

## Skill – 9

### शांत रहना

जब लोगों को गुस्सा आ रहा होता है तो उन्हें शान्त बने रहना कठिन होता है। जब कभी हम अपना “गुबार” निकालना चाहते हैं तो हमसे भी कई गलतियाँ हो जाती हैं और जब हम गलतियाँ करते हैं तो प्रायः बाद में हमें पछतावा भी होता है। यदि आपको लग रहा है कि आप अपना आत्मनियंत्रण खो रहे हैं, तो—

1. गहरी-गहरी साँस लीजिये।
2. अपनी माँसपेशियों को आराम दीजिये।
3. स्वयं से कहिये “शांत रहो” या एक से दस तक की गिनती गिनिये।
4. अपनी भावनाओं को दूसरों के साथ बाँटिये। जब आप शान्त हो जायें तो जिस किसी पर आप भरोसा करते हों, उसे बताइये कि आपको क्या बात परेशान कर रही है।
5. जिस स्थिति के कारण आप अशांत हुए हैं, उसका समाधान कीजिये।

आपका शान्त रहना बहुत जरूरी है क्योंकि खराब चीजें प्रायः यहीं से शुरू होती हैं, जब आप अपना आपा खो देते हैं। यदि आप शान्त रहते हैं तो अन्य लोग भी आप पर भरोसा करने लगते हैं। वो आपको परिपक्व समझते हैं, और सोचते हैं कि आप खराब परिस्थितियों को भी संभाल सकते हैं। आपके शिक्षक व नियोक्ता भी तब आपका आदर करते हैं।

#### उपयोगी बातें :

- आप स्वयं से यह कह सकते हैं कि ‘गुबार निकालना’ ही एक मात्र तरीका है या यह कि “अगले व्यक्ति को यही समझ में आता है।” आप इन बातों को भूल जाइये। यह बातें ठीक नहीं हैं। इनको करने से आप अपने लिये परेशानियाँ ही आमंत्रित करते हैं। इसलिये शान्त रहना सीखिये।
- जब आप शांत हो चुके हों तो आप स्वयं की पीठ थपथपा सकते हैं। बड़े लोगों को भी आत्म नियंत्रण में मुश्किलें होती हैं। यदि आप स्वयं को नियंत्रित कर सकते हैं तो जीवन में बहुत कुछ प्राप्त कर सकते हैं और जब आप ऐसा करें तो स्वयं की तारीफ अवश्य कीजिये क्योंकि आपने एक सही काम किया है।