



Kendali sifat marah anda

Ini mungkin mengejutkan, tetapi kemarahan bukanlah emosi yang tidak baik. Ia hanyalah emosi. Namun ada cara yang sihat dan tidak sihat untuk menguruskannya. Melihat kembali kepada sifat marah kita, berikut adalah beberapa cara untuk membantu anda mengendalikannya seperti seorang profesional;

Langkah 1 – Perlu di ingatkan bahawa perasaan marah dan kemarahan adalah dua perkara yang sangat berbeza. Anda mungkin merasa tidak mampu untuk mengawal sifat marah anda, namun sebenarnya tidak. Mulakan dengan memberi perhatian kepada tindak balas fizikal anda contohnya – degupan jantung mungkin sedikit laju, mula menggenggam tangan dengan kuat atau merasa tegang pada bahu. Jadi lakukan yang sebaliknya - ambil nafas panjang dan kira hingga 10, pastikan tangan serta bahu berada dalam keadaan relaks dan cuba untuk bersiar siar. Pada ketika ini anda sepatutnya berasa lebih tenang.

Langkah 2 – Cuba perhatikan corak kemarahan anda - apakah situasi yang membuat anda merasa paling marah? Adakah ketika seseorang meminjam barang anda tanpa meminta kebenaran? Atau apabila terlalu banyak jangkakan terhadap anda? Apabila anda dapat mengenali puncanya, beritahu kepada mereka di sekeliling anda dan jika boleh, elakkan situasi tersebut. Sekiranya terlihat mustahil, mulakan latihan pernafasan dalaman anda!

Langkah 3 – Cari jalan terbaik untuk menyalurkan kemarahan anda. Membuli dan melakukan keganasan akan hanya membawa anda ke lembah kegelapan. Salurkan tenaga anda ke arah membina persahabatan yang lebih baik, menjadi cemerlang di sekolah atau melakukan perkara yang anda sukai dan ia pastinya boleh membuka peluang yang anda tidak sedari sebelum ini. Ingat, andalah yang memilih arah hidup anda!

**#STAND
TOGETHER**