

اشاره

همچنانکه در سطرهای آغازین بخش اول این سلسله مقالات (راهنماهای ارتقاء سلامت مشاوران) گفته آمد، هدف از ارائه‌ی این گروه از راهنماها این است که مشاوران و روان درمان‌گران با به کارگیری آن‌ها ضمن حفظ سلامت هیجانی، سلامت روانی خود را ارتقاء دهند. در نخستین بخش از مقاله، شیوه‌های شناسایی زمان بازسازی هیجانی تقدیم خوانندگان شد، در این شماره نویسنده‌ی محترم به ادامه‌ی بیان راهنماهای ایمنی بخش و ارتقاء دهنده‌ی سلامت مشاوران و سپس چگونگی مدیریت هیجان‌های پرآزاد.

۳- مدیریت هیجانی: افزایش سطح هوشیاری و خودآگاهی هیجانی به ما کمک می‌کند تا بتوانیم، احساسات و هیجان‌های خود را بهتر مدیریت کنیم. منظور از مدیریت هیجانی آن است که بکوشیم احساسات و هیجان‌هایمان را در اختیار و کنترل خویش درآوریم. بدیهی است که کنترل به معنی اداره کردن (نه سرکوب نمودن) احساسات و هیجان‌ها است. بازیابی، بازنگری و تنظیم احساسات و هیجان‌ها از مؤلفه‌های مدیریت هیجانی به شمار می‌روند. ما می‌توانیم در مدیریت هیجانی خود را با استفاده از راهنماهای ذیل ترمیم و تقویت کنیم.

چگونگی مدیریت هیجان‌ها

الف) خودپذیری هیجانی. احساسات و هیجان‌هایی را که در موقعیت‌های مختلف حتی در رابطه با مراجعان در خود تجربه می‌کنیم به عنوان بخشی از آن چه که در درون ما می‌گذرد، بپذیریم و آن‌ها را سرکوب و انکار نکنیم. به خودمان فرصت دهیم، حتی وقتی احساسات ناخوشایندی داریم، با خود مهربان باشیم، همدلی کنیم و آن احساسات ناخوشایند را با خود در میان بگذاریم و آن‌ها را نادیده نگیریم.

ب) گشودگی هیجانی: نسبت به احساسات و هیجان‌هایمان گشوده و باز باشیم و پیش‌پیش

با ارزیابی‌های نادرست مانع تجربه‌ی آن‌ها در خود نشویم. از پیشگویی‌های خود کامرواساز درباره‌ی احساسات و هیجان‌هایمان اجتناب کنیم. برای مثال با این فرض که مضطرب نخواهیم شد یا فلان کار موجب خوشحالی و شادی من نمی‌شود یا من گریه‌ام نخواهد گرفت، وارد موقعیت‌ها نشویم. احساسات و هیجان‌هایمان را به روی تجربه‌های جدید باز بگذاریم.

پ) خود ارزیابی هیجانی: خود را براساس احساسات و هیجان‌هایی که تجربه می‌کنیم، ارزش‌گذاری و ارزیابی نکنیم. زیرا این‌گونه ارزیابی اغلب موجب کاهش عزت نفس می‌شود. بیشتر از آن که به ارزیابی احساسات و هیجان‌های خود بپردازیم، ناظر و مشاهده‌گر آن‌ها باشیم تا بتوانیم درک بهتری از خود بدست آوریم. برای مثال اگر در شرایط خاص یا نسبت به مراجع خاصی احساس خشم یا ناامیدی کردیم، آن را به بی‌کفایتی و ناکارآمدی خود نسبت ندهیم بلکه به صورت یک ناظر به خود نگاه کنیم. سپس با افزایش سطح هوشیاری و خودآگاهی هیجانی، آن احساسات و

راهنماهای هیجانی

دکتر مجید یوسفی لویه
استادیار دانشگاه آزاد اسلامی

بخش دوم

کلیدواژه‌ها: خودپذیری هیجانی، خودارزیابی هیجانی، ارزش‌شناسی هیجانی، انعطاف‌پذیری هیجانی، خودبسطدهی هیجانی.





باید به فرایند و تلاشمان بها بدهیم.

انتظار و توقع ما از خود و زندگی باید معقول باشد. به آن چه در «اکنون و این جا» می گذرد توجه کنیم. نگرانی ها، غم ها، خشم ها و نفرت هایمان را بازمینی کرده و احساسات ناخوشایند غیرواقعی و بی دلیل را متوقف نماییم و اجازه ندهیم که احساسات و هیجان ها تمام وجودمان را تسخیر کند. وقتی احساسات و هیجان های ناخوشایند و دردناک به سراغ ما می آیند، بیش از حد بر آن ها تمرکز نکنیم و به خود یادآور شویم که پیش از این در مواردی چنین احساساتی را داشتیم و بی دلیل چه قدر خود را ناامید و آزرده خاطر ساخته بودیم. پس می توانیم این احساسات و تجربه ها را بی آن که بخواهیم به تمام زندگی خود تعمیم دهیم و می توانیم به آن ها به عنوان تجربه ای کوتاه و مقطعی در اکنون و این جا نگاه کنیم و از آن ها به آرامی عبور نماییم. بدین ترتیب سطح تحمل فشارهای روانی را در خودمان افزایش داده ایم.

تخلیه ی بدنی هیجانی مانند فعالیت بدنی، ورزش و حتی بازی های توأم با فعالیت های حرکتی و نیز اعمال اجتنابی (به منظور دوری جستن از موقعیت های فشارزای روانی و اجتناب از تعمیم یافتن احساسات و هیجان های ناخوشایند داغ و دردناک) مانند گوش دادن به موسیقی، تماشای فیلم، پیاده روی و تغییر مکان و فضایی که در آن قرار داریم، می تواند تسلط ما را بر آن احساسات و هیجان های مخرب افزایش دهد. افزون بر این، استفاده از راهبردهای مراقبه، آرامش سازی (ریلکسیشن) و تنفس شکمی می تواند بسیار موثر و مفید واقع شود.

چنانچه در برخی موارد تجربه های پیشین از یک موقعیت، ما را به این باور رسانده است که در روبرو شدن با این گونه موقعیت ها دچار احساسات و هیجان های ناخوشایند و غیرقابل کنترل می شویم یا دست کم تصور ما بر این است که چنین خواهیم شد، می توانیم پیش از قرار گرفتن در آن موقعیت با تصویرسازی ذهنی، تجربه ی آن موقعیت و ایجاد ارادی آن احساسات و هیجان های ناخوشایند و مخرب را به دست آوریم. سپس با کنترل آن و تجربه ی هیجانی متفاوت و حفظ آرامش خود بر آن احساسات و هیجان های مخرب تسلط یافته و

منظور از مدیریت هیجانی آن است که بکوشیم احساسات و هیجان هایمان را در اختیار و کنترل خویش در آوریم

آن را در خودمان تنظیم کنیم. تصویرسازی ذهنی هیجانی، ما را برای رویارویی واقعی با آن موقعیت و تنظیم هیجان ها آماده می سازد. این آمادگی موجب کاهش احتمال وقوع و تکرار آن احساسات یا دست کم کاهش شدت تجربه ی آن ها خواهد شد

یکی از راهبردهای خودتنظیمی هیجانی «خود بودن» است. به عبارت دیگر از طریق با «خود بودن» می توانیم از تراکم و انباشته شدن احساسات و هیجان ها و انفجار و بروز آن ها به شیوه های مخرب و طوفانی پیشگیری کنیم. «خود بودن» مستلزم آن است که «طبیعی» باشیم؛ خود را همان نشان دهیم که «هستیم»؛ با احساسات خودمان و نیز دیگران در ابزار احساسات خود صادق باشیم؛ احساساتمان را آن طور که در خود احساس می کنیم به دیگران ابراز نماییم بدون آن که بخواهیم به پرخاشگری، قهر کردن، دوری نمودن، گوشه گیری یا انتقام گرفتن و تلافی کردن متوسل شویم. به دیگران بگوییم چه چیزی ما را غمگین، ناراحت یا نگران کرده است. و شدت این احساسات را در خود برای آن ها بیان نماییم. وقتی احساساتمان را ابراز می کنیم در همان جا به آن خاتمه می دهیم و آن را به موقعیت های دیگر تعمیم نمی دهیم.

۴- خود بسطدهی هیجانی: منظور از

خود بسطدهی هیجانی آن است که احساسات و هیجان ها می توانند همانند سایر کارکردهای روان شناختی از جمله کارکردهای شناختی، گسترش یافته، پیچیده تر و عمیق تر شده و همچنان به روند تحول ادامه دهد. به عبارت دیگر، ما می توانیم پس از دوره ی نوجوانی تا پایان زندگی روند تحولی خویش را حتی در حیطه ی احساسات و هیجان ها ادامه دهیم. هر چند شکل این روند تحولی با روند تحول پیش از دوره ی نوجوانی یا جوانی متفاوت است. آن چه را که می توانیم به طور اختیاری در جهت تحول احساسات و هیجان های

هیجان ها را عمیق تر در درون خود لمس نماییم و مانع ظهور آن ها به صورت تکانه در عمل شویم. اگر متوجه شدیم احساسات ناخوشایند ما به ویژه در شرایط مشاوری وارد رابطه ی ما با مراجع می گردد آن را به عنوان بخشی از خود بپذیریم و بدون ارزیابی و منفی نگری به یک مشاور متخصص مراجعه کنیم. به یاد داشته باشیم، ما نیز «آدم» هستیم و این گونه تجربه ها می تواند طبیعی باشد به همین دلیل هیچ گاه خود را سرزنش و تحقیر نکنیم

ت) خودتنظیمی هیجانی: خود تنظیمی

هیجانی یعنی تجربه ی احساسات و هیجان ها بدون تأثیرپذیری زیاد از رویدادهای گذشته و رویدادهایی که در اکنون در جهان بیرون از ما و در روابطمان با دیگران در جریان است. افزایش توانایی ما در خودتنظیمی هیجانی مستلزم آن است که با خود و نسبت به دیگران آرمان گرایانه برخورد نکنیم و واقعیت های خود و دیگران را به عنوان آن چه در طبیعت زندگی در جریان است، بپذیریم. تمرکز ما نباید بر روی نتایج باشد بلکه