

هیجان‌ات؛ قطب‌نمای پنهان زندگی

از شادی و غم تا ترس و خشم، احساسات ما را هدایت می‌کنند؛ اما آنچه اهمیت دارد، شیوه مواجهه و تنظیم آن‌هاست



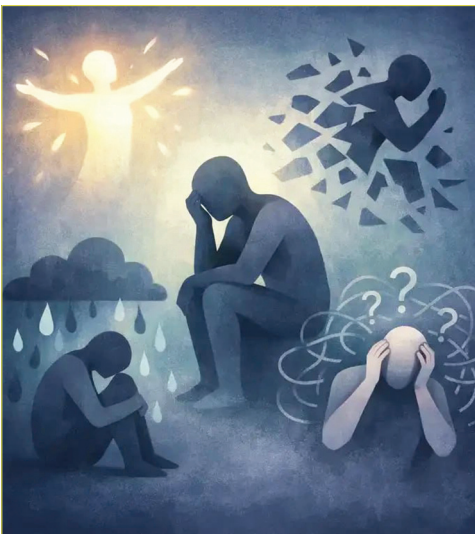
زهره فولادی | روانشناس بالینی

هیجان‌ات به طور پویا و طبیعی در عمق وجود هرانسانی جریان دارند و نقش بی‌بدیلی در شکل‌دهی به زندگی ما ایفا می‌کنند. بدون هیجان‌ات، جهان ما به مکانی بی‌روح و بی‌معنی تبدیل می‌شود. نکته کلیدی این است که هیچ هیجانی ذاتاً خوب یا بد نیست، بلکه همه آن‌ها از شادی تا خشم هدف‌های زیستی برای بقا، رشد و ارتباط هستند، تنها نحوه مدیریت‌شان تعیین‌کننده تأثیر نهایی آن‌هاست.

• زبان درون ما

اهمیت هیجان‌ات در این است که همچون قطب‌نمایی درونی، ما را در مواجهه با دنیای پیچیده اطراف هدایت می‌کنند؛ شادی انگیزه‌ای برای پیگیری اهداف است، ترس از خطرات پنهان هشدار می‌دهد، خشم نیرویی دفاعی برای حفظ حقوق برمی‌انگیزد و حتی غم، فرصتی برای تأمل عمیق و بازسازی فراهم می‌کند. این احساسات برادر اک‌ما تأثیر عمیقی می‌گذارند رفتارهای روزمره را جهت می‌بخشند.

• گام‌های عملی برای مدیریت هیجان



با کسب آگاهی و انجام تمرین، می‌توانیم هیجان‌ات را مدیریت کنیم. در ادامه چند راهکار تنظیم هیجان‌ات را با هم مرور می‌کنیم:

تمرین تمرکز: تمرین عمیق و ذهن آگاهی یعنی توجه کامل به تجربه فعلی (اکنون) بدون قضاوت یا تلاش برای تغییر آن. این رویکرد با تمرکز بر تنفس، حس‌های بدنی و افکار گذرا، اجازه می‌دهد هیجان‌ات بدون سرکوب یا تشدید، جریان یابند. تمرین روزانه، مانند ۱۰ دقیقه تمرکز بر تنفس یا در موقعیت‌های استرس‌زا، توصیف دقیق حس‌های بدنی (مانند تنگی قفسه سینه) باعث کاهش فشار می‌شود.

بازسازی شناختی: بازسازی شناختی فرآیندی است که در آن، فرد دیدگاه خود نسبت به یک موقعیت را تغییر می‌دهد تا تأثیر هیجانی آن تعدیل شود. با تمرین، فرد الگوهای فکری منفی را شناسایی و به چالش می‌کشد، مانند تبدیل «من ناکافی‌ام» به «این

تجربه مرا قوی‌تر می‌کند». این روش، انعطاف‌پذیری شناختی را افزایش داده و از نشخوار فکری جلوگیری می‌کند.

پذیرش هیجان: پذیرش هیجان، اجازه دادن به احساسات بدون مقاومت یا خودسر نشی است. فرد هیجان را به عنوان پاسخی طبیعی به موقعیت می‌پذیرد، بدون تلاش برای سرکوب یا تغییر فوری آن. با گفتن جملاتی مانند «این خشم موقت است و بخشی از من است»، شدت هیجان کم می‌شود. با تمرین، فرد از مبارزه با هیجان‌ات خسته‌کننده رها شده و انعطاف‌پذیرتر می‌شود.

تنفس عمیق و آرام‌سازی بدنی: تکنیک تنفس عمیق، به عنوان یکی از روش‌های اثبات شده در روانشناسی برای مدیریت هیجان‌ات، به افراد کمک می‌کند تا از واکنش‌های ناگهانی و ناخواسته به احساساتی چون خشم یا اضطراب، دوری کنند و به جای آن، با آگاهی و آرامش تصمیم‌گیری کنند. برای اجرا، در مکانی آرام بنشینید یا دراز بکشید؛ دست راست را بر سینه و دست چپ را بر شکم قرار دهید تا حرکت شکم را مشاهده کنید. از بینی، به مدت چهار ثانیه نفس عمیق و آهسته بکشید تا شکم بالا آید (نه سینه)، چهار ثانیه نفس را نگه دارید، سپس از دهان با صدایی ملایم مانند «هوو» به مدت شش ثانیه بازدم کنید و شکم را کاملاً خالی سازید. این چرخه را پنج تا ده بار تکرار کنید تا ضربان قلب به حالت طبیعی باز گردد.

فعالیت بدنی منظم: برخلاف هیجان‌ات لحظه‌ای، ورزش مداوم، الگوهای مغزی را بازسازی کرده و مقاومت در برابر استرس را افزایش می‌دهد. فعالیت بدنی، حداقل ۳۰ دقیقه در روز، پنج بار در هفته، تغییرات پایدار ایجاد می‌کند و در مواجهه با تنش، انرژی انباشته را تخلیه کرده و تمرکز را بازیگراند. مطالعات بالینی نشان می‌دهند ورزش، علائم اضطراب مزمن را هم سطح داروهای ضد اضطراب کاهش می‌دهد، خواب را منظم‌تر کرده و چرخه هیجانی را پایدار می‌سازد.

می‌کنند. کودکانی که با مراقبت ناپایدار، احساس ناامنی یا بی‌توجهی از سوی والدین مواجه بوده‌اند، ممکن است به این باور برسند که درخواست کمک امن نیست. در چنین شرایطی، خوداتکایی افراطی به عنوان تنها راه سازگاری در تلقی می‌شود. این افراد به تدریج آسیب‌پذیری را معادل ضعف می‌دانند و همین نگرش می‌تواند در بزرگسالی به دشواری در برقراری روابط صمیمانه و پذیرش حمایت دیگران منجر شود. استقلال س‌می تنها به دوران کودکی هم محدود نمی‌شود. این الگو ممکن است در پی تجربه‌های دشوار در سال‌های

بعد نیز شکل بگیرد؛ مانند خیانت عاطفی یا احساس ناامنی یا بی‌توجهی از سوی والدین به شدت آسیب دیده، ممکن است به این نتیجه برسند که اتکا به دیگران پرخطر است و تنهایی، امن‌تر. این نگرش در موقعیت‌های مختلف زندگی از پذیرش مسئولیت‌های بیش از حد در محیط کار و پرهیز از اوقات‌های وظایف، تا خودداری از درخواست کمک در شرایطی ساده مانند بیماری یا جابه‌جایی نمود پیدا می‌کند. در چنین وضعیتی، استقلال دیگر نشانه توانمندی نیست، بلکه به مانعی برای دریافت حمایت و تجربه روابط سالم تبدیل می‌شود.

• از دنیای روان شناسی

تفاوت استقلال سالم و استقلال س‌می

بسیاری از ما مفهوم استقلال را دارای معنی واحد و مثبت می‌دانیم اما، یاسمین سعید، روان‌شناس بالینی بر این باور است که میان «خودکفایی سالم» و «استقلال س‌می» مرزی روشن وجود دارد. در شکل سالم، فرد می‌تواند میان مراقبت از خود و تکیه بر دیگران تعادل برقرار کند، بدون آن که احساس شرم یا وابستگی داشته باشد. اما در نوع س‌می، اتکا به خود به هر قیمتی به یک ارزش تبدیل می‌شود و درخواست کمک، نشانه‌ای از ضعف یا حتی تهدید تلقی می‌گردد. به گفته



• تا بخند

- **مذاکرات ۲۱ ساعت طول کشید؟ من آگه ۲۱ ساعت به پیام می‌گفتم گرم، خودش دودستی کولر رو روشن می‌کرد!**
- **برای سلامت روانم شروع کردم دویدن، الان روانی سریم!**

• خواندنی

ریش و قیچی دست شماست

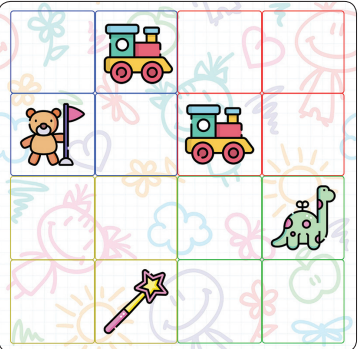
ما جرای این ضرب‌المثل از این قرار است که ریش و سبیل در گذشته اهمیت زیادی داشت؛ طوری که بعضی‌ها هنگام قرض گرفتن، یک تار سبیل‌شان را به عنوان تضمین بازگشت پول پیش قرض‌دهنده می‌گذاشتند. حتی اگر عده‌ای می‌خواستند کسی را اذیت کنند ریش و سبیلش را کوتاه می‌کردند. البته برای اصلاح آن به هر کسی اعتماد نمی‌کردند.

برای همین وقتی مردم به

آرایشگاه یا حمام برای اصلاح صورت می‌رفتند می‌گفتند «ریش و قیچی دست شماست». یعنی به طرف مقابل می‌گفتند که به او اعتماد کامل دارند.

• کیدوکو

بچه‌های نازنین، شکل‌های توی جدول را طوری نقاشی کنید که در هر ردیف و ستون، شکل تکراری نباشد.



• شرح در متن

انبار چای جهان بحر	از سایتهای معروف اینترنتی	شهر خروس جنگی	آخال، خاک‌روبه الهه مام سومریان	خبر و برکت
دوستان رادبویی	چاه فاضلاب زمین بلند	کرب پریشان و درهم		
پسر سلیمان رود آرام	از شهرهای اصفهان پاچه شلوار	پهلوان سرب		آزاد
چارپایان صابون خیاطی				باب روز
از آثار خواجه کرمانی آفریننده				
				عافل

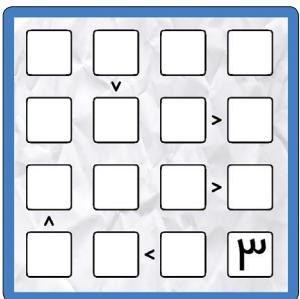
• جدول ۱۶۰۸

افقی: ۱- سریالی اثر مهران غفوریان ۲- آسیب-حریف-بخار دهان ۳- قلیا- غربیه نیست ۴- از اختلاط چهار گانه بدن در طب قدیم-مرگ در سکوت-نوعی غذا ۵- چشم داشت-رسوب ۶- کشور-سرور ۷- نخ یافتنی -کربن خالص ۸- آهنگساز آلمانی- یدی

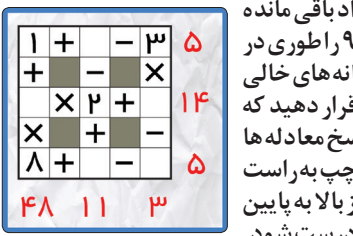
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱											
۲											
۳											
۴											
۵											
۶											
۷											
۸											
۹											
۱۰											
۱۱											
۱۲											

• کم بیش

خانه‌ها را با اعداد ۱ تا ۴ پر کنید. به این صورت که عدد‌های سطر و ستون تکراری نباشند و از نمادهای <، > (بیشتر و کمتر) کمک‌گیری کنید رابطه بین خانه‌های مجاور را نشان می‌دهد.

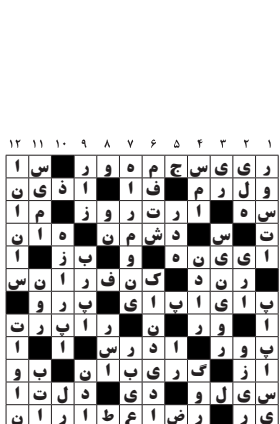


• تست هوش



۹- نیروهای نظامی کشور- چه کسی- ربیع ۱۰- کوبنده مطبخ- درخت اعدام ۱۱- راندن مزاحم- نگهبانی- خرس آسمانی ۱۲- بازیگر مجموعه ساعت خوش

عمودی: ۱- سرزمین مادری- سرد ۲- طلیعه اعداد- حبله گر- شهر جشنواره ۳- میوه بسیار ترش ۴- اقیانوس کبیر -اندک- یحتمل ۵- طراحی مقدمانی- زه کمان ۶- تلخ عرب- نفس- پول کاغذی ۷- گیاه زینتی- خط کش- بگوی عرب ۸- سلاح زنبور- زنگ کاروان ۹- از اسامی بانوان- شعله آتش- ریزنمره ۱۰- شهری در تهران ۱۱- طریق کوتاه- ریچال- آقای اسپانیولی ۱۲- پروتق- شکنجه‌گوسفند



حل جدول شماره ۱۶۰۷

• اتاق مشاوره

بچه‌دار نمی‌شویم!

۱۰ سال است که از دواج کرده‌ام. بچه‌دار نمی‌شویم و مشکل از همسر ام است. نمی‌دانم با این مشکل چه کنیم؟



زهراموید | کاندیدای دکترای تخصصی مشاوره

• مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، در چنین موقعیتی طبیعی است که دچار بلا تکلیفی، نگرانی، خستگی عاطفی و حتی گاهی خشم فروخورده شوید. در زوج‌هایی که با مسئله ناباروری روبه‌رو می‌شوند، مهم‌ترین نکته این است که مشکل را «مشکل رابطه» بدانیم نه مشکل یک نفر. یعنی همان‌طور که شادی‌ها و موفقیت‌ها را با هم تقسیم می‌کنید، چالش‌ها هم باید مشترک باشند. این که ریشه جسمی مشکل از همسران است، به این معنا نیست که خود شما در این مسیر نقشی ندارید؛ این یک روند مشترک است که باید با هم مدیریت کنید. در ادامه نحوه مواجهه صحیح با این مشکل را با هم مرور می‌کنیم:

• در مورد مشکل گفت و گو کنید

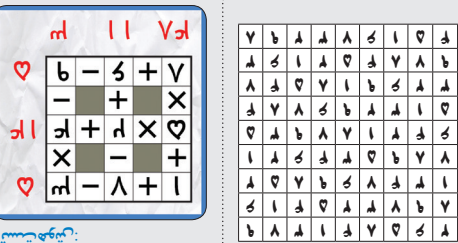
پیشنهاد می‌کنم درباره احساسات واقعی خودتان صادقانه تأمل کنید. ناباروری فقط یک مسئله پزشکی نیست. سوگ ناتمام، احساس از دست دادن، فشارهای خانوادگی، و پیامدهای عزت نفس می‌تواند در شما و همسران فعال باشد. خوب است این احساسات را بدون قضاوت، و در زمانی که تنش کم است، با همسران در میان بگذارید. گفت‌وگویی امن و آرام می‌تواند به شما کمک کند که بدانید او نیز به تجربه‌ای دارد. معمولاً مردانی که علت ناباروری از سمت آن‌ها است، احساس شرم، ناکامی یا بی‌ارزشی می‌کنند اما بیانش بر ایشان سخت است. همین سکوت گاهی باعث دوری عاطفی می‌شود، نه خود ناباروری.

• سودوکو

■ قانون: ارقام ۱ تا ۹ را در خانه‌های خالی بنویسید طوری که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

۶	۲	۵	۸	۱							
					۲			۸			۲
۱		۸	۹			۴			۹		
				۹			۱			۶	
					۹		۲		۱		
								۸			۷
									۱		۸
										۹	

• حل جدول و سرگرمی‌ها



۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱											
۲											
۳											
۴											
۵											
۶											
۷											
۸											
۹											
۱۰											
۱۱											
۱۲											

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱											
۲											
۳											
۴											
۵											
۶											
۷											
۸											
۹											
۱۰											
۱۱											
۱۲											



• جدول ۱۶۰۷