

تسلط بر احساسات و کلام

زندگی ارزشی و درست و همراه با آرامش مانند هر موضوع دیگری در این دنیا نیازمند مهارت های خاص خود می باشد

...



زندگی ارزشی و درست و همراه با آرامش مانند هر موضوع دیگری در این دنیا نیازمند مهارت های خاص خود می باشد که یکی از آنها کنترل عواطف و احساسات و استفاده درست از زبان و کلام به عنوان یک نعمت الهی است. انسانها در روند زندگی توسط عوامل متفاوت، تحریکات گوناگونی را دریافت می کند و انواع احساسات به آنها دست می دهد، اما نکته مهم این است که باید با تعقل و تسلط به تفسیر آنها بپردازند و هرگز اجازه دهند عوامل تحریک آمیز، حالت عاطفی و فعالیت فکری آنها را مختل کنند.

یک راه تسلط بر خویش و عواطف خود عادت به تفکر و تعقل است که خلل ناپذیری و تاثیرناپذیری را در وجود ما استوار می کند. با داشتن چنین خصیصه ای می توان هر روز تلاشی را با هدف مشخصی آغاز کرد و ادامه داد و در مقابله با هر رویداد پیش بینی نشده ای آماده و هوشیار بود و همچنین در برابر وسوسه های فراگیر و عمیق عوامل مختل کننده تاب و توان خود را بالا برد.

ما در زندگی اگر بر فکر خود مسلط نباشیم همین قدرت فکر، ما را به بازی خواهد گرفت و اگر آن را در اختیار بگیریم بهترین دوستان خواهد بود. البته با استفاده مطلوب از احساس هم می توانیم شاهد شکوفایی استعدادهای زیادی در زندگی خود باشیم. بدون کمک احساس نمی توان به تلاش و حرکت رسید.

کارل یونگ می گوید: عواطفی را که خیال می کنیم منفی هستند فریاد به شمار می روند که ما را به تلاش و عمل دعوت می کنند و باید بدانیم احساساتی که داریم موهبتی الهی، راهنما و حامی ما هستند و ما را به عمل و اقدام وا می دارند.

پس اگر عواطف خود را سرکوب کنیم و آنها را از صحنه زندگی خود بیرون برانیم و یا اگر آنها را بزرگ کرده و اجازه دهیم بر ما مسلط شوند، در این صورت یکی از سرمایه های گرانبهای زندگی خود را بر باد داده ایم. آگاه باشیم که احساسات و عواطف از خومان سرچشمه می گیرند و این خود ما هستیم که آنها را می آفرینیم. انسان می تواند در هر لحظه هر نوع احساسی را که بخواهد در خویشتن ایجاد کند.

به عنوان مثال ما می توانیم تصمیم بگیریم که شاد باشیم و زندگی ارزشی و توام با آرامش را برای خویش و اطرافیان فراهم آوریم. در این راستا زبان و کلمات می توانند باعث بوجود آمدن احساسات مثبت یا نگران کننده باشند. کسانی که در استفاده از زبان قوی هستند به راحتی می توانند با بهره جستن از این نعمت، خاطرات و تجربه های خود را نه تنها برای دیگران بلکه برای خود به اشکال گوناگون جلوه گر سازند.

ما اگر کلمات را عاقلانه انتخاب نماییم. آن وقت است که نیروی عظیمی در اختیار ما خواهد بود. کلمات از مواهب شگفت انگیز خدادادی است. کلمات ممکن است شخصیت ها را جریحه دار کند و یا دل ما را بسوزاند و یا اینکه عواطف ما را دگرگون نماید و گاهی موجبات شادی و نشاط و یا افزونی حرکت و تلاشی در جهت تحقق خواسته های انسانی باشد.

استفاده مطلوب و بجا از کلمات بر احساس می تواند تاثیر شگفت انگیزی بر روحیه ما و افراد دیگر بگذارد. زبان وسیله ای است در خدمت اندیشه و فکر تا آنچه را که فرد در ذهنش جریان دارد به بیرون از خود منتقل نماید. هر فکری که از طریق زبان تکرار شود در ذهن نقش می بندد و در غیر این صورت به تدریج تاثیر خود را از دست می دهد. زبان وسیله ای است در خدمت احساس و عاطفه تا فرد آنچه از شادی، خشم، عشق و محبت، ترس و ... که در درونش می گذرد را به دیگران انتقال دهد.

زبان وسیله ای در خدمت تخلیه هیجانات، کاستن فشارهای روحی و روانی و به تعادل رساندن فرد در فرآیند زندگی می باشد. زبان هم به گنج بی پایان و هم به رنج بی پایان ختم می شود و در اختیار فرد است که چگونه از این ابزار خدادادی استفاده نماید.

اگر سخن گفتن انسان آگاهانه و برخاسته از عقل و اندیشه باشد به راحتی بر دل دیگران می نشیند و برقراری ارتباط عاقلانه با دیگران نتایج و فواید فراوانی دارد. چرا که عقل انسان هدیه ارزشمندی است. همانطور که امام باقر (ع) فرمود: وقتی خداوند عقل را آفرید درباره آن فرمود: به عزت و جلالم قسم هیچ موجودی را نیافریده ام که نزد من از تو محبوب تر باشد چنانکه می دانیم بازخواست انسان در قیامت نیز از مردم به مقدار عقلی است که در دنیا به آنان داده شده است.

