



دانشگاه علوم پزشکی ایران  
معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی

# هیجان‌ها و راهکارهای مدیریت آنها

ویژه مطالعه دانشجویان

۱۴۰۳





# هیجان‌ها و راهکارهای مدیریت آنها

گردآورنده: فرناز عباسی  
روانشناس بالینی

۱۴۰۳



دانشگاه علوم پزشکی ایران  
معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی

## هیجان‌ها و راهکارهای مدیریت آنها

گردآوری:

فرناز عباسی

روانشناس

طراحی و گرافیک: حمیدرضا منتظری

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۳

تیراژ: محدود

## فهرست مطالب

۶	تعریف هیجان
۷	هیجان‌ها چگونه عمل می‌کنند؟
۷	تعریف تنظیم هیجان
۸	مهارت‌های تنظیم هیجان
۹	ذهن آگاهی و آگاهی از هیجان‌ها
۱۰	مواجهه با هیجان و مزایای آن
۱۲	بررسی واقعیت‌ها
۱۲	چگونه واقعیت‌ها را بررسی کنیم؟
۱۳	راهکارهای مدیریت هیجان

## تعریف هیجان

هیجان یکی از مهم‌ترین بخش‌های زندگی ماست که در طول روز بارها و بارها با آن مواجه می‌شویم. اما آیا به درستی می‌دانید که هیجان چیست و چه کاربرد و جایگاهی در زندگی ما دارد؟ به احساسات و واکنش‌های عاطفی که در ظاهرهم قابل مشاهده هستند، هیجان گفته می‌شود.

با توجه به این تعریف، هیجان چیزی است که در درون افراد و در ابعاد گوناگون شکل می‌گیرد و نمود بیرونی دارد و تغییراتی را در ظاهر افراد ایجاد می‌کند.

برای مثال زمانی که شما در برابر یک موقعیت ترس‌آور قرار می‌گیرید، هیجان ترس را تجربه می‌کنید. این هیجان به صورت نشانه‌های مختلف، مانند رنگ پریدگی، لرزش دست‌ها یا بدن، تعریق، بالا رفتن ضربان و ... بروز می‌کند.

احساسات و هیجانات برای ما مانند قطب نما عمل کرده، در صورتی که صحیح عمل کنند، می‌توانند ما را در مسیر درست هدایت کنند و در صورت عدم عملکرد صحیح، ما را به خطا ببرند.

به طور مثال ترس شدید از حمله ی یک حیوان وحشی در جنگل، می‌تواند برای حفظ جان ما مفید باشد، در حالی که ترس شدید ناشی از تصور همان حیوان در حالی که در خانه نشسته ایم یعنی اختلال فوبیا. بدون وجود هیجان‌های مختلف زندگی ما نیز فاقد معنی، حس، غنا، شادی و ارتباط با دیگران خواهد بود. با این حال افراد زیادی وجود دارند که معتقدند از احساسات خود واهمه دارند و توان مقابله با آن را ندارند، زیرا بر این باورند که غم یا اضطراب شان مانع از انجام رفتارهای کارآمد می‌شود.

## هیجان‌ها چگونه عمل می‌کنند؟

هیجان‌ها در طول تکامل انسان برای مقصود خاصی ایجاد شده‌اند. آن‌ها ما را به سوی اعمالی پیش می‌رانند که به بقا کمک کنند. نکته اصلی این است که هیجان‌ها به ما کمک می‌کنند تا در صورت مواجهه با مشکلات و شرایط جدید، رفتار خود را تغییر دهیم و همچنین با مشکلاتی که ثبات زندگی مان را تهدید می‌کند، سازگار شویم یا حتی به این مشکلات پایان بخشیم.

اگر خوب بنگریم، متوجه می‌شویم که همه احساس‌ها، شبیه موج پدید می‌آیند. آن‌ها شروع می‌شوند، اوج می‌گیرند و نهایتاً فروکش می‌کنند. هیجان‌ها در مدت زمان محدودی روی می‌دهند. در نظرگرفتن هیجان، مانند «موج» به ما کمک می‌کند تا به جای عمل کردن براساس رفتارهای ناشی از هیجان، منتظر بمانیم تا به پایان برسند. هر هیجان به پایان می‌رسد یا به هیجان دیگری تبدیل می‌شود.

## تعریف تنظیم هیجان

تنظیم هیجان فرایندی است که افراد از طریق آن برهیجانات خود کنترل دارند و مدیریت ابراز آن هیجان را به دست می‌گیرند، که این می‌تواند از خودآگاه یا ناخودآگاه فرد باشد و به صورت خودکار حاصل شود. اینکه چگونه در برابر هیجان‌ها صبور باشیم و نظاره‌گر فرایند آن‌ها باشیم یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که باید کسب کنیم.

## مهارت‌های تنظیم هیجان

### توجه به درون و بیرون

برای شروع چشمان خود را ببندید و نفس عمیقی بکشید. سپس به حس‌های بدنی درونتان توجه کنید. بعد از یک یا دو دقیقه کاوش درون خود، چشمانتان را باز کنید و توجه خود را به هر آنچه می‌بینید، می‌شنوید و می‌بویید، همچنین احساس بافت و حرارت معطوف کنید. بعد از مدتی تمرکز بر بیرون، چشمان خود را ببندید و توجه خود را بر درون متمرکز کنید. سعی کنید به حس‌های بدنی ظریف تر از موارد قبلی تمرکز کنید، اجازه دهید توجه شما در سراسر بدن‌تان حرکت کند و به آنچه احساس می‌کنید، توجه کنید. بعد مدتی چشمان خود را باز کنید و آگاهی خود را برای مدت بیشتری به بیرون معطوف کنید. توصیه می‌شود این تمرین را روزانه انجام دهید.

### تمرین حواس پنجگانه

تمرین حواس پنجگانه روش موثری برای رهایی از نگرانی است. هر زمان احساس کردید در حال گیر افتادن در نگرانی هستید، فقط به هر آنچه در لحظه می‌بینید، می‌شنوید، می‌چشید یا از طریق سایر حواس، حس می‌کنید، توجه کنید. مادامی که به حواس پنجگانه خود توجه می‌کنید، کمتر به شیوه تفکر دردناک گذشته برمی‌گردید.

### تنفس آگاهانه

تنفس آگاهانه از سه مولفه تشکیل شده است:

توجه به تنفس

نام گذاری دم و بازدم در فرایند تنفس

توجه به افکار و رها کردن آنها

اولین مولفه، شما می‌توانید به چندین شیوه به تنفس‌تان توجه کنید.



می‌توانید بر ناحیه زیر دنده‌ها جای که دیافراگم (پوششی از ماهیچه‌ها که شش‌ها را پر و خالی می‌کنند) هست، توجه خود را متمرکز کنید. توجه کنید که تنفس چگونه بر قسمت‌های مختلف بدن‌تان به شیوه‌ای متفاوت تاثیر می‌گذارد.

دومین مولفه تنفس آگاهانه، نام گذاری دم و بازدم در فرایند تنفس است. به هنگام دم کلمه «ورود» و به هنگام بازدم کلمه «خروج» گفته شود. بعضی دیگر هم توصیه به شمارش تنفس می‌کنند.

سومین مولفه توجه کردن و رها کردن هر فکری که به ذهنتان خطوط می‌کند. هر زمان متوجه فکری شدید، می‌توانید به خودتان بگویید «فکر» و دوباره توجه خود را به تنفس‌تان برگردانید.

## ذهن آگاهی و آگاهی از هیجان‌ها

ذهن آگاهی برای تنظیم هیجان ضروری است. این مهارت به شما کمک می‌کند، هیجان‌های خود را فقط به عنوان بخشی از تجربه لحظه حال در نظر بگیرید. فارغ از اینکه خوشحال، خشمگین و غمگین باشید، هر هیجان تنها یکی از جنبه‌های تجربه لحظه اکنون است. هیجان‌ها اهمیت بالایی دارند اما کل تجربه ما نیستند.

وقتی هیجانی را تجربه می‌کنید، می‌توانید با استفاده از ذهن آگاهی به مشاهده آن پردازید و به روش‌های زیر بر هیجان‌ات خود آگاهی پیدا کنید:

۱. احساس‌های خود را شناسایی کرده، آن‌ها را بپذیرید و نام گذاری کنید. خیلی کوتاه به مشاهده آن‌ها پردازید تا از قدرت هیجانی که دارید و احساس‌های احتمالی همراه با آن‌ها آگاه شوید.

۲. به مشاهده تنفس خود پردازید.

۳. هر زمانی، فکری به ذهن‌تان خطوط کرد اجازه دهید، بگذرد و توجه خود

- را دوباره به آگاهی از تنفس و حالت هیجانی درونی تان معطوف کنید.
۴. اجازه دهید آگاهی‌تان گسترده تر شود، طوری که نسبت به محیط اطراف هوشیارتر شوید.
۵. به خودتان اجازه دهید تا هیجان را در بطن تنفس، بدنتان و حس گسترده ای از هر آنچه در اطرافتان وجود دارد، درک و تجربه کنید.
۶. این تمرین را ادامه دهید تا هیجان اصلی فروکش کند (درست مانند اتفاقی که در مورد امواج روی می‌دهد).
- استفاده از این تمرین بویژه زمانی که سعی بر اجتناب از مواجهه با احساس‌های خود دارید، کمک کننده است.

## مواجهه با هیجان و مزایای آن

مواجهه با هیجان به معنی توانایی رویارویی با احساسات دردناک و هر آنچه که در شما احساس ترس، افسردگی، گناه، شرم و خشم ایجاد می‌کند.

**مواجهه با هیجان سه مزیت دارد:** نخست اینکه متوجه می‌شوید، هرچند احساس‌های دردناک، اجتناب ناپذیر هستند. اما شما را از پای در نمی‌آورند و برای همیشه هم باقی نمی‌مانند. دوم، مقابله موفقیت آمیز با احساس‌های دشوار، گاهی به احساس قدرت در شما می‌انجامد و به دلیل بالا بردن اعتماد به نفس، مواجهه بعدی را آسان تر می‌کند. سومین و مهم ترین مزیت این است که می‌دانید در زندگی خویش تلاش می‌کنید و به جای ترس‌ها و تردیدها براساس ارزش‌های اصیل تان زندگی می‌کنید.



هر چند احساس‌های دردناک،  
اجتناب‌ناپذیر هستند. اما شما  
را از پای در نمی‌آورند و برای  
همیشه هم باقی نمی‌مانند.

## بررسی واقعیت‌ها

بسیاری از هیجان‌ها و اعمال توسط افکار و تفاسیر ما از رویدادها و نه خود رویدادها برانگیخته می‌شوند.

رویداد ← افکار ← هیجان

آزمودن افکار و بررسی واقعیت‌ها می‌تواند به ما در تغییر هیجان‌ها کمک کند.

## چگونه واقعیت‌ها را بررسی کنیم؟

از خود پرسید:

۱. چه هیجانی را می‌خواهم تغییر دهم؟
۲. چه رویدادی هیجان مرا، راه اندازی کرد؟
- واقعیت‌هایی را که از طریق حس‌های بدنی خود درک کردید، توصیف کنید.
۳. تفسیر، افکار و فرض‌های من درباره رویداد چیست؟ آیا با واقعیت تناسب دارند یا خیر؟
۴. آیا من این رویداد را تهدید فرض می‌کنم؟
- تهدیدها را شناسایی و برای خود نام گذاری کنید.
- احتمال رخ دادن رویداد تهدیدکننده را ارزیابی کنید.
- تا آنجایی که می‌توانید به پیامدهای احتمالی دیگر فکر کنید.
۵. چه فاجعه‌ای ممکن است رخ دهد؟
- تجسم کنید که فاجعه‌ای رخ داده است، می‌توانید از طریق حل مسئله، با آن مواجه شوید.
۶. آیا هیجانی که تجربه می‌کنم و یا شدت آن‌ها، با واقعیت تناسب دارد؟

## راهکارهای مدیریت هیجان

آگاهی و شناخت راهکارهای مدیریت هیجان، به خوبی می‌تواند شما را برای مواجهه با انواع هیجانات آماده کند. بهترین راهکارهایی که می‌توانید با تمرین و تکرار برای کنترل هیجان به کار ببرید، موارد زیر هستند:

### ● بروز هیجانات خود

بروز هیجانات به خوبی می‌تواند شما را برای مدیریت و کنترل آن‌ها آماده کند. برای مثال زمانی که از موضوعی بسیار ناراحت هستید، نیازی نیست جلوی خود را بگیرید. فقط کافیسست به خودتان فرصت ناراحت بودن و سوگواری بدهید.

### ● نوشتن احساسات

یکی از راهکارهای مهم برای مدیریت و کنترل هیجان، نوشتن احساسات روی کاغذ است. در پایان هفته‌ای که گذرانده‌اید، همه هیجانات و احساساتی را که تجربه کرده‌اید، به تفکیک بنویسید. با دقت درباره هیجان‌ها و واکنشی که نسبت به آن‌ها داشته‌اید، فکر کنید و راه حل‌های درستی را برای آن انتخاب کنید.

### ● کمک گرفتن از مشاور

خیلی وقت‌ها ما در شناخت هیجانات خود و رویارویی با آن‌ها، به حضور یک فرد متخصص در کنار خود نیاز داریم. بنابراین برای مواجهه درست و مدیریت موفق هیجان‌ها، بهتر است به روان‌شناس و روان‌پزشک مراجعه کنید.

### ● شناخت درست هیجانات

شناخت درست هیجان‌ها، قدم اول و بسیار مهم در کنترل و مدیریت آن‌ها است. شاید ابتدا در تشخیص هیجانات خود، چندان ماهر نباشید. اما با تمرین و توجه به انواع احساسات و هیجاناتی که تجربه می‌کنید، می‌توانید آن‌ها را از هم تفکیک کنید.

### منابع

مک کی، متیو، فانینگ، پاتریک، زوریتاونا، پاتریشیا، ذهن و هیجان‌ها، ترجمه: فروغی، علی اکبر، ساعد، امید، انتشارات ابن سینا.

ال. لی هی، رابرت، تیرچ، دنیس، ناپولیتانو، لیزا، تکنیک‌های تنظیم هیجان در روان درمانی، ترجمه: منصوری راد، عبدالرضا، انتشارات ارجمند.





دانشگاه علوم پزشکی ایران  
معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی



آدرس: تهران، بزرگراه شهید همت غرب، بین تقاطع  
شیخ فضل الله نوری و شهید چمران، جنب ساختمان  
معاونت دانشجویی و فرهنگی، مرکز مشاوره  
دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ایران



تلفن پذیرش: ۸۶۷۰۳۵۴۱ - ۸۸۶۲۲۶۴۳



تلفن مشاوره تلفنی (hot line): ۰۹۰۱۸۸۵۵۵۸۰



اینستاگرام مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:  
<https://instagram.com/counseling.iums>



سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:  
<https://counseling.iums.ac.ir>