

# احساسات منفی؛ چرا آن‌ها را تجربه می‌کنیم و چگونه باید روی آن کار کنیم



محمیا تکنده  
روانشناس بالینی

سوزانا نیوسن، فیلسوف و نویسنده‌ی فرانسوی درباره‌ی مواجهه‌اش با هیجانات منفی می‌نویسد: "وقتی یک دهه پیش شروع به تحقیق در مورد شادی کردم، متقاعد شدم که احساسات منفی نباید جایی در یک زندگی رضایت‌مند داشته باشند. در واقع من فکر می‌کردم که خوشبختی به این معنی است که هیچ تجربه‌ی از احساسات منفی وجود ندارد و اگر می‌خواهید شاد باشید، باید به شدت با منفی‌نگری مبارزه کنید. اما حالا می‌فهمم اینکه قرار باشد لبخندی دائمی بر لبان خود بنشانید و وانمود کنید همیشه خوشحال هستید، افسانه‌ی بیش نیست. من در مورد اجبار به شاد بودن اشتباه می‌کردم چرا که هرچه بیشتر سعی کنید احساسات منفی را سرکوب یا انکار کنید، آنها قوی‌تر می‌شوند. هرچه بیشتر سعی کنید آنها را تغییر دهید، قدرت بیشتری به آنها می‌دهید و درست همین زمان است که آنها شروع می‌کنند به مبارزه با مقاومت شما و در درون‌تان می‌جوشند، تا جایی که بدن و ذهن شما از تأثیرات مخرب این هیجانات لبریز می‌شود. همه احساسات به شما کمک می‌کنند تا شکوفا شوید. هیجانات مثبت به شما احساس خوبی می‌دهند و به شما می‌گویند که چه زمانی اوضاع درست است. احساسات منفی باعث می‌شود احساس ناراحتی کنید، ولی در واقعیت به شما هشدار می‌دهند که اشتباهی وجود دارد."

بی‌توجهی واقع شوند، راه دیگری برای بیان بروز خود پیدا می‌کنند، اغلب از طریق بیماری‌های جسمی یا جاری شدن سیل عاطفی. به جای اینکه اجازه دهیم احساسات منفی ما را تحت سلطه خود درآورند (و باعث مشکلات بیشتر ما شوند)، هدف این است که با آنها به‌عنوان پرچم‌های هشدار دهنده رفتار کنیم تا به ما کمک کنند آنچه را که از دست داده‌ایم جبران کنیم. حتی در مواردی که به نظر می‌رسد قادر به تغییر واقعیت‌ها نیستیم، همچنان می‌توانیم راه‌های سالمی برای مراقبت از خود پیدا کنیم.

### خشم، مکث، تأمل و برخورد با منبع

خشم معمولاً زمانی به وجود می‌آید که بیش از حد کار می‌کنیم و از اوقات فراغت محروم می‌شویم، یا زمانی که احساس می‌کنیم امنیت، حریم خصوصی و احساس کنترل ما بر خودمان یا زندگی فری و اجتماعی‌مان در خطر است. خشم و تکانش هیجانی اگر برای زنان رایج‌تر است، شاید به دلیل فشار فزاینده برای ایجاد تعادل بین زندگی خانوادگی و شغلی باشد. اگرچه می‌توانیم به سرعت خشم خود را از طریق روش‌های آرام‌سازی مهار کنیم، اما اگر بتوانیم روی ریشه‌های آن نیز کار کنیم، بسیار موثرتر خواهد بود و شامل نگاهی به چگونگی و چرایی فشار بیش از حد بر جوانب زندگی و برنامه‌ی برای تلاش در تعدیل کردن آن است. مانند تمام احساسات قوی دیگر، خشم پیامی است که ما را متوجه مسأله‌ی مهم می‌کند و در حالی که عصبانیت اغلب ناخواسته است، قصد پشت آن می‌تواند کاملاً مثبت باشد. همانطور که لمس یک آهن داغ یک حس فیزیکی فوری به ما می‌دهد، احساس خشم نیز برای هشدار دادن به ما در مورد مشکل یا تهدیدات موجود تعبیه شده است. هدف خشم اغلب متوجه جایگزینان در مقابل منبع واقعی خشم است، مثلاً فحش دادن به راننده اتوبوس هنگامی که از شریک زندگی خود ناراحت هستیم. با تمام این تفاسیر هنوز باید مسئولیت‌جویی از نمایش خشم را بپذیریم و نمی‌توانیم نمایش خشم را با این واقعیت که ممکن است ناشی از برخی نیازهای شخصی برآورده نشده باشد، پرخاشگری را توجیه کنیم. در برخی موارد می‌توانیم انرژی تولید شده توسط احساس خشم را در قالب‌های سالم‌تر، مانند موجی از کار مولد یا ورزش بدنی هدایت کنیم. اما باید مراقب باشیم که این گونه فعالیت‌ها به سبک زندگی ناسالم کمک نکند، یعنی تبدیل به راهی برای فرار از مواجهه با نیازها و مسائل اساسی نشود.

### مدیریت هیجانات منفی

در یادگیری مدیریت خشم یا هر هیجان منفی دیگر، می‌توانیم از مهربانی با خود شروع کنیم. به جای انتقاد از خود، یاد بگیریم که احساسات خود را به‌عنوان راهنمایی دانا و کارآمد بنگریم. به‌طور خلاصه، متداول‌ترین



راه برای مهار واکنش‌های منفی ما، مکث است. باید تأمل کنیم، منبع واقعی هیجان منفی را بیابیم و برخوردی منطقی

با منبع اصلی داشته باشیم. اگر مواجهه با منبع امکان‌پذیر نیست باید انرژی اضافی را به جهت‌های مفید

هدایت کنیم. از طرفی هیجانات ناخوشایند ناشی از کمرویی، حسرت و چنین مواردی آنقدر منفی و گسترده نیستند که بخواهند ویژگی‌های عمیق شخصیتی باشند. از سوی دیگر، اضطراب اجتماعی احساسی است که معمولاً به دلیل کمبود چیزی به وجود می‌آید. شاید احساس شایستگی، موقعیت یا

احساسات منفی می‌توانند اشکال مختلفی از جمله خشم، اضطراب و حسادت داشته باشند که با رفتارهایی مانند سوء مصرف مواد، وسواس فکری، آسیب رساندن به خود و طغیان‌های خشنوت‌آمیز مرتبط هستند

موقعیت. اضطراب اجتماعی مطمئناً در حال افزایش بوده که ممکن است به دلیل افزایش فشار برای عملکرد و دستیابی به اهداف باشد. از آنجایی که انتظارات بالا می‌رود (به‌عنوان مثال این انتظار که زنان باید هم خانه‌دار عالی و هم شغل‌محور باشند)، ما احساس می‌کنیم که نمی‌توانیم کاملاً با معیارهای اجتماعی یا فردی مطابقت داشته باشیم، و این مسأله باعث تحریک یا تشدید اضطراب می‌شود. افرادی که خجالتی هستند یا از اضطراب اجتماعی رنج می‌برند، اغلب می‌گویند که برای برون‌گرا شدن هر کاری می‌کنند. در حقیقت، خجالتی بودن یک ویژگی فوق‌العاده است و اغلب با مهارت‌های خوب گوش دادن و همدلی

### مشاوره

## چگونه مسئولیت‌پذیر باشیم

### سروریس زندگی

یکی از ویژگی‌های فردی قابل‌تحسین مسئولیت‌پذیر بودن است که ما را به فردی قابل‌اطمینان تبدیل می‌کند. مسئولیت‌پذیر شدن سخت نیست! با تمرین قابل‌دستیابی است. وقتی وظایفی را که به شما محول شده و کارهایی را که قول داده‌اید به درستی انجام می‌دهید، همه شما را به عنوان فردی مسئولیت‌پذیر و قابل‌اطمینان می‌شناسند. این ویژگی واقعاً قابل‌تحسین است چرا که بسیاری از افراد با کسانی که بی‌مسئولیت هستند کنار نمی‌آیند، و وظایف مختلف را به کسی می‌سپارند که بتوانند به او اطمینان کنند و به افراد مسئولیت‌پذیر اعتماد دارند. افراد مسئولیت‌پذیر برای انجام وظایف خود نیازی به نظارت دقیق ندارند در واقع آنها خودشان به خوبی از وظایف خود آگاهی دارند و بدون هیچ نظارت و تذکری، مسئولیت‌های خود را انجام می‌دهند. وقتی همیشه مسئولیت‌پذیر باشید به مرور زمان به این صفت قابل‌تحسین شناخته می‌شوید. قابل‌اطمینان بودن، احساس خوبی به ما می‌دهد. هم کودکان و هم بزرگسالان دوست دارند که احساس توانایی در انجام وظایف بدون تذکر و نظارت را تجربه کنند. این ویژگی، عزت نفس را در فرد تشدید می‌کند. کارمندی که این ویژگی را دارند، مسئولیت‌ها و وظایف مهم‌تری به آنها سپرده می‌شود که این مسئولیت‌ها مقدمه‌ای برای ارتقای شغلی است. فرد مسئولیت‌پذیر، بدون هیچ مشکل و مذمتی از طرف دیگران، از پس وظایف و مسئولیت‌های خود بر می‌آید و مسئولیت شکست‌ها و موفقیت‌های خود را بر عهده می‌گیرد. مسئولیت‌پذیر بودن کار سختی نیست. فقط کافی است در همه‌ی کارهای خود چند دستورالعمل ساده را انجام دهید. تک‌تک این نکات را به خاطر بسپارید و به کار ببندید، خواهید دید که به مرور زمان به فرد قابل‌اطمینان و مسئولیت‌پذیری تبدیل می‌شوید.

### اگر کاری را قبول می‌کنید، آن را انجام دهید

اگر وظایفی را که قبول کرده‌اید به درستی انجام ندهید و دوستان، خانواده و همکاران خود را ناامید کنید، آنها دیگر به شما اطمینان نمی‌کنند. توانایی‌های شما زمانی جدی گرفته می‌شوند که مسئولیت‌های خود را به درستی انجام دهید. اگر پیش از این، خودتان برای به عهده گرفتن یک مسئولیت پیش قدم نشده‌اید، آن را امتحان کنید. فرقی نمی‌کند که این کار، نوشتن برای خبرنگاری مدرسه باشد یا شرکت در یک تیم ورزشی. این کار به شما کمک می‌کند تا مسئولیت‌پذیری را تمرین کنید، یک برنامه‌ی روزانه‌ی مدون و دقیق داشته باشید و به آن پایبند باشید. این تعهد و پایبندی، در جنبه‌های دیگر زندگی شما هم تأثیرات مثبت خود را نشان می‌دهد.

### ثابت‌قدم باشید

مسئولیت‌پذیری شما ارزشی نخواهد داشت اگر دائم و پیوسته نباشد. در واقع شما باید برنامه‌ی روزانه‌ای برای خودتان تنظیم کنید که بتوانید دائم و پیوسته به آن متعهد باشید. وقتی شب امتحان ۸ ساعت مدام درس می‌خوانید و بعد از امتحان تا یک ماه سمت کتاب درسی نمی‌روید، این مسئولیت‌پذیری نیست. یک فرد مسئولیت‌پذیر کارهای خود را آهسته و پیوسته انجام می‌دهد، مثلاً روزی یک ساعت برای مطالعه‌ی درس وقت می‌گذارد. در مورد سایر مسائل نیز باید این نکته را رعایت کنید. مثلاً گاهی پیش می‌آید که به یکی از دوستان مان نیاز داریم و هر روز با او تماس می‌گیریم و وقتی مشکل مان حل شد، تا مدت‌ها از او سراغی نمی‌گیریم. این ثبات در کارها را باید در تمام جنبه‌های زندگی خود وارد کنیم حتی در روابط دوستانه.

### دیگران را مقصر ندانید و مسئولیت کارهای خود را بپذیرید

مسئولیت کارهایی را که انجام می‌دهید، بپذیرید و سعی نکنید برای اشتباهات خود دنبال مقصر بگردید. با این کار، شما این پیام را به دنیا می‌رسانید که کنترل همه‌ی بخش‌های زندگی خود را در دست دارید و مسئولیت کارهای خود را می‌پذیرید. مثلاً اگر دیر سر کارتان می‌رسید، تقصیر ترافیک نیست، خودتان دیر از خانه خارج شده‌اید. البته باید بپذیریم که زندگی همیشه منصفانه نیست. بعضی از افراد نسبت به دیگران، زندگی و شرایط سخت‌تری دارند. این افراد نمی‌توانند از پس مشکلات‌شان بربیایند مگر اینکه اشتباهات خود را بپذیرند و تغییری در زندگی خود ایجاد کنند.

### دائم شکایت نکنید

اگر دائماً از همه چیز شکایت کنید و دید منفی به رویدادها و تعاملات زندگی داشته باشید، با مشکل مواجه می‌شوید مخصوصاً اگر به عنوان یک فرد غرغرو و شاکی شناخته شوید؛ کسی که از همه چیز و همه کس، از رئیس و همکارانش گرفته تا وضعیت آب‌وهوا و قیمت بنزین، دائم شکایت می‌کند و غر می‌زند. این کار در واقع یک شیوه‌ی دیگر برای مقصر دانستن نیست. درست است که شما نمی‌توانید قیمت بنزین را تغییر دهید اما این مشکل برای همه هست. اگر این قضیه واقعاً شما را آزار می‌دهد، می‌توانید یک دوچرخه بخرید و تا محل کار دوچرخه‌سواری کنید. اگر هر زمان که تصمیم دارید جمله‌ای منفی به زبان بیاورید، خود را متوقف کنید و به جای آن، جمله‌ای مثبت بگویید و خوش بینی را جاشنی کارتان کنید، طرز نگاه دیگران به شما تغییر خواهد کرد.

### بهبانۀ نیاورید

مثل مورد قبل، در هر شرایطی، عواملی وجود دارد که خارج از کنترل ماست. یک فرد بی‌مسئولیت، ادعا می‌کند که این دلایل باعث شکست او شده‌اند. اما در واقع او در حال بهانه آوردن است و به‌طور غیرمستقیم این حقیقت را القا می‌کند که فرد مسئولیت‌پذیری نیست. یکی از رایج‌ترین جملاتی که در این مواقع افراد به کار می‌برند این است که: «می‌خواستم این کار را انجام بدهم اما...». همیشه مراقب نحوه‌ی صحبت کردن خود باشید و مسئولیت کار خود را گردن نگیرید. دفعه‌ی بعد که خواستید عذر و بهانه بیاورید، بیشتر فکر کنید و اقرار کنید که دلیل عدم موفقیت‌تان، کم‌کاری و بی‌مسئولیتی خودتان بوده است. یک فرد مسئولیت‌پذیر، دلیل اصلی انجام ندادن یک مسئولیت را پیدا و به آن اقرار می‌کند. موارد دیگر که باید رعایت کنید شامل این است که صادق باشید و اشتباهات خود را بپذیرید، مسئولیت‌های خود را مدیریت کنید، وظایف‌تان را اولویت‌بندی کنید، قابل‌اعتماد باشید، عاقلانه تصمیم بگیرید، کارها را به تعویق نیندازید. ثابت کنید که از پس وظایف خود بر می‌آید. / ایستا

## "لایحه اهدای تخمک" پس از تصویب نهایی ابلاغ می‌شود



بگیرد و فتوای مراجع مختلف درباره اهدای تخمک و تلقیح خارج از رحمی بررسی

لایحه اهدای تخمک منتظر هستیم که این موضوع از نظر قانون و فقهی مورد بررسی قرار

### سروریس زندگی

معاون امور زنان و خانواده رئیس‌جمهور از تدوین لایحه اهدای تخمک خبر داد و گفت: این لایحه در مراحل نهایی تصویب قرار دارد و پس از نهایی شدن، ابلاغ می‌شود.

انسیه خزلی؛ معاون امور زنان و خانواده رئیس‌جمهور در پاسخ به این سوال مبنی بر اینکه 'نبود قانونی در زمینه اهدای تخمک، بستری برای تخلفات از جمله خرید و فروش تخمک در فضای مجازی ایجاد کرده است؛ در عین حال وزارت بهداشت از تدوین لایحه اهدای تخمک خبر داده که در دولت در دست بررسی است؛ این لایحه به کجا رسیده است؟' اظهار کرد: درباره