



به مناسبت  
هفته خوابگاه‌ها

# زمانی که هیجانات زندگی ما را کنترل می‌کنند

افکار خود را به چالش بکشید



آنچه در مجموعه آموزشهای فردی و مهارت‌های اجتماعی می‌خوانید:

- |   |                                |  |
|---|--------------------------------|--|
| ۱- راهنمای کمک در حملات وحشتزدگی              | ۷- افسردگی                     | ۱۴- کاهش اضطراب امتحان                     |
| ۲- زمانی که هیجانات زندگی ما را کنترل می‌کنند | ۸- بیش فعالی بزرگسالان         | ۱۵- مدیریت تنش                             |
| ۳- تفاوت فرهنگی                               | ۹- پیشگیری از خودکشی           | ۱۶- مدیریت خشم                             |
| ۴- اختلال خوردن                               | ۱۰- سازگاری در دانشگاه         | ۱۷- مدیریت فوریتهای بهداشت روان            |
| ۵- آن سوی سوگ                                 | ۱۱- شناخت و درمان اضطراب       | ۱۸- مشکلات مالی و احساس درماندگی           |
| ۶- غلبه بر اهمال کاری                         | ۱۲- شناخت و درمان افسردگی      | ۱۹- نشانه‌های هشداردهنده خودکشی را بشناسیم |
|   | ۱۳- عبور از یک بحران یا تراژدی |  |



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری  
دفتر مشاوره و سلامت

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد  
براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی  
تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

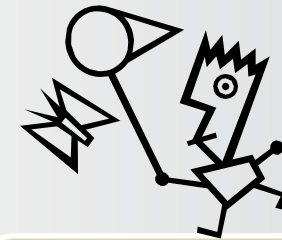
<http://counseling.ut.ac.ir>

وبسایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم:

[www.iransco.org](http://www.iransco.org)

اردیبهشت ۱۳۹۳

آنچه که ما روزانه در مورد خودمان به خود می‌گوییم  
در نهایت تجربه ما از دنیا و زندگی‌مان را شکل می‌دهد.



زندگی هایی که تحت کنترل هیجانات هستند در همه جای دنیا دیده می شوند. در روزنامه ها و مجلات به کرات به عواقب انتخابهایی که صرفاً بر اساس احساسات صورت گرفته، پرداخته شده است که پیامد آن خشونت های خانگی و اختلافات خانوادگی است و شایعتر از آن شکست عاطفی، سرمایه گذاری ناموفق و یا انتخاب شغل اشتباه به واسطه احساسات کنترل نشده است. همه ما گاهی عصبانی می شویم و از گفته ها و کارهایمان پشیمان می شویم ولی این حالت زمانی برای خود و دیگران آزارنده است که دائماً زندگی شما را تحت کنترل خود در آورد، اما این راهش نیست. شاید باور نکنید، اما احساسات عطیه ای الهی اند. نکات زیر شاید برای سفر به درون مفید باشد.

**\* تفکر یا احساس؟** برای بیشتر ما، ظاهراً درک ارتباط احساس و رفتار آسان به نظر می رسد، درست است؟ به شما توهین شده است، و شما وارد درگیری فیزیکی می شوید. در یک مهمانی احساس عدم امنیت می کنید و کناره می گیرید. فلان درس را دوست ندارید و بنابر این آن را نمی خوانید. متأسفانه این روش زندگی همه ماست... تحت تاثیر قرار گرفتن. در چنین وضعیتی وقتی واکنش نشان می دهید، غالباً تصمیم عاقلانه ای برای پاسخ به آن موقعیت نگرفته اید. در این حالت به جای انتخابگری و برخورد فعال با موضوع، کاملاً منفعلانه ظاهر شده اید و اجازه داده اید تا شرایط بیرونی رفتار شما را کنترل کند و نه شما شرایط بیرونی را.

**\* افکار خود را به چالش بکشید:** آموختن تفکیک افکار از احساسات اندکی زمان گیر است. شاید باید به دور از مزاحمتها بنشینید و از خود پرسید "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 شگفت زده کند این است که افکار شما - که در خود آگاه نزدیک نیستند - به احساساتی منتهی می شوند که هر روز یک واکنش را به همراه دارند. بنابراین، احساسات شما هر چند واقعیند اما از واقعیات ناشی نشده اند.

### انتخاب با شماست که در هر موقعیت چگونه واکنش عاطفی نشان دهید.

بعنوان مثال، اگر شما احساس می کنید که در هر کاری شکست می خورید. هر بار که فکر می کنید "همیشه شکست میخورم"، از خود پرسید: "آیا واقعاً من در تمام کارها شکست می خورم؟" و سپس فهرستی از تمام فعالیتهای موفقیت آمیزتان تهیه کنید. خیلی سریع فهرست شما پر می شود، 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 می کند 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.

**\* احساسات نه خوب هستند و نه بد:** ما بعنوان انسان طیف گسترده ای از عواطف را تجربه می کنیم. متأسفانه، احساسات قوی مانند خشم و عصبانیت به خاطر در هم شکستن ما احساسات بد یا منفی تلقی شده و کاملاً سرکوبشان می کنیم. وقتی فرد سعی می کند احساسات منفی را انکار و یا نفی کند به همان اندازه توانایی خود را در برخورداری از احساسات خوب محدود می کند. مراجعی داشتم که در کودکی مورد بی توجهی و بد رفتاری قرار گرفته بود. او سالها به خشم و ناراحتی اش بی توجهی می کرد و کم کم هیچ احساسی نداشت. او از لحاظ ذهنی می دانست در مقابل بعضی تجربه ها ناراحت شدن یک واکنش عادی است. وقتی از او پرسیدم چرا گریه نمی کند، گفت: "اگر به خودم اجازه گریه کردن بدهم، فکر می کنم هیچ وقت نتوانم متوقفش کنم... من حتما غرق می شوم."

برای آنکه بتوانید به احساسات بعنوان عطیه ای 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 مدفون شده تان کمک بگیرید. اگر از کسی به شدت عصبانی هستید، نامه ای 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.

**\* لایه های مختلف عواطفتان را کشف کنید:** کودکانی که در خانه ای بزرگ می شوند که احساساتشان محترم و معتبر تلقی می شود، معمولاً در هیچ زمانی مشکلی در درک عواطف خود ندارند. اما کودکانی که از بیان صادقانه احساساتشان، با حس گناه و تمسخررو به رو می شوند، درمی یابند که بهتر است عواطف خود را خفه یا پنهان کنند. بزرگسالان بیرون آمده از چنین خانه هایی در درک عواطفشان دچار مشکلند. وقتی گروه درمانی بیماران مبتلا به سوء مصرف مواد را هدایت می کردم، کسانی را دیدم که نمی توانستند عنوان مشخصی روی عواطفی که نشان می دادند بگذارند.

برای بیشتر ما شناسایی احساسات قوی دشوار نیست. شما

می دانید که چه زمانی واقعاً عصبانی هستید. عواطفی مانند خشم معمولاً از چند لایه احساسات متفاوت تشکیل شده اند که ما اغلب آنها را نایده می گیریم؛ مگر آنکه آنها در شرایط انفجاری فوران کنند. برای مثال، شما با دوستان قرار دارید و او نیامده است. شما کمی ناراحت می شوید؛ او معمولاً سروقت می آید، نیم ساعت دیگر صبر می کنید و خبری از دوستان نیست و گوشی تلفن را هم کسی جواب نمیدهد. حالا نگرانی و ناامیدی به ناراحتی اضافه می شود. دو ساعت بعد وقتی او را پیدا کردید، ناامیدانه سعی می کنید وحشت، نگرانی، یاس و ناراحتی خود را آرام کنید و با عصبانیت فریاد می کشید "تا حالا کجا بودی؟ چرا جواب تلفنات را نمیدهی؟". تمام آنچه او می شنود عصبانیت و احساس شما در آن لحظه است؛ که در واقع مجموعه ای است از تمام عواطفی است که منجر به بروز خشم شده است.

**\* افکار، حالات و زندگی خود را کنترل کنید:** آنچه که ما روزانه در مورد خودمان به خود می گوئیم در نهایت تجربه ما از دنیا و زندگیمان را شکل می دهد. از دست دادن موفقیت های کوچک با بی خیالی و گفتن "چیز مهمی نبود" در طول روز روی هم انباشته می شود و بالاخره به عادت در زندگی تبدیل می گردد. 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 می دهند. به محض آنکه درمی یابید چگونه افکار شما بر خلق و خویتان، و خلق شما بر رفتارانتان اثر می گذارد، روشهای کاملاً جدیدی برای نگرستن و تجربه دنیای اطرافتان خواهید جست.