

به نام خدا

آموزش مهارت کنترل چشم

کارکرد تکاملی هیجان ها

2

تولد یعنی ناامنی = وارد شدن از یک محیط امن به یک محیط نا امن

اصلی ترین چالش تولد :

چالش بقاء

کودک باید بتواند نیازهایش را تامین کند. چطوری؟

ظرفیت های تکامل

3

➤ ظرفیت های تکامل برای بقاء : بالقوه هستند. ..

➤ ظرفیت های فیزیولوژیکی

➤ ظرفیت های شناختی

➤ ظرفیت های هیجانی

اصل اول این هیجان ها به بقا کمک می کنند.

4

➤ ظرفیت های هیجانی مثبت

➤ ظرفیت های هیجانی منفی

➤ بنابراین عواطف مهم هستند.

ظرفیت های هیجانی پایه

5

ترس : نوزاد با ظرفیت یادگیری شرم به دنیا می آید. همان اول شرم

نداره

شرم

خشم

غم

گناه

نفرت

شادی

محبت یا عشق

ظرفیت یادگیری زبان. بستگی به این داره که کجا بدنیا امدی و کجا ...

عوامل موثر در یادگیری هیجان ها و شدت آنها

6

تجربه های مستقیم : با افزایش سن تاثیر این کانال در یادگیری هیجانها بیشتر می شود.

تجربه جانشینی

آموزش کلامی : این دو کانال در دوران کودکی تاثیر زیادی در یادگیری هیجانها دارند.

- از هشت هیجان پایه ، شش تاش منفیه : نتیجه ؟
- نتیجه این است که هیجانات منفی در مقایسه با هیجانات مثبت، از نظر تکاملی سودمند تر است.
- اگر سود مند نبودند، بقا پیدا نمی کردند..
- ترس، خطر را شناسایی می کند. و بقا را بیشتر می کند.

اصل دوم: هیجان ها دارای کارکرد انگیزشی هستند.

8

➤ هیجان ها از نگاهی دیگر دو نوعند:

➤ هیجان های فعال ساز

➤ از لحاظ انگیزشی ما را به سمت یک هدف، ترجیح و ... برانگیخته می کنند.

➤ خشم

➤ غم: بهبود بین فردی و همدردی

➤ شادی:

➤ برخی از هیجان ها مانع از انجام یک عمل می شوند.

➤ هیجان های بازدارنده

➤ هیجان گناه :

➤ شرم: نفرت (بیزاری می آورد).

➤ ترس.

➤ اما ترس کارکرد دو کاره داره: هم فعال ساز هم بازدارنده. ترس از آینده باعث

می شود که دقت کنیم در ازدواج و خواندن و آینده

➤ هیجان خشم، سودمند ترین هیجان است.

➤ از نظر روان تحلیل گری هسته اصلی مشکلات روانی یک چیز است.

➤ والدین به خواسته یا غلط در طول تربیت کاری می کنند که هیجان های فعال ساز توسط هیجان بازدارنده مسدود شود.

➤ تشکیل شدن هسته یک تعارض درون روانی در کودکی راه اندازی می شود

➤ کودک هیجان شادی را تجربه می کند. با شلوغ کردن و شادی کردن

➤ بچه کارش درسته

➤ والد بیمار و بی مهارت: کودک را توبیخ می کند. هیجان شادی را با هیجان بازدارنده ترس مسدود می شود.

➤ این روند بارها و بارها تکرار می شود.

➤ در اثر تکرار بین تجربه شادی و ترس تداعی ایجاد می شود.

➤ **شرطی سازی کلاسیک اتفاق می افتد.**

➤ وقتی در اثر تداعی این رابطه قوی می شود

➤ فرد در بزرگسالی هرگاه بخواد کودک درونش را آزاد کند، ترس بالا می آید.

➤ در این حالت احساس شادی سرکوب می شود.

➤ فرد هنگام شادی دچار اضطراب و ترس می شود. تشکیل هسته تعارض روانی

➤ فرد می خواد بخنده اما دچار اضطراب اجتماعی می شود.

➤ بچه هیجان خشم را می خواد تجربه کند. در اثر زود گفتن یک بچه دیگه

➤ به بچه زور گفته شده ، طبیعیه که خشم بیاد بالا.

➤ مادر بی مهارت، می گوید که **زشته** و ساکت باش. مسدود سازی

➤ در بزرگسالی : هر وقت کسی حقشو بخوره عصبانی می شه

➤ اما **شرم** میاد سراغش

➤ رفتار اجتنابی یا شخصیت اجتنابی شکل می گیره

این تعارض اگر تقویت بشه

عقده ها شکل می گیرد.

بنابراین ، مهم ترین وظیفه مادرها تربیت هیجانی شدن بچه هاست.

نیازی نیست به بچه آموزش شهروندی بدیم . اما آموزش هیجانی نیاز است

اولین کار مادر، کمک به بچه به شناسایی و نامگذاری هیجان بچه

بعد: به کودک باید یاد بدهید که هیجان خود را به شیوه صحیح بیان کند.

کودک: دلم می خواد موهاشو بکشم

مادر: کشیدن مو مشکلی را حل نمی کند.

- مادر باید مدلینک کند...
- بیا با هم بریم بهش بگیم که اسباب بازی تو بده
- کودک باید یاد بگیره که خشم کارکرد دفاع از خود است
- خشم برای تخریب محیط نیست.
- کودک اگر اینها را یاد بگیرد. اجتماعی می شود.
- والد نا آگاه شروع به نصیحت و ایجاد تعارض است.

اصل سه: تمامی هیجان ها دارای کارکرد تکاملی مثبت هستند.

15

➤ کارکرد تکاملی ترس: احتیاط در عبور از خیابان

➤ در افراد ضد اجتماعی ترس دیر شکل می گیرد.

➤ این افراد از تجربه های خود یاد نمی گیرند.

➤ افراد ریسک پذیر غیر منطقی

➤ کارکرد تکاملی شرم ضمانت اجرای هنجارها

➤ پوشش در خانه و بیرون

➤ با شرم هنجارهای اجتماعی شکل می گیرد.

➤ تجسم یک انسان منهای شرم مساوی است با یک جامعه بدون هنجام.

➤ شرم بر عکس ترس، نسبی است. همه جای دنیا ارتفاع ترس داره. اما شرم

➤ کارکرد تکاملی خشم: صیانت از نفس

➤ توان خشمگین شدن خوبه برای دفاع از خود

➤ در انرژی خشم توان زیاد تر می شود.

➤ در خشم انرژی میاد سمت بالا تنه

➤ در ترس، انرژی می رود سمت پاها، موش ببینی می پری بالا

➤ کارکرد تکاملی غم: همدلی و همدردی

➤ کسانی که توانایی همدلی بالاتری داره امکان بقای بیشتری داره با گسترش شبکه اجتماعی

❖ اشتباه والد: کودک غمگینه اما مادر می گه زشته مرد گریه نمی کنه: باعث

تعارض روانی می شود. فرد در بزرگسالی نمی تواند همدلی کند.

- کارکرد تکاملی گناه : می تواند باعث رعایت اخلاقیات شود.
- انسان منهای گناه : جامعه بدون اخلاق
- زور این هیجان از همه بیشتره: الان اخلاق از بین رفته چون احساس گناه از بین رفته
- دروغ کار غیر اخلاقی است.
- زور ترس بیشتر است. گاهی اوقات ممکن است به خاطر ترس ادم دروغ هم بگوید.

- کارکرد تکاملی نفرت: احترام به تابوها (ممنوعه)
- تجربه نفرت خوبه ، چون ممنوعه ها را رعایت می کنیم.
- عبور از چراغ : قانون: ترس ضامن اجرای این کار است.
- حق دیگران خوردن، غیر اخلاقی : گناه ضامن اجرای حق دیگران را نخوردن است
- رقصیدن در روز عزا: غیر اخلاقی : شرم ضامن اجرای نرقصیدن است.
- زنا با محارم: تابو هست. احساس گناه ضامن اجرای این کار است که زنا نشود.

➤ کارکرد تکاملی شادی: لذت بردن . تجربه لذت

➤ کارکرد محبت: مراقبت از دیگران

➤ مراقبت مادر از کودک

➤ همه هیجان ها کارکرد تکاملی دارند.

➤ آیا هیجان‌ها تحت هر شرایطی با ما دوست هستند؟

➤ خیر

➤ دوستی هیجان‌ها با ما مشروط است. به دو شرط

1. تناسب: بدین معنی که هیجان به جا تجربه شود. شرم در زمان معرفی خود نا بجاست.

2. تعادل: هیجان‌ها زمانی خوب هستند که در تعادل تجربه شوند
عبور از ارتفاع: ترس طبیعی و غیر طبیعی می‌تواند دشمن ما شود.
گناه باید با تعادل تجربه شود. چون ممکنه باعث خودکشی شود.
اگر از این دو حالت خارج شوند دارای کارکرد ضد تکامل می‌شوند.
بقا را خطر می‌اندازند.

اصل چهار: هرگاه هیجان ها از تعادل و تناسب خارج شوند، کارکرد ضد تکامل پیدا می کنند.

21

- ▶ ترس شدید و نابجا: فوبیا : فوبی دارای کارکرد تکاملی نیست
- ▶ شرم از تعادل و تناسب خارج شود: منجر به اضطراب اجتماعی می شود. این آدم بیش از حد به هنجارها پایبند است.
- ▶ مراقبت افراطی می شود فوبیا و اضطراب
- ▶ خشمی که دوست ماست و باعث دفاع از خود می شود: اگر از تعادل خارج شود و نابجا تجربه شود: فرد عصبی می شود.
- ▶ غم : وقتی از تعادل و تناسب خارج می شود : ناامیدی ایجاد می کند.
- ▶ احساس گناه خارج از تعادل و تناسب: خود تخریبی ، باعث حمله به خود. خودکشی

➤ نفرت شدید: کینه توزی

➤ شادی افراطی: مانیا

➤ محبت خارج از تعادل: وابستگی ایجاد می کند

اصل پنج: هرگاه هیجان ها از تعادل و تناسب خارج شوند، نیازمند مدیریت هستند.

23

- مدیریت خشم : درمان خشم. چه زمانی مدیریت چه زمانی مدیریت؟
- زمانی که زورمان به ریشه کن کردن یک پدیده نرسد، مدیریت می کنیم.
مثال: دیابت
- زمانی که نیازی نباشد یک پدیده را از بین ببریم.
- آیا خشم باید ریشه کن شود ؟
- اساسا هیچ هیجانی را نمی شود ریشه کن کرد.
- هیچ پدیده روانی ریشه کن نمی شود.
- در رواندرمانی سطح تجربه یک پدیده را به تناسب و تعادل بر می گردانیم.

کلمه رواندرمانی غلط است

در وسواس نظم ریشه کن نمی شود بلکه به تعادل و تناسب می رسد

در افسردگی غم و گناه ریشه کن نمی شود ولی به اندازه می شود

پس : مدیریت روان درست است.

- خشم مثل همه هیجان‌ها از منحنی لاوارنه تبعیت می‌کند
- عالی‌ترین کارکرد میزان تجربه یک هیجان بین ۰ تا ۱۰۰ میانگین آن میباشد.
- مثل اینکه در ازدواج به حدی نگران شویم که ازدواج نکنیم یا برعکس.
- کارکرد هیجان در حد تعادل به اوج میرسد
- هنگام امتحان بقدری نگران شویم که درس بخوانیم و نه آنقدر که از نگرانی نتوانیم .

تفاوت بین کلمه خشم، خصومت و پرخاشگری

26

➤ خشم یک هیجان طبیعی است .

➤ خصومت هیجان طبیعی است که با ارزیابی منفی شناختی همراه شده است .
مثلاً: من سال هاست که از دست فلانی عصبانی هستم چون آن شخص مرا در جمع تحقیر کرده است و وقتی یاد آن می افتم برانگیخته میشوم و خصومت نمود بیرونی ندارد.

➤ پرخاشگری عبارت است از هیجان + ارزیابی منفی شناختی + واکنش رفتاری ناسالم

➤ بعنوان مثال با دیدن شخص مورد نظر و به طرف وی شی پرتاب کردن

➤ در مدیریت خشم اجازه نمیدهیم هیجان به خصومت و پرخاشگری تبدیل شود و در حد تعادل و تناسب رفتار خود را کنترل میکنیم.

➤ هدف مدیریت خشم جلوگیری از خصومت و پرخاشگری

➤ بالای ۷۰ درصد از مراجعین به کلینیک به مدیریت خشم احتیاج دارند زیرا پرخاشگری و خصومت در این افراد به کرات دیده میشود.

➤ کسانی که به کلینیک مراجعه میکنند یا از خشم غیر مستقیم یعنی پرخاشگری منفعلانه و خاموش *passive agresive* مانند کسی که هنگام ناراحتی قهر میکند و یا تیکه می اندازد و یا اینکه از خشم مستقیم *aggressive sadistic* رنج میبرند.

➤ مشاور باید اجازه ندهد خشم به سمت پرخاش و خصومت برود.

مدیریت خشم مثل سایر مهارت ها دارای مراحل می باشد.

گام اول در مدیریت خشم آموزش روانی می باشد

29

- در آموزش روانی وظیفه مشاور این است که پدیده خشم را کامل برای مراجع تشریح کند
- مراجع پدیده خشم را بصورت علمی بداند
- بعنوان یک هیجان با خشم آشنا شود
- این اتفاق باید در یک ربع، بیست دقیقه اتفاق بیفتد.

گام دوم: شناسایی باورهای تسهیل کننده خشم و چالش با آنها

30

بسیاری از افراد که خشمگین یا عصبانی هستند و یا پرخاشگری آنها بصورت مستقیم و یا غیر مستقیم است دارای باورهایی اشتباهی هستند و تا زمانی که این باورها را قبول دارند نسبت به بر طرف کردن خشم خود تمایلی ندارند. به این باورها، باورهای تسهیل کننده میگوییم. (باورهایی که راحت عصبانی شده و دیرتر به فکر رفع مشکل خشم و عصبانیت باشیم)

در ادامه گام دوم باید با شناسایی باور های تسهیل کننده خشم و چالش با آنها اقدام نمائیم. باورهای تسهیل کننده به ما مجوز پرخاشگری می دهند.

▶ چالش یعنی بی اعتبار سازی ، که این باور اشتباه بوده و باور دیگری را که درست است جایگزین کنیم. اگر به این گام توجه نشود مدیریت خشم فایده ندارد.

▶ به باور غلط می گوئیم اسطوره ، اسطوره یعنی باوری که واقعیت بیرونی ندارد مثل رستم و سهراب که اسطوره هستند و واقعیت بیرونی ندارند. مثل ققنوس ، سیمرغ و غیره در برابر اسطوره واقعیت قرار دارد و می گوئیم اسطوره خشم در برابر اسطوره واقعیت قرار دارد. در گام دوم باید بینیم شخص اسطوره خشم دارد یا نه که اسطوره خشم را با دیالوگ سقراطی بی اعتبار کنیم .

اسطوره ۱ - خشم من ارثی است

32

- یکی از اسطوره ها عبارت است از: در برابر سؤال که چرا خشمگین هستی و خودت را کنترل نمی کنی، مراجع در جواب می گوید:
- خشم من ارثی است و کنترل روی خشم خود ندارم، پدر بزرگم، پدرم، عمویم همه عصبی هستند
- مشاور (چالش اول): آیا هر پدیده ای که در چند نسل تکرار شود حتماً " به معنای ارثی بودن آن است ؟

➤ (چالش دوم) مگر خشم ارثی نیست؟ پس نام ژن و مکانیسم انتقال آن را
برایم توضیح بده و مقاله علمی بیاور

33

➤ (چالش سوم) رنگ پوست ارثی است، رنگ چشم نیز همینطور. کسی که سبزه است همیشه سبزه بوده و سبزه میماند. خصوصیتی که ارثی است بروز و ظهورش در هر زمان همیشه ثابت است. فرد عصبی در جایی مهربان و در جایی با حوصله است، هر پدیده ای که ارثی باشد ظهور و بروزش در همه حال و همه جا ثابت است. آیا خشم شما چنین است؟ پدیده ای که یک روز زیاد و روز دیگر کم است نمیتواند ارثی باشد.

➤ واقعیت :

➤ خشم اکتسابی است و هر چیزی که یاد گرفته شده است قابلیت یاد زدودگی نیز میباشد.

اسطوره ۲ - خشم بهترین شیوه برای دستیابی به اهداف و خواسته هاست.

34

➤ گروهی می گویند قبول که خشم ارثی نیست ولی در این جامعه باید عصبی شد و خشم باعث میشود کارم زود راه بیفتد.

➤ خشم بهترین شیوه برای دستیابی به اهداف و خواسته ها می باشد. و شخص با این طرز تفکر و این باور به رفتار خشمگینانه خود ادامه میدهد.

➤ مشاور (چالش اول اسطوره دوم): آیا ۱۰۰٪ موارد با پرخاشگری به اهداف و خواسته های خود رسیده ایی؟

➤ (چالش دوم اسطوره دوم): آیا همه دست آوردها و موفقیت های شما در زندگی با خشم بدست آمده است؟ در صورتی که در خیلی موقعیت ها بدون خشم و با آرامش به خواسته ام رسیده ام . و مطلق بودن این واقعیت را برای مراجع می شکنیم.

➤ (چالش سوم اسطوره دوم): آیا هر چیزی که ما را به هدف برساند دال بر صحیح بودن آن است؟ فرض کنید در هنگام درد شدید، مواد استفاده کنیم و یا هنگام تنگدستی دزدی کنیم به این تصور که دردم تسکین یافته و مشکل فقرم حل شود!!! خشم نیز انتخاب بدترین راه میباشد .

واقعیّت اسطوره دوم:

خشم در بعضی موارد منجر به رسیدن به خواسته ها میشود اما گاهی این مورد هم باید به چالش کشیده شود، خشم بعضی اوقات ما را به سمت هدف میکشاند و گاهی هم خیر. و در راه رسیدن به این هدف خیلی چیزها را از دست میدهیم از جمله صمیمیت، شخصیت، اعتماد به نفس و غیره

اسطوره ۳: پرخاشگری منجر به تخلیه می شود

37

▶ چالش : به سیر خشم خود نگاه کن ، آیا پیوسته در حال افزایش است یا کاهش ؟

▶ پس اگر پرخاشگری منجر به تخلیه می شود پس روز به روز باید نیاز به پرخاشگری کاهش پیدا کند . پس این به نظر درست نمی آید چون اگر تخلیه نمی شد خشم کاهش پیدا می کرد آزمایش استنلی ویل دران نشان می دهد ، خشم ، خشم میزاید .

نظریه ناهماهنگی شناختی می گوید روان یا ذهن انسانها طوری طراحی شده که نمی تواند یک باور یا یک رفتار نا هماهنگ را تحمل کند . بنابراین فرد باید به نا هماهنگی پایان بدهد , پس یا باید یک فرد رفتارش را عوض کند یا باورش را عوض کند تا باور و رفتارش هماهنگ شود . مثلاً فردی باور دارد سیگار کشیدن مضر است و در عمل سیگار می کشد پس بین رفتار و باور نا هماهنگی است و تولید تعارض درون روانی می کند و اگر ادامه دهد دچار افسردگی می شود , عصبی و زود رنج می شود . پس یا باید سیگار را ترک کند و یا باورش را تغییر دهد . تا آسیب نبیند . حال فردی که معتقد است پرخاشگری رفتاری غلط است و رفتارش : من پرخاشگر هستم .

اسطوره ۴ : خشم من تقصیر دیگران است

39

چالش ۱ : آیا همه افرادی که در شرایط شما قرار دارند به اندازه شما پرخاشگر هستند .

چالش ۲ : آیا همه افرادی که در شرایط شما نیستند عصبی و پرخاشگر نیستند .

مثلاً آیا همه اونهایی که پولدارند یا همسر بد اخلاق ندارند عصبی و پرخاشگری نیستند .

باور صحیح این است : که من مسئول خشم خودم هستم .

اسطوره ۵ : خشم هیجان بدی است

40

- خروجی : ۱- همیشه خشم را سرکوب می کند و در خودش بریزد
 - ۲- اگر گاهی عصبی شود احساس گناه می کند .
 - این افراد مستعد پرخاشگری منفعل هستند .
 - چالش : باید اصول ۳ گانه خشم را توضیح داد .
- باور صحیح : خشم یک هیجان طبیعی است و در صورتی که مدیریت شود می تواند به صیانت نفس کمک کند

گام سوم : متعهد شدن مبنی بر استفاده از راهبردهای کنترل خشم

41

➤ فرد باید یک تعهد اخلاقی بدهد

➤ ۱- درمانگر به فرد کمک می کند تا معایب و مزایای پرخاشگری را بگوید .

➤ ۲- درمانگر به مراجع کمک می کند تا تعهد نامه را تنظیم کند .

➤ ۳- درمانگر از مراجع می خواهد تا متن تعهد نامه را در مناطق پر تردد زندگی روزانه نصب کند و در طول روز آن تعهد نامه را بارها و بارها به هنگام مواجهه با آن تعهد نامه مرور کند . لازم به ذکر است که درمانگر باید منطق مرور ذهنی را به مراجع بگوید .

متن تعهد نامه : اینجانب متعهد می شوم تا از این

پس در شرایط و موقعیتهای ناکام کننده از پرداختن به اعمال و رفتارهای پرخاشگرانه پرهیز کنم . زیرا اکنون دریافته ام که خشم نه تنها هیچ مزیتی برای من ندارد . بلکه معایب متعددی نیز دارد این معایب عبارتند از :

۱-

۲-

۳-

بنابر این متعهد میشوم تا از این پس در شرایط خشم برانگیز از اصول و راهکار های صحیح مدیریت خشم تبعیت نمایم .

امضاء :

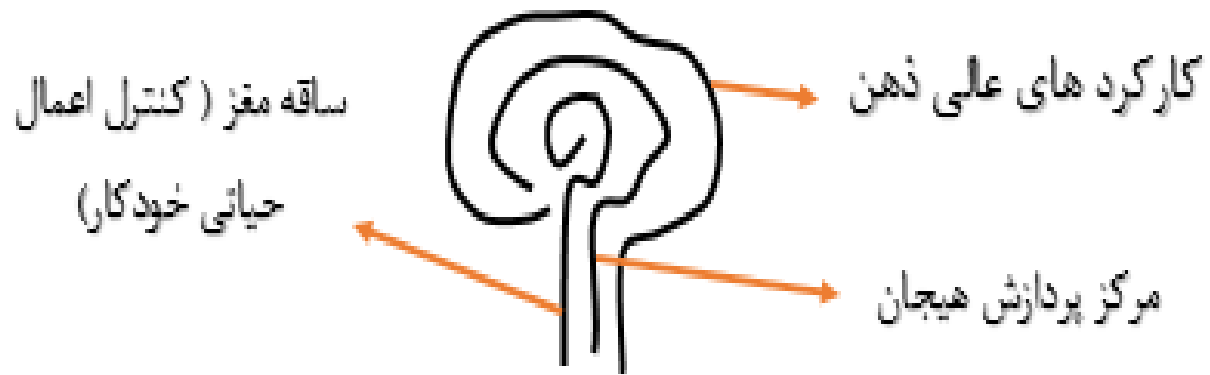
تاریخ :

پرخاشگری

مزایا	معایب
	۱- خشم , خشم میزاید
	۲- خشم منجر به آسیب رساندن به دیگران می شود
	۳- خشم منجر به تداوم و تشدید افسردگی می شود
	۴- خشم منجر به کاهش عزت نفس می شود
	۵- خشم قاتل عشق است
	۶- خشم باعث می شود الگوی نا کارآمدی برای فرزندانم باشم
	۷- خشم باعث ایجاد و تشدید مشکلات جسمی می شود

متن تعهد نامه را تنظیم و از آن چند نسخه کپی تهیه کرده و در جا های پر تردد نصب کرده مثلاً روی در یخچال در سرویس ، روی میز ناهار خوری ، در محیط کار اگر دوست نداشتی دیگران ببینند می توانی فقط معایب و مزایای پرخاشگری را بنویس که دیگران متوجه نشوند که این خطاب به شماست و این یک مرور ذهن این تعهد است .

منطق تمرین : مغز ما سه لایه است ، لایه اول ساقه مغز (کنترل اعمال حیاتی خودکار) و لایه دوم مرکز پردازش هیجان ها و لایه سوم کارکرد های عالی ذهن مثل تفکر ، اندیشیدن ، هوش ، خلاقیت ، استدلال



➤ رابطه مغز میانی و لایه سوم ۰ و ۱ است یعنی پس خشم از لایه دوم می آید هرگاه مغز میانی به صفر برسد نئوکورتکس به ۱ میرسد و هرگاه مغز میانی به ۱ برسد کارکرد لایه سوم یا نئوکورتکس کم می شود .

➤ یعنی هر عاملی که بتواند نئوکورتکس را تقویت کند و فعال نگه دارد به نوعی می تواند خشم را کنترل کند. پس این تمرین به شما کمک می کند نئوکورتکس را بمباران کنید و منطق و کارکرد عالی ذهن را بالا ببری و هیجانات به صفر نزدیک میشود .

➤ به مدت ۲ الی ۳ هفته فرد این کار را انجام می دهد ، یعنی هر زمانی که تعهد نامه را ببیند، مرور ذهنی می کند.

گام ۴ : شناسایی راه اندازه‌های فیزیولوژیکی خشم و آموزش کارکرد صحیح آن :

47

➤ خشم هم قبل از اینکه به هوشیاری ما بیاید و به ما حمله کند پیکری را به سمت هوشیاری ما روانه می‌کند که می‌گوید من دارم به سمت هوشیاری می‌آیم تا ما آماده باشیم .

➤ پیک خشم یک راه اندازه فیزیولوژیکی است مثلاً بعضی‌ها چند لحظه قبل از عصبانیت تپش قلبشان می‌رود بالا بعضی‌ها داغ می‌شوند و بعضی‌ها تنفسشان تند می‌شود بعضی‌ها تیک صوتی یا حرکتی می‌گیرند و بعضی‌ها دست و پاهایشان شروع می‌کند به لرزیدن و بعضی فشار در ناحیه گردن و سینه حس می‌کنند این پیک به ما یک پیام میدهد پیامش این است که خشم داره میاد و تو باید یک کار درست انجام بدی و باید یک واکنش صحیح انجام بدی .

➤ خشم غالباً ۳ مسیر را درگیر می کند :

1. عضلات ارادی (تحت کنترل خودمون) (عضلات مختلط)
2. عضلات غیر ارادی (مثل تپش قلب) (عضلات صاف)
3. ادراک

➤ بهترین حالت عضلات ارادی درگیر باشند و بدترین حالت این است که ادراک درگیر شود .

گام ۵ : ترک موقعیت و آرام سازی جسم :

49

- هرگاه پیک خشم را دیدی سریع موقعیت را ترک کنید ، بگو فلانی من الان عصبانی هستم به من فرصت بده و سریع مکان را ترک کنید
- جسم (بسته فیزیولوژیک تجربه خشم) را آرام کنیم .
- راهکار : ۱- تنفس عمیق دیافراژی : باعث میشه خون و مواد غذایی سریع تر در دسترس نئو کورتکس قرار بگیرد پس وقتی نئو کورتکس تغذیه خوب داشته باشد پس مسیر به سمت ۱ و مغز میانی به سمت صفر میره
- تنفس عمیق دیافراگم در کودکان (۳*۳*۳) یا سه شماره ذهنی از راه بینی مکث و سه شماره از راه دهان باز دم و این کار را سه بار تکرار کنیم
- در بزرگسالان (۵*۵*۵)
- در کساینکه توانمند تر هستند (۷ * ۷ * ۷)

۲- القاء حالات پاراسماتیک (خشم تحت کنترل سیستم سمپاتیک و پاراسمپاتیک کار کند سمپاتیک صفر می شود و رابطه ۰ و ۱ دارد پس به فرد می گوئیم به خودت حالات پاراسمپاتیک را القاء کن اگر ایستادی بشین و سعی کن ولو بشی و بدنت را اسکن کن و مراقب باش تا هیچ ناحیه بدن حالت انقباض نداشته باشد و سعی کن بی خیال بشی چون القاء حالت پاراسمپاتیک باعث واکنش پاراسمپاتیک در بدن می شود .

و بهترین حالت این که هر سه را انجام دهید . ۱- موقعیت ترک کن ۲- نفس عمیق ۳ - بدن را شل کن واینکار را باید تمرین کنید و هر بار موفقیت نسبت به قبل بیشتر است .

ولی گاهی جسم آرام می شه ولی ذهن آرام نمی شود (خود گویی های ذهنی , NAT ها) در این حالت میرویم به گام ۶

➤ ذهن بستر روان شناختی تجربه خشم است

➤ راهکار : ۱- استفاده از خود گویی های مثبت , فرد در آن موفقیت می تواند که جمله های مثبت خودش را آرام کند ولی هر جمله ای ما را آرام نمی کند بلکه ما باید به آن باور و اعتقاد داشته باشیم که می توان فهرست خودگوییهای مثبت را لیست کرده و مرور می کنیم

➤ ۲- پرداختن به یک فعالیت عقب افتاده و یا لذت بخش

➤ مثلاً لباس را اتو کن ...

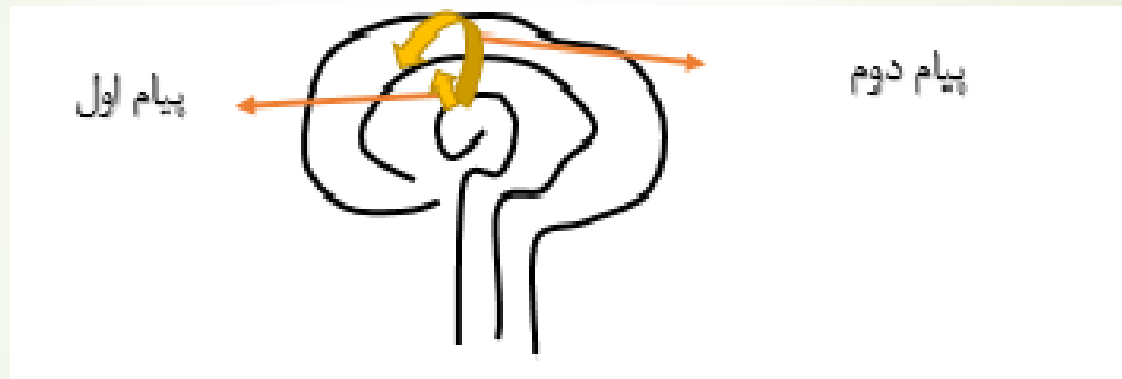
➤ نکته مهم : فرد باید از قبل فهرست اون فعالیت لذت بخش را آماده داشته باشد چون در اون لحظه چیزی به فکر نمی رسد

➤ منطق (ترک موقعیت) آرام سازی جسم آرام سازی ذهن چیست ؟ خرید زمان

➤ حالا زمان بخرید چی میشه ؟ گاهی در اوج عصبانیت زنگ می زنیم و می خواهیم همه چی بگوییم گوشی را بر نمی دارد بعد از نیم ساعت میگیریم خوب شد بر نداشت اگر این حرف را می زدم خیلی بد می شد

خشم تنها هیجانی در مغز است که دو مسیر دارد

53



▶ پیام عصبانیت اول می آید به تالاموس در ساقه مغز و بعد باید برود به آمیگدال در مغزمیانی، این مسیر اول است

▶ مسیر دوم میره به نئوکورتکس بعد میره به آمیگدال مسیر دوم طولانی تر و به زمان بیشتری نیاز دارد .

► پیام اول : تولید واکنشهای Reflexive یا بازتاب می کند یعنی اعمالی که نسنجیده و فکر نشده و غریزی آلوده به احساس صادر می شود .

► پیام دوم : تولید واکنشهای Reflective یعنی اندیشیدن یا اندیشه ورزانه ویا منطقی ، پخته و سنجیده ما در مدیریت خشم

► باید تمرین کنیم که براساس پیام اول رفتار نکنیم و بر اساس پیام دوم رفتار کنیم و لازمه آن اینست که کمی صبر کنیم . در افراد نرمال پیام دوم زودتر میآید و در افرادی که بیمارند پیام دوم دیرتر می آید

► در افرادی که پیام دوم اصلاً نمی آید باید دارو درمانی را شروع کرد. زیرا این افراد بیمار شدید محسوب می شوند. .

► سرعت پیام دوم تابع : ۱- تمرین مهارت ۲- به سطح سلامت روان

گام ۷: ابراز سازنده خشم:

56

➤ خشم هیجانی است که نباید سرکوب شود و نه باید مخرب اعمال شود. خشم باید سازنده ابراز شود و لازمه ابراز سازنده خشم اینست که بستر آن آماده شود

➤ مراحل ابراز سازنده خشم:

➤ ۱- رویدادها یا رفتارهایی که باعث رنجش و خشم شما شده است را توصیف کنید

➤ ۲- خشم خود را به صورت شفاف بیان کنید

➤ ۳- فکر پشت خشم خود را ابراز کنید

➤ ۴- پذیرش مسئولیت فکر و احساس

➤ ۵- ابراز صحیح و عینی خواسته

➤ استفاده از تکنیک صندلی خالی