

# هیجانان ومدیریت آن‌ها



## هیجان در روانشناسی به احساس و واکنش عاطفی اشاره دارد و جنبه جسمانی دارد و در بقای نوع و تولید مثل نقش دارند.

مهم ترین هیجان ها و مدیریت آن ها:

### ۱. استرس و اضطراب:

در ترس فرد میدانند چه چیزی او را نگران می کند اما در اضطراب فرد نسبت به آنچه او را مضطرب کرده آگاهی ندارد. در روانشناسی به هر وضعیتی که به بروز تغییراتی در محیط بیرونی یا درونی فرد منجر شده و او ناچار می شود برای بازگشت به حالت تعادل پیشین خود انرژی صرف کند استرس گفته می شود.



هر هیجان دارای ۳ مؤلفه می باشد:

### ۱. مؤلفه شناختی:

افکار، باورها و انتظاراتی که نوع و شدت پاسخ هیجانی را تعیین می کنند. آنچه برای یک فرد لذت بخش است، ممکن است برای دیگری کسل کننده باشد.

### ۲. مؤلفه فیزیولوژیکی:

شامل تغییرات جسمی در بدن است. برای مثال هنگامیکه بدن از نظر هیجانی به واسطه ترس یا خشم برانگیخته می شود، ضربان قلب زیاد می شود و میزان تنفس افزایش می یابد.

### ۳. مؤلفه رفتاری:

به حالت های مختلف ابراز هیجان ها اشاره دارد. جلوه های چهره ای، حالت های اندام و حرکت های بیانگر و آهنگ صدا همراه با خشم، لذت، شادی، غم، ترس و هیجان های دیگر تغییر می کنند.

وقتی که استرس حالت فراگیر پیدا کند، در صورت داشتن منبع مشخص ترس نامیده می شود و در صورتیکه فرد علت دلشوره و تشویش خود را نداند، اضطراب نامیده می شود.

اضطراب زمانی در فرد بروز می کند که شرایط استرس زا بیش از میزان طبیعی طولانی شود و یا به طور مکرر رخ دهد و یا اینکه دستگاه عصبی بدن نتواند به مرحله مقاومت تنیدگی پایان دهد و بدن برای مدت طولانی همچنان آماده باقی بماند. در این صورت بدن ضعیف شده و در برابر بیماری های جسمی و روانی آسیب پذیر می شود.

به طور کلی علل استرس به ۳ عامل زیر برمیگردد:

### ۱. عوامل زیست شناختی و جسمانی:

در برخی افراد میزان بعضی از هورمون های موجود در خون غیرطبیعی است. بنابراین هرآنچه باعث اختلال در سیستم هورمونی شود؛ برای بدن خطر محسوب می شود. کم کاری یا پرکاری تیروئید، پایین بودن قند خون، وجود غده ای در غدد فوق کلیه و بی نظمی ضربان قلب از این عوامل هستند.

### ۲. عوامل محیطی و اجتماعی:

از عوامل اجتماعی: مشکلات خانوادگی، احساس جدایی و طرد شدگی و ... و از عوامل محیطی: تغییرات ناگهانی و غیرمنتظره مانند سیل، بیماری، مرگ یکی از نزدیکان و ...

### ۳. عوامل ژنتیکی و ارثی:

احتمال استرس در فرزندان افراد مضطرب بالا است. البته الگو قرار دادن رفتار پدر و مادر و تکرار کارهای آنان نیز نقش مهمی در استرس فرزندان دارد.

## نشانه های جسمانی استرس مزمّن:

- گرفتگی فک، شانه و گردن
- سردرد
- کمر درد و تیر کشیدن ستون فقرات
- تنفس نامنظم
- خشکی زیاد دهان
- حساس شدن به صداها
- تعرق زیاد
- احساس خواب آلودگی
- خستگی چشم
- احساس خفگی
- درد در قفسه سینه
- بیقراری و دلشوره و سرخ شدن یارنگ
- پریدگی چهره
- ضربان قلب زیاد
- مشکل در تنفس
- سرگیجه و سوزش معده

## نشانه های روانی استرس:

- ناتوانی در تمرکز
- فراموشکاری
- افکار مزاحم و وسواسی
- تردید و دودلی
- دلشوره
- احساس گناه
- بغض و گریه بیهوده
- پرخاشگری
- کابوس های شبانه
- دشواری کارهای ساده

## نشانه های رفتاری استرس:

- پرخوری یا کم خوری
- بی توجهی به وضع ظاهری
- کناره گیری و انزوا
- جویدن ناخن
- اعمال وسواسی
- آغاز کردن همزمان چندین کار و ها کردن نیمه کاره آن ها

# مدیریت استرس

مدیریت استرس می تواند به فرد کمک کند تا منابع استرس زا را شناسایی کرده و در جهت کنترل یا حذف آن ها اقدام کند.



۱. خواب کافی: ۸ ساعت خواب آرام در روز داشته باشید
۲. تغذیه مفید و سالم: میوه ها و سبزیجات از عوامل سلامتی در جسم و روان هستند.
۳. استفاده از مکمل های غذایی: ویتامین ها از جمله ویتامین های ب ۱ و ب ۱۲ به افزایش سوخت و ساز بدن و آرامش اعصاب کمک می کند. همچنین پرهیز از مصرف الکل، سیگار، ادویه جات تند، غذای چرب و فست فودها.
۴. ورزش و تقویت قوای جسمانی: پیاده روی با دم و بازدم عمیق اثرات مفیدی بر سلامت جسم و روان دارد.
۵. تقویت تمرکز: دراز کشیدن و یاننشستن در یک محیط آرام و بی صدا و بستن چشم ها و تفکر در مورد اهداف مثبت.
۶. مدیریت زمان و برنامه ریزی برای انجام کارهای روزانه
۷. تمرکز بر حال و نه برگزشته
۸. در ددل کردن با افراد قابل اعتماد
۹. مقایسه خود فقط با خود
۱۰. افزایش اعتماد به نفس
۱۱. حمایت اجتماعی
۱۲. ابراز هیجان بر روی کاغذ
۱۳. ارتباط با طبیعت
۱۴. برنامه ریزی برای اوقات فراغت

## خشم و مدیریت آن:

خشم هیجانی طبیعی است که به صورت روانی و جسمانی بروز می‌کند. خشم واکنش طبیعی ارگانیزم به شرایط و موقعیت هایی است که در آن فرد دچار ناکامی و احساس تهدید یا حس صدمه و تحقیر می‌شود.

این احساس میتواند از یک احساس ضعف ناخوشایند تا یک هیجان شدید خشم را در بر بگیرد. در این هیجان فرد برای رها سازی خودش از یک موقعیت یا فشار به حرکت ها و تلاش هایی دست می‌زند.

خصومت نیز اصطلاحی است که با خشم مرتبط است و به مجموعه ای از نگرش ها و قضاوت های برانگیزاننده و رفتارهای پرخاشگرانه گفته می‌شود.

بنابراین خشم یک هیجان است درحالیکه خصومت احساس و نگرشی است که شامل دوست نداشتن فرد دیگر و ارزیابی منفی از وی است.

## عوامل برانگیزاننده خشم:

- تحقیر یا مورد تبعض واقع شدن
- مورد پیش داوری یا بی مهری قرار گرفتن
- مورد فریبکاری یا عهد شکنی قرار گرفتن
- جلوگیری فرد از رفتار هدفمند
- بی توجهی دیگران
- تحقیر احساسات، ارزش ها یا اقتدار فرد از سوی دیگران
- مورد تجاوز یا حمله فیزیکی یا کلامی قرار گرفتن



- قربانی شدن و مورد تجاوز واقع شدن و...

## علائم خشم:

### نشانه های جسمانی:

افزایش ضربان قلب / افزایش فشار خون / گشاد شدن مردمک چشم / منقبض شدن عضلات / تغییر رنگ چهره / سرخ شدن یا رنگ پریدگی / داغ شدن یا یخ کردن / بی حسی در برخی قسمت های بدن / تغییر تنفس و...

### نشانه های رفتاری خشم:

مشت کردن دست ها / عقب و جلو رفتن / کوبیدن درب / بالا بردن صدا و...

### نشانه های شناختی خشم:

کاهش تمرکز / اشتغال ذهنی / خودگویی های منفی مانند سرزنش طرف مقابل / تحریف های شناختی مانند بزرگ نمایی و افکار منفی.

# UNDERSTAND & MANAGE YOUR ANGER

A COMPREHENSIVE GUIDE

## راه های مدیریت خشم:

۱. واقع‌گرا بودن: یکی از راه‌هایی می‌توان با تمرین ذهنی خشم خود را کنترل کرد این است که فرد به این باور برسد که انسان موجودی است که افکار و هیجان، بر رفتارش تاثیرگذار است و هیچ‌گاه نباید با خط‌کش ایده‌آل خود را قضاوت کند.
۲. تنفس عمیق به هنگام خشم: این مورد به مغز حالت آرامشی را در هنگام خشم در فرد ایجاد می‌کند.
۳. کنترل زبان بدن: با تمرین های ذهن آگاهی می‌توان به این مرحله دست یافت. سکوت یکی از راه‌های کنترل زبان می‌باشد.
۴. ورزش روزانه: حداقل نیم ساعت در روز در آرامش و کنترل خشم انسان نقش مهمی دارد.
۵. عدم تصمیم‌گیری به هنگام خشم
۶. ترک موقعیت
۷. مذاکره و گفتگو
۸. پرهیز از مشاجره‌های لفظی
۹. خود را به جای دیگران بگذارید
۱۰. عذرخواهی کردن
۱۱. گفتگو با فرد آرامش دهنده
۱۲. آگاهی از عامل خشم
۱۳. تفکر و تامل قبل از ارسال پیام
۱۴. به تعویق انداختن واکنش خشم
۱۵. جلوگیری از تاثیر سخنان برخی از افراد
۱۶. اندیشیدن به سلامت خود
۱۷. پرهیز از کلمات و جملاتی که بار احساسی منفی دارند
۱۸. زمزمه‌های مثبت ذهنی
۱۹. پیش‌بینی واکنش افراد

# fear

## ترس و مدیریت آن:

ترس مکانیسم دفاعی طبیعی است که انسان را امیدارد که نسبت به موضوع و پدیده های خاصی که از وجود آن احساس ناامنی می کنند، حالت دفاعی به خود بگیرد. در واقع پاسخی است به تهدیدهای واقعی یا ذهنی، که روانکاوان آن را مایه نخستین تداعی های ذهنی فرد ذکر کرده اند.

باید بین ترس و فوبیا تفاوت قائل شد. زیرا فوبیا ترس هایی هستند که به طور گسترده با خطرات واقعی آن موقعیت تناسب ندارند و فراتر از کنترل ارادی هستند.

انواع و اشکال مختلف ترس:

ترس از بیکاری / ترس از حشرات و حیوانات / تنهایی / بی پولی / تاریکی / بیماری / ارتفاع و ... هر یک از افراد ترس های خاص خود را دارند که از منابع متعددی ریشه می گیرند.

## مدیریت ترس:

۱. سوال از خود:

برای کنترل ترس فرد باید دقیقاً مشخص کند از چه چیزی می ترسد. تعیین دقیق عاملی که باعث ترس می شود بسیار مهم است و دو نکته مثبت دارد: ۱. اینکه باعث می شود کارهایی که واقعاً باعث ناراحتی فرد نشده ولی تابحال از آن ها ترسیده را انجام دهد به این دلیل که افراد معمولاً ترس خود را بیش از حد معمول تعمیم داده و همه فعالیت هایی که به نحوی با شرایط و وضعیت هراس آور برای آن ها مرتبط هستند، را شامل آن کنند و به همین دلیل خود را از لذت بردن از فعالیت ها محروم می سازند.

و نکته دوم اینکه دانستن آن به فرد اجازه می دهد که تمام انرژی خود را برای حل مشکل واقعی، نه فقط برخی از جنبه های آن متمرکز کنند.

۲. هدفمندی:

فرد باید به دنبال هدف هایش برود و هرگز نباید از آغاز و انجام کارهای مورد علاقه خود بهراسد.

۳. پرهیز از حسرت خوردن:

اگر افراد یا کسانی که سنشان از آن ها بیشتر و با تجربه تر هستند، صحبت کنند. بیشتر آن ها می گویند که ما حسرت کارهایی که انجام نداده ایم را میخوریم نه حسرت کارهایی که انجام داده ایم. اگر فرد همیشه امروز و فردا کند هرگز به نتیجه نخواهد رسید.



۴. آگاهی:

قبل از اینکه فرد شروع به غلبه بر ترس کند، باید بداند که ترس سبب ویرانی در زندگی وی می شود.

۵. شناسایی:

فرد باید دقیقا همان چیزی که از آن میترسد را پیدا کند و در ذهن خود همان وضعیتی که از آن میترسد را تجسم کند. چه اتفاقی می افتد؟ دقیقا از چه می ترسد؟ به عنوان یک ناظر از فضای درونی خود به مسئله نگاه کند.

۶. ژورنالینگ:

این واژه انگلیسی به معنی نوشتن یادداشت های روزانه است. نوشتن درباره ترس های خود بر روی کاغذ بسیار مهم است زیرا به فرد کمک می کند تا درباره آن ها فکر کند.

۷. صحبت:

بسیاری از افراد درباره افکار منفی خود با کسی صحبت نمی کنند. شاید به این دلیل که از واکنش های احتمالی دیگران می ترسند و یا بنا به هر دلیل دیگری... صحبت با دیگران به فرد کمک می کند.

۸. کتابخوانی

۹. تماشای فیلم یا مستند درباره ترس و روشنگری از طریق آن ها.

۱۰. روان درمانی:

هدف روان درمانی شفا بخشیدن بیماری یا تخفیف آن است. روان درمانگر به منظور زدودن یا تخفیف علائم موجود و جنبه های مختلف رفتار و عقب انداختن بروز و پیشرفت علائم و ناتوانی، ارتقا بخشیدن به رشد جنبه های مثبت شخصیت، تقویت اعتماد به نفس و عزت نفس بیمار با وی رابطه برقرار می کند.



## شادی و مدیریت آن:

مفهوم شادی:

اولین تعریفی که از شادی در روانشناسی وجود دارد، هیجان مثبتی است که به «رضایت از زندگی» تعبیر می شود و بدون آنکه لحظه ای باشد، مدت های زیادی همراه انسان است.

دکترمایکل آیزنگ، روانشناس شادی می گوید: شادی عبارت است از مجموع لذت های بدون درد، شادی، آرامش خاطر و رضایت باطن. شادی آن کیفیت زندگی است که همه افراد جامعه آرزوی یافتنش را دارند.

شادی امری درونی و شخصی است. موضوعی که باعث خوشحالی در یک فرد می شود، ممکن است در دیگری هیچ احساسی ایجاد نکند و یا حتی در برخی موارد باعث ناراحتی دیگری شود. محققان معتقدند که ویژگی های عاطفی، روانی و شخصیتی افراد، نوع تربیت و فضایی که در آن پرورش یافته اند، نقش اساسی در شادی و غمگین بودن آن ها دارد.

آبراهام لینکلن گفته است که اغلب مردم تقریباً به همان اندازه ای شاد هستند که انتظارش را دارند. آنچه در زندگی برای ما رخ می دهد آنقدرها تعیین کننده شادی ما نیست بلکه بیشتر نوع واکنش ما به آن رخدادهاست که نقش تعیین کننده دارد.

## راه های شاد بودن:

۱. مثبت اندیشی:

چنین اندیشه ای شادی آفرین است. خوش بینی نسبت به حال و آینده و تفسیر مثبت داشتن از رخداد های زندگی شادی آفرین است.

۲. خیرخواهی و داشتن افکار و احساسات خیرخواهانه و کمک به دیگران

یکی از تحقیقات حاکی از آن است که کمک داوطلبانه باعث افزایش شادی، رضایت از زندگی، عزت نفس، تسلط بر زندگی، سلامت بدنی می شود.

۳. تهیه لیستی برای انجام کارها و داشتن نظم

۴. زمانی مشخص برای انجام دادن کارها

۵. بوکردن برخی گیاهان دارویی مناسب از قبیل گیاه رزماری و استوخودوس



## اصول شاد زیستن:

الف) اصول زیستی شادی:

۱. تغذیه سالم:

تغذیه سالم و کامل شامل پروتئین ها، کربوهیدرات های مهم و عناصر شیمیایی حیاتی، مواد معدنی فیبردار، چربی کم می باشد.

۲. ورزش:

ورزش روحیه از خودگذشتگی و شجاعت را در انسان تقویت می کند. او را در ارائه نقش های اجتماعی یاری کرده و به او حس اعتماد به نفس می دهد.

۳. تنفس صحیح: مهمترین عاملی که فرد در زندگی خود انجام میدهد تنفس است. درست

نفس کشیدن و در هوای پاک تنفس کردن، انرژی حیاتی بدن را افزایش می دهد و اکسیژن را به سلول های بدن می رساند.  
۴. خواب و استراحت کافی داشتن.

### ب) اصول روانشناختی شادی:

۱. اعتدال در زندگی:

رعایت اعتدال و میانه روی در تمام ابعاد زندگی موجب یک زندگی سالم و پرنشاط می شود.

۲. زندگی در زمان حال: زندگی مانند آب رودخانه است. کسی که در آن قدم می گذارد هر لحظه در گذر است. تنها چیز محقق و مسلم امروز است.

۳. خلاقیت: افرادی که قدرت خلاقیت خود را شکوفای می کنند می توانند برای هر مسئله و مشکلی راه حلی پیدا کنند.

### ج) اصول اجتماعی شادی:

۱. روابط اجتماعی بانشاط:

کسانی که به درستی مهارت های عملی ارتباطات اجتماعی را فرا گرفته اند دارای وسعت فکر و هوش و فراستی خواهند شد که در روابط درون خانواده نیز تاثیر می گذارد.

۲. عضویت در انجمن های خیریه:

حمایت های اجتماعی لذتی به همراه دارد که همه وجود انسان را در بر می گیرد و فرد به رضایتی که با خوشحالی همراه است واصل می شود.

۴. شاد بودن بدون شرط و پیش شرط:

بعضی از افراد برای شاد بودن شرط تعیین می کنند. در صورتیکه راز واقعی شاد بودن این است که فرد در تمام لحظه های زندگی خود از شرایطی که پیش می آید استفاده مناسب داشته باشد و لحظه های شاد را شکار کند.

## غم و مدیریت آن:

غم نوعی هیجان طبیعی است که در نتیجه از دست دادن توانایی یا بعد از احساس ضرر ایجاد می شود. غم معمولا با اشک، کم شدن انرژی و انزوا همراه است. وجود احساس غم در افراد یک امر طبیعی است اما افزایش این احساسات همراه با تنش ها و عوامل استرس آور میتواند تبدیل به افسردگی شود به شکلی که فرد افسرده روزها و هفته ها دارای احساس غمگینی مستمر و ناخوشایند است و این احساس موجب اختلال در روابط اجتماعی و تحصیلی می شود.

### راه های پیشگیری از افسردگی:

۱. واقع بین بودن:

مجهز شدن افراد به ابزارهایی برای مقابله و واکنشینه شدن در برابر حوادث، البته حمایت های اجتماعی مناسب، بهره گیری از یک خانواده استاندارد، حمایت های خانوادگی و مقابله های روانشناختی از جمله راه هایی هستند که در فقدان ها به یاری فرد می رسند تا از آسیب به فرد جلوگیری کنند.

۲. مصون سازی فردی و اجتماعی:

افرادی که در کودکی تجربه های ناخوشایند داشته اند، افرادی که شغل خود را از دست داده اند، زنانیکه تازه زایمان کرده اند یا افرادی که دارای ویژگی های شخصیتی مانند ضعف عزت نفس هستند و افرادی که متارکه کرده اند از جمله افراد آسیب پذیر هستند و برای مقاوم سازی این افراد دوروش را میتوان بکاربرد:  
یا فرد خود را مجهز کند و یا جامعه به او کمک کند.



۳. خارج شدن از رختخواب:

یکی از کارهای مهمی که میتوان انجام داد بیدار شدن در زمان مشخصی از صبح است. ترجیحا ساعت ۷ صبح یا زودتر پیشنهاد می شود. داشتن نظم به کارکرد طبیعی بدن فرد کمک می کند.

۴. نور کافی

۵. حرکت:

فعال بودن و جذب اکسیژن به این معنی که فرد برخیزد و به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه در اتاق راه برود و در صورت امکان دوچرخه سواری کند اکسیژن بیشتری را به بدن می رساند و هشیاری و سرزندگی را در فرد بهتر می کند.

۶. صحبت کردن:

یکی از سریع ترین راه ها برای مبارزه با افسردگی ایجاد ارتباط با دیگران است. نباید فکر کرد که هنگام افسردگی باید از دیگران دوری کرد. فرد میتواند با کسی که دوستش دارد در مورد موضوعی لذت بخش صحبت کند و از دیگران نیز

تقاضای کمک کند.

۷. تمرین تمرکز حواس:

هنگامی که افسرده هستید افکار منفی مانند آبی که از سد شکسته ای سرازیر شود به ذهن شما هجوم می آورد. از آنجا که نمی توانید افکار خود را تحت کنترل در آورید، ترس و درماندگی شما را فلج می کند.

کتی اسپارک روانشناس، طی مطالعه ای که بر روی افراد مبتلا به بیماری اضطراب و افسردگی انجام داد دریافت که مدیتیشن و تمرکز حواس با هدفمند کردن و تمرکز ذهن بر روی سوژه ای خاص در لحظه باعث الهام و تقویت نگرش مثبت می شود.

۸. پرهیز از محبوس کردن خود

۹. دور کردن افراد سمی از خود

۱۰. ورزش کردن

## منابع:

مدیریت هیجان (استرس، خشم، ترس، شادی، غم، سوگ و جدایی). نویسنده: دکتر نسربین دانائی، انتشارات سخن



دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی  
مرکز مشاوره دانشجویی

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی



تهیه کننده: نفیسه قاسم پور  
دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره توانبخشی  
دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی

