

## دردهای عاطفی را در نطفه خفه کنید



زندگی پر از درد و اندوه و جراحتهایی است که اگر بر آنها غلبه نکنیم، نمی‌توانیم شادی‌ها و زیبایی‌های موجود در آن را تجربه کنیم. در این نوشتار با کمک منابع معتبر بین‌المللی و گفت‌وگو با کارشناس، برخی از این دردهای عاطفی را توضیح داده و روش مقابله با آنها را نیز مطرح کرده‌ایم.

زندگی پر از درد و اندوه و جراحتهایی است که اگر بر آنها غلبه نکنیم، نمی‌توانیم شادی‌ها و زیبایی‌های موجود در آن را تجربه کنیم. در این نوشتار با کمک منابع معتبر بین‌المللی و گفت‌وگو با کارشناس، برخی از این دردهای عاطفی را توضیح داده و روش مقابله با آنها را نیز مطرح کرده‌ایم.

شاید دوستتان پاسخ تماس‌های تلفنی‌تان را ندهد، یا نامزدی‌تان به هم بخورد یا این که همکاران‌تان شما را نادیده بگیرند، تمام این موارد بسیار ناراحت‌کننده است و به شما صدمه می‌زند. در این گونه مواقع ممکن است از دست خودتان یا به طور کلی از دنیا عصبانی شوید. حتی اگر نبود پذیرش از جانب دیگران کم و مختصر باشد، بازهم دردآور است و می‌تواند موجب شود شما نسبت به وجود خود دچار تردید شوید. با روش‌هایی ساده می‌توانید این احساسات بد را از خود دور کنید. مثلاً انتقاد دیگران را نپذیرید و خودتان را ملامت نکنید. با متمرکز شدن روی قدرت و توانایی‌های خود، اعتماد به نفس از دست رفته‌تان را بازیابید و با افراد جدید دوست شوید و جای خالی قدیمی‌ها را پر کنید.

**دلا خو نکن به تنهایی!**  
هرقدر ارتباط کمتری با اطرافیان داشته باشید و از دیگران دور بمانید، سخت‌تر می‌توانید با افراد جدید دوست شده یا حتی با دوستان قدیمی‌تان که مدتی آنها را رها کرده‌اید، دوباره ارتباط برقرار کنید. اگر به این نتیجه رسیده‌اید کسی شما را دوست ندارد یا به شما توجه نشان نمی‌دهد، سعی کنید با این بدبینی مبارزه کنید. این بدبینی ممکن است ناشی از این تصور باشد که دیگران به شما دیدی منفی دارند. پس بهتر است با منطق و فکری روشن به این تصور خود توجه کنید و از خود بپرسید دلیل این که دیگران ممکن است چنین نگاهی به شما داشته باشند، چیست. بیشتر مواقع معلوم می‌شود شما نسبت به ارزش‌های خودتان دچار تردید هستید و رفتارهای خودتخریبی دارید. نسبت به خودتان منصف باشید و با برقراری ارتباط قوی با دیگران به تدریج از این احساسات بد خود را دور نگه دارید.

**درد عاطفی ناشی از شکست**  
وقتی در رسیدن به هدف مورد نظران باز می‌مانید و با شکست مواجه می‌شوید، اعتماد به نفس‌تان صدمه می‌بیند و این موجب اشتباه و خطاهای دیگر و شکست‌های بیشتر می‌شود. برای پیشگیری از مشکلات پس از شکست در کاری باید از از نزدیکان خود یا افرادی که می‌توانند به شما کمک کنند راهنمایی بخواهید و به وسیله آنها وضعیت موجود و دلایل شکست خود را بررسی کنید. این روش کمک می‌کند شما واقعیت را به خوبی درک کرده و علت فقدان موفقیت‌تان را دریابید و بدانید قرار نیست شکست در ذات کسی نهفته باشد، بلکه خطاها و ناآگاهی‌ها، او را در کاری ناموفق می‌کند. بنابراین با این دانش نه تنها هنگام مواجهه با هر شکستی دچار عذاب روحی نمی‌شوید، بلکه آن را فرصتی برای یادگیری و موفقیت‌های آینده خواهید دید.

**عزت نفس موفقیت می‌آورد**  
داشتن عزت نفس پایین می‌تواند سلامت عاطفی‌تان را به خطر اندازد. هرگاه عزت نفس‌تان کم می‌شود، تردید به خود و ارزش‌هایتان شروع می‌شود و با قضاوت اشتباه در مورد خودتان قدم‌های اشتباه بیشتری برمی‌دارید. این موضوع از عزت نفس‌تان بیش از پیش می‌کاهد و تصور می‌کنید خودتان مسئول تمام اتفاقات بد در زندگی‌تان هستید و احساس لایق بودن را - که برای موفقیت در زندگی بسیار مهم است - از دست می‌دهید. باید به یاد داشته باشیم هرگز نباید نسبت به خود و ضعف‌هایمان بی‌رحمانه رفتار کنید و فهرستی از توانایی‌های خود را در ذهن نگه دارید. در عین حال سعی کنید تحسین و تمجید دیگران را بدون هیچ خجالتی بپذیرید و به این ترتیب با بالا بردن عزت نفس‌تان، دردهایتان کمتر می‌شود.

**از کاه، کوه نسازید**  
دکتر محسن فرمهینی فراهانی، متخصص علوم تربیتی و عضو هیات علمی دانشگاه شاهد در گفت‌وگو با جام جم از منظر دیگری به این موضوع نگاه می‌کند و می‌گوید: برخی افراد که سنین پایینی دارند یا از تجربه کمتری در زندگی برخوردارند، از کاه، کوه می‌سازند و احساس می‌کنند مشکل‌شان بسیار بزرگ است یا هیچ‌کسی در دنیا مثل آنها از مشکلات رنج نمی‌برد.

### دکتر فراهانی:

اگر می‌خواهیم بر مشکلات و بحران‌های عاطفی غلبه کنیم، باید صبر و تحمل را هم بیاموزیم و این فاکتور کلیدی را هم در

زندگی مان تمرین کنیم  
اما به قول فراهانی، افراد با سنین بالاتر و تجربه بیشتر در زندگی، معمولاً برخورد منطقی‌تری با مشکلات دارند و به

جای بزرگ کردن مشکل، سعی می کنند آن را برطرف کنند. این برخورد پخته تر با مشکلات، راهکاری است که به عقیده این متخصص علوم تربیتی، می تواند دردهای عاطفی را در زندگی کاهش دهد.

### حل مساله را یاد بگیرد

هیچ کسی از بدو تولد، عالم و فرزانه به دنیا نمی آید. برای مقابله با دردهای عاطفی هم این قضیه مصداق دارد. مقابله با این دردهای عاطفی، آموختنی است و فرد باید این مهارت ها را به طور متناوب در طول زندگی اش بیاموزد. فراهانی بر این باور است که باید نظام رسمی و نظام غیررسمی آموزش در خانواده ها، مدارس و جامعه، این آموزش ها را به شهروندان ارائه دهد: «راه حل مقابله با مشکلات، دردهای عاطفی و ناراحتی های روانی، آموختنی است و هرچقدر نظام آموزشی روی این مسائل سرمایه گذاری کند، به همان نسبت هم این مشکلات در جامعه کمتر خواهد شد.»

### صبر، دروازه ورود به آرامش

عصبيت و کم طاقتی در جامعه زیاد شده، نشان به این نشان که اگر خیلی برای هم وقت نگذاریم، سریع از کوره در می رویم. همه فرآیندهای زندگی به شکلی سریع و بی وقفه در حال گذر است. البته بخشی از این مشکل هم واقعا دست ما نیست. زندگی آپارتمانی و سبک زندگی شهرنشینی، ناخودآگاه آستانه تحمل آدم ها را پایین می آورد. این متخصص علوم تربیتی خاطرنشان می کند اگر می خواهیم به مشکلات و بحران های عاطفی غلبه کنیم، باید صبر و تحمل را هم بیاموزیم و این فاکتور کلیدی را هم در زندگی مان تمرین کنیم.

همین صبر و تحمل هم به اعتقاد این استاد دانشگاه، به آموزش رسمی و غیررسمی نیاز دارد. یعنی برخلاف تصور مردم، این طور نیست که یک فرد عصبانی که مدام از دردهای عاطفی رنج می برد، شرایط عاطفی اش قابل تغییر نباشد، بلکه می توان اضافه کردن چاشنی صبر و حوصله به زندگی های امروزی را هم به این گونه افراد آموخت.

### دردها، سنگ محک زندگی

چشم ها را باید شست. چه کسی گفته درد کشیدن و مشکل داشتن، به خودی خود بد است. اصلا اگر دنیا فقط محل خوشی و شادی باشد و هیچ دردی در آن نباشد، آن وقت قطعا ما درک درستی از لذت نداشتیم. یعنی در واقع باید متضاد پدیده ای وجود داشته باشد تا ما بتوانیم خود آن پدیده را به خوبی درک کنیم.

این عضو هیات علمی دانشگاه شاهد هم به گونه ای دیگر به همین مساله اشاره می کند و می گوید: خیلی اوقات، مشکلات و دردهای عاطفی که سراغ انسان می آید، سنگ محکی است که صبر و تحمل انسان را بالاتر ببرد و او را در برابر مشکلات عمیق تر زندگی، آبدیده تر کند.

حتی به اعتقاد این متخصص علوم تربیتی، در منابع دینی ما هم گاهی به مشکلات با دید ارج و قرب نگاه شده است و از آن به عنوان آزمونی برای میزان تحمل انسان ها در برابر ناملايمات زندگی نگریسته شده است.

نگاه کردن به مشکلات افرادی که در زندگی شان دچار بحران های متعددی هستند، کاری است که به اعتقاد فراهانی، نوعی تمرین شکرگزاری و آرامش است که با آن می توانیم بیشتر قدر داشته هایمان را بدانیم و با دستی پرتر به مقابله با دردهای عاطفی زندگی مان برخیزیم.

نادیا زکالوند  
جام جم