

تاثیرات شگفت‌انگیز ثبت کردن روزانه احساسات شخصی در تخلیه هیجانات

آرامش در سایه نوشتن!

گروه خانواده و مشاوره

اگر بخواهید برای نوشتن از اینترنت کمک بگیرید، سایت ویکی‌پدیا فهرستی بلند بالا از تکنیک‌های مختلف را در اختیار تان می‌گذارد. نام یکی از این تکنیک‌ها catharsis است که در زبان فارسی، ترجمه شده است به «تخلیه هیجانی». این تکنیک به نویسنده می‌آموزد چگونه هیجانات شدیدی را که در قلبش تلنبار شده، روی کاغذ بریزد. به گزارش همشهری جوان و در ادامه می‌خواهیم ببینیم این تخلیه هیجانی نوشتاری چه تاثیری بر سلامت اعصاب و روان مان دارد.



دسته مشابه تقسیم می‌شوند، به طور مثال گزاره‌هایی که با همه یا هیچ آغاز شده‌اند. در قسمت دوم جدول، احساساتی را بنویسید که همراه با آن فکرهای تکراری را تجربه کرده‌اید. «شناخت در مانگرها» می‌گویند بعد از مدتی خودتان متوجه می‌شوید در مقابل فکرهای غیر منصفانه‌تر، احساسات منفی تری قرار دارند. حتی آن‌ها می‌گویند به میزان منصفانه بودن و منطقی بودن فکر تان نمره بدهید. اگر فکر تان منصفانه باشد، احساسات بدی را تجربه نمی‌کنید. در قسمت سوم جدول، فکرهای جایگزین را بنویسید. البته بهتر است این کار را دیرتر شروع کنید یعنی هنگامی که به اندازه کافی، ربط بین افکار غیر منطقی و احساسات منفی را فهمیده باشید. شما باید فکری را جایگزین کنید که لاقابل به اندازه‌ای منطقی‌تر از فکرهای اولیه باشد. به این فکرها هم نمره بدهید. این گروه از روان‌شناسان معتقدند بعد از مدتی ذهن تان عادت می‌کند خودش از اول، فکرها را جایگزین کند چون متوجه شده است که فکرهای تکراری ناکارآمد، نتیجه‌ای ندارند جز افسردگی و اضطراب.

●●●

روان‌شناسان می‌گویند با نوشتن افکار و احساساتی که در طول شبانه‌روز تجربه می‌کنیم، می‌توانیم سطح سلامت اعصاب و روان مان را ارتقا دهیم

این دلیل افسرده و مضطرب می‌شویم که دارای افکار خودکار و غیر منصفانه‌ای هستیم و همین فکرها هستند که باعث می‌شوند ما هیجانات ناخوشایندی را تجربه کنیم. آن‌ها به مراجعانشان پیشنهاد می‌کنند: ۱- یک جدول هفتگی داشته باشید که در آن، تمام کارهای روزمره تان را بنویسید. این کار باعث می‌شود متوجه شوید چقدر از روز تان را به کارهای مفید اختصاص می‌دهید و چقدر از روز تان را به بطلات می‌گذرانید. همچنین اگر آن‌ها را به عنوان برنامه‌های آینده داشته باشید، هر هفته متوجه می‌شوید چقدر در صدا ز کارهایی را که قرار بوده انجام بدهید، انجام داده‌اید و چقدر صدارانه. ۲- یک جدول سه سستونی در دست کنید و همیشه آخر شب تکمیلش کنید. در قسمت اول این جدول، فقط فکرهایی را بنویسید که موقع احساسی شدن، به آن‌ها می‌اندیشید. به طور مثال بنویسید وقتی که غمگین می‌شوم، این فکرها به سراغم می‌آید: «دنیا جای خوبی نیست، همه آدم‌ها مزخرف‌اند، هیچ روز خوبی در زندگی‌ام نداشته‌ام و...» چند هفته که این فکرها را یادداشت کردید، متوجه می‌شوید تمام شان به چند

احساسات روزمره تان را بنویسید. ۵- در مقابل هر احساسی، رفتاری را که می‌خواستید انجام بدهید یا دل تان می‌خواسته انجام بدهید (اما انجام نداده‌اید)، بنویسید. این کار به شما کمک می‌کند بدون این که به دیگران از لحاظ عاطفی ضرر به‌زبید، به تخلیه هیجانی دست پیدا کنید. ۶- مهم نیست که خوش‌خط باشید یا بدخط، درشت بنویسید یا ریز و مهم نیست که روی خطوط حرکت کنید یا نه. مهم نیست که قلم را چقدر روی کاغذ فشار بدهید اما ضرورت دارد خودتان را کاملاً ازاد بگذارید تا هر چه دل تان می‌خواهد، روی کاغذ بیاورید. ۷- اگر دوست دارید، می‌توانید دست آخر تمام نوشته‌های تان را پاره کنید! این کار، خودش بار هیجانی زیادی دارد که می‌تواند تخلیه هیجانی تان را قوی‌تر کند.

افکار تان را بنویسید نه احساسات تان را!

گروه دوم روان‌شناسان می‌گویند بهتر است اول افکار تان را بنویسید (نه احساسات تان را). آن‌ها معتقدند ما به

مواجه می‌شویم؛ آن‌هایی که می‌گویند احساسات تان را بنویسید و آن‌هایی که می‌گویند افکار تان را بنویسید.

احساسات تان را بنویسید نه افکار تان را!

مبنای فکری این گروه از روان‌شناسان همان تخلیه هیجانی است. آن‌ها می‌گویند: ۱- قرار نیست برای دیگران بنویسید. فقط برای خودتان بنویسید برای دل خودتان. ۲- احساسات، خیلی اتوماتیک‌تر و ناخودآگاه‌تر از افکارند. وقتی شما ناگهان شاد می‌شوید، غمگین می‌شوید، تعجب می‌کنید، متغیر می‌شوید، حس سردگمی پیدا می‌کنید یا خشمگین می‌شوید، در واقع دارید احساسات تان را تجربه می‌کنید. ۳- احساسات، خیلی وقت‌ها علت نامعلوم یا ناخودآگاهی دارند، به طور مثال وقتی از شخصی که برای اولین بار دیده‌اید، خوش تان می‌آید یا از او متغیر می‌شوید. ۴- در هر شبانه‌روز، زمانی را اختصاص بدهید به این که

چرا نوشتن؟

وقتی ما تجربیات مان را در دفتر خاطرات می‌نویسیم، علاوه بر این که به آن‌ها قاطعیت می‌دهیم، انگار داریم بایک فرد بیرونی درباره تجربیات مان حرف می‌زنیم؛ یک فرد بیرونی که بی‌نهایت از دار و بی‌خطر است؛ یک فرد بیرونی که می‌توانیم هر وقت دل مان خواست او را از بین ببریم، بدون این که اعتراض کند. به هر حال ثابت شده است اگر افکار منفی و هیجانی مان را فقط در ذهن مان تکرار و تکرار کنیم (چیزی که روان‌شناسان به آن می‌گویند نَشْخوار ذهنی)، تنها به احساس اضطراب و افسردگی خودمان دامن می‌زنیم اما اگر همان افکار و هیجانات را بنویسیم، در واقع از دید یک ناظر بیرونی به آن‌ها نگاه می‌کنیم و می‌توانیم در باره آن‌ها تجدید نظر یا ارزیابی شان کنیم.

از چه بنویسیم؟

در پاسخ به سؤال بالا، ما با دو دسته از روان‌شناسان

پنج‌شنبه‌ها و مشاوره تحصیلی

یادداشت برداری به روش تحت اللفظی

دکتر شکیلا یوسفی، متخصص روان‌شناسی سلامت

از ساده‌ترین تکنیک‌های یادداشت برداری که فقط به مهارت نوشتن نیاز دارد و تاثیر قابل توجهی بر یادگیری دارد، یادداشت برداری به روش تحت اللفظی است. اگر هنوز به هیچ‌یک از روش‌های یادداشت برداری که پنج‌شنبه‌های هر هفته در همین ستون مطرح کردیم تسلط ندارید، توصیه می‌کنیم با همین روش شروع کنید. برای یادداشت برداری به روش تحت اللفظی فقط کافی است عین جملاتی را که می‌شنوید، بنویسید. تا جایی که امکان دارد از نمادها و علائم اختصاری استفاده کنید تا از صحبت‌های گوینده مطلب عقب نیفتید. هر بار که گوینده به بحث جدیدی وارد شد، ادامه یادداشت‌های تان را در خط بعدی بنویسید. بهتر است بین خطوط کمی فاصله بگذارید تا اگر بعدها خواستید نکته‌ای را اضافه کنید، فضای کافی در اختیار داشته باشید.

تفاوت این روش با جدول بندی

روش یادداشت برداری به روش تحت اللفظی از بسیاری جهات در تضاد با روش جدول بندی است که هفته گذشته معرفی کردیم. در یادداشت برداری به روش تحت اللفظی، لازم نیست برگه‌های یادداشت تان را قبل از شروع کلاس آماده کنید یا از محتوای آموزشی خبر داشته باشید. در صورتی که از صحبت‌های گوینده عقب نیفتید و بتوانید کلمه به کلمه توضیحات شفاهی ارائه شده را بنویسید، در نهایت یک یادداشت خیلی دقیق خواهید داشت. از این رو در مواردی که احساس می‌کنید کلمه به کلمه صحبت‌های گوینده، پر محتوا و ارزشمند است به روش تحت اللفظی یادداشت برداری کنید.

معایب این روش

در خور ذکر است که این روش یادداشت برداری در مقایسه با دیگر روش‌های مطرح شده، دارای اشکالاتی است. یکی از اشکالات یادداشت برداری به روش تحت اللفظی این است که چون همه اطلاعات را در قالب جمله و پشت سرهم می‌نویسید، در چه اهمیت نکات مختلف مشخص نیست و نوشته‌های تان سازمان دهی خاصی ندارد. بنابراین لازم است در سریع‌ترین زمان پس از پایان کلاس، دستی به سر و روی یادداشت‌های تان بکشید. این روش در مواردی که از روی منبعی مانند کتاب یا فایل صوتی ضبط شده یادداشت برداری می‌کنید، کاملاً بیفایده است. در یادداشت برداری از روی کتاب به روش تحت اللفظی، یک بار مجبورید تمام محتوای کتاب را دست نویس کنید و یک بار دیگر باید وقت بگذارید تا یادداشت‌های تان را به صورت طبقه‌بندی شده در بیاورید. این در حالی است که می‌توانید از همان اول، فقط به روش طبقه‌بندی رنوس مطالب عمل کنید. پس یادداشت برداری به روش تحت اللفظی، بیشتر در مواردی که کار تان می‌آید که محتوای کامل منبع یادداشت برداری را در اختیار نداشته باشید.

دوشنبه‌ها و پنج‌شنبه‌هاارتباط کلامی غلط و جایگزین صحیح آن

ارتباط همسران

به جای رودر رو انتقاد کردن، در آغوش از او کله کنید

من دوست دارم تو بیشتر بلوی وفادارت از من حمایت کنی. من دلم دوستم دارم اما لازم دارم کمی لبت رو نشون بدی.

من تمام تلاشم رو می‌کنم از تو حمایت کنم. نوشتنم که این قدر شفاف لبت رو بهم می‌گی.

تو همیشه من رو در شرایط تصاص بلوی وفادارت تنها می‌ذاری. تو اصلا من رو دوست نداری.

اصلا هم این طرم نیست. من تو زندگی برای تو همه کار کردم ولی تو همیشه ناراضی هستی.

سوال از شما: پاسخ از مشاوران

هر هفته در برگشت از خانه مادرم دعوا دارم

همسر تان بد گویی می‌کنند، منطقی واکنش نشان دهید و دلیل بیاورید و از خانواده تان بخواهید برای حفظ آرامش و به وجود نیامدن کدورت‌ها، بیشتر ملاحظه و مراعات کنند.

- **در معاشرت‌ها کنترل داشته باشید**  
معاشرت با خانواده تان را کنترل کنید. ارتباط زیاد ایجاد کننده تنش و مشکل میان دو طرف می‌شود. این رفت و آمد را مدیریت کنید. به طور مثال شما خودتان بر حسب وظیفه و مسئولیتی که یک فرزند دارد با خانواده تان رابطه داشته باشید ولی ضرورتی ندارد همسر تان در همه سرکشی‌ها و آن‌ها هم هر هفته با شما همراه شود شاید کم کردن این روابط از تنش‌ها بکاهد.
- **توقع همسر تان از خانواده تان را بررسی کنید**  
گاهی اوقات برآورده نشدن برخی توقعات (هر چند منطقی و غیر منطقی) باعث ایجاد دلخوری و در بیشتر مواقع، شاید قطع رابطه شود. به عنوان مثال شاید همسر تان از خانواده شما توقع حمایت مالی داشته که برآورده نشده و حال این گونه در رفتار خود فرافکنی می‌کند. در نظر داشته باشید حتی اگر توقعات همسر تان را بی‌جا و بی‌موقع می‌دانید، باز هم می‌توانید برای پشتیبانی از نظر وی هم که شده با خانواده تان گفت و گو و این سوء تفاهم را حل و فصل کنید. در کل بهتر است از همسر خود صبورانه دلیل این رفتارها را سوال کنید و هیچ گاه ایشان را قضاوت نکنید.

۹ سال است ازدواج کرده‌ام. هر هفته پس از بازگشت از خانه مادرم، یا دعوا داریم یا خانم بهانه می‌گیرد که کی چه کار کرد و کی چه گفت. همه راه‌ها را امتحان کردم حتی این مشکل را نزد پدر و مادر خانم یا تهدید به طلاق و جدایی مطرح کردم البته آن‌ها قبلاً هم از این موضوع خبر داشتند ولی فایده‌ای نداشت.

- **حساسیت‌های همسر تان را بشناسید**  
اختلاف نظر و حساسیت‌های همسر تان را در باره خانواده تان شناسایی و به‌طریقی خانواده تان را از این مسائل مطلع کنید تا قدری در رفتار خودشان اصلاحاتی ایجاد کنند و از شدت مشکلات ناهنجاری کاسته شود. همین‌طور حساسیت‌های خانواده خودتان را هم
- **در غیاب همسر تان به خانواده تان تذکر دهید**  
برخی حساسیت‌ها و مشکلات رفتاری را در غیاب همسر تان به خانواده تان تذکر دهید. وقتی دایم از



لطفا در سئوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید

راه ارتباطی ما در تلگرام@zendegiisalamشماره پیامک۲۰۰۹۹۹۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵



مطلب تان درباره شوخی اکبر عیدی با همسرش جالب بود و به عنوان یک مرد، درس مهمی بر ایمن داشت. واقعا فکر نمی‌کردم خانم‌ها به شوخی‌ها این قدر حساس باشند!  
پسری ۱۸ ساله‌ام، عاشق دختر پسر عمه‌ام شده‌ام. به والدینم می‌گویم او را بر ایمن خواستگاری کنید، می‌گویند زود است. می‌ترسم عروس شود.  
۳۴ ساله‌ام. یک ماه است با خانم سر موضوع بچه‌گانه‌ای قهر کرده‌ایم، من اشتباه خودم را قبول و معذرت خواهی هم کردم ولی خانم قانع نشده و هر روز حرف طلاق را پیش می‌کشد. خیلی دوستش دارم و اگر اتفاقی بیفتد، نابود می‌شوم.  
مردی ۲۷ ساله و دیپلمه هستم. به دلیل ادامه ندادن تحصیلم، احساس پوچی می‌کنم. به دلیل شرایط شغلی، اصلا نمی‌توانم درس بخوانم. احساس می‌کنم استعدادهایم نابود شده است. افسردگی دارم. کمک کنید.  
دو سال است با پسری آشنا شدم. تنها نگرانی‌ام، سن من است که حدود سه سال اختلاف سن داریم و من بزرگ‌تر هستم. می‌ترسم بعد از ازدواج شکسته شوم. این مسئله را نمی‌دانم چطور حل کنم؟ من ۳۱ ساله‌ام و او ۲۸ ساله است. نگران این هستم که بعد از ازدواج، همین مسئله مشکل ایجاد کند.  
زنی ۳۴ ساله بایک بچه مریم جسمی و حرکتی هستم. شوهرم دو سال است ترک کرده است و تازه برای طلاق اقدام کردم. روزگaram را با کار در منازل مردم می‌گذرانم. پدرم و خانواده‌ام فقط به پول و کسانی که از لحاظ مادی برای آن‌ها منفعتی دارند، اهمیت می‌دهند. من هیچ ارزشی بر ایشان ندارم. می‌خواهم به فکر شغل درست و حسابی برای خودم باشم اما خانواده‌ام می‌گویند بچه‌ات را بزرگ کن.