



مرکز طب پیشگیری و ارتقاء سلامت

Rahayesh Disease prevention & health promotion center

<https://telegram.me/rahayeshchannel>

آیدا مرادی نیا

کارشناسی ارشد روانشناسی

احساسات



احساسات واگیر دار هستند

مقاله

قربانی احساسات خود نباشید
روحیه بد شما ناشی از عوامل بیرونی نیست
برای احساس بهتر داشتن باید بدانید و درک کنید که
به جای حوادث بیرونی افکار و طرز تلقی شماست
که احساسات شما را بوجود می آورد

نظر شما چیست؟

من شما را دوست دارم؟.....

واکنش های متفاوت با شنیدن این جمله به دلیل شیوه های منحصر بفرد خود

هر احساس منفی ناشی از اندیشه منفی به خصوصی است

مشکل : افراد احساس و گمان خود را عین واقعیت می دانند.

تفکر همه یا هیچ :

همه چیز را سفید یا
سیاه دیده

هر چیز کمتر از کامل
شکست است

بی توجهی به امر مثبت :

با بی ارزش شمردن
تجربه های مثبت اصرار
بر مهم نبودن آنها
کارهای خوب را بی
ارزش شمردن بی
توجهی به امر مثبت و
سوق پیدا کردن به
احساسات ناشایست.

تعمیم مبالغه آمیز:

هر حادثه منفی شکستی
تمام عیار است
توصیف با کلماتی هرگز
و همیشه

نتیجه گیری شتاب زده :

بی آنکه زمینه محکمی
داشته باشند نتیجه
گیری با شتاب زده می
کنند
ذهن خوانی : بدون
بررسی ناکافی
پیش گویی کردن ها

فیلتر ذهنی :

تحت تاثیر یک حادثه
منفی همه واقعیت ها را
تار دیدن
به یک جز منفی توجه
کرده

درشت نمایی :

از یک سو درباره
اهمیت مسایل و شدت
اشتباهات خود مبالغه
کرده و از یک طرف
دیگر اهمیت جنبه های
مثبت زندگی را کمتر از
آنچه هست برآورد
میکنند

استدلال های احساسی :

احساسات منفی را
منعکس کننده واقعیت
می دانند

بایدها : اوضاع باید با
انتظارات فرد جلو برود
بایدها بر علیه خود فرد
منجر به نومیدی و
تقصیر

و بایدهایی که متوجه
سایرین هستند منجر به
خشم و دلسردی
باید ها و نبایدها یی
غیر انعطاف

برچسب زدن : شکل

حاد تفکر همه یا هیچ
است .

بجای اینکه فرد بگوید
اشتباه کردم برخود

برچسب منفی زده و
میگوید من بازنده هستم
یا شکست خورده هستم
.

برچسب زدن غیر
منطقی ست زیرا افراد
با کاری که می کنند جدا
است و این برچسب ها
منجر به خشم و
اضطراب دلسردی و

شخصی سازی و

سرزنش :

خود را بی جهت مسول
حادثه ایی که اتفاق
افتاده میدانند که به هیچ
عنوان در حیطه
کنترلشان نبوده است.
احساس گناه و خجالت
و ناشایسته بودن
خواهد داد.

حال خوب :

به بخشی از اعتماد به نفس گفته می شود: که توانایی افراد را در کنترل احساس های مختلف خویش نشان داده افراد بدون حالت احساس گناه و حسرت با تمام هیجانات خود مواجه بشوند و متناسب موقعیت و مکان خاص احساسات مناسب را ابراز کرده و درک احساسات دیگران حسادت ها دوست داشتن های افراطی غم . احساس گناه و شرم . اجازه لذت بردن را از زندگی فردی را نمیدهند.

• ۱- قادر هستند طیف کاملی از احساسات از یأس عمیق تا خشم و شادی را بدون بیان این جملات :

• دیگر میلی به تفریح ندارم

• نمی دانم چرا احساس دل مردگی میکنم

• دیگر عصبانی نمیشوم فایده ه ایی ندارد

• دیگر هیچ چیز نمی تواند مرا به هیجان آورد

• ۲- درک احساسات خویش و بنابراین نمی گویند:

• نمی دانم چه احساسی دارم

• ای کاش این حرف را گفته بودم

• اگر فلانی به خواستگاریش نمیرفت من نمی فهمیدم بهش علاقه

دارم

• ۳- بر احساسات خویش کنترل دارد و هرگز نمی گوید

• آن قدر دوستش داشتم که نتوانستم خودم را کنترل کنم
که....

• حسادت شدید باعث شد انگونه عمل کنم که..

• آن قدر سرخ و سفید شدم .. وقتی شنیدم که ...

• اشک هایم بی هوا میریخت...

• ۴- همواره با احساسات هیجان زا و ترغیب کننده خود را

سرزننده نگه می دارد و هیچ گاه نمی گوید:

• دلم می خواهد تغییر کنم اما تنبلی نمی گذارد..

• ۵- ابراز احساسات در موقعیت و مکان مناسب و هرگز
نمیگوید:

• چنان از دستش عصبانی بودم که به منزل رسیدم با همه
دعوا کردم

• خیلی دوستش دارم اما زمان نامناسبی برای ابراز علاقه
به او انتخاب میکنم

• ۶- وضعیت روحی / احساسی دیگران را می فهمد و
نمیگوید

• نمی دانستم سر حال نیست و گرنه نمی گفتم

• نفهمیدم چقدر مضطرب است و گرنه پا فشاری نمی کردم

احساس چیست؟

پاسخ هایی متوالی که بطور خود کار از مغز شروع به کار کرده تا بدن و ذهن را برای انجام عمل مناسب آماده کند . تجربه درونی برای بقا (پیوند جویی و عدم طرد) حفظ شدن روابط کلیدی (ارزش های مشترک و مقید کننده با احساس گناه . و همکاری انسان ها با یکدیگر وجود احساسات در انسان ایجاد انگیزه برای انجام اقداماتی برای حفظ سلامت و بقای نسل نیازمند است .

وضعیت روحی : احساسی طولانی که بوسیله الگوی
تغییرات بیوشیمیایی و هورمونی خاص می تواند
شناسایی شود.

در این حالت شدت احساس تجربه شده بسیار ملایم و
گاهی اوقات ممکن است از آن بی اطلاع باشیم
ممکن است یک وضعیت روحی چندین ساعت تا
چندین روز به طول انجامد

وضعیت روحی بیش از چند هفته را اختلال روحی
یا عاطفی می گوئیم

- وضعیت روحی :

- ۱-تجارب عمیق احساسی که بروز داده نشده اند .
نادیده گرفتن یک شکست و سپس بی دلیل بدخلق
شدن

- ۲- تعدادی تجربیات احساسی پی در پی :

- مانند چندین تلفن بی نتیجه ..

- ۳- تغییرات شیمیایی:

- به دلیل کم خوابی . قاعدگی . غذا نخوردن

خلق و خو: واژه ایی ست برای تشریح مستعد بودن
فرد به احساس یا وضعیت روحی خاصی بکار می
رود

نشان دادن احساسات و شکل گیری شخصیت
احساس همیشگی انسان و بخشی از هویت فرد شده
تابع عواملی مانند :
توارث

ساختار فیزیکی مغز
تجارب زندگی

• اگر احساس را بطور فیزیکی آزاد نکنیم چه اتفاقی خواهد افتاد؟

- احساسات برای کمک سازی بدن برای اقدام مناسب
- عدم رهایی از احساسات و بدن برانگیخته به لحاظ فیزیولوژیکی

• پاسخ های غیر ضروری فشار و تنش بالا . تضعیف سیستم ایمنی بدن و آسیب های جبران ناپذیر

• خبر خوب : با تغییر نحوه فکر کردن در مورد یک مسئله



- ۱- فعالیت حواس پنجگانه : فعال شدن تغییرات فیزیولوژیکی و ایجاد واکنش

- نیوکورتکس: مرکز پیچیده ادراک انسان در قسمت لیمبیک در ساقه مغز

- ماده خاکستری ژله مانند کار تصمیم گیری و شکل گیری عقیده را با سرعتی خارق العاده انجام دهد

- مجموع این شبکه در هم بافته اعصاب در هر واقعه ایی احساس را در فرد ایجاد کرده



- امیگدال : (بادامه) مغز احساسی . ارتباط با مرکز تفکر و کنترل فعالیت ها
- وقتی واقعه ای را احساس کرده مرکز تفکر مغز تجزیه و تحلیل و درباره پاسخ مناسب تصمیم گرفته و تغییرات هورمونی و ماهیچه ایی لازم برای آماده ساختن بدن

• الف:

- فرض کنید چشم و گوش شما دویدن یک مرد بطرف شما را حس میکند . پای مرد روی پوست موز رفته و با صورت روی زمین می افتد
- مغز در این باره فکر میکند و تصمیم میگیرد و احساس خوشحالی پاسخ مناسب به این شرایط است
- علائمی برای ترشح اندروفین ها (هورمون های خوشحالی) فرستاده میشود و دستگاه عضلانی برای قهقهه و لبخند آماده شده

• ب:

• چشم و گوش شما دویدن یک مرد به طرف شما را در حالی برایتان دست تکان می دهد حس میکند:

• نیوکورتکس شما به ان صحنه فکر میکند و تصمیم میگیرد که این مرد احتمالا مزاحم است و اضطراب بهترین پاسخ است.

• نیوکورتکس پیامی به آمیکدال می فرستد تا غده هیپوفیز را فعال کند . غده هیپوفیز مقداری آدرنالین ترشح کرده و خون بیشتری به قلب برسد و تپش قلب بالاتر رفته و انرژی بیشتری برای ماهیچه ها و فرار کردن یا در هم کشیدن صورت

احساسات واگیر دار هستند

مقاله

انواع احساس گناه



• احساس گناه در نگاه سنتی : فرد مرتکب تخلف یا خطایی شده است که بسیار ناخوشایند است و احساسی از «بد بودن» را در فرد به وجود می آورد. این نوع از احساس گناه از تخلف‌های جزئی پیش می‌آید که فرد آن را بیش‌برآورد کرده و بار هیجانی نامتناسبی را خرج آن می‌کند. این تخلف‌ها یا در حق دیگران صورت گرفته است یا با زیر پا گذاشتن قوانین رایج جامعه، یا گذر از ممنوعه‌هایی که والدین یا جامعه وضع کرده به وجود می‌آید.

• «احساس بد بودن»، خشمی که فرد نسبت به خود و «میل به تنبیه شدن» و «میل به مجازات خود» دارد است.

• فروید:

• مرحله آلتی :

• تعارض بر والد غیر هم جنس .. خصومت ناخودآگاه

• اولین احساس گناه در بشر تمایل زنا ...

• اریکسون:

• بین خواسته های کودک و والدین تعارض. عدم اجازه

فعال شدن اراده کودک و شکل گیری شرم و بازدرای

کودک در فعال شدن ابتکار عمل احساس گناه در او

شکل گرفته

- احساس گناه وجودی (اگزستانسیال) : احساس گناه وجودی کاملاً از مسئولیت افراد در قبال زندگی به وجود می‌آید. در این نوع از احساس گناه فرد نه تنها به دلیل احساس اجحاف در حق دیگری یا زیر پا گذاشتن اصول اخلاقی، بلکه به خاطر ظلمی که در حق خویش کرده گناهکار است
- احساس گناه اگزستانسیال، در ارتباط مستقیم با استعدادها و توانمندی‌های فرد است، بنابراین فرد همیشه در مواجهه با این احساس گناه احساس می‌کند که هیچ‌گاه به صورت اصیل و واقعی از توانمندی‌های خود استفاده نکرده است. هر انسانی نسبت به توانمندی‌های خود ظرفیت‌های خود آگاهی دارد، و اگر در برآورده کردن و زیستن کامل آنها تنبلی کند، احساس گناه وجودی گریبان‌اش را خواهد گرفت.

به واقع احساس گناه اگزستانسیال درباره زندگی نریسته است.

- اروین یالوم : نقل قول از سوسیا خاخم یهودی :
- قبل از مرگش می آورد که در آن اشاره دارد: «وقتی به بهشت برسم، آنان از من نمی پرسند چرا موسی نبودی؟ بلکه خواهند پرسید چرا سوسیا نبودی؟ چرا همان چیزی نشدی که تنها تو می توانستی بشوی؟».
- انسان باید همانی بشود که پتانسیل آن را دارد، وی مسئول ساختن خویش است
- احساس گناه یک هیجان مثبت است

عوارض احساس گناه

- اضطراب. افسردگی مزمن. رفتارهای وسواسی
- فکری عملی
- ایجاد مشکل در روابط
- کمال گرایی
- لذت نبردن از لحظه های خوش یا آرام زندگی
- بخاطر فکر کردن به کارهای انجام نشده. اهداف تحقق نیافته یا بدبختی های دیگران

• چرا احساس گناه این قدر شایع است؟

• به دلیل رشد و تحول که اکثر افراد توانایی همراهی کردن را ندارند. قدیمی شدن اطلاعات قبلی. عدم به روز نگه داشتن معلومات. در مهارت های فردی و تربیت فرزندان وووو کارها را آنگونه که خواهان هستیم انجام نداده

• تبلیغات هوشمندانه و رسانه های گروهی با استانداردهای غیر واقعی بمباران شده از ایده ال های مخرب و در یک مورد هم که شده حس گناه را تجربه خواهید کرد

علامت های احساس گناه

- ۱- خود را متهم دیدن و سرزنش خود (به دلیل تمایلات جنسی انحرافی. ارزوی مرگ یک رئیس ..)
- ۲- بعد از انجام عمل خود را مجبور میبیند عملش را برای دیگران توجیه کند و اگر فشار احساس گناه نبود لزومی برای توضیح کارش نداشت
- ۳- شخص همیشه نگران است که مچشان باز شود و باطن آنها را دیگران بفهمند و آنان را همانگونه که هستند بشناسند
- ۴- ترس از رد شدن و مورد تایید واقع نشدن و تلاش برای رفتارهای بدون عیب و نقص (هورنای)
- ۵- داوطلبانه به استقبال موقعیت های ناگوار و در باطن احساس خرسندی . ایجاد شرایط سخت که بتواند بار گناهش را کاهش دهد.

مکانیزم دفاعی

- ترس مواجه شدن با احساس اضطراب به احساس گناه روی می آورد
- یک میل مبالغه آمیزی به سرزنش خود و حس گناه اما در باطن این حس واقعی نیست و اگر کسی تایید کند این حس را عصبانی و خشمگین شده
- افراد با حس گناه از تواضع خاصی برخوردارند و برعکس این افراد پر توقع و ارزیابی های دیگران را ناعادلانه
- برای اینکه مورد ملامت دیگران واقع نشوند پیش دستی کرده که خود را سرزنش کرده و جلوگیری از مورد قضاوت دیگران

• بوسیله ملامت کردن خود نقص هایشان را پوشانده
زیرا این صفات قابل ملامت کردن نیستند و مبالغه ها
بسیار مبالغه امیز که ماهیت واقعی بودشان را از
دست داده

• ملامت خویش راهی برای صادقانه به نظر رسیدن
در نزد دیگران و فردی منصف و اخلاقی ست

• روشی برای مبارزه برای عدم تغییر است . تغییر
یک کار سخت برای همگان و این افراد از یأسی
خاص بسر میبرند تغییر برایشان کاری نا آشنا و با
این کار خیال خود را راحت کرده

دور شدن از ترس متهم کردنشان هر قدر این احساس قوی تر

ترس و ترمز شان از انتقاد دیگران بیشتر

ترس از بیان مشکلاتشان و اعتراض کردن به دلیل والدین تنبیه گر

• به دلیل ترس از رد شدن و مقبول نبودن

روانشناسان را فضول دانسته و قرار است وارد

دنیای پر رمز و راز آنان بشود

• دیدن خواب هایی که قرار است دیگران به حریمشان تجاوز کنند

عوامل موثر دوران کودکی

ایا والدین تان بیش از حد شما را تنبیه می کردند . ایراد گیر . مستبد . بی گذشت و ملامت گر بوده اند؟

ایا معلمین شما بیش از حد سخت گیر نامعقول و زورگو بوده اند؟

ایا پدر یا مادر یا یکی از عزیزان شما مرتب مریض یا افسرده بوده است به گونه ای که شما خود را مسؤل آن می دانستید؟

ایا برادر یا خواهر شما یا فرد دیگری را مرتب به رخ شما میکشیدند؟

ایا اطراف شما را افرادی گرفته بودند که کنترلی روی احساس گناهشان نداشته اند؟

آیا مذهب شما چنان معیارهایی برای شما تعیین
کرده است که هیچ کس جز آدم های قدیس از عهده
برآورده کردن آن ها بر نمی آید؟
آیا همیشه باید شکست ها و رفتارهای بد خود را از
ترس پنهان میکردید؟

تشویق به خود را در فرایند تغییر فراموش نکنید.

- نگرش ها :
- چه باورهایی در مغز شما برنامه ریزی شده اند که باعث افزایش باورها شده؟؟
- با لباس سفید به خانه بخت و با کفن سفید بیرون آمدن از زندگی (مادر بزرگ ها . مذهب)
- اشتباهات نابخشودنی هستند (پدر. معلمین)
- مادر اولویت آخر در انجام کارهای روزانه و زندگی

من حق اشتباه کردن دارم .
من به اندازه کافی خوب هستم .
من فرد مسولیت پذیری هستم .
احساس گناه باعث می شود که مردم خود را فدای
دیگران و آرمان هایشان کنند

تمرین های کاربردی

رهائش

تغییر سبک زندگی

- نشانه های جسمانی، ذهنی و رفتاری انباشته شده به دلیل احساس گناه خود را شناسایی کنید؟
- مراقبه انجام دهید
- تغییرات چارچوب های فکری خودتان و جایگزینی افکار مثبت بجای نگرانی ها
- فردی را پیدا کنید در موقعیت هایی که احساسات نامعقول شما انباشته شده از نظراتشان بهره مند شوید
- مشاور... همکار .. دوست

کنار آمدن با احساس گناه

علت احساس گناه را بیابید :

گاهی احساس گناه به دلیل رفتار یا گفتار ما باشد که فردی دیگر را آزرده خاطر کرده است. ممکن است زمانی احساس گناه داشته باشید که کاملاً طبیعی و نرمال باشد که به آن احساس گناه خوب گفته می شود. چرا که همچون چراغ خطری شما را از رفتارتان آگاه می سازد

احساس گناه نامناسب را شناسایی کنید :

احساس گناهی را تجربه می کنیم که نباید وجود داشته باشد. به این نوع حس گناه، احساس گناه ناسالم یا نامناسب می گویند. چرا که هدفی را دنبال نکرده و تنها حس بدی را در ما ایجاد می کند.

- بدانید که نسبت به چه چیزی حس گناه دارید.
- اگر نسبت به مسئله ای احساس گناه دارید بسیار خوب است که ابتدا آن مسئله را شناسایی کرده و علت یابی کرده شناسایی منبع احساس اس گناه و اینکه چرا در شما این حس را ایجاد می کند می تواند در شناسایی احساس گناه مثبت و سالم یا ناسالم کمک کند

• در مورد احساسات بنویسید:

• با نوشتن دلایل احساس گناه خود شروع کنید. اگر به خاطر رفتار یا گفتار خود نسبت به فردی احساس گناه دارید، آن را با تمام جزئیاتی که به خاطر دارید یادداشت کنید. در نوشته هایتان احساس خود و اینکه چه چیزی سبب شد این حس را پیدا کنید نیز اضافه کنید

• اگر لازم است به خاطر رفتار خود عذر خواهی کنید.

• بعد از شناسایی اینکه احساس گناه شما مثبت یا منفی است، می توانید نتیجه بگیرید که آیا برای رفتار خود نیاز به عذرخواهی دارید یا خیر.

• خود را ببخشید:

• ببخش دیگران و ببخش خود بخش مهمی برای گذر از این احساس است

• بخاطر آنچه که نسبت به دیگران انجام داده اید و یا مسائلی که از کنترل شما خارج هستند احساس گناه دارید،

• یادبگیرید بخشیدن خود را.

• مانند زمانی که دوست خود را می بخشید. زمانی که رفتاری

خطا از شما سر زد و به همان دلیل احساس گناه کردید، از

سرزنش و گفتار منفی پرهیزید و همواره این جمله را تکرار

کنید که:

• اشتباهی مرتکب شدم اما این به معنا نیست که آدم بدی هستم

فردا روز دیگریست :

- با درک این جمله و اینکه هر روز، شروعی تازه است برای فرصتی جدید، امیدوار بودن و تعهد های جدید، می توان روز خود را شروع کرد. اگرچه رفتار و گفتار شما اشتباه بوده اما به این معنا نیست که آینده شما را برای همیشه تحت تأثیر خود قرار می دهد. درست است که این رفتارهای خطا می تواند عواقبی داشته باشد اما نمی تواند تمام آینده شما را کنترل کند.

• با دیگران در ارتباط باشید

۱- حادثه

ناراحت کننده
را به اختصار
شفاف و
واضح شرح
دهید.

احساسات

منفی خود را
نوشته و
امتیاز دهید
از ۱ تا ۱۰۰
احساس :
شدت:

روش سه ستونی :

۱- افکار اتوماتیک :
نوشتن افکار منفی و به
شدت باور خود از ۱ تا
۱۰۰ نمره دهید
روش فن فرافکنی :

--

خطاهای شناختی :
شناسایی این خطاها
درباره افکار اتوماتیک
خود

--

واکنش های منطقی :
برای هر تفکر منفی
واکنشی منطقی در نظر
بگیرید و با توجه به
شدت باور خود امتیاز ۱ تا

۴- برای افکار
اتوماتیک خود
امتیاز مجدد
دهید و یکی
از موقعیت
های زیر را
علامت بزنید.
بهتر شدم
کمی بهتر شدم
بهتر شدم.
خیلی بهتر
شدم