



راهکارهایی برای کنترل و مهار احساسات منفی

بسیاری از مردم نمی‌دانند با احساسات ناخواسته خود چگونه برخورد کنند و در مهار آن دچار مشکل می‌شوند، اما اگر بتوانیم از عهده آنها بخوبی برآییم، خود و نیازهایمان را بدرستی می‌شناسیم و در عین حال که قوی و با اعتماد به نفس خواهیم شد، می‌توانیم با دیگر افراد جامعه و رویدادهای زندگی ارتباط خوب و موثری برقرار کنیم.

بسیاری از مردم نمی‌دانند با احساسات ناخواسته خود چگونه برخورد کنند و در مهار آن دچار مشکل می‌شوند، اما اگر بتوانیم از عهده آنها بخوبی برآییم، خود و نیازهایمان را بدرستی می‌شناسیم و در عین حال که قوی و با اعتماد به نفس خواهیم شد، می‌توانیم با دیگر افراد جامعه و رویدادهای زندگی ارتباط خوب و موثری برقرار کنیم.

کنترل نکردن احساسات منفی، سرعت ارتباط ما با دیگران، شغل و حتی سلامت‌مان را به خطر می‌اندازد. به طور مثال، کسانی که بخوبی از پس مهار اضطراب خود برمی‌آیند، علاوه بر این که به دیگران آرامش می‌دهند و با آنها ارتباط خوبی دارند، از سیستم ایمنی قوی‌تری برخوردار هستند، کمتر بیمار می‌شوند و دیرتر از بقیه به پیری می‌رسند.

رایج‌ترین احساسات منفی، ناامیدی و رنجش، نگرانی و ناآرامی، خشم، بی‌زاری، اندوه و دلشکستگی است. در این مطلب برای مهار هر احساس، ترفندی آورده شده که می‌تواند برای مقابله با آن به شما کمک کند.

ناامیدی و رنجش

ناامیدی زمانی رخ می‌دهد که بشدت احساس گرفتاری می‌کنید و نمی‌توانید در کار و فعالیت روزمره موفقیتی داشته باشید. ممکن است رخدادی، شما را از کار و زندگی معمول بازداشته باشد. دلیل آن هرچه باشد فرقی نمی‌کند. هر چه سریع‌تر این احساس را کنترل کنید، در غیراین صورت شدت می‌یابد و به شکل خشم و عصبانیت خود را نشان خواهد داد.

راهنمایی

* صبر و بررسی

یکی از بهترین روش‌های برخورد با این احساس، صبر و بررسی وضع موجود است. از خود بپرسید چرا چنین احساسی دارید و پاسخ‌تان را با جزئیات یادداشت کنید. سپس دنبال راه‌حل مناسبی بگردید. مثلاً اگر بیمارید و مجبورید مدتی در رختخواب بمانید، با کتاب خواندن یا دیدن برنامه مورد علاقه‌تان که پیش از این، وقت تماشای آن را نداشتید، بر احساس ناامیدی غلبه کنید.

* یافتن جنبه‌های مثبت

به وضعیت ناراحت‌کننده‌ای که پیش آمده، به گونه‌ای دیگر بنگرید. این تغییر کوچک در نگرش، حال روحی‌تان را بهبود می‌بخشد. هر وقت مانعی جلوی راهتان قرار می‌گیرد، به جای ناامیدی به راهی برای رفع آن بیندیشید. البته گاهی مجبور می‌شوید به خودتان زمان بدهید.

* یادآوری

آخرین باری را که احساس ناامیدی کردید به یادآورید. مسلماً احساس بدتان پس از مدتی از بین رفته است. مطمئن باشید این بار هم خواهد گذشت. چرا که چنین احساس‌هایی موقت و گذراست. بدانید که احساس ناامیدی، مانع تفکر معقول برای حل مشکل می‌شود.

خشم

بدترین احساس مخربی که می‌تواند هنگام بد بودن شرایط پیش بیاید، خشم و عصبانیت است. متأسفانه خشم، یکی از احساسات قدرتمندی است که بیشتر ما نمی‌توانیم براحتی آن را کنترل کنیم و ما را دچار دردهای گاه جبران‌ناپذیر می‌سازد.

* علائم اولیه خشم

هرکسی در حال عصبانی شدن، بسرعت علائم اولیه آن را درمی یابد. به این علائم خیلی زود توجه نشان دهید. این کار باعث می شود جلوی خشم تان را بگیرید. همه می توانند نحوه واکنش خود را در برابر موضوعات عصبانی کننده انتخاب کنند. اگرچه اولین واکنش انسان ها نسبت به شرایط نامناسب، به طور غریزی بروز خشم است، اما مجبور نیستید از این گزینه پیروی کنید. یاد بگیرید انتخاب بهتر و ملایم تری داشته باشید.

* دست از کار کشیدن

اگر هنگام عصبانیت، مشغول انجام کاری هستید، از آن دست بکشید و لحظه ای از تکنیک تنفس عمیق استفاده کنید. این روش افکار تان را در مسیر مثبت قرار می دهد و جلوی خشم تان را می گیرد.

* تصور

اگر خودتان را تصور کنید که در لحظات عصبانیت چه رفتاری دارید و چگونه به نظر می رسید، نسبت به شرایط دید خوبی پیدا خواهید کرد؛ مثلاً هرگاه آماده بودید که بر سر کسی فریاد بزنید، حالت و صورت خود را تصور کنید. مسلماً حرکات چندان مناسبی نخواهید داشت. آیا خودتان دوست دارید با چنین فردی سر و کار داشته باشید؟ احتمالاً نه. بنابراین خشم تان را مهار کنید.

نفرت و بیزاری

در زندگی شخصی و کاری تان احتمالاً افرادی وجود دارند که دوست شان ندارید. این که آنها چه کسانی هستند، مهم نیست. آنچه مهم است نحوه برخورد شماست. سعی کنید حرفه ای عمل کنید.

* رفتار محترمانه

اگر مجبور هستید با کسی که او را دوست ندارید سروکار داشته باشید، وقت آن رسیده که غرور و خودپسندی را کنار بگذارید و با آن فرد، درست مانند دیگران، با تواضع و ادب رفتار کنید. رفتار نامناسب او نمی تواند رفتار بد شما را توجیه کند. می توانید با نادیده گرفتن برخورد بدش، او را خلع سلاح کنید.

* جسارت

اگر فرد مورد نظر از فروتنی تان سوءاستفاده کرد، محکم جلوی او بایستید و به او بفهمانید نمی تواند به شما آزاری برساند.

اندوه و دلشکستگی

کنار آمدن با اندوه، یکی از مشکل ترین کارهایی است که فرد دلشکسته مجبور است انجام دهد. اندوه می تواند از کارایی فرد بکاهد زیرا وقتی او مبتلا به اندوه است، از انرژی اش کاسته می شود و توان برخورد با مشکلات را نخواهد داشت و در نتیجه موفقیتی عایدش نمی شود.

* توجه به افکار

با خود بیندیشید که قرار نیست در زندگی همیشه موضوعات ناراحت کننده پیش بیاید و اگر مشکلات وجود نداشتند، زندگی مانند یک جاده صاف و مستقیم، بدون تپه و دره و پستی و بلندی و به طور کلی کسل کننده بود. در واقع تپه ها و دره ها، جاده

زندگی را جذاب و هیجان انگیزتر می کنند.

* انتخاب هدف

اگر به هدفتان نرسیده اید، به این معنا نیست که آن هدف دست نیافتنی است. آن را حفظ کنید و برای رسیدن به هدف، در برنامه تان تغییرات کوچکی بدهید. مثلاً ضرب الاجل آن را عقب تر بیندازید.

* ثبت افکار

موضوعاتی که دقیقاً شما را گرفتار اندوه می کند، یادداشت کنید. آنها چه چیزهایی هستند. شغل، همسایه، درآمد یا تنهایی تان؟ پس از شناخت منبع اندوه، به دنبال راه حل های مناسب باشید و برای رفع مشکل اقدام کنید. یکی از ویژگی های ذاتی انسان قدرت تغییر شرایط است که بیشتر مواقع آن را به دست فراموشی می سپارد.

* لبخند

به زور لبخند زدن، کاری عجیب و سخت است، اما حتی تظاهر به لبخند، می تواند به فرد احساسی از شادی القا کند. آن را امتحان کنید و از تاثیر شگفت آورش متعجب شوید.

نگرانی و نا آرامی

وقتی روند معمول زندگی به خطر می افتد، بسیار طبیعی است که فرد دچار اضطراب و نگرانی شود. اگر اجازه دهید این احساس منفی وجودتان را فراگیرد، خیلی سریع و راحت از مهارتان خارج می شود و نه تنها سلامت ذهنی تان را تحت الشعاع قرار می دهد، بلکه از کارایی و تمایل شما به ادامه زندگی و حتی گاهی ریسک کردن می کاهد.

راهنمایی

* دوری از موضوعات نگران کننده

تأجایی که می توانید از موضوعات نگران کننده اجتناب کنید. مثلاً اگر شنیدن اخبار منفی شما را نگران می کند، خود را درگیر این اخبار نکنید زیرا به نگرانی و اضطراب بیشتری منجر می شود و شما را از پای می آورد.

* تنفس عمیق

این نوع تمرین، به تنفس و ضربان قلب کمک شایانی می کند. هرگاه دچار اضطراب و نگرانی شدید، شروع به تنفس عمیق کنید و در آن لحظه به هیچ چیز دیگر غیر از نحوه تنفس توجه نکنید. این کار را حداقل 5 بار تکرار کنید.

* تمرکز بر بهبود شرایط

اگر وضعیت تان بسیار نگران کننده است، مثلاً می ترسید از کارتان اخراج شوید یا در آزمون مهم پیش رویتان موفق نشوید، نشستن و نگران بودن مشکلی را حل نمی کند.

به جای آن به راه حل های احتمالی فکر کنید. مثلاً دنبال کار جدیدی باشید یا با برنامه ریزی صحیح، خود را برای آزمون مورد نظر آماده کنید.

* یادداشت موضوعات نگران کننده

اگر موضوعات نگران کننده، لحظه ای رهایتان نمی کنند، آنها را به منظور رسیدگی در برگه ای یادداشت کنید و برای حلشان، زمانی مناسب در نظر بگیرید. بنابراین تا وقت رسیدگی، لحظه ای هم به آنها فکر نکنید. وقتی دائم و در هر لحظه از زندگی نگران چیزی باشید، اعتماد به نفس خود را از دست می دهید و مشکلات تان بیش از پیش می شود.

