



مهارت خودآگاهی

حجت الاسلام والمسلمین دکتر هادی

EC.NAHAD.IR

مرکز آموزش مجازی دانشگاهیان





« جلسه پنجم »

آشنایی با بعد هیجانی

امیدوارم که دل‌تان شاد، حال‌تان خوب و زندگی به کام شما باشد. امیدوارم که آن چهار جلسه‌ای که با هم مرور داشتیم و همنشین هم بودیم به اندازه کافی در شما تغییر را ایجاد کرده باشد. آن چشم‌ها را باید شست و طور دیگر باید دید در شما اتفاق افتاده باشد.

در این جلسه می‌خواهیم ما در مورد یکی از ابعاد صحبت کنیم که آن بُعد برای ما یک ویژگی خاص دارد. آخر می‌دانید قضاوت ما در مورد خوشبختی و بدبختی‌مان در مورد این که آیا آدم خوبی هستیم یا بد؟ شدیداً به این بُعد ما بستگی دارد. این بُعد یک جورایی خروجی آن دو بُعد قبلی یعنی بُعد جسمانی و بُعد شناختی ماست. اگر حدس زده باشید که کدام بُعد را داریم صحبت می‌کنیم قاعدتاً برای من خوشحال کننده است ما تصمیم داریم در مورد بُعد هیجانی صحبت کنیم. وقتی داریم در مورد هیجان صحبت می‌کنیم همان‌طوری که در قسمت اول جلسه اول گفتم خدمت شما، مجموعه عواطف و احساسات را می‌خواهیم مورد توجه قرار بدهیم. اگر دقیق‌تر بخواهیم هیجان را بشناسیم هیجان‌ها به دو دسته اصلی و فرعی تقسیم می‌شوند. هیجان‌های اصلی ۶ مورد هستند. ترس، خشم، تعجب، تنفر، غم، شادی. این ۶ تا هیجان خودشان به تنهایی می‌توانند وجود داشته باشند. این ۶ تا هیجان خودشان به تنهایی می‌توانند ظهور پیدا کنند. اما هیجان‌های فرعی، همین هیجان‌های اصلی هستند یا پررنگ‌تر شدند یا با دیگران ترکیب شدند. مثلاً حسادت هم یک هیجان است! حسادت هم یک هیجان است که از تنفر و خشم تشکیل شده است! اگر خدایی نکرده حسادت سراغ کسی بیاید در



واقع یعنی آن آدم از دیدن یک آدمی متنفر است و عصبانی و دلش می‌خواهد آن آدم حذف بشود کنار زده بشود! ما هیجان‌ها را اگر بخواهیم بشماریم تعدادشان خیلی زیاد می‌شود. امید، عشق، محبت، صمیمیت، برو تا آخر. کلمات زیادی می‌توانیم داشته باشیم که به عنوان توصیف‌گر هیجانی ما باشد. هیجانات را ما یک طور دیگر هم می‌توانیم تقسیم بکنیم هیجانات مثبت و خوشایند. که اگر بخواهیم چندتایش را مثال بزنیم مثل شادی، مثل امید، مثل عشق، محبت، هیجان‌های منفی و ناخوشایند مثل غم، خشم، حسادت، ناامیدی، تنفر، حالا من می‌خواهم دو نکته را بگویم و با هم یک تمرین را انجام بدهیم. نکته اول، تحقیقات نشان داده است هیجان‌های منفی کارکردهای ما را شدیداً پایین می‌آورد و به سلامت روان و بدن ما آسیب‌های جبران‌ناپذیر می‌زند. خیلی هم عجیب نیست. خودمان هم تجربه کردیم و متوجه می‌شویم آن موقعی که غمگین هستیم تمرکزمان پایین‌تر است. آن موقعی که ناامید هستیم توان‌مان برای انجام کار کمتر است. اما آن موقعی که امیدوار هستیم آن موقعی که شادی در دل‌مان است انرژی بیشتری را داریم. دقت بیشتری را داریم و انگیزه‌هایمان برای برقراری ارتباط با دیگران زیادتر است. این یک نکته. نکته دوم هیجان‌ها در هر دو بُعد خوشایند و ناخوشایند در هر بُعد مثبت و منفی‌اش وقت بیایند باعث می‌شوند قوه شناخت ما کمتر کار بکند! و تحت تأثیر قرار می‌دهند! حالا بعضی‌ها ادعا می‌کنند وقتی آدم‌ها هیجان‌زده می‌شوند ممکن است تا یک سوم توانمندی‌های شناختی‌شان پایین بیاید پس بنابراین برای ما مهم است که بُعد هیجانی خودمان را بشناسیم و بر اساس آن شناسایی تلاش بکنیم مدیریتش بکنیم و بر اساس آن مدیریت خودمان را از یک خسارت جدی نجات بدهیم. شما خیلی‌ها را می‌شناسید زمانی سرشان کلاه رفته است که خیلی شاد شدند. بسیاری از آدم‌هایی که تصمیم دارند سر کسی را کلاه بگذارند اولین کاری که می‌کنند او را به هیجان می‌آورند یک هیجان، حتی ممکن است هیجان شادی باشد اما وقتی که زیاد ما شاد می‌شویم فکرمان خوب پردازش نمی‌کند و این باعث می‌شود که در بدیهیات دچار هیجاناتی محاسباتی بشویم و سرمان کلاه برود. پس



بنابراین بعد هیجانی برای ما مهم است؛ و مناسب است که ما بتوانیم هیجان‌های خودمان را بعد از شناخت مدیریت کنیم.

موافق هستیم با هم یک تمرین انجام بدهیم. کارگاه ما یک کارگاه مهم است انشاء...؛ چون ریشه بقیه کارگاه‌هاست. این قسمت کارگاه ما می‌تواند پایه‌ای باشد برای مدیریت هیجان‌ها و برای کارگاه ارتقاء هوش هیجانی. شاید بعداً فرصت شد باز هم در خدمت شما بودیم اما الآن من خواهش می‌کنم که به این تمرین با دقت بیشتری بپردازیم. تمرین ما این است من چند حالت هیجانی می‌گویم و از شما خواهش می‌کنم نشانه‌های مرتبط با آن هیجان را یادداشت بفرمایید.

هیجان اول: شادی. لطفاً به صورت مکتوب توضیح بدهید که در بدن شما چه نشانه‌هایی دیده می‌شود؟ منظور از بدن، بخش‌های داخلی است. مثل تپش قلب، مثل گرم و سرد شدن، می‌شود خواهش بکنم خودتان را در یک لحظه شاد تصور بکنید و آن عکس‌العمل‌های بدنی‌تان را یادداشت بکنید. من یک دقیقه به شما فرصت می‌دهم که این کار را انجام بدهید.

خب حالا خواهش می‌کنم که نشانه‌های چهره خودتان را یادداشت بکنید. وقتی شاد می‌شوید چه حالتی پیدا می‌کنید؟ و بعد می‌خواهم برای من بنویسید که چه واکنش‌هایی انجام می‌دهید؟ این کاری که ما الآن داریم انجام می‌دهیم نشانه‌شناسی هیجان‌هاست که هیجان‌ها در درون بدن ما، در چهره ما و در واکنش‌های ما چه نشانه‌هایی را از خودشان بروز می‌دهند؟ می‌دانید نشانه‌شناسی هیجان چه کمکی به ما می‌کند؟ وقتی ما تمرکز خوبی داشته باشیم روی این نشانه‌شناسی هیجان‌ها، می‌توانیم در مدیریت موفق باشیم. یک قاعده جالب به شما بگویم قاعده می‌گوید ما بعد از این که عادت کردیم به صورت ذاتی و تجربی یکسری از نشانه‌ها را برای هیجان‌ها بروز بدهیم بعداً این را یاد می‌گیریم که اگر آن نشانه‌ها را کنترل کنیم دیگر آن هیجان ظاهر نمی‌شود. بگذارید برای شما یک مثال ساده بزنم. شما در موقع اضطراب که یک هیجان است، خب یکسری نشانه‌های بدنی دارید مثلاً احساس تپش



قلب دارید، احساس خشکی دهان می‌کنید، عرق کردن کف دست در بسیاری از موارد گزارش داده می‌شود. بعد نشانه‌های چهره آن حالت انقباض‌هایی که در بعضی از ماهیچه‌ها دیده می‌شود آن حالت ناآرامی و بی‌قراری که در چشم‌ها دیده می‌شود و بعد برخی واکنش‌ها، مثل حالت فرار به خودش گرفتن، مثل آماده دفاع بودن، چروک خوردن یک گوشه نشستن، این‌ها می‌شود نشانه‌های یک هیجان. حالا شما در تمرین تن‌آرامی یا به اصطلاح ریلکسشن می‌آیید نشانه‌ها را از بین می‌برید و وقتی نشانه‌ها از بین رفت خود هیجان هم از بین می‌رود.

موافق هستید یک بار دیگر این را مرور کنیم؟ ما الآن سراغ بُعد هیجانی رفتیم. بُعد هیجانی یعنی آن احساسات عواطف ما. رسیدیم در خودآگاهی هیجانی به بحث نشانه‌شناسی هیجان. در درون بدن ما در چهره ما و در رفتار ما چه واکنش‌ها و چه نشانه‌هایی ظاهر می‌شود؟ اگر بتوانیم آن نشانه‌ها و واکنش‌ها را مدیریت بکنیم هیجان مدیریت می‌شود. مثلاً وقتی من ناراحت می‌شوم و این نشانه‌ها می‌افتد و بدنم چروک می‌خورد اگر بیایم نشانه‌های متضاد ابراز کنم مثلاً سینه‌ام را جلو بدهم نفس‌های عمیق‌تری بکشم، نشانه‌ها بالا و این استیل یک آدم خوشحال را به خودم بگیرم! دو سه دقیقه که این استیل بدنی را داشته باشم نشانه‌گان ناراحتی را از بین ببرم، نشانه‌گان اضطراب را از بین ببرم، ناراحتی و اضطراب از بین می‌رود! حالا تمرینی که الآن من و شما باید با هم داشته باشیم چیست؟ تمرین من و شما این می‌شود که شما یک هیجان را می‌نویسید، نشانه‌گانش را هم شناسایی می‌کنید. بعد از نشانه‌شناسی هیجان تلاش کنید یک نقشی را ایفا بکنید، این ایفای نقش که همان خاله‌بازی زمان بچگی خودمان است که در همان فضای بچه‌گانگی خودمان یکی معلم می‌شود یکی عمو می‌شد یکی پدر می‌شد یکی خاله می‌شد و یکی مادر می‌شد همان به عنوان یک تمرین پیشرفته امروز به من و شما می‌تواند کمک بکند. خواهش می‌کنم یک هیجان را نقشش را بازی کنید. اول آن را خوب بشناسید که وقتی مثلاً فرض کنید اضطراب پیدا می‌کنید چه هیجانی سراغ شما می‌آید؟ چه نشانه‌هایی سراغ شما می‌آید؟ آن نشانه‌ها را یادداشت کنید حالا تلاش کنید موقعیتی



را تصور کنید که در آن موقعیت اضطراب دارید اما نشانه‌های متفاوت، متضاد، غیر از آن نشانه‌هایی که در حالت اضطراب سراغ شما می‌آید را ابراز کنید! این خیلی می‌تواند به شما کمک بکند. این خیلی می‌تواند حال شما را خوب بکند.

غیر از این راهبرهای کنترل هیجان‌ها ما راه‌های دیگری هم داریم مثلاً تغییر وضعیت بدنی. هم در احادیث آمده و هم تجربه روانشناسان نشان می‌دهد وقتی شما بدن‌تان را متفاوت بکنید وضعیت بدن‌تان را، می‌توانید هیجانات‌تان را مدیریت بکنید. مثلاً همه‌مان شنیدیم که می‌گویند عصبانی هستید آب خنک بخورد. آب خنک بخور یعنی چه؟ یعنی بدن من داغ است و بدن من یک کمی سرد می‌شود و میزان عصبانیت من پایین می‌آید. اضطراب داریم خودبه‌خود قدم می‌زنیم این قدم زدن یعنی وضعیت بدنی ما را متفاوت می‌کند و باعث می‌شود متفاوت شدن وضعیت بدنی نشانه‌ها عوض شود و آن هیجان ما برود.

خب در ادامه، من در کنار نشانه‌شناسی هیجانات می‌خواهم به یک تمرین دیگر بپردازم. آن تمرین را به این شکل برایتان توضیح می‌دهم اسم آن هست علت‌شناسی هیجان‌ها. در تمرین علت‌شناسی هیجان‌ها شما یک هیجان را می‌نویسید بعد علت‌های درونی یعنی مربوط به خودتان و علت‌های بیرونی یعنی مربوط به دیگران را آن عواملی که از بیرون به شما هیجان وارد می‌کند را شناسایی کنید. ما برای خودآگاهی نیاز داریم. برای شما مثال بزنم. شادی چه موقعی پیش می‌آید؟ شما دقت می‌کنید در خودتان و متوجه می‌شوید هر وقت یک غذای خوشمزه می‌خورید، هر وقت خوب خوابیدید، احساس نشایط به شما دست می‌دهد. یک حس خوشایندی سراغ شما می‌آید. شما متوجه شدید هر موقعی ورزش می‌کنید از درون یک احساس نشاطی دارید. گاهی موقع‌ها هم علت‌ها بیرونی است. وقتی اخبار مثلاً حوادث روزنامه را می‌خوانید. وقتی با فلان آدم هم‌نشین می‌شوید. وقتی فلان بخش‌ها را می‌خوانید آن هیجان سراغ شما می‌آید. مثلاً شاد می‌شوید یا برعکس ممکن است خوردن یک غذایی، وجود یک عارضه‌ای در بدن اضطراب ایجاد بکند. ممکن است خواندن بعضی از خبرها و حوادث در شما اضطراب ایجاد



بکند. می‌دانید در تمرین علت هیجان، ما دنبال چه چیزی هستیم؟ اگر ما بتوانیم علت‌های هیجان‌ها را بشناسیم هم راحت‌تر و هم دقیق‌تر می‌توانیم با هیجان‌ها مواجه بشویم.

بگذارید من یک مثال بزنم: احتمالاً مخاطبین گرانقدر من همگی از سن نوجوانی رد شدند و به سن جوانی رسیدند شاید هم میانسالی! اما به عنوان یک مثال، یکی از علل درونی هیجان‌ها خود سن نوجوانی است. خود سن نوجوانی آدم در دوره نوجوانی دلیل خاصی بیرونی هم لازم نیست داشته باشد گاهی موقع‌ها احساس غم می‌کند یا گاهی الکی خوشحال است. این خیلی مهم است که آدم بداند که آدم در چه سنی چه ویژگی‌هایی دارد؟ من پیشنهاد می‌کنم برای این که هم بعد جسمانی را بهتر بشناسیم و هم بعد هیجانی بیشتر تسلط پیدا بکنیم یک مقداری در مورد روانشناسی رشد اطلاعات داشته باشید. بدانید که مثلاً بچه‌های ۳ تا ۷ ساله جاندار پندار هستند! یعنی این که نگاه‌شان به دنیا این است که انگار همه موجودات زنده هستند! برای همین جای تعجب نیست که اگر یک دختر بچه ۴ - ۵ ساله ما حواس‌مان نیست پایمان را گذاشتیم روی عروسکش و داد بزند آه عروسکم دردش گرفت! بچه‌های مثلاً در سن نوجوانی این‌ها ناخودآگاه لجبازی در آن‌ها خیلی جدی می‌شود و لجبازی یک هیجان است. یا آدم‌ها در یک مقطعی از سن و یک مقطعی از وضعیت بدنی زودرنج می‌شوند. من خواهش می‌کنم این‌ها را در خودتان و در آن کسانی که با آن‌ها زندگی می‌کنید هم‌اتاقی، اگر متأهل هستید همسرتان، اعضای خانواده‌تان، با آن آدم‌هایی که زیاد سروکار دارید سعی کنید علت هیجانات را شناسایی بکنید. زندگی با آدم‌ها را خیلی راحت می‌کند. اگر من بدانم یک قسمت‌هایی از زندگی آدم‌ها مثلاً آن موقعی که آن آدم کمتر خوابیده، یا بچه‌ای که در فاصله سنی ۴ تا ۷ سالگی است این زودرنج است، لجبازی می‌کند، آدمی که کم خوابیده زود عصبانی می‌شود پرخاشگر می‌شود این‌ها از آن مواردی است که می‌تواند ما را به یک خودآگاهی و به دیگرآگاهی برساند و زندگی را برای ما قابل درک‌تر و با قابلیت بالاتری برای مدیریت و پیش‌بینی در بیاورد.



خب تا این جا ما دوتا تمرین داده بودیم برای بالا رفتن خودآگاهی مان در بُعد هیجانی. اول با همدیگر صحبت کرده بودیم در زمینه نشانه‌شناسی هیجانی و دوم صحبت کرده بودیم در زمینه علت‌شناسی هیجانی. فکر می‌کنم در بُعد هیجان‌ها به اندازه کافی صحبت کردیم دو-سه تا نکته را مرور کنم و شما را به خدا بسپارم.

نکته اول یادمان باشد بیشترین تأثیر در مورد قضاوت ما در زمینه خوشبختی و بدبختی مربوط به بُعد هیجانی مان است. یادمان باشد بُعد هیجانی وقتی بیاید مثل طوفان است چه شادی آن چه غم آن، چه مثبت و چه منفی‌اش. می‌تواند زندگی ما را شدیداً تحت تأثیر قرار بدهد. پس بُعد هیجانی از یک جهت مهم‌تر از بقیه ابعاد می‌شود. پس بنابراین جدی‌تر به آن بپردازیم یادمان باشد خیلی از جرم و جنایت‌ها در زمان‌هایی حادث می‌شود خیلی تصمیمات نامعقول در زمان‌هایی حادث می‌شود که هیجان‌ها به ما مسلط شدند و اگر ما خودآگاهی هیجانی مان پایین باشد حتماً آسیب می‌بینیم.

دو تمرین دادیم یک نشانه‌شناسی هیجانی و یکی هم علت‌شناسی هیجانی. و گفتیم اگر بتوانیم نشانه‌ها را دستکاری بکنیم هیجان مان مدیریت می‌شود. اگر علت‌ها را بشناسیم و تلاش کنیم علت‌ها را از بین ببریم مثلاً آدم می‌داند که اگر من ورزش کنم خوشحال می‌شوم بعداً هر وقت ناراحت بود ورزش می‌کند و شادی سراغ او می‌آید. آدمی که می‌داند کم‌خوابی او را زودرنج می‌کند سعی می‌کند بهتر بخوابد و یا هر روزی که کم خوابیده رانندگی نکند یا به دیگران بگوید من دیشب کم خوابیدم؛ خوب نخوابیدم امروز تسلطم به خودم کمتر است و کمی به من کمک کنید. این‌ها می‌تواند مدیریت زندگی را بیشتر دست ما بیاورد.

ممنونم از این که با ما همراه بودیم امیدوارم آن‌طوری که رضای خدا هست و آن‌طوری که سعادت دنیایی و آخرتی من و شما هست، خودآگاهی پیدا کنیم و بتوانیم انشاء... با یک تسلط بر خود با خودآگاهی از خود خوب خودمان را مدیریت بکنیم. خوشبختی دنیایی و آخرتی ما به خودآگاهی ما وابستگی جدی دارد. خودآگاه باشیم.



خدا حفظتان کند. خدا نگهدار شما.