MINDTHEORY

क्या अपनी भावना का नाम बताने से उसे संभालना वाकई आसान हो जाता है?

हाँ, शोध बताते हैं कि अपनी भावना को नाम देने से दिमाग शांत होता है और हम उसे बेहतर तरीके से संभाल पाते हैं।

एमिग्डाला
(खतरे का अलार्म)





जब हम भावनाओं में बह जाते हैं, तो एमिग्डाला सक्रिय हो जाता है और खतरे का अलार्म बजाता है। इससे डर, चिंता और तेज प्रतिक्रियाएं बढ़ जाती हैं।

मैं अभी चिंता महसूस कर रहा हूँ

प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स
(सोचने वाला हिस्सा)





जब हम अपनी भावना को नाम देते हैं, तो प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स सक्रिय होता है। इससे एमिग्डाला की गतिविधि कम होती है और हम शांत, स्पष्ट और सोच-समझकर फ़ैसले ले पाते हैं।

1 दिमागी विज्ञान: भावना को नाम देने से डर कम होता है



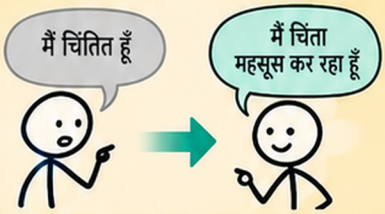
शोध से पता चलता हैं कि किसी भावना को नाम देने से एमिग्डाला की गतिविधि कम हो जाती है। इससे हमारी भावनात्मक तीव्रता घटती है और हम अधिक शांत महसूस करते हैं।

2 सटीक शब्द: खराब की जगह सही शब्द चुनें



सिर्फ 'खराब' कहने की जगह, विशिष्ट शब्द जैसे 'चिंता', 'गुस्सा', 'उदासी' या 'तनाव' चुनें। सटीक शब्द हमारे दिमाग को स्थिति को बेहतर समझने और संभालने में मदद करते हैं।

3 दूरी बनाएं: "मैं चिंतित हूँ" के बजाय "मैं चिंता महसूस कर रहा हूँ" कहें



अपनी भावना को पहचानकर उसे एक अनुभव के रूप में व्यक्त करें, न कि अपनी पहचान के रूप में। इससे आप उस भावना से थोड़ी दूरी बना पाते हैं और उससे कम उलझते हैं।

इसे अपनी रोजमर्रा की ज़िंदगी में ऐसे अपनाएँ

1 रुकें और पहचानें



एक पल के लिए रुकें और खुद से पूछें: "मैं अभी क्या महसूस कर रहा हूँ?"

2 सटीक नाम दें



उस भावना के लिए एक सटीक शब्द चुनें जो आपकी वर्तमान स्थिति को सबसे अच्छी तरह बताता है।

3 सोच-समझकर आगे बढ़ें



अब गहरी सांस लें और तय करें कि आगे क्या करना है। आप अधिक शांत, स्पष्ट और बेहतर निर्णय ले पाएंगें।