



مدیریت هیجانات منفی

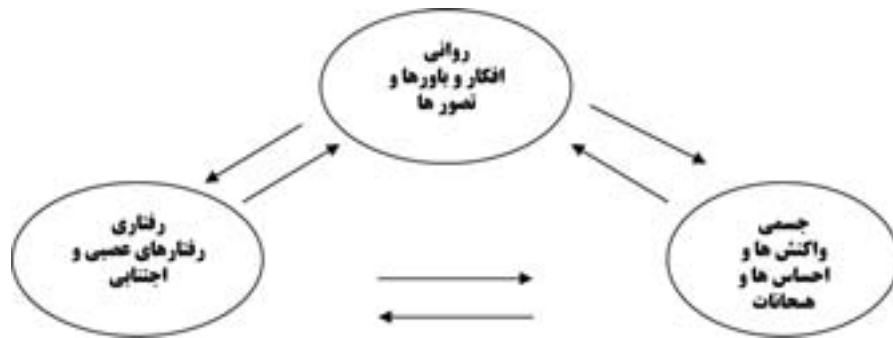
شهلا خطیبی (کارشناس ارشد علوم تربیتی)
مرکز تربیت معلم الزهرا (زنجان)

جامعه‌ی تند آهنگ امروز برای بسیاری از ما فشار روانی ایجاد می‌کند. ما دایماً تحت فشار هستیم تا در مدت زمانی کمتر و کمتر کارهای بیشتر و بیشتری را به انجام برسانیم.

ذهن و بدن می‌پردازیم. به علاوه تفاوت‌های موجود در نحوه تفکر افراد و نحوه مدارای آنها با وقایع پر فشار و نقش این تفاوت‌ها را در سازگاری، مورد توجه قرار می‌دهیم. وضعیت‌های پر فشار واکنش‌های هیجانی گوناگونی ایجاد می‌کنند، از نشاط (وقتی که وضعیت علی‌رغم دشواری قابل کنترل است) تا هیجانات رایج مثل اضطراب، خشم، دل‌سردی، و افسردگی، اگر وضعیت پر فشار ادامه یابد، هیجانات ناممکن است بسته به موفقیت تلاش‌های ما برای مدارا با آن وضعیت، و در کشاکش احساسات فوق، متغییر باشند. هیجانات منفی نامناسب در معنای وسیعش یعنی یک سری پاسخ‌های جسمی و روانی و رفتاری که به فشار روانی یا محرک‌های تنش زاده می‌شود که موجبات تنیدگی فرد را فراهم می‌سازد. بر اساس مدل (سه سیستمی) لانگ، اضطراب را می‌توان بر حسب

مسایلی از قبیل آلودگی صوتی، آلودگی هوا، راه‌بندان، جرم و جنایت، و فشار کار بیش از حد روز بروز با قوت بیشتری حضور پیدا می‌کنند بالاخره، گاهی ما با وقایع پر فشار مهمی از قبیل مرگ پدر و مادر، اختلاف با دوستان ناکامی در عشق شکست در یک آزمون از دست دادن شغل یا فاجعه‌ای طبیعی، مثل زلزله مواجه می‌شویم. تحمل فشار روانی می‌تواند موجب هیجانات ناگواری مثل افسردگی یا اضطراب شود. فشار روانی به علاوه ممکن است بیماری‌های جسمی خفیف یا شدید را هم سبب شود. اما واکنش انسان‌ها به وقایع پر فشار به هیچ وجه یکسان نیست: عده‌ای بر اثر این وقایع دچار مشکلات روانی و جسمی جدی می‌شوند، در حالی که برای عده‌ای دیگر مشکلی پیش نمی‌آید و حتی ممکن است تجربه‌ای جالب و هیجان‌انگیز باشد. در این بحث به بررسی مفهوم فشار روانی و تاثیر آن بر

مدل ۳ سیستمی لانگ



و گفتگوهای ذهنی خود پاسخ‌های متفاوتی نشان می‌دهند. در این بخش باورها و گفتگوهای ذهنی و نیز پاسخ‌های افرادی که هیجانات منفی را به شکل مناسب یا نامناسب تجربه می‌کنند از دیدگاه ایس، مورد مقایسه و بررسی قرار می‌گیرند.

اضطراب، نگرانی:

رایج‌ترین واکنش به یک عامل فشار، هیجان منفی مبهم و ناخوشایندی است که اضطراب نامیده می‌شود. انسان‌ها زمانی اضطراب را تجربه می‌کنند که احساس تهدید کنند، مثلاً زمانی که فرد سلامتی خود و خانواده‌اش، شغلش، عشقش، کرامت انسانیش، سمتی که دارد و... را در خطر ببیند.

از دیدگاه ایس در این موقعیت‌ها افراد بسته به باور و تصور و گفتگوهای ذهنی خود ممکن است هیجان منفی نامناسب اضطراب و یا اینکه هیجان منفی، مناسب و نگرانی را تجربه نمایند.

باور و گفتگوی ذهنی فرد با هیجان نامناسب اضطراب:

- نباید این تهدید اتفاق می‌افتاد.
 - نباید بچه من مریض می‌شد. نباید سمت من تغییر می‌کرد.
 - حالا که اتفاق افتاده وحشتناک است.
 - و من نمی‌توانم آن را تحمل کنم.
 - من حتماً باید نمره خوبی بگیرم وگرنه وحشتناک بوده و غیر قابل تحمل است.
- پاسخ فرد مضطرب:**

- دوری، فرار، اجتناب از موقعیت مثلاً عدم شرکت در سخنرانی و کنفرانس و یا آزمون، قطع رابطه با اقوام و...
- توسل به عادات غلط (اعتیاد به مواد و سیگار، پر خوری،

افکار و تصوراتی که سراغ فرد می‌آید، یا احساسات و واکنش‌های فرد (تپش قلب، تعریق و...) و یا بر حسب رفتارهای اجتنابی تعبیر و تفسیر کرد.

همه انسان‌ها در مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زا و ناکام‌کننده هیجانات منفی را تجربه می‌کنند. مهم این است که هیجانات منفی نامناسب مثل اضطراب، افسردگی، احساس گناه، خشم، شرم و خجالت، حسادت بیمارگونه و... را تجربه نکرده و به جای آنها هیجانات منفی مناسب: نگرانی، غمگینی، پشیمانی، آزدگی،... تجربه می‌نماییم.

از دیدگاه ایس یک پدیده مثل A تحت تاثیر باوری مثل B پاسخ C را ایجاد می‌کند A-B-C. ایس می‌گوید همه افراد به یک پدیده ثابت، پاسخ ثابت نمی‌دهند همه جوانان در مواجهه با ناکامی در عشق خود کشتی نمی‌کنند. همه انسان‌ها در مواجهه با مرگ عزیزی افسرده نمی‌شوند، افراد بسته به باورها





پرحرفی و...).

■ فعالیت زیاد (فرد وسواسی، به تعداد زیاد رفتار را تکرار می‌کند).

■ جستجوی اطمینان (دنبال کسی می‌گردد که بگوید اشکالی ندارد و غصه نخور).

■ توسل به مکانیسم شعاعی و، واکنش وارونه.

■ رفتار عکس احساس خود (خود را طوری نشان میدهند که

انگار ناراحت نیستند. این پاسخ غیرمنطقی است زیرا اوایل

آرامبخش است ولی در درازمدت خوب نیست).

باور فرد با هیجان منفی مناسب نگرانی:

■ ترجیح می‌دادم این اتفاق به این شکل در زندگی من پیش

نمی‌آمد ولی حالا که اتفاق افتاده یک تهدید است و برای من

ناراحت کننده و ناخوشایند می‌باشد و ممکن است برای من

مشکلاتی هم بوجود آورد.

■ اما آنقدر وحشتناک نیست که من نتوانم آن را تحمل کنم.

■ علی‌رغم این تهدید من می‌توانم از زندگی لذت ببرم.

افسردگی، غمگینی:

وقتی اتفاق می‌افتد که فرد یک چیز خیلی مهم را از دست داده است. مثل مرگ یک عزیز، ازدست دادن عضوی از بدن، ازدست

دادن شغل و یا نرسیدن به هدف، شکست در عشق و...

باور فرد افسرده:

■ من مطلقاً نباید این فقدان را تجربه می‌کردم.

■ این برای من وحشتناک و غیر قابل تحمل است.

■ من قادر نیستم پاسخ مناسبی به این فقدان دهم.

■ این باور باعث میشود این‌ها احساس ناامیدی و درماندگی به کنند.

■ تصور می‌کنند نمی‌توانند محیط و شرایط را تغییر دهند.

از نظر افراد افسرده:

۱- علل رویدادهای منفی: اسنادهای درونی، پایدار، کلی.

۲- علل رویدادهای مثبت: اسنادهای بیرونی، ناپایدار و ویژه

می‌باشد.

افسردگی با سه مولفه شناختی:

۱- نگاه منفی نسبت به خود.

۲- نگاه منفی نسبت به جهان.

۳- نگاه منفی نسبت به آینده متمایز می شود.

مثال: فرد در مواجهه با ناکامی در عشق می گوید نباید این اتفاق برای من می افتاد. من کلی سرمایه گذاری عاطفی، جسمی و... برای پروریدن این عشق کرده بودم. کلی افت تحصیلی تحقیر و سرزنش و سردرگمی و... را تجربه کرده بودم. من به او گفته بودم که بدون او نمی توانم زندگی کنم. حالا زندگی من از دست رفته و...

در این شرایط فرد با این باورهای غیر منطقی و منفی به خود کشتی فکر می کند.

پاسخ فرد افسرده:

■ گوشه گیری و درونگرایی.

توسل به عادات غلط (خودارضایی، اعتیاد، پرخوری، تمایل به روابط جنسی نامشروع، پر حرفی و...). برای تخفیف حالات هیجانی نامناسب.

■ خود کشتی.

باور فرد غمگین:

■ خیلی بدشده که این فقدان برای من پیش آمد.

■ ترجیح می دادم این اتفاق برای من نمی افتاد.

■ ولی این مساله ممکنه برای هرکسی پیش بیاد.

■ سعی میکنم رفتارهای سازگارانه ام رانسبت به موقعیت ناراحت کننده افزایش دهم.

■ حتی اگر گریه کنم هیچ اشکالی ندارد.

■ من انسانم تحت تاثیر مسئله هستم و ناراحت شدم اما این مسئله وحشتناک و غیر قابل تحمل نیست.

■ سعی می کنم ظرفیت های روانشناختی خود را بالا نگه دارم. تا به سلامتی از کنار این مشکل بگذرم یقینا در آینده فرصتهایی پیش خواهد آمد که من عشق را مجددا تجربه نمایم.

احساس گناه، پشیمانی:

وقتی اتفاق می افتد که مبانی ارزشی، اخلاقی و اعتقادی فرد زیر سوال می رود. مثلا وقتی که فرد یک کار بد می کند یا یک کار خوب را انجام نمی دهد مرتکب اشتباه می شود.

باور فرد با هیجان منفی نامناسب احساس گناه:

■ هر کاری که من انجام می دهم باید طبق معیارهای اخلاقی و ارزشی باشد.

■ باید من در تمام اخلاق و رفتارم معیارهای ارزشی را رعایت کنم وگرنه وحشتناک است.

■ هرگز نباید اشتباه کنم.



پاسخ فرد با هیجان منفی احساس گناه:

باطل سازی یا عمل زدایی:

■ مرتب ذکر می‌گویند، صدقه زیاد می‌دهند.

■ تکالیف سخت بدنی برای خود در نظر می‌گیرند.

■ وسواسی‌ها بیشتر برای راحت شدن از این احساس اضطرابی

دست به این کارها می‌زنند.

خود را تنبیه کردن:

■ سعی می‌کنند وقتی مطابق معیار عمل نکردند خود را تنبیه

کنند (خودکشی، خودزنی و...).

■ عادات غلط، شانه خالی کردن از مشکلات، دیگران را سرزنش

می‌کنند.

باور فرد با هیجان منفی پشیمانی:

■ من کار نادرستی انجام دادم.

■ ولی باید بپذیرم که من انسان هستم و انسان هم

جایز الخطاست.

■ الان هم پشیمان هستم.

■ در هیچ مکتب و مذهبی هم راه برای افراد پشیمان و توبه

کننده بسته نیست.

■ یقیناً فرصت‌هایی پیش خواهد آمد که من اشتباهم را جبران

کنم.

خشم، آزرده‌گی:

وقتی اتفاق می‌افتد که فرد در رسیدن به یک هدف ناکام میشود

حال اگر ناکامی منبع درونی داشته باشد خشم متوجه خود

شخص می‌شود و اگر منبع بیرونی داشته باشد خشم متوجه

بیرون از شخص می‌شود.

زمانی که فرد احساس کند حقوقش رعایت نشده و یا

احساسش درک نشده و یا مورد تحقیر قرار گرفته و عزت نفسش

زیر سوال رفته و... سطوحی از ناکامی را تجربه می‌کند. افرادی

که قیدهای: باید، حتما، مطلقاً زیاد به کار می‌برند بیشتر

ناکامی و خشم را تجربه می‌کنند.

باور فرد خشمگین:

■ دیگران همیشه و در همه حال باید رعایت حال مرا به کنند.

■ دیگران حق ندارند اشتباه به کنند.

■ همه باید مرا درک کنند.





- من همیشه باید به اهدافم برسم.
 - دیگران باید همیشه با من منصفانه رفتار کنند.
 - دیگران همیشه باید حقوق من را رعایت کنند.
 - دیگران همیشه باید تابع قانون باشند.
 - اگر اشتباه کنند و بد رفتار نمایند غیر قابل تحمل است.
- پاسخ فرد خشمگین:**
- خشونت کلامی (با صدای بلند حرف می‌زند و با فحش دادن عزت نفس افراد را زیر سوال می‌برد).
 - پرخاشگری فکری.

■ دایما سوال می‌کند. با من دوست هستی؟ با کس دیگری دوست نیستی؟

- بسیار نگران است و می‌خواهد مطمئن شود.
 - مدام اضطراب و افکار اضطرابی را تجربه می‌کند.
 - مدام خسته و غمگین است.
 - انگیزه و علاقه‌ای برای تلاش ندارد.
 - انرژی زیادی را فرد برای پردازشگری این افکار و تصورات غیر منطقی صرف می‌کند.
- باور فرد با حسادت عادی:**

- من دوست دارم و ترجیح می‌دهم که فلانی با من دوست شود.
- اما هیچ دلیلی وجود ندارد که این تمایل به دوستی که در من هست در او نیز باشد.
- و اوقفط طبق میل من عمل کند.
- او حق دارد که با دیگران هم دوست شود.
- حتی اگر من ناراحت شوم.

- قانون شکنی.
- خشونت فیزیکی.
- رفتار منفعل مهاجم (خط کشیدن روی ماشین معلم، اوان موقع چیزی نمی‌گوید بعدا تلافی می‌کند، حرف زدن پشت سر رییس یا دیگران) قهر و تهدید.
- باور و گفتگوی ذهنی فرد با هیجان منفی مناسب آزرده‌گی:
- درست است که من به هدفم نرسیدم و با من خوب و منصفانه برخورد نشد.

- ولی این دلیل نمی‌شود که من به پرخاشگری به عنوان یک مکانیسم دفاعی متوسل شوم.
- کج فهمی دیگران نباید باعث کج روی من شود.
- این طور نیست که آنچه من بخواهم حتما اتفاق بیفتد.
- درست است که فلانی مرا مسخره کرد ولی رفتار او خدشه‌ای به خودارزشمندی من نمی‌زند.
- همانطور که من اشتباه می‌کنم دیگران هم ممکن است اشتباه کنند و این مشکل فاجعه‌ای نیست که من نتوانم آن را تحمل کنم.

حسادت بیمار گونه، حسادت عادی:

باور فرد با هیجان منفی نا مناسب حسادت بیمار گونه:

- مثلا دانش آموزی می‌گوید توفقط باید دوست من باشی و با هیچ کس دیگری دوست نشوی. اگر به بینم با کس دیگری دوست شدی یعنی به من خیانت کرده‌ای و این موضوع مرا بسیار خشمگین می‌کند.

پاسخ فرد با حسادت بیمار گونه

- فرد مقابل را یک سره زیر نظر می‌گیرد.
- هم رفتار و هم احساس او را مدام ارزیابی می‌کند که مبادا با کس دیگری دوست شود.

منابع:

1- <http://www.kidshealth.com>

۲- کاپلان، (۱۳۸۴) خلاصه روان پزشکی علوم رفتاری روانپزشکی بالینی، پورافکاری، نصرت اله،

۳- نظریه‌های مشاوره (۱۳۸۴) ترجمه دکتر شفیع آبادی

۴- ریچارد جی. موریس (۱۳۸۱) روانشناسی بالینی ترجمه محمد رضانا ئینیان

۵- مارک ای. رابنیکه (۱۳۸۰) شناخت درمانی در کودکان و نو

جوانان ترجمه جواد علاقبندان

۶- پیشگیری prevention