

مدیریت عواطف «بخش اول»

شاید فرزند یا یکی از فرزندان‌تان به سن مساس تصمیم‌گیری رسیده باشد؛ شاید بناست تا رشته‌ی تمصیلی خود را انتخاب کند، یا سازی برگزیند و اکنون در تشویح است و چه‌بسا که شما هم همراه او دل در گرو تشویح گذاشته‌اید و اکنون تردید دارید که کدام انتخاب برای فرزندان درست‌تر است. شاید هم همین‌مالا با پرسش ترسناک «چه کار کنم؟» روبرو شده‌اید و می‌فرواید در مین مراقبت از فرزندان و آرام نگاه داشتن او، در ضمن بهترین زمینه‌ی ممکن را برایش فراهم آورید و او را به مسیری هدایت کنید تا آینده‌ی روشن‌تر در انتظارش باشد

بخشی از کودکی به رویای بزرگ شدن می‌گذرد و در این رویاست که کودکان در مین بازی، خود را بزرگسال می‌پندارند و برای آینده‌ی خود نقشه می‌کشند. بسیاری از این نقشه‌ها یک‌روزه است و بزمن‌شان واقعا هدف آینده می‌شود. احتمالا خودتان نمونه‌هایی دیده‌اید که فلان یا دکتری در تلویزیون یا رادیو می‌گوید که از بچگی رویای فلان یا دکتر شدن داشته است. خود ما هم وقتی یاد ایام می‌کنیم و خاطرات کودکی را از نهان ذهن بیرون می‌کشیم، آرزوهایمان را به یاد می‌آوریم که از محقق نشدنشان پشیمانیم یا شاید از ممکن شدنشان فشنود باشیم. امسال اوضاع با همیشه فرق دارد. آینده از همیشه میهم‌تر است و واقعا هیچ‌کس نمی‌داند چه پیش‌روست!

با همین این‌ها، باید کودکان را یاری کرد تا در این روزهای دشوار، عواطف خود را بشناسند، آن‌ها را بروز بدهند، و از ابهام و تیرگی این روزها نهراسند. بسیاری از عواطف این روزهای ما ناپایدار است و فیلی‌هاشان هم به‌شدت مایه‌ی رنج و ناخشنودی‌مان می‌شود. فیلی اوقات آدم اصلا مریف این عواطف نمی‌شود و یکهو به خود می‌آید و می‌بیند که مساب‌ی مهار اراده از دست داده است. این احساس بسیار فست‌کننده و آزاردهنده است و سبب می‌شود تا انسان با عواطف بیشتری درگیر شود.

فد بدیهی است که مدیریت عواطف برای کودکان و نوجوانان دشوارتر هم هست، چراکه بسیاری از این آشوب‌ها و پورش افکار را تا به‌مال تجربه نکرده‌اند. شاید بهترین پاسخ به پرسش «چه کار کنم؟» این باشد که بسیاری از این نگرانی‌ها و نارامی‌ها همچون مومی است که بالا و پایین دارد و همراهش شد، اما نباید از آن هراسید. اگر انسان به‌درستی به بالا و پایین‌های عواطف خود توجه کند، می‌تواند به حقیقت درون دست یابد و از بسیاری از دشواری‌های روزگار به سلامت بیرون بیاید.

برای سالم ماندن و کز از این دوران سفت و به‌ره‌زی، می‌توان از هند شگرد بهره گرفت. پیشنهاد ما این است که اول هند فط قمری یا به‌قولی هند ارزش اخلاقی وضع کنید و مرکز از این مرز گذر نکنید؛ سپس به یاد داشته باشید که تن انسان نباید از حرکت بایستد، پس حرکت و پویندگی فیزیکی را از یاد نبرید؛ و به یاد داشته باشید که انسان مومودی است اجتماعی و نباید پیوندهایش را از دست بدهد... اصلا بخش مهمی از فناوری بشر برای آسان کردن ارتباط بوده است.





مدیریت عواطف (بخش دوم)

در بخش پیشین از چند شاگرد سخن گفتیم که در مدیریت عواطف به کار می آید و میتوان در این روزهای غیرمعمولی از آنها استفاده کرد تا کمی از بار دشواری ها کاسته شود

- مرزها یا فطوط قرمزی برای فود وضع کنید تا در ساعات ناهوشی و وقتی تاب و شکیبایی به سر می آید، فود را به این فطوط قرمز پایبند بدانید و از آنها گذر نکنید. برای نمونه، با فود عهد کنید که هرگز هنگام تمرین ساز فود یا فرزند فانه، به هیچ عاطفه بازرانده ای مجال نمیدهد تا مانع تمرین شود.

- پویندگی بدنی و ورزش منظم را فراموش نکنید. همین شاگرد دوم هم نوعی فط قرمز است. به این معنا که باید با فود عهد کنید که همیشه به عادت تمرین فیزیکی فود پایبند می ماند. یکی از بهترین دستاوردهای تمرین بدنی، منظم کردن ذهن است. اگر تمام مواس فود را به تمرین و ورزش بدهید و از مثال روز دوری کنید، بپزدید ذهن و کلی آماده تر فواید داشت تا این روزها را بهتر به سر کنید. البته در مورد تمرین های فانتزی بهتر است با هنرآموزکار فود هم مشورت کنید. مبادا تمرینی انجام دهید که برای نواختن ساز دشواری های پدید آورد.

- پیوندهای اجتماعی فود را از طریق افرازاها و فنآوری های نوین مفا کلیدانسان بیش از نیمی از توان ذهنی و جسمی فود را صرف دستیافتن کردن گوشه های دور و نزدیک دنیا کرده است. تصورش را بکنید که اگر هواپیما یا تلفن نبود، چه کارها که ممکن نمی شد. گروه بسیاری از این فنآوری ها امروز مایهی آسیب های زیست محیطی و تغییرات اقلیمی شده است. اما برای اصلاح این آسیب ها اتفاقا که لازم است تا به فویی پیوند اجتماعیمان را مفا کنیم و همدیگر را از مضامرات احتمالی آگاه سازیم.

سازمان بهداشت جهانی در مقاله ای که به ده زبان مختلف، از جمله فارسی، برگردانده شده است، دربارهی مدیریت عواطف و فائق آمدن بر اضطراب ناشی از بحران همه گیری توصیه هایی منتشر کرده است که فالی از فایده نیست. گاهی است در یکی از مستموترها عبارت «انجام اقدامات مهم در فشارهای زندگی» را جستجو کنید تا به این مقاله دسترسی یابید. در یکی از بخشهای این کتابچه ی راهنما، به مسئله ی عواطف و افکار و گیر افتادن در به اصطلاح قلاب این افکار و عواطف اشاره شده است. تدوین کنندگان این متن بیان میکنند که افکار ناسازنده انسان را ارزشهای یا همان فطوط قرمز دور نگاه میدارند و در بیشتر مواقع سبب میشوند تا از نزدیکان و دوستانمان دوری کنیم. چه بهتر که تا جای ممکن پیوندهامان را ممکن نگاه داریم. فواد از راه دور و از پشت دوربین تلفن و ابزار دیگر، یا از زیر پنجره و در میاط فانهی دوستان. از همه مهمتر اینکه ما بجهتوان جمعی از جامعهی بزرگ موسیقی، افزون بر همه ی ابزارها و امکانهایی که در اختیار داریم، میتوانیم از موسیقی و سازنوازی و آوازفوانی استفاده کنیم و از افکار ناسازنده دوری کنیم و با دوستان و همفانراالمان پیوندی نو، ولو از راه دور برقرار کنیم.

پینوشته: اگر مایل بودید تا دقتیبه ی راهنمای سازمان بهداشت جهانی را در این مورد مطالعه کنید، علاوه بر مستموی عبارت یادشده، می توانیبه به پیوند زیر مراجعه کنید:

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/110665/1331901/9789944003901-per.pdf?sequence=5&isAllowed=y>

