



دانشگاه گیلان



دانشگاه عاری از دخانیات و پیشگیری از مصرف مواد

## آشنایی با هیجان و شیوه های مدیریت آن

دانشگاه عاری از دخانیات و پیشگیری از مصرف مواد دانشگاه گیلان

پاییز ۹۸

مقدمه

هیجان چیست

تجربه ذهنی

پاسخ فیزیولوژیک

واکنش رفتاری / ابزاری

انواع هیجان

هیجان خشم

هیجان غم

هیجان ترس

هیجان شادی

نشانه های هیجان ها

نتیجه

چه زمانی هیجانات دردسرساز می شوند؟

چرخه فکر، احساس، رفتار

تمیز فکر، احساس و رفتار

راهبردهای تنظیم هیجان

معرفی دو تکنیک شناختی

معرفی چند راهبرد رفتاری

راهبرد های ذهن آگاهی در تنظیم هیجان

تکنیک تجربه کردن هیجان به صورت موج

تکنیک افزایش قدرت پذیرش هیجان

راهبرد های منفی تنظیم هیجان

نشخوار ذهنی

تفکر سرزنش خود

فاجعه سازی

سرزنش دیگران

منابع

همه ما هیجان های مختلفی تجربه می کنیم و تلاش می کنیم از طریق روش های اثربخش و غیر اثربخش با آنها مقابله کنیم. مسئله واقعی تجربه هیجان ها نیست. بلکه توانایی ما در بازشناسی، پذیرش، در صورت امکان استفاده از آنها و با وجود هیجان ها، پیگیری کارکرد معمول خود مسئله اصلی می باشد. بدون هیجان ها، زندگی فاقد معنا، بافت، غنا، لذت و ارتباط با دیگران خواهد بود. هیجان ها در مورد نیازها، ناکامی ها و حقوقمان با ما سخن می گویند و ما را برای ایجاد تغییرات، فرار از موقعیت های دشوار یا آگاهی از رضایتمندی بر می انگیزند. با این وجود افراد زیادی وجود دارند که خود را غرق شده در هیجان ها، هراس ناک از احساسات و ناتوان از مقابله می یابند زیرا بر این باورند که غمگینی یا اضطراب شان مانع رفتار موثر می باشند. بر این اساس، به منظور کمک به دانشجویان برای مقابله اثربخش با هیجان های خود این جزوه از سوی دانشگاه عاری از دخانیات و پیشگیری از مواد دانشگاه گیلان تهیه شده است و درصدد پاسخگویی به سوالات ذیر است:

- هیجان ها چیستند و چه کارکردهایی دارند؟
- چگونه ذهن و جسم و رفتار ما را تحت تاثیر قرار می دهند؟
- چگونه میتوان آنها را شناسایی و نامگذاری نمود؟
- چگونه هیجان های سالم می توانند رابطه بین فردی را بهبود ببخشند و باعث درک بهتر از خود و دیگران شوند؟
- چه موقع هیجان ها دردسرساز می شوند؟
- شیوه های مدیریت یا تنظیم هیجان ها از نگاه رویکردهای مبتنی بر شناختی، رفتاری و ذهن آگاهی کدام است؟

## هیجان چیست؟

هیجان ها، پدیده هایی چندوجهی و نوعی پاسخ فیزیولوژیکی هستند که بدن را برای سازگاری آماده می کنند. برای مثال، هنگامی که بدن از نظر هیجانی به واسطه ی ترس یا خشم برانگیخته می شود، ضربان قلب زیاد می شود، مردمک ها گشاد می شوند و میزان تنفس افزایش می یابد.

هیجان ها تا اندازه ای حالت های عاطفی هستند و باعث می شوند تا به شیوه ای خاص احساس نیاز کنیم؛ مثلاً خشمگین یا شاد شویم.

هیجان ها پدیده هایی اجتماعی هستند و ارتباط ما را با دیگران تسهیل می سازند.

هیجان ها باعث می شوند ما احساس خود را به دیگران منتقل کنیم و تعاملات اجتماعی خود را تنظیم کنیم، به عبارتی هیجان ها تولید حالت های متمایز غیرکلامی می کنند که تجربه های هیجانی درونی ما را به دیگران می رساند. وقتی هیجانی می شویم علائم قابل تشخیص چهره ای، ژستی و ... می فرستیم که کیفیت هیجان پذیری ما را منتقل می کند ( مثل حرکت ابروها و تن صدا )

به عبارتی؛ هیجان یک حالت پیچیده روانشناختی است که شامل سه جزء می باشد: تجربه ذهنی، پاسخ فیزیولوژیک و واکنش های رفتاری؛ که در ذیل به آنها می پردازیم.

## تجربه ذهنی

ذهنیت بخشی ثابت و جدایی ناپذیر از تجربه انسان است. عشق، شهوت، دوست داشتن، دوست نداشتن ، چشایی، بویایی، دیدگاه در مورد زیبایی و زشتی هنر، دیدگاهی که در مورد همین متن دارید همه و همه شامل ذهنیت است. با این تعریف، یک تجربه ذهنی محصول ذهن فرد است؛ و در حالی که واقعی و اغلب عمیق است، نمی تواند به صورت عینی توسط دیگران سنجیده شود. وقتی کسی به موسیقی گوش می دهد نت های آن موسیقی سرعت، حجم ارتعاش گوش شنونده و ضربان قلب او را می توان با ابزار علمی اندازه گیری کرد اما؛ تجربه زیبایی شناختی شنونده را خیر. این تجربه برای هر فرد منحصر به فرد و فراتر از کلمات است.

طیف وسیعی از چیزها مانند: ژنها، خلق و خوی طبیعی، توانایی های ذهنی، توانایی فیزیولوژیکی، استعداد، فرهنگ، مکان و زمان تولد، تجربیات شخصی، تربیت، سفر، خانواده و شخصیت، دوستان، آشنایان، زبان، وضعیت سلامتی، آموزش و پرورش، سرگرمی ها و شغل؛ بر ادراک و تجربه ذهنی یک شخص تاثیر می گذارد.

## پاسخ فیزیولوژیک

شامل تغییرات جسمی در بدن است. برای مثال؛ هنگامی که بدن از نظر هیجانی به واسطه ترس یا خشم برانگیخته می شود؛ ضربان قلب زیاد می شود، مردمک ها گشاد می شوند و میزان تنفس افزایش می یابد. اکثر هیجان ها شامل یک برانگیختگی کلی و غیراختصاصی دستگاه عصبی هستند که با دستگاه سمپاتیک و پاراسمپاتیک در ارتباط است و باعث بوجود آمدن چرخه های هورمونی می شود.

## واکنش رفتاری / ابزار

مؤلفه رفتاری، به حالت های مختلف ابراز هیجان ها اشاره می کند. جلوه های چهره ای، حالت و حرکت های اندام، و آهنگ صدا همراه با خشم، لذت، شادی، غم، ترس و هیجان های دیگر تغییر می کنند. جلوه های چهره ای مهم ترین شکل ارتباط هیجانی هستند. بررسی های که صورت گرفته اند، نشان می دهند که برخی از جلوه های خاص چهره ای، ذاتی هستند؛ و بنابراین، در همه جای دنیا آن ها را می شناسند.

پس هیجانها ما سراسر وجود را در بر می گیرند. احساس ذهنی، زیستی - عصبی، شیمیایی، هدف ها و انگیزه ها و ارتباطات و تعاملات ما، همگی تحت تاثیر هیجان هایمان قرار می گیرند.

## انواع هیجان

الف) هیجان های اصلی

ب) هیجان های اولیه و ثانویه

۱- هیجان های اصلی:

بر اساس رویکرد زیست شناختی، هیجانها اصلی، پاسخ مستقیم به یک واقعه محرک هستند. به عبارتی هیجانها اصلی پدیده های زیستی بوده و پاسخ ها و واکنش های بدنی در مواجهه با موقعیتهای زندگی هستند.

## هیجان خشم

هیجان خشم به حالت های دفاعی موجود زنده در حین احساس خطر مربوط می شود. در مواجهه با محرک آزاردهنده و اغلب ناکام کننده این واکنش راه اندازی شده و باعث می شود تا موجود زنده حالت

دفاعی به خود گیرد و تلاش کند تا تأثیری روی تغییرات شرایط داشته باشد. خشم هیجانی فراگیر است. هنگامی که افراد جدیدترین تجربه هیجانی خود را توصیف می کنند، خشم هیجانی است که بیشتر به ذهن می آید. اساس خشم بر این عقیده است که اوضاع آن گونه که باید باشد، نیست. خشم نه تنها پرشورترین هیجان، بلکه خطرناک ترین هیجان نیز هست.

### هیجان غم

غم، منفی ترین و آزارنده ترین هیجان است. غم اصولاً از تجارب جدایی یا شکست ناشی می شود. از دست دادن فرد عزیزی از طریق مرگ، طلاق یا مشاجره، ناراحت کننده است. شکست در امتحان، مسابقه یا عضویت در گروه نیز به غم می انجامد. چون غم خیلی ناخوشایند احساس می شود. فرد را با انگیزه می کند تا قبل از وقوع دوباره آن، هر کار لازم است را برای کاهش دادن شرایط غم انگیز، انجام دهد. یکی از جنبه های مثبت غم این است که به صورت غیرمستقیم به انجام گروه های اجتماعی کمک می کند. اگر افراد دلشان برای دیگران تنگ نمی شد، انگیزه چندان نداشتند تا برای حفظ کردن انسجام اجتماعی، هر کاری از دستشان بر می آید انجام دهند. اگر دانشجو، احتمال غم و اندوه ناشی از شکست را پیش بینی نکند، برای آماده شدن و تمرین کردن، انگیزه چندان نخواهد داشت.

### هیجان ترس

علائم هیجان ترس را در نظر بگیرید، در فردی که ترسیده است، چه اتفاقی می افتد؟!

تمام تغییرات مشاهده شده در راستای عقب کشاندن او از محرک ترس آور هستند. گریز و اجتناب؛ کارکرد های اساسی هیجان ترس هستند که بسته به نوع و شدت ترس، اشکال مختلفی به خود می گیرد. به عبارتی گریختن ما به هنگام مواجه شدن با موقعیت های ترس آور مانع از واکنش ما می شوند.

عقیده بر این است که، بین ترس و اضطراب (anxiety) تفاوت وجود دارد. موضوع هدف در ترس مشخص است؛ در حالی که موضوع هدف در اضطراب مبهم و ناشناخته است. برای مثال، ممکن است از مار، ارتفاع و مردودی در امتحان بترسیم؛ اضطراب را هنگام تجسم ارائه سخنرانی تجربه کنیم و یا اینکه هیچ دلیلی وجود نداشته باشد که سخنرانی ارائه نشود؛ اما باز احساس می کنیم که اتفاق ناخوشایندی در پیش است. اکثر نظریه پردازان می گویند ریشه های اضطراب از جهت گیری تفکر آینده مدار است که در آن افراد نسبت به آینده بیمناک هستند.

## هیجان شادی

هیجان شادی نمونه ای از هیجان‌ات مثبت است. موجودات زنده به طور طبیعی تمایل رسیدن به این لذات آنان را شادمان و خوشحال می کند، عملکردهای او را بالا می برد و موجب فعالیت های بیشتری می شود. شادی بالاترین سطح عواطف مثبت است. رویدادهای شادی آور، پیامد های خوشایند را شامل می شود. مانند موفقیت در کار، دریافت خبری خوشحال کننده یا تجربه کردن احساسات لذت بخش. کارکرد شادی به منظور آرام کردن و آرامش ذهن، بدن و تکرار فعالیت های لذت بخش است.

## نشانه های هیجان ها:

### خشم

- تجربه ذهنی: افزایش افکار منفی ناکارآمد، تحریک پذیری و ...
- علائم فیزیولوژیک: سرخ شدن صورت، منبسط شدن رگ های پیشانی و گردن، جمع و کوچک شدن مردمک چشم، افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس و غیره.
- واکنش های رفتاری: ابروان در هم کشیده، دندان های قفل شده و در حال سایش، پرخاشگری و غیره.
- دانش رفتاری: افزایش فعالیت، فریاد زدن، پایکوبی، خندیدن و ...

### غم

- تجربه ذهنی: بی علاقه‌گی به انجام دادن امور، کاهش اعتماد به نفس، زودرنجی و ...
- علائم فیزیولوژیک: کاهش گردش خون، رنگ پریدگی صورت، پلک های پایین افتاده، تنفس کند و ضعیف، کاهش ضربان قلب و ...
- واکنش های رفتاری: بی تحرکی، گوشه گیری، گریه کردن و ...

### ترس

- تجربه ذهنی: اشکال در توجه و تمرکز، فراموشی و ...
- علائم فیزیولوژیک: لرزیدن، مو بر بدن سیخ شدن، افزایش ضربان قلب، افزایش تعدا تنفس، باز شدن دهان، بالارفتن ابروها و ...
- واکنش رفتاری: اجتناب، دستپاچگی و ...

## ◀ شادی

- ✱ تجربه ذهنی: تحریک ذهنی: تحریک زیاد، افزایش اعتماد به نفوس و خوش بینی و ...
- ✱ علائم فیزیولوژیک: حالات چهره ای خنده مثل کشیده شدن لب ها، چشم های براق و گاهی اشک آلود، افزایش ضربان قلب و ...
- ✱ واکنش رفتاری: افزایش فعالیت، فریاد زدن، پایکوبی، خندیدن و ...

## ۲- هیجان های اولیه و ثانویه

از آنجایی که شناخت هیجان های اولیه و ثانویه به درک احساسات و خود آگاهی هیجانی افراد کمک می کند، پرداختن به آن ضروری است. هیجان های اولیه چه هستند؟ هیجان های ثانویه کدامند؟

### هیجان های اولیه ( آنچه که اول احساس می شود)

هیجان های اولیه هیجان هایی هستند که از لحاظ ژنتیکی پیش رس تر بوده و اولین پاسخ هیجانی هستند که در یک موقعیت احساس می کنیم. بنابراین اگر مورد تهدید قرار بگیریم، ممکن است احساس ترس کنیم. وقتی خبر مرگی را می شنویم ممکن است احساس اندوه به سراغمان بیاید. این هیجان ها، پاسخ غریزی ما هستند که حتی در حیوانات هم می توان آن ها را دید. البته این بدین معنا نیست که نمی توانیم در پاسخ به موقعیت ها احساسات پیچیده دیگری داشته باشیم. هیجان های اولیه ممکن است به همان سرعتی که بروز یافته اند، ناپدید شوند و هیجان های ثانویه جایگزین آنها شوند. چنین وضعیتی باعث می شود درک و موقعیت و شناخت اینکه واقعاً چه چیزی در حال وقوع است؛ دشوار گردد.

### هیجان های ثانویه ( آنچه که در مرحله بعدی احساس می شود)

هیجان های ثانویه، از لحاظ شناختی پیچیده تر هستند و تفسیرشان نیازمند زیرکی بیشتری است. هیجان های ثانویه را می توان واکنش هیجانی به هیجان های اولیه تعریف کرد. به عبارت دیگر این هیجان ها، احساس هایی هستند که درباره داشتن احساسات بلافاصله خود به رویداد ها تجربه می کنیم. به عنوان مثال در یک موقعیت ترسناک، ممکن است ترس تبدیل به خشم بشود تا امکان مبارزه با فرد تهدیدگر فراهم شود.

افراد ممکن است در پاسخ به یک هیجان اولیه، یک یا چند هیجان ثانویه را تجربه کنند؛ مثلاً فردی ممکن است به دلیل رفتار مادرش، از وی عصبانی شود اما؛ به فاصله اندکی، بابت داشتن احساس



عصبانیت نسبت به مادرش، احساس گناه پیدا کند. در این شرایط احساس ثانویه، ساده بوده است. ولی در موقعیتی مانند زنده ماندن در یک نبرد؛ فردی ممکن است از زنده ماندن احساس شادی داشته باشد اما بعد از آن به خاطر از دست رفتن هم رزمش احساس اندوه و بابت زنده ماندن خود احساس گناه و نیز خشم داشته باشد. احتمال دارد واکنش هیجانی اولیه در یک موقعیت، به زنجیره پایان ناپذیری از هیجان های ثانویه آشفته ساز دامن بزند و درد زیادی تولید کند؛ به همین دلیل اهمیت زیادی دارد که فرد بتواند هیجان های اولیه و اصیل خود را بشناسد تا بتواند قبل از تبدیل شدن به هیجان های ثانویه، با احساس های خود کنار بیاید.

به عنوان مثال، خشم به عنوان احساس ثانویه مطرح می شود. اگر چه که خشم یک احساس اولیه است، اما به راحتی می تواند در موقعیت های گوناگون به جای احساس اولیه دیگری قرار بگیرد. نشان دادن خشم به جای سایر احساسات موقعیت های دردسرساز زیادی را موجب می شود. بسیاری از اوقات پاسخ ابتدایی فرد به موقعیت، خجالت، ناکامی، اندوه یا نگرانی است که آن را نادیده گرفته و هیجان ثانویه که همان عصبانیت است را در قالب رفتار پرخاشگرانه بروز می دهد. به این ترتیب، دیگران بدون درک عمق ناراحتی آن ها یا بدون به دست آوردن شناختی از احساس اولیه، صرفاً به رفتار پرخاشگرانه او پاسخ می دهند.

جدول زیر، بیانگر احساسات اولیه و ثانویه احساس خشم است:

احساسات ثانویه	احساسات اولیه
خشم	اندوه
تنفر	نگرانی
رنجش	نامیدی
اضطراب	ناکامی
	حقارت
	خجالت

## نتیجه

هیجان های ثانویه، تصویری از فرآیند ذهنی فرد در خصوص هیجان های اولیه را به دست می دهد. پایین آوردن سرعت فرآیند ذهنی و پرسش از خود برای یافتن دلایل درونی ایجاد شدن هیجان های ثانویه، امری مفید است. این فرآیند اغلب ناهشیار است و شناخت چگونگی رخداد آن، حتی می تواند خود فرد

را نیز حیرت زده کند. همانطور که گفته شد بسیاری از اوقات، افراد به دلیل اینکه به جای احساس اولیه خود، یک رفتار هیجانی ناشی از هیجان ثانویه را به نمایش گذاشته اند، از سوی دیگران به درستی درک نمی شوند؛ بنابراین یادگیری شناخت و نامگذاری هیجان ها و نحوه بیان سالم، می تواند روابط بین فردی را بهبود بخشد و باعث کسب درک بهتری از خود و دیگران گردد.

### چه زمانی هیجانات دردسر ساز می شوند؟

همه ی انسان ها انواع گوناگونی از هیجان ها را تجربه می کنند و می کوشند با توسل به روش های کارآمد یا ناکارآمد، با آن هیجان ها مقابله کنند. بدون هیجان ها زندگی انسان فاقد حس و معنا خواهد بود.

در میان شما کسی هست که تاکنون غم را تجربه نکرده باشد، عصبانی نشده باشد؟ نترسیده باشد؟ یا ترس را تجربه نکرده باشد؟ مسلماً خیر؛ همه ی ما احساسات مختلفی را تجربه می کنیم و تجربه این احساسات طبیعی است اگر تجربه نشود عجیب و غیرطبیعی است.

پس؛ چه موقع هیجانات دردسر ساز می شوند؟ وقتی **تعداد دفعات و شدت احساس خیلی زیاد باشد، مدت زمان آن طولانی شود و نحوه ابراز آن نامناسب باشد**، آن وقت احساسات می توانند دردسر ساز شوند. به طور مثال، کسی که در طول روز چندین بار عصبانی می شود، یا عصبانیت او طول می کشد، یا شدت عصبانیت او هیچ تناسبی با موضوع ندارد، یعنی یک موضوع کوچک او را به شدت عصبانی می کند و یا چون عصبانی است پس شروع می کند به خودش، دیگران و به اموال و اشیای پیرامون آسیب زدن، در چنین شرایطی عصبانیت دردسرساز می شود و باید بتوانیم آن را کنترل کنیم.

می توان گفت زمانی که هیجانات به شکل کنترل نشده ابراز می شوند، نه تنها از کارکرد زیستی و اجتماعی برخوردار نیستند، بلکه آسیب زننده هم می گردند. به عنوان مثال خشم شدید و کنترل نشده منجر به شکسته شدن حلقه ارتباطات بین فردی شده و به شبکه حمایت اجتماعی افراد آسیب می رساند. غم و ناراحتی نیز از دیگر هیجاناتی است که در صورت عدم کنترل و مزمن شدن، به تدریج اطرافیان را طرد کرده و فرد را افسرده، تنها و منزوی می سازد. همچنین عدم مدیریت صحیح هیجانات علاوه بر آنکه روابط اجتماعی افراد را تحت تاثیر قرار می دهد، می تواند سلامت جسمی و روانی ایشان را نیز مختل ساخته و به شکل دیگری رفتارهای نابهنجار یا اختلال های روانی در آنان بیانجامد. رخوت هیجانی در بافتار تجربیاتی که انتظار می رود در حالت طبیعی، سبب احساس درجات خاصی از هیجان شوند خود

یک دردسر است. برای مثال خانمی در مواجهه با رویدادی که حیات وی را تهدید می کند با حسی از رخوت هیجانی پاسخ می دهد و گزارش می کند که آنچه برای وی روی داده شبیه یک فیلم است و هیچ احساسی را تجربه نکرده است. به طور معمول غیرفعال شدن بیش از حد هیجان مانع از پردازش هیجان شده و بخشی از روش مقابله اجتناب است.

### چرخه فکر، احساس، رفتار

از آنجایی که ما پیوسته در حال تفکر هستیم، همیشه افکار خودآیند داریم. افکار خودآیند، افکاری هستند که اتوماتیک وار و بدون این که ما بخواهیم در ذهن فعال می شوند. برای مثال ما درباره ی نوع برخوردمان با دوستان جدید دانشگاه رویاپردازی می کنیم و یا درباره کارهایی که باید انجام دهیم دغدغه داریم؛ اینها همه افکار خودآیند هستند. اما منظور ما در این مبحث از افکار خودآیند افکاری هستند که ما در حالت های هیجانی شدید تجربه می کنیم. آگاهی از این افکار به ما کمک می کند که حالت های خلقی خود را بهتر درک کنیم.

افکار اتوماتیک ممکن است در قالب کلمات یا جمله باشند " من بلد نیستم در جمع خوب صحبت کنم" یا ممکن است به صورت تصاویر ذهنی باشند. " مریم خودش را به صورت فردی که در جمع حاضر شده ولی یک گوشه تنها و در خود فرورفته نشسته است تصور می کند" افکار خودکار همچنین می توانند به شکل خاطرات باشند " خاطره این که وقتی کلاس سوم دبستان املاش را بدخط نوشته بود و معلم جلوی بقیه با تمسخر بهش گفته: کی میخوای یادگیری خرچنگ قورباغه نویسی؟"

واقعیت این است که بین افکار، احساس و رفتار یک ارتباط متقابل وجود دارد. وقتی اتفاقی به وقوع می پیوندد ذهن ما آن رخداد را ارزیابی می کند و بر اساس ارزیابی از موقعیت، احساس خاصی را تجربه می کند و بر اساس آن احساس رفتار می کند.

البته این ارتباط یک ارتباط خطی نیست، رابطه بین فکر، احساس و رفتار یک ارتباط تعاملی و متقابل است. برای مثال وقتی انسانها در موقعیت های سخت قرار می گیرند، افکار اتوماتیک در ذهنشان فعال شده این افکار می توانند احساس شدیداً منفی منجر به بروز رفتارهای نامناسب می شود.

" برای مثال بچه های دانشکده ای در تهران قراره با هم برن کاخ موزه گلستان را ببینن حسن به علی می گه پس تو بلیط کاخ را تهیه کن من بقیه چیز هارا آماده می کنم. صبح همه دم اتوبوس آماده رفتن هستن که علی می گه من بلیط یادم رفت بخرم. حسن خیلی عصبانی میشه و با خودش میگه عجب آدم

بی مسئولیتی؛ خوبه یک کار ارزش خواسته بودم حتما علی می خواسته منو جلوی بقیه ی همکلاسی ها خراب کنه و شروع می کنه باهاش دعوا کردن"

همانطور که می دانید ذهن برای ارزیابی اطلاعات، داده های دریافتی را از فیلتر های خود عبور می دهد و بر اساس این فیلترها اطلاعات محیط پیرامون خود را تجزیه و تحلیل و تفسیر می کند. گاهی اوقات ذهن ما به گونه ای اطلاعات را پردازش می کند که واقع بینانه نیست و باعث برداشت سوء از پدیده می شود. در چنین مواقعی گفته می شود که ما دچار خطای شناختی شده ایم. در عین حال که ما بر شناسایی افکار خودآیند منفی تاکید می کنیم ممکن است برخی افراد با افکار خودآیند مثبت هم به خود ضربه بزنند بعنوان نمونه فردی با سابقه مصرف الکل که تصمیم می گیرد دوباره نوشیدن را از سر بگیرد به خود می گوید (مثلا چند جرعه که ضرری ندارد. احساس بسیار خوبی خواهم داشت. من لایق کمی لذت هستم. بله شروعش کن!) یا فردی که پر اشتهایی روانی دارد خود را متقاعد می کند که آنچه را می خواهد بخورد، زیرا ( اگر پس از خوردن بالا بیاورم، وزنم زیاد نمی شود ) لذا افکار خودآیند مثبت را نیز باید شناخت، بررسی کرد و اصلاح نمود.

### تمیز فکر، احساس و رفتار

در تمیز بین احساس از افکار قاعده کلی این است که ما حالت های خلقی خود را با یک کلمه توضیح می دهیم، اگر برای توصیف حالت خود به بیش از یک کلمه نیاز داریم، احتمالاً فکری را داریم توصیف می کنیم، افکار؛ کلمات یا تصاویر ذهنی و نیز خاطراتی هستند که در ذهن شما در جریانند.

"پنجره محکم بسته شد به خودم گفتم ای وای که دزد آمده و به شدت ترسیدم"

به نظر شما در این عبارت کدام قسمت بیانگر موقعیت، کدامیک فکر و کدامیک احساس را بیان می دارد؟

پنجره محکم بسته شد

به خودم گفتم ای وای دزد آمده

به شدت ترسیدم

موقعیت

فکر

احساس

پس بطور خلاصه می توان به شکل زیر موقعیت و احساس و فکر را از همدیگر تفکیک کرد.

❖ موقعیت ها را می توان با طرح سؤال های زیر توضیح داد:

چه کسی؟ چه چیزی؟ کجا؟

❖ حالت های خلقی را می توان با یک کلمه، توضیح داد.

❖ افکار؛ کلمات و تصاویری هستند که در ذهن شما جریان دارند.

تا بدین جا مفهوم هیجان، نشانه های چهار هیجان اصلی، انواع هیجانات و چرخه ارتباط بین افکار، احساس و رفتار بیش از پیش آشنا شدید اما راهبرد های تنظیم هیجان ها چه هستند و شما چگونه هیجانات خود را تنظیم مدیریت کنید؟

### راهبردهای تنظیم هیجان

راهبردهای تنظیم هیجان به شما کمک می کنند تا با واکنش های هیجانی اولیه و ثانویه خود به شیوه هایی موثرتر و جدیدتر مقابله کنید. به یاد داشته باشید که شما همیشه نمی توانید احساس خود را کنترل کنید، اما می توانید واکنش خود به این احساس ها را کنترل کنید.

#### الف) راهبردهای شناختی در تنظیم هیجان

راهبردهای شناختی بر روی اصلاح شناخت و ادراک افراد از موقعیت ها کار می کند. بر این باور است که افراد بر حسب ادراکی که از امور و رویداد ها دارند با موقعیت ها برخورد می کنند.

به عنوان مثال: سه نفر با حقوق و مزایای یکسان در شرکتی تجاری مشغول به کار بودند. دست بر قضا، عذر هر سه را خواستند. نفر اول، از این قضیه عصبانی شد زیرا معتقد بود که مستحق ارتقای شغلی است. نفر دوم، دچار اضطراب شد چون فکر می کرد نمی تواند از پس مخارج زندگی خود برآید و نفر سوم امیدوار بود زیرا اعتقاد داشت که این اتفاق ممکن است منجر به فرصت های شغلی معتبر برایش شود. پس می بینیم که چگونه ممکن است افراد، یک حادثه را به اشکال گوناگون تعبیر کرده و در مورد آن، قضاوت کنند. بنابراین درک ما از رویداد ها، مهم تر از خود آن هاست؛ به عبارتی « احساس شما تحت تاثیر شیوه ی تفکر شماست.»

از آن جا که پیوسته در حال تفکر و تصور هستیم، همیشه افکار خودآیند داریم. مثلا ما در مورد نهار خوردن یا برنامه های آخر هفته، رویا پردازی می کنیم و یا درباره ی انجام کارها دغدغه ی خاطر داریم.

این ها همه افکار خودآیند هستند. « فرض کنید که در حال مطالعه ی کتاب حاضر هستید، بخشی از ذهن شما سعی می کند اطلاعات این کتاب را پردازش کند؛ بخشی که سعی می کند اطلاعات را پردازش کند در سطحی دیگر ممکن است افکاری سریع و ناگهانی به ذهن تان خطور کند که حالات ارزیابی کننده دارند. این افکار خود آیند نامیده می شوند.» این افکار را به این دلیل خودآیند می دانیم که غیر ارادی به ذهن شما وارد می شوند و از اندیشه و استدلال درستی بر نمی خیزند. برای تشخیص افکار خودآیند، وقتی احساس شدیدی دارید ( مثلاً عصبانی هستید ) یا واکنش شدیدی نسبت به چیزی نشان می دهید، از خودتان بپرسید: « همین الان داشتم به چی فکر می کردم؟» وقتی افکار خودآیند خود را بشناسید، می توانید آن ها را به چالش بکشید و مورد ارزیابی قرار دهید. در ادامه سوالاتی که به شما در تشخیص افکار خود آیند در موقعیت هایی مختلف کمک می کند، آورده شده است.

✦ درست لحظه ی قبل از این احساس، از ذهنم چه می گذشت؟

✦ اگر این فکر یا تصور درست باشد، چه معنایی می تواند داشته باشد؟

✦ معنای این فکر در ارتباط با خودم، زندگی ام و آینده ام چه می تواند باشد؟

✦ در این موقعیت چه تصاویر ذهنی و خاطراتی پیدا می کنم؟

برای تشخیص افکار خودآیندی را در موقعیت های مختلف، سوالات فوق را از خودتان بپرسید تا وقتی که بتوانید افکار خودآیندی را که در درک واکنش های هیجانی به شما کمک می رسانند، شناسایی کنید. در همین راستا، وقتی نحوه فکرتان را زیر سوال می برید مثل دانشمندان عمل کنید، یعنی به جای اینکه ایده ها و باورهایتان را واقعی در نظر بگیرید، آن ها را فرضیه هایی قابل آزمون ببینید که باید به بوته آزمایش گذاشته شوند. اگر افکارتان را مورد سنجش قرار دهید به رفتارها و تبیین هایی دست پیدا می کنید که باعث می شوند مشکلات هیجانی را درست تر حل کنید.

برای اینکه افکار خودآیند منفی تان را زیر سوال ببرید. می توانید از خودتان بپرسید:

- ✱ آیا این افکار درست است؟ اگر درست باشد؛ بنابراین بدترین حالت ممکن چیست و چگونه می توانیم از پس آن بر بیاییم؟
- ✱ شواهد ردکننده و تایید کننده فکر من کدامند؟
- ✱ آیا تبیین های عاقلانه تر یا واقع بینانه تری برای این موقعیت وجود دارد؟
- ✱ مزایا و معایب ( کوتاه مدت و بلند مدت) این افکار کدامند؟
- ✱ آیا این فکر به من کمک می کند تا به اهدافم دست پیدا کنم؟
- ✱ آیا به عوامل مثبت و منفی این موقعیت به طور یکسان توجه می کنم یا بیشتر حواسم به طرف عوامل منفی است؟
- ✱ اگر دوستم همین مشکل را داشت، چه توصیه هایی به دوستم می کردم که خودم در حال حاضر به آن ها عمل نمی کنم؟
- ✱ آیا هیئت منصفه ی دادگاه با تفسیر من از وقایع موافقت می کردند؟ اگر که با نظر من موافق نیستید از چه شواهدی ممکن است استفاده کنند ( اگر من به آن ها توجه نکردم) تا موقعیت را درست تر ارزیابی کنند؟
- قبل از اینکه بتوانید با افکارتان چالش کنید و آن ها را تغییر دهید، بهتر است یاد بگیرید که افکار چگونه احساسات را به وجود می آورند.

### معرفی دو تکنیک شناختی

#### ۱- تکنیک افکار چگونه احساسات را به وجود می آورند

وقتی شما احساس افسردگی یا اضطراب می کنید، ممکن است افکار خاصی در ذهنتان فعال شده باشند، به عنوان مثال، تصور کنید شب در منزل، تنها نشسته اید و در حال تماشای تلویزیون هستید که ناگهان صدای بهم خوردن پنجره اتاق را می شنوید. به ذهنتان می رسد که دزد وارد خانه شده است. چه احساسی به شما دست می دهد؟! ترس؟! اما اگر فکر کنید باد پنجره را به هم زده است، چه احساسی را تجربه می کنید؟! آسودگی خاطر؟! وقتی که در زندگی روزمره خود احساس افسردگی یا اضطراب می کنید، افکار متفاوتی به ذهنتان می رسد. وقتی که دچار ترس شدید، چه افکاری به ذهنتان خطور کرد؟!

در واقع، بسیاری از افراد تعجب می کنند وقتی که می فهمند احساس های آنان نتیجه ی چگونگی تفکرشان درباره ی یک واقعه است و این که با تغییر تفسیرشان از آن واقعه می توانند به احساس های متفاوتی دست یابند. افراد به این دلیل که فکرشان غیر منطقی است به دنبال درمان نمی گردند، بلکه دلیل اصلی مراجعه آنها، احساس ها، رفتار و روابط مشکل آفرینشان است. به این دو موضوع ارزشمند توجه کنید:

۱. افکار و احساس ها، پدیده های متفاوتی هستند.

۲. افکار، احساس ها و رفتار را به وجود می آورند.

افکار شبیه به احساس ها نیستند. احساس ها، تجارب درونی هیجان ها به شمار می روند، مثلاً « من احساس اضطراب، افسردگی، خشم، ترس، ناامیدی، شعف، بی تفاوتی، کنجکاوی، درماندگی و تاسف، می کنم.»

به عنوان مثال به احساسی که این دو جمله به وجود می آورند دقت کنید و ببینید چگونه افکارتان می توانند باعث ایجاد کاهش یا افزایش احساس هایتان شوند. " فکر می کنم هیچ کس مرا دوست ندارد، پس احساس ناامیدی می کنم " یا فکر می کنم بدون او زندگی بهتر می شود، پس احساس امیدواری و آسودگی خاطر می کنم "

پس از آن که توانستیم افکار منفی را شناسایی و مقوله بندی کنیم و چگونگی ارتباط آن ها را با هیجانات خود دریابیم باید بتوانیم با کمک تکنیک بعدی آن را مدیریت کنیم.

## ۲- تکنیک افتراق دادن افکار از احساسات

بسیاری از افراد که احساسات شدیدی را تجربه می کنند، در پی بردن به این نکته مشکل دارند که احساس، با واقعیت و با فکر تفاوت دارد. این امر به ویژه در " استدلال هیجانی " مشهود است که در آن، فرد ممکن است به خود بگوید: "فقط احساس بسیار بدی دارم." اصلاً زندگی وحشتناک است. " در اینجا او یک احساس (" بسیار بد") و یک فکر (" زندگی وحشتناک است") را دارد که می توان آن ها را از حقایق مربوطه (" چه مدرکی دال بر وحشتناک بودن زندگی وجود دارد؟") افتراق داد. در اینجا، فرد باید کمی از افکار و احساسات فاصله بگیرد تا بتواند آن ها را ارزیابی کند. این تمرکززدایی می تواند به فرد



کمک کند تا دریابد اولاً؛ افکار چگونه ممکن است سبب بروز احساسات و بروز رفتار شوند، و ثانیاً؛ وجود افکاری جایگزین نیز امکان پذیر است که خود می توانند به بروز احساسات متفاوت و رفتارهایی متفاوت منجر شوند.

## ب- راهبرد های رفتاری در تنظیم هیجان

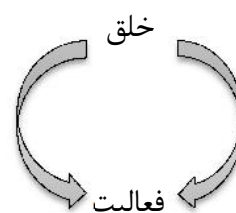
راهکارهای رفتاری به مجموعه روش ها و فنونی گفته می شود که به آموزش مهارت های رفتاری می پردازد. آموزش تکنیک های رفتاری به افراد کمک می کند تا مشکلات سازگاری خود را در موقعیت های مختلف زندگی فردی و اجتماعی مرتفع سازند. به عبارتی روانشناسان رفتارگرا معتقدند به منظور حذف یا اصلاح رفتارهای نامناسب، بهتر است به افراد رفتار مناسب را آموزش داد تا بتوانند رفتارهای آموخته شده را جایگزین رفتارهای مخرب پیشین نمایند. بنابراین راهکارهای رفتاری، راهکارهایی هستند که هم سعی در حذف و اصلاح رفتارهای نامناسب و مخرب افراد دارند و هم سعی در ایجاد رفتارهای مناسب و سودمند در این جا به معرفی برخی از مؤثرترین مداخلات رفتاری می پردازیم که برای افراد مبتلا به این مشکلات، مفید واقع می شوند.

### معرفی چند راهبرد رفتاری

- ۱- انجام کارهای لذت بخش
  - ☀ با یک دوست تماس تلفنی داشته باشید؛
  - ☀ به موسیقی مورد علاقه خود گوش دهید؛
  - ☀ برای خود یا دیگران به خرید بروید؛
  - ☀ مطالعه آزاد داشته باشید؛
  - ☀ دوش بگیرید یا شنا کنید؛
  - ☀ آخر هفته به تفریح یا سینما بروید؛
  - ☀ پیاده روی کنید؛
  - ☀ کارهای روزانه خود را برنامه ریزی کنید؛
  - ☀ به خواندن مجلات یا روزنامه ها بپردازید؛

- ✱ به سفرهای خوب گذشته خود فکر کنید؛
- ✱ به جمع آوری چیزهایی نظیر سکه، تمبر و نظایر آن ها پردازید؛
- ✱ به ملاقات افراد جدید بروید.

در واقع بین خلق و فعالیت حرفه ای رابطه وجود دارد که همدیگر را تحت تاثیر قرار می دهند. وقتی خلق ما پایین می آید معمولاً انرژی انجام کاری را نداریم و هر چه میزان فعالیت ما کمتر می شود، هیجانات منفی تر؛ از جمله افسردگی را تجربه می کنیم.



## ۲- تمرینات تنفسی

تنفس لنگرگاهی برای مقابله با هیجانات است. تنفس یکی از ابزارهای رویارویی با هیجانات است که در هر لحظه در دسترس ما قرار دارد و هر مقدار که هیجانات ما از جمله، خشم شدت داشته باشد، باز هم می توانیم از این روش استفاده کنیم. کفایت که این تمرینات را یاد بگیریم زیرا تمرینات تنفسی هیچ نوع تدارکات، محیط خاص یا ابزاری نیاز ندارد.

هدف از تنفس این است که اجازه دهیم گلبول های قرمز خون با گرفتن اکسیژن از ریه ها و حمل آن به بدن، به تمام سلول های اعصاب، اعضا و ماهیچه ها، اکسیژن برسانند و انرژی بدهند. هنگامی که گلبول ها اکسیژن را آزاد کردند، اکسید دو کربن را که اصلی ترین ماده زائد بدن است به خود جذب کرده و آن را برای خارج ساختن از بدن، به ریه ها حمل می کنند.

### تنفس سه مرحله ای:

۱. به آرامی و به صورت کامل هوا را به درون ریه ها بکشید به این صورت که ابتدا از شکم، بعد دیافراگم و در آخر از سینه برای کشیدن هوا به درون ریه استفاده کنید.
۲. پیش از بازدم، چند لحظه هوا را در ریه نگه دارید.

۳. عمل بازدم را؛ برعکس مرحله دوم انجام دهید، یعنی قفسه ی سینه را به آرامی از هوا تخلیه کرده، بعد دیافراگم و در آخر شکم را از هوا تخلیه کنید.
۴. پیش از عمل دم، چند لحظه تامل کنید.
۵. اطمینان حاصل کنید که در بازدم همه ی هوا را از ریه ها خالی می کنید.
۶. در چند دفعه اول تمرین، این کار را ۱۰ بار تکرار کنید و دفعات بعد آن را تا جاییکه احساس راحتی می کنید، زیاد کنید.

### ۳- حل مسأله

همه ما مسائل و مشکلاتی داشته ایم که به نظر حل آنها غیر ممکن بوده و باعث شده تا احساس اضطراب و ناراحتی بکنیم. چنین مشکلاتی اغلب به طور مداوم در سر ما می چرخند و هیچ راه حل واضحی برای آن ها پیدا نمی شود. حل مسأله روش نظام مندی است که به شما کمک می کند تا مشکلات جاری خود را مدیریت کنید. حل مسأله به شما کمک می کند تا:

✱ احساس کنید کنترل بیشتری بر مشکلات خود دارید؛

✱ به راه حل های واقع گرایانه و عملی فکر کنید.

چگونه از حل مسأله استفاده کنم؟

✱ مسأله یا مشکل را شناسایی کرده و آن را یادداشت کنید ( لازم است مشکل تا حد ممکن به طور واضح تعریف شود.) اگر مسأله و مشکلات زیادی دارید با مواردی که بیش از همه مهم هستند شروع کنید.

✱ بارش ذهنی داشته باشید یعنی؛ تمام راه حل های ممکن را که برای آن مشکل به ذهنتان می آید یادداشت کنید.

✱ هر یک از راه حل ها را انتخاب کرده و نقاط مثبت و منفی آن ها را مشخص کنید.

✱ راه حلی را که واقع گرایانه تر است انتخاب کنید.

✱ هر مرحله ای را که لازم است برای حل مسئله انجام دهید مشخص کنید. در مورد زمان اجرای هر یک از مراحل تصمیم بگیرید.

✱ هر یک از مراحل را اجرا کنید، ضمن این که یادداشت شخصی خود را برای ثبت پیشرفت خود به همراه دارید.

#### ۴- ورزش

از جمله اقداماتی که می‌توانند از شدت هیجانات بکاهد، ورزش متعادلی است که می‌تواند خستگی را از میان برده، انرژی شما را افزایش دهد، عملکرد سیستم ایمنی بدن و خلق شما را بهبود بخشد. برنامه‌ای برای ورزش کردن روزانه در نظر بگیرید و برای هر روز که ورزش می‌کنید به خود پاداش دهید. مجبور نیستید همه‌ی روزها یک ورزش یکنواخت را انجام دهید، به خودتان قدرت انتخاب بدهید؛ ضمناً منتظر نباشید که حال و حوصله پیدا کنید تا ورزش کنید. ورزش کردن برای شما حال و حوصله به ارمغان می‌آورد. از هر چیزی که بی‌جهت انرژی شما را کاهش می‌دهد، دوری کنید.

#### راهبرد های ذهن آگاهی در تنظیم هیجان

ذهن آگاهی یا توجه آگاهی به معنای آگاه بودن از افکار، احساسات و رفتارهای خود، در زمان حال؛ بدون هرگونه قضاوت است. گاهی افکار و احساسات ما بسیار غیرمنطقی اند و رهایی یا تغییر آن‌ها برایمان دشوار و ناممکن است. تکنیک‌های توجه آگاهی به افراد می‌آموزد در لحظه‌ی حال حضور داشته باشند. بیننده افکار و احساساتشان باشند و بدون قضاوت آن‌ها را مشاهده کنند. با تمرینات توجه آگاهی احساساتمان را بدون وحشت می‌پذیریم و به آنچه هست توجه می‌کنیم نه آنچه می‌خواهیم باشد و به جای دور کردن ناراحتی یا اجتناب از موقعیت‌های خاص روی افزایش ظرفیت تحمل خود کار می‌کنیم چرا که بهزیستی و خوشبختی ما بیشتر به ظرفیت تاب آوردن تجربه بستگی دارد تا شدت مشکل. در تمرینات ذهن آگاهی رابطه ما با مشکل، تغییر می‌کند و به جای تلاش برای فرار یا اجتناب از آنها به سمتشان می‌رویم به مرور زمان تحمل تجربیات دشوار آسان‌تر می‌شود و ما دیگر به راحتی درمانده نمی‌شویم. این اصل مهم در تمرینات ذهن آگاهی به ما کمک می‌کند با هر آن چیزی که زندگی پیش رویمان می‌گذارد بهتر کنار بیاییم.

## تکنیک تجربه کردن هیجان به صورت موج

شاید برخی از شما فکر کنید که هرگاه هیجانی ایجاد می شود، باید از تکنیکی برای کاهش شدت آن استفاده کنید. یا فکر کنید ممکن است، این هیجانی که الان دارید احساس می کنید تا ابد ادامه می یابند؛ لذا باید به محض آنکه هیجانی ایجاد شد، آن را متوقف ساخته و یا مهار کنید. از دگرسو، برخی دیگر از شما ممکن است فکر کنید ناگزیر هستید تجربه ی هیجانی خود را تقویت یا تشدید کنید. اما؛ یک گزینه دیگر وجود دارد، به این صورت که گامی به عقب نهاده و هیجانی را که احساس می کنید؛ به صورت یک موج تجربه نمائید. این تکنیک، در اصل نوعی ذهن آگاهی نسبت به هیجان فعلی است. شما با توصیف هیجان به صورت موج، متوجه می شوید که هیجان ها، پدیده هایی محدود به زمان بوده و تا ابد ادامه نمی یابند. واقعیت این است که هیجان ها شبیه موج هایی هستند یعنی؛ به اوج شدت خود رسیده و سپس فروکش می کنند. هر یک از هیجان ها از چند ثانیه تا چند دقیقه به طول می انجامند، اگر شما سعی نکنید آن ها را مهار کنید و در مقابل، اجازه دهید تا مسیر خود را طی کنند، با گذشت زمان عبور خواهند کرد. مهار کردن آن ها تنها سبب خواهد شد که پا برجا باقی بمانند. فقط گامی به عقب بگذار و آن ها را به صورت امواجی تجربه کن. اگر ناخوشایند هستند، سعی نکنید آنها را از خود دور سازید، و اگر خوشایند هستند سعی نکنید طول مدت آن ها را افزایش دهید، و تنها بر روی موج حاصله سواری کنید هر موج از چند ثانیه تا چند دقیقه به طول می انجامد.

## تکنیک افزایش قدرت پذیرش هیجان

بسیاری از ما وقتی هیجان ناخوشایندی را تجربه می کنیم و مدیریت آن برایمان سخت می شود، بر این باوریم که باید " از شر هیجان رها شویم " چرا که می ترسیم آن هیجان ما را از پا درآورد یا برای همیشه ادامه پیدا کند. ولی واقعیت این است که سرکوب هیجان یا فرار از آن بی فایده است و خودش باعث بدتنظیمی بیشتر هیجان می شود.

واقعیت این است که پذیرش هیجان نمی گوید که هیجانی که الان تجربه می شود خوب است یا بد، بلکه حکایت از این دارد که این هیجان تجربه ای در این لحظه از زمان است. پذیرش هیجان به ما کمک می کند از

حس اضطراب و تلاش بی ثمر برای رها شدن از احساس ناخوشایند دور شویم. برای پذیرش هیجان شما می توانید این تمرین را انجام دهید.

احساس ناخوشایندی که همین الان در حال تجربه آن هستید را در نظر بیاورید، تصور کنید این حس به قفسه سینه شما وارد شده و شما آن را احساس می کنید، اکنون شما فقط تسلیم آن می شوید و اجازه می دهید بر شما غلبه کند. تصور کنید شما سنگ کف جویبار هستید و این احساس آب جویبار است که از روی شما گذر می کند و در امتداد مسیر جویبار حرکت می کند، واقعاً تصور کنید شما سنگ کف جویبار هستید، خونسرد و قوی که فقط احساس خود را تماشا می کنید و می بینید که از روی شما عبور می کند و در مسیر جویبار حرکت می کند. سپس موج آرام دیگری از احساسات فرا می رسد و از روی شما می گذرد و به مسیر ادامه می دهد.

## راهبرد های منفی تنظیم هیجان

### الف) راهبردهای منفی شناختی

افراد در برخورد با موقعیت های مختلف هیجان انگیز به روش های مختلفی از جمله رفتاری، ذهنی و جسمانی متوسل می شوند که در زیر به تعدادی از راهبردهای شناختی منفی که افراد در نظم بخشیدن به احساسات خود از آنها استفاده می کنند اشاره خواهد شد.

#### ۱. نشخوار ذهنی

نشخوار ذهنی یکی از راهبردهای تنظیم هیجان است که چندان ایمن نیست. افرادی که نشخوار ذهنی دارند، مکرراً و گاهی همیشه درباره مشکلات، فکر می کنند. نشخوار ذهنی یک تمرکز منفعلانه بر این موارد است که فرد چه فکری می کند؛ چه چیزی باعث آن فکر می شود، و چه چیزی اتفاق می افتد.

#### ۲. تفکر سرزنش خود

تفکر سرزنش خود؛ به معنی مسئول و مقصر دانستن خود، در تجربیات تلخ زندگی است. کسی که در اتفاقات پیش آمده زندگیش به سرزنش خود می پردازد به شدت گرفتار احساس گناه است.

### ۳. فاجعه سازی

فکر کردن به اینکه اتفاق رخ داده چقدر وحشتناک بوده و این اتفاق بدترین چیز است که در زندگی هرکسی رخ می دهد.

### ۴. سرزنش دیگران

در این نوع تفکر؛ فرد دیگران را مسئول و مقصر اتفاقات بد و تجارب منفی که در زندگی برایش پیش آمده می داند، و به سرزنش دیگران می پردازد.

#### ب) راهبردهای منفی رفتاری

کاملاً مشخص است که هیجان ها و رفتارهای شما قویاً به یکدیگر وابسته اند، بر همین اساس زیاد تعجب برانگیز نیست که هیجان های شدیدتر اغلب به واکنش های رفتاری افراطی منجر می شوند. بالطبع بسیاری از افرادی که درگیر احساس هان ناتوان ساز هستند، با رفتارهای کنترل ناپذیر درگیرند. مثل زمانی که دچار خشم، افسردگی یا اضطراب می شوند، دست به رفتارهایی می زنند. پر واضح است که دست زدن به چنین رفتارهایی به فرد آسیب می زند با این حال اغلب این رفتارها را تکرار می کنند. در ادامه به تعدادی از رفتارهای ناموثر و ناکارآمد که گاهی اوقات افراد به هنگام هیجانات منفی بروز می دهند می پردازیم.

#### ۱- آسیب زدن به خویشان

بسیاری از افرادی که به بدن خود آسیب می زنند، به این دلیل دست به چنین اعمالی می زنند تا احساس بهتری پیدا کنند یا این اعمال برای مدتی آن ها را از شر دردشان خلاص کند. این نکته را به یاد داشته باشید که چنین رفتارهایی می توانند خطرناک باشند و ممکن است به عواقب جدی یا مرگ منتهی شود.

#### ۲- پرخوری و کم خوری

برخی از افرادی که با هیجان های توان فرسا درگیر هستند از غذا به شیوه ای خودتخریب گرانه استفاده می کنند (مثل پرخوری و کم خوری). چرا که نوع و میزان غذای مصرفی می تواند بر احساس شما تاثیر بگذارد. برخی از افراد به این دلیل زیاد غذا می خورند، چون پس از صرف غذای مفصل برای لحظاتی به آرامش می رسند یا حتی بی احساس می شوند یا تکراری است. کم خوری شدید نیز می تواند برای لحظات کوتاهی، احساس خوبی در فرد ایجاد کند. بسیاری از اوقات افراد درگیر هیجان های

توان فرسا احساس می کنند زندگی شان از کنترل آن ها خارج شده است و کم خوری این حس را در آنان به وجود می آورد که بر زندگی خود کنترل دارند.

### ۳- داروها و الکل:

مثل غذا هر ماده دیگری که به بدن شما وارد شود بر احساسات شما اثر می گذارد. گاهی اوقات برخی افراد برای کاهش یا رهایی از هیجانات منفی داروها ( بدون تجویز پزشک) و الکل استفاده می کنند. الکل و داروها باعث احساس موقت خوشحالی، بی حسی، برانگیختگی یا فرار از احساس کسالت می شوند که با مصرف مداوم الکل و داروهای غیر مجاز اثرات اولیه آن کاهش پیدا می کند و ممکن است برای دستیابی به احساس قبلی به داروهای بیشتری نیاز داشته باشند و همچنین می توانند به بسیاری از مشکلات جسمی، اعتیادها، مسائل قانونی، گرفتاری های مالی و روابط بین فردی ناکارآمد دامن بزنند.

شما می توانید جهت اطلاع بیشتر درباره الکل، موادمخدر و دخانیات به جزوه « حقایق درباره زندگی سالم و به دور از مواد دانشگاه » به سایت های زیر مراجعه کنید.

سایت دانشگاه گیلان : دانشگاه عاری از دخانیات  $\Rightarrow$  درباره دانشگاه  $\Rightarrow$  [Guilan.ac.ir](http://Guilan.ac.ir)

پایگاه مبارزه با مواد مخدر ریاست جمهوری: [Dchq.ir](http://Dchq.ir)

#### - منابع:

- امیدی، عبدالله، یعقوبی، حمید (۱۳۹۰) راهنمای تنظیم هیجانی، انتشارات جهاد دانشگاهی شهید بهشتی
- پیروی، حمید و همکاران ( گام به گام تا سلامت روان) انتشارات مرکز مشاوره دانشگاه تهران
- مک کی ، متیو، وود، جعفری. برنتلی، جفری ( ۱۳۹۰). تکنیک های نظم بخشی هیجانی . ( ترجمه حسن حمیدپور، حمید جمعه پور، زهرا اندوز) انتشارات مرکز مشاوره دانشگاه تهران.
- نینان، مایکل، درایدن، وندی . درمان شناختی، فنون و نکات اصلی ( ۱۳۸۷) . ( ترجمه محسن دهقانی. آناهیتا گنجوی) انتشارات رشد