

## مهارت مقابله با هیجان های منفی



یکی از مهارت های زندگی، مقابله و برخورد موثر با هیجان ها می باشد. همه ما در طول روزها و هفته ها احساسات مختلفی رو تجربه می کنیم. گاهی خوشحالیم، گاهی ناراحت، مواقعی عصبانی هستیم، گاهی می ترسیم و گاه متعجب می شویم. وقتی از مقابله و برخورد موثر با هیجان صحبت می کنیم، شاید خیلی ها تصور کنند که مقابله با هیجان یعنی سرکوب کردن آن. یا اینکه هیچ وقت عصبانی و مضطرب نشویم. اما این تصور کمی دور از واقعیت است.

هیجان به خودی خود پدیده مضر نیست. هیجان ها ارزش انطباقی دارند و در طول سالیان سال به بقای انسان کمک کرده اند. به عنوان مثال اگر ما عصبانی نشویم هیچ وقت نمی توانیم از حقوق خود دفاع کنیم. اگر در مواقع خطر ترس و اضطراب رو تجربه نکنیم، در موقعیت های خطرناک نمی توانیم عکس العمل مناسب نشان بدهیم. بنابراین ما نیاز داریم که خشم سالم، غم سالم و به طور کلی هیجان سالم را تجربه کنیم.

هیجان وقتی دردسر ساز می شود که ما نتوانیم به طور سالم آن را تجربه کنیم و خشم، عصبانیت یا اضطراب خود را به طور نامناسب بروز دهیم. مثلا آقا یا خانمی که عصبانی است و آن را به طور نامناسبی به همسر خود ابراز می کند (فحاشی، قهر و...). این ابراز نامناسب هیجان در روابط این فرد به شدت تاثیر می گذارد و روابط بین فردی وی تحت تاثیر قرار می گیرد. قبل از اینکه بدانیم برای کنترل و ابراز درست هیجان چه کاری باید انجام بدهیم، بهتر است راجع به خود هیجان کمی بیشتر بدانیم.

### تعریف هیجان

انسان در ارتباط متقابل با پدیده ها و بر اثر فرایندهایی مانند ادراک، حافظه، تفکر و استدلال، شناخت پیدا می کند و از این طریق قادر می شود درباره جهان خارج و خویشتن بیندیشد، تصمیم بگیرد، حل مسئله انجام دهد،

و یا خاطره ای را یادآوری کند. در عین حال همراه با چنین فرایندهایی، احساس درونی نیز پیدا می کند. چیزی را خوشایند و چیزی را ناخوشایند می یابیم. وقتی تحسین می شودیم خوشحالیم. گاهی احساس دلتنگی می کنیم و گاه احساس شور و شادی. اینگونه احساس های قابل تجربه را می توان **هیجان** نامید. در مورد هیجان ها نظریات مختلفی وجود دارد. نکته مشترک در بین همه این نظریات این موضوع است که هر هیجانی سه بعد دارد همچنین :

### هیجان ها پیام های ارتباطی قدرتمندی هستند که:

۱. احساس های ما را به دیگران منتقل می کنند.
۲. چگونگی پاسخ دهی دیگران به ما را تنظیم می کنند.
۳. تعامل اجتماعی را آسان می سازند؛ و رفتار اجتماعی را ترغیب می کنند.



### ابعاد هیجان

#### ❖ بعد فیزیولوژیک

هر هیجانی یک سری تغییرات جسمی در بدن به وجود می آورد. مثلا شخصی که ترسیده، ممکن است دچار تپش قلب شود یا کسی که اضطراب دارد دچار یک سری علائم گوارشی بشود.

#### ❖ بعد شناختی

هر هیجانی به دنبال یک سری فکر ایجاد می شود. مثلا وقتی در خانه تنها هستیم و صدایی می شنویم اگر فکر کنیم که دزد آمده است دچار اضطراب می شویم.

## ❖ بعد رفتاری

به دنبال هر هیجانی که تجربه می کنیم یک سری رفتار از ما سر می زند. مثلا شخصی که خشمگین است رفتار پرخاشگرانه نشان می دهد. یا کسی که مضطرب است برای جلوگیری از اضطرابش رفتارهای اجتنابی نشان می دهد و ممکن است از موقعیت اضطراب زا دوری کند.

## انسان چگونه هیجان را تجربه می کند؟

تجربه هیجان تا حد زیادی منشا فیزیولوژیک دارد. نوعی از تقسیم بندی دستگاه عصبی مرکزی وجود دارد که مغز را به سه قسمت تقسیم می کند. قسمت اول ساقه مغز و سایر دستگاه های مرتبط هستند که اعمال حیاتی و تنفس را بر عهده دارد. قسمت دوم ساختار لیمبیک است که تجربه هیجان در این قسمت اتفاق می افتد و قسمت سوم قشر عالی مغز است که مسئول تفکر و فرآیندهای عالی مثل حل مساله و ... است.

رابطه بین ساختار لیمبیک و قشر مغز تا حدودی رابطه صفر و یک است. یعنی وقتی ما در حال تجربه یک هیجان هستیم و این قسمت از مغز فعال است قشر مغز ناعمال می شود. ولی این بدان معنا نیست که ما نمی توانیم هیجان خود را کنترل کنیم. خوشبختانه تکنیک های رفتاری خوبی وجود دارند که به ما کمک می کنند تا بتوانیم رابطه بین این دو ساختار را به حالت تعادل در بیاوریم.



## هیجانان چه زمانی در دسرساز می شوند؟

زمانی که یک هیجان بیش از حد معمول تکرار می شود، مثلا شما مدام احساس اضطراب یا خشم دارید یا زمانی که شدت هیجان با موقعیت متناسب نیست، مثلا شما با کوچکترین مسئله ای به شدت خشمگین می شوید یا زمانی که برای مدتی طولانی در یک حالت هیجانی ناخوشایند باقی می مانید، همچنین زمانی که به نحو آسیب زنده ای هیجان را ابراز و تخلیه می کنید، مثلا هنگام خشمگین شدن به خودتان و دیگران آسیب می زنید.

## مراحل مقابله با هیجان های ناخوشایند

### • گام اول

برای برخورد موثر با یک هیجان منفی مثل خشم، غم و ... ابتدا باید بتوانیم آن را تشخیص دهیم. بعد فیزیولوژیک هیجان در این زمینه بسیار به ما کمک می کند. تغییرات جسمی که هنگام هیجان های مختلف تجربه می کنیم همانند زنگ خطری هستند که حضور یک هیجان را به ما هشدار می دهد. بنابراین باید به تغییرات جسمی خود حساس باشیم و بیشتر به آن ها توجه کنیم. وقتی تغییرات جسمی خود را به خوبی شناسایی کردیم باید به آن ها پاسخ مناسب بدهیم. برای اینکه این علائم به طور موقت کاهش پیدا کنند و قشر عالی مغز فرصت تصمیم گیری و استدلال پیدا کند چند راه حل وجود دارد. مثل تنفس عمیق، ترک موقعیت، خوردن یک لیوان آب و یا هر کار دیگه ای که فکر می کنید می تولد در آن لحظه شما را آرام کند. انجام این کارها برای این است که هیجان ایجاد شده موقتا کاهش پیدا کند. ولی به معنی سرکوب هیجان نیست. بلکه هیجان باید پردازش شود و این کار فقط به ما اجازه می دهد که بتوانیم رفتار مناسبی داشته باشیم.



### • گام دوم

در مرحله بعد برای مقابله و کنترل هیجان باید افکاری که این هیجان را ایجاد کرده است، شناسایی کنیم. بعد از شناسایی این افکار، باید آن ها را ارزیابی کنیم. بررسی کنیم که این افکار تا چه حد صحیح هستند و چه قدر تحریف شده اند. برای این افکار باید فکر جایگزین پیدا کنیم. مثلا وقتی شخصی در کاری شکست خورده است به جای اینکه فکر کند من کلا آدم بی عرضه ای هستم به خود بگویم من در این کار موفق نبودم.

## • گام سوم

در گام سوم باید به ارزیابی رفتاری که به دنبال هیجان انجام می دهیم، بپردازیم. گاهی لازم است تا رفتار ما تغییر کند. مثلا اینکه یاد بگیریم هر وقت خشمگین شدیم مسئله ای را که باعث خشم ما شده است به طرز صحیحی با طرف مقابل در میان بگذاریم ( بر اساس آنچه که در مهارت ارتباط موثر گفته شد). گاهی لازم است به دنبال حل مساله باشیم تا با موقعیت های اضطراب زا و یا مسائلی که باعث خشم ما می شوند کم تر مواجه شویم.

▪ یادمان باشد که ما نیاز به تجربه هیجان های مختلف داریم . هیچ هیجانی نباید سرکوب شود بلکه باید به درستی ابراز شود.



مهسا دهقانی (کارشناس ارشد روانشناسی بالینی)