

# راهبردهای هیجانی

دکتر مجید یوسفی لویه  
استادیار دانشگاه آزاد اسلامی

کلید واژه‌ها: بازسازی هیجانی، هشیاری هیجانی، خودآگاهی هیجانی، مدیریت هیجانی، خود بسطدهی هیجانی

## چکیده

هدف از مقاله‌ی حاضر ارائه راهبردهایی است که مشاوران و روان‌درمانگران می‌توانند با به‌کارگیری آن‌ها ضمن حفظ سلامت هیجانی، برای ارتقای سلامت روانی خود گام‌های مؤثری بردارند. ابتدا مطالبی درباره‌ی شیوه‌های شناسایی زمان بازسازی هیجانی ارائه می‌شود، سپس راهبردهای هیجانی مطرح می‌گردد. این راهبردها عبارتند از: افزایش هشیاری هیجانی، افزایش خودآگاهی هیجانی، مدیریت هیجانی (شامل خودپذیری هیجانی، گشودگی هیجانی، خودارزیابی هیجانی، خودتنظیمی هیجانی و خود بودن) و خود بسطدهی هیجانی (شامل انعطاف‌پذیری هیجانی، ارزش‌شناسی هیجانی و افزایش دگرآگاهی هیجانی). در این مقاله سعی شده است این راهبردها به گونه‌ای عملیاتی همراه با مثال ارائه شود تا قابلیت کاربردی آن‌ها برای مشاوران و درمان‌گران افزایش یابد.

در چند شماره‌ی اخیر، این بخش از مجله با عنوان «راهبردهای ارتقای سلامت روان

خودآگاهی هیجانی هم‌چنین شامل این

است که بدانیم، هر یک از احساسات و

هیجان‌های ما به چه عوامل درونی یا برونی

مربوط است

مشاوران» کوشیده است توجه مشاوران را به خود جلب نماید. مشاوران باید این واقعیت را بپذیرند که حتی اگر از توانایی، مهارت و ظرفیت روانی بالایی برخوردار باشند، در اثر سختی کار مشاوره و روان‌درمانی و گاه درگیری‌های بسیار سنگینی که با مشکلات روان‌شناختی مراجعان تجربه می‌کنند، به مرور ممکن است سلامت روان‌شان به مخاطره بیفتد. بنابراین بیش از این که در صدر رفع نیازها و مشکلات مراجعان باشیم، بهتر است بیندیشیم که خودمان از نظر سطح سلامت روان در چه وضعیتی قرار داریم، نیازهایمان چیست؟ چه قدر انرژی و توان خود را در فرایند مشاوره با مراجعان از دست می‌دهیم و برای بازسازی آن چه راهبردهایی را به کار می‌گیریم.

## شناسایی زمان بازسازی

همان‌طور که گلدارد و گلدارد در کتاب مهارت‌های مشاوره در زندگی روزمره (ترجمه‌ی یوسفی لویه، خاطری و متین، ۱۳۸۷) اشاره کرده‌اند، هیچ‌کس حتی مشاوران و روان‌درمانگران، منبع بی‌پایان انرژی نیستند. اگر می‌خواهیم اثربخشی و کارآمدی خود را در مشاوره و روان‌درمانی حفظ کنیم، بهتر است پیش از آن که انرژی‌مان به پایان برسد و دچار فرسودگی شغلی شویم، هم نشانه‌های آن و هم‌زمان مناسب بازسازی انرژی

ما به عنوان مشاور هر اندازه در کار توانمند و ماهر باشیم، ضرورت دارد احساسات و هیجان‌های خود را مانند شناخت‌ها، افکار و باورهایمان، مرتب بازنگری و بازسازی کنیم، تا ضمن حفظ و ارتقای سلامت روان خویش، بر اثربخشی و کارآمدی خود در فرایند مشاوره بیفزاییم

و توان خود را به خوبی بشناسیم. بدین منظور می‌توانیم از روش‌های زیر استفاده کنیم.

الف) دانستن زمان‌هایی که برخلاف ویژگی‌های شخصیتی خود رفتار می‌کنیم. این حالت زمانی رخ می‌دهد که هشیاری ما پایین می‌آید، بر فرایندهای شناختی خود تسلط کافی نداریم، به راحتی تحت تأثیر مراجعانمان قرار می‌گیریم، در جلسه مشاوره جهت کنترل مراجع تلاش می‌کنیم یا او را به سمتی که مطابق با میل خودمان است، سوق دهیم، وقتی احساس می‌کنیم، نمی‌توانیم، آن‌طور که مایلیم در جلسه مشاوره حضور مؤثر و فعال داشته باشیم، اثربخشی و کارآمدی خود را در ارتباط با مراجعان رو به کاهش می‌بینیم، با بی‌حوصلگی و بی‌انگیزگی در جلسه مشاوره حاضر می‌شویم، آستانه‌ی تحریک‌پذیری ما در جلسه مشاوره پایین می‌آید، به مراجعان برای پیشرفت کردن و حل مشکلاتشان فشار بی‌مورد وارد می‌کنیم و انتظار بیش از حد از آن‌ها داریم، احساس می‌کنیم آن‌ها بیش از حد از ما انتظار دارند و یا در جلسه مشاوره از مراجعان فاصله می‌گیریم. تمام این موارد نشانگر این است که ما در معرض خطر هستیم و نیاز به بازسازی خویش داریم.

ب) توجه کنیم چه زمانی بیش از گذشته احساسات دردناک سراغ ما می‌آید. این حالت هنگامی روی می‌دهد که بیش از گذشته احساس غم، ناراحتی و نگرانی را تجربه می‌کنیم؛ آسان‌تر از گذشته هنگام روبه‌رو شدن با مشکلات مراجعان غمگین می‌شویم و حتی احساس می‌کنیم دچار بغض شده‌ایم، نشانه‌های جسمانی هیجان‌های



داغ را در خودمان بیش تر تجربه می کنیم و بیش تر از گذشته غم، اضطراب یا خشم را چه در جلسه مشاوره و یا در زندگی روزمره تجربه می کنیم. این حالت ها نشان دهنده ی فرا رسیدن زمان بازسازی است.

ج) به بازخوردهایی که دیگران و حتی مراجعان به ما می دهند توجه کنیم. در نظر داشته باشیم به همان اندازه که ما بر افکار، انگیزه ها و عملکردهای مراجعان تمرکز داریم، آن ها نیز بر افکار، احساسات، انگیزه ها و عملکردهای ما تمرکز می کنند و به دقت ما را مشاهده می نمایند. بنابراین ممکن است چنان غرق کار خود باشیم که متوجه شرایط خودمان نشویم. از این نظر توجه به بازخوردهایی که مراجعان و دیگران می دهند، بسیار اهمیت دارد. برای نمونه ممکن است به ما بگویند: «امروز کمی تند شده اید»، «امروز خسته به نظر می رسید» یا «این جلسه مثل همیشه نیستید». این گونه بازخوردها هر چند ممکن است موجب رنجش و موضع گیری دفاعی ما شود، ولی بهتر است به آن ها توجه کنیم. به گفته های آن ها بیندیشیم و دریابیم که درون ما چه می گذرد (برای مطالعه بیش تر مراجعه کنید به فصل دهم کتاب مهارت های مشاوره و زندگی روزمره نوشته گلدارد و گلدارد، ترجمه یوسفی لویه و همکاران، ۱۳۸۷).

بنابراین ما به عنوان مشاور هر اندازه در کار توانمند و ماهر باشیم، ضرورت دارد احساسات و هیجان های خود را مانند شناخت ها، افکار و باورهایمان، مرتب بازنگری و بازسازی کنیم، تا ضمن حفظ و ارتقای سلامت روان خویش، بر اثربخشی و کارآمدی خود در فرایند مشاوره بیفزاییم. در مقاله ی حاضر راهبردهای هیجانی ارائه می شود. این راهبردها که نظام هیجانی ما را ایمن می سازند و آن را ارتقا می بخشند، عبارتند از:

۱. افزایش هشیاری هیجانی: منظور از

هشیاری هیجانی، میزان توجه ارادی ما به احساسات و هیجان هایی است که در زندگی روزمره و حتی در جلسه های مشاوره تجربه می کنیم. می توانیم به احساسات خود گوش دهیم و انواع احساسات و هیجان هایی را که در موقعیت های مختلف تجربه می کنیم، شناسایی نماییم. توجه داشته باشیم که اغلب چگونه احساساتی را درک می کنیم و هر یک از احساسات و هیجان ها را با چه عمق و شدتی تجربه می نماییم. این کار سبب می شود نسبت به احساسات و هیجان های خویش ادراک دقیق تر و هوشیارانه ای کسب کنیم. نوشتن روزانه ی احساسات و هیجانان در هنگام کار با مراجعان و شناسایی حالت های فیزیولوژیک و رفتاری حرکتی ما، در هر یک از این احساسات و هیجان ها موجب افزایش سطح هشیاری هیجانی ما می شود.

۲. افزایش خودآگاهی هیجانی: منظور از خودآگاهی هیجانی آن است که دریابیم احساسات و هیجان هایمان را تا چه حد به طور دقیق تر و درست لمس و تجربه می کنیم. توجه داشته باشیم که ما زمانی احساسات و هیجان هایمان را درست تجربه می کنیم که بدانیم در این لحظه چه نوع احساسی داریم و این که آیا واکنش جسمانی و یا حرکتی ما در حین تجربه ی آن احساس با کیفیت آن تطابق دارد یا خیر. برای مثال اگر هنگام ناراحتی و عصبانیت در جسم ما حالتی که به این وضعیت اختصاص دارد هویدا نشود یا اگر در هنگام ناراحتی یا عصبانیت می خندیم یا بدنمان سرد می شود. در این صورت تجربه ی ما از احساسات ناراحتی و عصبانیت، تحریف شده است. اگر این گونه تجربه ها به شکلی که گفته شد رخ دهد ضرورت دارد به مشاور متخصص و حرفه ای مراجعه کنیم.

خودآگاهی هیجانی هم چنین شامل این است که بدانیم، هر یک از احساسات و هیجان های ما به

چه عوامل درونی یا برونی مربوط است. برای نمونه وقتی نگران هستیم و دلشوره داریم آیا به افکار و باورهای خاصی در ما مربوط می شود؟ آیا یاد خاطره و رویدادی در گذشته افتاده ایم؟ آیا تجربه ی ما در اکنون با تجربه ای در گذشته پیوند خورده است؟ آیا وقتی نگران هستیم چیزی در جهان خارج و روابط ما با دیگران موجب برانگیخته شدن این نگرانی شده است؟ آیا این رویداد یا رابطه ای که با دیگران از جمله مراجعان داریم با رویداد یا رابطه با فردی خاص در گذشته شباهت دارد؟

نوشتن و ثبت تجربه های عاطفی و هیجانی و تمام احتمال های ممکن در تجربه های عاطفی و هیجانی که در روابط خود با دیگران یا مراجعان مختلف به طور مکرر تکرار می شود، می تواند به ما در شناخت بهتر احساسات و هیجان هایمان کمک کند. در این گونه موارد گاه گفت و گو با یک همکار مشاور یا مراجعه به یک مشاور متخصص می تواند، سودمند واقع شود. در مواقعی که نمی توانیم به تنهایی منشأ احساسات و هیجان های دردناک و مکرر خودمان را شناسایی کنیم و با آن ها مواجه شویم به ویژه زمانی که برخی مراجعان موجب بالا آمدن این احساسات و هیجان ها در ما می شوند، ضروری است که این مشکل را با یک مشاور متخصص در میان بگذاریم تا بتوانیم با روبه رو شدن و تجربه کردن آن احساسات و هیجان های دردناک و حل مشکلات درونی خود در رابطه با تجربه های گذشته و کنونی، به آن ها خاتمه دهیم. پایان بخشیدن به مشکلات گذشته و کنونی که از درگیری های هیجانی نسبتاً مداوم و پایدار ما هستند، می تواند به رهایی احساسات و هیجان ها و نیز انرژی روانی ما منجر شود. این رهایی و آزادسازی خود، توانایی و ظرفیت سازش یافتگی و انطباق ما را افزایش داده و کارایی و اثربخشی ما را در کار مشاوره بیش تر خواهد کرد.