

اجازه ورود افکار و هیجان
منفی را به زندگی خود ندهید

به طور کلی هیجان‌ات انسان را از واقعیت دور
می‌کنند و سبب خستگی او می‌شوند؛ این عمل
در بروز هیجان‌ات و افکار منفی بیشتر است و
باید یا آن مقابله کرد.

وقتی هیجان در وجود انسان به وجود می‌آید، سبب مصرف انرژی بیشتر می‌شود همانطور که کار فیزیکی یا فکری نیز او را خسته می‌کنند.

چنانچه هیجان از کنترل انسان خارج شده و بر عقل غالب شود، انسان از حالت طبیعی برای بروز رفتار مناسب و درست ناتوان می‌شود.

خستگی روانی به معنای بیزاری از زندگی، بی‌حوصلگی و بی‌هدفی در پی تجربه هیجانات بسیار به وجود می‌آیند که به بی‌معنایی در زندگی ختم می‌شوند.

افراد پرخاشگر و عصبی یا همان کسانی که به اصطلاح زود از کوره در می‌روند، ناسازگارترین رفتار آدمی را دارند، چون از دلخوری ساده شروع شده و به فاجعه ختم می‌شود.

ما در مقابل دیگران دو نوع رفتار داریم، رفتاری که از نوع واکنش است و رفتار دیگر پاسخ است که تفاوت‌هایی باهم دارند.

رفتار واکنشی پیرو افکار منفی غالب و هیجانات است، در هنگام بروز آن فرد به رفتاری که طرف مقابل از خود نشان می‌دهد فکر نمی‌کند. اما پاسخ، همراه با تفکر و توجه است و آگاهی فرد را در پی دارد.

به افکار و هیجانات منفی نباید بها داد چرا که انسان را از رفتار بالغانه و عاقلانه دور می کنند. اگر افکار منفی تبدیل به عادت در زندگی انسان شوند، در ناخودآگاه فرد قرار می گیرند و هر فکر منفی که به سوی ما بیاید، بدون هیچ تغییری پذیرفته شده و تبدیل به پذیرش عادت منفی می شود.

اگر افکار منفی ما بررسی نشوند سبک زندگی منفی را برای فرد ادامه دار می کنند. زمانی که انسان مورد حمله هیجانات شدید مخصوصا نوع منفی آن قرار بگیرد، فرسودگی روانی ایجاد می کند.

در اولین گام برای مقابله با افکار و هیجانات منفی، خوب است از افرادی با نگرش منفی به دور باشیم، امید را بیشتر از هر زمان دیگر در خود زنده نگه داشته و با اعتماد به نفس به راهی که انتخاب کرده ایم ایمان داشته باشیم.

ریشه افکار و هیجان منفی در پس ذهن انسان و ورودی‌های آن است پس بهتر است درب ذهن را به روی هر آنچه که منفیست بست و حال خود و انرژی مثبت را در خود تقویت کرد.

علی خانی

مشاور دانشکده پسران رازی اردبیل

آبانماه ۱۴۰۰