

# افغانستان آزاد – آزاد افغانستان

AA-AA

چو کشور نپاشد تن من مباد بدین بوم و بر زنده یک تن مباد  
همه سر به سر تن به کشتن دهیم از آن به که کشور به دشمن دهیم

www.afgazad.com

afgazad@gmail.com

Scientific

علمی

نویسنده: نایله آگدئوا (Nailya Agdeeva)

برگردان: ا. م. شیری

۳۰ سپتمبر ۲۰۲۴

## احساسات خود را چگونه مهار کنیم



در شرایط بشدت ناگوار امروزی جهان که رژیم‌های امپریالیستی-تروریستی غرب با راه‌اندازی جنگ و ویرانی، کشتارهای جمعی و نسل‌کشی‌های نظام‌مند روح و روان و اعصاب همه را جریحه‌دار کرده است، مطالعه این نوشتار علمی همراه با کتاب روانشناسی زنده توصیه می‌شود (مطالعه کتاب را در لینک پایان مطلب دارید). - شیری

\*\*\*\*\*

گزیده‌ای از کتاب تاکاشی تسوکیاما در مورد چگونگی مدیریت واکنش خود به رویدادها و داشتن احساس بهتر.

### ۱- «کنترول-ریسک» بر احساسات، به مغز ثبات می‌بخشد

سعی کنید تعداد محرک‌های منفی را کاهش دهید.

ما نمی‌توانیم داوطلبانه از ظهور احساسات در مغز خود جلوگیری کنیم. پدیده‌های ناخوشایند برای ما ناخوشایند، پدیده‌های خسته‌کننده، خسته‌کننده به نظر می‌رسند. یکی از راه‌های مؤثر برای مهار احساسات این است که سعی کنیم نه آن‌ها، بلکه محرک‌هایی را که باعث ظهور آن‌ها می‌شوند، مهار کنیم.

این فن را می‌توان به دو رویکرد تقسیم کرد:

- مهار کمی محرک‌های موجد احساسات.

- تغییر تفسیر اطلاعات (خاطرات) «ثبت شده» در مغز.

اجازه دهید ابتداء در مورد گزینه اول صحبت کنیم.

مشکل مهار محرک‌هایی که احساسات ما را تحریک می‌کنند، دو جنبه دارد. اولاً، تعادل بین تکانه‌های خوشایند و ناخوشایند و ثانیاً، بین ضعیف و قوی.

مهار کمی محرک مستلزم دو کار است. اول، دستیابی به تعادل بین خوشایند و ناخوشایند، دوم، تنظیم قدرت تأثیر. اگر امری، پدیده‌ای بسیار ناخوشایند یا تحریک‌کننده بیش از حد طول بکشد، باید مقدار آن را کاهش داد. اما ما همیشه فرصت فیزیکی برای انجام این کار نداریم: گاهی اوقات مجبوریم کارهای مهم، هرچند مسرت‌بخش انجام دهیم، گاهی اوقات مجبوریم با افرادی که اصلاً دوست نداریم، ارتباط برقرار کنیم.

در چنین مواردی، کاهش تعداد محرک‌های منفی «تا حدی» مهم است.

**وقتی کارهای زیادی را برنامه‌ریزی کرده‌اید که تمایلی به انجام آن‌ها ندارید و دوست ندارید، باید کار دیگری را که برای شما مسرت‌بخش است، در برنامه خود بگنجانید.**

وقتی زیاد کار می‌کنید یا کتابی می‌خوانید که برایتان سخت است، برای پایان روز کاری بسیار دلپذیر برنامه‌ریزی کنید. این کار باعث از بین رفتن محرک‌های بی‌انگیزه نمی‌شود، اما در دراز مدت، تعادل بین خوشایند و ناخوشایند حفظ می‌شود و مغز دچار افراط در احساسات منفی نمی‌شود. و این تأثیر خوبی بر انگیزه و فعالیت خواهد داشت.

**«بسیار ناخوشایند» به اضافه «بسیار خوشایند» به معنای تعادل نیست.**

به خاطر بسیاری که تعادل بین محرک‌های قوی و ضعیف برای مهار احساسات بسیار مهم است.

**از دیدگاه ریاضی، اگر چیزی بسیار ناخوشایند با چیز بسیار خوشایند توأم شود، نتیجه صفر است [قضیه منفی در مثبت. مترجم]، یعنی تعادل. اما در مورد مغز این منطق جواب نمی‌دهد.**

اگر چیزی به خصوص ناخوشایند دائماً با چیزی بسیار خوشایند (یا به عکس) در حال تغییر باشد، این می‌تواند به نوسانات احساسی قابل توجه و از دست دادن تعادل منجر شود. در نتیجه، استدلال با خونسردی دشوارتر خواهد شد. برای جلوگیری از این امر، پس از فعالیتی که موجب برانگیختن احساسات قوی می‌شود، باید کار یا به مطالعه آرام شروع کرد که تقریباً بر احساسات تأثیر نمی‌گذارد.

وجود این نوع «مهار-مخاطره» هیجانی برای افراد امروزی که در عصر وجود محرک‌های عاطفی زیادی زندگی می‌کنند، یک مهارت مفید محسوب می‌شود. شما حتی می‌توانید خود را طوری آموزش دهید که دائماً توانایی انجام این کار را داشته باشید تا عملکرد مغز خود را تثبیت کنید.

**کنترل بر احساسات، به عنوان نسبت متعادل «۶ به ۳ به ۱»**

محرک‌های عاطفی به بهترین وجه در نسبت ۶ به ۳ به ۱ توزیع می‌شوند.

پیشنهاد می‌کنم برنامه‌هایتان را طوری تنظیم کنید که ۶ مورد از آن‌ها «خوشایند، ارجح»، ۳ مورد «ناخوشایند، کمی دردسرساز» و ۱ مورد «چیزی بسیار ناخوشایند و بسیار دردسرساز» باشد (این، کارهایی را شامل می‌شود که نمی‌خواهید انجام دهید، اما برای آینده شما مفید هستند و چیزهایی که در مورد آن‌ها بی‌طرف هستید).

ممکن است فکر کنید که در حالت ایده‌آل، برای «کنترل ریسک» احساسی، باید میزان ناخوشایند را کاهش دهید و خوشی را تا حد امکان به ۱۰ نزدیک کنید. اما، از نظر عملکرد مغز، این ایده بدی است.

**مغز سعی می‌کند هزینه‌های کارکرد را به حداقل برساند**

فکر می‌کنم در مورد این پدیده شنیده‌اید: در بین مورچه‌های کارگر، همیشه تعدادی وجود دارند که هیچ کاری نمی‌کنند. اگر آن‌ها را بردارید و فقط گروهی را که تنبلی نمی‌کنند باقی بگذارید، پس از مدتی برخی از آن‌ها نیز از کار خودداری خواهند کرد. مغز نیز ویژگی مشابهی دارد و همیشه برای کاستن از هزینه‌های انرژی تلاش می‌کند.

تصور کنید که در حال انجام کاری هستید که به طرز وحشتناکی دشوار به نظر می‌رسد. هر کار دیگر در مقایسه با آن، «مطلوب و ارجح» به نظر می‌رسد و فکر می‌کنید اگر بتوانید به ازای انجام این کار پول به دست آورید، همه چیز عالی

خواهد بود. اما اگر این شانس را داشته باشید که واقعاً فقط کارهایی به نظر «مطلوب و ارجح» را انجام دهید، چه اتفاقی می‌افتد؟ مطمئناً بخشی از کار که قبلاً بسیار جذاب به نظر می‌رسید، ناخوشایند و دردسرساز خواهد شد. در پایان، دوباره تصمیم خواهید گرفت که باید از شر آن خلاص شوید و آنگاه همه چیز خوب خواهد شد.

هنگام برقراری ارتباط با مردم نیز همین اتفاق می‌افتد. معمولاً هر کس فردی را می‌شناسد که ارتباط با او چندان خوشایند نیست. به نظر ما، همه دوستان به جز او مناسب ما هستند. ما علاقه‌مندیم ارتباط خود را با او قطع کنیم. اما، وقتی که این خواسته محقق شود، چه اتفاقی می‌افتد؟ به احتمال زیاد، شما فقط برای مدت کوتاهی از محیطی بسیار دلپذیر لذت خواهید برد. در میان افرادی که به نظر می‌رسد دوستشان دارید، چندین نفر وجود خواهند داشت که کمتر شما را دوست دارند و در میان آن‌ها، به نوبه خود، ناگهان شخصی در نظر شما بسیار ناخوشایند خواهد بود.

ارزیابی‌های مثبت ما در بیشتر موارد مطلق نیستند، بلکه نسبی هستند. بنابراین، هنگامی که یک چیز «ناخوشایند و نامطلوب» ناپدید می‌شود، یک «ناخوشایند و نامطلوب» جدید پدید می‌آید.

### **همیشه کاری وجود خواهد داشت که ما دوست نداریم یا نمی‌خواهیم انجام دهیم.**

من بارها در آثارم متذکر شده‌ام که مغز ذاتاً تنبل است و به بطالت گرایش دارد. این نه تنها از شر شبکه‌های عصبی که برای مدت طولانی استفاده نمی‌شوند، خلاص می‌شود، بلکه هدف آن کاهش تعداد شبکه‌های فعال و پر کار است. این را می‌توان کاهش هزینه کارکرد نامید.

به دلیل این خاصیت مغز، بعید است که بتوانید به طور کامل از شر «ناخوشایند و دردسرساز» خلاص شوید، حتی اگر سعی کنید فقط «خوشایند و مطلوب» را به زندگی خود وارد کنید. مغز همچنان یک چیز ناخوشایند خواهد یافت.

به احتمال زیاد، اگر فردی در محیطی قرار گیرد که بتواند کاملاً آزادانه حلقه کاری و اجتماعی خود را انتخاب کند، با پیروی از این خاصیت مغز، به تدریج از تعداد فعالیت‌های خود خواهد کاست و در نهایت به این نتیجه خواهد رسید که بیشترین چیز خوشایند این است که گوشه خلوت گزیند و کاری انجام ندهد.

**سعی کنید این واقعیت را بپذیرید: همیشه یک چیز کمی ناخوشایند در زندگی خود خواهید داشت که کاملاً مناسب شما نیست. این، طبیعی است.**

اما گاهی اوقات انجام کارهای بسیار ناخوشایند مفید است. داشتن چنین وظایفی به ما کمک می‌کند تا احساس کنیم که چیزهای دیگر چقدر لذت‌بخش هستند.

غلبه محرک‌های ناخوشایند نیز برای مغز ناامن است. بر این اساس، نظارت بر تناسب منفی و مثبت، تعادل احساسات قوی و ضعیف بسیار مهم است.

در حالت ایده‌آل، می‌توان برنامه روزانه خود را طوری تنظیم کرد که فعالیت‌های کلی «لذت‌بخش و ترجیحی» از فعالیت‌های «کمی ناخوشایند» و «بسیار ناخوشایند» کمی بیشتر باشد.

در اینجا از شما خواهش می‌کنم که ایده‌های زیر را به خاطر بسپارید:

**«ناخوشایند و دردسرساز» به طور کامل از زندگی شما ناپدید نمی‌شود.**

**بر اساس نسبت ۶ به ۳ به ۱، احساسات خود را مهار کنید.**

## **۲- چگونه با تغییر تفسیر خود، ناراحتی خود را کاهش دهیم**

احساسات در تفسیر رویدادها در حافظه ما وجود دارد.

حالا بیایید ببینیم چگونه می‌توانیم تفسیر اطلاعات موجود در مغز (یعنی حافظه) را «تغییر دهیم».

احساسات مستقیماً با کلماتی که می‌خوانیم، می‌شنویم یا آنچه را که تجربه می‌کنیم، پیوند ندارند. آن‌ها از خاطرات همه این‌ها و از تفسیرهای ما از خاطرات ناشی می‌شوند. بنابراین، می‌توان از یک رویداد، یک محرک مثبت و منفی ایجاد کرد و آن را به گونه متفاوت تفسیر کرد.

مثلاً، به خاطر آورید که ریاستان چگونه شما را سرزنش کرد. در ابتداء شاید احساس ناراحتی و آزرده‌گی بکنید. اما، اگر خودتان را متقاعد کنید که این اظهار نظر او به نفع شماست، این احساس کاهش می‌یابد. اگر ادعای او را به عنوان تمایل به کمک به شما تعبیر کنید، احتمالاً کلماتی که در ابتداء شما را آزار می‌دادند، به خاطرات مثبت تبدیل می‌شوند. توسل به چنین تغییر منطقی در تفسیر بر حسب نیاز، یکی از راه‌های مهم مهار احساسات است. حالا به شما می‌گویم که با کدام روش‌های ساده می‌توانید از عهده انجام این کار برآئید.

### اندیشیدن با سر دیگران

یکی از راه‌های ساده برای تفسیر مجدد اطلاعات موجود در مغز، «اندیشیدن با مغز دیگران است». بیائید با استفاده از مثالی از موقعیتی که در آن مورد انتقاد جدی قرار گرفتید، به این موضوع نگاه کنیم. هر فرد دارای غریزه حفاظت از خود می‌باشد. بنابراین، وقتی حرف بدی به ما می‌گویند یا کاری نامطلوب از نظر ما انجام می‌دهند، در ابتداء احساس ناخوشایندی به ما دست می‌دهد.

اگر در چنین لحظاتی حتی منظومه شناختی کاملاً برای دفاع از خود با این فکر تنظیم شود که «چرا باید این را تحمل کنم؟ اجازه نمی‌دهم!»، آنگاه، احساس ناراحتی بیشتر می‌شود و دست آخر، آماده حمله به متخلف می‌شویم. در این حالت، ما هیچ تفاوتی با حیوانات نداریم.

انسان موجود اجتماعی است. جامعه از افرادی تشکیل یافته است که همه مانند ما فکر نمی‌کنند. ارزش‌ها، خواسته‌ها و احساسات متفاوتی دارند. درک و تا حدودی پذیرش این واقعیت شرط مهم برای عضویت در جامعه و همچنین، زیربنای توانائی مدیریت احساسات است.

این قابل درک است، اما در مورد آن فکر کنید: کسی که از شما انتقاد کرده است، مانند شما، آرزوهای خودش را دارد، او همچنین فردی دارد که می‌خواهد از او محافظت کند، و از غریزه حراست از خود، تغییرات متناوب خلق و خوی و غیره برخوردار است. برای شروع، مهم است که سعی کنید این را درک کنید.

سعی کنید خود را به جای او بگذارید و تصور کنید که چقدر برای او سخت است، از چه چیزی ممکن است ناراضی باشد، چگونه در چشمان او به نظر می‌رسد. اغلب چنین تغییر ساختاری به درک این نکته کمک می‌کند که مثلاً فردی به دلیل این که زیردستان او را تحت فشار قرار می‌دهند، از شما انتقاد می‌کند. یا وقتش را دائماً با خانواده می‌گذراند که واقعاً برایش ارزش قائل است. به همین دلیل از همه چیز عصبانی است.

اگر «فکر کردن با سر دیگران» را مدتی به این صورت تمرین کنید، احتمالاً پس از این که کسی کلام بدی به شما می‌گوید یا کار بدی انجام می‌دهد، به تدریج ناراضی‌تی اولیه خود از وی را از دست خواهید داد.

و اگر بتوانید راه حل مفید برای این مشکل پیدا کنید که سودمند است، به این فکر کنید که چه کاری می‌توانید برای این شخص انجام دهید، آنگاه یاد خواهید گرفت که نظرات را با آرامش بیشتری درک کنید.

اگر می‌توانید برای جست و جو نیز هماهنگ باشید و راه حل متقابلاً سودمند برای مشکل پیدا کنید، به این فکر کنید که چه کاری می‌توانید برای این شخص انجام دهید، آنگاه یاد خواهید گرفت که با آرامش بیشتری به نظرات برخورد کنید.

**در باره تعادل عاطفی جامعه فکر کنید**

گاهی اوقات، حتی پس از «فکر کردن با سر دیگران»، احساس می‌کنید که با شما ناعادلانه رفتار شده است. در چنین مواردی، «اندیشیدن با مغز عمومی» مفید است.

مثلاً من به عنوان یک مدیر، گاهی در جلسات بنیاد مورد انتقاد قرار می‌گیرم. و گاهی اوقات نمی‌توانم نظرات را منصفانه بخوانم. آنگاه اینطور فکر می‌کنم: «او خشم خود را بر سر من خالی کرد، اما امیدوارم که احساساتش مثبت‌تر از آنچه تصور می‌کردم، باشد».

اینگونه است که سعی می‌کنم تعادل عاطفی کل سازمان را به عنوان یک کل تنظیم کنم. به عنوان عضوی از جامعه، فرد نه تنها باید از مزایایی برخوردار شود، بلکه متحمل ضرر نیز می‌شود. ضرر باعث ناراحتی ما می‌شود، اما توانایی «فکر کردن با مغز اجتماعی»، برای مهار احساسات خود به او کمک می‌کند.

### **بازۀ زمانی خود را گسترش دهید و روی آنچه که در این مدت به دست آورده‌اید، تمرکز کنید**

گسترش چارچوب زمانی، یک راه ساده‌دیگر برای تغییر روشی است که مغز ما اطلاعات را تفسیر می‌کند. برای مثال، سعی کنید یکی از شکست‌های اصلی خود را به خاطر بسپارید. حافظه بر اساس این اصل کار می‌کند: هرچه اطلاعات موجود در آن جدیدتر باشد، به خاطر سپردن آن آسان‌تر است. بر این اساس، احساسات مرتبط با برداشت‌های جدید، از احساسات مرتبط با احساسات قدیمی قوی‌تر هستند.

به این دلیل، احساسات ناشی از یک شکست متأخر، از احساسات ناشی از یک سود طولانی مدت، قوی‌تر احساس می‌شود.

برای غلبه بر این موضوع، با تفکر منطقی و اجتناب از منفی‌گرایی‌های غیرضروری، سعی کنید خود را برای بررسی سود و زیان یک بازۀ زمانی طولانی‌تر آموزش دهید.

به عنوان مثال، شما مرتکب یک اشتباه جدی شدید و شغل خود را از دست دادید. بی‌تردید، این یک ضرر بزرگ برای شما در حال فعلی است. اما سعی کنید کل وضعیت را در بازۀ زمانی طولانی‌تری بررسی کنید. مطمئناً پیش از این لحظه ناگوار، شما موفق شدید چیزهای زیادی به دست آورید: **دانش به دست آمده در کار، تجربه، پول، ارتباطات شخصی**. با این حال، شما آن را از دست ندادید.

از همه آنچه که به دست می‌آورد، چه بخشی با شما می‌ماند؟ سعی کنید به تدریج این موارد را بیشتر و بیشتر به خاطر بسپارید. حتی بهتر است فقط در ذهن خود به آن فکر نکنید، بلکه آن را روی کاغذ بنویسید.

### **ارجمندترین دستاوردهای زندگی، دانش، تجربه و ارتباطات شخصی است و معمولاً به این راحتی از دست نمی‌روند.**

از آنچه که باقی مانده است به نفع خود استفاده کنید و سعی کنید از منظر دیگری به موقعیت نگاه کنید.

من هم در زندگی‌ام متحمل چندین شکست بزرگ شده‌ام. اما، در چنین لحظات ناگواری سعی می‌کردم توجهم را روی چیزهای باقی‌مانده از دستاوردهایم متمرکز کنم. در پایان، به تدریج نگرش مثبت خود را بازیافتیم، به این دلیل که از روستائی در استان آیچی با دست خالی به پایتخت آمدم، اگر حداقل با یک کیف به آنجا برگردم، به این معنی خواهد بود که موفق بوده‌ام.

### **خود تجربه بد نیز در نهایت به یک دستاورد مفید تبدیل خواهد شد.**

#### **همیشه برنده بودن نیز بد است**

جامعه به نظر من صحنه بزرگی است که برخی از افراد در آن نقش‌های اصلی و برخی دیگر نقش‌های فرعی ایفا می‌کنند. نقش‌های برنده و نقش‌های بازنده وجود دارد. کسانی هستند که با صدای بلند تشویق می‌شوند و کسانی هم هستند که مورد سرزنش قرار می‌گیرند.

جامعه یک مجموعهٔ مرکب از نقش‌های مختلف است و شاید ایفای نقش برنده، نقش شخصیت اصلی و کسی که همیشه مورد تشویق قرار می‌گیرد، بهترین گزینه نباشد. به این معنی که با این کار، کسی را مجبور می‌کنیم که دائماً در نقش فرعی، در نقش یک بازنده، یک محکوم ظاهر شود.

علاوه بر این، اگر دائماً برنده هستیم و تقریباً همیشه مزایایی دریافت می‌کنیم، اولاً- بدرستی درک نمی‌کنیم که همه چیز در جامعه نسبی است و ثانیاً- گرفتن جای دیگری دشوار است. همهٔ این‌ها، شاید در نهایت به مشکلات بزرگتر منجر شود.

هنگامی که یک شکست بزرگ را تجربه می‌کنید، تصور کنید که نقش شما در حال حاضر همین است.  
**شما در حال فعلی** - این تمام شخصیت شما نیست و موفقیت‌ها و شکست‌های شما تمام آنچه نیست که دارید.

\*\*\*\*

**تاکاشی تسوکایاما**، دانشمند جاپانی، متخصص مغز و اعصاب و عملکرد مغز است. او در کتاب‌های علمی خود، تکنیک‌هایی را توضیح می‌دهد که به بهبود حافظه، کارایی و خلاقیت کمک می‌کند. با یادگیری در مورد توانایی‌های مغز، فرد می‌تواند به نتایجی دست یابد که قبلاً دست نیافتنی به نظر می‌رسیدند.

منبع: لایف‌هکر

۶ مهر - میزان ۱۴۰۳

[090624-T-AMS-Rawaanshenaasy-Zenda.pdf](http://090624-T-AMS-Rawaanshenaasy-Zenda.pdf)