

مدیریت هیجانات منفی

چگونه با خشم، اضطراب و آزدگی در هر کجا و هر زمان کنار بیاییم

بایرون نیل

مترجمین:

منا نوروزی، سمیه مهدی زاده ازدین، حنانه کزلو



روان آگاه

محتوا

مقدمه.....	۷
بخش شماره ۱. منشا هیجانات.....	۹
۱,۱. هیجان چیست.....	۹
۲,۱. خاستگاه هیجان انسانی.....	۱۴
۳,۱. انواع هیجانات.....	۱۹
بخش شماره ۲. عوامل موثر بر هیجانات.....	۲۵
۱,۲. چگونه خواب بر خلق و خوی تأثیر میگذارد.....	۲۵
۲,۲. چگونه افکار ما میتوانند بر ما تأثیر منفی بگذارند.....	۳۴
۳,۲. رقابت بین همکاران در محل کار.....	۴۱
۴,۲. محیط ناسالم در خانواده و روابط.....	۴۶
۲,۵. عادت‌های بد.....	۵۵
بخش شماره ۳. آگاهی از هیجانات اولین گام در جهت کنترل آنهاست.....	۶۱
۱,۳. خشم و آثار منفی آن.....	۶۱
۲,۳. تفکر منفی و چگونگی محدود کردن آن.....	۶۵
۳,۳. خشم انفجاری.....	۷۱
بخش شماره ۴. راه‌های حل مسئله.....	۷۷
۱,۴. بهبود عزت نفس و اعتماد به نفس.....	۷۷

- ۲,۴. مقاومت در برابر ناراحتی..... ۸۵
- ۳,۴. توسعه توانایی پیش بینی هیجانات خود از قبل..... ۸۷
- ۴,۴. مثبت اندیشی..... ۹۴
- بخش شماره ۵. مثبت اندیشی کلید یک زندگی شاد است..... ۹۹
- ۱,۵. ویژگی‌های شخصیتی که به شما کمک میکند با هر مشکلی کنار بیایید..... ۹۹
- ۵,۲. نحوه برخورد با رفتار پر خاشگرانه دیگران..... ۱۰۵
- ۵,۳. چگونه به سرعت استرس هیجانی را کاهش دهیم..... ۱۰۹
- ۴,۵. روش هایی که به شما کمک میکند کنترل را دوباره به دست آورید..... ۱۱۱
- نتیجه گیری..... ۱۱۷

مقدمه

هیجان‌های منفی مانند غم و اندوه، ترس و خشم، بخش مهمی از زندگی روزمره ما هستند و بیشتر اوقات، بسیاری از ما برای کنار آمدن موثر با این هیجان‌ها تلاش می‌کنیم. تجربه هیجان‌های منفی در محل کار، مدرسه یا حتی در خانه طبیعی است. در بیست و چهار ساعت، شما می‌توانید طیف وسیعی از هیجان‌ها را تجربه کنید - از ناامید شدن از حجم کاری رئیس خود، عصبانی شدن از یک دوست، تجربه ترس از برداشتن گام جسورانه بعدی در یک پروژه، یا حتی هیجان زده شدن در مورد موفقیت تحصیلی پسرتان. اما نحوه برخورد ما با این هیجان‌ها می‌تواند در تعیین سطح موفقیت ما در روابط، تجارت و حتی در زندگی اجتماعی به طور کلی کمک کند. بنابراین، ما باید توانایی تنظیم هیجان‌های خود را توسعه دهیم. به عبارت دیگر، ممکن است ما وسوسه شویم که فوراً به آنچه احساس می‌کنیم عمل کنیم، اما این اغلب موقعیتی که باعث شروع هیجان‌ها شده است را اصلاح نمی‌کند.

این سناریو را در نظر بگیرید: شما یکی از نمایندگان جدید بازاریابی هستید که سه ماه پیش استخدام شده است. قرارداد شما بیان می‌کند که باید به طور متوسط هر چهار مشتری جدید و هر هفته به طور متوسط یک مشتری جدید وارد کنید. عدم انجام این کار می‌تواند منجر به فسخ قرارداد شما شود. امروز آغاز آخرین هفته ماه است و شما هنوز مشتری جدیدی وارد نکرده اید. در واقع امکان آوردن مشتری جدید در این ماه دست نیافتنی به نظر می‌رسد. شما تحت تأثیر شرایط خود هستید و از استرس خسته شده اید. در نهایت، شما وسوسه می‌شوید که تسلیم شوید. با این حال، باید بدانید که تسلیم شدن لزوماً هیجان‌های منفی را از بین نمی‌برد. در واقع، ممکن است وضعیت را بسیار پیچیده‌تر کند. برای مدیریت موثر یک رفتار منفی، باید در مورد هیجان‌های خود را مطالعه کنید و درک کنید که

چگونه هیجانات شما کار می‌کند. سپس، از تکنیک‌های روان‌شناختی و رفتاری استفاده کنید تا به شما کمک کند تا هیجانات منفی خود را قبل از تشدید کنترل کنید. این کتاب پر از تمرینات رفتاری ساده و قابل اجرا است که به شما کمک می‌کند بر هیجانات منفی خود غلبه کنید. بنابراین، به شما کمک می‌کند تا کنترل هیجاناتی را که می‌تواند بر روابط شخصی و حرفه‌ای شما تأثیر بگذارد، دوباره به دست آورید. تکنیک‌ها و تمرین‌های ارائه شده در این کتاب مورد اعتماد هزاران نفر بوده است که این درس‌ها را در زندگی خود به کار برده‌اند و در نهایت شاهد نتایج مثبتی بوده‌اند. به طور خلاصه، به همین دلیل است که تصمیم گرفتیم این کتاب را منتشر کنیم تا بتوانیم تا حد امکان به افرادی دسترسی پیدا کنیم که برای کنترل هیجانات منفی خود به راه‌های عملی و ساده نیاز دارند.

گاهی اوقات، زندگی ممکن است دشوار باشد، و شرایط خارج از کنترل شما اغلب می‌تواند شما را از برنامه‌هایتان منحرف کند. اما با کمک این کتاب، یاد خواهید گرفت که چگونه استقامت کنید، فشار را کنترل کنید، تکانه‌های خود را کنترل کنید و در نهایت پریشانی هیجانی و روانی را مدیریت کنید. علاوه بر این، از طریق سرسختی و قاطعیت محض، مراحل و روش‌های ساده در این کتاب نیز به شما کمک می‌کند تا به بیش از آنچه فکر می‌کردید دست یابید.

وقتی با چالش‌های هیجانی مانند افسردگی، عصبانیت، بی‌تفاوتی و غیره مواجه می‌شوید، ضروری است که به دنبال کمک باشید. در غیر این صورت، این هیجانات منفی می‌توانند در طول زمان بدتر شوند و حتی ممکن است بر سایر بخش‌های زندگی شما مانند سلامت کلی روحی و جسمی شما تأثیر منفی بگذارند. بنابراین، بسیار مهم است که دلایل هیجانات منفی خود را درک کنید، تا در نهایت بتوانید در یادگیری نحوه کنترل آنها کمک بگیرید. در حقیقت، همه ما برای مدیریت احساسات منفی خود به کمک نیاز داریم. بنابراین، با دانلود این کتاب، گامی جسورانه و پیشگیرانه بردارید تا کنترل وضعیت هیجانی خود را در دست بگیرید تا بتوانید زندگی مثبت و آرام‌تری داشته باشید.

بخش شماره ۱. منشا هیجانات

۱.۱. هیجان چیست

عوامل خارجی خارج از کنترل ما می‌توانند به روش‌های غیرقابل پیش بینی بر ما تأثیر بگذارند. در واقع ما تصمیم می‌گیریم در صورت وجود تهدیدهای خارجی یا در پاسخ به نیازهای فیزیولوژیکی خود اقدام کنیم. هر یک از ما به روش‌های متفاوتی نسبت به رویدادها واکنش نشان می‌دهیم، به‌ویژه آن‌هایی که شامل بی‌عدالتی و خلاف اصول اساسی ما هستند. با این حال، همیشه نیرویی وجود دارد که ما را به انجام عمل سوق می‌دهد - هیجانات ما. هیجان چیست؟

هیجان اغلب در روانشناسی به عنوان حالت پیچیده‌ای از احساس تعریف می‌شود که منجر به تغییرات فیزیکی و روانی می‌شود که بر افکار و رفتارها تأثیر می‌گذارد. هیجانات انسانی شامل برانگیختگی فیزیولوژیکی، تجربه آگاهانه و رفتارهای بیانی فرد است. در یک زمان خاص، وضعیت هیجانی یک شخص با طیفی از پدیده‌های روانشناختی همراه است که شامل شخصیت، خلق و خو، انگیزه و خلق و خوی فرد می‌شود.

هیجان یک پدیده روانشناختی ناهمگن است که طیف گسترده‌ای از پاسخ‌های ذهنی و رفتاری قابل توجه را در بر می‌گیرد. احساسات بسیار ذهنی هستند زیرا شامل یک فرد، شی یا موقعیت خاص هستند. برخی دیگر مانند پریشانی، شادی یا افسردگی ممکن است ماهیت بسیار کلی داشته باشند. برخی از هیجانات، مانند خجالت ناگهانی یا انفجار خشم بسیار کوتاه هستند، در حالی که برخی دیگر، مانند عشق یا رنجش ممکن است برای مدت طولانی ادامه داشته باشند، تا زمانی که در نهایت به بخشی از شخصیت فرد تبدیل شوند. هیجانات ممکن است دارای حالت فیزیکی یا چهره باشند، یا ممکن است برای ناظران خارجی نامرئی باشند. یک هیجان ممکن است از نظر اجتماعی مناسب، نامناسب یا اجباری

باشد. مثلا احساس اندوه در مراسم تدفین یا احساس ندامت پس از ارتکاب جرم از نظر فرهنگی مناسب است. به اندازه کافی جالب توجه است که این هیجانات در ساختار و زمینه خود متفاوت هستند. روانشناسان بر این باورند که این دسته از هیجانات ممکن است بخشی از یک طبقه واحد نباشند، بلکه بهتر است به عنوان یک خانواده بزرگ از پدیده‌های روانشناختی مرتبط با هم شناخته شوند.

هیجان همچنین می‌تواند به عنوان یک حالت یا به عنوان یک فرآیند طبقه‌بندی شود. هنگامی که به عنوان یک حالت درک می‌شود، مانند حالت خشم یا ترس، یک هیجان نوعی حالت ذهنی است که با سایر حالات ذهنی ارتباط برقرار می‌کند تا رفتارهای بیرونی دقیقی ایجاد کند. از سوی دیگر، قبل از اینکه هیجان به عنوان یک فرآیند درک شود، باید به دو بخش مختلف تقسیم شود. بخش اول که به عنوان بخش اولیه فرآیند هیجان نیز شناخته می‌شود، تعامل بین ادراک فرد و پاسخ بدن آنها به آن محرک است. بخش اول فرآیند شامل ارزیابی محرک است. این بدان معناست که وقوع یک هیجان به درک فرد از محرک بستگی دارد. به عنوان مثال، یک فرد ممکن است زمانی که از کار اخراج می‌شود با عصبانیت واکنش نشان دهد، در حالی که فرد دیگری ممکن است با شادی یا حتی شغف پاسخ دهد. بنابراین، هیجان بستگی به این دارد که فرد یک رویداد را چگونه ارزیابی می‌کند. مولفه ارزیابی در این فرآیند نشان داده است که یک هیجان پاسخی مستقیم یا صریح به یک محرک نیست. به این ترتیب، یک هیجان با یک عکس‌العمل متفاوت است - مانند پاسخ مبهوت یا پاسخ پلک زدن - که پاسخ‌ها / عکس‌العمل‌های فوری به یک محرک خاص هستند. بخش دوم فرآیند هیجان، واکنش بدن است، مانند تغییر در ضربان قلب یا حالت چهره. با این حال، این طبقه‌بندی برخی از جنبه‌های فرآیند را نادیده می‌گیرد. اینها شامل آگاهی ذهنی از هیجانات و رفتار است که اغلب بخشی از واکنش هیجانی است، مانند جنگیدن یا فرار کردن (معروف به جنگ یا گریز).

برای سادگی، هیجانات را می‌توان به دو دسته مثبت یا منفی تقسیم کرد. این طبقه‌بندی بر اساس ویژگی‌های یک هیجان خاص، ظرفیت هیجانی نامیده می‌شود. اما پیچیدگی‌های هیجانات فراتر از این طبقه‌بندی‌های متضاد است. به عنوان مثال، عشق و نفرت اغلب هیجانات متناقضی در نظر گرفته می‌شوند، اما اغلب در کنار هم وجود دارند و

صرفاً متضاد نیستند، بلکه مکمل یکدیگر هستند. این پدیده‌ای است که ما باید در مقطعی از زندگی خود شاهد آن بوده باشیم و ساختار داستانی بسیاری از فیلم‌ها و رمان‌ها فقط از این موضوع حمایت کرده است. طبقه‌بندی این هیجانان فراتر از ویژگی‌های متمایز آنهاست. اگر ویژگی‌های گروه بندی یا طبقه‌بندی این هیجانان را در نظر بگیریم، ممکن است چندین عامل قانع کننده را نادیده بگیریم. به عبارت دیگر، آن‌ها بسیار پیچیده و اغلب ظریف‌تر از آن هستند که تنها بر این اساس طبقه‌بندی شوند. علاوه بر این، هیجانان منفی (مانند عصبانیت) می‌تواند برای یک فرد عصبانی روشن‌تر باشد و زمانی که این هیجان در زمینه مناسب بیان شود، در نهایت می‌تواند مفید باشد.

به گفته دان هاکنبری و ساندرا ای. هاکنبری، هیجان یک حالت روانی پیچیده است که شامل سه جزء متمایز است: تجربه ذهنی، پاسخ فیزیولوژیکی سوژه، و در نهایت، واکنش رفتاری یا بیانی سوژه.

در سال ۱۹۷۲، روان‌شناس، پل اکمن، شش نوع مختلف از احساسات را پیشنهاد کرد که در سراسر فرهنگ‌های بشری عمومیت دارند و شامل موارد زیر می‌شوند:

- | | | |
|--------|----------|-------|
| ○ ترس | ○ انزجار | ○ خشم |
| ○ تعجب | ○ شادی | ○ غم |

علاوه بر این، در سال ۱۹۸۰، روان‌شناس رابرت پلاچیک، چرخ هیجانان را معرفی کرد که شبیه چرخ رنگ یک هنرمند است. این یک سیستم طبقه‌بندی جدید برای هیجانان انسانی است که نشان می‌دهد چگونه می‌توان هیجانان مختلف را با هم ترکیب و یا مخلوط کرد تا احساسات متفاوتی را شکل دهد. این مدل شبیه به نحوه ترکیب رنگ‌های اصلی برای ایجاد رنگ‌های ثانویه دیگر توسط یک هنرمند است. بر اساس این نظریه، هیجانان اولیه مانند بلوک‌های سازنده عمل می‌کنند و بنابراین هیجانان پیچیده نتیجه ترکیبی از هیجانان اصلی و اولیه هستند. به عنوان مثال، هیجانان اصلی و اولیه، مانند شادی و اعتماد، می‌توانند برای ایجاد یک احساس پیچیده مانند عشق ترکیب شوند.

سرانجام، در سال ۱۹۹۹، اکمن آثار قبلی پل اکمن و رابرت پلاچیک را بیشتر گسترش داد. طبقه‌بندی اکمن شامل چندین هیجان اساسی دیگر بود: خجالت، تحقیر، شرم، غرور، هیجان، سرگرمی و رضایت.

عناصر کلیدی احساسات

برای درک بهتر هیجانات، باید روی سه عنصر اساسی تمرکز کنیم:

۱. تجربه ذهنی
۲. پاسخ فیزیولوژیکی
۳. پاسخ رفتاری

تجربه ذهنی

درست است که صرف نظر از پیشینه یا فرهنگ ما، همه در سراسر جهان هیجانات اولیه جهانی یکسانی را تجربه می‌کنند. با این حال، تجربه احساسات می‌تواند بسیار ذهنی باشد. برای مثال خشم را در نظر بگیرید. همه ابراز خشم یکسان نیست. ابراز خشم یک فرد خاص ممکن است از ناراحتی خفیف تا خشم کورکننده متغیر باشد. در حالی که برچسب‌های گسترده‌ای برای هیجانات مانند خشم، غم یا شادی وجود دارد، هر تجربه فردی از این احساسات چند بعدی است و بنابراین ذهنی است. علاوه بر این، ما همیشه اشکال خاص هر یک از این هیجانات را تجربه نمی‌کنیم. به عبارت دیگر، مردم معمولاً در رویدادها یا موقعیت‌های مختلف هیجانات گوناگونی را تجربه می‌کنند. در اولین روز کار جدید، ممکن است هم هیجان زده و هم عصبی شوید. همچنین، ازدواج و در نهایت بچه دار شدن ممکن است با طیف گسترده‌ای از هیجانات مشخص شود که ممکن است از شادی تا اضطراب متغیر باشد. در بیشتر موارد، این هیجانات به طور همزمان ناخواسته رخ می‌دهند یا ممکن است آنها را یکی پس از دیگری احساس کنید.

پاسخ فیزیولوژیکی

هیجانات می‌توانند باعث واکنش فیزیولوژیکی قوی شوند، به خصوص اگر تا به حال در موقعیتی قرار گرفته باشید که از اضطراب دل پیچه گرفته باشید یا قلب شما از ترس در سینه بکوبد. این اثر واکنشی هیجانات است که می‌تواند باعث واکنش‌های فیزیولوژیکی شدید شود. همچنین، این یک مثال معمولی از نظریه Cannon-Bard در مورد هیجانات است، که توضیح می‌دهد که چگونه هیجانات را احساس می‌کنیم و پاسخ‌های فیزیولوژیکی را به طور همزمان تجربه می‌کنیم.