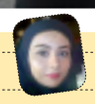
خانواده و مشاوره

با هیجانات منفی چه کنیم؟

قدم‌زدن، خوابیدن، پرخوری، فحاشی، گریه کردن و...
از رایج‌ترین پاسخ‌های شما به این سوال ما بود اما راه‌های اصولی‌تری هم وجود دارد



دکتر پرستو امیری | دکترای تخصصی روان شناسی سلامت

محوری

چندی پیش در صفحه اینستاگرامم از فالوئرهایم خواستم که تجربیات و روش‌های خاص‌شان را برای کنار آمدن با هیجانات منفی و حال بدشان با من به اشتراک بگذارند. از آن‌ها پرسیدم: «زمانی که حال‌تان بد است، چه کار می‌کنید تا حال‌تان خوب شود؟» بعضی پاسخ‌ها جالب و البته بیشترشان شبیه هم بود. در ادامه و بعد از مرور تعدادی از پاسخ‌ها، درباره این موضوع مهم که همه ما هر از گاهی با آن درگیر می‌شویم، نکاتی مطرح خواهد شد.

ازمشت زدن به دیوار تا خوابیدن

انسان‌ها برای مقابله با هیجانات منفی، معمولا راهکارهای شبیه هم را امتحان می‌کنند. البته هستند افرادی که از نظر خودشان خلاقیت به خرج می‌دهند و مسیر دیگری را برای خوب شدن حال‌شان انتخاب می‌کنند. در ادامه چند مورد از پاسخ‌ها به سوال مطرح شده را خواهید خواند: قدم می‌زنم، در سکوت گریه می‌کنم، با یک دوست درد دل می‌کنم، سیگار می‌کشم، عصبانیت‌ام را بر سر یک نفر تخلیه می‌کنم، کتاب می‌خوانم، فیلم می‌بینم، به موسیقی گوش می‌کنم، می‌خوابم، آشپزی می‌کنم، برای دور دور بیرون می‌روم و رانندگی می‌کنم، پرخوری می‌کنم، دعوا راه می‌اندازم، فحاشی می‌کنم تا تخلیه شوم، به دیوار مشت می‌زنم و....

در روان‌شناسی جدید، هیجان منفی نداریم!

در رویکردهای جدید روان‌شناسی، هیجانی به نام هیجان منفی نام‌گذاری نمی‌شود؛ هیجاناتی مانند خشم، اضطراب، افسردگی، ترس و... به‌خودی خود منفی نیستند بلکه کارکرد آن‌هاست که آن‌ها را کارآمد یا ناکارآمد می‌کند. مثلا اگر در خیابان به شما حمله شود یا کسی حق شما را بخورد و شما خشمگین نشوید، نمی‌توانید از خودتان دفاع کنید بنابراین خشم موجب صیانت از ذات می‌شود یا اگر شما از خودرویی که با سرعت به سمت شما حرکت می‌کند، نترسید و فرار نکنید، تصادف خواهید کرد؛ بنابراین ترس برای بقای ما ضروری است. همچنین مقداری اضطراب برای بهبود عملکرد ما در کارها لازم است که اضطراب بهینه نام دارد و باعث می‌شود که ما بیشتر تلاش کنیم.

هیجانات چه زمانی دردسرساز می‌شوند؟

زمانی که یک هیجان بیش از حد معمول تکرار می‌شود، مثلا شما مدام احساس اضطراب یا خشم دارید یا زمانی که شدت هیجان با موقعیت متناسب نیست، مثلا شما با کوچک‌ترین مسئله‌ای به‌شدت خشمگین می‌شوید یا زمانی که برای مدتی طولانی در یک حالت هیجانی ناخوشایند باقی می‌مانید، همچنین زمانی که به نحو آسیب‌زننده‌ای هیجان را ابراز و تخلیه می‌کنید، مثلا هنگام خشمگین شدن به خودتان و دیگران آسیب می‌زنید.

با هیجانات ناکارآمد چه کار کنیم؟

مدیریت و تنظیم هیجانات یکی از اساسی‌ترین مهارت‌های زندگی است که هر فرد باید یاد بگیرد. مهارت تنظیم هیجان فرایندی شناختی-رفتاری-هیجانی است که بر وقوع، شدت، مدت و سبک ابراز هیجانات اثر می‌گذارد و باعث می‌شود ما به شیوه‌ای سالم و رضایت‌بخش تمام هیجانات متنوع انسانی‌مان را تجربه کنیم.

۱ گام اول: هیجان را بشناسید

داشتن سواد هیجانی مهم‌ترین گام تنظیم هیجان است. از خودتان بپرسید اکنون چه احساسی دارم؟ آیا یک هیجان خالص را تجربه می‌کنم یا ترکیبی از چند هیجان؟ هر هیجان چه حالت‌های بدنی در من ایجاد می‌کند؟ واکنش من به این هیجان اغلب چگونه است؟ مثلا فرض کنید در حال رانندگی هستید و راننده خودروی عقبی مدام برای شما بوق می‌زند، مسیر جلوی شما هم بسته است، سرانجام آن خودرو از کنار شما سبقت می‌گیرد و شما هم به شدت عصبانی می‌شوید و از درون خودرو بر سر راننده فریاد می‌کشید. لطفا برای دقایقی هیچ کاری نکنید و هیچ حرفی نزنید. این یک تمرین است. سعی کنید خوب به درون خود توجه کنید. چه احساسی دارید؟ احساس‌تان را نام‌گذاری کنید؛ احساس خشم، غمگینی، نفرت، ترس، تحقیر، توهین و بی‌توجهی و.... اگر بخواهید از یک تا ۱۰۰ به میزان و شدت هیجان‌تان نمره بدهید چه نمره‌ای می‌دهید؟ این تمرین را می‌توانید برای چند هفته هر زمان که دچار یک هیجان منفی شدید می‌شوید، انجام دهید.

۲ هیجان‌تان را مجدد ارزیابی کنید

اکنون بنشینید و موقعیتی را که موجب خشم، اضطراب، ناراحتی و... شده مجدد ارزیابی کنید. در ادامه مثال قبل ممکن است شما در آن لحظه این ارزیابی را داشته باشید: «آن راننده فکر کرده خیلی زرنگ است»، «بعضی از مردم زورگو بی‌ملاحظه شده‌اند» و.... حال از خودتان بپرسید آیا ممکن است فرض‌های دیگری وجود داشته باشد؟ آیا می‌توان جور دیگری برداشت کرد؟ مثلا «شاید مریضی را به بیمارستان می‌برد»، «شاید متوجه نشده که جلوی خودروی من، راه بسته است» و.... در ارزیابی مجدد ما هر فرض محتمل دیگری را بررسی می‌کنیم. بسیاری از این برداشت‌های جدید به اندازه برداشت اولیه ما را خشمگین و ناراحت نمی‌کند. یادتان باشد این افکار ما و برداشت ما از موقعیت‌هاست که باعث ایجاد هیجان‌های ناخوشایند می‌شود، نه خود آن موقعیت به‌تنهایی.

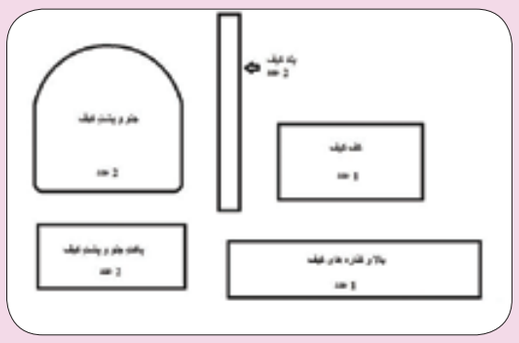
۳ فرونشانی یا ابراز هیجان

تا همین جای کار شما کلی راه آمده‌اید. حالا از هیجانات‌تان آگاه هستید. این که چه‌زمانی چه احساسی دارید؟ چه‌زمانی کنترل خود را از دست می‌دهید؟ و.... با تغییر برداشت‌های‌تان از موقعیت‌ها، دیگر هر موقعیتی شما را عصبانی، مضطرب و ناراحت نمی‌کند. حالا باید بدانید که می‌خواهید با هیجان‌تان چه کار کنید؟ همه هیجان‌ها ارزش ابراز کردن ندارند. گاهی کافی است حواس خود را پرت یا موقعیت را ترک کنید تا آرام شوید. گاهی باید به یک روش ایمن، تنش را از بدن‌تان تخلیه کنید. مثلا به جای دادزدن و مشت کوبیدن، یک تکه کاغذ را پاره پاره کنید یا یک تکه یخ را در دست خود بفشارید یا از روش‌های مختلف آرام‌سازی بدنی و روانی استفاده کنید. در نهایت اگر آگاهانه تصمیم گرفتید که هیجان‌تان را ابراز کنید، دیگر نه به روش‌های ناسالم گذشته بلکه به روش‌های جرئتمندانه و سالم آن‌ها را ابراز کنید.

بانوان

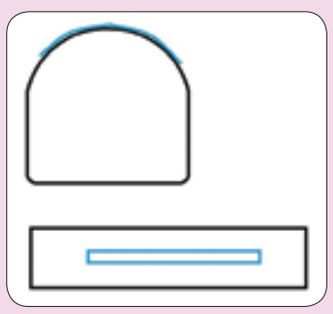
دوخت کیف دخترانه در نیم ساعت!

در صورتی که تا حدودی با دوخت و دوز آشنا باشید، می‌توانید با دانستن یک سری موارد و به راحتی یک کیف زیبای دخترانه برای دختر خودتان یا به عنوان هدیه‌ای خاص برای یکی از دخترهای فامیل یا آشناها بدوزید و از این کار، لذت ببرید. در قدم اول باید بدانید که انتخاب پارچه برای این نوع کیف کاملاً سلیقه‌ای است. البته پیشنهاد می‌کنیم برای دوخت کیف دخترانه از پارچه‌های لطیف با رنگ‌های روشن استفاده کنید تا کیف دختر شما علاوه بر زیبایی، جذابیت لازم را نیز داشته باشد. برای آموزش مرحله به مرحله ساخت این کیف زیبا با ما همراه باشید. مراحلی که اگر به درستی و پشت سر هم انجام شود، بیشتر از نیم ساعت وقت شما را نخواهد گرفت!

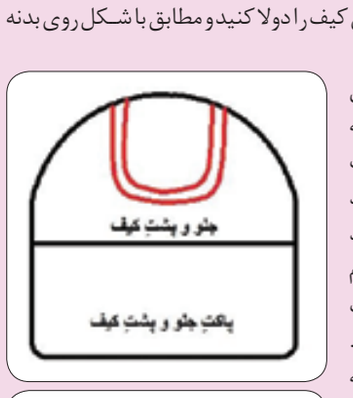


در تصویر بالا، الگوی این مدل کیف همراه با تعداد برشی را که از هر قطعه باید روی پارچه بزنید مشاهده می‌کنید. اندازه این الگوها به این صورت است (البته شما در صورت دلخواه می‌توانید این اندازه‌ها را کوچک‌تر یا بزرگ‌تر کنید): جلو و پشت کیف: ۳۵×۳۵، پاکت جلو و پشت کیف: ۳۵×۱۵، طول بالا و کناره‌های کیف که به صورت یک تکه برش داده می‌شود باید برابر با اندازه خط برجسته در الگو باشد و عرض آن برابر با ۱۸ سانتی‌متر است، کف کیف: ۳۵×۱۸ و بند کیف: ۶۵×۱۰.

از روی این الگوها (به جز بند کیف) به همان تعدادی که روی آن نوشته شده، روی پارچه آستری و پشم‌شیشه نیز برش بزنید. پشم‌شیشه قطعات بدنه جلو و بدنه پشت کیف، کف کیف و قطعه بالای کیف را پشت لایه‌های اصلی کیف بگذارید و از خطوط دور تا دور قطعات یک دوخت بروید تا پشم‌شیشه به پشت قطعات اصلی کیف وصل شود. دقت کنید که در این مرحله آستری به لایه اصلی و پشم‌شیشه وصل نمی‌شود. ابتدا در قسمت وسط مستطیل بالای کیف یک مستطیل به طول خط برجسته شده روی الگوی جلوی کیف و به عرض ۱/۵ تا ۲ سانتی‌متر رسم و داخل این مستطیل را باز اپاس دوخت قیچی کنید. زاپاس‌ها را داخل بگذارید و زیپ را در داخل این مستطیل بدوزید.



به پشت پاکت‌های جلو و پشت کیف یک لایه پشم‌شیشه و یک لایه آستری وصل کنید و روی خط بالای کیف یک نوار اریب بدوزید. پاکت‌ها را روی بدنه کیف قرار دهید و به دور کیف کوک بزنید. بندهای کیف را دولا کنید و مطابق با شکل روی بدنه کیف قرار دهید.



طول مستطیل بالای کیف را به خطوط آبی بدنه کیف بدوزید. دقت کنید که دوخت شما باید از پشت پارچه انجام شود تا درزها به سمت داخل کیف بیفتند. کف کیف را به بدنه وصل کنید. آستری کیف را دقیقا مشابه خود کیف بدوزید، فقط داخل مستطیلی را که برای جای زیپ روی الگوی بالای کیف کشیدید از روی خطوط زردقیچی کنید. در نهایت آستری را داخل کیف قرار دهید و لبه‌های جای زیپ در آستری را به لبه‌های زیپی که به کیف دوخته شده پس دوز کنید. حالا کیف شما آماده شد. مبارک‌تان باشد. **منبع: زیباکده**

خانمم قبول نمی‌کند که خانواده من از خانواده او بهترند!

خانم بنده همواره اصرار دارد تا در زمان خرید هدایا برای خانواده‌های مان کاملا یکسان و برابر برخورد کنیم، حال آن که خانواده این جانب همواره به نسبت خانواده همسرم لطف بیشتری به ما دارند، چه از لحاظ تعداد و دفعات هدیه دادن و چه از لحاظ ارزش مالی. خانمم قبول نمی‌کند که خانواده من از خانواده او در این زمینه بهترند. با این که این موضوع را بارها برایش توضیح داده‌ام اما با توجیهاتی همچون تفاوت سطح مالی دو خانواده از سوی ایشان باز هم درباره این موضوع با هم اختلاف داریم. چگونه این معضل را مرتفع کنم؟

زهره حسینی | مشاور و دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبایی

مشاوره زوجین

توجه نداشتن به تفاوت‌های فرهنگی و مالی بین خانواده‌ها قبل از ازدواج غالبا منجر به تعارضاتی بین زوج در زندگی مشترک می‌شود. به میزان اختلاف سطح مالی و فرهنگی دو خانواده میزان تعارضات زوج‌ها هم افزایش می‌یابد. هرقدر این تفاوت بیشتر باشد، شدت و دفعات این تنش‌ها هم بیشتر می‌شود. مخاطب محترم، به نظر می‌رسد در هنگام ازدواج این سطح اختلاف یا نادیده گرفته شده و مورد غفلت هر دو قرار گرفته یا اصلا درست تحقیق و بررسی نشده و بی اهمیت تلقی شده است. بنابراین تفاوت مالی و تقریبا فرهنگی که در ابتدا مورد توجه قرار نگرفته یا به صورت سطحی و شتابزده از طرف هر دوی شما پذیرفته شده اکنون علت یک مشکل و تنش تکراری شده است. پس بهتر است شما و همسرتان سهم خود را در این مسئله بپذیرید.

شاید ناخواسته به او بی‌احترامی می‌کنید

خیلی خوب است که همواره محبت و لطف خانواده خود را جبران می‌کنید، این نشانه قدرشناسی شما به دیگران است اما به نظر شما این رفتارتان چه حسی در همسرتان ایجاد می‌کند؟ چه چیزی باعث می‌شود ایشان رفتار درست شما را نپذیرد؟ آیا در او احساس کمتری، حقارت و... به وجود می‌آید و رفتار شما را یک نوع برتری‌طلبی تلقی می‌کند؟ بهتر است به نوع گفت‌وگو و محتوای آن با همسرتان درباره تهیه هدیه دقت بیشتری کنید. گاهی ناخواسته ممکن است به خاطر خرید یک هدیه به خانواده وحتی شخص همسرتان بی‌احترامی شود.

این قدر حسابگرانه به خانواده‌ها نگاه نکنید

توصیه می‌شود که انعطاف‌پذیر باشید و همواره اصراری بر کادوی متفاوت به بهانه هزینه بیشتر خانواده خود نداشته باشید. مثلا درباره روز مادر و پدر این مسئله را فاکتور بگیرید، چون آن‌ها از حرمت بالایی برخوردار هستند و ممکن است حس خشم بیشتری در همسرتان ایجاد شود. گاهی از نگاه حسابگرانه و معامله‌محور راجع به هدیه دوری کنید تا همسرتان احساس امنیت بیشتری در کنار شما داشته باشد. در ضمن بهتر است با هم به یک مصالحه راجع به خرید هدیه برسید یعنی لزوما صددرصد به نظر یک نفر عمل نکنید. تا حدی شما کنار بیایید و تا حدی هم همسرتان از موضع خود کوتاه بیاید.

احسان خود را مشروط نکنید

پیشنهاد می‌شود از دیدگاه انسانی و اخلاق‌محور ابراز علاقه و قدرشناسی کنید. جبران محبت دیگران نباید با نگاه حسابگرانه و معامله‌گرانه باشد بلکه در صورت امکان بدون توجه به قیمت و میزان هدیه برای ایجاد محبت اقدام به چنین رفتاری کنید. در واقع احسان خود را مشروط به میزان احسان دیگری نکنید. آن هم وقتی پای بزرگانی همچون خانواده همسر در میان باشد.

قرار و مدار

روز خیرات برای درگذشته‌ها

همه ما عزیزانی را داشته‌ایم که دیگر در بین ما نیستند. گاهی آن‌ها پدر و مادرمان بودند، گاهی پدربزرگ و مادربزرگ و گاهی هم یک استاد یا معلم‌مان. چون بر گردن ما حق دارند بیایید امروز برای شادی روح‌شان، خیرات کنیم حتی شده با چندتا شکلات.

تصویرساز: ندا طاهری

خاطرات یک مشاور

دنیا حساب و کتاب ندارد یا آدم‌ها؟!

دکتر المیرا لایق
روان پزشک

این هفته از دختری خواهید خواند که اضطراب اذیتش می‌کند و مرد و زنی که بی‌حساب حرف می‌زنند!

تو مامان واقعی من هستی!

مریم ۱۳ ساله با مادرش آمده بود، اضطراب داشت و سرما هم خورده بود. آب بینی‌اش را بالا کشید، مادر سریع دستمال درآورد. وسط حرف‌های مان هم تلفن مادرش زنگ خورد که سریع خاموشش کرد و با عذرخواهی به من گفت: «ببخشید زنگ موبایلمه، مریم سرما خورده، ساعت کوک کردم برای آنتی بیوتیکش.» بعد هم آب میوه و دارو را درآورد. پرسیدم در خانواده سابقه اضطراب دارید؟ مثلا شما یا پدرش؟ یک‌باره وارفت و گفت: «من مادر واقعی‌اش نیستم.» مریم وسط حرفش پرید: «تو مامان واقعیمی، فقط تو». بعد بغضش ترکید: «دوستش دارم خانوم دکتر، عاشق چشمای سبزشم. موهاشو ببینین طلاییه، دستاش مثل گله... هر دو اشک می‌ریختند.» گفتم: «چه قشنگ شعر میگی!» وسط اشک‌ها لبخند زد و گفت: «من که شاعر نیستم». مگر می‌شود جمله‌ای تو را به وجد بیاورد، روحتان را تکان دهد و شعر نباشد. مگر می‌شود آدمی عاشق و شاعر نشود. مگر می‌شود این همه وزن و قافیه ردیف شوند و تو حس شاعرانگی نکنی. تو شعر می‌گویی از همان شعرها که آدم هوس شاعر شدن می‌کند.

مرد برآشفته و زن مغموم

مرد میان سال و خانم جوان وارد می‌شوند. زن مغموم و مرد برآشفته. همان دم در ایستاده و به زن اشاره می‌کند و می‌گوید: «حرف بی‌حساب می‌زنه». می‌گویم: «بفرمایید بنشینید.» او بی‌توجه به من در همان وضعیت ادامه می‌دهد «میگه دریا تو دلم غرق میشه.» بارها و بارها تمام جاده‌های دنیا در من قدم زده‌اند، در تمام ابرها باریده‌ام، خواب‌ها در چشمم غرق شده‌اند، شعرها مرا سروده‌اند و نقاشی‌ها مرا کشیده‌اند... بنشین که با هم حرف داریم. بنشین تا ببینیم آدم‌ها اهل حساب نیستند یا دنیاست که حساب و کتاب ندارد.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*الکی این ستون قرار و مدار رو هر روز چاپ می‌کنین. کسی بهش توجه نمی‌کنه.

*چاپ عبارت انگلیسی استرس در صفحه سلامت، وقتی معادل فارسی آن را داریم، خیانت به زبان فارسی است.

*تیتر «روان‌شناسی زرد می‌شود» در صفحه خانواده، توهین به دانشجویان این رشته است. کلمه کتاب را هم در تیتر می‌آورید.

*فیلم فیل یکی از هیجان‌انگیزترین فیلم‌هایی بود که در عمرم دیدم. در به تصویر کشیدن ماجرای تیراندازی‌ها در آمریکا، واقعا قوی عمل کرد.

*به نظرم مافیا پشت فروش کتاب‌هایی همچون راز و... است. هر روز نوجوانانی را می‌بینم که دنبال چنین کتاب‌هایی هستند و پشتم به خاطر همین اتفاق می‌لرزد که چه آینده‌ای خواهند داشت. **یک کتاب‌فروش**

*در زندگی سلام درباره ماجرای توهین مجری شبکه ۳ و گوران که هر دو کار اشتباهی کردند هم بنویسید.