

چطور با احساسات منفی خود آشتی کنیم؟

شما منبع تمام احساسات خود هستید. در هر لحظه می توانید آنها را به وجود بیاورید یا تغییر دهید. پس چرا این کار را نمیکنید؟ برای اکثر ما داشتن احساس بد طبیعی است، در حالی که باید حتما دلیلی برای احساس خوب خود داشته باشیم. اما برای اینکه احساس خوبی داشته باشیم هیچ دلیلی لازم نیست. کافی است تصمیم بگیرید که همین حالا احساس خوبی داشته باشید. لازم نیست منتظر کسی یا چیزی باشید!

بهترین شیوه ی برخورد با احساسات چیست؟ پاسخ های رایج و بهبوده ای وجود دارد.

- می توانید احساسات خود را نادیده بگیرید البته آنها همچنان به قوت خود باقی می مانند.
- می توانید در آنها زیاده روی کنید و برای خود متاسف باشید ولی هیچ بهبودی نمی یابید.
- می توانید آنها را سرکوب کنید اما از جای دیگر سر در می آورند.
- می توانید با گفتن این که فکر میکنی تو بد آوردی؟ من بدتر آوردم! با خود رقابت کنید.

بدیهی است که کار عاقلانه این است که از طریق برخورد موثر با موقعیت کنونی به دنبال راه حل بودن، آموختن از احساسات و استفاده از آنها برای ارتقای سطح زندگی خود و آنها که می توانید در زندگی شان تاثیر بگذارید، این احساسات منفی را دگرگون کنید. این را بدانید تمام احساسات همیشه به کارتان نمی آیند. آن احساساتی را که زمانی منفی فرض می کنید، صرفا فراخوان شما به عمل محسوب می شود. مثلا احساس ناامیدی بدین معناست که فکر می کنید که همه چیز می تواند بهتر از این باشد، در حالی که نیست. این یک فراخوانی به عمل است که به شما می گوید می توانید برای بهبود اوضاع کاری انجام دهید. این احساس منفی در صورتی که به طور موثر استفاده شود، یک موهبت محسوب می شود هنگامی که انسان با احساسات نامطلوب و ناراحت کننده خود قطع ارتباط کند، به طور خودکار آنها را در آینده «بد» می انگارد و این باعث عدم توانایی آموختن از آنها و در نتیجه عدم رشد و سلامت وی می گردد. به جای سرکوب موقت احساسات منفی، می توان برای توجه ای که شایسته آن هستند، تلاش کرد و البته نه آنگونه که باعث درگیری بیش از اندازه با آن شود. در اینجا چند راهنمایی در مقابله با احساسات منفی برای نوآوری بیشتر در خود آمده است.

احساسات خود را بپذیرید.

اجازه دهید؛ هر احساسی که درونتان وجود دارد، باشد. در هر صورت، مقاومت بی فایده است! این حس که ما نباید با روش های خاص احساس و یا در مقابله با آن مبارزه کنیم، نه تنها خسته کننده بلکه بطور کلی یک نوع هرز انرژی است. متوجه باشید، در پایان، آنچه ما احساس می کنیم؛ نتیجه انتخاب خود ماست. هیچکس نمی تواند ما را مجبور به رفتار کردن به یک روش خاص نماید. اگر می خواهید نیم ساعت خشمگین باشید، این حق شماست. احساسات خود را کنترل کنید و اجازه ندهید که آنها کنترل شما را بدست بگیرند.

احساسات خود را بیان کنید. انسان، اغلب پس از عصبانیت؛ احساس گناه، فشار و کمی هم شرم می کند. شما می توانید آرام و یا تندخو باشید. عذرخواهی در قبال احساسات شما مانند عذرخواهی برای وجود خود شماست. اگر شما آگاهانه به کسی صدمه نمی زنید، بهتر است که توانایی بیان گویای آنچه در ذهن شما می گذرد را داشته باشید. نادیده انگاشتن احساسات چرکین دنیای درونی شما باعث پایان بروز آنها در دنیای بیرونی شما می گردد.

احساسات منفی را به مثبت تبدیل کنید. شما می توانید با تغییر افکار تان احساسات تان را نیز تغییر دهید. افکار شما تاثیر مستقیم بر احساسات تان دارد و احساسات موجب رفتار شما می شود. بنابراین اگر می خواهید احساسات منفی تبدیل به احساسات مثبت شود باید بتوانید فکرتان را در مورد رویداد آزار دهنده تغییر دهید. برای اینکار از روش زیر استفاده نمایید. مرحله

اول : خودتان را آرام کنید

مرحله دوم : موقعیت را شناسایی کنید

مرحله سوم : حالت خود را تجزیه و تحلیل کنید

مرحله چهارم : افکار خود را شناسایی کنید

مرحله پنجم : شواهد عینی که از افکار تان پشتیبانی می کند را شناسایی کنید

مرحله ششم : شواهد عینی که با افکار شما در تضاد هستند را شناسایی کنید

مرحله هفتم : افکار منصفانه و عادلانه را شناسایی کنید

مرحله هشتم : حالت خود در حال حاضر را کنترل کنید

احساسات خود را بنویسید.

احساسات منفی خود را به عنوان عوامل آزارگر مشاهده نکنید. آنها را به عنوان یک مشکل که به منظور حرکت رو به جلو و ایجاد نرمی و انعطاف پذیری نیاز به رسیدگی دارند، ببینید. نوشتن اتفاقات و احساسات در واقع می تواند به توجیه و ایجاد یک طرح، و در صورت نیاز، برای اقدام آن کمک کند. شما اغلب، هنگامی که همه چیز برایتان سیاه و سفید به نظر می رسد، می توانید اتفاقات را با نگاهی کاملاً متفاوت بنگرید. **احساسات خود را مشاهده کنید.** هنگامی که احساس می کنیم هنوز هم پسمانده های احساسات منفی در ما وجود دارد، می توانیم چگونگی واکنش فیزیکی بدن خود را مشاهده کنیم. برای نمونه؛ در هنگام احساس خشم، تجربه پیچیدگی شور و هیجان در معده خود را نیز داریم. ما می توانیم خشم را به صورت یک رنگ موجود در درون خود تجسم کنیم. هنگامی که شروع به تنفس آرام می کنیم و تصمیم می گیریم که خشم را از این طریق از خود خارج و آن را به آرامی کنترل خود درآوریم، می توانیم مشاهده کنیم که خشم با تغییر رنگ، شروع به ناپدید شدن می کند. بهتر است که همواره زمانی برای مراقبه و تمرینات سبک بدنی و روحی و همچنین لبخند، به اندازه توان خود، در طول شبانه روز داشته باشید. تا اندازه ممکن در زندگی خود مثبت گرا باشید، همان چیزی که کمک و تضمین می کند تا شما در زمان حال تمرکز کنید و هرگونه احساس منفی در ذهن شما مربوط به رویدادهای گذشته را کمرنگ می کند.

دکتر زهره جعفری (روانپزشک)