



به نام خدا

جمهوری اسلامی ایران  
دولت علم، تقویت الهی

دانشکده فنی و کشاورزی نیشابور



# "مدیریت و مهارت کنترل احساسات"

تهیه و تنظیم: محمد رضا آهوئی، مشاور دانشکده فنی نیشابور



راههای بسیاری برای مدیریت بهتر احساساتمان وجود دارد که با تمرین به دست میآیند. مدیریت احساسات مهارتی فوق العاده است، اما می توان این مهارت را ایجاد و تقویت کرد. برای مثال میتوانیم مهارت تفکر مثبت را در خود تقویت کنیم و گسترش دهیم و همچنین مهارتها و قابلیت انعطاف پذیری خود را دوباره ارزیابی کنیم. البته تمام این مهارتها به تلاش زیاد، تکرار و تمرین نیاز دارند و دفعتهاً اتفاق نمی افتند.

از طرفی باید بدانید که شما منبع تمام احساسات خود هستید. در هر لحظه می توانید آنها را به وجود بیاورید یا تغییر دهید. پس چرا این کار را نمیکنید؟ برای اکثر ما داشتن احساس بد طبیعی است، در حالی که باید حتماً دلیلی برای احساس خوب خود داشته باشیم. در عین حال برای اینکه احساس خوبی داشته باشیم هیچ دلیلی لازم نیست. کافی است تصمیم بگیرید که همین حالا احساس خوبی داشته باشید. لازم نیست منتظر کسی یا چیزی باشید!

## پاسخ های رایج و بیهوده در برخورد با احساسات

شیوه های بیهوده ای در برخورد با احساسات وجود دارد که اغلب شایع نیز می باشد که از جمله آنها میتوان به

موارد زیر اشاره کرد:

❖ می توانید احساسات خود را نادیده بگیرید البته آنها همچنان به قوت خود باقی می مانند.

- ❖ می توانید در آنها زیاده روی کنید و برای خود متاسف باشید ولی هیچ بهبودی نمی یابید.
- ❖ می توانید آنها را سرکوب کنید اما از جای دیگر سر در می آورند.
- ❖ می توانید با گفتن این که فکر میکنی تو بد آوردی؟ من بدتر آوردم! با خود رقابت کنید.

بدیهی است که کار عاقلانه این است که از طریق برخورد موثر با موقعیت کنونی به دنبال راه حل بودن، **آموختن از احساسات** و **استفاده از آنها** برای ارتقای سطح زندگی خود و آنها که می توانید در زندگی شان تاثیر بگذارید، باشید. در ادامه به برخی از روش های مدیریت احساسات اشاره می کنیم. البته گفتنی است که احساس ما از طرز تفکرمان به وجود می آید و فکر منجر به بروز رفتار می شود و هر سه عامل بر هم تأثیر متقابل میگذارند.

### ✓ احساسات خود را بپذیرید

اجازه دهید؛ هر احساسی که درونتان وجود دارد، باشد. در هر صورت، مقاومت بی فایده است! آنچه ما احساس می کنیم؛ نتیجه انتخاب خود ماست. اگر می خواهید نیم ساعت خشمگین باشید، این حق شماست. احساسات خود را کنترل کنید و اجازه ندهید که آنها کنترل شما را بدست بگیرند.



### ✓ احساسات خود را بیان کنید

انسان، اغلب پس از عصبانیت؛ احساس گناه، فشار و کمی هم شرم می کند. شما می توانید آرام و یا تندخو باشید. عذرخواهی در قبال احساسات شما مانند عذرخواهی برای وجود خود شماست. اگر شما آگاهانه به کسی صدمه نمی زنید، بهتر است که توانایی بیان گویای آنچه در ذهن شما می گذرد را داشته باشید. نادیده انگاشتن احساسات چرکین دنیای درونی شما باعث پایان بروز آنها در دنیای بیرونی شما می گردد.

## ✓ پذیرش را تمرین کنیم

پذیرش آنچه موجب اذیت و آزار ما می شود، ممکن است متناقض به نظر برسد. در واقع، "چیزهایی را که نمی توانیم تغییر دهیم، باید بپذیریم." در موقعیتهای این چنینی هرچقدر هم احساسات شدید نشان دهیم چیزی عوض نمی شود چون احساسات ما نمی توانند چیزهای تغییرناپذیر را تغییر دهند. ابتدا باید ببینیم که این احساسات از چه موقعیتی نشأت گرفته است. اگر آن موقعیت تغییرناپذیر است، از خودمان بپرسیم که چه قسمتی از این موقعیت تغییرپذیر است و همان قسمت تغییر دهیم. قسمتهای تغییرناپذیر را به ناچار باید پذیرفت و بر مسائل تغییرپذیر تمرکز کرد.

## ✓ احساسات منفی را به مثبت تبدیل کنید

شما می توانید با تغییر افکارتان احساساتتان را نیز تغییر دهید. افکار شما تاثیر مستقیم بر احساساتان دارد و احساساتان موجب رفتار شما می شود. بنابراین اگر می خواهید احساسات منفی تبدیل به احساسات مثبت شود باید بتوانید افکارتان را در مورد رویداد آزار دهنده تغییر دهید. برای اینکار از روش زیر استفاده نمایید.

- مرحله اول: خودتان را آرام کنید.
- مرحله دوم: موقعیت را شناسایی کنید.
- مرحله سوم: حالت خود را تجزیه و تحلیل کنید.
- مرحله چهارم: افکار خود را شناسایی کنید.
- مرحله پنجم: شواهد عینی که از افکارتان پشتیبانی می کند را شناسایی کنید.
- مرحله ششم: شواهد عینی که با افکار شما در تضاد هستند را شناسایی کنید.
- مرحله هفتم: افکار منصفانه و عادلانه را شناسایی کنید.
- مرحله هشتم: حالت خود در حال حاضر را کنترل کنید

## ✓ تنفس عمیق را تمرین کنید

تنفس عمیق بکشیم. تمرکز کردن بر روی تنفس عمیق، حواس ما را از موضوعی که میتواند باعث بروز رفتار تکانشی شود، بازمی دارد در واقع تنفس عمیق مهارتی کلیدی است. پس زمانی که احساسات منفی بر ما غلبه میکنند باید به خود فرصت دهیم و چند تنفس عمیق بکشیم.