



قدر بر رفتار خود کنترل دارید؟ آیا در لحظات سخت، خود را مدیریت می کنید؟

حتما تا به حال برای همه‌ی شما پیش آمده که در یک رابطه، از یک اتفاق، برخورد، و یا حرف کسی ناراحت شوید و تحمل شرایط برایتان سخت باشد. حتما تجربه کرده‌اید که در آن شرایط، تصمیم‌گیری برای ادامه‌ی آن رابطه چقدر سخت است. تقریبا همه‌ی ما، نسبت به آن شرایط واکنش آنی نشان می‌دهیم و اوضاع را به مراتب بدتر از قبل خواهیم کرد.

اگر "مدیریت بر خود" را بلد باشیم، حتما در آن لحظات حساس و بحرانی، در زمانی کوتاه، بهترین تصمیم را خواهیم گرفت. کنترل فردی یکی از عادات‌های مثبت است که تمام زندگی هر فرد را تحت تاثیر قرار خواهد داد. با تمرین کردن هر یک از گام‌های مدیریت رفتار فردی، می‌توانیم روز به روز نسبت به دیگران موفق‌تر باشیم و به یک رضایت نسبی از خود برسیم.

۱- با موقعیت پرتنش ایجاد شده مقابله کنیم و آرامش خود را حفظ کنیم.

۲- از گفتن هر حرف و از انجام هرکاری که شرایط را بدتر خواهد کرد، دوری کنیم. خودمان را عادت دهیم تا در این شرایط، درست فکر کنیم.

۳- برای درست فکر کردن، باید یاد بگیریم تا بتوانیم احساسات خود را کنترل کنیم. به بیان دیگر، کنترل احساسات، کنترل فشارهای روحی است.

۴- یاد بگیریم که اگر اشتباه از خود ما بوده‌است، آن را بپذیریم. اگر اشتباه از طرف مقابل بوده‌است، به او فرصت دهیم تا از خودش دفاع کند و یا اینکه با توضیحاتی ما را قانع کند. هرگز با پیش‌داوری و بد قضاوت کردن، رابطه‌ها را از بین نبریم.

۵- زمانی که توانستیم خود را کنترل کنیم و از میزان فشارهای روحی کم کنیم، ضمن اینکه می‌توانیم از همفکری دیگران هم استفاده کنیم، شرایط برای تصمیم‌گیری مهیا است.

از یک ناراحتی و دلخوری تا گرفتن یک تصمیم درست و بجا، فقط چند گام کوتاه، فاصله داریم. اگر تمرین کنیم که این گام‌ها، عادات رفتاری ما بشوند، یکی از مهارت‌های زندگی را، که کنترل فردی نام دارد، به خوبی آموخته‌ایم. کلید اصلی برای کسب عادات و ایجاد تغییر در رفتار فردی مستلزم تمرین است. برای ایجاد تغییر، یک برنامه‌ی پیگیرانه‌ی خوب نیز ما را در رسیدن به نتیجه‌ای که خواهیم داشت، کمک خواهد کرد.

عملکردمان در مواجهه با چنین شرایطی، ممکن است در ابتدا ناقص و همراه با مشکل باشد، اما با تمرین و ممارست، زیاد هم دور نیست روزی که کنترل فردی و مدیریت بر خود را به خوبی آموخته باشیم و در درونمان نهادینه کرده باشیم. به امید آن روز...