

با 10 راهکار عالی برای مقابله با احساسات منفی

احساسات منفی اغلب پیامد تجربه‌های منفی و ناخوشایند در زندگی ما هستند. مثلا در جوانی مورد آزار و اذیت دیگران قرار گرفتیم یا یک شخصی که بسیار بهمان نزدیک بوده‌است را از دست داده‌ایم.



احساسات منفی اغلب پیامد تجربه‌های منفی و ناخوشایند در زندگی ما هستند. مثلا در جوانی مورد آزار و اذیت دیگران قرار گرفتیم یا یک شخصی که بسیار بهمان نزدیک بوده‌است را از دست داده‌ایم.

به گزارش جام‌زمن؛ جم آنلاین به نقل از دیجی رو، احساسات منفی می‌توانند آنچنان ما را در خودشان غرق کنند که حتی نفس کشیدن برایشان دشوار شود. این احساسات می‌توانند شب هنگام مانع خوابیدن ما شوند، در طول روز به ما اضطراب و ترس وارد کنند و به طور خلاصه می‌توانند مانع از حرکت رو به جلوی ما در زندگی شوند.

اما لازم نیست همیشه اینطور باشد، چراکه شما بالاخره می‌توانید کنترل احساساتتان را بدست بگیرید. در ادامه با دیجی رو همراه باشید تا باهم نگاهی به این ۱۰ راهکار که برای مقابله با احساسات منفی آورده شده‌اند بیندازیم.

۱. از افراد خشمگین و بدبین اجتناب کنید

اگرچه این حقیقت از نظر علمی اثبات نشده اما گفته می‌شود که ما از ۵ فرد نزدیک زندگی‌مان که بیشتر وقتمان را با آنها می‌گذرانیم تاثیر می‌پذیریم. که این یعنی اگر با افراد سمی بگردید احتمال ایجاد احساسات منفی را در خود افزایش می‌دهید. برای اینکه فرد مثبت‌تری باشید بهتر است که افراد بدبین و خشمگین را از خودتان جدا کنید. اگر می‌بینید کسی هیچ فایده‌ای ندارد و خوبی‌های او برای شما ندارد و همیشه یک چیز منفی در رابطه با همه چیز پیدا می‌کند بهتر است که خودتان را زودتر از او جدا کنید.

۲. کمک بخواهید

یکی از علایم بزرگی که نشان دهنده این است که شما دارید برای تحت کنترل قراردادن احساساتتان قدم برمی‌دارید این است که درخواست کمک کنید. این همچنین بهترین تصمیمی است که در این زمینه می‌توانید بگیرید. مردم دوست دارند به ما کمک کنند و بعضی اوقات ما بدون کمک دیگران نمی‌توانیم از دست احساسات منفی خلاص شویم. اگر کسی برای شما مهم است و شما می‌دانید که حواسش به شما خواهد بود، پیشش بروید و شرایطتان را برایش توضیح دهید. مطمئن باشید که آنها به شما نه نمی‌گویند.

۳. قبل از جواب دادن مکث کنید

وقتی‌هایی که ما لبریز از احساسات منفی هستیم، جواب‌های ناخوشایند دادن به دوستانمان مسئله‌ریجی است. این یک نشانه مبنی بر این است که احساسات منفی ما در حال بدست گرفتن کنترل ما هستند.

برای اطمینان از اینکه این اتفاق نمی‌افتد، باید چند ثانیه قبل از جواب دادن صبر کنید؛ چراکه در این صورت جواب‌تان منطقی‌تر شده و تحت احساسات آنی‌تان قرار نمی‌گیرد.

۴. قدمی بزنید

اگر حس می‌کنید احساسات منفی در حال جوش و خروش درون شما هستند، دیوارهای اطراف شما می‌توانند این وضع را بدتر کنند. برای پایان دادن یا حداقل بهتر کردن این وضعیت پیشنهاد می‌شود که بیرون رفته و نفسی تازه کنید.

این به شما شانس برای رهایی از انرژی منفی داده و به شما کمک می‌کند که افکار در سرتان را با خودتان حل و فصل کنید و به نتیجه برسید.

۵. حواس خودتان را پرت کنید

اگر احساس منفی می‌کنید؛ ای دارید یک راهکار مناسب می‌تواند این باشد که حواس خودتان را با یک چیز دیگر پرت کنید. این چیز می‌تواند یک برنامه تلویزیونی، کتاب یا گشت و گذار در اینترنت باشد.

۶. ورزش کنید

حتی اگر آدم ورزشکاری نیستید بد نیست این گزینه را هرازگاهی برای آزاد کردن ذهن و تان از احساسات منفی و اضطراب در نظر بگیرید. ورزش کردن یک راه عالی برای آزاد کردن استرس بوده و به شما اجازه می‌دهد که خشم و عصبانیت و تان را سر چیز دیگری خالی کنید.

۷. قبول کنید شکست خوردن غیرقابل اجتناب است

اگر ترس از شکست دلیل اصلی احساسات منفی و تان است، مهم است که به خودتان یادآوری کنید که شکست اتفاقی است که برای همه ما می‌افتد. حتی موفق‌ترین آدم‌ها هم در زندگی شکست خورده‌اند و خیلی وقت‌ها آنقدر که نمی‌توانید تعداد آن را حساب کنید. اما نکته این است که آنها تحت تاثیر این شکست قرار نمی‌گیرند؛ چراکه می‌دانند این بخشی از زندگی است.

به علاوه، شما باید از شکست به عنوان شانس برای رشد و بهبود کسی که هستید استفاده کنید. اشتباهی کرده‌اید؟ آن را جبران کنید و قوی‌تر برگردید. شغل و تان را از دست داده‌اید؟ مهارت‌هایتان را بهبود ببخشید و یک شغل بهتر پیدا کنید یا اصلاً کسب و کار خودتان را راه اندازی کنید.

۸. لحظات شادتان را به یاد بیاورید

به خودتان بگویید: من شادی بیشتری می‌خواهم.

طاق زدن احساسات و خاطرات مثبت با منفی، یک راهکار عالی برای مقابله با احساسات منفی است. وقتی که به یاد خاطره‌ای شاد یا مثلاً خنده‌دار می‌دارد؛ این می‌تواند ناخودآگاه لبخند می‌زند و آن خوش بینی و حس خوب باعث می‌شود که بخواهید خاطرات شادتری را برای خودتان ایجاد کنید. پس زودتر دست به کار شوید!

۹. بخندید

بنظر شوخی و خنده تنها راه برای مقابله با لحظات زجرآور می‌آید. خنده واقعا بهترین درمان است؛ پس هر موقع که حس کردید در احساسات منفی و استرس غرق شده‌اید یک برنامه خنده دار ببینید و به خودتان بگویید که زندگی ارزش زندگی کردن را ندارد مگر اینکه بتوانید بخندید. اشتباهات و ناخوشایندی‌ها همیشه اتفاق می‌افتند اما اگر بتوانید به آنها بخندید احساس خیلی بهتری پیدا خواهید کرد.

۱۰. احساسات منفی خود را با احساسات مثبت جایگزین کنید

می‌توان احساسات منفی را با احساسات مثبت جایگزین کرد. می‌توانید این کار را با نوشتن لیستی از چیزهایی که قدرتان و شکرگذار آنها هستید آغاز کنید. این لیست می‌تواند شامل غذایی باشد که در یخچال دارید، شغلی که در آن مشغول به کار هستید و حتی داشتن خانواده‌ای که شما را دوست دارند باشد. این لیست باعث می‌شود که شما احساسات منفی و تان را جایگزین کنید و به شما نشان می‌دهد که اگر کمی بیشتر چشمان و تان را باز کنید می‌بینید که زندگی به آن بدی هم که فکر می‌کنید نیست.