

# 10 TEKNIK URUS EMOSI

*Menahan diri untuk tidak marah tentunya mencabar. Tambahan pula kebanyakan wanita kini turut bekerja keras mencari rezeki. Keletihan menjalani kehidupan sebagai seorang pekerja, ditambah tanggungjawab menguruskan rumah tangga boleh membuatkan emosi seseorang hilang kawalan.*

PENULIS: ANIS NOR

Cuba renungkan, adakah anda mudah marah apabila seseorang itu menukar lorong laluan dan memotong ketika di jalan raya? Di rumah, pernahkah anda berang apabila si kecil degil atau tidak mendengar kata? Sebenarnya kemarahan itu merupakan emosi yang sihat tetapi ia bergantung kepada cara kita mengawalinya.

Jika tidak dikawal, amarah pasti mengganggu kesihatan emosi anda malah merosakkan hubungan dengan orang lain. Semak 10 teknik urus emosi ini untuk pemikiran yang sentiasa positif dan sejahtera.

## Fikir sebelum cakap

Frasa yang selalu didengar tapi jarang diamalkan. Cuba kumpulkan kekuatan 'menelan' kemarahan dan fikir apa yang ingin anda sampaikan sebelum berbicara.

## Ekspresi selepas kemarahan

Sebaik sahaja boleh berfikir dengan jelas, luahkan kekecewaan itu dengan ketegasan tapi masih dalam kawalan. Nyatakan kebimbangan tanpa melukakan hati orang lain. Cuba kawal diri anda.

## Senaman

Aktiviti fizikal boleh mengurangkan stres yang menyebabkan anda marah. Apabila kemarahan itu mula hadir, cubalah ambil masa untuk berjoging atau luangkan masa melakukan aktiviti sukan lain.

## Timeout

Timeout bukan hanya untuk kanak-kanak. Berikan masa rehat untuk diri anda di saat anda betul-betul perlukannya. Waktu yang tenang, walaupun seketika boleh membantu anda bersedia untuk menghadapi situasi seterusnya tanpa rasa amarah.

## Cari solusi

Daripada anda fokus untuk marah, apa kata fokus dan cari

idea bagaimana untuk mengatasi situasi itu. Si kecil sibuk memunggah barang di dalam bilik? Tutup pintu bilik dan uruskan untuk mengemas pada waktu lain. Pasangan anda lewat pulang untuk makan malam? Tak mengapa, jadualkan waktu makan malam sedikit lewat. Ingatkan diri anda kemarahan hanya memenatkan.

## Kenyataan 'saya'

Untuk mengelakkan 'blaming game' – yang mana hanya akan menaikkan kemarahan, gunakan 'saya' untuk mendeskripsi masalah itu. Tunjukkan rasa hormat. Contohnya, "Saya kecewa awak hanya berlalu ke ruang televisyen tanpa membantu saya mencuci pinggan mangkuk." Berbeza dengan, "Awak selalu mengelak daripada melakukan kerja rumah."

## Jangan simpan dendam

Memaafkan adalah kunci utama. Jika anda membiarkan kemarahan dan perasaan negatif menguasai diri, anda pasti terus hidup dalam 'kegelapan', terasa diri tidak gembira dan sukar di dekati.

## Berjenaka

Menjadi pendengar boleh membantu meredakan marah. Gunakan humor untuk menghadapi perasaan marah anda dan bersangka baik. Elakkan menjadi orang yang *sarcastic*.

## Skil ketenangan

Bawa bertenang. Praktikkan cara pernafasan yang baik. Anda boleh juga mendengar muzik berentak perlahan. Di samping itu, praktikkan senaman yoga.

## Cari bantuan

Anda sendiri perlu tahu bila dan di mana untuk mencari bantuan. Mengawal kemarahan adalah satu cabaran sukar. Sekiranya ia melampaui had, pilih rakan yang betul dan cari bantuan daripada orang yang sepatutnya. ■

