

پیام مثبت به یک هیجان منفی گام برای تبدیل یک

هیجان‌ها معمولاً دارای پیام بوده و هدفی را دنبال می‌کنند. برای آن که هیجان‌ها اثر مثبتی بر عملکردمان داشته باشند، لازم است شالوده و منشأ هیجان را بشناسیم. چرا هیجان رخ می‌دهد؟ واقعاً چه هدفی دارد و چه کاری برای تغییر آن به هیجان مثبت می‌توانیم انجام دهیم؟
در زیر به گام‌هایی مؤثر برای تبدیل هیجان منفی به مثبت اشاره می‌شود:

- ۱- به دنبال شناسایی عوامل ناشی از هیجان منفی باشید و این که چه پیامی در آن نهفته است.
- ۲- پیام هیجان را بپذیرید و لازم است نگرش خودتان را تغییر دهید.
- ۳- در مورد احساس و هیجان خودتان کنجکاو باشید:
 - می‌خواهید چطور احساس کنید؟
 - چطور باید این احساس را باور کنید؟
 - می‌خواهید چه کاری الان انجام دهید؟
 - از این احساس چه چیزی می‌آموزید؟

شناسایی علائم هیجان منفی، گامی مؤثر در جهت مقابله با آن‌هاست. به‌طور کلی، هیجان‌های منفی در یکی از رده‌بندی‌های زیر قرار می‌گیرند:

- **هیجان‌های ناخوشایند:** این هیجان‌ها خیلی شدید نمی‌باشند و به‌سادگی می‌توان از آن‌ها رهایی یافت. شروع این کار با تغییر مدل و حالت ذهنی، شفاف‌سازی آن‌چه که می‌خواهید و آن‌گاه اقدام برای رسیدن به خواسته‌ی خودتان است.
- **ترس:** مجموعه‌ای از واکنش‌هاست که در اندام‌های بدن به‌وجود می‌آید و فرد را از خطرات احتمالی، مصون می‌دارد. ترس، نشان‌دهنده‌ی عدم‌آمادگی لازم برای مواجهه با شرایط موجود است، حتی این عدم‌آمادگی می‌تواند ذهنی باشد. برای غلبه بر هیجان ترس، باید از آن شرایط دوری جست یا مقابله کرد.
- **هیجان آسیب‌زا:** این هیجان وقتی رخ می‌دهد که به خواسته‌ها و انتظارات خودمان نرسیم و احساس کنیم که ضرر کرده‌ایم. این انتظار می‌تواند یک فرد یا خودمان باشیم.
- **خشم:** واکنشی هیجانی‌ست که در زمان بروز اختلاف‌نظر، تعارض یا مناقشه عارض می‌شود. خشم، هیجانی قوی‌ست که همیشه با نفرت، پرخاشگری و خصومت همراه است. وقتی معیارها و انتظارات ما از سوی دیگران نقض می‌شود، خشم حادث می‌شود. برای جلوگیری از بروز خشم، باید انتظارات و استانداردهای زندگی را تغییر داد یا تعدیل کرد.
- **ناکامی:** هیجانی‌ست که وقتی انسان به هدفش نمی‌رسد، آشکار



قضاوتی عجولانه!

مرد مسنی به همراه پسر جوانش در قطار نشسته بود. درحالی که مسافران در صندلی‌های خود نشسته بودند، قطار شروع به حرکت کرد.

به محض شروع حرکت قطار، پسر که کنار پنجره نشسته بود، پر از شور و هیجان شد. دست‌اش را از پنجره بیرون برد و درحالی که هوای درحال حرکت را با لذت لمس می‌کرد، فریاد زد: «پدر نگاه کن! درخت‌ها حرکت می‌کنند.»

مرد مسن با لبخندی، هیجان پسرش را تحسین کرد. کنار مرد جوان، زوج جوانی نشسته بودند که حرف‌های پدر و پسر را می‌شنیدند و از حرکات پسر جوان که مانند یک بچه‌ی ۵ساله رفتار می‌کرد، متعجب شده بودند.

ناگهان پسر دوباره فریاد زد: «پدر نگاه کن! دریاچه، حیوانات و ابرها با قطار حرکت می‌کنند.» زوج جوان، پسر را با دلسوزی نگاه می‌کردند. باران شروع شد؛ چند قطره روی دست مرد جوان چکید. او با لذت، آن را لمس کرد و چشم‌هایش را بست و دوباره فریاد زد: «پدر نگاه کن! باران می‌بارد، آب روی من چکید.»

زوج جوان دیگر طاقت نیاوردند و از مرد مسن پرسیدند: «چرا شما برای مداوای پسر تان به پزشک مراجعه نمی‌کنید؟!»
مرد مسن گفت: «ما همین الان از بیمارستان برمی‌گردیم. امروز پسر من برای اولین بار در زندگی می‌تواند ببیند!»

بدون دانستن تمام حقایق، نتیجه‌گیری نکنیم.

حمیدرضا خوشنویس

می‌شود. هرچه هدف برای شخص ارزشمندتر باشد، ناکامی شدیدتر است. برای رهایی از این هیجان، راه کارهای رسیدن به هدف‌تان را تغییر دهید. به یاد داشته باشید اگر یک کار را مکرر و به یک روش انجام دهیم و انتظار نتایج مختلفی داشته باشیم، انتظار بیپوده‌ای‌ست.

■ **ناامیدی:** هیجانی‌ست که از عدم دستیابی به خواسته و انتظار به وجود می‌آید. برای جلوگیری از بروز ناامیدی، باید بدانید که هدف شما مناسب و خوب تعریف نشده است. هدف را با توجه به شرایط و امکانات موجود، دوباره تعریف کنید.

■ **گناه/تأسف:** گناه، حالت هیجانی ناشی از نادیده‌گرفتن موازین اخلاقی و دینی‌ست. گناه، اغلب یک هیجان تجربه‌شده توسط افرادی‌ست که معتقدند خطایی مرتکب شده‌اند. در اصطلاح روان‌شناسی، گناه به حالت عاطفی اطلاق می‌شود که فرد به دلیل ارتکاب عملی به تعارض می‌رسد. گناه با تأسف همراه است و نوعی تنفر می‌باشد که فرد نسبت به اعمال گذشته‌اش دارد. برای جبران گناه یا تأسف باید تلاش کرد؛ به‌طور نمونه توبه کنید و به درگاه خداوند استغفار نمایید؛ آن‌گاه کارهای خیر و حسنه انجام دهید.

■ **درمانده/افسرده:** درماندگی و افسردگی، نوعی رنج‌بردن است. افسردگی در روان‌پزشکی به معنی روحیه و خلق‌وخوی ضعیف است و اگر به مرحله‌ی حاد برسد، نوعی بیماری روانی محسوب می‌شود. بعضی از عرفا از جمله «مولوی» معتقدند که افسردگی ناشی از رکود روح است. عوامل محیطی و شناختی، از عوامل ایجاد افسردگی هستند. توصیه می‌شود در این شرایط، مهم‌ترین اهداف خود را ارزیابی و اولویت‌بندی مجدد کنید و به‌ترتیب، در جهت رسیدن به آن‌ها گام بردارید.

■ **تنهایی:** حالت هیجانی شدید پوچی و انزواست که به شخص دست می‌دهد. تنهایی یک احساس بیگانگی، جدایی و قطع رابطه با دیگران است. افراد تنها احساس می‌کنند از رابطه با دیگران سود نمی‌برند، آنان یک حس ذهنی پوچی درونی با احساس قطع رابطه با محیط اطراف‌شان دارند. تنهایی، گاهی می‌تواند تجربه‌ای مثبت و به‌لحاظ هیجانی مفرح باشد؛ به شرطی که در کنترل فرد باشد. تنهایی، هیجانی‌ست که می‌گوید ما نیاز به ارتباط با دیگران داریم؛ بنابراین علاج این هیجان، برقراری سریع ارتباط اجتماعی با دیگران است.

منبع: <http://egoscueportland.wordpress.com>

ترجمه و تنظیم: سیروس آقاییار
کارشناس ارشد مدیریت منابع انسانی