



پیام روانشناس

چگونه زهر هیجان‌ات منفی را بگیریم؟

خانم دهقان: کارشناس ارشد روانشناسی

کد: ۱۴۰۱/۱۰/آ س س / ۶۳

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

چگونه عمل متضاد با هیجان را انجام دهیم؟

قبل از هر کاری باید هیجانهای دردناک و پاسخهایی که به این هیجان‌ات می دهید را شناسایی کنید. در این بافت، لغت ساده (انجام دادن) تلویحات زیادی را از این قبل دارد: چه چیزی لمس کنید، بردارید یا پایین آورید، چطور بدن‌تان را در حالت ایستاده نگه دارید، کجا را نگاه کنید یا نگاه نکنید، چه چیزی بگویید یا نگویید و چه لغاتی را با چه تن صدایی انتخاب کنید.

پیام رسان های هیجان

پیام رسان های هیجان در دو جهت عمل می کنند: ابتدا به بیرون و به طرف مخاطب و دوم به درون و به طرف خود فرد. زبان بدن و تن صدا علاوه بر انتقال اطلاعات به دیگران به شما می گویند که چه احساسی دارید. هم چنین، تن صدا ژست‌ها و حالت‌ها حلقه بازخوردی ایجاد می کنند که افسردگی، اضطراب، شرم و دیگر حالت‌های خلقی را تقویت می کنند. برای مثال وقتی می گویند غمگینم ما چرا از تن صدای آرام، چشمان محزون، شانه های افتاده، قیافه در هم کشیده و اخم و تخم کرده معلوم می شود

و این فکر به ذهن‌تان خطور می کند واقعا داغون شدم، من خیلی افسرده هستم

انجام عمل متضاد با هیجان

ابتدا ساده ترین و کم تهدید ترین موقعیت را انتخاب می کنیم سپس خودتان را به انجام عمل متضاد در آن موقعیت خاص و در مورد فردی خاص متعهد کنید. وقتی هیجان‌های منفی را تجربه کردید برنامه تان را بخاطر بیاورید. کارهایی که قبلاً برای انجام دادن انتخاب کرده اید را انجام دهید چیزهایی را بگویید که در برنامه و از قبل مشخص کرده اید ژست های جدیدی به خود بگیرید، و از حالتی که از قبل برنامه ریزی کرده اید، استفاده کنید. خود را مجبور کنید که در حالات چهره ای را به گونه ای ابراز کنید که در برنامه آورده اید، و نهایتاً مطمئن شوید که تن صدا، انجام عمل متضاد را تقویت می کند. بعد از انجام کار این سوالات را بررسی کرده، در ذهن خود آنها را ارزیابی کنید.

۱- چطور انجام دادید؟ (با مهربانی از خود بپرسید)

گام های اول دشوار می باشد) ۲- چه احساسی

داشتید؟ آیا احساسات تغییر کرده؟

عمل متضاد با هیجان

عمل متضاد با هیجان چیست؟

عمل متضاد با هیجان مهارتی ارزشمند است. انجام این مهارت به همان اندازه که درکش آسان است، دشوار است. معنی ساده این اصطلاح آن است که هر وقت هیجانهای دردناک شما را برای انجام عملی وسوسه کردند، خلاف آن را انجام دهید. برای مثال، وقتی به طرز ناراحت کننده ای احساس شرم می کنید و می خواهید ساکت باشید و کنار بکشید، بر عکس آن سعی کنید لبخند بزنید، تماس چشمی برقرار کنید، و به صورت روشن و قاطعانه عقاید خود را بیان کنید. با انجام این عمل تبدیل به فردی ریاکار نمی شوید و این کار احساسات شما را بی اعتبار نمی کند همه احساسات شما معتبر هستند، اما می توانید انتخاب کنید که بر اساس آنها عمل نکنید. می توانید انتخاب کنید رفتارهای ناشی از هیجان را تغییر دهید. منظور از رفتارهای ناشی از هیجان، رفتارهایی است که به روابط شما آسیب می زنند یا شما را از انجام کارهای مهم در زندگی باز می دارند.

عمل بر خلاف هیجانها راهی برای نظم بخشیدن به هیجانهاست نه انکار آنها. در این مهارت تجربه خود را تصدیق می کنید اما رفتارهای جدیدی را به منظور تعدیل یا تغییر احساسی که دارید، انتخاب می کنید. مارشان لینهان، بنیانگذار رفتار درمانی دیالکتیک، در مطالعات متعددی به آن نتیجه رسید که تسلیم شدن در مقابل ((تمایل به عمل)) ناشی از هیجانها باعث تشدید آنها می شود و عمل متضاد با هیجان به تضعیف آن منجر می شود. دیوید بارلو راهبرد عمل متضاد با هیجان را برای استفاده در پروتکل شناختی- رفتاری یکپارچه خود از لینهان اقتباس کرد و نشان داد که هر چند رفتار ناشی از هیجان ممکن است در کوتاه مدت احساس های ناخوشایند را کاهش دهد، اما در بلند مدت، شدت آنها را بسیار بیشتر می کند.

چرا عمل متضاد با هیجان را انجام دهیم؟

رفتارهایی که قبلا در پاسخ به احساس دردناک انجام می دادید، همیشه آنها را تشدید می کنند. مثلا، ابراز خشم و عصبانیت همراه با لحن تند،

و اتهام زنی ممکن است برای لحظه ای احساس خوب ایجاد کند اما در بلند مدت به روابط آسیب می زند و به جای تضعیف خشم به تشدید آن می انجامد. یا زمانی که افسرده هستید رد دعوت دیگران و در منزل ماندن، باعث می شود احساس افسردگی بیشتری بکنید تا اینکه آن را کمتر کند.

از سوی دیگر رفتار متضاد با تمایل ایجاد شده توسط هیجانها، باعث کاهش شدت آنها می شود. وقتی عصبانی هستید اما خود را به جای طرف مقابل می گذارید، با تن صدای طبیعی حرف می زنید، آن وقت است که می توانید چرخه خشم خود را متوقف کنید. اگر در حین گفتگو با حفظ تماس چشمی، پرسیدن سوال و علاقمند نشان دادن خود، بر کناره گیری افسرده وار خود فائق آید. در آن صورت است که خلق تغییر خواهد کرد. گاهی راهبرد مقابله ای افراد دوری و اجتناب از موقعیتهایی است که باعث هیجانات منفی در آنها می شود غافل از اینکه برای تجارب احساسی بهتر نیاز هست با این موقعیتهای رو برو شوید و با آنها را انجام دهید.