

احساس هایت را بشمار

علیرضا متولی

همان‌طور که قبلاً نوشتیم، ما همیشه احساس‌هایی داریم که بعضی دلپذیر و بعضی نادلپذیرند. حتی در یک روز می‌توانیم احساس‌های دلپذیر و نادلپذیر زیادی داشته باشیم.

فکر کن صبح از خواب بیدار می‌شوی. اولین چیزی که به یادت می‌افتد، این است که روز گذشته با دوستت بگومگو داشتی و حالا دلت نمی‌خواهد او را ببینی. اما مدرسه است و باید بروی و حتماً چشمت به چشم او می‌افتد. نمی‌خواهی با او قهر کنی، اما از او احساس دلخوری داری. به هر ترتیب می‌روی مدرسه، اما هر چه منتظر می‌مانی او نمی‌آید. غایب است و هیچ خبری از او نداری. کم‌کم احساس دل‌شوره می‌کنی. بعد احساس دلتنگی می‌کنی. و بعد احساس نگرانی دوباره به سراغت می‌آید. نمی‌دانی چه کار کنی. احساس آشفتگی می‌کنی.

بعد تصمیم می‌گیری سراغی از او بگیری. می‌روی دفتر مدرسه و از معاون مدرسه سؤال می‌کنی، شاید از او خبری داشته باشد. متوجه می‌شوی دیروز که از مدرسه می‌رفته خانه، با موتورسواری تصادف کرده و بدنش ضرب‌دیدگی دارد. خیلی احساس ناراحتی می‌کنی. و بعد احساس پشیمانی می‌کنی. دوباره احساس دلتنگی می‌کنی و دلت می‌خواهد هر چه زودتر ساعت مدرسه تمام شود و بروی خانه‌شان و از او عیادت کنی.

اما احساس غرور هم می‌کنی. چون فکر می‌کنی در بگومگوی دیروز، او مقصر بوده است و نباید او را ببخشی. سرانجام مدرسه تعطیل می‌شود؛ اما حواست به درس نیست. چون احساس دودلی می‌کنی که بروی به عیادتش یا نه.

سرانجام احساس دلتنگی باعث می‌شود تصمیم بگیری بروی. اما احساس تنهایی می‌کنی. با یکی دو تا از دوستانت تصمیم می‌گیری. بعد از ظهر به عیادتش بروید. حالا احساس بهتری داری. احساس خوش‌حالی داری، برای اینکه دیگران هم دوست تو را دوست دارند. و بالاخره هنگام عصر به خانه دوستت می‌روید. احساس دوست داشتن زیادی به تو دست می‌دهد. دوستت از دیدن تو خوش‌حال می‌شود. او هم از صبح با احساس‌های مختلفی روبه‌رو بوده است. تو احساس می‌کنی دوستت تو را دوست دارد. احساس دوست داشته شدن می‌کنی.

می‌بینی که یک روز تو پر از احساس‌های گوناگون است. اما همیشه به آن‌ها بی‌تفاوت بوده‌ای. بیشتر مردم عادت دارند احساس‌های نامطلوب خود را بزرگ کنند و به آن‌ها بها بدهند. برای همین چنین مردمی بدبین و ناامید هستند. در نتیجه زندگی غم‌انگیزی دارند. آدم‌های خوش‌بین و امیدوار، زندگی شاد و پرنشاطی دارند.

برای اینکه بتوانی انسانی باشی که نه زیاد خوش بین است و نه زیاد بدبین، بلکه آدمی باشی که واقع بین است، باید بتوانی احساس های روزانه خودت را بشناسی. ببینی در یک روز بیشتر احساس های خوب داشته ای یا احساس های بد. هرچه بیشتر بتوانی احساس هایت را شناسایی کنی، بهتر می توانی با آن ها کنار بیایی. پس چند روزی در یک دفترچه یادداشت، هر احساسی داری بنویس. بعد از مدتی می توانی بالای سر احساسات خود بایستی و به راحتی آن ها را مدیریت کنی. اگر نتوانی احساس هایت را مدیریت کنی، آن ها تو را مدیریت می کنند. در نتیجه ممکن است به آدم بدبین و ناامیدی تبدیل بشوی. هر قدر زودتر اقدام کنی، زودتر نتیجه می گیری.



در شبکه های اجتماعی به کانون هواداران رشد بپیوندید:





@iRoshd
بامطالب متنوع و جذاب