

طرحوار درمانی هیجانی

(اصول و راهبردهای درمانی و مدیریت هیجانات)

نویسنده:

ستایش سادات مرغزاری



روان آگاه

محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم	۷
تبعات عدم مدیریت احساسات مختلف	۸
تبعات مدیریت نکردن خشم	۸
تبعات مدیریت نکردن ترس	۹
تبعات مدیریت نکردن غم و اندوه	۱۰
آیا همه هیجانات مثبت و منفی نیازمند کنترل هستند؟	۱۰
راهکارهای مدیریت هیجان	۱۱
انواع هیجان	۱۴
هیجان‌های اساسی	۱۴
هیجان و شناخت	۱۶
مفهوم تنظیم هیجان	۱۶
رشد تنظیم هیجان	۱۷
مشخصه‌های اصلی تنظیم هیجان	۱۸
جنسیت و تنظیم هیجانی	۱۸
تنظیم هیجان و آسیب شناسی روانی	۱۹
تنظیم هیجان و سلامت روانی	۱۹
انواع راهبردهای تنظیم هیجانی	۲۰
اولین تغییر باید تغییری درونی باشد	۲۲
احساسات در بدن	۲۳
توهم هوای گرم	۲۳
احساس بی‌ارزشی بودن	۲۴
تله‌های روانی	۲۵

- ۲۶..... آیا تله‌های روانی، همیشه آسیب رسان هستند؟
- ۲۶..... تله‌های روانی چگونه شکل می‌گیرند؟
- ۲۶..... عامل وراثت.....
- ۲۷..... عامل محیط.....
- ۲۷..... تأثیر پدر و مادر و کودکی بر رفتار انسان در بزرگسالی.....
- ۲۷..... ۶ نیاز کودک که تله ساز هستند.....
- ۲۸..... نیاز به امنیت بنیادین.....
- ۲۹..... چند مثال از محیط‌های مستعد تله‌های روانی.....
- ۳۱..... تله‌های شخصیتی و تأثیر دوران کودکی ما بر دوران بزرگسالی.....
- ۳۱..... تله رهاشدگی.....
- ۳۱..... رابطه فرد دارای تله رها شدگی.....
- ۳۲..... مثالی از شخصیت دارای تله رهاشدگی.....
- ۳۲..... تله‌های شخصیتی و تله محرومیت هیجانی.....
- ۳۲..... تله وابستگی.....
- ۳۳..... تله بی‌ارزشی.....
- ۳۳..... عدم صمیمت افراد دارای تله بی‌ارزشی.....
- ۳۴..... تله ایثار.....
- ۳۴..... چرا شناسایی تله‌های زندگی مهم است؟.....

۳۹..... فصل دوم: طرحواره درمانی

- ۴۰..... طرحواره درمانی.....
- ۴۱..... نگاهی به معنا و مفهوم طرحواره درمانی.....
- ۴۲..... لزوم و ضرورت استفاده از روش طرحواره درمانی.....
- ۴۲..... نقش و اهمیت طرحواره درمانی در درمان افراد.....
- ۴۳..... بررسی و تحلیل انواع طرحواره درمانی.....
- ۴۴..... تکنیک‌های مورد استفاده در طرحواره درمانی.....
- ۴۵..... ذهنیت‌های طرح‌واره‌های اصلی.....

۴۵.....	طبقه‌بندی طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه:
۴۸.....	مردم با فعال‌سازی طرح‌واره‌ها با سه سبک مقابله‌ای کنار می‌آیند:
۴۹.....	مراحل تغییر در طرح‌واره‌ها:
۵۲.....	طرح‌واره درمانی کودکان:
۵۵.....	زمینه‌های هیجانی بی‌نظمی دوران کودکی:
۵۵.....	طرح‌واره درمانی چگونه است؟:
۵۶.....	۱. مفهوم‌پردازی موردی:
۵۷.....	۲. تکنیک‌ها و مداخلات شناختی:
۵۷.....	۳. تکنیک گفت‌وگوی صندلی:
۵۸.....	۴. تکنیک تصویرسازی هدایت‌شده:
۵۸.....	۵. تکنیک‌های مداخله رفتاری:
۵۸.....	۶. تکنیک مواجهه همدلانه:
۵۹.....	۷. تکنیک بازوالدینی محدود:

۶۱.....	فصل سوم: طرح‌واره‌های هیجانی و طرح‌واره درمانی هیجانی
۶۱.....	مدل طرح‌واره هیجانی:
۶۳.....	طرح‌واره هیجانی و تنظیم هیجان:
۶۷.....	طرح‌واره محرومیت هیجانی چیست؟:
۶۸.....	نشانه‌های طرح‌واره محرومیت هیجانی:
۷۰.....	علت شکل‌گیری طرح‌واره محرومیت هیجانی:
۷۰.....	چرا افراد تله محرومیت هیجانی پرتوقع هستند؟:
۷۱.....	تأثیر تله محرومیت هیجانی در ارتباط عاطفی:
۷۲.....	مراحل درمان طرح‌واره محرومیت هیجانی:
۷۳.....	سیمای بالینی طرح‌واره محرومیت هیجانی:
۷۵.....	اهداف درمان طرح‌واره محرومیت هیجانی:
۷۶.....	مشکلات ویژه طرح‌واره محرومیت هیجانی:
۷۷.....	تجارب منجر به شکل‌گیری تله زندگی محرومیت هیجانی:
۷۸.....	ریشه‌های تحولی محرومیت هیجانی:

فصل چهارم: اصول راهبردهای طرحواره درمانی هیجانی.....	۸۱
طرحواره درمانی عاطفی (EST).....	۸۳
تاکیدات EST.....	۸۳
حمایت‌های تجربی از مدل طرحواره درمانی هیجانی.....	۸۳
طرحواره درمانی هیجانی گروهی.....	۸۵
اصول و مبانی کار گروهی در طرحواره درمانی هیجانی.....	۸۵
ساختار و چارچوب جلسات گروهی طرحواره درمانی هیجانی.....	۸۶
تکنیک‌های تنظیم هیجان در کار گروهی.....	۸۶
نقش پویایی‌های گروه در طرحواره درمانی هیجانی.....	۸۷
مدیریت تعاملات گروهی و بازخوردهای اعضا.....	۸۸
تمرین‌های گروهی برای شناسایی و ابراز هیجانات.....	۸۸
کار با مقاومت‌ها و چالش‌های گروهی در طرحواره درمانی.....	۸۹
یادگیری از تجربیات مشترک در گروه درمانی.....	۸۹
تکنیک‌های تخلیه و پردازش هیجانی در بستر گروه.....	۹۰
ارزیابی پیشرفت و اثربخشی طرحواره درمانی هیجانی گروهی.....	۹۰
راه‌های رهایی از طرحواره محرومیت هیجانی.....	۹۱
منابع.....	۹۵

فصل اول

کلیات و مفاهیم

مدیریت هیجان یکی از مهارت‌های مهم در زندگی است که به مدیریت آگاهانه، هوشیارانه و خلاقانه هیجانات می‌انجامد. برای آن که بتوانیم هیجان خود را آگاهانه و خلاقانه مدیریت کنیم، لازم است انواع آن را به خوبی بشناسیم و از وجود آن‌ها آگاه باشیم. به عبارتی ساده‌تر، مهارت مدیریت هیجان سبب می‌شود تا بتوانیم احساسات متفاوت را بشناسیم، هیجانات ایجاد شده در شرایط مختلف را پیش‌بینی کنیم و بدانیم که در زمان بروز هر هیجان چه واکنشی باید از خود نشان دهیم. مدیریت هیجان اشاره به این موضوع دارد که هیجان‌های خود را بپذیریم، اما نه به این معنا که هر زمان و در هر جایی آن را بروز دهیم. درواقع در این مهارت می‌آموزید که هر انسان میزبان هیجان‌هایش است، اما نمی‌تواند به هر شکلی که خواست آن‌ها را ابراز کند. فرض کنید فردی بسیار عصبانی است و نتواند این هیجان را کنترل کند، امکان دارد هر لحظه دست به عملی بزند که باعث پشیمانی وی شود. برخی احساسات مانند خوشحالی هم می‌تواند فرد را به سمت تفریحات ناسالم و رفتارهای ضد اجتماعی و نامناسب بکشانند. تمامی این موارد می‌تواند به تصمیمات احساسی منجر شود و ممکن است بعد اقدام، وی واقعاً از رفتارش پشیمان شود و فرصتی برای جبران آن وجود نداشته باشد. در نتیجه مدیریت هیجان چه از نوع مثبت و چه منفی، یکی از مهارت‌هایی است که به فرد کمک می‌کند که چگونه هیجانات خود را کنترل کند و باعث رشد بهتر خودش شود و از

طرفی به اطرافیانش کمتر صدمه بزند. آیا می‌توان بر رفتارها و عادات خود کنترل داشت؟ پیشنهادهای مهم و مناسب در این زمینه کدام می‌باشند؟ در ادامه این بحث به توصیه روانشناسان راجع به چگونگی کنترل عادات خود می‌پردازیم. با توجه به گزارش‌های اخیر به دست آمده مشخص شده است دوره نوجوانی مملو از نیاز به هیجان می‌باشد اما به ندرت مورد توجه و اهمیت قرار گرفته است. پیش از اینکه وارد هر بحثی شویم بهتر است با مفهوم هیجان آشنا شویم. به بیانی ساده هیجان در اصل جوابی است که به احساسات خویش می‌دهیم. به زبانی دیگر هیجان می‌تواند غمی باشد که پاسخ آن گریه می‌باشد یا خوشحالی که پاسخ آن خنده می‌باشد. هیجانات، انتظار باور و افکاری است که دارا هستیم و پاسخ ما را به آن هیجان مشخص می‌کند. به همین خاطر یک هیجان می‌تواند پاسخ‌های متفاوتی را در افراد گوناگون به وجود آورد. همچنین تغییرات فیزیکی مانند بزرگ شدن مردمک چشم، افزایش تعداد نفَس‌ها، افزایش ضربان قلب و... را می‌توان در هنگام رویاویی با هیجانات در خود و دیگران احساس کنیم. این هیجانات قسمتی طبیعی از زندگی افراد است به ویژه در سنین نوجوانی ممکن است پررنگ‌تر از سایر سنین به نظر برسد (گندمی‌نژاد، ۱۴۰۳).

تبعات عدم مدیریت احساسات مختلف

همان‌طور که در ابتدای مطلب گفتیم، عدم مدیریت احساسات ممکن است آسیب‌های جدی به خود و یا اطریانتان وارد کند. همچنین شیوه واکنش شما تأثیر مستقیم بر روی روابط اجتماعی‌تان دارد. هیجان شامل احساسات مختلف می‌شود که عدم مدیریت هر یک از انواع آن تبعاتی به دنبال دارد. در ادامه پیامدهای عدم مدیریت احساسات مختلف را بررسی خواهیم کرد:

تبعات مدیریت نکردن خشم

شاید در یک لحظه تخلیه خشم حس آرامش در ما ایجاد کند، اما مسلماً واکنش مناسبی نیست. اگر نتوانیم زمانی که عصبانی هستیم خشم خود را کنترل کنیم، ممکن است پیامدهای زیر رخ دهد:

- ایجاد مشکل در ارتباط با اطرافیان
- افزایش احتمال آسیب به خود یا دیگران
- ایجاد مشکلات اساسی در روابط اجتماعی در جامعه
- رنجاندن افراد مهم و نزدیکانمان
- خدشه دار شدن وجهه عمومی
- تلخ شدن لحظات شیرین
- احساس مکرر پشیمانی، ندامت و سرخوردگی
- ضایع شدن حقوق به دلیل بروز رفتارهای پرخاشگرانه

اگر شما هم در دسته افرادی هستید که قادر به کنترل خشمشان نیستند، بدون شک موارد بالا را به صورت مکرر تجربه کرده‌اید و تاوان‌های زیادی داده‌اید. بنابراین به خوبی درک می‌کنید که مهارت مدیریت هیجان و کنترل خشم در موقعیت‌های حساس تا چه میزان موثر است.

تبعات مدیریت نکردن ترس

ترس هم یکی از احساساتی است که در شرایط مختلف به سراغمان می‌آید. سوژه‌های ترسناک در شرایط مختلف وجود دارند و بدون شک عدم مقابله با آن‌ها، فرصت‌های زیادی را از ما می‌گیرد. مشکلاتی مانند ترس از ارتفاع، حشرات، حیوانات، صحبت در جمع و... ممکن است در کوتاه مدت خیلی تأثیرگذار نباشند، اما کنار آمدن با آن‌ها در بلند مدت، کار ساده‌ای نیست و به مرور زمان دردسرساز می‌شود. علاوه بر این موارد، افراد زیادی از سوژه‌هایی مانند شکست، ابراز عقیده، امتحان دادن، مراجعه به پزشک و... هم دچار ترس می‌شوند و با دوری از این شرایط، فرصت‌های زیادی را از خود دریغ می‌کنند.

تبعات مدیریت نکردن غم و اندوه

غم و اندوه هم جزو هیجانات منفی است که در طول زندگی به صورت مکرر و به بهانه‌های مختلف تجربه می‌کنیم. غمگین شدن در شرایط حزن‌انگیز، امر کاملاً طبیعی است. اما اگر نتوانیم به درستی آن را مدیریت کرده و با آن کنار بیابیم، ممکن است مشکلات زیادی ایجاد شود. مسائل زیادی در زندگی اجتناب‌ناپذیر و غیرقابل کنترل هستند. اگر در لحظات حساس و ناراحت کننده فقط برون‌ریزی داشته باشیم، مثلاً مدام گریه کنیم، نه تنها کاری پیش نمی‌بریم، بلکه شرایط بدتر نیز می‌شود. افراد زودرنج و حساس در زندگی خود زیاد غصه می‌خورند و این حس به مرور زمان در آن‌ها بی‌انگیزگی ایجاد می‌کند و شور و اشتیاق در زندگیشان کمرنگ می‌شود. مبارزه نکردن با احساسات منفی و ناراحت کننده، خیلی زود شما را دچار افسردگی خواهد کرد (رودیگر^۱، ۲۰۲۱).

آیا همه هیجانات مثبت و منفی نیازمند کنترل هستند؟

بله، هیجانات مثبت و منفی هر دو نیازمند کنترل هستند. هیجانات منفی، مانند خشم، اضطراب، ناراحتی و استرس می‌توانند باعث ایجاد مشکلات جسمی و روانی شوند و همچنین روابط اجتماعی را تحت تأثیر قرار دهند. همچنین، هیجانات مثبت، مانند شادی، رضایت و خوشحالی نیز باید کنترل شوند، زیرا اگر در مقدار زیادی باشند، ممکن است باعث ایجاد رفتارهای بدرفتاری و نامناسب شوند. اما کنترل هیجانات نباید به معنای سرکوب کردن آن‌ها باشد. به جای آن، باید به دنبال یادگیری راه‌های بهتر برای مدیریت هیجانات باشید. این امر می‌تواند شامل یادگیری مهارت‌های مثل مدیتیشن، ورزش، مطالعه، گفتگو با دوستان و خانواده و استفاده از تکنیک‌های تنفس عمیق و حرکات بدنی مانند یوگا باشد. به کمک این روش‌ها می‌توانید هیجانات خود را کنترل کنید و در برابر مسائل و چالش‌های روزمره، با هیجانات مثبت و سازنده مواجه شوید.

^۱ Roediger E

راهکارهای مدیریت هیجان

- **شناخت هیجان:** شناخت هیجان یکی از اصلی‌ترین بخش‌های کنترل آن است. تصور کنید در شرایطی خاص، کسی به شما می‌گوید: (تو الان عصبانی هستی) و شما عصبانیت خود را نفی می‌کنید، در حالی که در چهره شما نشانه‌های خشم کاملاً مشهود است. این رفتارها و پاسخ‌ها به این معناست که شما شناختی از هیجانات منفی خود ندارید و یا اگر از خشم خود آگاه هستید، قادر به کنترل آن نمی‌باشید. بنابراین اولین گام برای مدیریت هیجان، شناخت آن و واکنش‌های طبیعی بدنتان به انواع هیجان است.
- **به هیجانات خود اجازه ابراز دهید:** آسان‌ترین راه برای بروز هیجانی مانند شادی، خندیدن است. حتی اگر تنها هم باشید، لازم است در زمانی که یک مطلب طنز مطالعه می‌کنید و یا فیلم طنز تماشا می‌کنید، بلند بخندید و احساس شادی خود را بروز دهید. همچنین اگر در حال تجربه غم هستید، سعی کنید در مورد موضوعی که شما را ناراحت کرده، با اطرافیان‌تان صحبت کنید و حتی در صورت امکان با گریه، احساسات خود را تخلیه کنید. احساساتی مانند خشم را می‌توان با انجام یک فعالیت مفید، مانند کار یا ورزش بروز داد و از ابراز رفتارهای تهاجمی جلوگیری کرد.
- **احساسات خود را یادداشت کنید:** یادداشت احساسات گوناگون، نوعی ابراز هیجانات است. نوشتن احساس، نه تنها یکی از راه‌های تخلیه است، بلکه فرصتی برای پیدا کردن راه حل درمورد احساسات منفی نیز می‌باشد. نوشتن آن چیزی که احساس می‌کنید، مانند این است که با یک نفر درمورد آن‌ها صحبت کرده‌اید و این کار تا حدودی به کنترل شرایط کمک می‌کند.
- **فنون کنترل هیجانات منفی را بیاموزید:** هیچ فردی نمی‌تواند ادعا کند که تا به حال احساس منفی تجربه نکرده است. طبیعی است که هر یک از ما به دلیل اتفاقاتی که در پیرامونمان رخ می‌دهد، ممکن است انواع هیجانات را حتی در طول یک شبانه روز، تجربه کنیم. اما این که چطور با احساساتمان روبرو می‌شویم و آن‌ها را کنترل می‌کنیم، نیاز به آموزش و مهارت آموزی دارد.