

فاز مثبت

علیرضا فتولی

حالم چگونه؟

احساس‌های خوب و بد در رفتار و حتی قیافه ما تأثیر دارند. آدم‌های شاد زیباتر و دل‌نشین‌تر هستند و قیافه آدم‌های ناراحت و غمگین، عبوس و نادلپذیر است. وقتی احساس خوب داریم، باید آن را تقویت کنیم. وقتی احساس بدی داریم باید آن را از بین ببریم.

چگونه احساس بد و خوب را بشناسیم؟

- احساس بد حال ما را بد می‌کند و احساس خوب حال ما را خوش می‌کند.
- گاهی هم احساس‌هایی داریم که خوب‌اند، اما اگر آن‌ها را کنترل نکنیم، باعث آزار و اذیت ما می‌شوند. مثلاً احساس دوست داشتن یک احساس خوب است. احساس شادی هم احساس خوبی است.
- اگر بیش از حد شاد باشیم، ممکن است رفتارهای جلفی از ما سر بزند.
- اگر یک نفر را بیش از حد دوست داشته باشیم، ممکن است وقت و انرژی‌مان را فقط صرف او بکنیم و از بقیه کارهایمان باز بمانیم.
- گاهی وقت‌ها هم یک کار بد ممکن است احساس خوبی به ما بدهد. مثلاً پشت سر دیگران حرف زدن حرص ما را می‌خواباند و لذت می‌بریم. اما نباید کار بد را انجام بدهیم.
- لذت‌هایی که از کارهای زشت می‌بریم ممکن است ابتدا احساس خوبی به ما بدهند، اما چون گناه است، بعدها احساس پشیمانی می‌کنیم. احساس پشیمانی برای ما آزاردهنده است.

شناخت احساس‌ها

ما باید بتوانیم احساس‌های خود را خوب بشناسیم. شناختن هر چیزی باعث برخورد درست با آن می‌شود. اگر اندازه احساس خوب را نگه داریم، هیچ‌وقت به بیراهه نمی‌رویم و معتدل باقی می‌مانیم. و اگر احساس بدی داشتیم، می‌توانیم با فکر کردن و انجام دادن کارهایی آن را از بین ببریم. شاید بهتر باشد به شماره قبلی مراجعه کنی و فهرست احساس‌های بد و خوب را بخوانی. به‌طور کلی احساسات ما راهنمای زندگی ما هستند. بسیاری از احساس‌های ناخوشایند می‌توانند در زندگی به ما کمک کنند. مثلاً خشم و عصبانیت همیشه بد نیست. بد این است که به آدمی تبدیل شویم که سر هر مسئله‌ای عصبانی و خشمگین می‌شود و یا در اثر عصبانیت کارهای خطرناک انجام بدهیم. یا احساس درد می‌تواند یک بیماری را به ما گوشزد کند. احساس درد می‌تواند به ایمنی ما در مراقبت از خودمان کمک کند.

احساسات خود را بنویسید

احساسات منفی خود را به عنوان یک مشکل قابل برطرف شدن ببینید. نوشتن اتفاقات و احساسات باعث می‌شود که بهتر بتوانید با واقعیت روبه‌رو شوید و ممکن است همان جا روی کاغذ راه‌حل‌هایی به ذهنتان برسد.

نوشتن طرح روشنی از احساسی که به آن دچار هستید، به شما آرامش می‌دهد.

فاز منفی

بیشترین احساس‌هایی که ما را دچار رنج می‌کنند، احساس‌های منفی هستند. برای مقابله با احساس‌های منفی می‌توانید این کارها را بکنید:

احساسات خود را بپذیرید

بگذارید هر احساسی که دردتان وجود دارد، همچنان وجود داشته باشد. گاهی مقاومت در برابر احساس منفی بی‌فایده است!

احساسات خود را بیان کنید

این حق شماست که آرام و یا تندخو باشید. تندخویی و عصبانیت شما تا جایی مجاز است که به کسی یا چیزی صدمه نزنید. بهتر است آنچه را که در ذهن شما می‌گذرد بیان کنید. هرگز احساسات خود را درون خود ذخیره نکنید.

احساسات منفی را به مثبت تبدیل کنید

شما می‌توانید احساس‌های خود را از منفی به مثبت تغییر دهید. بنابراین، اگر می‌خواهید احساسات منفی تبدیل به احساسات مثبت شوند، باید بتوانید فکرتان را در مورد آن اتفاق آزار دهنده تغییر دهید. برای این کار از روش زیر استفاده نمایید:

با این چند کار می‌توانید خودتان را آرام کنید

- ۱ موقعیت را شناسایی کنید.
- ۲ افکار خود را شناسایی کنید.
- ۳ ببینید چه چیزهایی احساس منفی شما را تقویت می‌کنند.
- ۴ ببینید چه کاری باعث می‌شود احساس شما از منفی به مثبت برگردد.
- ۵ حالت کنونی خود را کنترل کنید.