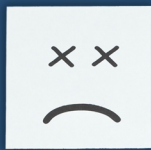
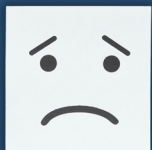
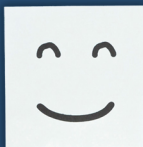
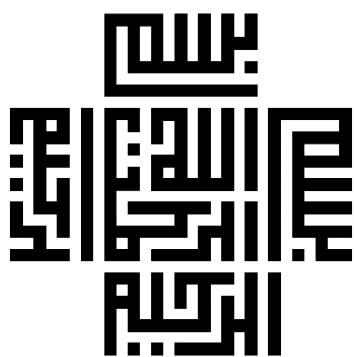


کنترل هیجانات





فهرست

۱	فصل اول
۳	مقدمه
۳	هیجان چیست؟
۴	هر هیجان بعدش یک نیاز هست و بعد یک رفتار
۸	کارکردهای هیجان
۹	ضرورت مدیریت هیجان
۱۵	هیجان‌ات پایه
۱۶	انواع هیجان
۱۹	فرایند ایجاد هیجان
۲۳	فصل دوم
۲۵	فرایند ایجاد هیجان
۲۵	هیجان خشم
۲۷	موانع مدیریت خشم
۳۲	علائم فیزیولوژیک
۳۴	تجربه ذهنی
۳۵	واکنش‌های رفتاری
۴۰	عوامل ایجاد کننده خشم
۴۹	فصل سوم
۶۶	آسیب‌های عدم کنترل خشم
۶۷	تنظیم هیجان
۶۹	فصل چهارم
۷۱	راهبردهای منفی تنظیم هیجان خشم
۷۵	راهبردهای منفی شناختی
۷۷	تکنیک‌های تنظیم هیجان خشم
۸۷	فصل پنجم
۹۵	تعریفات شناختی
۱۰۹	فصل ششم
۱۱۰	چالش‌های شناختی
۱۲۱	خودگویی مثبت

فصل اول



مقدمه

عرض سلام و ادب و احترام دارم خدمت شما بزرگواران، با دوره‌ی مدیریت هیجانات در خدمت شما هستم. ما انشاءالله قراره در این دوره در مورد هیجانات با هم صحبت بکنیم که هیجانات چه نقش و کارکردی در زندگی ما دارن؟ و از اون طرف بریم سراغ اینکه چطور می‌تونیم این هیجانات را مدیریت کنیم و کنترل بکنیم؟ که به زندگی ما و به سلامت روان ما آسیب وارد نکنند. پس با ما همراه باشید.

هیجان چیست؟

خب رسیدیم به بحث هیجان می‌خوایم در مورد هیجان صحبت بکنیم وقتی که می‌گیم هیجان اولاً منظورمون چیه؟ چه کارکردی در زندگی ما داره؟ هیجان‌ها اون احساسات و حال و هوایی که ما در موقعیت‌های مختلف باهاش مواجه می‌شیم. وقتی داریم در مورد هیجان صحبت می‌کنیم باید توجه بکنیم که هیجان یک هشداره برای زندگی ما. یعنی چی؟ یعنی اینکه هیجان داره به من می‌گه که تو بایه موقعیت جدیدی مواجه شدی که حالا نیازه که خودت رو با اون موقعیت سازگار

کنی. وقتی من دارم در مورد هیجان صحبت می‌کنم باید حواسم باشه که در موقعیت‌های مختلف زندگی چه مثبت و چه منفی با این هیجانات مواجه میشم و هیجان یک واکنش جسمی و روانی من هستش تو موقعیت‌های مختلف. که حالا باید برم ببینم که انواع این هیجان چی هستش؟ حالا قراره توی این مواجهه با موقعیت‌ها، تو اون سازگار شدن من با این موقعیت‌های جدید توی نقشی که من می‌تونم ایفا بکنم تو موقعیت‌های که تو زندگیم هستش چه جوری باید تعامل داشته باشم؟ چه جوری باید مدیریتش کنم؟ چه جوری باید به درستی ازش استفاده بکنم؟ که بتونه توی این سازگار شدن مناسب با وضعیت جدید، موقعیت جدید من رو کمک بکنه که بتونم یک روند رو به رشدی رو داشته باشم. می‌خوایم در مورد این با هم صحبت بکنیم. بریم اسلاید بعدی رو با هم ببینیم.

هر هیجان بعدش یک نیاز هست و بعد یک رفتار

وقتی در مورد هیجان صحبت می‌کنیم حواسمون باید باشه که بعد از هر هیجانی یک نیازی وجود

کنترل هیجان

داره و بعدش یک رفتاری از ما بروز پیدا میکنه پس وقتی من دارم در مورد رفتار صحبت می‌کنم قبلش یه هیجانی وجود داره که باید به اون هیجان توجه بکنم.

وظیفه ترس: محافظت

مثلا وقتی دارم در مورد ترس صحبت می‌کنم ترس یک وظیفه‌ای داره و اونم محافظت کردن از منه. حالا وقتی با هیجان ترس دارم مواجه میشم یعنی اینکه نیاز دارم به اینکه از خودم محافظت کنم. یعنی بایه موقعیت جدیدی مواجه شدم که این موقعیت جدید برای اینکه من بتونم از پسش بر پیام و برای اینکه محافظت خودم رو تامین بکنم نیازمند اینه که ترس رو تجربه بکنم چرا؟ چون وقتی که داریم این ترس رو تجربه می‌کنیم که یک نیاز داره. بعد از این نیاز قراره یک رفتار داشته باشه پس رفتار من باید طوری باشه که محافظت بکنه از من.

وظیفه خشم: حذف مانع

به مورد بعدی این توجه کنید وظیفه‌ی خشم حذف مانعه. اگر من دارم در مورد یک مانعی در زندگی صحبت می‌کنم فکر می‌کنم بررسی می‌کنم وقتی که دچار هیجان خشم میشم برای این که اون حذفش بکنم و بتونم از پشش بر بیام. پس باید دقت بکنم که وقتی من دارم خشمگین میشم یعنی با یک مانعی مواجه شدم. حالا بعد از اینکه این هیجان ر دارم تجربه می‌کنم قطعا یک رفتاری بعدش وجود داره که اون رفتار می‌تونه این باشه که من هیچ کاری انجام ندم. می‌تونه این باشه که از حالا کنارش رد بشم بگم اشکال نداره این بعدا درست میشه. می‌تونه اینجوری باشه که من شروع بکنم باهاش مقابله به مثل کردن جواب دادن یا میتونه وارد جنگ و گریز بشه فرض کنید که یک حیوان وحشی رو من دیدم حالا اینجا باید یا بجنگم یا فرار کنم. این میشه اون رفتاری که ما در موردش صحبت می‌کنیم.

وظیفه شادی: آرامش و تعامل اجتماعی

وقتی که داریم در مورد هیجان شادی صحبت می‌کنیم ما شادی رو تجربه می‌کنیم می‌بینیم که

کنترل هیجان

شادی رفتاری که برای ما ایجاد می‌کند به خاطر این که این نیاز رو تامین کنه آرامش و تعامل اجتماعی. ما وقتی شاد هستیم دوست داریم که با دیگران باشیم این تعامل رو برقرار بکنیم. این حس خوب رو به اشتراک بگذاریم. پس این میشه وظیفه و بعد از اون رفتاری که حالا ما میایم با دیگران ارتباط می‌گیریم بهشون می‌گیم که چه اتفاق خوبی برامون افتاده. مهمونی می‌گیریم جشن می‌گیریم بهشون پیام میدیم و غیره.

۷

وظیفه غم: دریافت همدلی

و آخرین مورد وظیفه‌ی غم. حالا ما چهار تا از این هیجانات اینجا آوردیم که باهاشون آشنا بشیم که وقتی می‌گیم یک نیازه و بعد یک رفتار به چه صورته؟ غم وقتی که من دچار هیجان غم میشم یعنی یه موقعیتی برای من به وجود اومده که نیاز به همدلی دارم. حالا وقتی که نیاز به همدلی دارم باید یک رفتاری از خودم داشته باشم این رفتار چیه؟ این رفتار اینه که من برم سراغ اینکه با دیگران ارتباط بگیرم در موردش صحبت بکنم همدلی دریافت بکنم آروم بشم تا این که بتونم

کنترل هیجان

با اون موقعیت جدیدی که حالا منفی بوده اینجا برای من و باعث شده که اون سازگاری زندگی من اون حالت طبیعی زندگی من اون تعادلی که داشتم به هم بخوره یواش یواش باهاش کنار بیام و بتونم هضمش بکنم یا کاری رو انجام بدم که بتونه کنترل بکنه اون موقعیت رو و کمک بکنه که بتونم به یک سازگاری و تعادلی برسم.

پس وقتی که من دارم در مورد این صحبت می‌کنم که هیجان یک نیاز و بعدش یک رفتار ما هیچ وقت به این ماجرا توجه نمی‌کنیم و فقط به اون رفتار توجه میکنیم. مثلاً وقتی که من دارم خشم رو تجربه می‌کنم به اون رفتار پرخاشگرانه خودم توجه می‌کنم از خودم نمی‌پرسم که اصلاً چی شد که من خشمگین شدم؟ عصبانی شدم که حالا به تبع اون من یک رفتار پرخاشگرانه از خودم بروز دادم.

کارکردهای هیجان

بریم سراغ ادامه‌ی بحث وقتی در مورد کارکردهای هیجان صحبت می‌کنیم داریم در مورد این صحبت می‌کنیم که کارکردهای هیجان اینه که:

کنترل هیجان

• احساس ما رو به دیگران منتقل میکنه. حالا این احساس می‌تونه احساس غم باشه شادی باشه خشم باشه ترس باشه.

• می‌تونه پاسخ دیگران رو هم نسبت به ما و رفتار ما و موقعیت ما تنظیم بکنه.

• می‌تونه به تعامل ما با دیگران کمک کنه که من دارم بهش یه اطلاعی میدم بین من الان حال خوب نیست. الان این اتفاق برای من افتاده دارم بهت هشدار میدن که الان سراغ من نیا الان باید حواست به من باشه من الان نیازمند همدلی هستم.

• و در آخر این که می‌تونه روابط ما رو تنظیم بکنه حفظ بکنه و یا قطع بکنه. خیلی از جاها ما به این قسمت از ماجرا فقط توجه می‌کنیم به اینکه پشتش چه اتفاقی افتاده توجه نمی‌کنیم پس وقتی که من دارم در مورد کارکردهای هیجان صحبت می‌کنم حواسم باید باشه که چه طیف وسیعی از عملکرد رو تو زندگی من داره؟

ضرورت مدیریت هیجان

کنترل هیجان

حالا می‌خوایم در مورد این صحبت بکنیم که ضرورت مدیریت هیجان چیه؟ چرا من باید هیجاناتم رو مدیریت بکنم همونطور که تو اسلاید می‌بینید وقتی داریم در مورد ضرورت صحبت می‌کنیم ما برای شیش تا ضرورت رو در نظر می‌گیریم.

چرا من باید بتونم مدیریت بکنم هیجاناتم رو؟ بعضیا میگن اصن چرا باید بریم سراغ مدیریت هیجاناتم؟ مگه قبلنا پدر و مادرهای ما پدربزرگ و مادربزرگ‌های ما مدیریت هیجان یاد می‌گرفتند؟ ما می‌گیم به این شیش دلیل ما باید بریم سراغ مدیریت هیجان:

سلامت جسمی و روانی

اولین دلیل اینه که من باید سلامت جسمی و روانی خودم رو حفظ بکنم. دنیا تغییر کرده روابط ما متفاوت شده به نسبت قبل حجم روابط به شدت رفته بالا تو فضای مجازی و ارتباطاتی که ما داریم و اینجوری باعث میشه که ما هیجان‌های پررنگ‌تری از نسل‌های قبلی رو تجربه بکنیم. سرعت اطلاعات اتفاقاتی که در دنیا می‌افته،

کنترل هیجان

سرعت منتقل شدن خبرها به شدت رفته بالا و ما در هر لحظه در معرض انواع و اقسام خبرها و اتفاقات و موقعیت‌های جدید هستیم و این باعث میشه که روی سلامت روان و جسم من تاثیر بذاره. چجوری؟ وقتی که من همش دارم هیجان ترس رو همش دارم هیجان خشم رو تجربه می‌کنم و نتونم مدیریت بکنم این باعث میشه که من از اتفاقات روانی برسم به بیماری‌ها و اختلال‌های جسمی اصطلاحاً ما بهش می‌گیم بیماری‌های سایکوسوماتیک بیماری‌های روان تنی. پس خیلی مهمه که من باید توجه کنم به این سلامت جسمی روانی و آگه بخوام توجه بکنم باید برم سراغ مدیریت هیجاناتی که دارم.

حاکم نشدن هیجان بر ما

مورد بعدی که وجود داره اینه که حاکم نشدن هیجان بر منه. حتما شما تجربه‌های مختلفی رو داشتید که یه جاهایی از کوره در رفتید و اتفاقاتی افتاده که بعداً به ضرر شما تمام شده یه جایی باید عکس‌العملی نشون میدادید و ترسیدید و دوباره این به ضرر شما تموم شده. خب اینا

نشون دهنده‌ی اینه که من اجازه دادم که اون هیجان برا من حاکم بشه. حالا تو مواجهه با افراد مختلفی که وجود داره همکارانم، با متربیانی که دارم سر و کار دارم و باهاشون ارتباط دارم ممکنه اون کاری انجام بدن که من یه دفعه از کوره در برم و برخوردی بکنم و بعد پشیمون بشم ما اصطلاحاً بهش می‌گیم رفتار تکانشی. اما رفتار از کجا به وجود اومده؟ از این هیجان به وجود اومده که حالا من رو برده به سمت اینکه یک رفتاری متناسب با اون هیجان از خود بروز بدم و متأسفانه اون رفتار، رفتار خوبی نبوده.

خود تنظیمی

مورد بعدی که وجود داره اینه که من باید بتونم خودم رو تنظیم بکنم چرا باید خودم رو بتونم تنظیم بکنم؟ برای اینکه یک ثبات نسبی داشته باشم. حتماً افرادی رو دیدید که می‌بینیم مودی هستند پنج دقیقه خیلی خوشحاله پنج دقیقه ناراحته پنج دقیقه عصبانیه و این هی تکرار میشه در انواع و اقسام هیجان‌ها و می‌گه من اصلاً نمی‌فهممش، این خیلی ثبات نداره، اما اگر

من مدیریت هیجانات رو یاد بگیرم کمک می‌کنه به اینکه من به یک ثبات نسبی برسم. حالا این ثبات نسبی می‌تونه هم برای اون سلامت جسمی روانی موثر باشه هم میتونه برای ارتباط با دیگران کمک بکنه به من و بتونه من رو رشد بده توی مسایل ارتباطی.

کاهش آشفتگی و استرس

مورد دیگه‌ای که وجود داره اینه که آشفتگی‌ها و استرس‌های من رو کم بکنه. من بعضی موقعها خیلی بهم می‌ریزم مخصوصا توی شرایط کاری که با همکاران و پروژه‌های مختلفی که شاید خیلی روال مشخص و ثابتی رو نداشته باشن خب من وقتی تو این موقعیته‌ها قرار می‌گیرم کار اونجوری که می‌خوام جلو نمیره شرایط بهم ریخته یکی از اونایی که باهاش کار میکنم ممکنه که بیاد برخورد نامناسبی با من داشته باشه و ممکنه که من باید پروژه رو توی یه مدتی تحویل بدم و نتونستم اون نیروهایی که با من کار میکردن به مشکل برخوردن همه‌ی اینا باید برسه به اینجا که من این استرس و آشفتگی رو بهم ریختگی

رو کنترل بکنم چرا؟ چون باید بازدهی خودم رو به بهترین نحوش ببرم بالاتر به اون حد بهینه برسونم. اگه من دچار استرس‌های شدید بشم این فاصله رو از دست میدم. یه جایی می‌بینیم کار دیگه داره خراب می‌شه و بعد از یه مدتی افت پیدا می‌کنه.

شادکامی بیشتر

مورد بعدی که وجود داره اینه که زندگی شادتری رو تجربه بکنم منتها شادتر به معنی این نیست که من همیشه شاد باشم نه شادکام بودن یعنی حال خوبی رو تجربه بکنم این به معنای نیستش که حال بد رو اصلا تجربه نکنم. به معنای اینه که سعی بکنم که در طول زندگی که دارم اون قسمت‌هایی که حال خوبی دارم و هر چقدر هست بیشترش بکنم. اما اگر هیجاناتم رو نتونم مدیریت بکنم می‌بینم که همش دارم دچار استرس میشم همش دارم بهم می‌ریزم همش نگرانم همش دچار ترسم همش دچار اینم که وای چرا این اتفاق افتاده؟ و بعد می‌بینم اصلا زندگی رو متوجه نمی‌شم. از همین زندگی که

دارم همین غذایی که دارم می‌خورم کنار خانواده هستم نمی‌دونم دارم با همکاران صحبت می‌کنم می‌بینم اصلا در لحظه زندگی نمی‌کنم.

روابط اجتماعی بهتر

و آخرین موردی که وجود داره که در موردش هم صحبت کردیم کمک می‌کنه به اینه روابط اجتماعی بهتری رو با دیگران تجربه بکنم. حالا این روابط اجتماعی می‌تونه با همکارانم باشه با مدیرم باشه با همسرم باشه با متربیم باشه و با افراد دیگه‌ای که توی اجتماع باهاشون سروکار دارم.

پس همه‌ی اینها کمک می‌کنه به اینکه من بتونم یک زندگی بهتر رو تجربه بکنم حالا اگر من این مدیریت هیجان رو نداشته باشم اتفاقی که میفته اینه که این‌ها ضربه میخوره پس به این نتیجه می‌رسیم که در دوره‌ی کنونی لازمه که حتما حتما حتما روی بحث مدیریت هیجان‌ات کار بکنم. بریم سراغ اسلاید بعدی

ترس - خشم - نفرت - غم - شادی - علاقه / تعجب
خب ما می‌گیم هیجان‌ات پایه شش تاست اما
ممکنه شما تو ذهنتون هیجان‌ات متفاوت‌تری رو
هم تجربه بکنید یا داشته باشید یا به ذهنتون
الان برسه ما می‌گیم اینا هیجان‌ات پایه ن وقتی اینا
ترکیب میشن هیجان‌ات دیگه رو برای ما می‌سازند
همونطور که توی اسلاید هم می‌بینید هیجان‌ات
پایه این شیش تا هستن. ترس خشم نفرت غم
شادی حالا توی بعضی از منابع در مورد اون
ششمی به عنوان علاقه نام بردن و بعضیا گفتن
تعجب ولی بالاخره همین شیش تا یا هفته‌های که
الان داریم می‌بینیم میشه هیجان‌ات پایه‌ی ما حالا
این هیجان با هم ترکیب میشن و میان هیجان‌ات
مرکب رو برای ما می‌سازند که ما میتونیم مثلا
شرم رو خدمت شما عرض بکنم مسایل این
چینی رو هیجان‌ات این مدلی در موردش صحبت
بکنیم که من دچار شرم میشم من دچار احساس
اضطراب میشم اینا همش میشه ترکیب اون
هیجان‌ات پایه‌ای که وجود داره.

هیجان اولیه - ثانویه

حالا در کنارش ما می‌بینیم هیجان اولیه و ثانویه رو هم مطرح می‌کنیم هیجان اولیه و ثانویه یعنی چی؟ یعنی نگاه می‌کنیم مثلا می‌بینیم من دارم با همکارم خدمت شما عرض بکنم که می‌رم به جایی قرار گذاشتیم که این همکارم برسه. یک ساعت دوساعته سه ساعت گذشته و خبری از این همکار من نیست بعد از یه مدت دیگه نگرانش میشم دچار ترس می‌شم که نکنه اتفاقی برای این همکارم افتاده باشد به گوشیش زنگ می‌زنم جواب نمیده بعد از دو سه ساعت تشریف میاره من اونجا باید حس ترس یا هیجان ترس رو تجربه بکنم اما اون هیجان ترس که هیجان اولیه من هست تبدیل به یک هیجان ثانویه میشه و تبدیل به خشم میشه حالا شروع می‌کنم باهاش بد رفتاری کردن در صورتی که من نگران بودم که این کجاست؟ چه اتفاقی براش افتاده؟ ولی میگم که تو چرا اینقدر دیر اومدی؟ چرا؟ چون من اون لحظه حواسم نبوده که من الان باید چه هیجانی رو تجربه کنم؟ چون گفتیم هر هیجانی به کارکردی داره. حالا اون هیجان براساس یه نیازی که به وجود

اومده بعدش نیازمند یک رفتار درسته و وقتی من هیجان اولیه رو تبدیل می‌کنم به هیجان ثانویه، دیگه نمی‌تونم متناسب با اون شرایط به درستی رفتار کنم. پس باید حواسم باشه که الان تو چه موقعیتی هستم؟ چه نیازی وجود داره؟ که متناسب با اون نیاز من رفتار درست رو از خودم بروز بدم. ولی اگر حواسم نباشه سریع رفتار هیجان اولیه تبدیل به هیجان ثانویه میشه و بعدا از خودم یک رفتار دیگه‌ای رو نشون میدم. من سر کلاس هستم دارم تدریس می‌کنم یه سوتی میدم خب سوتیه می‌تونه جنسش جنس این باشه که من اینجا الان دچار خدمت شما عرض کنم که غم شدم که چرا من باید یه همچین سوتی رو بدم؟ یا دارم تجربه می‌کنم که دچار احساس شرم شدم خجالت شدم و این میشه هیجان اولیه‌ی من که خود شرم و این‌ها هیجان مرکب دیگه، ترکیبی از هیجاناته. اما به جای اینکه شرم رو از خودم بروز بدم و حالا رفتار متناسب با اون داشته باشم شرم رو تبدیل می‌کنم به خشم و میگم برای چی می‌خندید؟ مگه چی شده؟ در صورتی که این رفتار نباید باشه می‌تونم خیلی راحت از کنارش با

هم بخندیم و تموم بشه بره ولی وقتی اینجوری برخورد می‌کنم می‌بینم که اون رفتار مناسب رو از خودم بروز ندادم و حالا ارتباطاتی که ساخته بودم دچار چالش میشه و مسایل بعدش اتفاق میفته.

فرایند ایجاد هیجان

A رویداد تحریک کننده B افکار، تصاویر ذهنی، باورها C احساسات C رفتار

بریم سراغ فرایند ایجاد هیجان همونطور که این فرایند رو دارید بهش توجه می‌کنید ما می‌گیم یک رویداد تحریک کننده، یک اتفاقی به وجود میاد برای ما. حالا اون اتفاق باعث میشه که یک رفتاری از ما بروز پیدا بکنه. قدیم روان‌شناس های رفتارگرا می‌گفتن هر رویدادی یک رفتاری رو از خودش بروز میده اما نکته‌ای که بعداً بهش رسیدن که چرا ما با رویدادهای یکسان مواجهیم؟ ولی رفتارهای متفاوتی داریم. مثلاً تو خیابون تصادف کردیم پس رویداد تحریک‌کننده‌ی ما میشه تصادف کردن، اما می‌بینیم واکنش‌هایی که از خودمون بروز می‌دیم متفاوت میشه. یکی برمی‌داره می‌گه که حالا هر چی از دهنش در

میاد به طرف مقابل می‌گه، یکی ممکنه بگه که حالا اتفاقی که افتاده بیمه‌ها رو جابه‌جا می‌کنه یکی ممکنه با قفل فرمان بیاد پایین و بزنه توی سر اون یکی. اینا رفتارهای متفاوته اما یک رویداد تحریک‌کننده رو داشته. چه اتفاقی میفته؟ اینه که ما می‌گیم این وسط یه چیزی وجود داره به اسم افکار تصاویر ذهنی و باورهای ما، که این باعث می‌شه که چه حسی رو داشته باشیم و چه رفتاری راز خودمون بروز بدیم. ولی ما به این افکار، تصویر ذهنی و باور توجهی نمی‌کنیم یه مثالی برا شما می‌زنم آقای آلبرت الیس که یه همچین چیزی رو در موردش صحبت کردن و میگفتن که من توی یک مترو سوار بودم و توی یک ایستگاه یک مردی با دوسه تا بچه اومدن سوار مترو شدن و بعد دیدیم که این بچه‌ها دارن از در و دیوار بالا میرن. تحمل تحمل تحمل بعد از این مدت گفتیم بسه دیگه جمع کن بچه تو پدر مارو درآورده همش داره اذیت می‌کنه و اون مرد با شرمندگی گفتش که بله راست می‌گید من شرمنده شمام ما الان توی آرامگاه بودیم آرامستان بودیم و اینها مادرشون رو به خاک سپردن. می‌گفت وقتی من

کنترل هیجان

این رو شنیدم اون هیجان، احساسات و رفتاری که داشتم که ناشی از خشم بود و رفتار پرخاشگرانه داشتم تبدیل شد به همدردی و همدلی، محبت و مهربانی. چرا؟ چون این باور و فکر تغییر کرد و بعد حالا دست نوازش می‌کشیدم سرشون بهشون شکلات می‌دادم و این نشون دهنده‌ی اینه که این وسط یه چیزی داره روی احساسات ما و رفتارهای ما تاثیر می‌ذاره.

فصل دوم



فرایند ایجاد هیجان

خب همونطور که در جلسه‌ی گذشته با هم صحبت کردیم فرایند شکل‌گیری هیجانات به این صورته که گفتیم یکی از مهم‌ترین قسمت‌های این فرایند افکار تصاویر ذهنی و باورهاییه که من دچارش میشن و باعث میشه که هیجان خاصیرودر من ایجاد بکنه در این جلسه میخوایم وارد جزئیات بشیم و بعد بریم روی یکی از مهم‌ترین هیجاناتی که ما به وفور تجربه می‌کنیم و اون هم خشمه.

هیجان خشم

خشم = احساس و هیجان طبیعی

پرخاشگری = برون ریزی خشم

همونطور که در اسلاید می‌بینید هیجان خشم یک احساس و هیجان طبیعیه ببینید طبیعیه. بعضی موقع‌ها می‌بینی ما هیجانات منفی و مثبتش می‌کنیم در صورتیکه اینجوری نیست چرا؟ چون گفتیم که هر هیجانی برای ما یک کارکردی داره یه نیازی بعدش هست و من باید متناسب با اون نیاز یک رفتاری از خود بروز بدم. پس چیزی به

اسم هیجان منفی نداریم. ممکنه بگیم هیجان خوشایند و هیجان ناخوشایند. همان طور که می بینید خشم یک احساس و هیجان طبیعیه. اما پرخاشگری میشه برون ریزی این احساس و هیجان طبیعی پس من وقتی دارم از خودم پرخاش می کنم یعنی یک هیجان طبیعی در من به وجود اومده یک نیازی بعدش هست که باید تبدیل به یک رفتاری بشه اون رفتار میشه پرخاشگری. ولی من با اون نیاز تو ذهنم کاری ندارم و اصلا بهش دقت نمی کنم و صرفا شروع می کنم به بدر رفتاری کردن صرفا شروع می کنم به پرخاشگری کردن ما می گیم این هیجان اگر بریم سراغ مدیریتش اگر ما یاد نگیریم که چجوری مدیریتش بکنیم باعث میشه که این خشم مارو کنترل بکنه و حالا هر جایی که خودش دوست داره خودشو بروز بده و این برای ما دردسرساز بشه اما اگر مثل این رودخونه یه سد جلوش بزنیم که این سد کمک بکنه که بتونیم اون خروش و حجم آبی که داره میاد رو مدیریت بکنیم اتفاقا می تونیم به خوبی از این استفاده بکنیم. پس وقتی من دارم در مورد مدیریت خشم صحبت می کنم وقتی دارم در مورد

مدیریت هیجان صحبت می‌کنم به منظور این نیست که اون هیجان رواز بین ببریم نه ما می‌گیریم چطور میشه اون رو مدیریتش کرد پس ما اصلا در مورد حذف هیجانات صحبت نمی‌کنیم. در مورد مدیریت و کنترل هیجانات صحبت می‌کنی.

موانع مدیریت خشم

در اسلاید ما اومدیم موانع مدیریت خشم رو برای شما آوردیم چرا روی خشم تمرکز کردیم؟ اشاره کردیم که یکی از مهمترین هیجانات که اتفاقا باعث میشه که آسیب بزنه به خودمون آسیب بزنه به روابط اجتماعی مون آسیب بزنه به دیگران برای همین اومدیم درمورد خشم صحبت کردیم چون این هیجان هیجان مهمیه و با توجه به اینکه وقت ما هم اندکه تمرکز می‌کنیم روی مدیریت خشم اما در مورد بقیه هیجان‌ها هم در طول دوره با شما صحبت خواهیم کرد.

همونطور که در اسلاید می‌بینیم ما بعضی از جملاتی تو ذهنمون وجود داره که باعث مانع شدن مدیریت خشم میشه اینا موانعی هستش که در فرایند مدیریت ماهاش مواجه میشیم مثلا:

- طبیعی‌ه که تو این موقعیت به هم ریخته باشم و داد بزنم. حالا این می‌تونه در نقش یک مدیر باشه می‌تونه در نقش یک مربی باشه فرض کنید متربی شما یه کاری انجام داده که نباید انجام میداده خب طبیعی‌ه دیگه کار بدی انجام داده و من هم حق دارم که سرش داد بزنن حالا این می‌تونه همسر شما باشه و میتونه فرزند شما باشه.

- این تنها کاری که می‌تونم بکنم فکر می‌کنه هیچ کار دیگه‌ای نمی‌تونه انجام بده پس باید پرخاشگری بکنه.

- من اینجوریم دست خودم نیست ببین می‌دونی من از بچگی همین شکلی بودم دیگه. خب آگه قراره اینجوری حرف بزنیم که دیگه سنگ روی سنگ بند نمیشه و شما دوباره همون آسیب‌هایی که گفتیم اگر من مدیریت هیجان‌ات رو بلد نباشم برام اتفاق میفته خب اینجا هم تجربه می‌کنیم دیگه. من اینم! من اینم؟ خب منم تو رو اخراج می‌کنم. تو اینی؟ من دیگه با تو کاری ندارم. تو اینی؟ منم شروع می‌کنم همین رفتار رو با تو انجام دادن.

- نمی‌تونم فراموش کنم و راحت از کنارش

بگذرم. حالا می‌بینید طرف مقابل شما یه کاری انجام داده که این کار کار خطایی بوده. می‌گه من نمی‌تونم بگذارم ازش خب وقتی نمی‌تونم بگذرم یعنی چی؟ یعنی بارها دارم این هیجان خشم رو به دوش می‌کشم و با خودم می‌برم جلو حالا اون هیجان خشم ممکنه هی تبدیل به پرخاشگری بشه ممکن هم هست تبدیل به پرخاشگری نشه در حد همون خشم بمونه من خودم رو کنترل بکنم اما نکته‌ای که وجود داره اینه که اون تغییرات و تأثیرات بدنی که برای ما ایجاد میکنه آسیب‌های روانی که به ما می‌زنه همچنان هست. مثل وزنه‌هایی می‌مونه که من به دست و پا وصل کردم حالا وقتی می‌خوام راه برم می‌بینم این دست و پام سنگین نمی‌تونم اونجوری که باید چابک باشم حرکت بکنم چرا؟ چون این وزنه‌ها رو به پام بستم مثل یه بالنی می‌مونه که وقتی می‌خواد اوج بگیره شروع می‌کنه این وزنه‌هایی که با خودش داره حمل می‌کنه رودونه دونه ریسمان هاش رو پاره کردن می‌خواد اوج بگیره اینا میشه اون وزنه‌هایی که ما به خودمون بستیم. مورد بعدی رونگاه بکنید:

• اگه الان اینطوری واکنش نشون ندم زمينه رو برای تکرار این شرایط فراهم کردم. خیلی از ماها مخصوصاً تو فرایندهای تربیتی رو این مسئله خیلی پافشاری می‌کنیم اگه اون یه اشتباهی کرده و من یواشکی از کنارش بگذرم به قول قدیمیا زیر سیبیلی رد بکنم این پرومیشه این عادت می‌کنه که این کارها رو بکنه برای همین باید یک واکنش تندي نشون بدم که دیگه این کار رو انجام نده. ولی جلوتر می‌بینیم که این چه آسیبی می‌تونه به طرف مقابل بزنه.

• مورد دیگه‌ای که وجود داره اینه که من یه عمر اینطوری بودم حالا دیگه دیره من سی سال چهل سال از عمرم گذشته بیست سال از عمرم گذشته دیگه بچه نیستم این درخت شکل گرفته. نه اینجوری نیست هیجان‌ات رو شما میتونین مدیریت کنین می‌تونین کنترل کنین.

• و آخریش اینه که بارها سعی کردم اما موفق نشدم ما می‌گیم اینکه سعی کردی ولی موفق نشدی از چه راهی بوده؟ مثل اینکه مثلا من می‌خوام با یکی پیچ گوشتی چهار سوپه پیچ دو سوپه ببندم. حالا بگم من هر چی دارم سعی و

تلاش می‌کنم همیشه خوب اون ابزاری که انتخاب کردم راهی که انتخاب کردم درست نبوده و ما اومدیم تو این دوره که در مورد همین صحبت بکنیم که چطور می‌تونیم این کار رو به درستی انجام بدیم به درستی انجام دادن به معنی به آسانی انجام دادن نیست من باید حواسم باشه وقتی که می‌خوام هیجان‌ها خودم رو مدیریت بکنم حتی اگر شیوه‌ی درست رو هم یاد بگیرم زمان میبره تا بتونم این کنترل رو به دست بگیرم بتونم خودم رو کنترل بکنم پس اینجوری نباشه که وقتی دوره رو شنیدید و دیدید و گوش دادید و خواستید تمرینش رو انجام بدید و بعدش یه روز دو روز یه هفته انجام دادید بگید نشد که نه ما یواش یواش این تاثیررومی بینیم من بیست سال سی سال این مدلی رفتم جلو حالا وقتی بخوام تغییر مسیر بدم یه مدتی زمان می‌بره بتونم اون کنترل رو بدست بیارم پس نباید ناامید بشم ما اینجا می‌گیم دره‌ی ناامیدی وقتی افراد شروع می‌کنن تمرین کردن الان اونجوری که می‌خوان نتیجه ممکنه نگیرن و این یه شیبی داره که وقتی این شیبه اتفاق میفته چون اینجوری نیستش که

کنترل هیجان

من هرچقدر تلاش بکنم همونجوری نتیجه بگیرم که یه شیبی داره این دره‌ای که به وجود میاد بعضی موقع‌ها آدما ناامید میشن می‌گن دیدی نشد؟ ما می‌گیم باید صبر بکنی به خودت فرصت بدی یه دوره‌ایه که می‌گذره و بعد یواش یواش شما نتیجه‌ی این تمرین‌ها و کنترل کردن‌ها رو انشالله می‌بینید.

هیجان خشم

بریم سراغ هیجان خشم. ما می‌گیم هیجان خشم چند تا علامت داره

۳۲

علامت فیزیولوژیک

اولین علامتش علامت فیزیولوژیکیه یعنی چی؟ یعنی تو فیزیولوژیک ما بدن ما می‌بینیم که سرخ شدن صورت وجود داره منبسط شدن‌های رگ وجود داره باعث این میشه که ضربان قلب من هم بره بالا چرا باعث میشه ضربان قلب من بره بالا تپش قلب پیدا بکنم؟ خدمت شما عرض بکنم به این جهت که بتونه خونرسانی به اعضا و جوارح من به خوبی اتفاق بیفته و وقتی که داره

خون‌رسانی به خوبی اتفاق می‌فته حالا من رویاری می‌کنه برای اینکه بتونم از خودم محافظت کنم بتونم فرار کنم بتونم بجنگم اما نکته‌ای که وجود داره اینه که این هیجان خشم از انسان‌های اولیه با ما همراه بوده اونها چه خشم‌های رو تجربه می‌کردند؟ و ما داریم چه خشم‌هایی رو تجربه میکنیم؟ اونها چه ترس‌هایی رو تجربه می‌کردند؟ و ما داریم چه ترس‌هایی رو تجربه می‌کنیم؟ خیلی جاها می‌بینیم ما سر چیزهای خیلی کوچیک داریم عصبانی میشیم در صورتیکه اونها اینجوری نبودن چون تعاملات این مدلی نبوده زندگی‌ها این مدلی نبوده ولی ما همون واکنشی رو داریم نشون میدیم که اونها نسبت به چیزهای خیلی پررنگ‌تر نشون می‌دانن وقتی اونا مثلاً یه صدایی رو می‌شنیدن هیجان ترس رو تجربه می‌کردن چون نگران این بودند که نکنه شیری پلنگی ماری چیزی باشه ولی ما می‌بینیم که توی موقعیت‌های خیلی معمولی سر امتحان‌ها دچار این ترس و نگرانی می‌شیم و واکنش بدنی ما همون واکنش جنگ و گریزه که اون‌ها تجربه می‌کردند حتی تو فیلم‌های ترسناک دیدن ما همون واکنش بدنی

رو داریم و به جاهایی وقتی این داره هی اتفاق میفته ولی در عمل چیزی وجود نداره یواش یواش بدن دچار چالش و مشکل میشه.

تجربه ذهنی

وقتی در مورد تجربه‌های ذهنی صحبت می‌کنیم تو تجربه‌ی هیجان خشم، می‌بینیم که افکار منفی و ناکارآمد در ما میره بالا. خب وقتی من دارم خشم رو تجربه میکنم باید یه کاری انجام بدم اما وقتی این افکار منفی میره بالا افکار ناکارآمد شروع می‌کنه به تولید شدن باعث میشه که وضعیت من رو بحرانی‌تر نشون بده از اون چیزی که هست و این باعث میشه که رفتار عجیب غریب‌تر اگزجره تر پررنگ‌تر و نسبت به اون چیزی که باید باشه من داشته باشم تحریک‌پذیر میشیم وقتی آدم هیجان خشم داره تجربه می‌کنه کوچکترین حرف برخورد رفتار اتفاقی که میفته یک عکس‌العمل شدیدی رو در پی خواهد داشت حالا وقتی می‌گیم که ما باید هیجان‌اتمون رو مدیریت بکنیم الان متوجهش میشیم وقتی من همش دارم خشم رو تجربه می‌کنم و کنترلش نمی‌کنم تبدیل

به یک آدم تحریک‌پذیری می‌شوم و شروع می‌کنم با همه‌ی افرادی که دور و برم هست برخورد کردن درگیر شدن وارد چالش شدن و احتمالاً تجربه کردید که می‌گن فلانی تو چرا جدیداً این شکلی شدی؟ تا بهت یه حرفی می‌زنیم به آدم می‌پری؟ چون من دارم خشم رو تجربه می‌کنم و مدیریتش نمی‌کنم.

واکنش‌های رفتاری

و آخرین موردی که وجود داره واکنش‌های رفتاری ماست این که تو رفتار ما چه اتفاقی میفته؟ بعضی موقع‌ها می‌بینی ابرو هام این حالتی میشه دندونامون رو فشار میدونم دستمون رو مشت می‌کنیم و بعد دیگه وارد پرخاشگری می‌شیم به افراد چرا؟ چون گفتم این واکنش واکنش جنگ و گریزه در صورتیکه ممکنه اون یه حرفی به من زده باشه ولی من می‌خواهم یه رفتار متفاوتی داشته باشم نسبت به اون چیزی که در انسان‌های اولیه به وجود می‌ومد و حالا می‌بینیم که یه برخورد آنچنانی صورت می‌گیره در صورتی که اصلاً نیاز نبوده چرا؟ چون

من نتوانستم اون خشم رو مدیریتش بکنم یادتونه گفتیم که یه سری افکار یه سری باورها و تصاویر ذهنی برای ما هست که کمک می‌کنه به اینکه اون هیجان و اون احساس و اون رفتار چه شکلی شکل بگیره؟ حالا اگر من تو ذهنم یه سری افکار منفی باشه اون هیجان و اون رفتار در بدترین حالت اتفاق می‌افته. چون اون افکار منفی دارن هی بهش شاخ و برگ می‌دن و پوررنگش می‌کنن پس ما وقتی داریم در مورد هیجان خشم صحبت می‌کنیم باید حواسمون به این علامت‌ها باشه چرا حواسمون باید به این علامت‌ها باشه؟ ضربان قلبمون تند می‌شه دستمون عرق می‌کنه ممکنه که نفس هامون تند تند بشه از اون طرف می‌بینیم که صورت سرخ میشه وقتی من دارم این رو تجربه می‌کنم از جهت بدنی حواسم باید باشه که چه هیجانی رو دارم تجربه میکنم؟ دارم هیجان خشم رو تجربه می‌کنم پس باید کنترل رو سریع به دست بگیرم نذارم رو حالت خودکار اتوپایلوت هر اتفاقی که قبلا می‌افتاده و مغز من یک مسیر عصبی براش ایجاد کرده همون صورت بگیره مثلا فرد می‌بینه یکی یه حرفی بهش زده

سریع یک حرف ناشایستی به طرف میزنه چرا؟ چون یک مسیری که از قبل ایجاد شده و من هم دادم دست اتوپایلوت مغز. مغز میگه خب دفعه پیش که یه همچین حرفی رو دریافت کردی من یه همچین حرفی روزم و تو هیچ کاری نکردی پس اون مسیر مسیر درستیه همون رو برای تو اجرا می‌کنم یا مثلاً دیدید افرادی که میگن من تو اون لحظه دست خودم نبود. دست خودم نبود یعنی من اون موقع آگاه نبودم به حالت های هیجانی نمی‌دونستم به چه صورتی داره جلو میره وقتی به اون مرحله‌ی آتشفشانی رسیده خب معلومه که دیگه منفجر می‌شه و آتشفشان فوران میکنه مثل اینکه شما یه دونه از این زودپز قدیمیا بودش که هر آن احتمال منفجر شدنش وجود داشت رو گذاشتی روی گاز زیر گاز روزیاد کردی این داره سوت می‌کشه و شما هیچ کاری نمی‌کنی و بعدش که منفجر شد میگی چرا منفجر شد؟ من دست خودم نبود دیگه نمی‌دونستم که منفجر شد. نه تو میتونستی قبلش کم بکنی. یه ضرب‌المثلی یا یک جمله‌ای وجود داره یا حتی میشه گفت یک اصلی وجود داره و اون اصل اینه که انسان

در لحظه خوب دقت کنید انسان در لحظه بهترین تصمیمی که می‌تونه بگیره رو بگیره جمله جمله‌ی سنگینیه که من درهر لحظه‌ای بهترین تصمیم رو می‌گیرم بهترین رفتارم رو از خودم بروز میدم اما یه سوال اگه این حرف اگه این جمله درست باشه پس من که قفل فرمون برداشتم و رفتم زدم تو سر طرف بهترین کارم رو انجام دادم دیگه کار دیگه‌ای که نمی‌تونستم بکنم این بهترین تصمیم بوده چرا پس من رو می‌گیری می‌بری کلانتری از اون طرف میندازی زندان جریمه م می‌کنی؟ خب من چاقو رو برداشتم زدم تو شکم طرف مقابل این بهترین کاری بود که تو اون لحظه می‌تونستم بکنم. ما می‌گیم بله تو اون لحظه بهترین کار بوده چرا؟ چون اگه مغز شما تو اون لحظه می‌توانست تصمیم دیگری بگیرد خب منطقیست این بود که اون تصمیم رو بگیره اما نکته‌ای که وجود داره اینه که قبل از آخرین لحظه‌ای که شما رفتار رو از خودت بروز بدی چه اتفاقی افتاده؟ آیا شما رو خودت کار کردی یا نکردی؟ آیا سعی کردی اون افکارو تصویرهای ذهنی رو روش کار بکنی؟ وقتی که این فکرهای منفی و ناکارآمد برای تو به

وجود اومده سعی کردی مدیریتش بکنی؟ وقتی که طرف پیچیده جلوی شما حالا گفتی با خودت چی؟ این می‌خواد حق من رو بخوره من به هیچ کس اجازه نمیدم حق من رو بخوره این می‌خواد مثلا خدمت شما عرض بکنم زرنگی بکنه فکر کرده بچه زرنگه... این ها همه ش فکرهاییه که میاد سراغ ما و هی همینجوری که می‌بینید هیجان من رو داره می‌بره بالاتر معلومه که دفعه ی بعدی وقتی این فکر میاد سراغ من همین هیجانات خودش رو نشون میده فکر خودش رو نشون میده و من هر چی دم دستم باشه می‌رم می‌زنم به اون طرف مقابل. ولی وقتی اون لحظه سریع فکرهام رو کنترل بکنم مدیریت بکنم عین اون زودپزی که گذاشتم رو گاز داره سوت می‌کشه زیرش رو یواش یواش کم بکنم این دیگه باعث انفجار همیشه پس اون جمله درسته که انسان در هر لحظه بهترین تصمیم رو می‌گیره ولی این که چی شده که به اونجا برسه مهم‌تر از خود این جمله است و ما داریم اینجا با هم تمرین می‌کنیم که به اون نقطه‌ی انفجار نرسه که تبعاتی داشته باشه که بعضی موقع‌ها جبران ناپذیر باشه ما

وقتی وارد زندان‌ها می‌شیم می‌بینیم که افرادی وجود دارند که در یک لحظه تصمیمی گرفتند رفتاری از خودشان بروز دادند و به سادگی طرف رو دادند و اون سرش خورده به جدول و فوت کرده حالا این شخص بابت این مسئله باید سالیان سال در زندان بماند پس برمی‌گردیم به اینکه این که من بتونم تو این موارد حواسم به خودم باشه تشخیص بدم که دارم چه هیجانی رو تجربه می‌کنم و بعد بتونم کنترل هیجان رو به دست بگیرم مثل همون سد زدن روی اون آب است که حالا می‌تونم یواش یواش اون رو تخلیه کنم.

عوامل ایجاد کننده خشم

بریم سراغ عوامل ایجاد کننده خشم ما دو نوع عامل داریم عامل درونی و فردی و عامل بیرونی

• عوامل درونی و فردی

اولین عامل درونی و فردی در مورد این صحبت بکنیم و بعد انشاءالله عامل بیرونی رو می‌ذاریم در جلسه بعدی ما می‌گیم عوامل درونی و فردی اینا هستش یه بار اسلاید رو با هم ببینیم .
۱. افکار عقاید خاطرات سرکوب‌ها و اتفاقات

گذشته. که همیشه اون قسمت b توی اون فرایندی که با هم اول جلسه مرور کردیم می‌گیم وقتی که افکار خاصی من دارم عقیده‌ی خاصی من دارم که کسی نباید جلوی من بیچه مثل این راننده‌های نیشان هستن که خودشون رو سلطان جاده میدونن و اگه کسی جلوشون بیچه تا حالش رو نگیرن ول کن نیستن البته همشون اینجوری نیستن ولی بعضیاشون کلا یه مرامی به عنوان راننده نیشان آبی برای خودشون در نظر گرفتن که ما سلطان جاده ایم کسی نباید جلوی ما بیاد این میشه یک عقیده حالا اگه یه نفری حواسش نباشه و جلوی این بنده‌ی خدا بیچه خب این می‌گه بین من کاری ندارم تو نیتت چی بوده تو جلوی من پیچیدی منم باید حال تو رو بگیرم مثل یه بنده خدایی بود که توی اطرافیان ما بودش آشناها ما بود که راننده‌ی وانت بود بعد می‌گفت آره داشتم من می‌رفتم یکی اومد جلوم پیچید گفتم جلو من می‌پیچی؟ نیم ساعت دنبالش رفتم پیچیدم جلو اومد یه دوتا لگد زدم بهش و بعد دیگه خیالم راحت

شد بعد من با خودم گفتم خب تو نیم ساعت زمان گذاشتی رفتی اونجا حالا معلوم نبود چه اتفاقی میفته تو این مدت اونجا درگیر میشی یقه به یقه میشی و غیره برای اینکه فقط بهش ثابت کنی که بی خود کردی جلوی من پیچیدی؟ این میشه کنترل نکردن هیجان خشم من کنترل نکردن اون عقیده و فکری که اومده سراغت که اون می خواسته به تو بگه که تو رو آدم حساب نمی کنم من از تو زرنگ تر می تونم حق تو رو بخورم و مسایل این چنینی. اتفاقات گذشته تاثیر می ذاره که در گذشته چه اتفاقی افتاده؟ منی که به عنوان یک مربی دارم فعالیت می کنم به عنوان یه فرهنگی دارم فعالیت می کنم می بینم تو پروژه های قبلی که دست من بوده کارهایی که انجام می دادم آیا تونستم به اون موفقیت لازم برسم یا نه؟ اگر اینجوری بوده که من قبلی هارو خراب کردم حالا وقتی که با یک مانع مواجه میشم به شدت بهم می ریزم چرا؟ چون همه ی اون قبلا جمع میشن میگن یادته که اونو اونو اونو خراب کردی؟ اینم تو خراب میکنی. در صورتی

که کارکرد اون فکر و هیجان برای من این بوده که ببین حواست رو جمع بکنه ها ولی ما داریم یه استفاده‌ی دیگه ازش می‌کنیم و تویه حلقه‌ی منفی میفتیم می‌گیم آره راست میگی این حال من رو می‌گیره اون فکرهای منفی و ناکارآمد برا من ایجاد میکنه و اتفاقی که برای من میفته چیه؟ اینه که یواش یواش اون هیجان خشم رو هی پررنگ‌تر تجربه می‌کنم و کارکرد من رو میاره پایین باعث میشه که با همه دعوا بکنم و اتفاقا اگه قرار بوده تو این شیب بره جلو شیوه افت می‌کنه و بعد می‌بینیم نتیجه بدتر از قبل میشه و اینجوریه که دوباره اون فکر تاکید میشه که دیدی اینم خراب شد؟ خب من هیجانم رو نتونستم کنترل بکنم که باعث شد که این پروژه یا این اتفاق برای من بیفته و خراب بشه مورد.

۲. بعدی نداشتن مهارت حل مساله است وقتی من حل مساله رو بلد نیستم به صورت اصولی یاد نگرفتم اتفاقی که میفته اینه که وقتی بایک مسئله‌ای مواجه میشم حالا این

مسئله می‌تونه مسئله‌ی تربیتی باشه مسئله‌ی خانوادگی باشه مسئله‌ی کاری باشه هر مسئله‌ای حتی مسئله‌ی اجتماعی باشه وقتی من نمی‌تونم به خوبی این مسئله رو حل بکنم اتفاقی که میوفته اینه که ناکام میشم تبعات منفیش رو تجربه می‌کنم و این تبعات منفی ناکام شدن باعث ایجاد خشم در من میشه خب اگر من بتونم مهارت حل مسئله مهارت تصمیم‌گیری درست رو یاد بگیرم این پیشگیری می‌کنه از ایجاد خشم‌های متوالی.

۳. مورد بعدی عزت نفس پایین افرادی که عزت نفس پایینی دارن عزت نفس پایین یعنی چی؟ یعنی احساس ارزشمندی پایین احساس عدم شایستگی عدم توانمندی برای همینه که این آدم‌ها به شدت حساسن حساسیت‌های زیادی دارن اگر کسی ازشون یک انتقادی کنه بگه بالای چشم ابروئه به شدت ناراحت میشه. می‌گه این کی بود که به من گفت بالا چشمت ابروئه حالا ممکنه یه تذکر دوستانه داده باشه حالا ممکنه یه کسی یه حرف دوستانه بهش

زده باشه می‌گه این چه حقی داشته به من این حرف زد کی بود که اومد به من تذکر داده این می‌خواست به من بگه کارت رو بلد نیستی. در صورتیکه او همچین نیتی نداشته. بین من دارم براساس این فکر یا این عقیده چجوری این حرف رو تفسیر می‌کنم؟ حالا وقتی که این فکر رو دارم تفسیر می‌کنم چه اتفاقی می‌فته؟ حالم بد می‌شه حالم بد می‌شه مریگم بیخودی تو برای چی یه همچین حرفی به من زدی به چه حقی به خودت اجازه داد که بیای تو کار من دخالت کنی. می‌بینی اون بنده خدا داره حاج و واج نگاه میکنه به خدا من منظوری نداشتم. نه تو حتما می‌خواستی حال من رو بگیری. پس برای ما مهمه که این عزت نفس پایین تاثیرگذاره تو هیجانات من اگر می‌بینید که من هر کی هر حرفی بهم میزنه دوستم مادرم پدر همسرم همکارم و غیره و من ناراحت میشم اینجای کار ممکنه بلگه. یه اتفاق دیگه رو هم حواسمون باشه و اون اینکه که کمال‌گرایی هم اینجا خودش رو نشون میده. کسانی که کمال‌گرا هستند

می‌خوان کار رو به بهترین نحو اون صده نه اینکه در بهترین حالت موجود، بهترین حالت ایده‌آل انجام بدن چرا؟ چون کسی ازشون ایراد نگیره. حالا کسایی که کمال گرا هستند وقتی که وارد یک پروژه میشن و اون پروژه اونجوری که خودشون دوست داره جلو میره به شدت هیجان خشم رو تجربه می‌کنن پس من اگه کمال گرا هم هستم باید برم سراغ اینکه این مساله رو مدیریت بکنم کمال‌گرایی به معنی اون کمال‌گرایی منفی است یعنی من همیشه می‌خوام صد باشم بی‌نقص باشم بی‌عیب باشم وگرنه در حالت کلی کمال‌گرایی چیز بدی نیست که من می‌خوام رشد بکنم ولی می‌گه نه من الان باید تو بهترین حالت موجود نباشم در بهترین حالتی که می‌تواند باشد باشم این کار رو خراب می‌کنه. ولی بعضی اوقات می‌گیم من الان در این قدم مثلا الان شصتم سعی می‌کنم به هفتاد خودم رو برسونم. ولی می‌گه نه من باید صد باشم و این فاصله خشم برآش ایجاد می‌کنه حتی باعث میشه که اصلا وارد اون کار نشه.

کنترل هیجان

خب چند تا مورد دیگه مونده اگه اجازه بدین
ما این موردهای دیگه رو به علاوه‌ی اون عوامل
بیرونی رو در جلسات بعدی خدمت شما ارائه
بدیم.

فصل سوم



• عوامل درونی و فردی

خب داشتیم در مورد عوامل درونی و فردی صحبت می‌کردیم افکار عقاید خاطرات سرکوب‌ها اتفاقات گذشته رو گفتیم نداشتن حل مساله رو گفتیم عزت نفس پایین رو توضیح دادیم که گفتیم آدم‌ها حساس میشن به شدت کمال‌گرا میشن و باید بریم سراغ درمان این ماجرا بر روی عزت نفس خودم کار بکنم روی اون حساسیت خودم رو اون احساس ارزشمندی درونی خودم کار بکنم چون عزت نفس به معنی حس ارزشمندی درونیه. ممکن یه نفر از جهت ما خیلی احساس شایستگی رو باید داشته باشه چون خیلی کارش خوبه خیلی آدم توانمندیه ولی وقتی بهش میگیم می‌گه نه اصلا من آدم توانمندی نیستم چون از درون خودش قبول نداره.

۴. اما مورد بعدی مقایسه و عدم پذیرشه. بعضی موقع‌ها می‌بینیم که وقتی هی خودمون رو مقایسه می‌کنیم و اون شرایط خودمون رو نمی‌پذیریم باعث ایجاد خشم میشه بعضی از اون دوستانی که کمال‌گرا هستن چون همیشه می‌خوان صد باشن

نمی‌پذیرند که بابا صدی وجود نداره نمی‌تونم همیشه ایده‌آل و کامل باشم حتماً یه جاهایی نقض دارم. می‌گه نه باید همیشه کامل باشی. وقتی خودشون رو مقایسه میکنن می‌گن فلانی رو ببین چقدر بهتر از من عمل کرده چقدر رفتار کرده می‌گم خب اون کجای کاره از کی شروع کرده و انسان‌ها با هم متفاوتن مثل یک وزنه‌برداری می‌مونه که شروع کرده به وزنه زدن می‌گه من باید ۲۰۰ کیلو رو الان بزنم. بابا تو الان باید بیای میله‌ی خالی شو فقط بزنی می‌گه نه نگاه کن این داره دویست کیلو رو می‌زنه. می‌گیم خب اون یه فرایندی رو رفته جلو. آیا اون اصلاً استیل بدنی شرایط بدنیش مثل شما هست یا نه؟ اینا با هم متفاوته باید من دقت بکنم به محدودیت‌هایی که دارم. خیلی از آدم‌ها به محدودیت‌های طبیعی خودشون توجه نمی‌کنن فکر نمی‌کنن کجا هستن؟ چه شرایطی دارن؟ چه امکاناتی دارن؟ چه استعدادی دارن؟ چه توانمندی دارن؟ و شروع می‌کنن خودشونو با بقیه مقایسه کردن حالا وقتی من خودم رو با بقیه مقایسه

می‌کنم یا حتی افرادی که دارم باهاشون کار می‌کنم رو با همدیگه مقایسه میکنم هی دارم خشم رو تجربه می‌کنم میگم چرا اینجوری رفتار نمی‌کنه؟ مثل اینکه از یک ماهی انتظار داریم بره بالای درخت. میگیم چرا نمیری بالای درخت؟ میگه به خدا نمی‌تونم. ولی ما اصرار داریم که بتونه اینجا ما یه مثالی همیشه می‌زنیم میگیم که یک نفر رفت یک مرغداری زد و بعد اومد این مرغها رو تهدید کرد گفت اگر روزی سه تا تخم نکنید همه رو خدمت شما عرض بکنم که به اون دنیا می‌فرستم بعد مرغا شروع کردن از فردا تخم گذاشتن و سه تا تخم میذاشتن یه دونه بود که روزی دو تا تخم می‌داشت گفت ببین دفعه‌ی بعدی اگر ببینم که دو تا تخم گذاشتی دیگه تو رو میدم به... رفت جلوتر فرداش دید دوباره این دو تا تخم گذاشته. گفت ببین این دفعه‌ی آخره‌ها فردا باید سه تا تخم بذاریا. فرداش اومد دید باز این دو تا تخم گذاشته. گفت مگه نگفتم که تو باید سه تا تخم بذاری؟ گفت بخدا من خروسم. یه جاهایی ما همچین انتظاری

رو از آدم‌ها داریم و بعد این باعث میشه که هی عصبانی بشیم هی خشم تجربه بکنیم و اصلا دقت نداریم که اون آدم چه ظرفیتی داره دقت نداریم اون طرف چه فرایندی رو داره تو زندگیش تجربه می‌کنه ما با انسان طرفیم نه باربات. پس من باید حواسم جمع باشه وقتی که دارم مقایسه می‌کنم این مقایسه هی داره خشم من رو توی موقعیت‌های مختلف چه نسبت به خودم چه نسبت به دیگران می‌بره بالاتر. بابا ما شرایطمون متفاوته ما خیلی نباید خودمون رو با دیگران مقایسه کنیم بله می‌تونیم به اون‌ها نگاه بکنیم ولی من خودم رو با قبل مقایسه می‌کنم من نمی‌تونم بگم چرا اون داره دویست کیلور و میزنه من می‌گم الان پنجاه زدم حالا میرم سراغ شصت زدنه نه این که بگم چون اون داره دویست میزنه و من نمیتونم هی بهم بریزم شروع بکنم وزنه رو پرت کردن اینور اونور. در مورد بقیه هم همین اتفاق هست حالا اون متربی که من دارم باهاش کار می‌کنم که تو چرا نمره نیاوردی؟ این روزی دو ساعت خونده نمره آورده ولی تو

روزی دو ساعت درس خواندی نصف اونم نمره نیاوردی. تو چرا اینجوری رفتار کردی؟ با اون همکاری که من دارم باهات کار می‌کنم. تو چرا این پروژه رو انجام ندادی؟ بابا ممکنه برات مشکل خانوادگی به وجود اومده باشه من که نمی‌تونم زورش بکنم پس اینجا مهمه که من مقایسه کردن و عدم پذیرش خودم محدودیت‌های خودم محدودیت‌های دیگران و پذیرش دیگران رو بهش توجه بکنم.

۵. مورد دیگه‌ای که وجود داره نشخوار فکریه یکی از مهم‌ترین مهمترین مهمترین سه بار میگم برای اینکه بدونی چقدر مهمه. از مباحثی که باعث ایجاد خشم میشه و در درون منه و به کسی ربطی نداره این نشخوار فکریه. نشخوار فکری یعنی چی؟ نشخوار فکری یعنی اینکه من اتفاقات گذشته رو هی مرور بکنم دو تا کلید واژه داره نشخوار فکری اینکه چرا فلان اتفاق افتاد؟ چرا فلان حرف روزم؟ چرا فلان کار رو کردم؟ چرا جوابش رو ندادم؟ و ای کاش. کاشکی من اینجوری رفتار کرده بودم. کاش که

اصلا اونجاها حالش رو گرفته بودم. ببینید اینا همیشه نشخوار. یه فکری که هی تکرار میشه تکرار میشه و تکرار میشه. هیچ وقتم تمومی نداره مثل یه آدامس که ما هی می جویم می جویم. خب وقتی من دارم هی این فکر رو با خودم مرور می کنم هی داره حالم بد و بد و بدتر میشه و چه اتفاقی میفته؟ یواش یواش خشم میاد بالا بالا بالا حالا یا نسبت به خودم که تو چرا این رفتار رو نکردی؟ یا نسبت به اون آدمی که اون حرف رو به من زده و حالا وقتی که این هیجان خشم به اون حالت انفجاری می رسه اون کوچکتترین رفتاری که می کنه من بدترین رفتاری که می تونم از خودم بروز بدم رو بروز میدم. و اون میگه چرا اینجوری کرد این؟ مگه من چی گفتم حالا می تونه بچه ی ما باشه میتونه همسر ما باشه میتونه همکار ما باشه میتونه متربی ما باشه ما از دست این متربیه خیلی شکاریم و هی با خودمون این فکر رو مرور می کنیم حالا اون مثلا دو دقیقه دیر می رسه، واسه چی دیر میای؟ همیشه کارت همینه تو یه بی لیاقت بی مسیولیت... میگه

بابا من دو دقیقه دیر اومدم اونم به خاطر این بود که اینجام در بودم داشتم کمک میدادم... چون هیجان خشم رفته بالا و من کنترل نکردم دلیلش چی بوده دلیلش این نشخوار فکری بوده که تو ذهنم داشتم هی مرورش می کردم و بعد اون یک رفتار معمولی بوده که شاید مثلا نیازمند بوده من پنج درصد واکنش نشون بدم یه دفعه می بینیم نود و پنج درصد داریم واکنش نشون می دیم و این اتفاق در زندگی ما زیاد اتفاق میفته حتی می بینی که شخص سرکار درگیری های خاص خودش رو داشته بهم ریخته مرور کرده مرور کرده اومده خانمش یه حرفی زده خرید هارو کردی یا نه؟ برو بابا مگه من نوکر این خونه ام؟ خودت میرفتی خرید میکردی. باشه بگو نه. چرا باید اینجوری رفتار بکنی؟ چون من نتونستم خودم رو آرام بکنم نتونستم جلوی این نشخوارهای فکری رو در مورد خودم و دیگران بگیرم. وقتی که زن و شوهرها دعواشون می شه این نشخوار فکری ها خودشون نشون میده شروع می کنه از اون اوایل ازدواج همه ی

فکرهای منفی رو آوردن می‌چینه می‌چینه می‌چینه می‌چینه منتهی دومی‌چینه می‌چینه مثل یک دومینو. منتهی دومی‌چینه می‌چینه اولیش کوچیکه دومش بزرگتره بزرگتره بزرگتره و می‌بینی آخریش میتونه یک دیوار چند متری باشه و بعد یه حرفی می‌زنه که دیگه تمومه ماجرا طلاق... من کاری نکردم حالا چون یه شب شام درست نکردم طلاق؟ نه. می‌گیم اینا چی بودن؟ یه جمله‌ای هست جمله‌ی قشنگیه می‌گه اگر یه میز شکست به خاطر این ضربه‌ای که الان بهش زدم نبوده به خاطر این بوده که موریانه‌هایی پایه‌های این میز رو به مرور خوردن و اون ضربه‌ی کوچیکه فقط نقش تسهیل کننده رو داشته توی شکستن این میز و فروریختنش نشخوار فکری نقش اون موریانه هارو در ذهن ما بازی میکنه.

۶. مورد بعدی کمال‌گراییه که در موردش توضیح دادم گفتم که این کمال‌گرایی از عزت نفس پایین میاد و از اینکه من باور ندارم این به این که همه چیز نمی‌تونه تو

بهترین حالت اتفاق بیفته ما باور باید بکنیم که یک جای خطا داریم من بی عیب و نقص نیستم. ممکنه برای من اتفاقاتی بیفته که دوست نداشته باشم. ممکنه که نتیجه ی کار من خیلی مطلوب نباشد. اشکالی نداره. سعی می کنم که اصلاحش کنم. اما افرادی که نتیجه محورن نه فرایند محور نه وظیفه محور به شدت دچار کمال گرایی میشن. حالا وقتی من کمال گرا شدم هی خودم رو و دیگران رو اذیت می کنم حتما تو افرادی که باهاشون در تعامل هستی حالا به عنوان همکار مدیر همسر و غیره دارید آدمایی رو که خیلی سخت میگیرن و هیچ وقت از شما راضی نیستن. ویژگی آدم کمال گرا اینه هیچ وقت از خودش و از طرف مقابلش راضی نیست. خب وقتی من از خودم و طرف مقابل راضی نیستم هم خشم رو در خودم ایجاد می کنم هم خشم رو در مقابل. میگه بابا من هر کاری می کنم تو از دست من ناراضی هستی. من اگه تا آرنج هم دستمو توی عسل بکنم با تو گاز میگیری. چرا اینجوری هستی؟ و این دوباره باعث میشه

که اون رابطه‌ی ما بهم بخوره. باعث میشه که حال خوبی نداشته باشم باعث میشه که هی به این فکر بکنم که چرا داره زندگی من رابطه‌ی کاری من به هم میخوره؟ دلیلش این کمال‌گرایی هست که باید برم سراغش و این رو حل بکنم. ما تو این دوره در مورد کمال‌گرایی نمی‌تونیم صحبت بکنیم چون زمانش رو نداریم میتونید کتاب‌های مختلفی که در این زمینه چاپ شده دوره‌هایی که داره برگزار میشه رو خوبشو انتخاب بکنید و بعد درموردش مطالعه بکنید یا دوره‌ها رو بگذرونید. یکی از بهترین کتاب‌هایی که در مورد کمال‌گرایی هست مقابله با کمال‌خواهی هستش برای انتشارات ارجمند که میتونید ازش استفاده بکنید تمرین داره می‌تونید به صورت خدمت شما عرض بکنم که خودآموز کتاب رو مطالعه بکنید و سعی بکنید روی این کمال‌گرایی کار بکنید و کاهشش بدید.

۷. و آخرین مورد خستگی گرسنگی و بی‌خوابیه. خستگی گرسنگی و بی‌خوابی باعث میشه که

ما توان و کنترل خودمون رو توی شرایط مختلف از دست بدیم آستانه‌ی صبر و تحمل میاد پایین و امکان پرخاشگری میره بالا و من باید حواسم باشه اگه حس می‌کنم جایی خسته م به دیگران هشدار رو بدم من الان یه خورده حالم گرفته اس خسته م نخوابیدم گرسنمه خیلی الان کاری با کار من نداشته باش. خیلی به من الان حرفی نزن بذار حالم بیاد سرچاش بعد در مورد این ماجرا صحبت می‌کنیم حالا این می‌تونه همسرم باشه دوستم باشه هر کسی. بین من یه خورده الان بهم ریختم یخورده حالم بیاد سرچاش بعدا با هم حرف بزنیم. یادتونه گفتم یکی از کارکردهای بحث مدیریت هیجان تنظیم رابطه س. تنظیم رابطه یعنی همین ولی من باید این رو اطلاع داشته باشم که الان چه وضعیتی هستم؟ بدنم به چه نیاز داره؟ بعضیا خودشون حواس شون نیست باید دیگران بهشون بگن که بابا بیا یه چیزی بخور چرا رنگت پریده؟ چون من حواسم به خودم نیست از خودم دراومدم همش یاتو گذشته م یاتوی آینده. اینجامی خوام یه نکته‌ی تستی

رو بگم برای این مقابله با گرسنگی و افتادن قند خون بعضی مواقع‌ها وقتی فشار ما می‌فته دچار بی حالی میشیم یا بشدت گرسنه هستیم میریم سراغ مواد قندی مصنوعی مثل آب قند شکلات آبنمونه‌های غیرطبیعی این درسته که قند خون رو به سرعت میارن بالا به سرعت هم میندازند. مثل اینه که من بخوام یه ماده غذایی رو توی ماکروفر گرم بکنم دو دقیقه ای گرم میشه دو دقیقه ای سرد میشه اما اگه بخوام همون رو روی گاز گرمش بکنم می‌بینیم که ده دقیقه طول می‌کشه تا گرم بشه ده دقیقه هم طول می‌کشه تا سرد بشه همون غذا همان ماده رو ببرم روی آتش گرم بکنم ممکنه بیست دقیقه طول بکشه گرم بشه بیست دقیقه م طول می‌کشه تا سرد بشه. وقتی که ما قند خون رو داریم این مدلی میاریم بالا خیلی سریع، خیلی سریع هم می‌فته. دوتا نکته اینجا وجود داره یک من اگه می‌خوام در لحظه سریع فشارم رو برم بالا حتما حتما در کنار مواد قندی باید از مواد نمکی هم استفاده کنم یعنی اگه آب قند درست می‌کنید برای

کسی که فشارش افتاده یه ذره نمک بریزید توش که این بتونه سریع تر بیار بالا و در کنار اون که کمک میکنه اون سریع بیاد بالا از مواد قندی طبیعی استفاده بکنید مث خرما کشمش مویز توت خشک و هر چیزی که این مدلیه قند طبیعی داره. این کمک می‌کنه که بعدش بتونه به سه نقطه ثابتی برسه که حالا توی کارهای مختلفی که دارید انجام میدید خیلی به هم ریختگی حالا بدنی براتون اتفاق نیفته. خب اینها عوامل درونی و فردی بودش که با هم مرور کردیم حالا میخوایم بریم سراغ عوامل بیرونی.

• عوامل بیرونی

۱. همونجور که میبینید اولیش ناکامیه وقتی که من دچار ناکامی میشم ناکامی یعنی چی؟ یعنی به اون چیزی که می‌خواهم نمیرسم. حالا اونایی که کمال‌گرا هستن اون چیزی که نمیخوانشون سطح خیلی بالایی داره و بعد برای همین خیلی زودتر درگیر پرخاشگری و خشم‌های شدید میشن. ما می‌گیم ناکامی زمانی منجر به خشم میشه که یک شدید

باشه و غیر منصفانه تلقی بشه. حالا من رفتاری با متربیم دارم رفتاری رو با همکارم دارم که اون حس می‌کنه این غیرمنصفانه ست برای همین بروز خشم از خودش داره. یا اون‌ها رفتاری با من دارن که من فکر می‌کنم این غیرمنصفانه است من کلی زحمت کشیدم برای اینکه پروژه رو انجام بدم بدون اینکه این پروژه رو ببینن زحمتای من رو ببینن میگن که تو هیچ کاری نکردی. این یعنی داره این غیرمنصفانه بودن رو برای ما ایجاد می‌کنه و این باعث میشه که من خشم رو تجربه بکنم اگه حواسم باشه که اون لحظه که دارم این خشم رو تجربه می‌کنم چیکار باید بکنم حالا ممکنه حرفی بزنم که اتفاقاً شرایط بدتر بشه.

۲. مورد بعدی توهین و تحقیر. مادر مواجهه با توهین‌ها و تحقیرها به هم می‌ریزیم اما باید بر اساس اون عقیده و افکار و اینها به بررسی بکنیم که وقتی یه نفری داره توهین میکنه من چه واکنشی نشون بدم؟ الگوهایما چه واکنشی نشون می‌دادن؟ ائمه ی ما

چه واکنشی نشون می‌دادن شهدای ما چه واکنشی نشون می‌دادن اون افرادی که برای من مهمن چه واکنشی نشون می‌دادن؟ وقتی که اون واکنش‌ها تو ذهنم بیاد وقتی اون فکر رو نداشته باشم که این داره من رو با این کلا له می‌کنه و کلا عزت نفس من رو نابود می‌کنه حالا اینجا می‌تونم یک واکنش متعادل نشون بدم مثل اون موقع که اومدن به معصوم هر آنچه که از دهنش در میومد گفتن بعد معصوم یه نگاهی کرد و گفت که مثل اینکه غربیی مثل اینکه مثلاً گرسنه هستی بیا بریم. ببینید این عکس العمل به خاطر اینه که خود معصوم حسش این نیست که من آدم بی‌ارزشی م و اونم داره رو اون دست میذاره. می‌گه نه اون حالش حال سازی نبوده و من با این ماجرا کنار میام اینجا پس بستگی دوباره داره به اون افکاری که توی اون فرایند اون واسطه‌ای بود که در موردش صحبت کردیم با اون می‌تونیم این رو مدیریت کنیم.

ایجاد می‌کنه پس ما وقتی در موقعیتی قرار می‌گیریم که حس بی‌عدالتی یا تبعیض داریم باید حواسمون باشه که یواش یواش سر و کله‌ی خشم پیدا میشه .

۴. و آخریشم سر و صدا و ازدحامه که از بیرون میتونه روی من تاثیر بذاره اگر محیط کاری من محیطی که توی خونه هستم محیطی که با بچه‌ها دارم کار می‌کنم پر از سر و صدا ازدحام شلوغی یا حتی میتونه دمای نامناسب باشه این میتونه آستانه‌ی صبر و تحمل من رو بیاره پایین و بعد سر کوچک‌ترین چیزهای من رفتار پرخاشگرانه از خودم بروز بدم که باید اینارو کنترل بکنم .

آسیب‌های عدم کنترل خشم

خب آسیب‌هایی که عدم کنترل خشم می‌تونه به من بزنه اینا هستش که ما وقتی که با این آسیب‌ها مواجه می‌شیم باید حواسمون باشه که ضرورت اینکه من باید خشمم رو بیشتر کنترل بکنم رو بیشتر به ما نمایش میده و هشدار میده

که حواست باشه ها اگه می‌خوای درگیر این آسیب‌ها نشی باید خشم رو مدیریت بکنی. گفتیم که بعضی موقع‌ها خشم تبدیل میشه به بیماری‌های جسمانی این یکی از اونهاست که اینجا برای شما آوردم مثلاً می‌بینیم که افراد دچار زخم معده میشن و اثناعشر میشن که یکی از شایع‌ترین بیماری‌های روان‌تنی هستش که به خاطر خشم اضطراب استرس ما باهاش مواجه می‌شیم می‌بینیم که کولیت روده پیدا می‌کنن آسم یا تنگی نفس پیدا می‌کنند فشار خون عصبی پیدا می‌کنن دچار میگرن‌ها و سردردهای عصبی میشن و از اون طرف دچار سرطان میشن یه بار اینارو با هم ببینیم. پس ایناشد آسیب‌هایی که البته ما همش رو هم نیاوردیم آسیب‌های شایعی که به خاطر عدم کنترل خشم ما باهاش مواجه میشیم حالا ببینیم که چیکار باید بکنیم؟

تنظیم هیجان

ما می‌گیم اگه قراره که هیجانات خودمون رو تنظیم بکنیم:

۱. اول باید اون هیجان رو درک بکنیم و بهش

کنترل هیجان

برچسب بزنیم که این چه هیجانیه که من دارم تجربه می‌کنم؟

۲. توانایی تشخیص این کارکرد هیجان رو هم داشته باشم که هیجان خشم غم ترس شادی که دارم تجربه می‌کنم قراره چه کاری برای من انجام بده.

۳. حالا برم سراغ اداره کردن و مدیریت اون هیجان، که حالا اینجامی خوام بیشتر در مورد اون هیجان خشم با هم صحبت بکنیم.

فصل چہارم



راهبردهای منفی تنظیم هیجان خشم

خب رسیدیم به بحث راهبردهای تنظیم هیجان در این قسمت می‌خوایم در مورد راهبردهای منفی تنظیم هیجان خشم صحبت بکنیم ما دو نوع راهبرد منفی داریم یک راهبردهایی که رفتاری هستند و دو شناختی هستند ما توی راهبردهای رفتاری و شناختی می‌خوایم به اون رفتارهایی اشاره بکنیم کارهایی اشاره بکنیم که باعث میشه که یا اون وضعیت وضعیتی خوبی نشود یا تبعاتی داشته باشه برای ما که اون تبعات آثار منفی تری نسبت به اون پرخاشگری داشته باشه.

راهبردهای منفی رفتاری

- آسیب زدن به خود یا دیگری: مثلاً ما تو بحث رفتاری آسیب زدن به خود یا دیگران رو داریم من وقتی که عصبانی میشم خشم دارم تجربه می‌کنم شروع می‌کنم خودزنی کردن یا به دیگران آسیب زدن.

- پرخوری و کم خوری: من دچار پرخوری و کم خوری میشم یکی از مهم‌ترین اتفاقاتی که در مواجهه با هیجانات ناخوشایند میفته فرار از تجربه

کردن اون هیجان ناخوشایند که این فرار کردنه به شکل های مختلف خودش رو نشون میده که من چند تا اینجا برای شما آوردم. همونطور که می بینید پرخوری و کم خوری جزو اون مکانیزمهای اجتنابه من چون حالم گرفته اس میخوام از اون فضا در بیام می خوام سراغ کاری برم که روش کنترل دارم و وارد پرخوری و کم خوری میشم که پرخوری الان در کشور ما و حالا جاهای دیگه پر رنگتر از کم خوریه برای همینه که می بینید که خیلی از آدم ها دچار اضافه وزن میشن و وقتی میریم سراغ دکترای تغذیه و غیره و غیره میگن اینا عصبیه چرا عصبیه؟ چون من نتونستم اون هیجان رومدیریت کنم حالا وقتی که آدمها دچار پرخوری عصبی میشن میرن سراغ یخچال و کابینت و اینا هر آنچه که دم دستشون باشه می خورن مثلا من یک مراجعه داشتم می گفت من اگه تو یخچال هویج و کرفس باشه باز من اون می خورم چون مهم نیست چی می خورم مهم اون فراینده س. چون می خوام اجتناب بکنم از اون اتفاقی که برای من افتاده می خوام حواسم رو پرت بکنم از اون اتفاقی که برای من افتاده و این یکی از اون

مکانیزم‌هایی که ما ازش استفاده می‌کنیم.

• استفاده بیش از حد از موبایل و اینترنت: مورد بعدی که دوباره تو همین راستا هستش بحث استفاده‌ی بیش از حد از موبایل و اینترنته بازی فیلم همه‌ی این‌ها شامل این قسمت میشه چرا؟ چون دوباره من می‌خوام مثل یک مخدر ازش استفاده کنم. اینا میشه مخدرهایی که آسیب

کمتری داره شاید تبعات کمتری داشته باشه

• داروها و الکل، سیگار و مواد مخدر: تو مورد بعدی

دارو و الکل مواد مخدر سیگار اینا دیگه مخدرهاییه

که حالت اون تخدیری رو برا من ایجاد میکنه که

یه خورده سطح آسیب‌هاش هی میره بالا بالا

بالاتر. خیلیا عادت کردن حالم خوب نیست بذار

یه قرص بذار یه آرام‌بخش. خب تو که نمی‌تونی

همش آرام‌بخش استفاده کنی و متأسفانه الان

می‌بینیم درصد استفاده از قرص‌هایی که مربوط

به مسائل و اختلالات روانپزشکی و روانشناختی

هست به شدت تو جامعه رفته بالا انگار نقل و

نباته هرکی تو کیفش تو خونه ش یه چندتایی داره

سریع وقتی دچار یه اتفاقی میشه می‌بینیم که

میره سراغ این داروها. در صورتی که ما می‌گیم

ما باید ریشه رو پیدا بکنیم مثل اینکه شما بدنتون عفونت داره و هی تب میکنه حالا شما چی هی استامینوفن می خوری تب بر می خوری پاشویه می کنید از این دستمال ها می ذارید رو پیشیتون خب تا یه حدی این جواب میده وگرنه اون میزنه به یه جای دیگه اگر من درمانش نکنم عفونت پخش میشه تو بدن من. پس من باید حواسم باشه به این ماجرا که اگر دارم از این تکنیک ها و راهبردها استفاده می کنم برای اینکه در لایه ی رویی ماجرا جلوی اون رو بگیرم و به ریشه کاری نداشته باشم این ها میتونه تبعات جبران ناپذیری برای من داشته باشه همونجوری که توی قسمت رفتاری دیدیم اینها شاید بروز یا کنترل خشم باشه ولی به صورتی که آسیب جدی برای خود یا دیگران داره. من رو وارد یه فرایندی می کنه که اون فرایند می تونه آسیب زابرای من باشه و این میتونه نه تنها اون خشم رو به صورت درست مدیریت و کنترل نکنه بلکه می تونه اتفاقا تبعات ناگوارتری رو برای من ایجاد بکنه.

راهبردهای منفی شناختی

• نشخوار ذهنی: بریم بخش شناختی روببینیم همونطور که تو بخش شناختی شما مشاهده می‌کنید ما نشخوار ذهنی رو داریم که در موردش صحبت کردیم هی من میام نشخوار نشخوار نشخوار می‌کنم و خیلی جالبه که وقتی به آدمها می‌گیم خب تو چرا نشخوار می‌کنی؟ چرا اینقدر در مورد یک مساله فکر می‌کنی؟ می‌گه برای اینکه اون رو حلش بکنم برای اینکه از دستش خلاص بشم ولی جالبیش اینه که شما هر چقدر که روی این مسئله فکر بکنین اون مساله حل نمیشه از شرش خلاص نمیشی. مراجعانی ما داریم که می‌بینیم چهار سال پنج سال هشت سال ده سال داره روی یک ماجرا فکر می‌کنه و تنها نتیجه‌ای که داشته این که هی حالش بدتر و بدتر و بدتر میشه هر موقع این فکر میاد سراغش بهم می‌ریزه حالا این فکر اگر در مورد تربیت فرزند میره با فرزند دعوا می‌کنه چرا؟ چون اون تحریک کننده ش بوده که برو تو یه کاری باید بکنی و هیچ کاری بلد نیست جز اینکه دعوا بکنه میره با همسرش دعوا می‌کنه اگه می‌بینه کسی مثلا ازدواج کرده

سریع فکرهای اوایل ازدواج میاد سراغش که تو مثلا حلقه روبرای من این مدلی خریدی شروع می‌کنه دعوا کردن. این خشم دوباره فعال میشه مثل این می‌مونه این نشخوار ذهنی که من فکر می‌کنم که با این نشخوار ذهنی می‌تونم اون حلش بکنم ولی مثل یک ذغالی می‌مونه که روش یه خاکستری نشسته یه دفه بهش فوت می‌کنم یواش یواش یواش یه دفعه گر میگیره و یه آتیشی ایجاد می‌کنه.

• **سرزنش خود:** مورد بعدی سرزنش خوده هی خودمون رو سرزنش میکنیم تویی عرضه ای تو بدبختی تو دست و پا چلفتی هستی تو تواناییشو نداری که باز دوباره اینا داره حال من رو بد و بد و بدتر می‌کنه.

• **فاجعه سازی:** و فاجعه سازی که بزرگش میکنیم وای دیگه بدبخت شدی دیگه بیچاره شدی دیگه از دست دادی دیگه این بچه بعدا تو آینده دچار مشکلاتی می‌شه که همیشه کاریش کرد دیگه این مثلا جایی که هستی تو رو اخراجت می‌کنه دیگه رابطه ت با همسرت خراب شد دیگه به تو خیانت می‌کنه من دارم فاجعه درست می‌کنم از

کنترل هیجان

یه اتفاقی که افتاده. که اینارو جلوتر در موردش صحبت می‌کنم که چه جوری باید مدیریت کرد و کنترل کرد.

• سرزنش دیگران: و آخرشم سرزنش دیگرانه اونایی که همش میندازن گردن دیگران فرافکنی می‌کنند شروع می‌کنن هی دیگران رومقصر جلوه دادن و توی سر دیگران زدن. من باید حواسم باشه که چه اتفاقی اینجا داره برای من میفته برای اینکه بتونم این خشمی که در من بوجود اومده رو کنترل بکنم.

تکنیک‌های تنظیم هیجان خشم

اما وقتی داریم در مورد تکنیک‌های تنظیم هیجان به صورت مثبت صحبت می‌کنیم به این چند مورد می‌تونیم اشاره بکنیم که حالا می‌خوایم دونه به دونه این‌ها رو در موردش صحبت بکنیم به شما توضیح بدیم که شما با استفاده از این‌ها بتونید اون هیجان‌اتون رو هیجان‌ات ناخوشایند تون رو خشم‌تون رو مدیریت کنید و کنترل بکنید و کار به اونجایی نرسه که زیر اون زودپز روزیاد بکنید و منفجر بشه بعد بگید دست من نبوده. همه‌ی

این‌ها سعی در این داره که شما روبه جایی برسونه که شما خیلی بهم نریزید که حالا دیگه رفتارتون از دست شما خارج بشه از کنترل شما در بیاد و بعد یک تبعاتی داشته باشه که این تبعات جبران ناپذیر باشه یا تبعاتی باشه که آسیب‌هایی که به من وارد میکنه آسیب‌های قابل توجهی باشه.

یه بار با هم این روبینیم اسلاید و خودآگاهی هیجانی مدیریت باورهای منطقی و غیر منطقی مدیریت کار مزاحم خود پایشی تحریفات شناختی که مغز من داره انجام میده خودگویی مثبت تخلیه کردن هیجان‌ها تحمل ابهام داشتن و ذهن آگاهی که حالا می‌خوایم دونه به دونه در مورد اینها صحبت بکنیم بریم سراغ خودآگاهی هیجانی.

• خودآگاهی هیجانی

خودآگاهی هیجانی یعنی چی؟

۱. نشانه‌ای خشم خود را بشناسید. خودآگاهی هیجانی یعنی اینکه من نشانه‌های خشم خودم رو بشناسم هرکسی نشانه‌های خاص

خودش رو داره بعضیا وقتی عصبانی میشن گوشه‌اشون سرخ میشه بعضیا شروع می‌کنن به عرق کردن این دست‌ها دستاش عرق می‌کنه بعضی موقع‌ها می‌بینی به شدت تعرق داشته پیشونیش بعضیا می‌بینی که دچار پرش پلک میشن هر کسی یه مدل یه نشونه‌ی خاصی برای خودش به صورت اختصاصی داره که من باید اون رو کشفش بکنم چرا باید کشفش بکنم؟ مثل این می‌مونه که اون زودپز رو گذاشتیم زیرش روزیاد کردیم داره سوت میکشه اون سوت کشیدنه میشه این نشانه اگه به دادش نرسم دیگه منفجر میشه پس من نشانه‌های خشم خودم رو میشناسم یکیش نشانه‌های فیزیولوژی بود گفتیم نشانه‌های شناختی اینا هم بود که در موردش صحبت کردیم.

۲. موقعیت‌هایی که در آنها خشمگین می‌شوید را شناسایی کنید. یعنی چی؟ یعنی اینکه مثلا همسر من گفته که یه اتفاق بدی برای بچه‌ی من افتاده است یا رفتم دیدم تو اتاق

اتاق بهم ریخته ست یه اتفاقاتی افتاده که من اینجا می‌دونم که الان نمیتونم خودم رو کنترل بکنم وقتی اون موقعیت رومی شناسم می‌تونم تا حد زیادی از اون موقعیت اجتناب بکنم فعلا. یه خورده آروم بشم و حالا بتونم به صورت منطقی تصمیم بگیرم و رفتار بکنم پس این موقعیت برای من مهم وقتی که می‌دونم الان یه اتفاقی تو منزل توی ارتباط با همسرم یا سر کار افتاده فعلا میرم سراغ اون همکارم سراغ اون مدیرم که حالا این کار به درگیری بکشه چرا؟ یه دلیل وجود داره وقتی که ما داریم در مورد هیجان صحبت می‌کنیم و پردازش مغزی صحبت می‌کنیم حواسمون باید باشه که اولاً مغز ما دو قسمت نیمکره‌ی راست نیمکره‌ی چپ. نیم کره‌ی راست مسئول پردازش هیجانی ما هست و نیمکره چپ مسئول پردازش منطقی ما هست. خب وقتی من هیجانم میره بالا و از یه حدی عبور می‌کنه این نیم کره سمت راست شروع می‌کنه اطلاعات پردازش کردن و خیلی اطلاعات وارد نیم کره سمت چپ همیشه پس اینجوری که من الان دارم

برای شما توضیح میدم اگر یه اتفاقی برای من افتاده که سطح هیجان خیلی برده بالا من تو اون لحظه نمی‌تونم به درستی و منطق خوبی رو داشته باشم برای تصمیم‌گیریم. باید چیکار کنم؟ باید سعی کنم این هیجانه رو کاریش بکنم که بیاد پایین حالا وقتی میاد پایین یواش یواش پردازش سمت چپ مغز میره بالا و به یه جایی می‌رسه که اینا با هم هماهنگ میشن سینک میشن با همدیگه شروع می‌کنن به پردازش کردن و این برای من مطلوبه. از یه جایی به بعد ممکن حتی قسمت چپ مغز من هم بره بالاتر این برای من مطلوبه که حالا بتونم در مورد اون ماجرا به صورت منطقی فکر بکنم پس وقتی می‌گیم باید شناسایی بکنیم برای اینکه خیلی وارد اون موقعیت‌ها در اون لحظه ای که عصبانیت ما هیجان ما خیلی بالا هست نشیم. یه ذره به خود ما فرصت بدیم یه خورده آروم بشیم که در مورد خود آرام‌سازی توضیح میدم و بعدش حالا وارد اون ماجرا بشیم که بتونیم به درستی تصمیم بگیریم و رفتار بکنیم.

۳. باورها و افکاری که خشمگینتان می کند را شناسایی کنید: و آخرشم باورها و افکاری که من رو خشمگین می کنه رو بشناسم چه فکری چه باوری باعث میشه که من رو خشمگین بکنه مثلا این باوری که توی عرضه هستی مثلا اینکه توان مدیریت نداری تو نمیتونی. تو انتخاب درستی نکردی توی انتخاب همسر. تو توی کارت نمی تونی آدم موفقی باشه اینا فکرها و باورهاییه که ممکنه سراغ من بیاید حالا باید اینا رو مدیریت بکنم که در مورد تکنیکش به شما توضیح میدم. پس وقتی داریم در مورد خودآگاهی هیجانی صحبت می کنیم نیازمند بررسیه شما باید اینا رو بررسی بکنید نشانه های خشمتون رو موقعیت هایی که شما رو بهم می ریزه باورها و افکاری که خیلی خشمگین تون می کنه حالا وقتی من این رو شناختم می تونم وارد فازهای بعدی بشم.

• مدیریت باورهای منطقی و غیر منطقی

بریم باهم تکنیک بعدی رو ببینیم خب حالا بریم سراغ باورهای بار باورها رو بررسی بکنیم

که باورهای منطقی و غیر منطقی چه تاثیری دارن ما چند نمونه باور منطقی و غیر منطقی برای شما آوردیم برای اینکه ذهن شما آشنا بشه میتونیم باورهای دیگر رو هم بررسی بکنیم و حالا بیایید سراغ باورهای غیرمنطقی خودتون اینا رو باید بررسی بکنید در موردش فکر بکنید تو موقعیت‌های مختلف. وقتی که دارید رصد می‌کنید و پایش می‌کنید به اینا باید توجه بکنید. **باور غیر منطقی:** مثلا باور غیر منطقی برای اینکه انسان ارزشمندی باشم باید در هر کاری موفق باشم و بدون هیچ اشتباهی به این موفقیت‌ها برسم. این دوباره میشه باوری که وقتی که در موردش صحبت می‌کنیم میشه اون باور کمال گرایی که حالا توی کمال‌گرایی خودش رو خیلی پررنگ نشون میده.

باور منطقی: اما باور منطقی که معادلشه وقتی این فکر میاد سراغ من باید پاسخش رو بدم اینه من همیشه تلاشم رو می‌کنم تا حد ممکن به موفقیت برسم اما ارزشمندی وجود من صرفا با عملکردهام تعریف نمی‌شه. ممکنه اشتباهاتی داشته باشم و گاهی هم شکست بخورم. این

میشه اون باور منطقی که من باید جایگزین بکنم وقتی فکر میاد سراغم که تو نباید هیچ وقت شکست بخوری هی تو ذهن خودم تصور می‌کنم که نه من می‌تونم ربطی هم به ارزشمندی من نداره. یعنی سعی می‌کنم این باور رو روش کار بکنم.

باور غیر منطقی: یا وقتی مثلا می‌گه که آقا شرایط زندگی و رفتار دیگران باید طبق اون چه که من می‌خواهم باشه حالا شما سر کارتون می‌تونه در مورد همکارانتون باشه تو منزل در مورد همسرتون باشه در مورد فرزندتون باشه در مورد همسایه و اطرافیان. رانندگی دارید می‌کنید در مورد کسی که داره رانندگی می‌کنه باشه که آقا اون کاری که داره می‌کنه رفتاری که داره می‌کنه باید مطابق میل من باشه در غیر این صورت زندگی غیرقابل تحمل می‌شه در صورتیکه می‌بینیم اینجوری نیست.

باور منطقی: قانونی وجود نداره که هرچی من می‌خوام باید رخ بده یا به خودمون بگیم کی گفته باید طبق قانون من بره جلو؟ کی گفته که خدمت شما عرض بکنم که هر آنچه که من می‌خواهم باید بهش برسم؟ نرسیدن به

خواسته‌ها ناراحت کننده هست اما باید من اون رو درک بکنم و بدونم که معنای اون این نیستش که یه فاجعه‌ای تو زندگی من اتفاق افتاده. اونها هم آدم ن و قرار نیست مطابق خواسته‌های من کاملاً رفتار بکنن. این میشه چی؟ یادتونه داشتم درمورد عامل درونی تولید کننده‌ی خشم صحبت می‌کردم و گفتم که یه بخشیش مقایسه و عدم پذیرشه؟ این میشه همین. وقتی که من دیگران رو نپذیرم آنطور که هستند باعث خشم من میشه ولی وقتی من می‌پذیرم بابا این بچه‌ی منه و برای خودش یک انسان است این همسر منه و برای خودش یک انسانه این همکار منه و برای خودش یک انسانه این ربات نیست که من کنترلشون بگیرم دستم برنامه ریزیشون بکنم اونجوری که من دوست دارم رفتار بکنن. وقتی به این پذیرش برسیم می‌بینیم که حالمون بهتر میشه.

خب ما در این جلسه در مورد دو تا از اون تکنیک‌ها و نکاتی که باید رعایت بکنیم برای اینکه بتونیم خشممون رو کنترل بکنیم صحبت کردیم انشالله بقیه‌ی تکنیک‌ها رو در جلسه‌ی بعدی خدمت شما توضیح میدم خیلی ممنونم که با من

کنترل هیجان

همراه بودید تا جلسه‌ی بعدی این شما روبه خدا
میسپارم.

فصل پنجم



• مدیریت افکار مزاحم

در جلسه‌ی گذشته در مورد خودآگاهی هیجانی و مدیریت باورهای منطقی و غیر منطقی صحبت کردیم در این جلسه می‌خوایم در مورد مدیریت افکار مزاحم صحبت کنیم. یکی از اون نکات مهم توی بحث مدیریت خشم و مدیریت هیجانات مدیریت افکار مزاحمه. از افکار مزاحم منظورمون چیه؟ افکاری که مربوط به گذشته باشه که جزو اون نشخوارهای ذهنی میاد که ما داریم فکرهای مختلف چراها و ای کاش‌ها رو بررسی می‌کنیم و یا ناظر به آینده‌است که نکنه‌ها رو شامل میشه نکنه این اتفاق بیوفته! نکنه اینطوری بشه! و این نکنه‌ها ما رو دچار چالش می‌کنه ترس ما رو خشم ما رو همه‌ی اینارو می‌بره بالاتر. حالا اگه من بخوام این افکار مزاحم رو مدیریت بکنم یه بحثی داره که بحثش خیلی مفصله ولی من اینجا می‌خوام یک راه کار کاربردی که ما در درمان ازش استفاده می‌کنیم ولی اینجا می‌خوایم به صورت خلاصه به شما بگیم رو عرض کنم خدمت شما که بتونید از این استفاده بکنید و انشالله حالا با مطالعه یا دوره‌هایی که در این زمینه

تشکیل میشه بتونید اون رو رشدش بدید ولی از این تکنیک بتونید بصورت موقت استفاده بکنید برای کنترل افکار منفی و مزاحمتون. خب اون تکنیک چیه؟ ما می‌گیم وقتی یه فکر منفی میاد سراغ شما یعنی فکر به شما حمله می‌کنه در موقعیت‌های مختلف معمولاً تو موقعیت‌هایی که ما ذهنمون آزادتر موقعی که می‌خوایم بخوابیم کاری نداریم انجام بدیم یه دفعه فکر میاد سراغ شما چیکار باید بکنید؟ ویژگی فکر اینه که اگر شما بخواید از دستش فرار بکنید یا بخواید هی باهاش بجنگید اون فکر بدتر می‌شه و پررنگ‌تر می‌شه مثل یک گلوله برفی می‌مونه که کوچولوئه ره‌اش که می‌کنید هس قل قل قل می‌خوره و وقتی به آخر می‌رسه میبیند که یک گلوله‌ی بزرگ شده. من چه جوری می‌تونم این فکر رو مدیریتش بکنم؟ با مواجه شدن با اون فکر بدون اینکه بخوام جوابش رو بدم بدون اینکه بخوام از دستش فرار کنم. اتفاقاً مواجه میشم یکی از قابلیت‌های ذهن اینکه می‌خواد اون آینده رو پیش بینی بکنه و ما می‌خوایم از دست اون آینده فرار بکنیم ما اتفاقاً می‌گیم برو سراغ

فکر کردن در مورد اون ماجرا منتها با اراده‌ی خودت. اگر می‌خوایید افکار منفیتون رو مدیریت بکنید چه نسبت به گذشته و چه نسبت به آینده. مثلاً من نگرانم که این پروژه خراب بشه مثلاً من نگرانم که امتحانم رو خراب بکنم مثلاً من نگرانم که توی فلان مساله نتونم آدم موفق‌تری باشم مثلاً من نگران تربیت فرزندم هستم یا اینکه هی به این فکر می‌کنم که چرا در گذشته من این کمبودها رو نقص‌ها رو کم‌کاری‌ها رو داشتم. خوب به این تکنیک دقت بکنید چون یک تکنیک درمانیه که من دارم ازش استفاده می‌کنم برای اینکه شما بتونید مدیریت بکنید افکار مزاحمتون رو. در روز سه تا ده دقیقه زمان کنار می‌ذارید تو این سه تا ده دقیقه که باید راس ساعت باشه و شما هم یادآوری نکنید به خودتون. ساعتی کوک بکنید یا مثلاً تو موبایلتون یادآور بذارید که به شما هشدار بده. نه من خودم انقدر باید برام مهم باشه که راس اون ساعت برم این تکنیک رو انجام بدم. سه تا ده دقیقه زمان می‌ذاریم کنار که خیلی مهم نیست که کی باشه. ترجیحمون اینه که زمان‌هایی باشه که ما به اون افکار خیلی

توجه نداریم مثلا اگه شب افکار میاد سراغمون
ما قبل از ساعت نه شب به بعد که اون فکر خیلی
میاد سراغم این تکنیک رو اجرا بکنیم مثلا می‌گیم
که ده صبح و بعدازظهر شیش بعدازظهر مثلا
مهم نیست مهم اینه که فقط سه تا بازه‌ی زمانی
باشه که ما بتونیم راس ساعت این کار رو انجام
بدیم چیکار می‌کنیم میریم یه جایی می‌شینیم
توی این ده دقیقه خودمون میریم سراغ اون
فکرا و بدترین فکراهایی که میاد سراغمون در طی
روز و ما رو اذیت می‌کنه رو ما میریم سراغش و
بدترین‌هایی که ممکنه اتفاق بیافته رو بهش فکر
می‌کنیم منتهی فرقی با حالت‌های دیگه اینه
که اونا فکر میاد سراغ ما، اینجا ماییم که میریم
سراغ فکر. هر چقدر من میرم سراغ فکر اون فکر
میره عقب‌تر کم‌رنگ‌تر میشه. فکر حذف نمیشه
کم‌رنگ میشه و هیجانش رو از دست میده پس
توی اون سه تا ده دقیقه من سعی می‌کنم بدترین
فکراهایی که منو اذیت می‌کنن رو برم سراغش.
آقای سادات عذاب دهنده ست؟ بله مثل داروئه.
شما وقتی دارو می‌خوری آمپول می‌زنی یا میری
سراغ تکنیک‌های درمانی پزشکی اذیت کننده ست

ولی ما می‌گیم این کار می‌کنیم برای اینکه از دست اینا خلاص بشیم. من اگه دارم فکر می‌کنم حالا ممکنه که یادم بره اون. تایم اشکال نداره من میرم سراغ نوبت بعدی جابجاش نمی‌کنم اگه ساعت ده صبح بود ده و نیم یادم اومد جابجاش نمی‌کنم می‌رم نوبت بعدی و هرچقدرم که سعی کردم که فکر بیاد سراغ میرم جلو حالا ممکنه تو یه زمانی پنج دقیقه فکر خاص بیاد سراغم تو پنج دقیقه دیگه خیلی فکر نداشته باشم اشکالی نداره. نکته‌ی مهم اگر بین این سه تا ده دقیقه فکر اومد سراغم چی هیچی باهش همراهی می‌کنم خیلی جلوی فکر رو نمی‌گیرم. فرار نمی‌کنم سعی نمی‌کنم حواسم رو پرت بکنم چون اگه این کار رو بکنم این تکنیک جواب نمیده. هفته‌ی اول سه تا ده دقیقه هفته‌ی دوم دو تا ده دقیقه تو این دو هفته معمولا اصل اون زهر افکار گرفته میشه اما برای اینکه تثبیت کنم هفته‌ی سوم یه دونه ده دقیقه تو روز میذارم کنار برای اینکه دیگه اون به حداقل ممکن برسه که دیگه میشه طبیعی تو ذهن همه‌ی ماها فکر میاد سراغمون ولی دیگه خیلی اذیتمون نمی‌کنه. کارکرد زندگی‌مون

رو دچار مشکل نمی‌کنه این میشه یک تکنیک فوق‌العاده موثر و تاثیرگذار توی مدیریت افکاری که نسبت به گذشته ست و نگرانی‌هایی که نسبت به آینده ست.

• خود پایشی تحریفات شناختی

مورد بعدی خود پایشی تحریفات شناختیه یه بار این خود پایشی رو اول بررسی بکنیم. این اسلاید و با هم ببینیم خب همونطور که می‌بینید خود پایشی یعنی اینکه من خودم رو بررسی بکنم رصد بکنم پایش بکنم که چه اتفاقاتی داره برای من میفته؟ اون خودآگاهی هیجانی که در موردش صحبت کردیم یه بخشی از این خود پایشی است و درکنارش این جدولی که اینجا برای شما آوردیم می‌بینید که ما توی هفته توی روز باید حواسمون باشه که چه اتفاقاتی داره برای من میفته؟

تاریخ	اتفاق یا رویداد	میزان خشم (۰ تا ۲۰)	افکاری که در آن لحظه داشتم	تحریف‌های شناختی

این جدول کمک می‌کند وقتی که شما تاریخ رو ثبت می‌کنی یعنی امروز چه اتفاقی و رویدادی؟ چه میزان خشمی در من ایجاد کرده؟ و افکاری که اون لحظه داشتم چی بوده؟ در مورد افکار هم صحبت کردیم. حالا اینجا یه بخشی داره که این افکار ناشی از کدوم یک از این شناختی می‌تونه باشه یا کدوم یک از این تحریفات شناختی می‌تونه تاثیرگذار باشه روی این افکاری که برای من به وجود میاد حالا این افکار می‌تونه این میزان خشم رو کم و زیادش بکنه حالا می‌خوایم در مورد این تحریفات شناختی با هم صحبت کنیم.

تحریفات شناختی

این اسلاید رو ببینیم باهمدیگه خب همونطور که می‌بینید من برای شما مهمترین تحریفات شناختی ای که ممکنه به وجود بیاد رو آوردم. تعداد بیشتری وجود داره در مورد تحریفات شناختی وقتی شما مطالعه کنید ولی اصلی ترینش اینها هست که اینها باعث بروز هیجانات ناخوشایند در وجود ما میشه چجوری باعث بروز هیجانات

ناخوشایند میشه؟ اینها فکریایی رو در ما تولید می‌کنن و اون فکرا ادامه پیدا می‌کنه مثل اون گلوله برفی میشه و بعد یواش یواش احساسات و هیجانات ناخوشایند رو در ما تولید می‌کنه.

• **ذهن خوانی:** مثلا ذهن خوانی کردن وقتی یه اتفاقی افتاده و من شروع می‌کنم ذهن طرف مقابل رو خوندن. من میدونم این می‌خواست حال من رو بگیره که یه همچین اتفاقی رو رقم زد این می‌خواست یه خدمت شما عرض بکنم خدشه ای به کار من وارد بکنه این می‌خواست به من بگه که من برای تو ارزشی قایل نیستم. میخواست بگه که من کاری به کار تو ندارم کار خودم رو می‌کنم. این می‌خواست با من لجبازی بکنه. من دارم ذهن طرف رو می‌خونم ولی وقتی که از طرف می‌پرسیم تو چرا یه همچین کاری کردی؟ میشه توضیح بدی؟ می‌بینیم یه دلیل دیگه ای رو برای ما میاره. مثلا می‌بینیم که کودک ما نوجوان ما توی مهمونی رفتیم یه کاری یه حرفی رو رقم زده. من میگم این می‌خواست آبروی من رو اونجا ببره در صورتیکه می‌گیم چی شد همچین

حرفی رو اونجا زدی؟ میگه مثلا فلان اتفاق افتاد من این حرف رو زدم. یاد در مورد همکاریمون در مورد همسرمون میبینیم که مثلا رفتیم خونه‌ی مادرم اینا و بعدش میگن که خدمت شما عرض بکنم که شب شام بمونید. همسرم میگه که نه من یخورده سرم درد می‌کنه می‌خوایم بریم خونه. بعد میگم آها این می‌خواست با من مخالفت بکنه حجم خشم میره بالا و بعدش نمونه‌های قبلی هم اضافه میشه و من یه خشم انفجاری رو تجربه می‌کنم ولی وقتی که یواشکی بهش میگم چی شد که یه همچین حرفی رو زدی؟ میگه می‌دونی الان شرایطش نبودش مثلا مامان تو نمی‌تونست آشپزی بکنه و مسایل این چنینی. پس این ذهن خوانی باعث میشه که من دچار تحریفاتی بشم فکریایی برا من ایجاد بشه و باعث بشه که خشم من رو تحت تاثیر قرار بده.

- شخصی سازی: شخصی سازی یعنی چی؟ شخصی سازی یعنی اینکه من اون مسایل و مشکلاتی که به وجود میاد رو همه رو بندهم کردن خودم. مربوطش بکنم به این که منم

که عامل مشکلم. حالا وقتی که منم که عامل مشکلم حالم نسبت به خودم گرفته میشه خشم خیلی بالاتری رو می‌تونم تجربه بکنم در صورتی که اصلا به من ربطی نداره. فرض کنید که میبینیم که توی محل کار هستیم یه دفعه میگن آقا شما از این قسمت برو یه قسمت دیگه. آهان حتما پس من کارم کار خوبی نبوده که من رو برداشتن عوض کردن بردن یه موقعیت دیگه یه پست دیگه یه اتاق دیگه. در صورتیکه ممکن به این نتیجه برسیم من جایگاه بهتری رو اونجا میتونم داشته باشم من چون عمل کردم اینجا خوب بوده گفتن برم اونجا رو هم آباد بکنم. وقتی شخصی سازی می‌کنم اون مسئله یا مشکل رو برمی‌گردونم به اون قابلیت‌هایی که خودم ندارم ضعف‌هایی که خودم دارم باعث میشه که بهم بریزم و خشمی رو تجربه بکنم. یا اینکه ممکنه اتفاق بدی رقم خورده باشه من رو اخراج کرده باشن ممکنه که همسر من یه خدمت شما عرض بکنم حالش گرفته‌است بعد می‌گیم که حتما تقصیر من بوده هی میره سوال میکنه من کاری کردم که تو ناراحت شدی؟ بعد اون میگه من از سر کار

ناراحت شدم اتفاقی برام افتاده تو ارتباط با بچه با خانواده‌ی خودم با نمی‌دونم دیگران با رفیقم حالم بد شده چرا تو هی برمیگردونی به خودت؟ این میشه شخصی‌سازی.

• **تعمیم بیش از اندازه:** تعمیم بیش از اندازه یعنی چی؟ یعنی اینکه ما برداریم رفتارهای آدم‌ها رو تعمیم بدیم اینکه تو همیشه همین کار رو می‌کنی تو هیچ وقت به من توجه نداشتی هی تعمیمش میدیم بابا یه بار این اتفاق افتاده. هیچ وقت سر قولت وای نیستادی. هیچ وقت تو به من کمک نکردی. اینا همیشه تعمیم دادن. تعمیم دادن یعنی چی؟ یعنی یه اتفاقی که یه بار دو بار سه بار افتاده رو قید همه یا هیچ بهش می‌زنیم. وقتی این قید همه یا هیچ می‌زنی هم خودمون خیلی تو ذهنمون بهم می‌ریزیم که این همیشه آدمیه که بی‌مسئولیت همیشه آدمیه که شلخته همیشه آدمیه که کاراش رو درست انجام نمی‌ده در صورتیکه این همیشه یعنی چی؟ کی بودش؟ چند بار این اتفاق افتاده؟ وقتیکه اینجوری بررسی می‌کنیم گفتیم خود پایشی می‌بینیم که با یکی دو

بار سه بار بوده ولی برای همه‌ی ما طبیعیه.

• **بایدها و نبایدها:** مورد بعدی بایدها و نبایدهاست که در مورد بایدهای منطقی و غیر منطقی در موردش صحبت کردیم ماچه بایدهایی برای خودمون داریم؟ باید بررسی بکنیم این بایدها بایدهاییه که منطقیه یا غیر منطقیه بعضی موقعها این بایدهاییه که ما رو بهم میریزه چرا اومدیم به استاندارد خیلی بالا و غیر منطقی در نظر گرفتیم حالا وقتی به اون نمی‌رسیم بهم می‌ریزیم. مثلا تو همین بایدها و نبایدها به مثال خیلی مهمی که وجود داره در مورد خانم‌هایی هستش که شاغل هستن بچه دار هم هستن حالا یا بچه دارن یا دارن تحصیل می‌کنند در کنار شغلشون و میخوان همسرداری هم انجام بدن بعضی موقعها انتظارشون اینه که همیشه همه‌ی کارها طبق روال یک خانومی که خونه داره جلو بره خب این انتظار انتظار زیادیه که از خودم دارم من سعی می‌کنم که این اتفاق بیفته اما بعضی موقعها ممکنه این اتفاق نیفته. حالا وقتی که من دچار اون استرس تنش میشم این فکر رو

می‌کنم که باید همیشه خونه‌ی من مرتب باشه همیشه باید غذا آماده باشه چند رنگ غذا وجود داشته باشه همیشه خونه باید تروتمیز باشه همه چیز باید سر جاش باشه حالا کافیه که یه دونه از این اتفاق نیفته و من به هم می‌ریزم من این رو می‌خواستم برای اینکه زندگی با همسرم لذت‌بخش‌تر و گرم‌تر باشه ولی وقتی که دچار خشم میشم یواش یواش می‌بینیم که پرخاشش رو حالا یا به خودم یا به همسرم اگه بچه دارم نسبت به بچه م انتقال میدم و انجامش میدم که تو چرا بهم ریختی خونه رو؟ در صورتیکه بچه داری اینه که طبیعیه که خونه بهم بریزه و جمعش کنی. بعضی موقع‌ها می‌بینی که ممکن ظرفا نشسته مونده باشه و من انقدر خسته باشم که الان انرژی ندارم که ظرفا رو بشورم بعضی اوقات به خودمون باید می‌کنیم که همه‌ی خونه باید مرتب باشه نه. میرم یه استراحتی می‌کنم و بعد اون کار رو شروع می‌کنم ادامه دادن یا میذارمش برای صبح زود بلند میشم اینا همیشه مدیریت کردن اون مسایل. بله ترجیح ما اینه که همه‌ی این کارها انجام بشود ولی یه موقع

می‌بینیم استثنائه. مهمون اومده انقدر خسته ایم که اصلا نرسیدیم خونه رو مرتب کنیم خیلی خب فردا صبح، فردا که از کار برگشتیم مرتب می‌کنیم اینها همیشه اون باید‌ها و نباید‌های غیر منطقی که بخشیش هم از گذشتگان ما به ارث رسیده. ولی شرایط ما با شرایط اونها متفاوته. من دارم صبح تا بعد از ظهر میرم سر کار در حال تحصیلم بچه‌هایی که دارم همه تو خونه ن قبلا بچه‌ها میرفتن بیرون بازی میکردن الان همه تو خونن خب معلومه که خونه رو خیلی بیشتر از قبل یعنی از زمان گذشتگان بهم می‌ریزن پس من باید این شرایط رو در نظر بگیرم.

• تفکر همه یا هیچ: مورد بعدی تفکر همه یا هیچه تفکر همه یا هیچ یعنی چی؟ یعنی تفکر صفر و صدی داشتن دوباره این تفکر همه یا هیچ برمیگرده به اون کمال‌گرایی. بین چقدر های داریم به اون کمال‌گرایی برمی‌گردیم هی جاهای مختلف برمی‌گردیم به اون افرادی که دچار کمال‌گرایی هستن که می‌تونن اذیتشون بکنن تفکر همه یا هیچ هم همینه می‌گه بین یا صد

یا اصلاً هیچی نمره فقط بیست نوزده و نیم به درد نمیخوره. اگه قراره مهمونی‌ای بدم این مهمونی باید بی‌عیب و نقص باشه اگه یه جاش نوشابه گرم باشه که یه ذره کم باشه کل مهمونی زیر سوال میره. این میشه تفکر همه یا هیچ حالا طرف مقابل خیلی داره کمک می‌کنه یه جاممکنه کمک ما نکرده باشه تو شوهری هستی که کمک من نمی‌کنی چون باید همیشه تو اون بهترین حالت یا ایده‌آل‌ترین حالت باشی. یا در مورد بچمون می‌بینیم که خیلی کارا میکنه بعضی موقع ها... نه این به درد نمی‌خوره تربیت من خوب نبوده چون انتظار داریم که همیشه صد باشه ما می‌گیم نه این انتظار رو میاریم پایین‌تر معقولش می‌کنیم محدودیت هامون رو می‌پذیریم.

• نتیجه‌گیری دلخواه: مورد دیگه‌ای که وجود داره نتیجه‌گیری دلخواهه نتیجه‌گیری دلخواه یعنی چی؟ یعنی یه اتفاقی افتاده یه فرآیندی طی شده من سعی می‌کنم از اون اتفاقه اون نتیجه‌گیری‌ای که خودم می‌خوام رو داشته باشم مثلاً اینکه یه پروژه‌ای رو بریم جلو و خراب

شده من اون نتیجه گیری که خودم می خواستم مثلا این که می خواستم بندهم کردن یکی از اون نیروهایی که دارن.. کردن یکی از اون همکارا.. تقصیر توئه که این اتفاق افتاده آقا تقصیر من نبوده. من دارم اون نتیجه ی مطلوب خودم رو میگیرم. یا مثلا می بینیم بچه ی ما نمره ش کم شده نتیجه ی مطلوب من چیه من؟ می خواستم این گوشی رو به هر نحو شده ازش بگیرم. میگم گوشی رو بده من دیدی نمره ت کم شده؟ ما می گیم ریشه ها رو بررسی کن. اگر می بینی واقعا انقد تأثیرش پررنگه در موردش صحبت می کنیم ولی یه جاهایی ما مصادره به مطلوب میکنیم. ربطی اصلا به اون ماجرا نداره من اینارو به هم ربط میدم برای این که اون نتیجه که تو ذهنم بوده یا قبلا حرفش روزم بتونم از اون برداشت بکنم. این اتفاق باعث میشه که هم خودم برم سراغ اون نتیجه گیری های دلخواهی که منفی هستش و من بهم می ریزم. و اتفاق دیگه ای که میوفته اینه که طرف مقابلم هم بهم میریزه چرا؟ چون میگن تو اصلا من رو درک نمی کنی تو هر چی دوست داری داری برداشت می کنی و این

برداشت کردن که به جورایی نقش قضاوت کردن رو هم داره باعث میشه که اون بهم بریزه حالا که اون بهم میریزه من رو بهم بریزه و این میشه خشم من به صورت غیر مستقیم می‌ره بالا.

• **مبالغه، اغراق یا فاجعه سازی:** مورد بعدی مبالغه اغراق فاجعه سازی اینه که من یک چیز کوچیکی رو بزرگش بکنم تو تربیت فرزند بزرگش بکنم خب بهم می‌ریزم وای بدبخت شدم بیچاره شدم تو ارتباط با همسر همینطور مثلا حالا شوهر خیلی فرض کنید که سرش شلوغ بوده تولد من رو سالگرد ازدواجمون رو یادش رفته شروع می‌کنیم به مبالغه کردن اغراق کردن. که تو دیگه من رو دوست نداری این زندگی دیگه به درد... آقا چی شده؟ چه اتفاقی افتاده؟ چرا داریم این حرف رو می‌زنیم؟ برای اینکه اون خشمه وقتی که تو اون جدول می‌بینیم بهش بیست دادیم اتفاق چی بوده؟ فراموشی سالگرد ازدواج. حالا اینجا تعریف شناختی پیدا میشه که من اینجا مبالغه کردم من اینجا اغراق کردم.

• برچسب زدن: برچسب زدن های منفی برچسب زدن های منفی یعنی چی؟ به خودمون یا به دیگران برچسب منفی بزنیم مثلا من یه کاری رو درست نتونستم انجام بدم دیدی تو چقدر بی عرضه ای؟ آقا از دست من یه افتاده شکسته. دست و پا چلفتی دیگه. آخه چرا من به خودم برچسب منفی میزنم. وقتی من به خودم برچسب منفی میزنم حالم گرفته میشه از اون طرف از این که چرا من نتونستم اون کار رو به درستی انجام بدم چرا عیب داشتم چرا نقص داشتم؟ بهم می ریزم خشم خودم رو می برم بالاتر خشم درونی و نسبت به خودم. اما این برچسب زدن منفی نسبت به دیگران هم اتفاق میفته. بعضیا عادت دارن به دیگران برچسب بزنند تو بی عرضه ای تو تنبلی تو بی نظمی تو بی مسیولیتی تو وقت نشناسی و حالا اون که میگه چرا به من برچسب میزنی شروع می کنه رفتاری رو با ما داشتن که شاید مطلوب ما نباشه و اینجوری که هم خشم اون رو بردیم بالا و متناسب با اون خشم خودمون رو هم بردیم بالا. اینا میشه مجموعه ی تحریفات شناختی حالا وقتی که من دارم خود پایشی انجام میدم یعنی

دارم چیکار می‌کنم؟ یعنی در طول روز در طول هفته بررسی می‌کنم چه اتفاقاتی داره برای من میفته که باعث خشم من میشه؟ خشم چقدره؟ چه فکری اون لحظه اومد سراغ من؟ و اون فکر ناشی از کدوم یک از این تحریفات شناختی ایه که برای من ایجاد شده؟ حالا وقتی که بررسی کردم دفعه‌ی بعدی حواسم هست که دیگه مبالغه نکنم دفعه‌ی بعدی حواسم هست دیگه از تعمیم بیش از اندازه همه یا هیچ استفاده نکنم که هیچ وقت تو کمک نکردی همیشه اینجوری بود و اینا کمک میکنه که یواش یواش اون تأثیرات مستقیم و غیرمستقیمی که لازمه برای کنترل خشم خودم و یا فعال نکردن خشم دیگران که دوباره رو خودم تأثیر بذاره رو جلو ببرم و این کمک می‌کنه که بتونم خشم خودم رو مدیریت بکنم و پیشگیری بکنم از اون خشم‌های انفجاری که ممکنه آسیب به من بزنه.

فصل ششم

خب حالا به اینجا رسیدیم که یک سری فکرها میاد سراغ من توی اون پایش بهش رسیدم و بررسی هم کردم که جزو اون تحریفات شناختی می‌تواند باشد اما می‌خوام یه خورده دقیق‌تر بشیم تو این فکرها. برای اینکه بتونیم تابه حدی اون تاثیرگذاریش رو کم بکنیم چند تا اینجا چالش وجود داره که میتونیم با این فکرها داشته باشیم.

چالش‌های شناختی

۱. چه شواهدی وجود داره که افکار من درست باشد؟

وقتی که من در مورد یک مسئله‌ای با همکارم با مدیرم دچار چالش شدم یا یه فکری اومده سراغ من که نکنه مدیر من توجهش به من کم شده باشه نکنه می‌خواد من رو جابه‌جا کنه نکنه که از کارکردم راضی نیستش اینجا سوالی وجود داره که چه شواهدی داریم؟ باید بشینیم به اون شواهد فکر بکنیم یه موقع ست یه حسه فقط یه حال که به من دست داده و اینجوری برداشت کردم ما می‌گیم برداشته مهم نیست شواهدی که وجود داره

یک دو سه چهار... وقتی به افراد می‌گیم این شواهد رو بنویس می‌گن شواهد زیادی نداریم پس می‌گیم ما باید اون فکر رو از بین ببریم بهش توجه نکنیم.

۲. این افکار چه فایده‌ای برای من دارد؟

مورد بعدی این افکار چه فایده‌ای برای من داره؟ وقتی این فکر میاد سراغت که تو بی‌عرضه‌ای تو نمی‌تونی این پروژه رو به درستی انجام بدی تو نمی‌تونی تو این کار بدرخشی تو نمی‌تونی تاثیرگذار باشی تو نمی‌تونی با مربی به درستی ارتباط بگیری تو نمی‌تونی این مثلا ماموریتی که بهت سپردن رو به درستی انجام بدی این فکره چه فایده ای برای من داره؟ آیا فایده‌ش اینه که صرفا به من بگه که حواست باشه یا این که نه اتفاقا انقدر درگیرش شدم که داره کارکرد من رو دچار مشکل و چالش می‌کنه. بعضی موقع ها می‌گیم این فکر برای چی اومده سراغ من؟ چه ضررهایی برای من داره؟ وقتی که به اینا فکر می‌کنم یعنی این که دارم میرم سراغ

کارکرد این فکر. بعضی موقع هایه هشداره باشه به هشدار توجه می‌کنم ولی بیشتر از اون لازم نیست. ولی من نه تنها اون رو بعنوان یه هشدار در نظر می‌گیرم بلکه ادامه میدم و وقتی که ادامه میدم می‌بینیم که من درگیر اون فکر شدم کلا اون فکر انگار که یقه‌ی من رو گرفته و ول نمی‌کنه و اتفاقا هر آنچه که از می‌ترسم به سرم میاد. می‌گه آمد به سرم از آنچه می‌ترسیدم چرا؟ چون من درگیر فکر شدم به جای اینکه درگیر اون پروژه و موقعیت کاری که دارم انجام میدم بشم.

۳. چرا همیشه باید همه چیز طبق میل من پیش برود؟

مورد بعدی اینه که چرا همیشه باید همه چیز طبق اون خواسته‌ی من میل من پیش بره؟ خب توی جریان کاریم داریم می‌ریم جلو حالا ممکنه یه نفر از همکارای من نیروهای من حتی ممکنه یکی از مدیران من کاری انجام بده که اون روند من بهم بریزه اینا بخشی از زندگی ماست ما قطعاً اینجوری هستیم که حتما

حتما تو زندگی با مسایلی مواجه می‌شیم که قابل پیش‌بینی نیست اونجوری که من می‌خوام جلو نمیره پس یه سوال از خودم بپرسم چرا دنبال یه همچین چیزی می‌گردم؟

۴. چرا باید طبق میل و خواسته‌ی من رفتار کند؟

مورد بعدی چرا باید طبق میل و خواسته‌ی من طرف مقابلم رفتار کنه؟ حالا این طرف مقابل می‌تونه مدیرم باشه همکارم باشه همسرم باشه متربیم باشه هم گروهیم باشه هر کسی که دارم باهاش کار می‌کنم و تعامل دارم می‌تونه اطرافیان باشه همسایه‌ی من باشه میتونه فامیلم باشه هر کسی چرا باید طبق میل خواسته‌ی من رفتار بکنه؟ بعضی از ماها انتظار داریم که همه طبق اونیکه ما می‌خوایم رفتار بکنن این فکر فکر غلطیه.

۵. آیا این موقعیت ارزش عصبانی شدن را دارد؟
مورد بعدی آیا این موقعیت ارزش عصبانی شدن رو داره؟ مثلا من دارم میام خونه یه

دفعه همکارم یه حرفی بهم میزنه که بهم می‌ریزن میام خونه نه تنها خودم حالم گرفته میشه بله حال زن و بچه م رو هم می‌گیرم. فردا می‌رم حال بقیه‌ی آدمارو هم می‌گیرم چرا؟ انقد غر می‌زنم نق می‌زنم پرخاشگری می‌کنم باید ببینیم اصلا ارزش این رو داره که عصبانی بشیم؟ یا نه؟ یه موقع است که میبینیم وضعیت می‌تونه تاثیرات شگرفی توی زندگی من بذاره باشه ولی بعضی اوقات اصلا ارزش نداره من به این فکر فکر بکنم در مورد این ماجرا ناراحت بشم عصبانی بشم بهم بریزم اون تو چه موقعیتی بوده؟ یه موقع است میبینیم موقعیت با ثباتی نداشته حال خوشی نداشته یه حرفی زده می‌گم باشه من از کنارش رد می‌شم. ولی بعضی موقع‌ها ما یقه‌ی همه‌ی حرف‌ها فکرها و توی ارتباطاتی که داریم مسایلی که به وجود میاد رو یقه هاشون رو می‌گیریم و وایمی‌سیم پاش. می‌گیم خب تا موقعی که یقه تو دست شماست می‌بینیم که هیچ اتفاقی نمی‌تونه بیفته شما چسبیدی به طرف مقابلت یقه رو گرفتی ول نمیکنی.

خب این باعث میشه که من کل زندگیم رو بذارم در مورد چالش‌هایی که با بقیه دارم یه موقع است میبینیم یه نفری اومده پیچیده جلوی ما رفته حالا من چرا باید خودم رو انقدر درگیر بکنم برم دنبالش هی بوق بزن هی فحش بدم و بد و بیراه بگم؟ یکی اومده یه کاری کرده رفته. من لزوما نباید این کار رو باهاش بکنم. یکی از این اندیشمندانی که حالا نمی‌دونم ارسطو بوده افلاطون بوده کی بوده بعد یکی میاد یه برخورد بدی باهاش می‌کنه و میره می‌گن چرا کاری باهاش نداشتی؟ می‌گه اگه یه سگ بیاد تو رو گاز بگیره تو هم گازش می‌گیری؟ ما خیلی درگیر اون آدم نمیشیم چون اگه بخوایم درگیر بشیم بهم می‌ریزیم. یک کاری کرده رفته دیگه باشه یه موقع ست میبینیم این تاثیری تو زندگی من خواهد داشت ادامه دار خواهد بود بله. ولی میبینیم یه نفر از سر بی‌توجهی از سر حال بدی اومده یه کاری کرده چرا من دارم یقه ش رو بگیرم و هی باهاش درگیر بشم؟

۶. آیا راه بهتری برای نگاه کردن به این موقعیت وجود دارد؟
مورد بعدی آیا راه بهتری برای نگاه کردن به این موقعیت به این مسئله به این چالش وجود داره یا نداره؟ معمولا اون مثبت‌نگری که می‌گن اینجا خودش رو نشون میده. ما میبینیم تو هر وضعیتی که هستیم می‌تونیم فرصتهایی رو هم پیدا بکنیم میتونیم تعبیر دیگری رو هم داشته باشیم. یه موقع هست می‌بینیم که تو این مسئله که آیا من نگاه متفاوتی می‌تونم به ماجرا داشته باشم؟ اینه که فرض کنید به یه چالشی خوردیم به یه مانعی نخوردیم بعضی موقع‌ها اون چالش خوردن به مانع خوردن باعث میشه که نگاه بکنی ببینی قسمت دیگه‌ای از پروژه رو ما اصلا بهش توجه نکرده بودیم بهش دقت نکرده بودیم کمک می‌کنه که بتونیم اون رو هم برطرف بکنیم یه موقع توی یه وضعیتی گیر کردیم که اون وضعیت، وضعیت خیلی خوبی نیست حالا می‌گم آیا من می‌تونم نگاه رشدی به ماجرا داشته باشم؟ ببرم خودم رو تقویت

کنم؟ برم با چهار نفر مشورت بگیرم؟ این نگاه نگاه مثبتی به ماجرا که من می‌توانم از پس این چالش ببرم. این کمک می‌کند که اون فکرارو بتونم مدیریت کنم.

۱.۷ اگر این اتفاق برای یکی از نزدیکانم روی دهد به او چه می‌گوییم؟

مورد بعدی اگه این اتفاق برای یکی از نزدیکانم می‌افتاد بهش چی می‌گفتم؟ اگر مثلا میومدن می‌گفتن همکار من یه همچین حرفی به من زده مدیر من برداشته مثلا به فلانی تشویقی داده به من نداده پست اونا ارتقا داده پس من رو ارتقا نداده من بهش چی می‌گفتم؟ آیا می‌گفتم که باید هی غصه بخوری زندگیت رو نابود نکنی یا می‌گفتم حالا میری جلو دیگه ایشالا واسه تو هم اتفاق میفته چرا ما این حرف رو به خودمون نمی‌تونیم بزنیم؟ خیلی جالبه ها.. من وقتی این رو به دوستان میگم که ببین اگه این اتفاقی که برای تو افتاده بود برای من افتاده بود چی می‌گفتی؟ می‌گفتن ولش کن بابا.. میگم خب چرا این حرف رو به

خودت نمی‌زنی؟ چرا ما با خودمون مهربون نیستیم؟ و این کمک می‌کنه که با خودمون مهربون بشیم. یه خطایی تو کار ما تو ارتباط ما به وجود اومده بعد می‌ایم می‌گیم تموم شد دیگه از اون تحریفات شناختی استفاده می‌کنیم دنیا به آخرش رسید دیگه. دید مدیر من دید همکار من دید رفیق من نسبت به من عوض شدم می‌گم از این اتفاقات زیاد می‌افته اگر کسی بیاد این حرف رو به من بزنه مگه اون معطل اینه که فقط این یه دونه منفی رو ببینه تو هزار تا مثبت داشتی همه‌ی این حرفا رو بهم می‌زنی ولی در مورد خودمون نه. من یکی از دوستانم که کار کلاس داری و بحث سخنرانی انجام می‌داد میگفت من یه دوره‌ای رو برگزار کردم که صد نفر توش شرکت کردن نود و هفت نفر نظرشون مثبت عالی سه نفر نظر منفی داشتن و من هر شب دارم این فکر رو با خودم مرور می‌کنم که خوب نبود کار من. گفتم ببین اگه من بهت می‌گفتم یه کارگاهی برگزار کردم نود و هفت نفر گفتن خیلی خوب بود سه نفر گفتن خوب نبود تو

به من چی می گفتی؟ می گفتی دمت گرم چه کارگاه خوبی برگزار کردی غیر از اینه؟ گفت نه. گفتم خب حالا چرا این رو به خودت نمی تونی بگی. بیاییم از زاویه ی دیگران نگاه کنیم. این کمک می کنه که یه خورده بیایم بیرون که نه واقعا اگه کسی دیگه ای بود چه اتفاقی براش میفتاد؟ من در موردش چی می گفتم؟

۸. اگر کسی مشکلی مشابه مشکل من داشته باشد و برای حل آن به من مراجعه کند من به او چه می گویم؟

مورد بعدی اگه کسی این مشکلی که مشابه مشکل من بوده رو داشته باشه و برای حلش به من مراجعه کنه من بهش چه راه حلی میدم؟ آیا میگم بشین غصه بخور بدبخت شدی بیچاره شدی؟ یا میگم بشین این رو چک بکنه این رو چک بکن این کار رو بکن این کار رو بکن. همدلی باهاش می کنم اگر مثلا همین کسی که میگه سه تا نظر منفی بوده یا مثلا مدیر اومده راضی نبوده به جای اینکه من بگم وای بدبخت شدم دیگه روی من حساب نمی کنه و

باعث بشه که اتفاقا اون مسئله و مشکلی که توی اون پروژه بوده توی این موقعیت بوده توی اون کار من بوده توی بررسی من بوده توی اون پژوهش من بوده بجای این که برم اونارو حل بکنم بشینم غصه بخورم آیا باعث میشه که روند من مثبت تر بشه یا منفی تر بشه؟ ولی وقتی بگم خب ببین اگه اومده از تو انتقاد کرده بین انتقاد چی بوده اون انتقاد رو برطرف بکن ببین آیا انتقاد دیگه ای هم به این وارده به این پروژه که انجام دادی کاری که داری می کنی؟ فعالیتی که داری می کنی به نحوه ی عملکردت . به نحوه ی مدیریت خودت درون گروهیت. اگر وارده خودت پیشگیری بکن این باعث میشه که مثبتی داشته باشم و رشد بکنم این حرفارو ما به دیگران می زنیم چرا به خودمون نمی زنیم؟

۹. تحریف های شناختی من کدامند؟
و آخرین مورد این که تحریفات شناختی که من دارم هی ازش استفاده می کنم کدوماست؟
هی باید بررسی بکنم که این تحریفات رو

بکشم بیرون و بعدش دفعه‌ی بعدی وقتی دارم از اون استفاده می‌کنم مچ خودم رو بگیرم دیدی دوباره داری از این تحریف استفاده می‌کنی؟ پس این دفعه دیگه استفاده نکن این می‌شه چالش‌های شناختی با فکرها و موقعیت‌هایی که باهاش مواجه میشم حال من بد می‌کنه ممکنه من رو بیره به سمت عکس‌العمل‌هایی که مناسب نباشه برای من. پرخاشگری‌هایی که وضعیتم رو بدتر بکنه کار و بدترکنه.

خودگویی مثبت

بریم سراغ تکنیک بعدی خودگویی مثبت خودگویی مثبت یعنی چی؟ خودگویی مثبت یعنی اینکه ما معمولاً تو موقعیت‌هایی که قرار می‌گیریم که این موقعیت‌ها موقعیت‌های خوبی نیست شروع می‌کنیم به خودگویی‌های منفی. یه شخصیتی بود توی اون کارتون گالیور زمانهای قدیمی نشون می‌داد من می‌دونم اینجوری میشه بد میشه خراب میشه شکست می‌خوریم همیشه منفی می‌گفت مادر درونمون

همین اتفاق میفته ما می‌گیم شما با خودگویی مثبت سعی بکنید که آرامش خودتون رو حفظ بکنید جلوی بروز و ظهور اون خودگویی‌های منفی رو بگیرید اگه من خودگویی مثبت نداشته باشم اون خودگویی منفی خودش رو نشون میده خودگویی مثبت مثل چی؟

۱. میتوانم آرامش خودم را حفظ بکنم.

۲. می‌توانم خود را کنترل کنم و خشمگین نشوم.

۳. می‌توانم آرام صحبت کنم و شنونده‌ی خوبی باشم. حالا ممکنه رفتن سر کار می‌بینم روی این پروژه که این همه زحمت کشیدیم به نتیجه نرسیده یکی از بچه‌ها کم‌کاری کرده پروژه خیلی خوب بوده و مدیر، کل پروژه رو زیر سوال برده باید این رو به خودم بگم که عصبانی نشم چون اگه تو صحبت با طرف مقابلم با مافوقم بد رفتار بکنم اون همه‌ی زحمت‌های من از بین میره چرا؟ درسته که من خوب عمل کردم و می‌خوام برم دفاع بکنم ولی وقتی بد صحبت می‌کنم طرف می‌گه تو عرضه نداری حرف بزنی من میام در مورد

پروژه ت صحبت کنم؟ جمع کن برو دنبال کار و زندگیّت.

۴. به خوبی شروع می‌کنم و به خوبی هم تمام می‌کنم. بعضی موقع‌ها تو شروع کردن ما مشکل داریم برای همین اهمال کاری می‌کنیم هی پشت گوش می‌ندازیم و میندازیم عقب. بگونه من می‌تونم شروع کنم مگه من هزار تا کار اینجوری شروع نکردم؟ اینا همیشه خودگویی‌های مثبت به جای اینکه بگیم که برو بابا می‌دونی چهار تا کار دیگه هم همینجوری می‌خواستی شروع کنی نشد یا شروع کردی خورد زمین با کله خودگویی‌های منفی میاد ما رو هی نابودتر می‌کنه حس منفی میره دست اون افکار منفی گذشته رو می‌گیره میاره جلوی ما می‌نشونه می‌گه ببین این نتیجه کار توئه. بابا سه تا چهار تا پنج تا اینجوری بوده ده تا اینجوری بوده صد تا خوب بوده ما صد تا رو نمی‌بینیم و فقط تونلی نگاه می‌کنیم وقتی تونلی نگاه می‌کنم دید من محدود میشه و تمرکز من میشه روی اون

منفی ها.

۵. می دانم شرایط سختی است اما از پس آن برخوردارم. و مورد آخر مثلا میدونم که شرایط سختیه اما من از پسش برمیام چرا از پسش بر نیام؟ مگه تا حالا بر نیومدم مگه کارهای مهمتر از این رو انجام ندادم چرا هر دفعه می خوام برم یه کاری رو انجام بدم یه کاری رو شروع بکنم یه گزارشی بدم جلسه مدیران می خوام برم یه ارائه ای بدم دست و پام می لرزه بابا مگه من پیش چهار نفر حتی جلساتی که مهمتر از این بوده ارایه ندادم؟ چرا الان دارم میترسم؟ اینا کمک میکنه خودگویی مثبت. به جای اینکه بگیم وای اگه بری تپق بزنی چی؟ اگه خراب کنی چی؟ حالا اینجا یه طنزی رو بگم می گن که طرف رفته بود توی اتاق عمل از این بیهوشی های کامل نبودش بی حسی موضعی بود و بعد یه دکتر بالای سرش داره میگه که علی تو میتونی این یک جراحی ساده است اصلا جای نگرانی نیست حتما عملت موفقیت آمیزه بعد مریض

به دکتر می‌گه آقای دکتر من اسم علی نیستش من حسنم بعد دکتر می‌گه میدونم دارم به خودم اینارو میگم. حالا درسته که این طنزه ولی دکتر داره از همین خودگویی مثبت استفاده می‌کنه چرا؟ چون جلوی اون خودگویی‌های منفی رو بگیره و این کمکش بکنه که استرس‌ها نگرانی‌ها اضطراب‌هاش رو کم بکنه و توی موقعیت رفتار غیرعادی از خودش نداشته باشه پس من حتما حتما باید به خودگویی‌های مثبت توجه بکنم و تمرین بکنم یواش یواش یواش تا بتونم به اون نقطه‌ای که مطلوبه کمک میکنه حس خوبی بهم میده احساس قدرت میده قدرتی که از سر شناخت درسته خودآگاهی درسته نه قدرت کاذب. این رو وقتی داشته باشم می‌تونم بهترین عملکردم رو از خودم بروز بدم.

یه بار دیگه تکنیک‌هایی که مربوط میشه به مدیریت هیجان به صورت مثبت رو با هم ببینیم خب یه بار این تکنیک‌ها رو با هم ببینیم خودآگاهی هیجانی که گفتیم مدیریت باورهای منطقی رو گفتیم مدیریت افکار مزاحم رو توضیح

دادیم در موردش تکنیک گفتیم خود پایشی تحریفات شناختی رو توضیح دادیم خودگویی مثبت رو گفتیم. سه تا دیگه از تکنیک‌های نمونه تخلیه‌ی هیجانی، تحمل ابهام و ذهن آگاهی. که تخلیه هیجانی با توجه به اینکه توضیحاتش به خورده مفصله میذاریم برای جلسه‌ی بعدی اونجا می‌خوایم مراحل آرام‌سازی رو بگیریم اگه به جایی عصبانی شدیم چیکار کنیم برای اینکه خیلی دچار چالش نشیم با طرف مقابل اما توی ادامه‌ی این جلسه می‌خوام این تحمل ابهام و ذهن آگاهی رو برای شما توضیح بدم.

• تحمل ابهام

ما وقتی داریم در مورد تحمل ابهام صحبت می‌کنیم یکی از چیزهایی که باعث میشه افراد دچار استرس بشن و این استرس به خشم برآشون تبدیل بشه یادتونه تو جلسه‌ی اول گفتم هیجان اولیه و هیجان ثانویه؟ این تحمل ابهام است و نکته‌ای که وجود داره اینه که دنیا مساویه با ابهام. چون شما تو دنیا قطعیت نداری تو دنیا چیزی که قابل پیش‌بینی صد درصد باشه نداریم

اما بعضیا تحمل ابهام ندارند نمی‌تونن براساس شرایط فعلی برن جلو همیشه باید تا ته ماجرا رو ببینن ما می‌گیم ته ماجرا اصلا معلوم نیست که شما بخواید ببینید و این دوباره برمی‌گرده به اون باورهای ذهنی من. جزو افکاریه که باید توی این ایده‌ها بهش پردازم تو این خود پایش تحریفات شناختی یادتونه گفتم مدیریت ایده‌ها وجود داره باورهای منطقی و غیر منطقی رو باید بررسی بکنم؟

یه بخشی از اون‌ها برمی‌گرده به این تحمل ابهام داشتن. من باید روی تحمل ابهام داشتن کار بکنم یه بخشیش مربوط میشه به این دو قسمت که در موردش توضیح دادیم که من دارم فکر می‌کنم چرا باید همه چیز کامل مشخص و شفاف باشه؟

حالا خیلی جالبه این مساله مثلا از کارهای خیلی کوچولویی که فردا قراره چه اتفاقی بیفته شروع میشه تا کارهای بزرگتر مثلا می‌خوایم مسافرت بریم. دیدید بعضیا میخوان برن مسافرت حالا مسافرت دسته جمعیه می‌بینیم که خب از قبل یه برنامه ریزی می‌کنیم ولی میدونیم که ممکنه توی این برنامه ریزی یه اتفاقی بیفته بعضیا میگن نه حتما باید همون چیزی که ما برنامه ریزی

کردیم باشه حتی بعضیا میگن فردا پاشیم بریم فلان جا؟ میگه ما که برنامه ریزی نکردیم. حالا اتفاقی نمیفته دیگه قبلا تجربشو داشتیم میریم. چون این ابهام رو نمی تونه تحمل بکنه نمی تونه تحمل بکنه که قراره چه اتفاقی بیفته؟ مثلاً یه سری برنامه مثل سفر اربعین جزو برنامه های که این ابهام توش خیلی پررنگه شما نمی دونید موکب خوب گیرتون میاد یا نمیاد؟ تو سفر مریض می شید یا نمیشید؟ آیا همراحتون گم میشه همیشه؟ کسای که تحمل ابهام ندارند وقتی میخوان برن سفر اربعین به شدت به هم ریخته ن چرا؟ چون تحمل رو ندارن فکر می کنن همه چیز باید دو دوتا چهارتا و سر جاش باشه که در دنیا این اتفاق نمیفته حتی توی فرآیند پروژه انجام دادن هم همینه ممکن شما یه مسیر رو میرید به این نتیجه میرسید که این مسیر جواب نمی ده باید مسیر رو عوض بکنیم ولی اون کسی که تحمل ابهام رو نداره میگه نه من همین رو میرم ولو اینکه بدونم اون تهش لازم رو نمی گیرم یه خورده باید این رو بررسی کنیم آیا من تحمل ابهام دارم؟ چیزی که برام مهمه توش سواله.

نمی‌دونم. مثلاً ممکنه مدیر من میگم آقا فلان کار رو انجام بده خب بعدش رو چه اتفاقی بیفته؟ بعدش باید به کجا برسه قبلش دست کی بوده؟ میگه تو چیکار داری تو این بخش رو انجام بده دیگه. بعضیا میگن نه من باید بدونم من نمیتونم خودم به تنهایی این رو انجام بدم من باید بدونم که قراره به کجا برسم تا اینکه بتونم... میگن اصلاً چشم اندازش دست منه تو باید این اینکاری که من میگم رو انجام بدی ولی بعضیا این تحمل رو ندارن. توی موقعیت‌های مختلف توی زندگی توی تربیت فرزند توی همسر داری خیلی از این مسایل می‌بینیم این شکلیه همه چیز باید روی حساب کتاب باشه که یه بخشی از این تحمل ابهام نداشته برمی‌گرده به اون کمال‌گرایی که در موردش صحبت کردم چرا اینجوریه؟ دلیلش اینه من چرا تحمل ابهام ندارم؟ چون نگرانم نکنه نتونم؟ کیا تحمل ابهامشون پایینه؟ اونایی که عزت نفس احساس شایستگی و توانمندیشون پایینه میگه من باید همه چیز رو در نظر بگیرم که یه وقت موقعیتی به وجود نیاد که یه موقعیت جدیدی باشه و من توانایی لازم، آمادگی لازم رو

براش، نداشته باشم و اینجا دچار چالش بشم دچار نقص بشم توانمندی من زیر سوال بره و اون احساس عدم شایستگی پررنگ بشه. پس دوباره این ریشه برمی‌گرده به اون عزت نفس. یه بخشش هم به این افکار هایی که در موردش صحبت کردیم.

• ذهن آگاهی

و آخرین موردی که میخوام در موردش صحبت کنم ذهن آگاهی. ذهن آگاهی یعنی چی؟ یعنی اینکه من در لحظه زندگی بکنم و حواسم به زندگی خودم به بدن خودم به هیجانات خودم باشه. خیلی از ماها تو لحظه زندگی نمی‌کنیم من بعضی موقعها از افراد می‌پرسم میگم که آخرین باری که غذا خوردی و کیف کردی کی بوده؟ آخرین باری که غذا خوردی و به مزه‌ی غذا توجه کردی آخرین باری که چای خوری و به مزه‌ی چایی توجه کردی. رفتی بیرون می‌بینی که برگهای درختا داره میریزه. کی کیف کردی که چقدر قشنگه این برگ درخته؟ چقدر مثلا ترکیب رنگی زرد و نارنجی قشنگی داره چون اصلا ما حواسمون به لحظه نیست یا توی

گذشته داریم سیر می‌کنیم یا توی آینده داریم سیر میکنیم. نگرانیم که وای چه اتفاق داره میفته و میخواد بیفته یا تو گذاشته ایم و میگیم چرا این کار رو کردیم؟ چرا من الان مثلا سرکار بودم فلانی یه همچین حرفی به من زد من جوابش رو ندادم؟ کاشکی اینجوری جوابش رو می‌دادم انگار دوربین گذاشتیم سیصد و شصت درجه از زاویه‌های مختلف داریم بررسی می‌کنیم خب معلومه که من حواسم نیست حتی تو نمازم همینه. شما می‌بینید تو نماز اصلا حواس ما به این کاری که الان داریم می‌کنیم نمازی که داریم می‌خونیم نیست همه جا می‌چرخه جزو به اون نمازه. سر درس خوندن همینطوره سر کار همینطوره من حواسم به این کار نیست. برای همین که می‌بینیم که از زندگیمون اونجوری که باید لذت نمی‌بریم حالمون گرفته ست. و چون آگاه نیستم به خودم به افکارم به جسمم دوباره برگردیم به اون خودآگاهی هیجانی که در موردش صحبت کردیم اون خودآگاهی هیجانی زیرمجموعه‌ی این ذهن آگاهی است ولی این خیلی پررنگ‌تر از فقط اون خودآگاهی هیجانی است در مورد

وضعیت جسمی در مورد مسایلی که دارم همه‌ی این‌ها... الان جسمم تو چه حالتیه؟ خسته‌م نیستم نیاز به تفریح دارم ندارم؟ در لحظه دارم زندگی می‌کنم یا تو گذشته و آینده‌م؟ همه‌ی اینا میاد زیر مجموعه‌ی این ذهن آگاهی. پس از این به بعد باید تمرین بکنم که اگه من الان دارم کاری می‌کنم باید به الان توجه بکنم به قول اون روانشناسانی که حالا گشتالتی هستن میگن اینجا و اکنون. یعنی من الان اینجام و در این لحظه دارم زندگی می‌کنم نه تو گذشته‌م نه تو آینده‌م. الانم تو این موقعیتم فکر نمی‌کنم خونه قراره چه اتفاقی بیفته؟ فردا برم سر کار قرار چه اتفاقی بیفته؟ بابا من الان دارم با بچه‌هام بازی می‌کنم الان دارم با همسرم صحبت می‌کنم الان داریم یه چایی می‌خوریم می‌خوایم از این لحظه استفاده بکنیم وقتی من از این لحظه استفاده نمیکنم همش توی فکرم بار ذهنی من بالاست توان ذهن من میاد پایین اصطلاحاً انرژی روانی میاد پایین و افت می‌کنه حالا من تو مواجهه‌ی با مسائل و مشکلات چون انرژی روانی ندارم چون صبرم کم میشه پس شروع می‌کنم به رفتارهایی

کنترل هیجان

که نباید انجام بدم رو انجام میدم. پرخاشگری میره بالا ولی وقتی من در لحظه زندگی می‌کنم دارم لحظه به لحظه‌ی زندگی‌م رو درک می‌کنم از اون طرف زندگی‌م رو دارم یک طیفی از مسایل و مشکلات و در کنارش خوبی‌ها و بدی‌ها رو با هم می‌بینیم. می‌گم اینجا چالش داشتم اینجا نداشتم اینجا خیلی خوب بود اینجا بد بود ولی وقتی در لحظه زندگی نمی‌کنم دارم چیکار می‌کنم؟ فقط دارم تو گذشته یا آینده که معمولا هم پر از نگرانی و اضطراب و فکرهای منفیه سیر می‌کنم پس حال خودم خیلی خوب نیست حالا وقتی همسر من همکار من دوست من پدر من یه حرفی به من میزنه چون حال خوب نیست سری بهش پرخاش می‌کنم سریع می‌پریم بهش میگه چرا این کار رو می‌کنی؟ چون من حال خوب نیست چون همش یا تو گذشته م یا تو آینده. ذهن آگاهی داره این حرف رو میزنه. خیلی مفهوم وسیعیه و تکنیک‌های مختلفی داره که متاسفانه ما با توجه به اینکه زمانمون اندک اشاره کردیم توضیح مختصری در موردش دادیم و گفتیم که باید تمرین کنیم از این به بعد که آقامن هر کاری

می‌کنم آگه حواسم میره جایی دیگه برگردونم. آگه دچار اون نشخوارهای فکری ام؟ که تو این قسمت توضیح دادیم نشخوارهای عظیم خودم رو از بین ببرم. اما اگر نه فکر میره جای دیگه که حالا خیلی شاید منفی نباشه ولی الان نیستم سعی کنم برگردونم یواش یواش زندگی بکنم در لحظه و سعی بکنم خیلی درگیر آینده یا گذشته نشم که حالا تکنیکهای مختلفی داره که می‌تونید کتاب‌ها و خدمات شما عرض بکنم محتواهایی که در این زمینه تولید شده یا در مورد سخنرانی شده رو گوش بدید و کتاب‌هایی که تولید شده رو می‌تونید بخونید که بتونید تکنیک‌هایی که تو این زمینه هم استفاده میشه رو یاد بگیرید و بعد یواش یواش ذهن آگاهی خودتون رو یعنی اینکه من توی لحظه زندگی بکنم و حواسم به خودم به بدنم به جسمم به افکارم به هیجاناتم و به همه‌ی بخش‌های خودم هست این حواس رو پررنگ‌تر بکنم که بتونم زندگی بهتری رو تجربه بکنم.

”

هیجان یک هشداره برای زندگی ما. یعنی چی؟ یعنی اینکه هیجان داره به من میگه که تو بایه موقعیت جدیدی مواجه شدی که حالا نیازه که خودت رو با اون موقعیت سازگار کنی. وقتی در مورد هیجان صحبت می‌کنیم باید حواسمون باشه که بعد از هر هیجانی یک نیازی وجود داره و بعدش یک رفتاری از ما بروز پیدا میکنه پس وقتی من دارم در مورد یک رفتار صحبت می‌کنم باید توجه داشته باشم که قبلش، یک هیجانی بوده که باید بیش از رفتار به اون هیجان توجه کنم.

“



