

مدیریت
احساسات

منفی



afriend.ir



روح الله آقار

کتابچه الکترونیک

مدیریت احساسات منفی

زمان تقریبی مطالعه این کتابچه ۸ دقیقه می باشد

پدیدآورنده : روح الله آقار (یک دوست)

عنوان : کتابچه الکترونیک مدیریت احساسات منفی

مشخصات ظاهری: ۸ صفحه متن و تصویر

تاریخ انتشار: ۷ اسفندماه ۱۳۹۹

منتشر شده در: وب سایت afriend.ir

توضیح:

این کتابچه راه حل سریع مدیریت احساسات منفی را ارائه می کند.

تقدیم به : شما

چون برای آموزش خودتان اهمیت قائل هستید و اگر اجازه بدهید خودم را دوست شما بدانم این بزرگترین افتخار من خواهد بود و از اینکه تا پایان کتاب همراه من هستید سپاسگزارم.

شما اجازه داری محتویات کتاب رو تغییر بدی و بهترش کنی

شما اجازه داری این کتاب رو بفروشی اما پیشنهاد می کنم اونو هدیه بدی

شما اجازه داری اونو بذاری توی گروه هایی که عضو هستی

برای استفاده از این کتاب هیچ شرط یا پیش شرطی وجود نداره.

و یک خواهش:

لطفاً نظرتان را درباره این کتابچه با من در میان بگذارید.

فهرست مطالب:

۳ تقدیم به : شما

۵ مدیریت احساسات منفی

۵ چرا از این عنوان استفاده کردیم؟

۵ آیا مدیریت و کنترل باهم فرق دارند؟!

۶ چطور می‌توانیم احساسات خودمان را مدیریت کنیم؟

۸ سه نکته کلیدی

۸ ۱- جدا کردن مسائل از واقعیت‌ها

۹ ۲- پرداختن به کارهای لذت‌بخش

۱۰ ۳- فعالیت فیزیکی

۱۱ خلاصه مطلب:

۱۱ سخن پایانی:

۱۲ ارتباط با من:

مدیریت احساسات منفی

چرا از این عنوان استفاده کردیم؟



دوستان زیادی سوال می کنند که در شرایط بد چطور استرس را کنترل کنیم و من تصمیم گرفتم به جای جواب مستقیم به این سوال درباره مدیریت احساسات منفی صحبت کنم که دوستان بیشتری بتوانند از این نوشته استفاده کنند.

فکر می کنم نباید هیچ وقت احساسات را سرکوب کنیم ، کنترل احساس هم نه درست است و نه امکان پذیر . اما مدیریت احساسات منفی گزینهی بهتری است.

آیا مدیریت و کنترل باهم فرق دارند؟!

مدیریت مجموعه ای از کارهاست و با ابزار متفاوتی انجام می شود یکی از این ابزار که برای مدت کوتاهی مناسب خواهد بود کنترل است! یعنی کنترل فقط یک ابزار مدیریتی است.

اجازه بدهید مثالی بزنم



اگر بگوییم کنترل سیلاب! یعنی مهار کردن و متوقف کردن سیلاب برای جلوگیری از آسیب های احتمالی آن، ولی ممکن است در صورت که بدون هیچ برنامه ای سیلاب را با ابزار موجود کنترل کنیم پس از مدتی قدرتمند تر شده و آسیب بزرگتری وارد کند.

اما اگر بگوییم مدیریت سیلاب! گام اول مهار سیلاب است (همان کنترل کردن سیلاب) اما گام های دیگری هم وجود دارد مثل هدایت سیلاب به مکان هایی که خطر آن را کمتر می کند. یا هدایت نیروی سیلاب به محلی مثل یک سد که بتوانیم شتابش را کم کرده و سپس همان آب را در مسیر دیگری برای کشاورزی یا تولید برق و ... استفاده کنیم!

پس ما می خواهیم احساسات مان را مدیریت کنیم نه صرفا کنترل.

حالا ببینیم :

چطور می توانیم احساسات خودمان را مدیریت کنیم؟



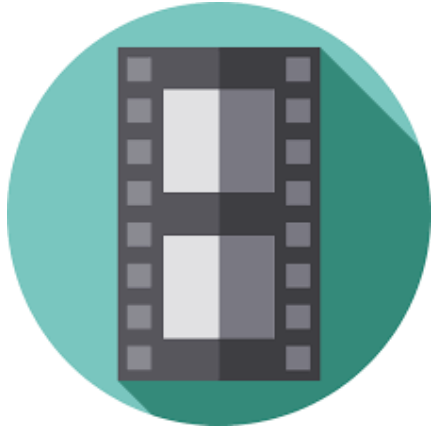
اولین نکته این است که چطور تشخیص دهیم در شرایط احساسی خوبی هستیم یا نه؟ اگر پشت سر هم احساس اضطراب می کنیم و برای کوچک ترین موارد عصبانی می شویم حتی اگر این عصبانیت را بروز ندهیم، نشانه این است که در شرایط احساسی خوبی نیستیم؛ و باید کارهایی انجام دهیم که حال مان بهتر شود.

مدیریت احساسات یک مهارت خیلی مهم و سطح بالا است. حتما می دانید که احساسات مثبت یا منفی وقتی در ما مشاهده می شود به شدت مسری است و در دیگران هم سرایت می کند؛ پس اگر دیگران، اطرافیان، افراد خانواده و... ببینند که ما در شرایط احساسی خوبی نیستیم احتمالا در مدت کوتاهی این احساسات منفی منتشر خواهد شد.

بنابراین باید به هر قیمتی که شده، احساسات خودمان را مدیریت کنیم؛

نکته دوم این است که بدانیم احساسات از کجا شکل می گیرد و چه چیزی باعث می شود که در ما احساسی مثبت یا منفی به وجود بیاید؟

تمام احساسات از تفسیر اتفاقات اطراف ما شکل می گیرد. فرض کنید که در حال رانندگی هستید و در همین حین یک راننده دیگر خیلی ناشیانه و بد جلوی شما



می‌پیچد و شما را به خطر می‌اندازد و بدون توجه به این موضوع با سرعت دور می‌شود، این یک اتفاق است.

قبل از اینکه واکنشی نشان دهید اگر می‌دانستید آن راننده سعی می‌کند یک بیمار در حال فوت را به بیمارستان برساند شاید در شما احساس منفی زیادی ایجاد نمی‌شد؛ ولی اگر می‌دانستید که آن راننده عمداً می‌خواهد به شما ضربه بزند، شاید احساس منفی بیشتری داشتید.

پس در واقع احساسات خیلی به اتفاقات مربوط نیستند، بلکه به داستانی مربوط می‌شوند که بعد از آن اتفاق برای خودمان تعریف می‌کنیم. با تمرین این مهارت که هر اتفاقی افتاد ما داستان و تفسیر خوبی از آن اتفاق برای خودمان داشته باشیم می‌توانیم احساسات خودمان را مدیریت کنیم و در شرایط بهتری قرار بگیریم.

برای هر اتفاق حداقل می‌توان دو داستان یا تفسیر در نظر گرفت که یکی حال ما را بهتر می‌کند و دیگری ممکن است باعث شود حال ما گرفته شود! تا الان گفتیم که بعد از هر اتفاق بهتر است تفسیر خوبی از آن اجام بدهیم و باور داشته باشیم که در نهایت خوب تمام می‌شود.

برای هر اتفاقی حداقل دو داستان یا تفسیر وجود دارد، موضوع این است که شما کدام یکی را برای خودتان تعریف می‌کنید؟

در ادامه به سه نکته کلیدی می‌پردازم که با رعایت این سه نکته می‌توانیم در شرایط احساسی بهتری قرار بگیریم.

سه نکته کلیدی

۱- جدا کردن مسائل از واقعیت‌ها



مسئله چیست؟ واقعیت چیست؟ شاید یک بیماری رایج شده، شاید یک اتفاق بدی در زندگی ما افتاده که ما هیچ کنترلی در این روند نداشتیم و نداریم، این می‌تواند یک واقعیت باشد؛ ولی مسائل مواردی هستند که ما بر آن‌ها کنترل داریم و می‌توانیم در تغییر شرایط و تغییر اوضاع و حتی در بهبود آن موارد نقش داشته باشیم.

بنابراین واقعیت چیزی خارج از کنترل و غیر قابل مدیریت است اما مسئله همان چیزی است که می‌توانیم آن را مدیریت کنیم.

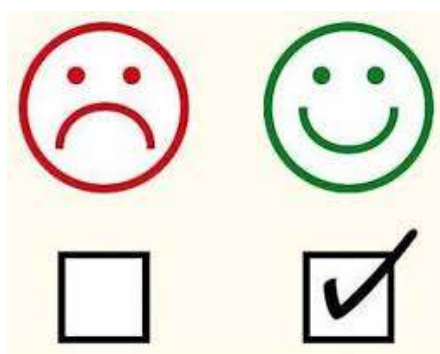
پس اولین قدم این است که ما واقعیت‌ها را بپذیریم و هیچ تلاشی برای تغییر آنها نکنیم. همین موضوع باعث می‌شود که در شرایط احساسی بهتری قرار بگیریم و اضطرابمان کم شود و فقط با تمرکز به مسائل پردازیم؛ یعنی مواردی که در کنترل ما است و می‌توانیم تغییراتی ایجاد کنیم؛

مثلا در این زمان (روزهای پایانی اسفند ماه ۱۳۹۸) یک بیماری رایج شده است که به اختصار مردم به آن کرونا می‌گویند. این بیماری یک واقعیت است و ما کنترلی روی آن نداریم! ما در ایجاد آن نقشی نداشته ایم و الان هم نمی‌توانیم کاری بکنیم که بیماری روند خودش را طی نکند! نمی‌توانیم ۱۴ روز نهفتگی آن را تغییر دهیم، نمی‌توانیم کاری کنیم که طول مدت ابتلا تغییر کند و ... ولی مسئله‌ای که به وجود می‌آید این است که ما چطور می‌توانیم خودمان را ایمن‌تر نگه داریم و به باعث شیوع بیشتر آن نشویم برای این مسئله قابل حل، می‌توانیم راهکارهایی پیدا کنیم و به آن پردازیم.

با توجه به اینکه این توصیه‌ها از طرف تقریباً همه متخصصان مطرح شده دیگر به طرح دوباره آن در اینجا نمی‌پردازیم.

لطفا توصیه ها و موارد ایمنی را از منابع معتبر پیگیر باشید و آن‌ها را رعایت نمایید چون تمرکز روی واقعیت انرژی شما را کم می‌کند و باعث می‌شود استرس بیشتری را تجربه کنید اما تمرکز روی مسئله تا حدودی استرس را کمتر خواهد کرد.

۲- پرداختن به کارهای لذت‌بخش



دومین نکته کلیدی برای اینکه احساس بهتری داشته باشیم این است که کارهای لذت‌بخش انجام دهیم. بسیاری از افراد موفق تقریباً هر روز به کارهایی انجام می‌دهند که از آن‌ها لذت می‌برند، عکس این قضیه نیز صادق است و بسیاری از افراد ناموفق هیچ ارزشی برای لذت بردن از زندگی‌شان قائل نیستند؛ نکته‌ای که همیشه اینجا پیش می‌آید

این است که ما وقتی در شرایط احساسی خوبی نیستیم علاقه‌ای به لذت بردن هم نداریم؛ مثلاً فرض کنید ما خیلی دوست داریم شطرنج بازی کنیم، نقاشی بکشیم، مطلبی بنویسیم یا کتاب بخوانیم و... ولی اگر در شرایط احساسی خوبی نباشیم و حتی اگر دوستانمان آن‌ها را پیشنهاد بدهند به احتمال خیلی زیاد ما این پیشنهاد را رد خواهیم کرد؛ چراکه در شرایط احساسی خوبی نیستیم.

نکته‌ی مهمی که می‌خواهم بگویم این است: "ما معمولاً با شروع یک کار لذت‌بخش به مدت سه تا پنج دقیقه شرایط احساسی‌مان هم شروع به تغییر می‌کند." حتی اگر آن کار لذت‌بخش هم نباشد ولی باید انجام شود باز شرایط احساسی ما بعد از اینکه چند دقیقه آن را انجام دادیم بهتر می‌شود. همان‌طور که ممکن است یک بیمار از خوردن سوپ لذتی نبرد ولی اگر به اصرار خودش یا دیگران شروع به خوردن سوپ کند علاقه‌اش بیشتر می‌شود و آن را تا پایان ادامه می‌دهد.

بنابراین وقتی که در شرایط احساسی خوبی نیستیم باید خودمان را وادار به کارهای لذت‌بخش کنیم. حتی اگر در ابتدا از این کار لذت نمی‌بریم مطمئن باشیم که انجام این کار خودش انگیزه ایجاد می‌کند و باعث می‌شود که در شرایط احساسی بهتری قرار بگیریم.

۳- فعالیت فیزیکی



سومین نکته‌ی کلیدی برای مدیریت احساسات منفی که باعث می‌شود شرایط احساسی ما بهتر شود و شاید کمتر به آن توجه می‌کنیم «فعالیت فیزیکی به اندازه کافی» است. آقای ناپلئون هیل (نویسنده آمریکایی) در یکی از قدیمی‌ترین سخنرانی‌های خودش می‌گوید که اگر در شرایط احساسی خوبی نیستید خودتان را در یک شرایط فیزیکی سخت قرار دهید؛ مثلاً در گذشته که کشاورزی می‌کردند می‌گوید بروید در باغ بیل بزنید! دقیقاً همین موضوع یعنی قرار دادن خودمان در شرایط فیزیکی سخت

باعث می‌شود که شرایط احساسی هم بهتر شود. به خصوص اکنون که به تعطیلات نزدیک هستیم (نوروز ۱۳۹۹) یا در شرایط تعطیل هستیم همه‌ی ما تمایل داریم فعالیت‌های فیزیکیمان کمتر شود، باید با این موضوع مبارزه کنیم و نگذاریم روزی بگذرد که فعالیت فیزیکی کافی نداشته باشیم.

(خانه تکانی، شنای سوئدی در خانه، تغییر دکوراسیون، حرکات موزون!، ایروبیک و ...)

چه کارهای فیزیکی دیگری پیشنهاد می‌کنید؟ برای من ارسال کنید تا در بروزرسانی بعدی به نام خودتان در این کتابچه قرار دهم.

پس با رعایت این نکته و انجام فعالیت فیزیکی کافی حتی در خانه می‌توانیم شرایط احساسی خودمان را هم بهبود دهیم.

خلاصه مطلب:

بنابراین اگر می‌خواهید شرایط احساسی خوبی داشته باشید این سه کار را انجام دهید:

۱- واقعیت‌ها را از مسائل جدا کنید و برای واقعیت‌ها حرص نخورید و روی آن‌ها تمرکز نکنید چون هیچ کنترلی روی آنها نداریم در عوض انرژی خودتان را صرف حل مسائل کنید.

۲- هر روز به انجام کارهای لذت‌بخش بپردازید، حتی اگر در ابتدا نمی‌خواهید هم خودتان را وادار کنید که شروع کنید و مطمئن باشید که شرایط احساسی‌تان بهتر می‌شود.

۳- فعالیت فیزیکی کافی داشته باشید حتی اگر در شرایط تعطیلات و شرایط خاصی هستید که خیلی شرایط مناسبی برای انجام فعالیت‌های فیزیکی نیست.

شرایط احساسی ما کاملا دست خودمان است و با انجام کارهایی که خودمان تصمیم می‌گیریم انجام دهیم، می‌توانیم شرایط احساسی خودمان را بهتر کنیم و از زندگی لذت ببریم.

سخن پایانی:

اتفاقات را برای خودمان بهتر تفسیر کنیم و داستانی برای خودمان تعریف کنیم که ما را در شرایط بهتری قرار دهد. این تفسیر را قرار نیست برای دیگران تعریف کنیم یا آن را برایشان توضیح دهیم.

لطفا نظرات خودتان در مورد "مدیریت احساسات منفی" که هم اکنون مطالعه نمودید را برای من ارسال نمایید.

ارتباط با من:

لطفا نظرتان را درباره این کتابچه با من در میان بگذارید!

راه های ارتباطی :

www.afriend.ir

وب سایت رسمی :

@afriend.ir

آی دی اینستاگرام:

@afriend

آی دی تلگرام :

modir@afriend.ir

ایمیل:

۰۹۳۹۳۲۲۰۰۱۰

تلفن تماس (+ واتساپ) :