

## هیجان خود را ابراز می کنید یا سرکوب؟

چه اتفاقی می افتد وقتی هیجان هایتان را نمی پذیرید یا سعی در بازداری آنها می کنید؟ شاید از شیوه مقابله‌ی سرکوب‌گرانه استفاده می کنید. افرادی که این شیوه را به کار می گیرند معتقدند که نمی توانند هیجان هایشان را تحمل کنند و باید از شر آنها خلاص شوند. این افراد از اهمیت مسائل می کاهند. تمام تلاش آنها این است که همیشه منطقی باشند و انکار می کنند که برآشفته و نگران‌اند. برخی از افرادی که از این شیوه مقابله‌ای استفاده می کنند، حتی به سختی می توانند احساس هایشان را نامگذاری کنند. آنها نمی توانند بگویند که احساس تنهایی، غمگینی، اضطراب یا خشم می کنند. بالعکس؛ اگر از شیوه‌ی ابراز‌گرانه برای مقابله با هیجان‌ها استفاده می کنید، پس به شکلی موثر و مفید، هیجان هایتان را شناسایی می کنید، هیجان‌ها را می پذیرید و از هیجان‌ها استفاده می کنید. در واقع، اگر جزو افرادی به شمار می روید که این شیوه مقابله را به کار می گیرند، قطعاً نسبت به هیجان هایتان حساس هستید و سعی می کنید که از احساس‌های مختلف خود آگاه باشید. این احتمال وجود دارد که از باب داشتن احساس بد، بیشتر گریه کنید و احساس آشفتگی و ناراحتی کنید. افرادی که از سبک سرکوب‌گرانه برای مقابله با هیجان استفاده می کنند، نمی توانند هیجان هایشان را بشناسند و آنها را نامگذاری کنند. چنین افرادی سخت به منطقی پای بند هستند و بر هیجان ستیزی تاکید بسیار دارند. این سبک مقابله‌ای افراد را مستعد ابتلا به بیماری‌های مزمن مثل فشار خون بالا، سرطان، آسم و به طور کلی شکایت‌های بدنی می سازد.

## اهمیت ابراز هیجان‌ها

یکی از روان‌شناسان مشهور در همین راستا مطالعه‌ای انجام داد. او از دانشجویان خواست تا درباره‌ی تجارب ناراحت برانگیز، داستان بنویسند. داستانی با این موضوع که چه اتفاقی افتاد و چه احساسی را در آنها به دنبال داشت. حال دانشجویان بلافاصله بعد از نوشتن داستان‌ها بدتر شد. آیا از آنچه اتفاق افتاد می توان نتیجه گرفت که ابراز هیجان‌ها حالتان را بدتر کند؟ خیر. چند هفته بعد، این گروه از دانشجویان در مقایسه با دانشجویانی که درباره احساس هایشان مطلبی نوشته بودند، حال بهتری داشتند. چرا چنین شد؟ دلیل اول این است که وقتی درباره احساس هایتان می نویسید، تازه متوجه می شوید که آنها شما را از پای در نخواهند آورد. در نتیجه، کمتر از احساس‌های خود می ترسید و کمتر از آنها اجتناب می کنید. دلیل دوم نیز این است که بی می برید میلیون‌ها مسئله نیست که باعث ناراحتی شما شده است، بلکه فقط یک سری مسائل محدود هستند که موجب ناراحتی شما می شوند. لذا بیشتر احساس کنترل می کنید. و نهایتاً اینکه نوشتن احساس‌ها منجر به پردازش تجربه هایتان می شود؛ بدین معنا که می توانید آنها را از تمام زوایا بنگرید (شاید آنقدرها هم وحشتناک نباشد) و به این فکر کنید که چه طور می توانید از پس مشکل تان برآیید. با ذکر این دلایل می توان چنین نتیجه گرفت که نوشتن احساس‌ها واقعاً به افراد کمک می کند که احساس بهتری داشته باشند.

## ثبت هیجان‌ها

آنچه را در حال حاضر باعث ناراحتی تان شده است به طور دقیق و مفصل بنویسید: چه اتفاقی رخ داد، چه حادثه‌ای منجر به این ناراحتی شد، در حال حاضر چه افکار و احساس‌هایی دارید و هر چیز دیگری که به نظرتان اهمیت دارد. کار ثبت هیجان مورد نظر را به مدت دو هفته ادامه دهید. برای انجام این کار می‌توانید فرم زیر را تهیه کنید. در ستون سمت راست، تاریخ و موقعیت یا واقعه‌ای را بنویسید که در حال توصیف آن هستید. در ستون سمت چپ، به طور دقیق بنویسید که تجربه‌تان چگونه بود، چه اتفاقی افتاد و چه افکار و احساس‌هایی داشتید. هر روز، ده دقیقه را به تکمیل این فرم اختصاص دهید. برخی از این هیجان‌ها عبارت‌اند از: شادی، هیجان زدگی، علاقه‌مندی، هم‌دردی، محبت، عشق، دوست داشته شدن، دلسوزی، غرور، سپاسگزاری، آسیب‌دیدگی، غمگینی، پشیمانی، تحریک پذیری، عصبانیت، خشم، تنفر، تحقیرشدگی، شرم، گناه، رشک، حسادت، اضطراب و ترس.

| جدول ثبت هیجان                     |  |
|------------------------------------|--|
| تاریخ و موقعیت                     | تجربه، احساس‌ها و افکار  |
| چهارشنبه: دوستم جواب تلفنم را نداد | احساس عصبانیت و غم می‌کنم، احساس می‌کنم دوست‌داشتنی نیستم و آدم کسل‌کننده‌ای هستم. در بدنم احساس تنش می‌کنم. |
|                                    |  |
|                                    |  |
|                                    |  |
|                                    |  |

مثال

وقتی این احساسات را طی چند روز ثبت می‌کنیم و آنها را مشاهده می‌نمائیم، به تدریج معنای احساساتمان را بیشتر درک می‌کنیم و نگاه همه‌جانبه‌تری به مسایل زندگی داریم. طی این نوشتن‌ها یاد می‌گیریم که بسیاری از احساسات ما افراطی و فاجعه‌بار بوده است، از طرفی برای برخی مسایل موجود دیگر به راه حل می‌رسیم. امتحان کنید؛

(برگرفته از نشریه "پیام مشاوره" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران. آبان ۹۵)