

تمرین‌های روزانه برای تقویت مهارت‌ها

خودآگاهی

تمرین: هر شب پنج دقیقه بنشینید و به احساسات و واکنش‌هایی که در طول روز داشتید فکر کنید. سعی کنید تفسیر کنید چه چیزی شما را عصبانی، دلگیر یا خوش حال کرده است. درباره عواطف‌تان یادداشت کوتاهی بنویسید و راه‌های کنترل بهتر در روز بعد را تصور کنید.

اعتماد به نفس

تمرین: در صبح یا شب، یک جمله مثبت درباره خودتان بگویید (مثلاً: «من توانایی ابراز نیازهای خودم را دارم»). این جمله را چند بار تکرار کنید. هر روز یک هدف کوچک و قابل انجام برای خودتان تعیین کنید و آن را با اعتماد به نفس انجام دهید، مثلاً برقراری یک مکالمه کوتاه یا ابراز نظر در جمع.

مدیریت استرس و خشم

تمرین: در موقعیت‌هایی که احساس خشم یا استرس می‌کنید، چند دقیقه تمرین تنفس عمیق انجام دهید؛ نفس را به آرامی بشمارید، چهار ثانیه نفس بکشید، نگه دارید و سپس آرام بیرون دهید. این تمرین را در حداقل پنج مرتبه در طول روز تکرار کنید.

خودمراقبتی و سلامت روان

تمرین: اولین قدم کسب آرامش با نماز و ذکر و همچنین تلاوت قرآن است. رفتن به زیارت یا حضور در مکان‌های مذهبی مانند مسجد را هم فراموش نکنید. حداقل پانزده دقیقه در روز را به فعلیتی که دوست دارید اختصاص دهید مثل پیاده‌روی و مطالعه، همچنین هر روز یکی از نیازهای خودتان را برآورده کنید، مثل گفتن «نه» به کاری که نمی‌خواهید انجام دهید یا داشتن چند دقیقه استراحت بدون نگرانی.

مدیریت استرس و خشم

هر کدام از موقتی اضطراب داریم یا عصبانی هستیم، ممکن است به آسانی کنترل خودمان را بر رفتار و گفتارمان از دست بدهیم. حتماً شنیده‌اید که بعضی‌های گویند اصلاً نفهمیدم چطور شد که این را گفتم یا فلان کار را کردم. به یاد داشته باشید گاهی یک واکنش نسنجیده در وقت خشم می‌تواند بنیان یک رابطه جدید را به آسانی خراب کند و بعد هم پشیمانی برایتان سودی نداشته باشد. برای مقابله با این رفتار نکته‌های زیر به شما کمک می‌کنند:

- تمرین تنفس عمیق و روش‌های آرام‌سازی
- استفاده از ذهن‌آگاهی برای کنترل احساسات منفی
- یادگیری روش‌های دل‌نشین و مؤثر برای کاهش تنش

خودمراقبتی و سلامت روان

یاد بگیرید به خودتان توجه کنید و مراقب حال و احوال و شرایط جسمی و روحی‌تان باشید. گاهی یک جسم خسته و روان پریشان همان عاملی است که روابط‌تان را تهدید می‌کند. برای مراقبت از خود می‌توانید:

- اختصاص زمان برای استراحت، ورزش و تفریح
- داشتن فعالیت‌های لذت‌بخش و پرنرژی
- ارتباط مؤثر با دوستان و خانواده برای حمایت عاطفی

می‌روی خانه مادر شوهر این مهارت‌های بین فردی را با خودت ببر

گوش دادن فعال

یکی از نکته‌هایی که در ارتباط با دیگران سوء تفاهم درست می‌کند، ناتوانی در شنیدن است. نه اینکه خدایی نکرده مشکلی در سیستم شنوایی‌مان باشد، بلکه مشکل در چگونه شنیدن‌مان است. به همین دلیل بهتر است نکته‌های زیر را تمرین کنیم:

- تمرکز کامل روی صحبت دیگران و نشان دادن علاقه
- پرسیدن سؤال‌های باز برای فهم بهتر احساسات و نیازها
- ابراز همدلی و تأیید نظر مقابل

بیان مؤدبانه و شفاف

چگونه صحبت کردن هم خودش یک فن است که جلوی خیلی از سوء تفاهم‌ها و خرابکاری‌ها را می‌گیرد و تازه می‌تواند بنای صلح و صفا هم باشد. یعنی همان‌طور که زبان سرخ سر سبز را بر باد می‌دهد، زبان خوش هم مار را از لانه بیرون می‌کشد. دیگر خود دانید. نکته‌های زیر در این مسیر به شما کمک می‌کنند:

- استفاده از جملات شروع شونده با «من» (مثلاً: «من احساس می‌کنم...»)
- اجتناب از زبان منفی و قضاوت‌کننده
- بیان نیازها و خواسته‌ها به شیوه محترمانه

