

احساسات مانند شادی، غم، نفرت و ترس بخشی از وجود انسان و فعالیتهای او است. احساسات به ما اطلاعاتی را در مورد جهان اطراف ما میدهد و از روابط ما با دیگر انسانها و همچنین از خودمان اطلاعاتی را میدهد.

احساسات همیشه دلیل و وظیفه خودشان را دارند. بعضی اوقات از این ما مطلع هستیم و بعضی اوقات مطلع نیستیم. تحمل بعضی از احساسات دشوار هستند ولی هیچ یک از احساسات ما بد نیستند.

- شادی انسان را بطرف موضوعات خوب و مهم حرکت می دهند. شادی بدن را کمک میکند که از فشار استرس بازیابی شود. شادی انسان را ترغیب به تجربه موقعیت های جدید می کند.
- ترس باعث می شود که بتوانیم خودمان را از شرایط خطرناک نجات دهیم. بعضی اوقات ترس ممکن است که حتی بعد از شرایط خطرناک در انسان باقی بماند. در این شرایط مهم است که یاد بگیریم کم ترس را از خودمان دور کنیم و خودمان را متقاعد کنیم که شرایط خطرناک تمام شده است.
- نفرت ما را کمک میکند که بتوانیم از خودمان، مرزها و محدودیت هایی که برایمان مهم هستند دفاع کنیم. مقدار مناسب خشم کمک میکند که شجاع و قاطع باشیم.
- غم باعث ناراحتی و پذیرفتن تغییرات در زندگی و ادامه مسیر میشود. غم همچنین میتواند نشان دهد که چه مواردی برای ما نهایت مهم هستند.

احساسات باعث تغییرات در جسم و ذهن ما میشوند. احساسات ممکن است در حالت بدن، حالت صورت و تن صدا بروز کند. احساسات همچنین میتوانند باعث انقباض و انبساط ماهیچه ها و رگند شدن و یا تند شدن ضربان قلب شود. همچنین باعث افزایش یا کاهش دمای بدن شود، باعث لرزش و همچنین عرق کردن دستهای ما شود. همچنین افکار و احساسات بر یکدیگر تاثیر میگذارند. مثلا افکار ما میتوانند احساسات ما را آرام کنند و یا باعث تشدید آنها شوند.

کنترل احساسات

بعضی اوقات ممکن است در گذشته یاد گرفته باشیم احساساتی را که برای ما مفید نیستند هم تحمل کنیم. مثلا یاد گرفته ایم احساسات خودمان را خفه کنیم وقتی که میخواهیم خودمان را آرام کنیم. خفه کردن احساسات باعث میشود که اثرات احساسات در بدنمان طولانی تر بمانند. در آنزمان همچنین اطلاعات همراه احساسات هم دریافت نمی شود. خفه کردن احساسات باعث میشود احساس تنهایی و غریب بودن داشته باشیم. مفیدتر این است که یاد بگیریم احساساتمان را کنترل کنیم.

کنترل احساسات شامل شناسایی احساسات، تجربه احساسات و بروز احساسات میشود. همچنین میتوان احساسات را با انتخاب اینکه در چه شرایطی باشیم و کنترل واکنش های خودمان هم کنترل کنیم. معمولا احساسات بعد از چندین دقیقه فروکش میکنند اگر که افکار تغذیه کننده احساسات موجود نباشد.

کنترل احساسات را میتوان بدین صورت تمرین کرد:

- شناسایی و نامگذاری احساسات فعلی در خودتان، درجسم و ذهن شما چی اتفاقی می افتد؟
- شناسایی نیازهای زمینه ای احساسات، بروز این احساسات دلیل بر چه دارد؟
- فکر کنید چطور میتوانید به این نیازها پاسخ بدهید؟

شناسایی احساسات معمولاً نیازمند این است که تامل کنیم. تغییرات ناشی از احساسات در بدن ما خودکار اتفاق می افتد. متوجه شدن و شناسایی این تغییرات معمولاً در شناسایی احساساتمان ما را کمک میکند.

احساسات همچنین میتواند ما را گمراه کند. بروز احساسات قوی و شدید معمولاً از تجربه های سخت گذشته پیام میدهد. احساسات همچنین باعث میشود که واکنش های خیلی سریع داشته باشیم بطوریکه عواقب کار خود را نتوانیم بسنجیم. مثلاً تجربه شرایط خطرناک باعث سریع شدن ضربان قلب و سرعت تنفس ما میشود. واکنش بدن در این شرایط کمک میکند که از خطر نجات پیدا کنیم. واکنش ما اگرچه نمیتواند بیانگر این باشد که شرایط چقدر خطرناک است و آیا خطر واقعی است؟

در بروز واکنش ها تجربیات شرایط خطرناک مشابه در گذشته تاثیر دارد. در این شرایط قبل از هر عملی باید که خودمان را آرام کنیم.

در شرایط غالب شدن احساسات شدید میتوانیم این راهها را برای آرام شدن امتحان کنیم:

- با حواس خودتان توجه تان را متوجه دنیای بیرون کنید، محیط اطراف خودتان و اشیا موجود در آن را ببینید.
- افکار خودتان را متوجه تجربه خوبی که در گذشته داشتید کنید و یا موضوع مثبتی که میخواهید داشته باشید.
- فکر کنید که به دوست نزدیکتان در این شرایط چه خواهید گفت، در این شرایط او را چگونه دلداری خواهید داد.
- بوسیله فعالیت بدنی مانند قدم زدن تند توجه خودتان را به جای دیگر منتقل کنید.
- توجه خودتان را به تنفس تان داشته باشید تا تنفس تان آرام شود. تنفس آرام مخصوصاً با دم و بازدم عمیق روش خوبی برای آرام کردن جسم و ذهن است.

بروز دادن احساسات مفید است اگرچه نمیتوان برای آن دلیلی پیدا کرد. احساساتمان را میتوانیم به چندین روش بروز دهیم. گریه کردن و خندیدن معمولاً برای انسان خوب است. از احساسات سخت مان هم خوب است با افراد نزدیکمان صحبت کنیم. اگر بتوانید احساسات خود را با الفاظ برای دیگری بیان کنید ارتباط گرفتن با خود و دیگران آسانتر خواهد بود. میتوانید احساسات خودتان را با تحرک داشتن، گوش کردن موسیقی، نقاشی کشیدن، رنگ آمیزی کردن و نوشتن هم بروز داد.

همچنین میتوان با بدن خود وقتی که احساسات شدید را تجربه می کند کنترل کرد. ورزش بصورت خیلی موثر در درمان افسردگی و استرس تاثیر دارد. تقویت جسم در تقویت ذهن تاثیر دارد. کنترل احساسات وقتی که به اندازه مناسب ورزش داشته باشیم، خواب و خوراک کافی داشته باشیم بسیار آسانتر خواهد بود.