

احساساتی مانند شادی، غم، خشم و ترس بخشی از وجود و عملکرد یک انسان میباشند. احساسات به ما اطلاعاتی در مورد دنیای اطراف، روابط ما با دیگران و خودمان می دهند. احساسات همیشه دلیل و هدفی دارند. گاهی از آنها آگاه هستیم، و گاهی نه. تحمل برخی از احساسات سخت تر به نظر می رسند، اما هیچ احساسی بد یا زیان آور نیست.

- شادی انسان را به سمت چیزهای خوب و مهم سوق می دهد. شادی به بدن کمک می کند تا از استرس خلاص شود. این حس شما را تشویق می کند تا فرصت های جدیدی را امتحان کنید.
- ترس، به بقاء در موقعیت های تهدیدآمیز کمک می کند. گاهی اوقات ترس ممکن است حتی پس از سپری شدن تهدید باقی بماند. در این زمان باید یاد بگیرید کم ترس را رها کرده و خود را متقاعد کنیم که در امان هستیم.
- خشم کمک می کند که از خود مان، مرزهای خود مان و چیزهایی که مهم می دانیم، دفاع کنیم. مقدار مناسبی خشم سالم به شجاع و سرسخت بودن کمک می کند.
- اندوه به تسلیم شدن، پذیرش تغییرات در زندگی و ادامه دادن زندگی کمک می کند. غم و اندوه همچنین نشان میدهند که چه چیزهایی برای شما بسیار ارزشمند هستند.

احساسات هم در بدن و هم در ذهن تغییراتی ایجاد می کنند. احساسات را می توان در شکل بدن، حالت چهره یا در لحن صدا مشاهده کرد. آنها همچنین می توانند باعث تنش یا شل شدن عضلات، افزایش یا کاهش ضربان قلب، افزایش یا کاهش دمای بدن، لرزش دست ها یا تعریق شوند. افکار و احساسات نیز بر یکدیگر تأثیر می گذارند. به عنوان مثال، افکار می توانند احساساتی را که تجربه می کنیم را آرام یا تقویت کنند.

تنظیم احساسات

گاهی اوقات ممکن است اتفاق افتاده باشد که در زندگی راه هایی را برای تحمل احساسات دشوار که مفید نیستند را یاد گرفته باشیم. برای مثال، امکان دارد ما یاد گرفته ایم که سعی کنیم برای آرام کردن خودمان «احساساتمان را خاموش کنیم». با این حال، نادیده گرفتن احساسات، تغییرات ناشی از حسها را در بدن برای مدت طولانی تری حفظ می کند. در این صورت شما از اطلاعات مهمی که توسط احساسات به شما داده میشود بهره مند نمی شوید. سرکوب احساسات همچنین می تواند احتمال تنهایی یا بیگانه شدن را افزایش دهد. یادگیری از نحوه تنظیم احساسات مفیدتر است.

تنظیم احساسات شامل شناخت عواطف، تجربه عواطف و ابراز احساسات است. علاوه بر این، احساسات را می توان برای مثال، با انتخاب موقعیتی که در آن شرکت می کنید، یا با اصلاح واکنش های خود در مواقع خاص، تنظیم کنید. اغلب اوقات حس، در صورتیکه با افکاری که آن را تقویت کند تغذیه نشود در عرض چند دقیقه شروع به فروکش می کند.

برای مثال می توانید با روشهای زیر تنظیم احساسات خود را تمرین کنید:

- به احساساتی که در شما ایجاد می شوند توجه کرده و برایشان نام بگذارید. در این حالت حاضر در بدن و ذهن من چه می گذرد؟

- نیازهای ناشی از عواطف را شناسایی کنید. احساسات آن چه می گوید؟
- به این فکر کنید که چگونه می توانید این نیازها را برآورده کنید.

تشخیص حس اغلب مستلزم توقف میباشد. تغییرات بدنی ناشی از احساسات به طور خودکار اتفاق می افتند. توجه به این تغییرات می تواند به شناسایی حس کمک کند.

با این حال، احساسات می توانند گمراه کننده باشند. احساسات سخت و قوی گاهی اوقات بیشتر از تجربیات سخت قبلی می گویند تا لحظه حال. حس می تواند ما را به واکنش سریع وادار کند و زمانی برای فکر کردن به عواقب آن عمل نداشته باشیم. به عنوان مثال، در موقعیت احساس خطر میتواند باعث افزایش ضربان قلب و تسریع تنفس شود. هدف از واکنش بدن کمک به فرد برای زنده ماندن در موقعیت تهدیدآمیز میباشد. با این حال، واکنش لزوماً نشان نمی دهد که آیا وضعیت واقعاً تهدید آمیز است و یا اینکه وضعیت چقدر تهدید آمیز میباشد. واکنش ممکن است به این دلیل رخ دهد که ما تهدیدی را که قبلاً در زندگی تجربه کرده ایم را به خاطر می آوریم. پس مهم است که قبل از اقدام بر اساس یک حس، آرام باشید. هنگامی که یک حس قوی بر شما قلبه میکند، می توانید سعی کنید خود را با استفاده از روش های زیر آرام کنید:

- با استفاده از حس خود توجه خود را به دنیای بیرون معطوف کنید. محیط و اشیاء موجود در آن را مشاهده کنید.
- افکار خود را به جای دیگری انتقال دهید، برای مثال به خاطره ای خوشایند و یا اتفاقی مثبت که در انتظار آن هستید.
- به این فکر کنید که به یک دوست خوب اگر در همین موقعیت قرار گیرد چه می گفتید. چگونه او را در این موقعیت دلداری یا تشویق می کردید؟
- از طریق فعالیت های بدنی توجه خود را به جای دیگری انعطاف دهید. مثلاً به پیاده روی سریعی بروید.
- برای لحظه ای توجه خود را به تنفستان انعطاف دهید. بگذار آرام شود. تنفس آرام، به خصوص بازدم های طولانی، راه خوبی برای آرامش بدن و ذهن میباشد.

بیان احساسات مفید است، حتی اگر دلیلی برای آنها پیدا نکنید. احساسات را می توان به روش های مختلفی بیان کرد. گریه و خنده معمولاً برای انسان مفید هستند. همچنین خوب است که در مورد احساسات دشوار با فردی قابل اعتماد صحبت کنید. اگر کلماتی را برای احساسات خود پیدا کنید و بتوانید آنها را با صحبت کردن بیان کنید، معمولاً کنار آمدن با دیگران و خودتان راحت تر میشود. همچنین می توانید احساسات خود را با تحرک، گوش دادن به موسیقی، نقاشی، رنگ آمیزی یا نوشتن بیان کنید.

همچنین می توانید از بدن خود برای مراقبت از خودتان در هنگام تجربه احساسات سخت استفاده کنید. ورزش به طور موثر افسردگی و استرس را کاهش می دهد. وقتی بدن قوی تر شود، ذهن نیز قوی تر می شود. همچنین گاهی به بیرون از خانه بروید و ورزش مناسبی انجام دهید، خوب غذا بخورید و به اندازه کافی بخوابید، حس هایتان به بهترین وجه تنظیم می شوند.