**210706**

**Эмоцияларыңызды қалай басқаруға болады**

***«Тынышталыңдар барлығың енді,***

***Біліңдер Менің Құдай екенімді!»***

***(Забур 45:11)***

Кептеліс басталған кезде, сіз, мүлдем қозғалғысы келмейтін бір жүргізушінің артында қалып қалдыңыз, сондай кезде сіз не істейсіз? Көліктің қозғалуын күтесіз бе? Немесе бірден ашуланып кетесіз бе? Немесе қан қысымыңыз көтерілсе де, жүргізушіге назар аудармай отыра бересіз бе?

Асығу, итеру және қысым жасау тек сіз бұза алатын тәуелділікке айналады. Неке және отбасылық терапевт Эрик Джонсон, көлік айдап бара жатқанда, басқа жүргізушіге қатты ашуланып отырып, өзінің мазасыздықтарын әйеліне айта бастағанда, әйеліне бұл ұнаған жоқ. Басқалардың бәрін оның ашуын көрді, бірақ Эриктің өзі оны көре алмады. «Егер басқалар менің шыдамымды сынауды тоқтатса, маған эмоцияларымды қадағалап, оларды басу оңай болар еді», - деді ол.

Содан кейін ол өзінің өмірі туралы ойлана бастады, оның жаман көңіл-күйі, көлігінің іске қосу кілтін айналдырғанда басталмағанын түсінді. Ол оларды өзімен бірге алып келді - эмоционалды жүк – ал жолдағы бұл жағдай тек оларды күшейтіп жіберді. Білесіз бе, досым, Эрик жалғыз емес.

Сіз өзіңіздің эмоцияларыңызды басқарасыз немесе олар сізді басқарады. Сонымен, бұл тәуелділікті қалай жоюға болады? Егер сіз ынтасы жоғары адам болсаңыз, тәуелділіктен арылу оңайға соқпайды.

Мына идеяларды қолданып көріңіз. Алдымен, өзіңіздің адамдардан, жұмыстан, кез келген нәрседен күткендеріңіз шындыққа сәйкес келе ме, жоқ па, соны өзіңізден сұраңыз. Өзіңізден, отбасыңыздан және басқалардан не күтесіз? Сіз жасай алатын нәрсені басқалар орындай алмауы мүмкін, ал оларға ашулану немесе ренжу тек қана жағдайды өршітіп, шиеленісті тудырады.

Қарым-қатынасқа қатысты проблемаларды туындататын күшейіп бара жатқан стрессті, яғни: «Бұл жай қиын кезеңдер. Барлығы қысымға ұшырайды, мен ештеңе істей алмаймын. Мен не істейтінімді басқара алмаймын» - деп айту дұрыс па?