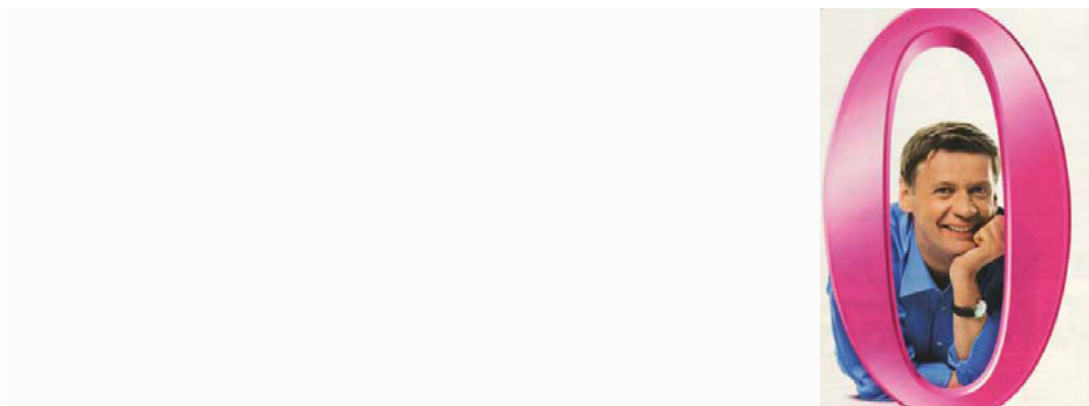


## راهکار هایی برای آنکه همیشه خونسرد باشیم:



خونسردی به معنای واقعی یعنی کمال آرامش در مقابل رویداد کنونی و برخورد با رویداد از راه منطقی و عقلانی. همه ما در زندگی روزمره با شرایط و حالاتی روبه رو می شویم که شاید تا اندازه ای ما را ناراحت کرده یا اینکه خشم ما را برانگیزد. البته ناگفته نماند که خونسردی فقط در مقوله ناراحتی و خشم نمی گنجد و در همه حالات زندگی و شرایط روزمره حتی هنگام برخورد با مسایل غافلگیرانه و ناگهانی مانند شادی های ناگهانی و... اینکه این حالات و شرایط چیست اصلا مهم نیست. مهم این است که چگونه سعی کنیم تحت تاثیر قرار نگرفته و کنترل خود را از دست ندهیم. در اینجا راه هایی برای حفظ خونسردی ارائه می شود:

همیشه سعی کنیم روی مسایل با آرامش تفکر کنیم و از تصمیم فوری پرهیزیم .

تصور کنیم که همه چیز و همه اشخاص فقط برای کمک به من آفریده شده اند .

در لحظه ای که هستیم، نباشیم. چند دقیقه یا ساعت جلوتر باشیم تا نتیجه خونسردی خود را تصور کنیم .

در لحظه خشم یا غافلگیری، نفسی عمیق کشیده و لحظه ای حواس خود را پرت کنیم .

در لحظه، از موقعیت کنونی خارج شده و به جایی دیگر برویم و خود را سرگرم مطلب دیگری کنیم .

عدم توجه به سخنان مخاطب یا مخاطبان (یک گوش در و دیگری دروازه)  
یکی از راه های حفظ خونسردی در ناملايمات گفتاری است که بسیار  
تأثيرگذار است .

سریعا آنچه را که در ذهن خود از خونسردی می دانیم، روی کاغذ پیاده  
کنیم .

ببینیم چه عاملی ما را از کوره به در برده و دکمه هیجان ما را زده است!  
روی آن تمرکز کرده و سپس به صورت عقلانی در چند لحظه برای آن راه  
حل بیابیم .

با خود بگوییم: «این حالت تا چند ثانیه یا دقیقه دیگر فروکش می کند»،  
«پس بهتر است آرام باشم».