بسم الله الرحمن الرحیم

موضوع:احساسات

نام:

نام خانوادگی:

نام دبیر:

شعبه:

مقدمه

بعضی افراد تصور می‌کنند که احساسات ما از افکارمان به وجود می‌آیند. این اشتباه است. خیلی پیچیده‌تر از این حرفهاست. فقط چیزی که به آن فکر می‌کنیم یا توجهمان را به آن معطوف می‌کنیم نیست که احساسات ما را تعیین می‌کند. برخلاف برخی فلسفه‌های جدید، احساسات شما فقط از افکارتان ریشه نمی‌گیرند.

تعریف احساسات

تابحال شنیده‌اید که یک کمدین یک داستان غم‌انگیز را به طریقی خنده‌دار تعریف کند؟ کمدین‌ها می‌توانند درمورد جدایی‌ها، فروپاشی‌های اقتصادی و جنگ به طریقی حرف بزنند که باعث خنده شما شوند. آنها باعث می‌شوند درمورد موضوعات غم‌انگیز فکر کنیم و با احساساتی شاد به آنها بخندیم. پس حتماً چیزی جز افکار ما هستند که احساساتمان را پدید می‌آورند. خیلی وقت‌های دیگر وقتی به جدایی‌ها، فروپاشی‌های اقتصادی و جنگ فکر می‌کنیم اصلاً به نظرمان خنده‌دار نمی‌آیند. خیلی سریع احساس ناراحتی، عصبانیت، بی عدالتی و ناامیدی به ما دست می‌دهد. اگر باور داشته باشیم که فقط افکار ما یا چیزی که به آن توجه می‌کنیم هستند که احساسات ما را به وجود می‌آورند، یک پاسخ ساده را پذیرفته و از حقیقت چشم‌پوشی کرده‌ایم.

احساسات می‌توانند شکل بسیار قدرتمندی از انرژی باشند. این انرژی یا قدرت باید از جایی سرچشمه بگیرد. نیرویی که به احساسات شما قدرت می‌دهد، ایمانتان است. ایمان نوعی قدرت شخصی است که یک فکر را به یک عقیده تبدیل می‌کند. یک فکر هیچ قدرتی ندارد اما یک عقیده، قدرت ایمان شما را دارد. همه آدمها ایمان دارند و قدرت ایمانشان را به طریقی نشان می‌دهند. بعضی ایمانشان را روی مسائل مذهبی یا معنوی متمرکز می‌کنند. افراد بی‌دین ایمانشان را به این باور که خدایی وجود ندارد متمرکز می‌کنند. بعضی‌ها ایمان زیادی را به شواهد علمی معطوف می‌کنند. قدرت باور داشتن یک چیز قدرتی است که همه دارند.

اگر کسی عصبانی است و ما را سرزنش می‌کند، ما ممکن است احساس ترس یا گناه کنیم. ترس و گناه واکنش ما به آنها و ابراز عصبانیتشان است. اگر قرار باشد آنها باعث‌شوند احساساتی را حس کنیم، حس عصبانیت آنهاست که حس خواهیم کرد. اما اینطور نیست، ما احساساتی که خودمان در واکنش به آنها ساخته‌ایم را حس می‌کنیم.

در اکثر موقعیت‌ها ما سازنده احساساتمان هستیم و بعد آنها را حس می‌کنیم. بعضی از احساساتی که حس می‌کنیم توسط خودمان ایجاد نشده‌اند، اما این درصد بسیار کوچکی است و بهتر است بعداً به آن بپردازیم. درک اینکه چطور احساساتی که حس می‌کنیم را می‌سازیم نیاز به  تامل بیشتری دارد. فقط چیزی که به آن فکر می‌کنید مهم نیست، دیدگاهی که از آن به آن موضوع فکر می‌کنید هم اهمیت دارد. برحسب دیدگاهتان، تفسیرهای مختلفی خواهید داشت و تصورات مختلفی را باور خواهید کرد. باور این تفسیرها و تصورات اعتقادات شما را می‌سازند یا اعتقادات موجودتان را تحریک می‌کنند. این اعتقادات مرتبط هم بر احساساتی که می‌سازید و قدرت آن احساسات تاثیر دارند.

بعضی افراد تصور می‌کنند که احساسات ما از افکارمان به وجود می‌آیند. این اشتباه است. خیلی پیچیده‌تر از این حرفهاست. فقط چیزی که به آن فکر می‌کنیم یا توجهمان را به آن معطوف می‌کنیم نیست که احساسات ما را تعیین می‌کند. برخلاف برخی فلسفه‌های جدید، احساسات شما فقط از افکارتان ریشه نمی‌گیرند.

تابحال شنیده‌اید که یک کمدین یک داستان غم‌انگیز را به طریقی خنده‌دار تعریف کند؟ کمدین‌ها می‌توانند درمورد جدایی‌ها، فروپاشی‌های اقتصادی و جنگ به طریقی حرف بزنند که باعث خنده شما شوند. آنها باعث می‌شوند درمورد موضوعات غم‌انگیز فکر کنیم و با احساساتی شاد به آنها بخندیم. پس حتماً چیزی جز افکار ما هستند که احساساتمان را پدید می‌آورند.

خیلی وقت‌های دیگر وقتی به جدایی‌ها، فروپاشی‌های اقتصادی و جنگ فکر می‌کنیم اصلاً به نظرمان خنده‌دار نمی‌آیند. خیلی سریع احساس ناراحتی، عصبانیت، بی عدالتی و ناامیدی به ما دست می‌دهد. اگر باور داشته باشیم که فقط افکار ما یا چیزی که به آن توجه می‌کنیم هستند که احساسات ما را به وجود می‌آورند، یک پاسخ ساده را پذیرفته و از حقیقت چشم‌پوشی کرده‌ایم.

درک احساسات

اجازه بدهید با بدیهیاتی شروع کنیم که اغلب فراموش می‌شود. این شما هستید که احساساتتان را می‌سازید. به این دلیل می‌گوییم فراموش می‌شود که افراد اغلب چیزهایی مثل این می‌گویند، «اون منو عصبانی میکنه»، «این خیلی ناراحت‌کننده‌است»، «اون منو خیلی خوشحال میکنه» و از این قبیل. به این دسته حرف‌ها گوش دهید، اینطور به نظر می‌رسند که آدم‌ها و موقعیت‌های دیگر هستند که احساسات شما را می‌سازند. هیچ ذکری از شما در این فرایند نشده است. باور داشتن این نوع افکار و نظرات هستند که باعث می‌شود نقش خودمان در ایجاد احساساتمان را نادیده بگیریم.

اگر کسی عصبانی است و ما را سرزنش می‌کند، ما ممکن است احساس ترس یا گناه کنیم. ترس و گناه واکنش ما به آنها و ابراز عصبانیتشان است. اگر قرار باشد آنها باعث‌شوند احساساتی را حس کنیم، حس عصبانیت آنهاست که حس خواهیم کرد. اما اینطور نیست، ما احساساتی که خودمان در واکنش به آنها ساخته‌ایم را حس می‌کنیم.

در اکثر موقعیت‌ها ما سازنده احساساتمان هستیم و بعد آنها را حس می‌کنیم. بعضی از احساساتی که حس می‌کنیم توسط خودمان ایجاد نشده‌اند، اما این درصد بسیار کوچکی است و بهتر است بعداً به آن بپردازیم. درک اینکه چطور احساساتی که حس می‌کنیم را می‌سازیم نیاز به تامل بیشتری دارد.

نقطه نظرات بر احساسات ما اثر می‌گذارد

داشتن یک فکر در ذهنمان برای ایجاد یک احساس کافی نیست. ما به دیدگاه‌هایی که برای مشاهده آن فکر لازم است هم نیاز داریم. یک کمدین نسبت به اتفاقات و رویدادهای غم‌انگیز دیدگاه طنز دارد که می‌تواند باعث شود وقتی آن اتفاقات را از دید آنها می‌بینیم، بخندیم. یک سیاست‌مدار از دیدگاهی درمورد همان موقعیت جنگ یا تعارض صحبت می‌کند که حس وطن‌پرستی یا عدالت را در ما ایجاد می‌کند. فردی با دیدگاه قربانی همان موضوع را با ناراحتی و اندوه می‌بیند. دیدگاهی که با آن اتفاقات را درک می‌کنید، بر احساساتی که ایجاد می‌کنید تاثیر می‌گذارد.

فقط چیزی که به آن فکر می‌کنید مهم نیست، دیدگاهی که از آن به آن موضوع فکر می‌کنید هم اهمیت دارد. برحسب دیدگاهتان، تفسیرهای مختلفی خواهید داشت و تصورات مختلفی را باور خواهید کرد. باور این تفسیرها و تصورات اعتقادات شما را می‌سازند یا اعتقادات موجودتان را تحریک می‌کنند. این اعتقادات مرتبط هم بر احساساتی که می‌سازید و قدرت آن احساسات تاثیر دارند.

احساسات قدرتشان را از کجا به دست می‌آورند؟

احساسات می‌توانند شکل بسیار قدرتمندی از انرژی باشند. این انرژی یا قدرت باید از جایی سرچشمه بگیرد. نیرویی که به احساسات شما قدرت می‌دهد، ایمانتان است. ایمان نوعی قدرت شخصی است که یک فکر را به یک عقیده تبدیل می‌کند. یک فکر هیچ قدرتی ندارد اما یک عقیده، قدرت ایمان شما را دارد. همه آدمها ایمان دارند و قدرت ایمانشان را به طریقی نشان می‌دهند. بعضی ایمانشان را روی مسائل مذهبی یا معنوی متمرکز می‌کنند. افراد بی‌دین ایمانشان را به این باور که خدایی وجود ندارد متمرکز می‌کنند. بعضی‌ها ایمان زیادی را به شواهد علمی معطوف می‌کنند. قدرت باور داشتن یک چیز قدرتی است که همه دارند.

وقتی ایمانتان را روی یک فکر سرمایه‌گذاری می‌کنید، آن فکر قدرت گرفته و می‌تواند تولید احساس کند. هرچه ایمان بیشتری به یک ایده یا فکر بگذارید، احساسات بیشتری تولید می‌کنید. وقتی به یک فکر ایمان کمی داشته باشید، احساساتتان یا واکنش‌های احساسی‌تان خفیف خواهند بود. وقتی ایمانتان را از یک عقیده می‌گیرید، آن عقیده به یک فکر ساده تبدیل می‌شود و دیگر واکنش احساسی به آن ندارید.

همانطور که قبلاً گفتیم همه احساسات ما نیاز به یک دیدگاه خاص یا ایمان به یک ایده ندارند اما بیشتر آنها اینطور هستند. احساساتی وجود دارد که از واکنش طبیعی ما به تجربه ناشی می‌شوند. یک تهدید فیزیکی واقعی می‌تواند باعث شود به ترس واکنش “جنگ یا گریز” گرفتار شویم. درک یک چیز زیبا مثل یک سمفونی، طبیعت یا غروب خورشید، ممکن است باعث شود با عشق و قدرشناسی واقعی واکنش دهیم. واکنش‌های احساسی طبیعی به تجارب مختلف، برخی دیگر از منابع تولید احساس در ما هستند.

احساسات از کجا می‌آیند؟

افکار برای تولید احساس کافی نیستند. ممکن است فکری از ذهنمان بگذرد و به نظرمان خنده‌دار برسد. بعدها وقتی از دیدگاهی دیگر به مسائل نگاه می‌کنیم، درمورد همان چیز احساس متفاوتی پیدا می‌کنیم. ترسناک‌ترین موقعیت ممکن در مدرسه، آن موقع کابوس شب‌هایمان است. اما بیست سال بعد، به یک منبع برای تولید خنده تبدیل می‌شود. تاریخچه آن اتفاق بعد از بیست سال تغییری نکرده است اما دیدگاه ما به مرور زمان تغییر یافته و درنتیجه احساساتمان هم هیمنطور.

کیفیت احساس از نظر لذت یا درد، شدیداً به دیدگاه شما بستگی دارد. شدت احساساتی که در آن لحظه تولید می‌کنید، به این بستگی دارد که چه مقدار ایمان روی آن فکر گذاشته‌اید. ایمان به برخی باورها منبع قدرت احساسات شماست. اگر ایمانی که پشت اعتقاداتتان وجود دهد را تغییر دهید، می‌توانید احساساتتان را نیز تغییر دهید.

احساساتی که از افکار ما ناشی می‌شوند محصول دیدگاه ما، باورهای پشت آن و میزان قدرتی هستند که به شکل ایمان روی آن گذاشته‌ایم. اگر سعی دارید وضعیت احساسی‌تان را با تغییر افکارتان تغییر دهید، خیلی موفق نخواهید شد. تلاش برای تغییر احساسات بدون تغییر دیدگاهتان، تصورات و افکار و ایمان پشت آن، با شکست روبه‌رو خواهد شد. این مثل ساختن یک صندلی با یک پایه و انتظار ثابت ماندن و نگه داشتن شماست.

اگر تصمیم دارید وضعیت احساسی خود را تغییر دهید و شادی بیشتری وارد زندگیتان کنید، باید مهارت‌هایی برای تغییر دیدگاه‌ها و بازنگری ایمانتان درمورد اعتقادات نادرست کسب کنید.

نتیجه گیری

اگر تصمیم دارید وضعیت احساسی خود را تغییر دهید و شادی بیشتری وارد زندگیتان کنید، باید مهارت‌هایی برای تغییر دیدگاه‌ها و بازنگری ایمانتان درمورد اعتقادات نادرست کسب کنید.

منابع

مجله آلامتو[www.alamto.com](http://www.alamto.com)