიერია, რომ თქვენ შეგიძლიათ დაგეწყოთ სირცხვილი, დანაშაულის გრძნობა, ნეგატიური თვით-საუბარი, ან თვითშეფასების დაქვეითება - ისე, რომ თქვენი ბრალი არ არის. თუ ხედავთ ამ ქცევის მუდმივ ნიმუშს, თქვენ ხართ არაჯანსაღ და ცალმხრივ ურთიერთობაში.

ვინმეს კონტროლის ქვეშ გრძნობდეთ თავს შეიძლება იყოს ერთ-ერთი ყველაზე ცუდი გრძნობა. ჩვენ ვართ ინდივიდები, რომლებსაც აქვთ მიდრეკილება დამოუკიდებელი არჩევნისა და თავისუფლებისკენ. კონტროლი ბოჭავს ჩვენს უნარს გამოვიკვლიოთ ჩვენს გარშემო არსებული სამყარო, განვვითარდეთ, გავიზარდოთ, და გამოვცადოთ გადაწყვეტილებების მიღებისა და მათგან სწავლის შესაძლებლობა.

კონტროლს შეუძლია გაანადგუროს ურთიერთობები (პირადი და პროფესიული), გაანადგუროს ნდობა და სხვები თავდაცვითი და უკმაყოფილო გახადოს კონტროლის ჩამდენების მიმართ. როგორც ყველა შეგვიძლია შევთანხმდეთ, კონტროლი დაბალანსებული უნდა იყოს საზღვრებით, პატივისცემით, თანაგრძნობით, გაგებით და მოთმინებით. უკეთესად არ იგრძნობთ თავს, თუ თქვენი უფროსი, მეუღლე, ან მშობელი დააბალანსებს კონტროლს



მოთმინებასთან, საზღვრებთან, და პატივისცემასთან? ამათ გარეშე კონტროლი გადაიქცევა მონობაში და ბოროტებაში.

როდესაც ვხედავ, რომ კონტროლს თავდაჯერებულობისა და ბალანსის დონიდან დაბალ თვითშეფასებასა და ქაოსამდე ჩამოჰყავს ვინმე, ვგრძნობ მისთვის. ხშირად ადვილი არ არის კონტროლის მიუთითოს, წინ აღუდგეს, და თქვას „არა.“

მე მჯერა, რომ კონტროლი ასევე სულიერია. ეს არის ძალა, რომელიც დომინირებს ჩვენზე ლოგისტიკისა და დაზვერვის მიღმა. სწორედ ამიტომ, ოჯახში ძალადობის სიტუაციებში (ან თუნდაც თანამშრომელთა და დამსაქმებლის ურთიერთობებში) მსხვერპლს უჭირს გააკეთოს ზუსტად ის, რაც მათ (და სხვებმა) იციან, რომ უნდა გააკეთოს. მიტოვების ან საკუთარი თავისთვის ხმის ამოღების შიში ხშირად ამ სიტუაციებში მთავარი ფაქტორია. შიში შეიძლება იყოს დაკავშირებული ერთ ან რამდენიმე შემდეგთან:

მეგობრობის დაკარგვა;

ურთიერთობის შესაძლებლობის დაკარგვა;

რთული ან არაზუსტი სოციალური სტატუსის/რეპუტაციის განვითარება;

კამათი ან დაპირისპირება;

დროებითი დისკომფორტის შეგრძნება.

ერთხელ, ოჯახში, სოფლის რაიონში, რომელზეც უკიდურესად ძალადობდნენ ბებია და დედა, საშინელი რეალობა ის იყო, რომ ბებია ძალიან მზრუნველი და გამგებელი აღმოჩნდა, სანამ არ ეტყოდი, რომ სივრცე მოეცა. ისინი წლების განმავლობაში ძალადობდნენ ოჯახზე. ბავშვები "მსახურები" იყვნენ, უფროსები კი "ბატონები". თუ რომელიმე ბავშვი რაიმეს შეატყობინებდა ვინმეს სახლის გარეთ, ბავშვები კარგავდნენ საჭმელს, სათამაშო დროს, ახალ სასკოლო ტანსაცმელს და ა.შ..

მნიშვნელოვანია კონტროლისა და ძალადობის იდენტიფიცირება. ეს შეიძლება მოგვივიდეს ტკბილი გზით, დომინანტური გზით, მოსყიდვით, და ა.შ..

ქვემოთ ჩამოვთვლი ქცევის მაგალითებს, რომლებიც შეიძლება ახლო და ნაცნობმა ადამიანებმა გამოიჩინონ, როცა ახდენენ კონტროლის მოპოვებას:

თვალყურის დევნება: სამწუხაროდ, არიან ადამიანები, რომლებიც ყველანაირად ეცდებიან „თქვენზე თვალყურის დევნებას“. ამაში ვგულისხმობ ადამიანს, რომელიც ინარჩუნებს კონტაქტს თქვენთან საკუთარი სარგებლისთვის.

რა უნდა გააკეთოთ: ასეთ სიტუაციებში, მე მოგიწოდებთ იყოთ ძალიან ფრთხილად, როდესაც საქმე ეხება რამდენად უშვებთ ამ ადამიანს თქვენ სამყაროში. მხოლოდ სწორი და კარგია, რომ გქონდეთ საზღვრები.

თქვენ არ შეგიძლიათ სრულად ენდოთ ადამიანს, ვინც გადადის კეთილიდან ბოროტზე; და ა.შ.. ჩვენ ყველას გვაქვს განწყობის ცვალებადობა, მაგრამ მე აქ განწყობის ცვალებადობას არ ვგულისხმობ. დაიცავით მტკიცე საზღვრები და ფრთხილად იყავით რას ეუბნებით მათ. იყოს თქვენი ცხოვრება პირადი. ნამდვილად გჭირდებათ ღია წიგნი იყოთ?

შეხედეთ ემოციურ კონტროლს. ნუ უპასუხებთ, თუ კარგად არ გრძნობთ. მოგიწოდებთ ასევე თავი შეიკავოთ სოციალური მედიის საშუალებით კამათისგან. შეტყობინებებს აქვს მაღალი შესაძლებლობა შერეული ან დაბნეული იყოს სოციალური მედიის საშუალებით. ემოციურ თემებზე წინ და უკან გაგზავნა ასევე არ არის კარგი იდეა. გააკეთეთ ეს მოწიფული გზით (ანუ პირისპირ ან ტელეფონით). თუ პიროვნება თქვენში უსიამოვნო გრძნობებს იწვევს ან/და არ გინდათ მასთან ურთიერთობა, სავსებით მისაღები, სწორი, და სასარგებლოა მასთან პირდაპირ გაწყვიტოთ ყოველგვარი კავშირი.

ისინი იღიმებიან თქვენთან და ურთიერთობენ პოზიტიურად, მაგრამ თქვენ იგრძნობთ, რომ რაღაც ისე არაა: თუ თქვენ ურთიერთობთ ისეთ ადამიანთან, ვინც თქვენთან ერთად იღიმება, აქვს ხმის დადებითი ტონი, აქვს სხეულის პოზიტიური ენა (ანუ თქვენკენ იხრება, გეხებათ, გისმენთ და ა.შ.); 100%-ით არ მიიღოთ. გაითვალისწინეთ, რომ თქვენ შეიძლება არასწორად შეაფასოთ ისინი.

თუ გრძნობთ, რომ ვინმე არ არის ბოლომდე გულწრფელი თქვენთან ან აქვს ფარული მოტივები, მსუბუქად იარეთ. იყავით სკეპტიკური. იყავით ბრძენი იმაში, რასაც მათ უზიარებთ თქვენს ცხოვრებასთან დაკავშირებით და შეინარჩუნეთ მყარი საზღვრები, თუნდაც ჩანდეს, რომ შეგიძლიათ მათ ენდოთ. ასევე იკითხეთ, რატომ გაქვთ ეჭვი, რომ ადამიანი არ არის გულწრფელი თქვენთან. შურს ან გაბრაზებას ხომ არ აქვს ადგილი? იქნებ არასანდოა? ამ ადამიანმა წარსულში ხელი შეგიშალათ ან/და გავნოთ თქვენ ან სხვებს?

თქვენ გინდათ იკითხოთ, არის თუ არა ურთიერთობაში ნდობისა და პატივისცემის საფუძველი.

რა უნდა გააკეთოთ: თუ გრძნობთ, რომ ადამიანი არ გენდობათ, ან/და თითქოს არ აინტერესებს თქვენი გრძნობები, ეჭვქვეშ დააყენეთ ურთიერთობა. დაფიქრდით, რატომ იქცევა ადამიანი ასე და ჰკითხეთ საკუთარ თავს, დაგეხმარებათ თუ არა თქვენი გრძნობების გახსენება რაიმეში. ზოგიერთი ადამიანი უბრალოდ არ არის სანდო და კონტროლის მოყვარულია. თუ ამით თავს უხერხულად გრძნობთ, ამაზე საუბარი დაიწყეთ და აუხსენით - კამათის გარეშე - რომ არ აფასებთ მათ მცდელობებს თქვენი კონტროლისკენ; და უპატივცემულობის შემთხვევაში, შეწყვიტეთ მასთან ყოველგვარი ურთიერთობა.

თუ თქვენ განაგრძობთ ამ ქცევის ნიმუშს, იფიქრეთ იმაზე, ღირს თუ არა ურთიერთობა ამაღ და, სავარაუდოდ, მომავალში უფრო მაკონტროლებელ ქცევას განიცდით.

ისინი ცდილობენ მართვას ან/და „მოგეცემათ“ იდენტურობა: რას იტყვით იმ ადამიანებზე, რომლებიც საკუთარ ინტერესებს თქვენკენ უბიძგებენ თქვენი „გარდაქმნის“ იმედით?

ნათლად მიუთითეთ, რომ არ აფასებთ. როცა საქმე შენს ვინაობას ეხება, უბრალოდ იყავი ის, ვინც ხარ.

თქვენ დაბომბავთ მაკონტროლებლის მიერ მოლოდინებით, წესებით ან სურვილებით: ეს შეიძლება იყოს ყველაზე ცუდი ტიპის კონტროლი. ამ ტიპის ადამიანთან ნებისმიერი შეხვედრა შეიძლება თავის ტკივილი იყოს. თქვენ ასევე შეიძლება ამ ადამიანისგან დროდადრო დათრგუნული გრძნობდეთ თავს, რადგან ყველა თქვენი შეხვედრა ნეგატიურია იმის გამო, რომ მათ უნდა გაგაკონტროლონ რაიმე გზით. მაგალითად, ასეთმა ადამიანმა შეიძლება დაგინახოთ თქვენ საყიდლებზე და იმის ნაცვლად, რომ თქვენთან მოვიდნენ სასაუბროდ ან გამარჯობაზე, მათ მოგმართონ განსჯითი დამოკიდებულებით, კითხვების ქარცეცხლში, ან შეიძლება გთხოვონ სიკეთე.

რა უნდა გააკეთოთ: მოერიდეთ მათ მანამ, სანამ არ იქნებით მზად (ან საკმარისად ძლიერი), რომ გაუმკლავდეთ მათ მაკონტროლებელ ქცევას აყოლის გარეშე. თუ გაბრაზდებით ან გაბრაზების ნიშნებს გამოავლენთ, მეთვალყურე მხოლოდ რამეს დაგაბრალებთ და დაგადანაშაულებთ. ნელ-ნელა დამორდით, სანამ არ იგრძნობთ, რომ უკეთეს კონტროლს მოიპოვებთ. შეამცირეთ ადამიანის მოლოდინები, წესები ან სურვილები და გაითვალისწინეთ, რომ თქვენ მხოლოდ ადამიანი ხართ. გააკეთე რაც შეგიძლია, მაგრამ მოერიდე პასუხისმგებლობის გრძნობას მათი სიამოვნებისთვის. ეს არ არის თქვენი საქმე. და თუ გრძნობთ, რომ უნდა „ასიამოვნოთ“ ისინი, იფიქრეთ, არის თუ არა ეს ურთიერთობა ჯანსაღი და ღირს თუ არა ის.

შეინახეთ სიმართლე თქვენი გონების წინა ნაწილში. ნუ მისცემთ უფლებას ამ ტიპის ადამიანს უსაფუძვლო დანაშაულის გრძნობა აღგიძრათ. ახლა არის რაღაც, რასაც „სინდისი“ ჰქვია და თუ რაღაცის გამო თავს დამნაშავედ გრძნობთ, აღიარეთ ეს და გააკეთეთ რაც შეგიძლიათ; ეს ზრდის ერთადერთი გზაა. მაგრამ თქვენ არაფერი გაქვთ რაზეც დანაშაულს უნდა გრძნობდეთ, არ მისცეთ უფლება ამ ადამიანს დანაშაულის გრძნობით მოგატყუოთ.

როგორც ყოველთვის, მე თქვენ კარგს გისურვებთ.

## 4.2

ხანდახან ურთიერთობაში შეურაცხყოფელი ტაქტიკა დახვეწილია და ძნელი ამოსაცნობია, მაგრამ შეურაცხყოფა, მანიპულირება, და დაშინება შეიძლება იყოს იძულებითი კონტროლის ნაწილი.

„იძულება“ არის ტერმინი, რომელიც გულისხმობს მუქარის ან ძალის გამოყენებას. ურთიერთობის გარემოში, იძულებითი კონტროლი შეიძლება ეხებოდეს ჩაგვრის, ზეწოლური ქცევის ნებისმიერ ნიმუშს, რომელიც ზიანს აყენებს თქვენს აზრებს, გრძნობებსა და მოქმედებებს.

იძულებითი კონტროლის ნიშნების გაგება დაგეხმარებათ ამ პრობლემის მოგვარებაში.

იძულებითი კონტროლის ერთ-ერთი მთავარი გამაფრთხილებელი ნიშანია საკუთრების დაკარგვა. თქვენი ფული აღარ არის თქვენი; თქვენი დრო აღარ არის თქვენი; თქვენი სივრცე აღარ არის თქვენი; თქვენი სხეული აღარ არის თქვენი. სულ უფრო და უფრო ნაკლები თქმის უფლება გაქვთ თქვენ ცხოვრებაზე, დროსა და იმაზე, თუ როგორ ხარჯავთ მას.

თავდასხმა, მუქარა, შეურაცხყოფა ან/და დამცირება, იზოლაცია, საქმიანობის მონიტორინგი, ფინანსური კონტროლი, სექსუალური იძულება, ავტონომიის ჩამორთმევა.

არსებობს კარგი მიზეზი, რის გამოც გეკრძალებათ ურთიერთობის განხილვა - რადგან მოძალადეს ესმის, რომ მისი ქცევა არასწორია და ეშინია, რომ თქვენ მიატოვებთ მას, თუ მიიღებთ მხარდაჭერას და იგი დაკარგავს გავლენას.

ადამიანი შეიძლება გაზრდილი იყოს ტრავმულ და საშიშ გარემოში, თუ სივრცეში; ისინი შესაძლოა იძულებას აღიქვამდნენ, როგორც ადაპტირებულ თვისებას თავიანთი საჭიროებების უმეტესობის მისაღწევად. ისინი, თავის მხრივ, გამოიყენებენ იძულებას მათთვის გაუცნობიერებლად. მათ შეიძლება არ იგრძნონ, რომ ეს არის იძულება, რადგან ეს იყო ის, რაც მათთვის იყო მოდელი და რასაც ისინი ყოველთვის ხედავდნენ.

იძულებითი კონტროლი არის შეურაცხყოფელი ქცევები, რომელიც იყენებს ზიანს, რათა აიძულოს მოქცევა გარკვეული გზით.

#### 4.3

სიტყვიერი შეურაცხყოფის გაგება, განმარტება; ნიშნები, სიტყვიერი შეურაცხყოფის გავლენა, რჩევები გამკლავებისთვის:

თუ ვინმეს სიტყვები გაგრძნობინებთ დამცირებას, ღირებულების დაკარგვას, ან ადამიანობის დაკარგვას, ისინი საზიანო განზრახვას გამოხატავენ - გამოცდილება, რომელიც ცნობილია როგორც სიტყვიერი შეურაცხყოფა.

შეურაცხყოფა არის ქცევის ნებისმიერი ნიმუში, რომელიც მიზნად ისახავს ზიანის მიყენებას.

როდესაც საქმე ეხება სიტყვიერ შეურაცხყოფას, სიტყვები, ტონი, და კომუნიკაციის ქესტები ხდება უფრო ფართო ტიპის ძალადობის გამტარი, რომელსაც ეწოდება ემოციური შეურაცხყოფა.

როდესაც ვინმე ამბობს რაიმე საწყენს, როგორც ძალაუფლების ან კონტროლის დამყარების საშუალებას, მაშინაც კი, თუ ეს არ იწვევს თქვენს ემოციურ დისტრესს, ეს მაინც განიხილება სიტყვიერ შეურაცხყოფად.

შეურაცხყოფა არ განისაზღვრება თქვენი პასუხით ქცევაზე. ის განისაზღვრება სხვა ადამიანის განზრახვით.

სიტყვიერი შეურაცხყოფა არის ენისა და კომუნიკაციის გამოყენება ზიანის მიყენების მიზნით და ხშირად გამოიყენება ემოციურ შეურაცხყოფასთან.

ემოციური ძალადობა არ არის შეზღუდული ვიდაცის კომუნიკაციის ნიმუშებით.

სიტყვიერი შეურაცხყოფა შეიძლება წარმოუდგენლად საზიანო იყოს, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც გამოცდილება ადრეულ განვითარებაშია.

სიტყვიერი შეურაცხყოფა მიზნად ისახავს პიროვნების დამცირებას, დაკნინებას, და ფსიქოლოგიურ დაზიანებას; სიტყვიერი შეურაცხყოფა ხშირად ვლინდება როგორც დამამცირებელი მეტყველება, ლანძღვის ან/და მუქარის გამოყენება და მკაცრი ტონის ან/და ხმის გამოყენება.

სიტყვიერი შეურაცხყოფა შეიძლება იყოს კონკრეტული ემოციური ძალადობის ტაქტიკის ნაწილი, როგორიცაა:

დადანაშაულება: გაგრძნობინებთ, თითქოს გააკეთეთ ის, რაც იმსახურებს სიტყვიერ შეურაცხყოფას.

კრიტიკა: განსჯის მკაცრი შენიშვნების გამოყენება, რომლებიც არ არის კონსტრუქციული და მიზანმიმართულად მავნე.

თქვენი გამოცდილების უარყოფა: უარყოფს თქვენ აღქმას იმ დონემდე, რომ ეჭვქვეშ აყენებთ საკუთარ ინსტინქტებს და რეალობას.

დამცირება: შეურაცხყოფა, დამცირება, ან შერცხვენა პირადში ან საჯაროდ.

მუქარა: განცხადებების გაკეთება, რომელიც მიზნად ისახავს შედეგების შიშის გამოყენებას, როგორც კონტროლის საშუალებას.

სიტყვიერი შეურაცხყოფა არაა საჭირო იყოს ხმამაღალი, გაბრაზებული, ან აგრესიული. მისი მიწოდება შესაძლებელია შემფოთების ან ზრუნვის საფარქვეშ და ეს საჭირო არაა მოხდეს პირისპირ.

სიტყვიერი შეურაცხყოფა შეიძლება განიცადოთ პირადად ან ტექნოლოგიის ნებისმიერი ფორმის საშუალებით, როგორიცაა მყისიერი შეტყობინებები, სოციალური მედია, ტექსტური შეტყობინებები, ხმოვანი შეტყობინებები...

ეჭვიანი ბრალდებები, ხუმრობები თქვენს ხარჯზე; გამუდმებით გეუბნებათ ისეთ რაღაცეებს, როგორიცაა "ეს არ მოხდა" ან "თქვენ არასწორად გახსოვთ"; გეუბნებათ, რომ არ ნახოთ ვინმე(ები); ზიანს აყენებს ან ემუქრება თქვენს კეთილდღეობას; იმუქრება, რომ ზიანს მიაყენებს საკუთარ თავს ან დაგტოვებთ, თუ იგი განაწყენდება; სხვებისთვის თქვენს შესახებ სასტიკი და დამამცირებელი კომენტარების აკეთებს; მოითხოვს წვდომას თქვენს პირად ანგარიშებზე ან სოციალურ მედიაზე; იმის თქმა, რომ თქვენ არ გაქვთ; თქვენი საჭიროებების უარყოფა; ყოველთვის დაჟინებით იცოდეს სად ხართ და რას აკეთებთ; დაგცინის და ძირს უთხრის თქვენს ძალისხმევას.

სიტყვიერი შეურაცხყოფა იწვევს დაბალ თვითშეფასებას, თვითკრიტიკას, და საკუთარი თავის სიძულვილს, და აბსოლუტურ სირცხვილს;

შინაგანმა თვითკრიტიკამ და ნეგატიურმა თვითაღქმამ, რომელიც გამოწვეულია სიტყვიერი შეურაცხყოფის შედეგად, ასევე შესაძლოა ვინმე უფრო მგრძნობიარე გახადოს: შფოთვა,

დეპრესია, სტრესული აშლილობა, სმარტფონის ბოროტად გამოყენება, სოციალურად მყარად დგომის შიში.

ნებისმიერს შეუძლია გამოავლინოს სიტყვიერად შეურაცხყოფელი ქცევები, და კონუმიკაციის ესეთი ნიმუშები შესაძლოა იყოს უცვლელი ზრდასრულობის განმავლობაში.

სიტყვიერი შეურაცხყოფას ნეგატიური ზემოქმედება აქვს ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე.

არასოდეს უნდა მოითმინოთ სიტყვიერი შეურაცხყოფა, მაგრამ სიტყვიერი შეურაცხყოფის შეურაცხყოფად აღიარება შეიძლება საქმის ნახევარი იყოს.

მას შემდეგ რაც შეძლებთ აღიაროთ, რომ სიტყვიერი შეურაცხყოფელი ქცევები ხდება, შეგიძლიათ გადადგათ ნაბიჯები საკუთარი თავის დასაცავად.

საზღვრების თვითგამორკვევა, საკუთარ თავზე დაკვირვების და აღმოჩენის პროცესის დაწყება, რაც დაგეხმარებათ სიტყვიერ შეურაცხყოფელ სიტუაციაში თანმიმდევრული საზღვრების დაცვაში.

ეს შეიძლება დაიწყოს დაწერით და დაუსვათ საკუთარ თავს შემდეგი კითხვები:

როგორია ამჟამინდელი მდგომარეობა?

რა რწმენა არსებობს ჩემ შესახებ ახლა, ამ სიტუაციის საპასუხოდ?

როდის დავიწყე იმის შეგრძნება, რომ ეს რწმენა ჩემ შესახებ იყო ჭეშმარიტი? რა ასაკში?

ვისგან მივიღე პირველად ეს შეტყობინება ჩემ შესახებ?

რა გრძნობებს/ემოციებს განვიცდი ახლა?

ჩემი ცხოვრების სხვა რომელ მომენტებში განვიცადე ეს?

0-დან 10-მდე შკალაზე, რამდენად ვგრძნობ უბედურებას ამ სიტუაციის გამო?

რა გავლენას ახდენს ეს ჩემზე?

მას შემდეგ რაც შეძლებთ ამ კითხვებზე პასუხების გაცემას, ისინი დაგეხმარებათ ჩამოაყალიბოთ თქვენი პირადი ღირებულებები საზღვრების დასაყენებლად.

ეს მოიცავს თქვენს პირად „უფლებათა კანონპროექტს“, რომელიც შეიძლება ასე გამოიყურებოდეს:

მე მაქვს უფლება ვიყო არაშეურაცხყოფელ გარემოში.

მე მაქვს უფლება მომექცნენ პატივისცემით.

შეცდომების დაშვების უფლება მაქვს.

მას შემდეგ რაც დაამყარებთ თქვენს უფლებებს, თქვენი არ-განიხილება რამენი ადგენს თქვენს დანარჩენ საზღვრებს.

არავის მივცემ უფლებას შეურაცხყოფა მომაცენოს ან გამომიყენოს ან იძალადოს ჩემზე.

შეგნებულად არ დავიჯერებ და არ დავუჭერ მხარს ტყუილს.

მე არ მივცემ უფლებას სხვებმა გააფუჭონ ჩემი გართობა; ჩემი დღე; ჩემი ცხოვრება.

როდესაც \_\_\_\_\_ მოხდება, ვიცი, რომ ეს მაგრძნობინებს \_\_\_\_\_-ს, ამიტომ ვაპირებ \_\_\_\_\_-ს.

მაგალითი: „როდესაც მიყვრიან, ვიცი, რომ ეს არასწორია, და თავს უსიამოვნოდ ვგრძნობ; ამიტომ, მე ვაპირებ თავი შორს დავიჭირო და აღარ მქონდეს ურთიერთობა.“

ადამიანი ყოველთვის უნდა ცდილობდეს საზღვრების დადგენას ვინმესთან, ვინც სიტყვიერად შეურაცხყოფს; აცნობეთ პირს, რომ თქვენ არ ხართ კმაყოფილი იმ ენასთან ან საუბრებთან, რომელიც გამოიყენება ან იყო.

თავდაჯერებული კომუნიკაცია ასევე შეიძლება დაგეხმაროთ სიტყვიერი შეურაცხყოფელი გაცვლის დროს.

შეურაცხყოფა ძალაუფლებასა და კონტროლს ეხება და როცა შენ პოზიციაზე დგახარ, რაციონალურად და მტკიცედ ლაპარაკობ, ამან შეიძლება ვინმე ორჯერ დააფიქროს სიტყვების გამოყენებაზე თქვენ მანიპულირებისთვის; ან უფრო მეტად ეცადოს, ამიტომ ხშირად შეუძლებელია სხვისი სიტყვიერი შეურაცხყოფელი ქცევის შეცვლა, უფრო უსაფრთხოა, თუ ურთიერთობას მიატოვებ, ვიდრე მის გადარჩენას.



ნუ მისცემთ სხვებს ძალაუფლებას თქვენ ცხოვრებაზე.

როდესაც ვინმეს აქვს უარყოფითი გავლენა თქვენი ცხოვრების ნებისმიერ ასპექტზე, თქვენ აძლევთ მას თქვენზე ძალაუფლებას და ეს გაბამთ.

დაამყარეთ ჯანსაღი საზღვრები თქვენ გარშემო მყოფ ადამიანებთან და აიღეთ პასუხისმგებლობა თქვენ ემოციებზე და არა მათზე.

მიჰყევით თქვენს ფასეულობებს და გააცნობიერეთ, რომ ყოველთვის აკეთებთ არჩევანს; თქვენ უნდა აკეთებდეთ რამეებს თქვენთვის და არა იმისთვის, რომ დაამტკიცოთ საკუთარი თავი სხვა ადამიანებისთვის.

ნუ დახარჯავთ დროს ჩივილში ან ცუდი ურთიერთქმედების შესახებ ფიქრში.

ნებისმიერ დროს, როცა ვინმეს უფლებას აძლევთ, მოახდინოს უარყოფითი გავლენა თქვენ აზროვნებაზე, გრძნობაზე ან ქცევაზე, თქვენ აძლევთ მას ძალაუფლებას თქვენზე.

დაამყარეთ ჯანსაღი საზღვრები:

ზოგიერთი ადამიანი წაგართმევთ თქვენს თავისუფალ ნებას, ვინაობას, და ადგილს, თუ ამის ნებას მისცემთ. მნიშვნელოვანია საკუთარი თავისთვის ჯანსაღი საზღვრების დადგენა.

თქვით არა!

ნუ დაადანაშაულებთ სხვას იმაში, რომ თავს დამნაშავედ გრძნობთ ან თავს ცუდად გრძნობთ. აიღეთ სრული პასუხისმგებლობა იმაზე, თუ რას გრძნობთ.

თუ ვინმე გავლენას ახდენს თქვენ ემოციებზე არასახარბიელო გზით, გააკეთეთ პოზიტიური ქმედება. ან შეცვალეთ სიტუაცია, ან შეცვალეთ როგორ რეაგირებთ სიტუაციაზე. შესაძლოა, გადაწყვიტოთ ადამიანზე მოცილება და ახალ გარემოს მიეცეთ. ან, შესაძლოა, გადაწყვიტოთ რამდენიმე დღე ჩასუნთქვა, ივარჯიშოთ პოზიტიური თვითმმართველობის საუბრის გამოყენებით, და განაგრძოთ რთულ საუბარში ჩართვა.

მიეცით საშუალება სხვა ადამიანებს პასუხისმგებელნი იყვნენ თავიანთ ემოციებზე

მეგობარი ტირის; თქვენ არ მართავთ სხვების გრძნობას.

ნუ აიღებთ პასუხისმგებლობას სხვა ადამიანების ემოციებზე. ყველა არ იქნება კმაყოფილი თქვენი გადაწყვეტილებებით, თუმცა ამას არ აქვს მნიშვნელობა.

მიუხედავად იმისა, რომ მნიშვნელოვანია იცოდეთ, თუ როგორ მოქმედებს თქვენი ქმედებები სხვებზე, თქვენ არ ხართ დამოკიდებული იმაზე, თუ როგორ გრძნობენ სხვები.

აღიარეთ თქვენი არჩევანი.

დაადგინეთ რა არის თქვენთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი.

ნაკლებად დაგაინტერესებთ ხალხთან ერთად სიარული და ნაკლებად შეგაწუხებთ სხვა ადამიანების მოსაზრებები, როდესაც ნათლად გექნებათ თქვენი ღირებულებები. განსაზღვრეთ ის, რაც თქვენთვის ყველაზე მნიშვნელოვანია და იცხოვრეთ შესაბამისად. ეს ნიშნავს, რომ ხარჯავთ დროსა და ენერგიას თქვენთვის მნიშვნელოვან საკითხებზე. როცა საკუთარ პრიორიტეტებში დარწმუნებულები ხართ, სხვა ადამიანების მიერ განსჯას ნაკლები მნიშვნელობა ექნება.

პატიეთ და წადი წინ:

თქვენ არ გჭირდებათ მათთან ურთიერთობა.

წყენის შენახვა ამცირებს თქვენი ცხოვრების ხარისხს და არა სხვისას. ნუ დახარჯავთ თქვენს ძვირფას დროსა და ენერგიას თქვენი წარსულის ტკივილის ხელახლა გადახედვაში და სხვის დასჯაზე ფიქრში.

თუმცა პატიება არ არის იმის ფიქრი, რომ რაც ვინმემ გავნო კარგი იყო; და ეს არ ნიშნავს იმას, რომ თქვენ უნდა დაუკავშირდეთ მათ. პატიება მოიცავს სიბრაზისაგან განთავისუფლებას, რათა უფრო ღირებულ საკითხებზე გაამახვილოთ ყურადღება.

შეწყვიტეთ ხალხისთვის სხვადასხვა რამეების მტკიცებები.

იმუშავეთ მიზნებზე საკუთარი თავისთვის.

შეიძლება ცოტა ხნით იგრძნოთ ძალაუფლება, როდესაც იტყვი: "მე მათ ვუჩვენებ სეირს!"; მაგრამ მცდელობა, დაამტკიცოთ, რომ ადამიანები ცდებიან, რეალურად აძლევს მათ ძალაუფლებას თქვენზე.

იმის მცდელობა, რომ ვინმეს აჩვენოთ, რომ თქვენ იმაზე უკეთესი ხართ, ვიდრე ისინი გაძლევს, მათ ეხება და არა თქვენ. იმუშავეთ თქვენთვის მნიშვნელოვან მიზნებზე. თუ გზაში ხალხს გააკვირვებთ, ჩათვალეთ ეს დამატებითი ბონუსად და არა მთავარი მიზანად.

ნუ მისცემთ უფლებას თქვენი თვითშეფასება დამოკიდებული იყოს სხვა ადამიანების აზრზე.

გააკეთეთ ის, რაც თქვენთვის კარგია.

თუ თქვენ გჭირდებათ სხვებისგან დამოწმება, რომ საკმარისად კარგი ხართ, ამ ადამიანებს ყოველთვის ექნებათ თქვენზე ძალაუფლება. არასდროს გახადოთ თქვენი თვითშეფასება და ვინაობა ნაკლულ ადამიანებზე დამოკიდებული, არამედ დაეყრდენით ჩვენს შემოქმედ ღმერთს.

ნუ იღარდებთ.

ნუ იღარდებთ ვინმეს უკვე თქმულ მავნე სიტყვებზე ან უხეშ კომენტარებზე, რომლებიც შეიძლება მომავალში გააკეთოს.

როდესაც შეამჩნევთ, რომ არახელსაყრელი სცენარები ტრიალებს თქვენ თავში, 'შეცვალეთ არხი' თქვენ გონებაში. უარი თქვით იმ ადამიანებზე ფოკუსირებაზე, რომლებიც ქვემოთ გეჟახებიან..