

حیرصنماغین کونتروللی باشاریغی

حیرصنماق هامیمیزین تجروبه ائتدیگیمیز طبیعی بیر هیجاندر. آما اونون سایلی چوخالیب طرزلی فرقلی اولاندا داغیدیجی حیستلر یارادیب شخصین اؤزونه اطرافینداکیلارا جویران اولونمایان زیانلار وورا بیلر. حیرصین اصلی سببلی اطرافداکیلارین غیر موناسیب داورانیشلاریندان یارانار.

حیرصنماق هامیمیزین تجروبه ائتدیگیمیز طبیعی بیر هیجاندر. آما اونون سایلی چوخالیب طرزلی فرقلی اولاندا داغیدیجی حیستلر یارادیب شخصین اؤزونه اطرافینداکیلارا جویران اولونمایان زیانلار وورا بیلر. حیرصین اصلی سببلی اطرافداکیلارین غیر موناسیب داورانیشلاریندان یارانار.

حیرصنماق موقابیلینده موختلیف شخصلرین عکس العمللری فرقلی اولار. بیر عیدّه اؤز حیرصلرینی گیزلدلر و اونون بیلینمه سینه ایمکان وترمزلر.

بعضیلری حیرصلینده قیشقیرارلار، یامان دئیرلر، یاخینداکیلاری دؤیرلر، اونلاری لاغا قوبارلار، اونلارین سؤزلرینه قولاق آسماییب حقلرینی ساپمازلار. بعضیلری حیرصلینده یاواش آما مؤحم دانیشارلار، اطرافداکیلارین دانیشیغین کسمزلر، آیریلارین حقلرینی ایقلامادان شفاف و احتیاملی صورته اؤز حیستلرینی دئیرلر.

بنله داورانیشلارا جورأتلی داورانیشلار آدی وتریلیر. شخص جورأتلی داورانیشلا داواسیز فیلانسیز اطرافداکیلارا ناراحات و حیرصلی اولدوغونو گؤرسدیر.

داعاو دالاشین خانوادهدره قویدوغو داغیدیجی اثرلره گؤره آشاغیدا حیرصین کونترولو اوچون بیر سنری یوللار تقدیم اولور:

اهمیتی وار؟ یولدایشیزینان دعاو دالاشدان قایاق دوشونون گؤرون موضوعونون سیزی حیرصلندیرماغا اهمیتی وار یا بوخ؟ اوندان وار کنچه بیلرسیز یا بوخ؟ و یا آیری ایش گؤره سیز.

حیرصین علامتلرینه دقت ائدین. حیرصدن قایاق هوشدار وئرن اولیه علامتلری گؤروشور. بو علامتلری تانیب کونترول ائله ماغینان حیرصین شیدتلماعی نین قاباغین آماق اولار. بندده اولان اورک دؤیونتوسونون ارتماسی، قان فیشاری نین قالخماسی، عضلرین بیغیشماسی، نفس آمادا دگیشمه، اللرین یوموروق اولماسی، دیشلرین بیر-بیرینه دیمه سی کیمی دگیشیکلیکلر، حیرصین فیزیولوژی علامتلری ساییلیر.

منفی حیستلری دئین. زوجلار بعضاً ناراحاتلیقلارینی دتمک یئرینه اونو تاماشایا قوبورلار. مثلاً دانیشماماق، قیشقیرماق کیمی ایشلر گؤرلر. سیز ناراحاتلیق سببینی دئمه سز یولدایشیز اوندان خیری اولمایاچاق. دعاو دالاش یئرینه موناسیب سؤزلرینن حیستلریز دئین. مثلاً «سؤزونه عمل ائله مینده ناراحات اولورام» سؤزونو اولار دئین. اؤز حیستلریز دئماغینان یارانان موشکولون حلینه کؤمک ائتمیش اولورسوز.

سؤزلریزدن موغایات اولون. آچاتماق، هده فورخو گلماق، قورخوتماق کیمی سؤزلری آغزیزا گتیرمه یین. دقتیز اولسون سسیز اوچالمیش اولسا، حیرصلی دانیشساز آرام اولماق اوچون بیر آز مکت ائدین.

موقعیتی ترک ائدین. بحثین ایدامه سیله حیرصیزی کونترول ائله بیلمه دیگیزی آنلاسا دانیشیغین قالانینی سونرایا ساخلا یین. بو ایشله اؤزوزله یولدایشیزا حیرصدن اوزاقلاشیب موناسیب داورانماغیزا فرصت یارادیسیز. «ایندی حالیمیز موناسیب دئییل، پشمان اولابیله جگیمیز سؤزلر دانیشا بیلرک، ایجازه وئر یاخجی بیر شرابیطلده دانیشاق» سؤزونو دئه بیلرسیز. یا دا « ایندی من حیرصلنمیشم، بو مسأله یه گؤره سونرا دانیشاریق».

اؤزوزو آراملا دین. حیرصی سوپوتماق اوچون درین نفس آماق، ال-اوز یوماق، سو ایچمک، یول یئریمک کیمی یوللارین موثبت اثری اولد بیلر. حیرصی سوپوتماق اوچون ریلکسنیشینده موناسیب یولدور. ریلکسنیشین بدنین تیرلنمیش عضلرینی شوللانماق معنا سیندا دیر. بیری حیرصلینده عضله لری تیره چکیلر. آما بدن ریلکس اولان زمان شوللاشار و ذهنده آراملاشار.

موشکوللریز حل ائدین. بعضاً دعاو دالاشین یارانماسی نین اصلی سببلی ائوده اولان موشکوللردیر. موشکوللری دیلی کؤکلی آختارین و حل یوللارینی تاپین. اونلاری مومکون اولان قدر حل ائدین.

باغیشلا یین. باغیشلاماق مسأله نی یاددان چیخارتماق معنا سیندا دئییل بلکه اؤزونو حیرصدن قورتارماق معنا سیندا دیر. باغیشلاماق سیزین حیستلریز کونترول ائده بیلدیگیزین علامتیدیر.

عوذر ایسته مکدن قورخما یین. داورانیشیزین یولدایشیز ایجتیمه سینلی بیلسز عوذر ایسته یین. بو ایش رابیطه لرین مؤحکملمه سی اوچون لازیم دیر.