

خوب می شم.....

**احساس های
دلپذیر:**

احساس هایی
که ما را خوش حال و
شاد می کنند



بعضی از احساس های خوب:

امید، احترام، امنیت،
جرئت، ایمان، وابستگی
یا تعلق، شادی و نشاط.
دوست داشتن، و دوست داشته شدن

در شماره قبل درباره احساس های حرف زدیم که با آنها می توانیم با جهان بیرون از خودمان ارتباط برقرار کنیم. احساس های شنوایی، بینایی، بویایی، لامسه و چشایی که به حواس پنج گانه معروف اند. و گفتیم که احساس های هم هستند که با آنها می توانیم خودمان را بشناسیم. این ها احساس های درونی ما هستند که شناخت آنها باعث می شود ارتباط بهتری با خودمان و دیگران داشته باشیم.



احساس هایی هم هستند که باعث زنده ماندن ما می شوند؛ مثل احساس گرسنگی یا تشنگی، احساس درد، احساس خواب، احساس سرما و احساس گرما. به این ها احساس های بدنی یا فیزیولوژیک می گوئیم.



خوب

.....علیرضا متولی

احساس‌های نادلپذیر:

احساس‌هایی که ما را
ناراحت می‌کنند

در این نوشته با انواع احساس‌ها آشنا شدی و دریافتی که احساس‌های خوب باعث سلامتی تو می‌شوند و احساس‌های بد باعث بیماری. در شماره‌های بعد به تو یاد می‌دهم که چگونه احساس‌های خوبت را عمیق‌تر کنی تا سلامت بمانی. یاد می‌دهم چگونه با احساس‌های بد و نادلپذیرت کنار بیایی و حتی با آن‌ها مبارزه کنی. کم‌کم یاد می‌گیری که چگونه با تقویت احساس‌های خوب، احساس‌های بد خودت را از بین ببری. چون احساس بد وقتی به وجود می‌آید که احساس خوب در وجود تو کم شده باشد.



بعضی از احساس‌های بد:

نامیدی، بی‌ارزشی، نگرانی، ترس، رنجش، غم و
افسردگی، ناامنی، دل‌تنگی،
خشم و عصبانیت، خستگی، تنفر،
دلهره، حسادت، خودکم‌بینی، خودبزرگ‌بینی، دل‌شکستگی،
احساس مقصر بودن، پشیمانی، دلخوری، بی‌انگیزگی، کلافگی،
رنجیدگی، بی‌عدالتی، دلسوزی و ترحم، خودباختگی، بی‌میلی،
خجالت، بدبختی، تأسف به حال خود،
انزجار و قربانی شدن

احساس‌های خوب و بد چون در مغز ایجاد می‌شوند، روی سیستم عصبی اثر می‌گذارند و سیستم عصبی می‌تواند در نتیجه هر نوع احساسی روی قسمت‌های متفاوت بدن تأثیر بگذارد. احساس‌های خوب تأثیر خوب دارند و احساس‌های بد تأثیر بد.

دانشمندان معتقدند جسم هر کسی شبیه احساساتی است که دارد. کسی که همیشه احساس‌های خوب دارد، جسم سالم‌تری دارد و کسانی که همیشه احساس‌های بد دارند، جسم ضعیف‌تر و بیمارتری دارند.



«آمیگدال» جایی از مغز است که بسیاری از احساس‌ها در آنجا کنترل و مدیریت می‌شوند

