



۵ عامل اصلی ایجاد احساسات منفی

برایان تریسی - تهیه مطلب: آذر جوزی

هر کسی خواهانِ خوشحالی و احساس رضایتمندی است. هر فردی دوست دارد که لذت، رضایتمندی، روابط شاد و آرامش ذهن را تجربه کند. پس چرا این همه آدم، با خواست خود، «در ناامیدی محض» زندگی می‌کنند؟

کودکان به دلیل سرزنش‌های مخرب و کمبود محبت در دوران کودکی، از همان سنین اولیه، احساسات منفی را در خود پرورش می‌دهند. وقتی بالغ‌تر می‌شوند، این احساسات شدیدتر می‌شود و انواع احساسات منفی بیشتری را تولید می‌کند.

عمده‌ترین احساسات منفی‌ای که افراد تجربه می‌کنند عبارت‌اند از: ترس، تردید، نگرانی، غبطه، حسادت، خشم، بی‌لیاقتی و احساس عدم کفایت هنگام مقایسه با دیگران. وقتی کودکی مدام مورد سرزنش قرار می‌گیرد در وی ترس، شک و نگرانی



ایجاد می‌شود حتی زمانی که کودک کارهای ارزشمند انجام می‌دهد، باز والدینش خشنود نمی‌شوند. در اغلب خانواده‌ها، والدین به ندرت محبت یا تایید خود را ابراز می‌کنند یا به محض اینکه حس کنند کودک در خشنود کردنشان کوتاهی می‌کند، عشق و تاییدشان را از او دریغ می‌کنند.

احساسات، ارزیابی را مغشوش می‌کند

احساسات، به خصوص احساسات منفی، ارزیابی را مغشوش می‌کند. فرد گرفتار در احساسات منفی، قادر نیست واضح و منطقی فکر کند. هر چه احساس منفی شدیدتر باشد، شخص بیشتر از واقعیت دور می‌شود و در استدلال کردن ناتوان‌تر می‌شود. در این حالت گفتار و رفتار شخص، اغلب غیرقابل توجه و زیان‌آور است.

ریشه‌های احساسات منفی

پنج عامل اصلی، باعث می‌شود مردم در خود احساسات منفی به وجود بیاورند و در آن وضعیت بمانند. این‌ها جزء بدترین قورباغه‌هایی هستند که در اعماق مرداب احساسات شنا می‌کنند. این پنج عامل: توجه کردن، درگیر شرایط شدن، حساسیت شدید، قضاوت کردن و خودفریبی است. برای رهایی از احساسات منفی باید بفهمید که این احساسات از کجا می‌آیند تا بتوانید از شرشان خلاص شوید یا از همان ابتدا مانع به وجود آمدنشان شوید.

توجه کردن

با توجه و عذر آوردن، از منفی بودن خود دفاع می‌کنید و به خود حق می‌دهید که عصبانی باشید. احساسات منفی تنها زمانی به وجود می‌آیند که شما به خود حق می‌دهید که این احساسات را برای خود و دیگران به وجود بیاورید.

وقتی در مورد وضعیت ناگوار خاصی بحث می‌کنید، با ارائه دلایل مختلف، مشغول توجه احساسات منفی‌تان می‌شوید. اغلب حین رانندگی با خودتان حرف می‌زنید؛



خودتان را توجیه می‌کنید و به محکوم کردن افرادی که در آنجا نیستند می‌پردازید. توجیه کردن، شب‌ها شما را بیدار نگه می‌دارد.

هر چه بیشتر خود را توجیه و متقاعد می‌کنید که طرف مقابل «بد» است و شما پاک و بی‌گناهیید و حق دارید این‌گونه احساس کنید، عصبانی‌تر و سرخورده‌تر می‌شوید.

البته شاید موقعیتی ایجاد شده باشد که ناحق است و باعث آزرده‌گی یا عصبانیت شما شده؛ اما تنها کسی که می‌تواند احساسی را به آن تجربه گره بزند، خودتان هستید. شما می‌توانید انتخاب کنید که احساس بدتان را نگه دارید یا آن را رها کنید.

برخود گرفتن

برخود گرفتن، دومین عامل لازم برای داشتن احساسات منفی است؛ به این معنی که از موارد برداشت شخصی می‌کنید. اتفاقات را به عنوان حمله‌ای به شخص خودتان تفسیر می‌کنید.

اگر شرایط ناگوار را حمل بر خودتان ندانید، نمی‌توانید احساساتی چه منفی، چه مثبت، در مورد آن شرایط بروز دهید. اگر در روزنامه بخوانید که هزاران نفر (مرد، زن و کودک) در اثر سیلی در شمال چین غرق شده‌اند، اندکی احساس تاسف خواهید کرد ولی باز بدون احساس خیلی خاصی به خواندن عناوین بعدی مشغول خواهید شد؛ چون هیچ‌کدام از آن غرق‌شدگان را نمی‌شناسید و حتی آن منطقه را خوب نمی‌شناسید. شما در موقعیت این تراژدی قرار نمی‌گیرید. در نتیجه شما هیچ احساس منفی درباره آن تجربه نمی‌کنید.

این بدین معنا نیست که نمی‌توانید درباره اتفاقاتی که برای دیگران می‌افتد،



احساس دلسوزی داشته باشید، موضوع آن است که احساساتان درگیر نمی‌شود؛ به عنوان مثال، اگر همکاری به دلیل مشکلات شخصی نمی‌تواند وظایفش را خوب انجام دهد، برایش متاسف می‌شوید ولی این دلیل نمی‌شود که مسئولیت‌هایش را قبول کنید. داشتن حد و مرزهای سالم احساسی، به خصوص در محیط کار ضروری است. می‌توانید بدون درگیر شدن با احساسات فرد دیگر، همچنان غم‌خوار او باشید.

حساسیت شدید

سومین عامل احساسات منفی، داشتن حساسیت شدید به تفکرات، عقاید یا دیدگاه‌های دیگران نسبت به خودتان است. همان‌طور که اشاره شد، افرادی که با سرزنش‌های شدید و کمبود محبت بزرگ شده‌اند، احساس حقارت و بی‌کفایتی می‌کنند. این احساسات به صورت نگرانی در مورد عمل، عکس‌العمل و رفتار دیگران بروز می‌کند.

پیتر اسپینسکی در کتاب «در جست‌وجوی معجزه» از این فرایند با عنوان «تصورات درونی»، حساسیت شدید در نحوه رفتارشان با دیگران یا حتی ناراحتی و افسردگی به این خاطر که «تصور می‌کنید» طرف مقابل در مورد شما منفی فکر می‌کند، یاد کرده است.

یک صحبت مثبت یا نظر تاییدکننده از طرف دیگران، می‌تواند در شما اعتماد به نفس ایجاد کند و یک نظر منفی شما را در هم می‌شکند. افرادی که بیش از حد حساس هستند، اغلب رد شدن‌ها و مذمت‌هایی را می‌بینند که وجود خارجی ندارند. در شرایط حاد، افراد فوق حساس نمی‌توانند بدون تایید دیگران تصمیم بگیرند و قدم از قدم بردارند.



قضاوت کردن

چهارمین دلیل احساسات منفی، قضاوت کردن یا تمایل به ارزیابی منفی دیگران است. وقتی دیگران را قضاوت کنید، همواره آن‌ها را مقصر خواهید دانست. مقصر دانستن دیگران، توجیهی برای عصبانیت، تنفر و احساسات منفی شما نسبت به آن‌ها می‌شود.

در انجیل متی ۱:۷ آمده است: «حکم نکنید تا بر شما حکم نشود». با قضاوت دیگران، برای خود احساسات منفی و ناراحتی ایجاد می‌کنید. از هر میزانی که برای سنجش دیگران استفاده کنید برای قضاوت خودتان به کار خواهد رفت. وقتی در مورد دیگران قضاوت می‌کنید، خود را در وضعیت بالاتری نسبت به آن‌ها قرار می‌دهید، آن‌ها را پایین‌تر از خودتان می‌بینید که این عمل اغلب باعث برانگیختن واکنش‌های منفی دیگران می‌شود.

اگر طرف مقابل را داوری نکنید، نمی‌توانید از آن شخص عصبانی شوید. فقط هنگامی می‌توانید عصبانی شوید که برای خودتان توجیه کنید که طرف مقابل کاری کرده یا حرفی زده (یا نتوانسته کاری را درست انجام بدهد)، که باعث آسیب شما شده است.

برای حذف قضاوت از زندگی خود، از هم‌اکنون تصمیم بگیرید دیگران را در هیچ موردی قضاوت نکنید.

انجام این کار در ابتدا بسیار مشکل است اما با تمرین راحت‌تر خواهد شد. فقط به خودتان یادآوری کنید که همه مردم مستحق زندگی با روش و منش خودشان هستند.

خود فریبی

خود فریبی، یعنی با یک توضیح قابل قبول اجتماعی بخواهید روی یک رفتار



غیرقابل قبول سرپوش قرار دهید و آن را با دلیل موجه بدانید. جان آساراف این‌ها را «دروغ‌های منطقی» می‌خواند.

اغلب مردم به دلیل عزت‌نفس پایین و شخصیت ضعیف، نمی‌توانند اقرار کنند کاری که کرده‌اند یا حرفی که زده‌اند نادرست و غیرمنطقی است حتی بدترین مجرمان، احساس می‌کنند که بی‌گناه هستند و صرفاً قربانی کسی، چیزی یا جامعه شده‌اند. آن‌ها سعی دارند رفتارشان را منطقی جلوه دهند.

پیتر اوسپنسکی، توضیح می‌دهد که تقریباً همه تلخ‌کامی‌ها ناشی از «ابراز احساسات منفی» است. صحبت مدام در مورد شرایط منفی و احیای آن‌ها، احساسات منفی را زنده و رو به رشد نگه می‌دارد؛ از این‌رو، احساسات منفی مانند آتش‌سوزی در یک بوته‌زار است که با جرعه کوچکی شروع می‌شود و به سرعت پخش می‌شود و غیرقابل کنترل می‌شود.

اما اگر جرعه روی بوته‌ای خشک بیفتد و فوراً خاموشش کنید، هیچ آتش‌سوزی اتفاق نمی‌افتد. همین‌طور اگر احساسات منفی را در لحظه شروع، متوقف کنید، مانند همان آتش کوچک، به سرعت خاموش می‌شود و هیچ خسارت و خرابی به بار نمی‌آورد.

عصبانیت: اصلی‌ترین احساس منفی

دیر یا زود، همه احساسات منفی به یک احساس منتهی می‌شوند: «عصبانیت». نهایت احساس منفی، عصبانیت است. سرانجام ترس، تردید، حسادت، غبطه و تنفر به عصبانیت تبدیل می‌شود. این عصبانیت یا به درونتان جاری می‌شود و جسم و روح شما را بیمار می‌کند یا به بیرون جاری می‌شود که باعث سستی و خراب شدن روابط شما با دیگران می‌شود.



تمام افراد ناکام، عصبانی هستند؛ افسردگی عصبانیتی است که به درون جاری شده و به دلیل عدم توانایی شخص در بیان راحت و صادقانه احساسات به وجود می‌آید. این حالت، اغلب با احساس عزت‌نفس پایین و ناامیدی شروع می‌شود.

خشم نوعی عصبانیت است که به بیرون جاری می‌شود و به صورت درگیری لفظی یا فیزیکی با افراد دیگر برای کاری که انجام داده‌اند یا انجام نداده‌اند بروز می‌کند.

هدف اصلی مشاوره‌های روانشناسی، کمک به افراد برای تجزیه و تحلیل و درک تجربه‌های گذشته است تا احساسات منفی بازدارنده را رها کنند. اغلب افراد هنگام تلاش برای درک علت عصبانیت، کشف می‌کنند که این عصبانیت‌ها از آزرده‌اشی ناشی شده‌اند. آن‌ها وقتی قبول کنند که حرف یا رفتار دیگران باعث شده فکر کنند که آزرده شده‌اند، رها کردن عاملی که خشم را زنده نگه داشته و تغذیه می‌کند آسان‌تر می‌شود.

ریشه عصبانیت

علت اصلی عصبانیت این احساس است که کسی به ما حمله کرده، آسیب رسانده، سوءاستفاده کرده یا حرص ما را درآورده است. عصبانیت، همیشه ریشه در حالت تدافعی دارد. هم عصبانیت و هم ترس، باعث عقب‌نشینی شخص برای حفاظت از خود یا حمله به طرف مهاجم می‌شود.

یکی از بدترین جنبه‌های عصبانیت این است که هر چه آن را بیشتر بروز دهیم، شبیه آتشی غیرقابل کنترل، بیشتر می‌شود. واقعیت این است که هر چه عصبانی‌تر شویم، بیشتر آسیب می‌بینیم.

ابراز خشم، خیلی زود تبدیل به عادت می‌شود. شخص ناخشنود به جایی می‌رسد که کوچک‌ترین مورد، باعث انفجار عصبانیتش می‌شود. او اغلب، زندگی را با



عصبانیت می‌گذراند. پس از مدتی این احساسات و ابراز عصبانیت، تبدیل به شیوه معمول تفکر و احساس می‌شود و عادی به نظر می‌رسد.

دلیل ماندن در وضعیت عصبانی این است که شخص، نیاز دارد کسی آسیب وارده را تایید و ناراحتی‌اش را درک کند. وقتی پای صحبت فردی می‌نشینید که درباره عامل عصبانیت و ناراحتی‌اش حرف می‌زند، شاید بهترین کار گفتن این حرف باشد «من کاملاً می‌فهمم چه احساسی دارید، اگر من هم در شرایط شما بودم، چنین احساسی داشتم». ابراز همدردی یکی از سریع‌ترین راه‌ها برای فرو نشانیدن عصبانیت است. زمانی که افراد حس می‌کنند ناراحتی‌شان توسط فرد دیگر درک می‌شود، بهبود آغاز می‌شود.

محوریت سرزنش

ریشه عصبانیت ملامت کردن است. سرزنش خود یا دیگران برای کاری که انجام شده یا انجام نشده باعث تولید احساسات منفی می‌شود.

در حقیقت، نمی‌توان احساسی منفی را برای مدتی طولانی حفظ کرد، مگر اینکه بتوانید فرد یا چیزی را مقصر عصبانیت خود بدانید. درست همانند خاموش کردن یک چراغ، لحظه‌ای که دست از ملامت بردارید، احساس منفی بی‌درنگ متوقف می‌شود.

پادزهر احساسات منفی آنقدر ساده و موثر است که انکارناپذیر است. افرادی که سال‌ها منفی، عصبانی و ناکام بوده‌اند، می‌توانند احساسات منفی خود را به صورت آبی با تصمیمی ساده و قدرتمند از بین ببرند: تصمیم به پذیرفتن مسئولیت.

شما مسئول هستید

از آنجایی که همه احساسات منفی، ریشه در ملامت و سرزنش دارند، راه‌حل ساده



است: به جای ملامت دیگران، مسئولیت شرایط را بپذیرید. وقتی مسئولیت کامل شرایط را می‌پذیرید، همانند ترمز کردن، احساسات منفی متوقف می‌شود. غیرممکن است که مسئولیت وضعیتی را بپذیرید و از آن شرایط عصبانی و ناراحت باشید. قبول مسئولیت، همه احساسات منفی مربوط به یک وضعیت/شخص را از بین می‌برد و کنترل احساسات را دوباره به شما برمی‌گرداند.

از این به بعد، هر وقت اوضاع باب‌میل پیش نرفت، بی‌وقفه با خود عبارت «من مسئول هستم» را تکرار کنید و احساسات منفی را در نطفه خفه کنید.