



دانشگاه تهران
معاونت دانشجویی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

با همکاری مرکز مشاوره و اداره کل بهداشت و درمان دانشگاه تهران
و گروه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

کنترل هیجان در زندگی

شعار سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۷

افسردگی
DEPRESSION

بیا حرف بزنیم
Let's Talk



World Health
Organization

افکار خود را به چالش بکشید

آموختن تفکیک افکار از احساسات اندکی زمان‌گیر است. شاید باید به دور از مزاحمت‌ها بنشینید و از خود بپرسید «چرا باید آنگونه رفتار می‌کردم؟» چه چیزی احساسات شما را تحریک کرد و موجب شد که واکنشی با نتیجه نامطلوب از خود نشان دهید. آنچه که ممکن است شما را شگفت‌زده کند این است که افکار شما - که در خودآگاه نزدیک نیستند - به احساساتی منتهی می‌شوند که بروز یک واکنش را به همراه دارند بنابراین، احساسات شما هر چند واقعی‌اند اما از واقعیات ناشی نشده‌اند.



به عنوان مثال، اگر شما احساس می‌کنید که در هر کاری شکست می‌خورید، هر بار که فکر می‌کنید «همیشه شکست می‌خورم»، از خود بپرسید: «آیا واقعاً من در تمام کارها شکست می‌خورم؟» و سپس فهرستی از تمام فعالیت‌های موفقیت آمیزتان تهیه کنید. خیلی سریع فهرست شما پر می‌شود، درست است؟ فهرست کارهای انجام شده هر چند کوچک، از تدارک یک میهمانی شام گرفته تا حل یک مشکل کاری که دستیابی به نتیجه را به تعویق انداخته بود، به شما ثابت می‌کند که با وجود واقعی بودن احساسات، شکل گیری آن به خاطر برداشت کاملاً نادرست بوده است. نکته کلیدی این است که شما موفقیت را، هر چند کوچک، در آغوش بکشید.

زمانی که هیجانات زندگی ما را کنترل می‌کنند

زندگی‌هایی که تحت کنترل هیجانات هستند در همه جای دنیا دیده می‌شوند. در روزنامه‌ها و مجلات به کرات به عواقب انتخاب‌هایی که صرفاً بر اساس احساسات صورت گرفته، پرداخته شده است که پیامد آن خشونت‌های خانگی و اختلافات خانوادگی است و شایع‌تر از آن شکست عاطفی، سرمایه‌گذاری ناموفق و یا انتخاب شغل اشتباه به واسطه احساسات کنترل نشده است. همه ما گاهی عصبانی و از گفته‌ها و کارهایمان پشیمان می‌شویم ولی این حالت زمانی برای خود و دیگران آزارنده است که دایماً زندگی شما را تحت کنترل خود در آورد، اما این راهش نیست. شاید باور نکنید، اما احساسات عطیه‌ای الهی‌اند. نکات زیر شاید برای سفر به درون مفید باشد.

تفکر یا احساس؟

برای بیشتر ما، ظاهراً درک ارتباط احساس و رفتار آسان به نظر می‌رسد، درست است؟ به شما توهین شده است، و شما وارد درگیری فیزیکی می‌شوید. در یک مهمانی احساس عدم امنیت می‌کنید و کناره می‌گیرید. فلان درس را دوست ندارید و بنابر این آن را نمی‌خوانید. متأسفانه این روش زندگی همه ماست... تحت تاثیر قرار گرفتن. در چنین وضعیتی وقتی واکنش نشان می‌دهید، غالباً تصمیم عاقلانه‌ای برای پاسخ به آن موقعیت نگرفته‌اید. در این حالت به جای انتخاب‌گری و برخورد فعال با موضوع، کاملاً منفعلانه ظاهر شده‌اید و اجازه داده‌اید تا شرایط بیرونی رفتار شما را کنترل کند و نه شما شرایط بیرونی را.

احساسات نه خوب هستند و نه بد

ما به عنوان انسان طیف گسترده‌ای از عواطف را تجربه می‌کنیم. متأسفانه احساسات قوی مانند خشم و عصبانیت به خاطر در هم شکستن ما، احساسات بد یا منفی تلقی شده و کاملاً سرکوب‌شان می‌کنیم. وقتی فرد سعی می‌کند احساسات منفی را انکار و یا نفی کند به همان اندازه توانایی خود را در برخورداری از احساسات خوب محدود می‌کند.

مراجعی داشتم که در کودکی مورد بی توجهی و بد رفتاری قرار گرفته بود. او سال‌ها به خشم و ناراحتی‌اش بی توجهی می‌کرد و کم کم هیچ احساسی نداشت. و از لحاظ ذهنی می‌دانست در مقابل بعضی تجربه‌ها ناراحت شدن یک واکنش عادی است. وقتی از او پرسیدم چرا گریه نمی‌کند، گفت: «اگر به خودم اجازه گریه کردن بدهم، فکر می‌کنم هیچ وقت نتوانم متوقفش کنم... من حتما غرق می‌شوم.»

برای آنکه بتوانید به احساسات به عنوان عطیه‌ای الهی نگاه کنید، از فرد معتمد و مطمئنی کمک بگیرید که بتواند احساسات قوی شما را کشف کند. اگر در مقابله با احساسات ناشی از رویدادهای گذشته مثلاً از دست دادن عزیزان، دچار مشکل هستید، از آلبوم عکس برای تلنگر زدن به احساسات مدفون‌شده‌تان کمک بگیرید. اگر از کسی به شدت عصبانی هستید، نامه‌ای به او بنویسید و دلیل عصبانیت خود را بگویید اما نامه را برایش نفرستید. آن را برای کمک به خود برای مقابله با ناراحتی نگه دارید.

لایه‌های مختلف عواطف‌تان را کشف کنید

کودکانی که در خانه‌ای بزرگ می‌شوند که احساسات‌شان محترم و معتبر تلقی می‌شود، معمولاً در هیچ زمانی مشکلی در درک عواطف خود ندارند اما کودکانی که از بیان صادقانه احساسات‌شان، با حس گناه و تمسخر رو به رو می‌شوند، درمی‌یابند که بهتر است عواطف خود را خفه یا پنهان کنند. بزرگسالان بیرون آمده از چنین خانه‌هایی در درک عواطف‌شان دچار مشکل‌اند.

برای بیشتر ما شناسایی احساسات قوی دشوار نیست. شما می‌دانید که چه زمانی واقعاً عصبانی هستید. عواطفی مانند خشم معمولاً از چند لایه احساسات متفاوت تشکیل شده‌اند که ما اغلب آنها را نادیده می‌گیریم؛ مگر آنکه در شرایط انفجاری فوران کنند.

برای مثال، شما با دوست‌تان قرار دارید و او نیامده است. شما کمی ناراحت می‌شوید؛ او معمولاً سروقت می‌آید، نیم ساعت دیگر صبر می‌کنید و خبری از دوست‌تان نیست و گوشی تلفن را هم کسی جواب نمی‌دهد. حالا نگرانی و ناامیدی به ناراحتی اضافه می‌شود. دوساعت بعد وقتی او را پیدا کردید، ناامیدانه سعی می‌کنید وحشت، نگرانی، یاس و ناراحتی خود را آرام کنید و با عصبانیت فریاد می‌کشید «تا حالا کجا بودی؟ چرا جواب تلفنت را نمی‌دهی؟» تمام آنچه او می‌شنود عصبانیت و احساس شما در آن لحظه است؛ که در واقع مجموعه‌ای است از تمام عواطفی که منجر به بروز خشم شده است.

برای هر مشکل راه‌حلی وجود دارد



افکار، حالات و زندگی خود را کنترل کنید

آنچه که ما روزانه در مورد خودمان به خود می‌گوییم در نهایت تجربه‌ی ما از دنیا و زندگی‌مان را شکل می‌دهد. از دست دادن موفقیت‌های کوچک با بی‌خیالی و گفتن «چیز مهمی نبود» در طول روز روی هم انباشته می‌شود و بالاخره به عادت‌ی در زندگی تبدیل می‌گردد. داشتن افکار منفی در مورد خودتان، دنیا و نیز آینده، در ایجاد اختلالات بالینی نظیر افسردگی نقش دارد. درمان و دارو ممکن است افسردگی را مداوا کند، اما دانستن مدیریت فکر و بهبود خلقی از طریق تفکر منطقی، ابزاری است که در طول زندگی یاری‌تان خواهد کرد.

به احساسات خود اعتماد کنید.

عواطف به زندگی ارزش می‌دهند. به محض آنکه درمی‌یابید چگونه افکار شما بر خلق و خویتان، و خلق شما بر رفتارتان اثر می‌گذارد، روش‌های کاملاً جدیدی برای نگرستن و تجربه‌ی دنیای اطرافتان خواهید جست.



World Health
Organization



دانشگاه تهران
معاونت دانشجویی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت