

مدیریت هیجانات منفی

نویسندگان :

هائیه توسلی

حسین توسلی

پریسا رستمی

www.ketab.ir

سرشناسه	:	توسلی، هانیة، ۱۳۶۹-
عنوان و نام پدیدآور	:	مدیریت هیجانات منفی / نویسندگان هانیة توسلی، حسین توسلی، پریسا رستمی.
مشخصات نشر	:	تهران: آذرفر، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۱۲۰ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۷۵۲۳-۸۹-۷
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	هیجان‌ها-- فشار روانی
موضوع	:	Stress (Psychology)--Emotions
موضوع	:	هیجان‌ها -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	:	Emotions -- Psychological aspects
شناسه افزوده	:	توسلی، حسین، ۱۳۷۰-
شناسه افزوده	:	رستمی، پریسا، ۱۳۷۵-
رده بندی کنگره	:	۳۴۵۳
رده بندی دیویی	:	۴/۱۵۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۴۱۱۷۴۰



انتشارات آذرفر

مدیریت هیجانات منفی

مؤلفین: هانیة توسلی، حسین توسلی، پریسا رستمی

ناشر: آذرفر نوبت و تاریخ چاپ: اول، ۱۴۰۰ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

صفحه و قطع: ۱۲۰، وزیری.

مدیر اجرایی و تبلیغات: فاطمه بابارنسی

صفحه آرا: مهدی جهانشاهلوراد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۲۳-۸۹-۷

قیمت: ۷۵ هزار تومان

مرکز پخش: شهری، خیابان قم، پاساژ وکیل، طبقه اول، واحد ۷۱

تلفن مرکز پخش: ۰۲۱۵۵۹۲۷۶۰۶ - ۰۹۱۰۷۶۰۰۲۳۷

حق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است

فهرست

مقدمه.....	۹
اهمیت هیجان.....	۱۶
چرا مدیریت هیجانات مهم است؟.....	۱۷
انواع هیجان.....	۲۰
تجربه هیجان زیاد می تواند باعث مرگ شود.....	۲۳
هیجان ترس.....	۲۳
هیجان خشم.....	۲۶
اضطراب، ترس و خشم.....	۲۹
اجزاء و ماهیت خشم.....	۳۰
عوامل و ماهیت بوجود آورنده خشم.....	۳۱
هیجان غم و اندوه.....	۳۲
هیجان تنفر.....	۳۵
هیجان شادی.....	۳۶
هیجان تعجب.....	۳۸
استرس و اضطراب.....	۳۹
شوک و تجربه استرس ناگهانی.....	۴۰
شنیدن و یا در معرض اخبار خوب قرار گرفتن.....	۴۱
هیجانهای مرکب.....	۴۲
هیجان و مغز.....	۴۲

- ۴۳..... هیجان و شناخت
- ۴۷..... راهبردهای تنظیم هیجان
- ۵۰..... معرفی دو تکنیک شناختی
- ۵۳..... معرفی چند راهبرد رفتاری
- ۵۷..... راهبردهای ذهن آگاهی در تنظیم هیجان
- ۵۸..... تکنیک تجربه کردن هیجان به صورت موج
- ۵۹..... تکنیک افزایش قدرت پذیرش هیجان
- ۶۰..... راهبردهای منفی تنظیم هیجان
- ۶۴..... روشهای مدیریت هیجانها
- ۷۲..... چگونه هیجانات منفی را از زندگی خود دور کنیم؟
- ۷۳..... از مشت زدن به دیوار تا خوابیدن
- ۷۳..... در روان‌شناسی جدید، هیجان منفی نداریم!
- ۷۴..... هیجانات چه زمانی دردسرساز می‌شوند؟
- ۷۶..... با هیجانات ناکارآمد چه کار کنیم؟
- ۷۸..... فرونشانی یا ابراز هیجان
- ۷۸..... مراحل مقابله با هیجان‌های ناخوشایند
- ۸۱..... ۴ راهکار کنترل هیجانات
- ۸۳..... «هیجان خوب» و «هیجان بد» چیست؟
- ۸۴..... تجمع هیجان چه اثری دارد؟
- ۸۵..... بازی‌ها و تخلیه هیجان

- هیجان باید تخلیه شود..... ۸۵
- مقابله با هیجان‌های منفی..... ۸۷
- دو تکنیک کارآمد برای مقابله با هیجانات منفی..... ۹۴
- اهمیت مدیریت هیجانات (هوش هیجانی)..... ۹۴
- استرس چیست؟..... ۹۵
- نشانه‌های جسمی استرس..... ۹۷
- نشانه‌های هیجانی استرس..... ۹۷
- نشانه‌های رفتاری استرس..... ۹۸
- انواع افکاری که ذهن ما تولید می‌کند..... ۹۸
- آیا همه هیجانات نیاز به کنترل دارند؟..... ۱۰۴
- چگونه مشتری خشمگین را مدیریت کنیم؟..... ۱۰۴
- با این روش‌ها می‌توانی هوش هیجانی یا EQ خودت را بالا ببری..... ۱۰۵
- آموزش مهارت‌های مقابله با هیجان به کودک..... ۱۰۹
- انواع مهارت‌های مقابله‌ای..... ۱۱۱
- مهارت‌های مقابله‌ای هیجان محور..... ۱۱۱
- مهارت‌های مقابله‌ای مسأله محور..... ۱۱۳
- اهمیت کنترل عواطف در دوره نوجوانی..... ۱۱۶
- اهمیت عواطف..... ۱۱۶
- کنترل عواطف و تاثیرات آن..... ۱۱۷

همه ما هیجان‌های مختلفی تجربه می‌کنیم و تلاش می‌کنیم از طریق روش‌های اثربخش و غیر اثربخش با آنها مقابله کنیم. مسئله واقعی تجربه هیجان‌ها نیست. بلکه توانایی ما در بازشناسی، پذیرش، در صورت امکان استفاده از آنها و با وجود هیجان‌ها، پیگیری کارکرد معمول خود مسئله اصلی می‌باشد. بدون هیجان‌ها، زندگی فاقد معنا، بافت، غناء لذت و ارتباط با دیگران خواهد بود. هیجان‌ها در مورد نیازها، ناکامی‌ها و حقوقمان با ما سخن می‌گویند و ما را برای ایجاد تغییرات، قرار از موقعیت‌های دشوار یا آگاهی از رضایتمندی بر می‌انگیزند. با این وجود افراد زیادی وجود دارند که خود را غرق شده در هیجان‌ها، هراس ناک از احساسات و ناتوان از مقابله می‌یابند زیرا این باورند که غمگینی یا اضطراب شان مانع رفتار موثر می‌باشند

در مورد 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"، خلق و... هرچند که براساس تعاریف این مفاهیم از هم جدا هستند، ولی در عمل

مرز دقیقی بین آنها وجود ندارد. بنابراین، تمایز بین حالت‌های هیجانی و غیرهیجانی دشوار است.

پژوهشگران معاصر هیجان‌ها را پایه و بنیاد رشد انسان و روابط او در نظر می‌گیرند. طی سالیان به خاطر پیچیدگی مفهوم و ماهیت هیجان نظریه پردازان و دانشمندان تعاریف متفاوتی از هیجان ارائه داده اند، اما در مجموع می‌توان گفت که هیجان رویدادی پیچیده و چند بعدی است که منجر به آمادگی برای عمل می‌شود برجسته ترین تعریفی که پژوهش‌های متعدد آن را مبنای کار خود قرار داده اند، دارای یک تعریف و دیدگاه چند مؤلفه ای است. در این تعریف هیجان‌ها به صورت فرآیندهای چند مؤلفه ای و هماهنگ خرد شده سیستم‌های روانشناختی، شامل فرآیندهای عاطفی، شناختی، انگیزش تظاهرات چهره‌ای و فیزیولوژیکی پیرامونی، مطرح شده است.

هیجان‌ها، پدیده‌هایی چندوجهی و نوعی پاسخ فیزیولوژیکی هستند که بدن را برای سازگاری آماده می‌کنند. برای مثال، هنگامی که بدن از نظر هیجانی به واسطه‌ی ترس یا خشم برانگیخته می‌شود، ضربان قلب زیاد می‌شود، مردمک‌ها گشاد می‌شوند و میزان تنفس افزایش می‌یابد.

هیجان‌ها تا اندازه‌ای حالت‌های عاطفی هستند و باعث می‌شوند تا به شیوه‌ای خاص احساس نیاز کنیم؛ مثلاً خشمگین یا شاد شویم هیجان‌ها پدیده‌هایی اجتماعی هستند و ارتباط ما را با

دیگران تسهیل می‌سازند. هیجان‌ها باعث می‌شوند ما احساس خود را به دیگران منتقل کنیم و تعاملات اجتماعی خود را تنظیم کنیم، به عبارتی هیجان‌ها تولید حالت‌های متمایز غیر کلامی می‌کنند که تجربه‌های هیجانی درونی ما را به دیگران می‌رساند. وقتی هیجانی می‌شویم علائم قابل تشخیص چهره‌ای، ژستی و ... می‌فرستیم که کیفیت هیجان پذیری ما را منتقل می‌کند (مثل حرکت ابروها و تن صدا)

بنابراین برای هیجان تعریف واحد و ساده‌ای وجود ندارد. ولی شاید بتوان به طور ساده هیجان را حالتی دانست که فرد گاهی در زمان خاصی می‌تواند جهت توصیف حال خود بیان کند. مثلاً گاهی فرد در پاسخ به این پرسش که "حالتان چطور است؟" پاسخ دهد: "خوشحال هستم"، "غمگین هستم"، یا "عصبانی هستم". این پاسخ‌ها همگی اشاره به هیجان دارند و هر کدام از آنها اشاره به نوعی از هیجان دارند.

به هر حال یکی از تعاریف ساده و شاید نسبتاً قابل قبول هیجان این است: «هیجان به حالت‌های موقتی توام با برانگیختگی یا فروریختگی گفته می‌شود که همراه با تجلیات فیزیولوژیکی، چهره‌ای، روانی و عملی است.» هدف هیجانات واکنش موجود زنده در جهت سازگاری مناسب با موقعیت‌های به وجود آمده است. براساس این تعریف وقتی فردی خوشحال است، حالت برانگیختگی دارد که همراه با تجلیات فیزیولوژیکی، احساس‌های خاص درون روانی، حالت چهره‌ای خاص، و رفتارهای خاص، مثل خندیدن و بالا و پایین جهیدن، دارد. همچنین وقتی

فردی می‌گوید که غمگین است، حالتی حاکی از فرو ریختگی دارد که باز دارای ویژگی‌های فیزیولوژیکی، چهره‌ای، روانی و رفتاری خاص، مثل سستی و گریه، است.

و کمیر هیجان‌ها را تجارب پیچیده‌ای می‌داند. عامل مشترک همه هیجان‌ها یک نیرومندی است که می‌تواند بر روی پیوستاری نشان داده شوند و ارزشهای مثبت یا منفی به خود بگیرند. هیجانها دارای دو جزء کاملاً متفاوت کمی یا کیفی هستند. هیجانها در جهت درک سودمندی و مطلوب، و یا غیر سودمندی و نامطلوب بودن محرک‌ها برای زنده ماندنشان عمل می‌نمایند. بدین ترتیب، هیجان یک پاسخ فوری جاندار در مورد مطلوبیت وضعیت درک شده است. اگر بنظر برسد که وضعیت برای بقاء مطلوب استف موجود یک هیجان مثبت تجربه می‌نماید، و اگر بنظر برسد که وضعیت برای زندگی نامطلوب است هیجان منفی تجربه می‌گردد. بنابراین، سیستم‌های هیجانی یا خود سیستم‌های شناختی هستند و یا اینکه به عنوان حالت اولیه و سریع این سیستم‌ها عمل می‌نمایند.

هیجان حالتی ذهنی و فیزیولوژیک و بدنی است که شامل درجات مختلفی می‌باشد. این حالات می‌تواند مانند افسردگی، عصبانیت و خشم منفی باشد. و از طرفی می‌تواند مانند حالت شادی و لذت بخشی مثبت باشد. این حالت‌ها می‌تواند تغییرات جسمانی و بدنی مانند طپش قلب، افزایش میزان تنفس، خشکی دهان، افزایش نبض، رنگ پریدگی و ... را ایجاد کند.