

هیجان تا هم‌تنظیمی

(روانشناسی تنظیم هیجانات در زوجین و زندگی زناشویی)

نویسنده:

ساناز رستگار



روان آگاه

محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم	۷
آیا همه هیجانات مثبت و منفی نیازمند کنترل هستند؟	۱۰
راهکارهای مدیریت هیجان	۱۰
تنظیم هیجان	۱۲
انواع هیجان	۱۳
هیجان‌های اساسی	۱۴
هیجان و شناخت	۱۵
مفهوم تنظیم هیجان	۱۶
رشد تنظیم هیجان	۱۶
مشخصه‌های اصلی تنظیم هیجان	۱۷
جنسیت و تنظیم هیجانی	۱۸
تنظیم هیجان و آسیب‌شناسی روانی	۱۹
تنظیم هیجان و سلامت روانی	۱۹
طرحواره‌های هیجانی	۲۰
مدل طرحواره هیجانی	۲۰
طرحواره هیجانی و تنظیم هیجان	۲۲
شکل‌گیری طرحواره محرومیت هیجانی	۲۶
چرا افراد تله محرومیت هیجانی پرتوقع هستند؟	۲۷
تاثیر تله محرومیت هیجانی در ارتباط عاطفی	۲۷

فصل دوم: روانشناسی هیجان همسران	۲۹
چالش‌های رایج روان‌شناختی در روابط زوجین	۳۲
بی‌اعتمادی	۳۲
حسادت و کنترل‌گری	۳۲
تأثیر خشم و عصبانیت و چگونگی کنترل آن	۳۳
مدیریت استرس و مشکلات روزمره	۳۴
هیجان در زندگی زناشویی	۳۴
چرا باید در رابطه مان هیجان وجود داشته باشد؟	۳۸
چطوری در رابطه مان هیجان ایجاد کنیم؟	۳۸
برنامه‌ریزی فعالیت‌های جدید	۳۸
ابراز محبت و صمیمیت	۳۹
نقش حمایت عاطفی	۳۹
ایجاد تعهد و پایداری در رابطه	۴۰
تأثیر فعالیت‌های مشترک بر هیجان رابطه	۴۰
نقش ماجراجویی در رابطه	۴۱
اهمیت ارتباط کلامی در ایجاد هیجان	۴۱
اهمیت فعالیت‌های ماجراجویانه در ایجاد هیجان	۴۱
خلاقیت در بیان احساسات	۴۲
تأثیر حمایت اجتماعی در ایجاد هیجان	۴۲
خلاقیت در رابطه	۴۳
تأثیر تغییرات کوچک در زندگی روزمره	۴۳
نشانه هیجانی رابطه آرامش بخش زن و شوهر	۴۵

فصل سوم: هوش هیجانی در روابط زوجین	۴۷
چرا این ویژگی‌ها در روابط مهم هستند؟	۴۸
نتایج تحقیقات در زمینه ادراک عاطفی و روابط زناشویی	۵۳
آنچه زنان در چهره مردان به سادگی می‌بینند	۵۶

۵۷.....	روش‌های معمول ابراز احساسات چه هستند؟.....
۵۸.....	چرا این ویژگی‌ها در روابط مهم هستند؟.....
۶۳.....	درک هیجانات خود و همسر.....
۶۴.....	چرا درک کردن شریک زندگی مهم است؟.....
۶۴.....	به همسرتان کمک کنید تا احساس شما را بفهمد.....
۶۸.....	راهکارهای درک کردن همسر.....
۷۲.....	ابراز احساسات در زندگی زناشویی به روشی سالم.....

فصل چهارم: روانشناسی هیجانات در روابط زوجین ۷۷

۷۷.....	۱. پردازش و شناخت احساسات خود.....
۷۸.....	۲. گفتگوی آشکار با شریک زندگی.....
۷۸.....	۳. سرمایه‌گذاری روی ارتباط عاطفی.....
۷۹.....	۴. تمرکز بر رشد فردی.....
۷۹.....	۵. برداشتن گام‌های عملی برای تغییر.....
۸۰.....	۶. یادگیری و تقویت مهارت‌های ارتباطی.....
۸۰.....	۷. پذیرش و بخشش، کلید عشق واقعی.....
۸۰.....	۸. صبوری در مسیر عشق واقعی.....
۸۱.....	۹. در صورت نیاز، کمک حرفه‌ای بگیرید.....
۸۱.....	۱۰. عشق به خود: پایه عشق واقعی به دیگران.....
۸۱.....	رسیدن به روابط صمیمی با همسر.....
۸۳.....	روش‌هایی ساده برای بازیگوش بودن در رابطه.....
۸۵.....	راهبردهای ارتقای مهارت‌های عاطفی زندگی زناشویی.....

منابع ۹۷

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 واقعا 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؟ 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. 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 نفس‌ها، 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. عدم مدیریت احساسات ممکن است آسیب‌های جدی به خود و یا اطرافیانتان وارد کند. همچنین شیوه واکنش شما تاثیر 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. 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. 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 تاثیرگذار 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. 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 (پناهی کله‌دوق، ۱۴۰۳).

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 تاثیر 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 (یانگ^۱، ۲۰۱۷).

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

^۱ Young JE

خود را بروز دهید. همچنین اگر در حال تجربه غم هستید، سعی کنید در مورد موضوعی که شما را ناراحت کرده، با اطرافیان 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.
- **پرسیدن سوال:** زمانی که یکی از هیجانات منفی به شما دست داد، پس از اندکی مکث و به دست آوردن آرامش نسبی، از خود بپرسید که اگر من در حال حاضر این رفتار را از خود بروز دهم، چه اتفاقاتی منتظر من خواهد بود؟ و یا اینکه اگر من در این شرایط با خشم و نفرت با فرد مقابلم رفتار کنم، دیگران چه تصویری از من خواهند داشت؟ پرسش‌های این چنینی شما را با واقعیت روبرو می‌کند و سبب می‌شود تا منطقی‌ترین واکنش ممکن را از خود نشان دهید.
- **تجسم پیامدهای بعدی:** در هنگام هر هیجانی، قبل از بروز هر واکنشی، سعی کنید تا پیامدهایی که رفتارهایتان در آینده دارند را تجسم کنید. در ذهن خود مجسم کنید که در صورت بروز هیجان‌های مهارنشده، دیگران چه رفتاری با شما

خواهند داشت و عکس‌العمل آن‌ها چه چیزی خواهد بود؟ به عنوان مثال، اگر خشم‌تان را به صورت یک رفتار تهاجمی و کنترل نشده منتقل کنید، رفتار اطرافیان چه خواهد بود؟ اگر بتوانید در مواقع بحرانی تصویرهایی از پیامدهای رفتارتان داشته باشید، از پیش آمدن مشکلات بزرگ‌تر و پیچیده‌تر بعدی، جلوگیری می‌شود.

- **تمرین آرامش:** تمرین آرامش، به مرور زمان باعث می‌شود تا در مواقع ایجاد تنش و فشار، آرامش خود را حفظ کنید و بهترین رفتار را از خود نشان دهید. شرایطی را تصور کنید که در حالت کاملاً عصبانی هستید و در حالی که دست‌های خود را مشت کرده‌اید، این انقباض به سایر اندام‌های شما نیز سرایت کرده و آماده رفتارهای پرخاشگرانه هستید. در این شرایط، احتمال رخ دادن اتفاقات ناگوار بسیار بالا می‌رود. حالا زمانی را تجسم کنید که عضلات خود را رها کرده و ریلکس شده‌اید. در این صورت تنش‌ها به صورت ناخودآگاه از شما دور می‌شوند. هرچقدر بتوانید در شرایط بحرانی تمرین ریلکس شدن را انجام دهید، در زمان‌های حساس، احساسات منفی مانند عصبانیت، اضطراب، سردرگمی، کلافه شدن و... بر شما چیره نخواهد شد و عملکرد بهتری خواهید داشت (ون^۱ و همکاران، ۲۰۲۲).

تنظیم هیجان

در مورد تنظیم هیجان دو موضوع وجود دارد که در بین متخصصان و نظریه پردازان این حوزه توافق عمومی در مورد آنها وجود ندارد: تعریف هیجان و انواع هیجان. در بخشی یکی از علل دشوار بودن تعریف هیجان همپوشی و مشخص نبودن مرز آن با مفاهیمی نظیر احساس، عاطفه و خلق و ... هرچند که بر اساس تعاریف این مفاهیم از هم جدا هستند ولی در عمل مز دقتی بین آنها وجود ندارد. بنابراین، تمایز بین حالت‌های هیجانی و غیر هیجانی دشوار است. برخی پژوهشگران هیجان‌ها را پایه و بنیاد رشد انسان و روابط او در نظر می‌گیرند. طی سالیان به خاطر پیچیدگی مفهوم و ماهیت

^۱ Wen, X