

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



مهارتهای زندگی :

* به طور کلی مهارت های زندگی عبارتند از : توانایی هایی که منجر به افزایش بهداشت روانی افراد جامعه ، بهبود روابط انسانی ، افزایش سطح سلامت و رفتارهای سالم در سطح جامعه می شوند.

* آموختن مهارت های زندگی توسط مردم ، بویژه جوانان و نوجوانان تأثیر قابل توجهی در سلامت روانی ، اجتماعی و پیشگیری از بسیاری مشکلات ناشی از رفتار نامناسب دارد.

* که یکی از این مهارتهای مهم زندگی کنترل احساسات می باشد .



مهارت کنترل احساسات

مهارت کنترل احساسات

مهارت کنترل احساسات یکی از مهارت‌های مهم زندگی است که با استفاده از آن فرد می‌تواند به شکل موثری یک واقعه هیجانی را مدیریت کند یا به آن پاسخ دهد.

در زندگی روزمره، افراد با احساسات مختلفی روبرو می‌شوند. احساسات اصلی انسان‌ها شامل غم، خشم، ترس، شادی، تعجب، شرم، حسادت می‌باشد. این احساسات همیشه نیاز به تنظیم ندارند. برای مثال وقتی در یک جمع هستید که همه در حال خندیدن هستند، شما هم می‌توانید با خیال راحت بخندید و از جمع لذت ببرید. نیازی به کنترل احساسات در این شرایط نیست.

اما ممکن است شما بعد از یک روز کاری سخت در ترافیک باشید، که ناگهان رفتار راننده ماشین جلویی در شما خشم زیادی ایجاد کند. در این شرایط ممکن است خشم شما باعث رفتاری شود که بعداً از آن پشیمان شوید. مهارت کنترل احساسات در اینجا بسیار اهمیت پیدا می‌کند.



فواید مهارت کنترل احساسات

فردی که بتواند احساساتش را کنترل کند، می‌تواند از مهارت هایش در شرایط مناسب بهره‌بردارد. در نتیجه احساس فشار نخواهد کرد و مجبور به سرکوب آنها نمی‌شود. کنترل احساسات منجر به تصمیم‌گیری‌های درست و منطقی و در نتیجه موجب ساختن و تجربه زندگی بهتری می‌شود.

معایب عدم کنترل احساسات

۱- افرادی که توانایی تنظیم هیجانی ندارند، به خاطر احساساتشان احساس فشار و تنش می‌کنند و ممکن است مجبور به انجام کارهایی شوند که آن‌ها را از احساس بد دور کند، ولی هریک از این رفتارها ممکن است پرخطر بوده یا منجر به آسیب شوند.

۲- نداشتن مهارت کنترل احساسات می‌تواند در روابط اجتماعی و ارتباطات شما تأثیرات سوء به جا بگذارد.

۳- فردی که کنترل بر احساساتش نداشته باشد، ممکن است فقط آن‌ها را سرکوب کند و در نهایت به خاطر احساسات سرکوب شده، دچار اضطراب و افسردگی بشود.

۴- گاهی نداشتن مهارت کنترل احساسات باعث می‌شود فرد برای فرار از احساسات منفی اش به سمت راه‌های مثل مصرف مواد برود که در کوتاه مدت تنها اثربخش هستند.