

## تماس با احساسات !!!

آیا تا به حال آرزو کرده اید ای کاش قادر بودید احساساتتان را از وجودتان پاک کنید؟

واقعا احساسات چه هستند و از کجا بر میخیزند و تاثیر آنها بر زندگی روزمره ما چیست؟

آنچه مسلم است هیچ کس از داشتن و قلیان احساسات نمی میرد اما بسیاری از افراد با سوء استفاده از مواد مختلف به نام "اجتناب از احساسات" جان خود را از دست میدهند.

اگر خواهان روابط سالم با زندگی مملو از شادی هستید میبایست قادر باشید تا "احساساتتان" را "احساس" کنید! این شاید برای بسیاری از ما ساده نباشد. تجربه بیش از ۱۴ سال کار تنگاتنگ با هموطنان ایرانی و یا غیر ایرانی اما با فرهنگ های مشابه به من ثابت کرده است که آشنایی و در تماس با احساسات خود بودن مستلزم تعلیم و پرورش از سنین بسیار پایین است که متأسفانه در کشور هایی نظیر کشور ما کمتر بدان توجه شده است. از آنجائی که ما قادر به دیدن احساسات نیستیم وجودشان را لمس نمیکنیم، ما حتی نمیدانیم که این احساسات در کدام بخش از بدن ما ذخیره میشوند و به چه شکل ناگهانی در زمان استرس و فشار خودنمایی میکنند. درک و فهم اینکه چرا احساسات نمایان میشوند به ما کمک خواهد کرد که دریابیم چگونه احساسات، افکار و اعمال ما در شادی و سلامت روان ما تاثیر گذارند.

در اینجا به ۷ مورد کلیدی "توجه به احساسات" اشاره میکنم

۱- احساسات معمولا همراه با واکنش فیزیکی هستند. "احساس میکنم که توسط احساساتم مورد - 1 حمله قرار گرفته ام". گاهی تجربه احساسات ناراحت کننده موجب میشود که شما تصور کنید بدنتان به وسیله نیروهای خارج از کنترل شما تسخیر شده است. احساس اضطراب سبب افزایش ضربان قلب، تنفس، تعریق، لغوه و یا لرزش میشود. به یاد آوردن واضح حس فیزیکی پس از تجربه یک حمله فوبیک بسیار معمول است در حالیکه افکار و حس ترس دخیل در این تجربه به وضوح در خاطر نمیماند

نکات مفید: تصور کنید که از ذهن خود خارج شده و از بیرون به درون مغز خود خیره شده اید. با اینکه به طور عینی قادر به دیدن سیستم عصبی و لیمبیک مغزتان (جایی که احساسات در آنجا ذخیره میشوند) نخواهید بود اما با بستن چشمان خود و تمرکز آگاهانه بر تنفس آرام، یکنواخت و منظم خود کنترل احساس را در دست گرفته و بدنتان را به طرف آرام شدن هدایت میکنید

به خاطر داشته باشید که احساسات به شکل ناگهانی و بدون پیش زمینه نمایان نمیشوند. ۲- احساسات نتیجه مستقیم تصورات و افکار شماست. این احساسات هر چقدر غیر قابل کنترل، شدید و یا ترسناک باشند بسیار مهم است که به خاطر داشته باشید که تمامی آنها از شخص خود شما متولد شده اند. به همین نسبت با جایگزین کردن افکار منفی با افکار مثبت و واقعی، شخص خود شما قادر به کنترل تمامی این احساسات خواهد بود

۳- احساسات پیچیده و یا ساده هستند و گاهی ترکیبی از هر دو. لحظه ای به احساسات ساده ای مانند عصبانیت، غم، سوگ، ترس، عشق یا هیجان فکر کنید. احساسات اولیه معمولا کوتاه مدت، واکنشی و وابسته به تغییرات فیزیکی هستند. یاس و ناامیدی، خستگی، بیحوصلگی، بیقراری، بی صبری و یا دمدمی مزاجی از جمله احساسات پیچیده تر به حساب میآیند که معمولا ترکیبی از چندین احساس ساده هستند. احساسات پیچیده برای مدت طولانی تری ماندگارند و درگیری و نشخوار

فکری بیشتری را طلب میکنند.

نکات مفید: اگر احساسات ساده را از احساسات پیچیده تمایز دهیم به آنچه درون ما اتفاق می افتد آگاه تر میشویم. به طور مثال اگر در حال قدم زدن در جنگل با یک خرس روبرو شویم احساس ساده ما (ترس) به دلیل روبرویی با یک محرک قابل شناسائی (خرس) پدیدار میشود. این یک احساس ساده و خالص است در حالیکه یک اضطراب شناور و تکراری (بدون محرک آشکار) احساس پیچیده تلقی میشود. به احساسات درهم خود زمانی که با همسر، فرزند یا دوست خود به مشاجره میپردازید فکر کنید. ملغمه ای از عصبانیت، حس گناه و یا عشق خواهد بود. اما به جای تمرکز بر منفی های ارتباط سعی کنید که در مقابل تمایل به بداندیشی مقاومت کنید. منفی بافی و تمرکز بر نیمه خالی لیوان شدت عواطف منفی را بالا برده، نگرانی را افزایش داده و شما را به سوی اضطراب و افسردگی سوق میدهد.

احساسات تولید انرژی میکنند. وقتی از اتفاقات درونی خود آگاه باشید با حس و انگیزه بهتری در - ۴ گذاران زندگی مشارکت میکنید. ساختار وجودی ما برای ارتباطات طراحی شده است. و روابط حکم نوری حائل بر تنگنا و انزوای حیاتی ما را دارند. اگر بر خودداری و سرکوب احساسات خود اصرار بورزید به تقویت پوچی و بی حسی دامن زده اید.

نکات مفید: در زمانی در مرحله ای و موضوع خاصی گیر کرده اید از خودتان سوال کنید:  
من چه احساسی دارم؟ -  
من چه میخوام؟ -  
آیا آنچه من فکر میکنم به بهبود این شرایط کمک میکند؟ -

احساسات میتوانند مسری باشند. وقتی در کنار فردی قرار بگیرید که در حال گریه کردن است - ۵ احتمال اینکه احساس غم و گریه و افسردگی بکنید بسیار زیاد است. در مقابل اگر نشست و برخاست با افراد شاد، پرانرژی و مشتاق را انتخاب کنید تشعشعات مثبت آنها به شما هم منتقل خواهد شد.

نکات مفید: هر چه بیشتر با دنیای درون خود در "تماس" باشید احتمال "سرایت" احساسات منفی دیگران به شما تقلیل می یابد. مشاهده اطراف با ذهن و دلی باز بینش روانی شما را افزایش میدهد. گاهی آنچه دیگران میگویند و یا انجام میدهند به هیچ وجه با شخص شما تناسبی ندارد.

احساسات "حقیقی" نیستند بلکه تنها واکنشند. به چگونگی واکنش خودکار بدن خود در مواقع - ۶ گرسنگی یا کمبود اکسیژن فکر کنید. احساسات فرار نیستند و هیچ حسی به عنوان حس "بد" یا "خوب" وجود ندارد.

نکات مفید: به یاد داشته باشید که خشم، حسادت، لذت، ترس، و احساس گناه لزوما درست یا نادرست نیستند. بلکه درک و افکار شما از یک موقعیت پیرو احساساتی که به دنبال دارد میتواند درست یا نادرست باشد. احساسات شما مختص شماست در حالیکه ممکن است شخص دیگری در همان شرایط، با طرز فکری متفاوت حس دیگری را تجربه کند.

احساسات سرکوب شده و بیان نشده میتوانند به اندازه حفظ یک راز درونی مخرب باشند. وقتی - ۷ حس خاصی دارید، سعی کنید برای بیان آن از کلمات صحیح استفاده کرده و آن را بیان کنید. بیان احساسات حق طبیعی شماست. در خیلی از مواقع مشاهده میشود که افراد برای حفظ آرامش در یک رابطه از بیان احساسات خود چشم پوشی میکنند غافل از اینکه این صلح و آرامش موقت بوده و احساسات سرکوب شده در جای و زمان خاصی به شکل طوفانی و انفجاری بروز خواهد کرد.

نکات مفید: اگر قادر به بیان احساسات خود نیستید سعی کنید آن را به رشته تحریر در آورید. میتوانید احساسات خود را به شکل یک نامه به یک شخصی که حضور فیزیکی ندارد بنویسید مانند دوستی در راه دور یا پدر یا مادر مرحوم شده. تمامی احساسات مثبت و منفی خود را بیان کنید. اگر احساس راحتی کردید این نوشته ها را با کسی که به وی اعتماد دارید تقسیم کنید و یا حتی پس از نوشتن آنها را از بین ببرید.

تخلیه احساسات به وسیله نوشتن یکی از مفیدترین تکنیک های بیست که به عنوان روان درمانگر شناختی رفتاری به تمامی دوستان توصیه میکنم.

۷ مه ۲۰۱۴ - لندن

