



چالش‌های عاطفی

آنچه شما روایت کرده‌اید

۱. سارا، ۳۵ ساله، روان‌پزشک:

هر روز، با روپوش سفید، به بیمارانش لبخند می‌زند و نسخه می‌نویسد. اما شب‌ها، در سکوت آشپزخانه، چای می‌ریزد و به پیام‌هایی فکر می‌کند که از مردی دریافت کرده که دیگر در زندگی‌اش نیست. دل‌بستگی نیمه‌تمامی که نه آن‌قدر بزرگ بود که تبدیل به رابطه‌ای رسمی شود، و نه آن‌قدر کم‌اهمیت که فراموش شود.

۲. فرزاد، ۴۴ ساله، مدیر مالی:

در جلسات، محکم حرف می‌زند و دقیق تصمیم می‌گیرد. اما با دیدن موفقیت همکار نزدیکش، قلبش فشرده می‌شود. خودش را سرزنش می‌کند: «حسادت کار بچه‌هاست.» اما واقعیت این است که احساس تهدید، حتی اگر پنهان شود، از بین نمی‌رود.

۳. مهتا، ۱۶ ساله، دانش‌آموز دبیرستانی:

در شبکه‌های اجتماعی، همیشه شاد است. اما از وقتی بهترین دوستش به او پشت کرده، دیگر احساس امنیت نمی‌کند. در خانه نمی‌تواند حرف بزند. با خودش فکر می‌کند: «نکنه من زیادی حساس‌ام؟»

اینجا چالش عاطفی شروع می‌شود - جایی که هیجان‌ها واقعی‌اند، اما یا نادیده گرفته می‌شوند، یا «بی‌ارزش» تلقی می‌شوند و همین نادیده گرفتن، آغازی است برای زخم‌های عمیق‌تر. ما با چالش‌های عاطفی، فقط در بحران‌های بزرگ روبه‌رو نمی‌شویم حتی، در لحظه‌های معمول زندگی نیز این چالش‌ها ممکن است ما را نزنند - جایی که ظاهراً «همه چیز خوب است» اما در درون، تلاطمی آرام جریان دارد. نه به قدری واضح که دیده شود، و نه به قدری بی‌اهمیت که از بین برود.

www.psnyderds.com

www.psnyderd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



روانشناسی امروز به ما نشان می‌دهد که چالش‌های عاطفی، بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی مدرن هستند. به‌ویژه در فرهنگی مانند فرهنگ ما که بسیاری از هیجانات، «نامرئی» یا «نامجاز» تلقی می‌شوند - چه بسیار خشم‌های فروخورده، دلتنگی‌های بی‌بیان، حسادت‌های خجالت‌آور و اضطراب‌هایی که با لبخندهای زوری پنهان می‌شوند.

بخش دوم: چالش‌های عاطفی دقیقاً چه هستند؟

چالش‌های عاطفی الزاماً بحران‌های بزرگ زندگی نیستند. آن‌ها گاه در سکوت، در لابه‌لای روزمرگی‌ها، و زیر پوست روابط ما رشد می‌کنند. روان‌شناسانی مانند سوزان دیوید (Susan David)، استاد دانشگاه هاروارد، این نوع تجربه‌ها را «هیجانات دشوار ولی ارزشمند» می‌نامند - هیجاناتی که اگرچه ناراحت‌کننده‌اند، اما حامل پیام‌های مهمی درباره نیازها و ارزش‌های ما هستند.

چالش عاطفی می‌تواند چیزی به‌ظاهر ساده باشد:

احساس رنجش از دوست صمیمی‌ای که بدون اطلاع، برنامه را کنسل می‌کند.
احساس گناه پس از برقراری مرزی که برای خود لازم می‌دانستیم.
یا دل‌شکستگی‌ای که از درون ما را می‌فرساید، بی‌آنکه کسی حتی متوجه شود.

اما اگر این هیجان‌ها نادیده گرفته شوند یا برچسب «ضعف» یا «زیادی حساس بودن» بخورند، ممکن است به تدریج به وضعیت‌هایی مزمن‌تر مانند فرسودگی هیجانی، بی‌احساسی دفاعی، یا حتی انزوا و افسردگی پنهان بینجامند. در روان‌درمانی‌های مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)، تأکید می‌شود که هیجانات منفی دشمن ما نیستند، بلکه چراغ راهنمایی‌اند که مسیر ارزش‌هايمان را روشن می‌کنند.

به‌قول استیون هیز (Steven C. Hayes)، بنیان‌گذار ACT:

«درد، نه تنها اجتناب‌ناپذیر، بلکه گاهی دقیقاً همان چیزی‌ست که باید شنیده شود.»

www.psnynerds.com

www.psnynerd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



زیر سطح دیده‌نشده‌ی چالش‌های عاطفی

بسیاری از چالش‌های عاطفی ما، نه از رویدادهای بیرونی، بلکه از تلاقی دردهای قدیمی، الگوهای نهادینه‌شده، و سکوت‌های تحمیل‌شده شکل می‌گیرند. در نظریه‌ی طرحواره‌درمانی، جفری یانگ توضیح می‌دهد که برخی از ما با طرحواره‌هایی مانند «طردشدگی»، «ناایمنی هیجانی» یا «وابستگی» بزرگ شده‌ایم. این الگوها مثل عینکی پنهان، تجربه‌های عاطفی ما را شکل می‌دهند:

رابطه‌ای معمولی ممکن است ناگهان باعث وحشت از رها شدن شود.

یک اختلاف ساده ممکن است احساس بی‌ارزشی عمیق را فعال کند.

حتی محبت دیدن گاهی احساس گناه یا ناتوانی در پاسخ‌دادن به محبت را بیدار می‌کند.

از سوی دیگر، فضای فرهنگی ما - که اغلب بیان هیجان را نشانه‌ی ضعف یا ناپختگی می‌داند - موجب می‌شود بسیاری از هیجانات طبیعی، به تجربه‌هایی پنهان، ممنوع یا سرکوب‌شده بدل شوند. این ممنوعیت عاطفی، در بلندمدت، ممکن است ما را به نقطه‌ای برساند که حتی ندانیم دقیقاً چه حسی داریم؛ فقط می‌دانیم «حالم خوب نیست».

جان کابات‌زین، بنیان‌گذار ذهن‌آگاهی بالینی، در سال ۱۹۹۰ گفته بود:

«اگر هیجانات را نشناسی، بدن تو آن‌ها را تجربه خواهد کرد.»

این جمله نه تنها استعاری، بلکه پزشکی است: تحقیقات نشان داده‌اند که سرکوب هیجان می‌تواند با افزایش التهاب مزمن، اختلالات گوارشی، و حتی بیماری‌های قلبی مرتبط باشد (Gross, 2002; Sapolsky, 2004).

در جهان درونی ما، آنچه احساس می‌شود ولی گفته نمی‌شود، همواره به شکل دیگری باز می‌گردد.

بخش چهارم: راهکارهایی برای مواجهه‌ای انسانی، علمی و مهربانانه

چالش‌های عاطفی، دشمن ما نیستند؛ اما اگر بی‌پاسخ بمانند، می‌توانند آرام‌آرام زندگی درونی ما را از تعادل خارج کنند.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی سایپرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



در مواجهه با این وضعیت، چند رویکرد اثربخش وجود دارد:

۱. نام‌گذاری و پذیرش هیجان

یکی از پایه‌ای‌ترین اصول در درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی و پذیرش (ACT) این است که هیجان را نباید سرکوب کرد، بلکه باید آن را «نام‌گذاری» کرد و سپس «پذیرفت». به جای آن‌که بگوییم «نمی‌فهمم چرا این قدر بهم ریختم»، بهتر است بپرسیم:

«دقیقاً چه احساسی دارم؟ غم؟ خشم؟ ترس؟ شرم؟ یا ترکیبی از آن‌ها؟»

طبق مطالعات لیزا فلدمن برت (Lisa Feldman Barrett)، عصب‌روانشناس برجسته، افرادی که می‌توانند هیجانات خود را دقیق‌تر توصیف کنند، در مواجهه با چالش‌ها انعطاف‌پذیرتر عمل می‌کنند و احتمال مشکلات روان‌تنی در آن‌ها کمتر است (Barrett, 2017).

۲. بازنگری در «داستان‌های درونی»

روان‌درمانی روایت‌محور به ما کمک می‌کند که به جای زندگی کردن با روایت‌هایی همچون:

«همیشه من مقصرم»

«اگه احساساتمو بگم، طرد می‌شم»

«آدم باید قوی باشه، یعنی بی‌احساس»

بتوانیم داستان تازه‌ای بسازیم. روایتی بسازیم که در آن تجربه‌ی هیجان‌بخشی از انسان‌بودن وجود داشته باشد و به دور از روایتی باشد که نشانه‌ای از شکست را به دوش می‌کشد.

۳. تمرین دلسوزی با خود

در پژوهش‌های کریستن نف (Kristin Neff)، خوددلسوزی یکی از مؤثرترین عوامل کاهش آسیب‌پذیری هیجانی معرفی شده است. بدین معنی که به جای تحقیر خود در لحظات آسیب‌پذیری، با خود همان‌طور رفتار کنیم که با دوستی عزیز

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



رفتار می‌کنیم - با مهربانی، بدون قضاوت او، با درک درستی از رنجی که می‌کشد با او برخورد کنیم. بنابراین لازم است با خود نیز چنین رفتاری داشته باشیم.

۴. مراجعه به درمانگر: نه از سر ضعف، بلکه از روی قدرت

کمک گرفتن از مشاور یا روان‌درمانگر، به‌ویژه زمانی که چالش‌های عاطفی مزمن یا تکرارشونده هستند، یک انتخاب آگاهانه است. در جلسات درمانی، فرد فضای امنی پیدا می‌کند برای کشف، پردازش، و بازسازی هیجان‌هایی که سال‌ها از آن‌ها گریزان بوده‌است

جمع‌بندی: بازگشت به درون، آغاز ترمیم است

چالش‌های عاطفی بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی‌اند - یادمان باشد که این چالش‌ها فقط در بحران‌ها گریبان ما را نمی‌گیرند حتی در روزهایی که «همه‌چیز ظاهراً خوب است» ممکن است ناگهان سروکله‌اشان پیدا شود.

ما ممکن است خندان، موفق و پرمشغله به نظر برسیم، در حالی که در درون خود، بار سنگین احساساتی را حمل می‌کنیم که هرگز شنیده نشده‌اند. شناخت و مواجهه با این لایه‌های درونی، نیازمند شجاعت است؛ شجاعتی که با سکوت کردن متفاوت است، با سرکوب کردن بیگانه، و با پذیرش آغاز می‌شود.

روان‌درمانی، ذهن‌آگاهی، تمرین دلسوزی با خود، و تغییر روایت‌های درونی - همه‌ی این مسیرها به ما کمک می‌کنند که نه تنها از رنج نگریزیم، بلکه آن را به چراغی برای فهم عمیق‌تر خودمان تبدیل کنیم.

در ساینرد، ما باور داریم که مواجهه با چالش‌های عاطفی، در نهایت مسیری‌ست برای بازگشت به خویشتن اصیل؛ جایی که در آن، هیجان‌ها دشمن نیستند، بلکه دعوت‌نامه‌هایی برای رشد و آگاهی‌اند.

اگر تجربه‌ی شما در این مسیر پرچالش، با پرسش‌هایی همراه است، مقاله‌های «خودشناسی»، «شادمانی» و «ذهن‌آگاهی» می‌توانند در ادامه‌ی این مسیر همراهتان باشند.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵