



## چگونه بر احساسات منفی غلبه کنیم؟

ببینیم چطور می‌توانیم احساسات خودمان را کنترل کنیم و به عبارت دیگر باتری انرژی احساسی خودمان را شارژ کنیم.

## چطور تشخیص دهیم در شرایط احساسی خوبی هستیم یا نه؟

اگر مرتب احساس اضطراب می‌کنیم و برای کوچک‌ترین موارد عصبانی می‌شویم حتی اگر این عصبانیت را نشان ندهیم، نشانگر این است که ما در شرایط احساسی خوبی نیستیم؛ به عبارت دیگر باتری انرژی احساسی ما خالی شده و باید کارهایی انجام دهیم که مجدداً شارژ شود.

کنترل احساسات یک مهارت بسیار مهم و سطح بالا است. حتماً می‌دانید که احساسات مثبت یا منفی وقتی در ما مشاهده می‌شود به شدت مسری است و در دیگران هم سرایت می‌کند؛ پس اگر دیگران، اطرافیان، افراد خانواده و... ببینند که ما در شرایط احساسی خوبی نیستیم احتمالاً در مدت کوتاهی این احساسات منفی

منتشر خواهد شد.

پس باید به‌عنوان یک مدیر یا یک فرد موفق تلاش کنیم به هر قیمتی که شده، احساسات خودمان را کنترل کنیم؛ ولی احساسات از کجا شکل می‌گیرد و چه چیزی باعث می‌شود که در ما احساسی مثبت یا منفی به‌وجود بیاید؟

تمام احساسات از تفسیر اتفاقات اطراف ما شکل می‌گیرد. فرض کنید که ما هنگام رانندگی با راننده‌ای مواجه می‌شویم که خیلی ناشیانه و بد جلوی ما می‌پیچد و ما را به خطر می‌اندازد و از ما دور می‌شود، این یک اتفاق است. اگر برای مثال می‌دانستیم که آن راننده سعی می‌کند یک بیمار در حال فوت را به بیمارستان برساند شاید در ما احساس منفی زیادی ایجاد نمی‌شد؛ ولی اگر می‌دانستیم که آن راننده عمداً می‌خواهد به ما ضربه بزند و این کار را کرده، شاید احساس منفی بیشتری داشتیم.

پس در واقع احساسات خیلی به اتفاقات مربوط نیست، بلکه به تفسیر ما از اتفاقات مربوط است و حتی شاید اتفاقی بد پیش‌رفته، ولی ما با یک تفسیر خوب از آن اتفاق می‌توانیم احساسات خودمان را کنترل کنیم و در شرایط بهتری قرار بگیریم.

به سه نکته کلیدی می‌خواهم بپردازم که با رعایت این سه نکته می‌توانیم در شرایط احساسی بهتری قرار بگیریم و باتری انرژی احساسی خودمان را شارژ کنیم.

## ۱. جدا کردن مسائل از واقعیت‌ها

اولین نکته این است که مسائل را از واقعیت‌ها جدا کنیم. واقعیت‌ها تمام مواردی هستند که ما کنترلی روی آن‌ها نداریم، 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.

پس اولین قدم این است که ما واقعیت‌ها را بپذیریم و هیچ تلاشی برای تغییر اوضاع

نکنیم. همین موضوع باعث می‌شود که در شرایط احساسی بهتری قرار بگیریم و اضطرابمان کم شود و فقط به مسائل بپردازیم؛ یعنی مواردی که در کنترل ما است و می‌توانیم تغییراتی ایجاد کنیم؛ مثلا فرض کنید که یک بیماری رایج شده است این یک واقعیت است و ما کنترلی روی روند این بیماری در شهرمان، در محلمان نمی‌توانیم داشته باشیم؛ ولی مسئله‌ای که به وجود می‌آید این است که ما چطور می‌توانیم خودمان را ایمن‌تر نگه داریم و برای این مسئله قابل حل، می‌توانیم راهکارهایی پیدا کنیم و به آن بپردازیم.

## ۲. پرداختن به کارهای لذت‌بخش

دومین نکته برای شارژ باتری احساسی این است که به کارهای لذت‌بخش بپردازیم. بسیاری از افراد موفق تقریبا هر روز به کارهایی می‌پردازند 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؛ ولی نکته‌ای که همیشه اینجا پیش می‌آید این است که ما وقتی در شرایط احساسی خوبی نیستیم علاقه‌ای به لذت برن هم نداریم؛ مثلا فرض کنید ما خیلی دوست داریم شطرنج بازی کنیم، تخته‌نرد بازی کنیم و... ولی اگر در شرایط احساسی خوبی نباشیم و حتی اگر دوستانمان پیشنهاد بدهند که بیایید با هم بازی کنیم به احتمال خیلی زیاد ما این پیشنهاد را رد خواهیم کرد؛ چراکه در شرایط احساسی خوبی نیستیم.

نکته‌ای که می‌خواهم تاکید کنم این است که ما با شروع یک کار لذت‌بخش معمولا شرایط احساسی‌مان هم تغییر می‌کند. همان‌طور که یک بیمار شاید 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، پس ما هم وقتی که در شرایط احساسی خوبی نیستیم باید خودمان را وادار کنیم که به کارهای لذت‌بخش بپردازیم. 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 کافی

سومین نکته‌ای که باعث می‌شود شرایط احساسی ما بهتر شود و شاید خیلی از افراد به آن توجه نمی‌کنند «فعالیت فیزیکی کافی» است. آقای ناپلئون هیلز 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 می‌گویند 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 اگر به تعطیلاتی نزدیک هستیم یا در شرایط تعطیل هستیم که همه ما تمایل داریم فعالیت‌های فیزیکیمان کمتر شود، باید با این موضوع مبارزه کنیم و نگذاریم روزی بگذرد که فعالیت فیزیکی کافی نداشته باشیم.

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

بنابراین اگر می‌خواهید شرایط احساسی خوب خودتان را حفظ کنید و باتری انرژی احساسی‌تان خالی نشود لطفاً این سه کار را انجام دهید:

- اولین نکته این بود که واقعیت‌ها را از مسائل جدا کنید و برای واقعیت‌ها خیلی حرص نخورید، احساس بدی نداشته باشید چون هیچ کنترلی نمی‌توانید داشته باشید و انرژی خودتان را صرف حل مسائل کنید.
- دومین نکته این بود که سعی کنید هر روز به انجام کارهای لذت‌بخش بپردازید، حتی اگر در ابتدا نمی‌خواهید که این کار را شروع کنید؛ ولی خودتان را وادار کنید که شروع کنید و مطمئن باشید که شرایط احساسی‌تان بهتر می‌شود.
- سومین و آخرین نکته هم این بود که 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 کاملاً دست خودمان است و در بدترین شرایط هم با انجام



کارهایی که خودمان تصمیم می‌گیریم، می‌توانیم باتری انرژی احساسی خودمان را شارژ کنیم و از زندگی لذت ببریم. موفق باشید.