

فطما للزاد



# نماد

نظام مراقبت اجتماعی دانش آموزان



# مهارت تنظیم شناختی میحانات

برای نوجوانان



تا حالا کدوم یک از تجربه‌های پایین رو داشتی؟



دیدن شعبده بازی



سفر دریایی



عبور از پل معلق



رفتن به باغ وحش



رفتن به شهر بازی



تماشای فیلم پلیسی



رفتن به استادیوم



شرکت در قرعه کشی



رفتن به سینما چنددبده



دیدن طوطی سخنگو





حالات خود را در هنگام مواجهه با هر کدام از موقعیت هایی که تجربه اش کردی را بنویس.

آیا در توصیف حالت، از واژه‌های پایین استفاده کردی؟

میجان مهیج میجان انگیز



برای مثال ...



نیما برای اولین بار سوار هواپیما شده است. وقتی از هواپیما پیاده شد، در جواب اطرافیان که پرسیدند سفر هوایی چگونه بود؟  
جواب داد:



خیلی هیجان انگیز بود.

در طول مسیر هیجان، بالایی را احساس می کردم.

سفر بسیار هیجان انگیزی بود.





## اتفاقات پایین رو بخون و خودت رو در تمامی حالات تصور کن.

۱

هومن در مسیر بازگشت به خانه سرگرم خواندن نوشته های بالای مغازه ها می شود. او آنقدر حواسش به این نوشته ها پرت می شود که پاهایش به مانعی گیر کرده و زمین می خورد. در اثر این اتفاق، هومن به شدت خشمگین و عصبانی می شود.



۲

نرگس، هنگام قدم زدن متوجه کودکی می شود که نمی تواند از عرض خیابان عبور کند. کودک هر بار که قصد عبور می کند، با آمدن ماشینی پشیمان می شود. نرگس به سمت کودک رفته و دست او را می گیرد و با رعایت نکات ایمنی، او را به آن طرف خیابان می برد.





۳

علی پس از مدت ها تلاش و مطالعه در آزمون انتخابی مدرسه‌ی نمونه دولتی قبول می شود. او وقتی که خبر قبول شدنش را می شنود، به شدت خوشحال شده و به سرعت خود را به پدر و مادر می رساند تا این خبر را به آنها نیز بدهد.

۵

محسن از دوران کودکی اش تا کنون از تاریکی می ترسد. این ترس به اندازه‌ای است که او به محض ورود به مکان تاریک، با سرعت از آن محیط فرار کرده و هرچه زودتر خود را به جایی روشنتر می رساند.



۴

سکینه امسال کنکور دارد. او علی رغم تمام تلاش و وقتی که برای خواندن دروس و آماده شدن برای آزمون کنکور صرف کرده است، باز نگران است و این نگرانی و اضطراب او را آزرده خاطر کرده است.

۶

رسول مدتی است که از جمع ها فرار می کند. او به محض اینکه در حضور دیگران قرار می گیرد، احساس می کند همه درباره او حرف می زنند. این مشکل آنقدر او را اذیت می کند که از تمام رفتارها و اعمال خود در حضور دیگران، حتی غذا خوردن نیز خجالت می کشد.





رامین طرفدار تیم فوتبال شهرشان است. او برای دیدن تمام بازی های تیمش به استادیوم رفته و آنها را تشویق می کند. اخیرا تیم موردعلاقه او، دچار افت شده و چند بازی قبلی اش را باخته است. تمام کارشناسان ورزشی، عملکرد چند هفته ای تیم شهر رامین را ضعیف قلمداد کرده اند. اما رامین متعصبانه اصرار دارد که تیم آنها بسیار قوی است و تنها بدشانسی و ضعف داوری باعث این باخت های در پی تیمش است.



۷



محدثه در شب امتحان آخر خود، بجای درس خواندن و مطالعه، به مهمانی رفت و تمام وقت خود را صرف بازی با بچه های فامیل نمود. بعد از برگشت از خانه هم آنقدر خسته بود که بلافاصله خوابید. این عدم مطالعه باعث شد که او در امتحان فردا، نمره ی بسیار پایینی بگیرد. بعد از آن اتفاق، محدثه تا روزها، پشیمان بود و خود را سرزنش می کرد.



۸



حالا با توجه به اتفاقاتی که با هم خواندیم، جدول زیر را کامل کن.

نام	خلاصه‌ی ماجرا	احساس یا حالاتِ روانی
هومن	زمین خوردن	خشم و عصبانیت
نرگس	کمک کردن به کودک	محبت و مهربانی
علی	قبولی در آزمون	
سکینه		





به نظر تو چند نفر از افراد، "هیجان" را تجربه کرده اند؟ برای هر کدام دلیل خودت را بنویس.

۲

۴

۶

۱

۳

۵

اما به نظر من تمام افرادی که ماجرایشان ذکر شد، همگی می توانند ادعا کنند که "هیجان" را تجربه کرده اند.





با توجه به اتفاقاتی که تو زندگی خودت یا دیگران تجربه کردی، جاهای خالی رو پر کن.

یک اتفاق لذتبخش

یک اتفاق خوب

یک اتفاق غم‌انگیز

یک اتفاق بد

یک اتفاق خنده‌دار

یک اتفاق عجیب





بیشتر افراد برای بیان حالات لذتبخش، پرانرژی و پرشور از کلمه ی "هیجان" استفاده می کنند.

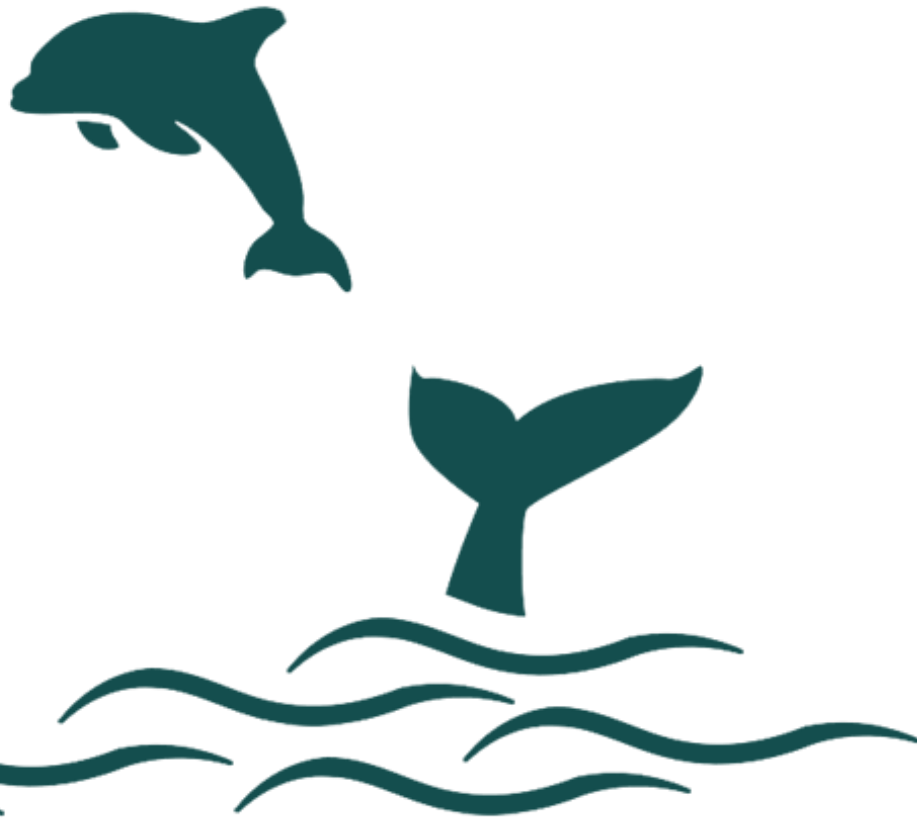
اما صاحب نظران، "هیجان" را برای بیان تمام حالات روانی و احساسی مثبت و منفی بکار می برند.



برای مثال ...



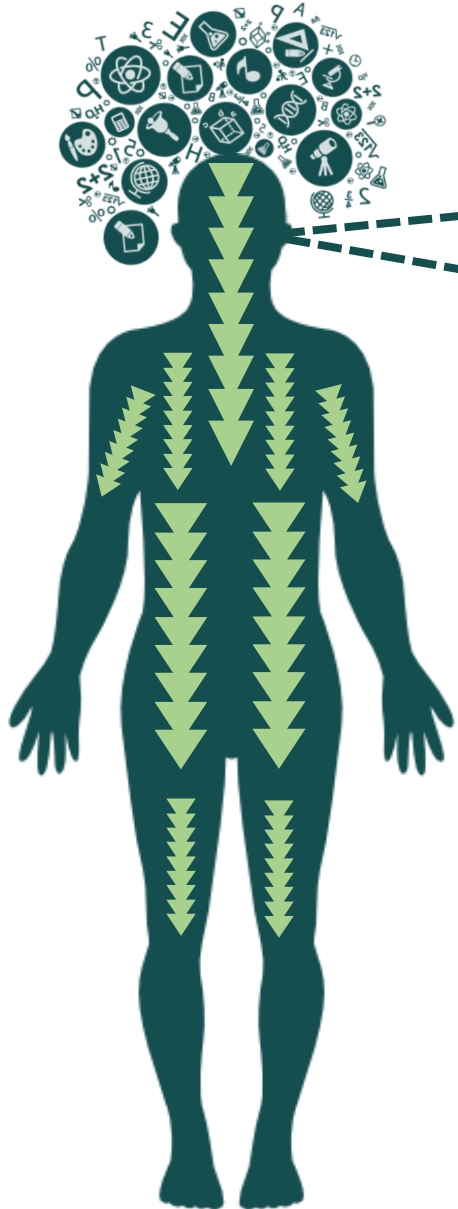
فرض کن که در حال تماشای دریا هستی که ناگهان دسته ای نهنگ پشت سر هم از آب بیرون پریده و دوباره به آن بر می گردند. این صحنه‌ی بسیار زیبا، تو را به وجد می آورد و احساس لذت می کنی.



این احساس لذت را، "هیجان" می نامیم.



اما این هیجان چگونه بوجود آمد؟



۱. حضور محرک بیرونی (نهنگ)

۲. انتقال تصویر از طریق چشم به مغز

۳. پردازش تصویر و انتقال پیام عصبی از مغز

۴. ترشح هورمون‌هایی در بدن و ایجاد احساس لذت





اما آیا تغییرات بدنی ما نسبت به دیدن نهنگ‌ها یک امر ارادی است و ما بنا به میل خودمان هیجان زده می‌شویم؟

پاسخ **خیر** تغییرات بدنی ما نسبت به محرک بیرونی هیجان‌زا، غیرارادی است.



پاسخ‌های غیرارادی و اولیه خود در هنگام مواجهه با اتفاقات پایین رو بنویس.

زدن گل در فوتبال

نمره کم گرفتن

برخورد با خرس

گرفتن هدیه







حالا به نظرت ما در برابر این حوادث چه پاسخ‌های دوم (ثانویه) داریم؟



هنگامیکه هیجان دیدن نهنگ‌ها در بدن ایجاد شد، بلافاصله با دوربین قصد ثبت این لحظه را داریم و با خوشحالی به دیگران نیز پیشنهاد می‌کنیم این منظره را نگاه کنند.



عکس گرفتن و پیشنهاد دیدن این منظره به دیگران، همان پاسخ دوم (ثانویه) ما محسوب می‌شود.





حالا با توجه به مطالبی که تا الان خوندی، جدول پایین رو تکمیل کن.

پاسخ ثانویه	پاسخ اولیه‌ی غیرارادی	اتفاقات و تجربه‌ها (محرک بیرونی)
فرار کردن	تپش قلب	حمله‌ی گرگ
دور شدن از محل	افزایش تنفس	دیدن تصادف ماشین
داد زدن	افزایش فشار خون	سوار چرخ و فلک شدن
		شرمسار شدن
		مرگ عزیزان
		به زمین خوردن
		خواندن یک شعر خوب
		گم کردن کیف پول





اما در برابر این پاسخ‌های هیجانی، در جواب به هیجانات، **پاسخ منطقی** نیز خواهیم داشت.

برای مثال ...



چند کودک به سمت همدیگر سنگ پرتاب می‌کنند. پدر یکی از آنها، سنگ پرتاب کردن آنان را می‌بیند و از شدت خشم، داد می‌زند. او به آنها نزدیک شده و آنان را صدا می‌زند و می‌گوید که این کار آنان تا چه اندازه می‌تواند خطرناک باشد.

پاسخ منطقی

صحبت درباره خطرناک بودن سنگ پراکنی

پاسخ هیجانی

داد زدن از شدت خشم





بعد از خواندن متن، پاسخ هیجانی و منطقی رو در محل مشخص شده بنویس.

سیاوش در حال عبور از عرض خیابان است که بدون توجه به عبور ماشین‌ها و در حالیکه حواسش پرت گوشه شده است، قدم به خیابان می‌گذارد. در این هنگام ماشینی که سیاوش روبروی آن سبز شده است، به شدت ترمز می‌گیرد و صدای وحشتناکی ایجاد می‌شود. سیاوش بلافاصله چند قدم به عقب می‌دود. او که به شدت ترسیده است، گوشه‌اش را در جیبش قرار داده، به سمت چپ خیابان نگاه می‌کند، با رعایت نکات ایمنی از خیابان عبور می‌کند.



پاسخ منطقی

.....

پاسخ هیجانی

.....





بعد از خواندن متن، پاسخ هیجانی و منطقی رو در محل مشخص شده بنویس.



مریم باید برای جمعی سخنرانی کند. اما او به محض شروع سخنرانی، دچار احساس شرم می شود و صورتش سرخ شده و صدایش می لرزد. او سعی می کند با چند نفس عمیق حالت عادی خود را بدست آورد.

پاسخ منطقی

.....

پاسخ هیجانی

.....





# حالا تجربه‌های خودت رو بنویس

پاسخ منطقی

پاسخ هیجانی

.....

.....

پاسخ منطقی

پاسخ هیجانی

.....

.....





با توجه به آنچه تا کنون خواندیم و همچنین تجربه های خود، تمام هیجان هایی را که می شناسی، در قسمت پایین بنویس.

شرم	ترس	غم	شادی	خشم
کمرویی	نگرانی	حسرت	امید	عصبانیت
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....





مغز در هنگام مواجهه با هر پدیده‌ای، ما را به گونه‌ای برای مقابله با آن آماده می‌کند.



دیدن مار



هیجان ترس



پاسخ فرار کردن



سقوط از روی ارتفاع

ایجاد هیجان "تعجب"  
باز شدن کامل چشم و دهان و بالا کشیده شدن ابروها



هیجان تعجب







جملات زیر را بخوان و سپس به سوالات جواب بده.



یک وجه هیجان: آماده شدن بدن برای مقابله با هر موقعیتی که با آن روبرو می شویم.



هیجان، پاسخ غیرارادی ما به یک احساس یا تجربه ی درونی است.

وقتی عصبی هستید، چه پاسخ هیجانی از شما سر می زند؟

.....



وقتی شاد هستید، چه پاسخ هیجانی از شما سر می زند؟

.....





# مطالب رو مرور کن و ببین آیا میتونی اجزاء هیجان را نام ببری؟

۱. فرایندی که در اختیار ما نیست و ما با بصورت غیر ارادی آن را از خود نشان می دهیم.

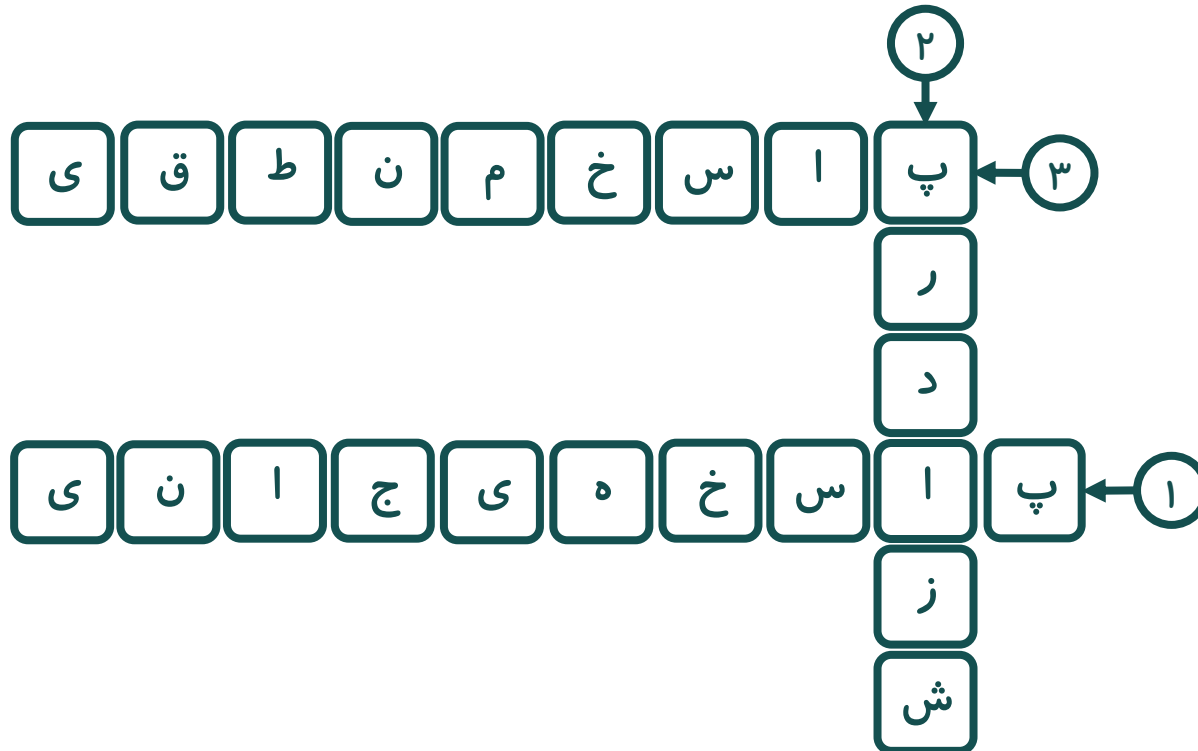
۲. عملی که برای کاهش، کنترل و یا جلوگیری از پاسخ هیجانی انجام می دهیم.

۳. پس از تفکر در مورد پاسخ هیجان خود، یک راه درست و مناسب را انتخاب می کنیم.

مشت کوبیدن، ضربان قلب یا سرخ شدن صورت

بعد از اینکه به صندلی مشت کوبیدیم، می گوییم که این کار ممکن است به ما آسیب برساند.

هنگامی که بعد کافی از حیوان خطرناک دور شدیم، تصمیم میگیریم که راهمان را عوض کنیم.





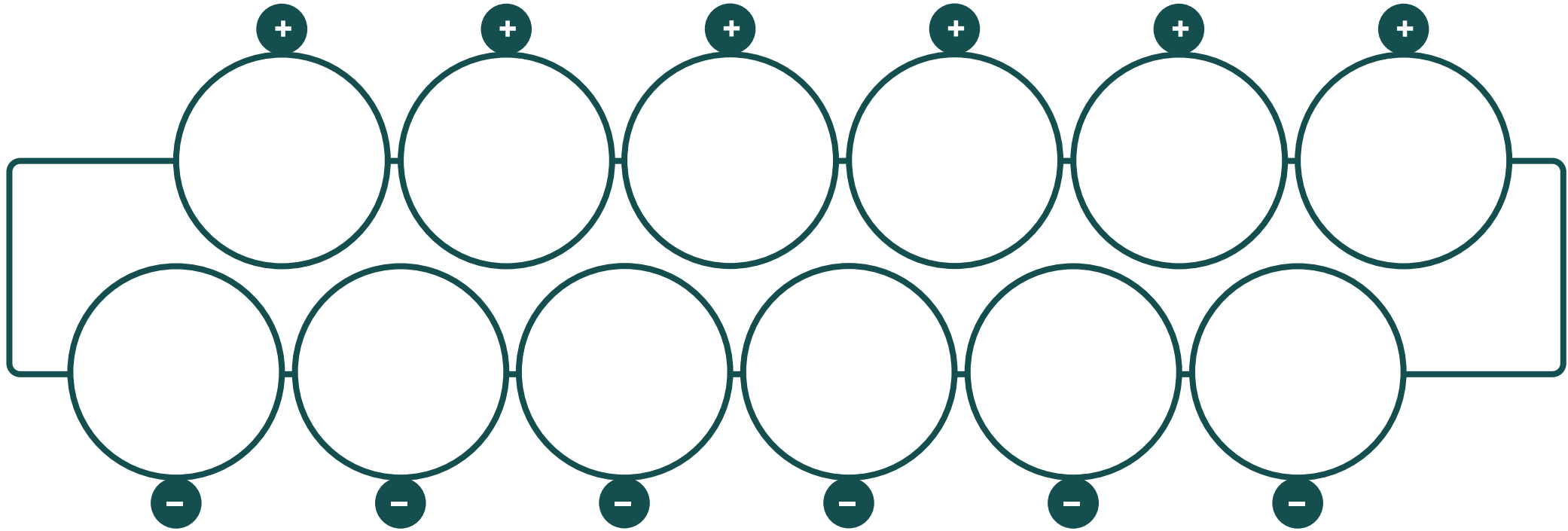
جدول زیر را با توجه به آنچه فرا گرفتیم، کامل کن.

پاسخ هیجانی	پردازش	پاسخ منطقی
عرق کردن	ممکن است دیگران متوجه اضطرابم شوند	نفس عمیق برای حفظ آرامش
داد زدن	اگر داد بزنم، دیگران نیز می ترسند	
فرار کردن	به حد کافی خطر را پشت سر گذاشته ام	
پشیمانی	باید بیشتر بخوانم تا نمره ی کم را جبران کنم	





هیجان‌ها یا منفی‌اند و یا مثبت. چند نمونه از انواع آنان را بنویس.





آیا ما باید همیشه هیجان خود را در هر جا و مکان و هر موقعیتی، بدون پروا و با شدت نشان دهیم؟



برای مثال ...



- سهراب هنگام حرف زدن با مادرش، خشمگین شده و لیوان را به زمین می کوبد.



- شیرین به دوستش حسادت می کند و پنهانی کتاب او را پاره می کند.



- هستی از دست همکلاسی اش عصبانی است و این عصبانیت باعث می شود که او با

بهترین دوستش دعوا کند.





در صورتیکه اگر نتوانیم کنترل درست و مناسبی بر هیجانانتمان داشته باشیم، در این صورت دچار مشکلات مختلفی می‌شویم و ممکن است سبب ناراحتی خود، دیگران و گاه پشیمانی بشویم.

## دو داستان واقعی ...



- پسر نوجوانی در هنگام حضور در شهربازی و گرفتن نوبت سوار شدن بر یک دستگاه بازی، با فرد پشت سرش مشاجره می‌کند. فرد غریبه با دست و به آرامی به سینه‌ی او می‌زند. نوجوان، با این محرک بیرونی (زدن دست به سینه) هیجان خشمش فعال شده و اقدام به هل دادن فرد غریبه می‌کند ( پاسخ هیجانی غیرارادی). فرد در اثر هل دادن تعادلش را از دست می‌دهد، به زمین می‌افتد و سرش به گوشه‌ای اصابت می‌کند و به قتل می‌رسد.



- دختری ۱۶ ساله پس از اختلاف نظر با مادرش، به اتاق رفته و خود را به قتل رسانده است!

عدم مدیریت روی هیجان‌ها و نداشتن کنترل بر پاسخ‌هایمان، ممکن است باعث اتفاقاتی در این حد نابخشودنی، سخت و باورنکردنی بشوند.



مایید برای جلوگیری از بروز اتفاقات مشابه همچنان ما را "تنظیم کنیم".





تنظیم هیجان چیست؟ هر چه به ذهنت می رسد را بنویس.

Empty rounded rectangular box for writing.



منظور ما از تنظیم کردن هیجان، جلوگیری از ابراز شدید و ناگهانیِ پاسخی است که در صورت بروز آرامش، امنیت و سلامت ما و دیگران را به خطر می اندازد. این فرآیند، در بین صاحب نظران " مهارت تنظیم هیجان " نامیده می شود.



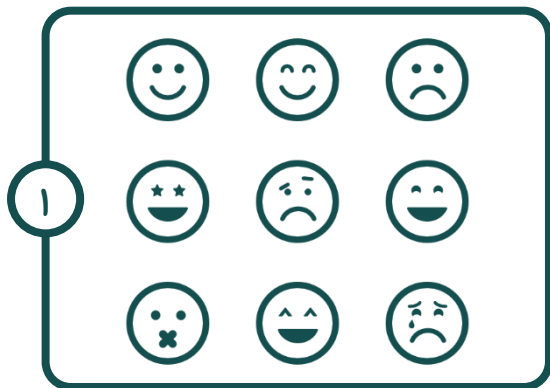
وقتی از کلمه ی " مهارت " استفاده می شود، یعنی می توان در اثر یادگیری و تمرین، آن را کسب و تقویت کرد. پس همه ی افراد عادی می توانند از " مهارت تنظیم هیجان " برای حفظ آرامش خود و دیگران استفاده کنند.



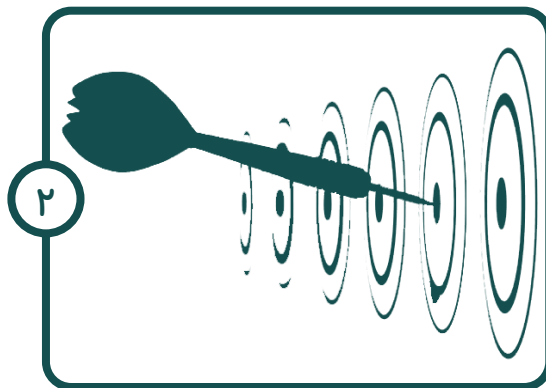




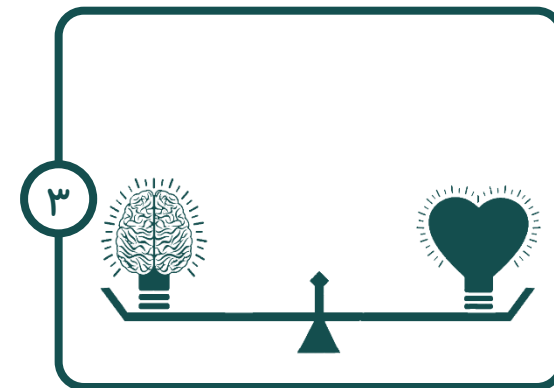
کسی که از مهارت تنظیم هیجان بالایی برخوردار است، ویژگی‌های زیر را دارد:



شناختن انواع هیجانات در خود و دیگران



ارائه واکنش درست و مناسب به هیجانات



بر هیجان‌های خود، کنترل دارند

یادگیری یک مهارت، بسیار مفید است.

سبب حفظ آرامش ما می‌شود.

ما را از اتفاقات ناگوار دور نگاه می‌دارد.

سلامت جسمانی و روانی ما را حفظ خواهد کرد.



اهمیت مهارت تنظیم هیجان چیست؟



# روش‌های تنظیم هیجان



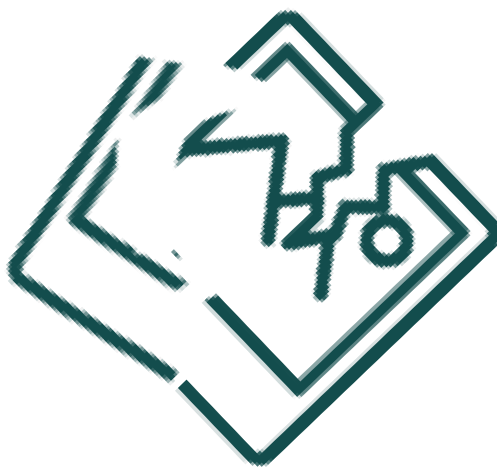


## ۱: شناختن احساسات خود



میلااد هنگام غروب از مادرش تقاضا کرد که به خانه‌ی دوستش رفته و شب را در آنجا بماند. اما چون مادر دوست میلااد را نمی‌شناخت اجازه‌ی همچنین کاری به او نداد. میلااد عصبی شد و سر مادرش داد زد و به اتاقش رفت و او در اتاق را آنقدر محکم بهم کوبید که تابلوی کنار درب از دیوار افتاد و قابش شکست. میلااد چند ساعت خود را در اتاق زندانی کرد. ولی کم کم احساس پشیمانی و ناراحتی زیادی به سراغ او رفت. او می‌دانست که با این کار مادرش را نیز بسیار ناراحت کرده است.

۱





حالا با توجه به ماجرای که خواندیم، به سوالات زیر جواب می دهیم:

خلاصه ماجرا چه بود؟

میلاَد چون مادرش اجازه نداد به خانه دوستش برود، سر او داد زد، عصبی شد و در اتاقش را محکم کوبید.

دلیل این اتفاق چه بود؟

مادرِ میلاَد، با بیرون رفتن او مخالفت می کند.

چه هیجان هایی در میلاَد بوجود آمد؟

ابتدا عصبانی و سپس خشمگین شد. اما در آخر احساس پشیمانی کرد

هدف میلاَد از نشان دادن آن واکنش چه بود؟

تلاش برای نشان دادن اعتراض خود به تصمیم مادر و راضی کردن او

واکنشِ هیجانی میلاَد چه بود؟

بالا بردن صدا، داد زدن، بهم کوبیدن در، حبس کردن خود

این واکنش چه پیامدهایی داشت؟

ناراحت شدن مادر، و آسیب به چارچوب در، شکستن تابلوی کنار در





ماجرای زیر را بخوان، و سپس در ادامه به سوالات پاسخ بده.



مریم در یک امتحان ماه پیش نمره‌ی بسیار کمی گرفته است. او بدلیل حضور در یک مهمانی نتوانسته بود درسش را مطالعه کند. او از روزی که متوجه این نمره‌ی بد شد، احساس ناراحتی و نگرانی دارد. دلیل نگرانی او این است که فکر می‌کند نمی‌تواند این نمره را جبران کند. مریم به اندازه‌ی خود را مشغول درس می‌کند که حتی نمی‌تواند به درستی غذا بخورد و این اتفاق باعث می‌شود که او دچار بیماری شود. در اثر بیماری او مجبور است چند روز را در منزل بماند و به این ترتیب چند روز دیگر هم از مدرسه را از دست می‌دهد.

۱





حالا با توجه به ماجرای که خواندیم، به سوالات زیر جواب می دهیم:

خلاصه ماجرا چه بود؟

دلیل این اتفاق چه بود؟

چه هیجان هایی در مریم بوجود آمد؟

هدف مریم از نشان دادن آن واکنش چه بود؟

واکنش هیجانی مریم چه بود؟

این واکنش چه پیامدهایی داشت؟



## ۲: شناخت تقویت‌های مضر



فرض کن برای شستن ماشین به پدرت کمک می‌کنی و او پس از پایان کار، به تو آفرین گفته و از کارت تعریف می‌کند.



این سخن پدر باعث خوشحال شدن ما می‌شود و این هیجان شادی، باعث می‌شود که ما در دفعه‌های بعدی هم به پدرمان کمک کنیم، تا بلکه باز این احساس شادی در ما ایجاد شود.



پس این پاداش (هیجان و احساس شادی ناشی از کمک کردن به بابا بعد از تعریف او از ما) باعث می‌شود که ما دوباره مایل به تجربه این احساس خوشایند باشیم.





تجربه هایی از این دست داری که بدلیل ایجاد یک احساسِ خوشایند، آنان را دوباره انجام می دهی؟





اما گاهی قضیه کاملاً برعکس است. موارد زیر را بخوانید:



نوجوانی پس از اینکه والدینش نتوانستند برای او، چیزی که می خواست را بخرند، خشمگین شد. او به اتاق خود رفت و با مشت به دیوار کوبید. او با این کار احساس آرامش می کرد.



شخصی که به شدت ناراحت است و نمی تواند این هیجان ناخوشایند را در خود کنترل کند، تصمیم می گیرد که غذا نخورد و او با گرسنه کردن خود، احساس آرامش می کند.



فردی در هنگام بازی با دوستانش به شدت عصبانی می شود. او برای آنکه این عصبانیت خود را کاهش دهد، توپ بازی را پاره می کند و پس از این کار احساس آرامش می کند.





می بینیم که انسان ها با اتفاقات متفاوتی احساس آرامش بعد از هیجان به آنان دست می دهد. مثلا فردی با "حرفهای پدر" احساس آرامش می کند. و دیگری با مشت کوبیدن به دیوار.

در مثال هایی که افراد اقدام به آزار خود یا دیگران می کردند، در اصل تقویت های اشتباه اتفاق افتاده است و یعنی با فرد با چیزی احساس آرامش می کند، که هم خود و هم دیگران را آزار می دهد.



بنابراین ما بایست سعی کنیم که ما مواردی مانند "مشت کوبیدن" یا "پاره کردن توپ" و ... به آرامش نرسیم. بلکه به دنبال آرامشی باشیم که ریشه در احساس خوشایند داشته باشند.

مانند:

- لبخند رضایت مادر
- تشکر یک فرد
- گرفتن جایزه
- نمره ی خوب



رضایت مادری



تشکر کردن



جایزه



نمره خوب





### ۳: کاهش آسیب پذیری جسمی

جسم ما بسیار مهم است. اگر ما مراقب جسممان نباشیم، ممکن است دچار بیماری شویم. هر بیماری یا تغییر در جسم می تواند ما را با هیجان های ناخوشایند روبرو کند.



با حفظ سلامتی، راه را بر روی هیجان های منفی می بندیم.

روابط سرد  
با دوستان

ضعف  
جسمی


خشم




رویا در اثر عدم رعایت بهداشت دهان، دچار دندان درد شده است. درد زیاد در دندان، او را به شدت عصبی کرده است و با دوستانش رفتار سردی دارد. در خانه نیز بدلیل درد دندان، بسیار کم غذا می خورد و همین باعث ضعف جسمانی او شده است.





"نوشابه" در بلند مدت باعث احساس خستگی و حتی  
افسردگی نیز خواهد شد. 

غذا

"غذای پرچرب" ما را دچار بیماری می کند. بیماری  
در ما احساس غم، ناراحتی و حسرت را تولید می کند. 





و همچنین موارد زیر :

## استرس



استرس را جدی گرفته و برای مقابله و کنترل آن برنامه ریزی کنید .

## خواب



خواب کافی، به اندازه و مناسب به ما احساس آرامش می دهد. مشکلات خواب را جدی بگیرید و مشکلات حین خواب را به پزشک گزارش دهید.

## ورزش



افراد با ورزش، یک سری فنون و راهبرد را یاد گرفته و تمرین کرده و در شرایط مورد نیاز بکار می‌برند.





## ۴: کاهش آسیب پذیری شناختی



گاهی افکار و آنچه در ذهن ما در حال رخ دادن است، ما را با هیجان های ناخوشایند و منفی روبرو می کند.

فردی را در نظر بگیرید که دائم خود را فردی ترسو می نامد. بدیهی است که این فرد در هنگام مواجهه با مشکلات، احساس غم، ناراحتی و ضعف زیادی دارد و هیجان های منفی، آرامش او را سلب می کنند.

افکار منفی، احساس منفی را بوجود می آورد.

فردی ساعتش را گم می کند. او در همان ابتدا خود را فردی بی حواس و نادان تلقی می کند. این افکار عصبانیت او را افزایش می دهند.

اما اگر همان فرد در چنین لحظه ای، بجای سرزنش خود، میگوید که: این یک اتفاق بوده است و منبعد باید بیشتر مواظب باشم؛ قطعاً آرامش خود را زودتر به دست می آورد.





در مقابل افکار منفی، افکار مقابله‌ای قرار دارد.



پس افکار مقابله‌ای، یعنی در موقعیت‌هایی که هیجان منفی بر ما حاکم شده است، بجای متهم کردن و تحقیر و سرزنش خود، سعی کنیم خودمان را آرام کنیم.

فکر منفی: من خیلی آدم بی دست و پایی هستم که زمین خوردم.

فکر مقابله‌ای: این یک اتفاق بود و سعی می‌کنم بار دیگر تکرار نشود.

فکر منفی: من خیلی نادانم که نمی‌توانم این مطلب را یاد بگیرم

فکر مقابله‌ای: نیاز دارم که کسی این مطلب را به من آموزش دهد.





فکر منفی: دست و پاچلفتی هستم. نتوانستم شیر آب را درست کنم.

فکر مقابله‌ای: .....





تعدادی از افکار منفی که داری را بنویس و در مقابل آن فکر مقابله‌ای را هم یادداشت کن.

 فکر مقابله‌ای: .....	فکر منفی: .....
 فکر مقابله‌ای: .....	فکر منفی: .....
 فکر مقابله‌ای: .....	فکر منفی: .....
 فکر مقابله‌ای: .....	فکر منفی: .....







## ۵: افزایش دادن هیجان‌ها مثبت



هر چه هیجان‌های مثبت در زندگی ما بیشتر شوند، ما زندگی آرام‌تری خواهیم داشت.

مهدیه، هفته‌ی پیش وسایل خرید پیرزنی را تا دم در برایش برد. هنگامی که از پیرزن خداحافظی کرد، او به اندازه‌ای از مهدیه تشکر و برایش دعای خیر کرد که مهدیه تا چند روز احساس رضایت و شادی را در خود احساس می‌کرد.



### نتیجه

هر وقت توانستم به دیگران کمک می‌کنم، زیرا این کار به من احساس خوبی می‌دهد.

### احساس مثبت ایجاد شده

رضایت  
شادی

### کاری که انجام شد؟

به یک پیرزن کمک کردم.





تو هم جدولی تهیه کن و وقوع هیجان مثبت در زندگی ات را ثبت کن:

نتیجه	احساس مثبت ایجاد شده	کاری که انجام شد؟





## ۶: عمل برخلاف میل هیجان

هر احساس یا هیجان بصورت خودکار رفتاری را می طلبد. مثلا ما در هنگام درد، فریاد می کشیم. در هنگام ترسیدن، از موقعیت فرار می کنیم.



اما اگر بخواهیم که هیجان ها را تنظیم کنیم، باید برخلاف میل هیجان اقدام به عمل کنیم.



مثلا هنگامی که خشمگین هستیم و میل هیجان ما این است که با مشت به دیوار بکوبیم، چیزی را بشکنیم و یا داد بزنیم. ما بهتر است برای نظم بخشی به هیجانمان، کاری مخالف میل آن انجام دهیم. مثلا سکوت کنیم و یا به فرد مقابلمان مهربانی کنیم.



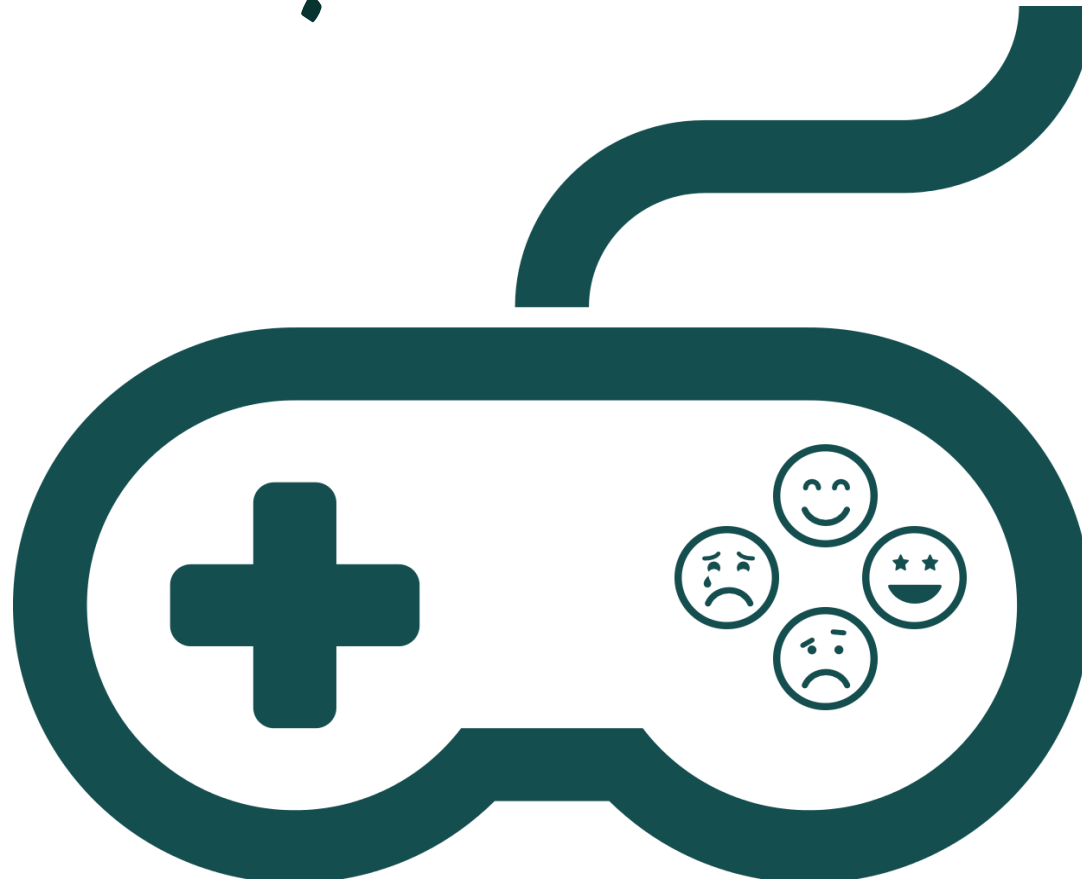


حالا جدول زیر را کامل کن و اگر در آینده از این راهکار استفاده کردی، آن را اینجا بنویس.

رفتارِ مخالفِ میلِ هیجان	رفتارِ میلِ هیجان	احساس یا هیجان ایجاد شده	محرک، رخداد یا پدیده
قدم زدن در تاریکی	فرار از موقعیت	ترس	دیدن تاریکی
تقاضا برای شنیدن واقعیت	جرو بحث کردن با فرد	عصبانیت	دروغ شنیدن از کسی
			کثیف شدن لباس
			گرفتنِ نمره ی پایین
			.....
			.....
			.....



# روش های کنترل هیجان



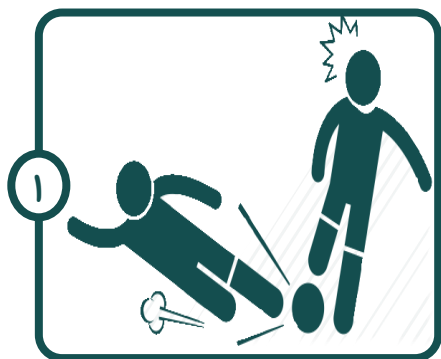
گفتیم در کنار نظم بخشی، گاهی لازم است هیجان هایمان را کنترل کنیم. در ادامه روش های ساده ای برای کنترل هیجان های ما آمده است.





## به تاخیر انداختن واکنش

واکنش یا پاسخ هیجانی ما به یک رخداد در کسری از ثانیه اتفاق می افتد و طبیعتاً در این زمان بسیار اندک، ما زمان لازم برای تفکر و انتخاب یک راهکار مناسبتر را نداریم.



تکل شدن در بازی

واکنش سریع و بلافاصله‌ای



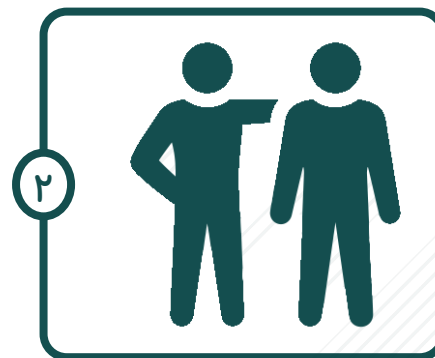
دعوا با همکلاسی



هر چقدر زمان بین یک اتفاق، محرک یا پدیده تا پاسخ هیجانی ما بیشتر باشد، احتمال نشان دادن یک واکنش مناسبتر، بالاتر است.



واکنش همراه با تاخیر



آگاه کردن همکلاسی از  
خطرات تکل زدن و تقاضا  
برای آرامتر بازی کردن





در جدول زیر، در ستونی واکنش های ناگهانی ما به یک محرک نوشته شده است. در برابر هر کدام، واکنش همراه با تاخیر مناسب را بنویس.



.....



لرزیدن صدا در هنگام حضور در جمع غریبه ها



.....



گریه کردن پس از گرفتن نمره ی بد



.....



هل دادن افراد در هنگام خشمگین بودن



.....



داد زدن در هنگام عصبانیت



.....

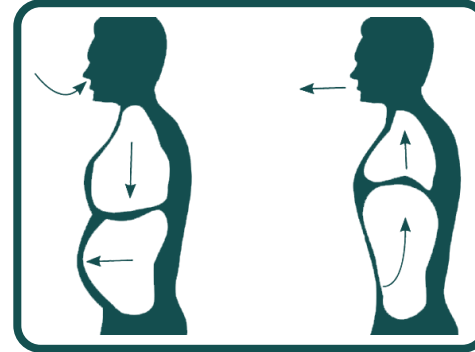


خنده ی طولانی در هنگام دیدن صحنه ای خنده دار





با چه کارهایی می توان واکنش های مان را با تاخیر همراه سازیم؟



تنفس عمیق

- ارسال پیام های منظم از مغز
- قبل از هر اقدامی، شروع کنید به نفس عمیق کشیدن

همین الان برای کاهش حسگی و رسیدن به آرامش بیشتر، چند نفس عمیق بکش!

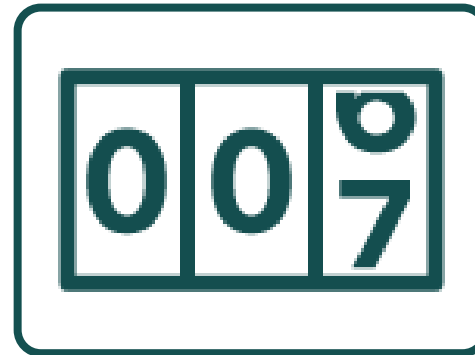






سکوت کردن

- بیشتر کردن فاصله بین بروز هیجان و پاسخ
- وقتی ما خشمگین هستیم، ممکن است با داد و فریاد و کنایه و فحاشی حرف بزنیم. با کمی سکوت، می توانیم با خیالی راحتتر به رفع مشکل ایجاد شده مشغول شویم.



شمارش

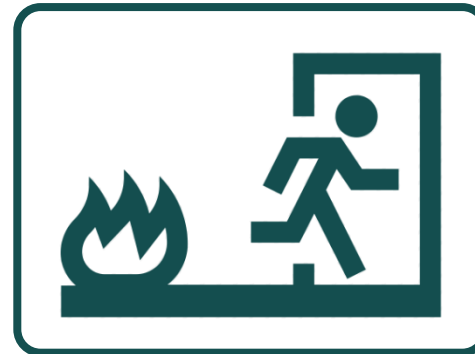
- شمردن اعداد باعث می شود که فکر شما از محرک آزاردهند دور شود.
- ۴ تا ۴ بشمارید.
- از ۱۰۰ تا ۱ را بصورت برعکس بشمارید.





- دور کردن شما از محیط محرک
- افزایش گردش خون و کمک به تنفس عمیقتر

قدم زدن □



- از موقعیت‌هایی که شما را عصبی، خشمگین می‌کند، دوری کنید.

دوری از موقعیت □





## ارزیابی مجدد

فردی در وسط مهمانی در اثر یک اشتباه، لباس ما را کثیف می کند. در همان ثانیه اول ما بسیار ناراحت شده و ممکن است سر فرد داد بزنیم، با دست به سینه او بزنیم، او را هل دهیم و یا لباسش را کثیف کنیم.

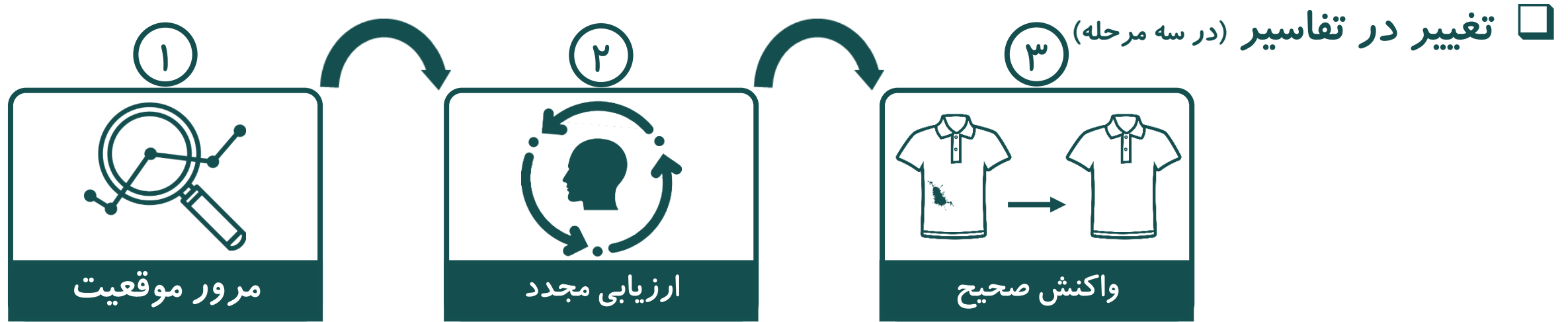


اما با ارزیابی مجدد می توانیم راهکار بهتری هم انتخاب کنیم.





با چه روش‌هایی می‌توان یک موقعیت را مجدداً ارزیابی کرد؟



۱ فردی لباس مرا در مهمانی کثیف و لکه‌دار کرد.

۲ ممکن است این کار عمدی نباشد و فرد هم احساس خجالت و شرمندگی کند.

۳ قشقرق راه نمی‌اندازم و هرچه سریعتر تلاش می‌کنم لکه را پاک و یا لباسم رو عوض کنم.

مراحل بالا را برای موقعیتی که "فردی خارج از نوبت، می‌خواهد کارش انجام بشود" را توضیح بده!

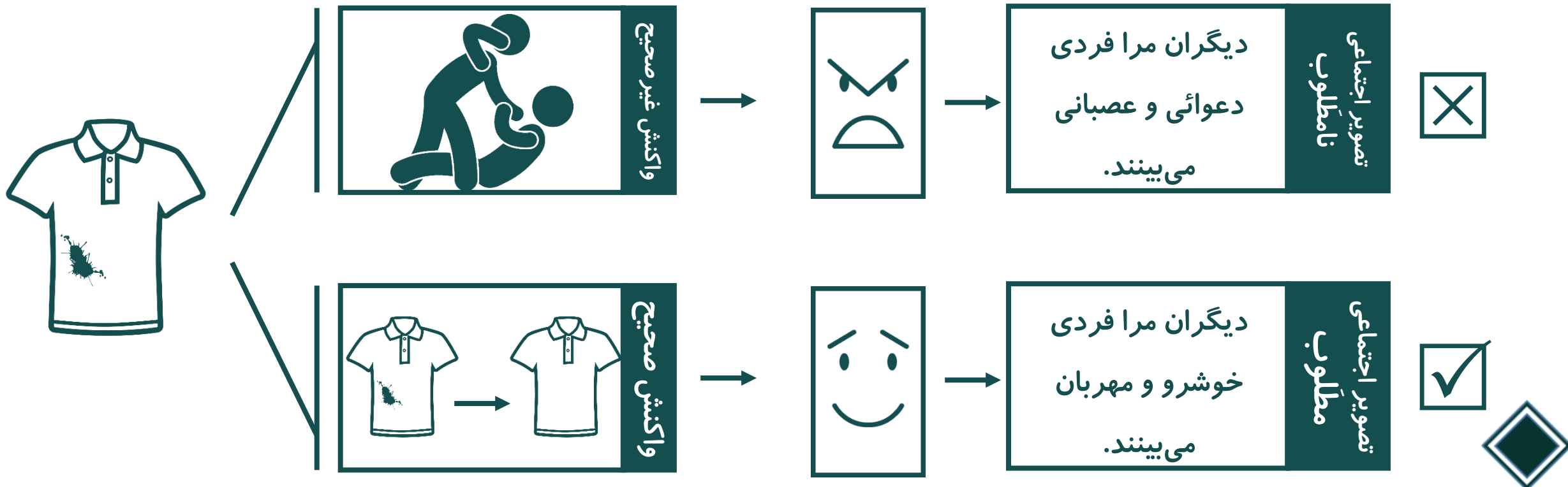




## تصویر اجتماعی

تصویر اجتماعی ما، آن چیزی است که دیگران از ما می شناسند. مثلا ممکن است دیگران مرا فردی متین، عبوس، ناراحت، شاد و ... بشناسند.

مثال " کثیف شدن لباس در مهمانی " را دوباره مرور می کنیم و بر اساس آنکه می خواهیم فردی با تصویر اجتماعی خوب باشیم، این مسئله را مرور می کنیم.





## تغییر جهت توجه

مشغول عبور از کوچه ای تاریک هستی که احساس ترس می کنی. در این هنگام بهترین کار این است که این ترس را از یاد ببری!

برای این کار باید توجهت را از "ترس" به چیز دیگری جلب کنی. به یک اتفاق خوشایند.



مثل فکر کردن به کسب نمره بالا در یک درس، حضور در یک مهمانی، موفقیت ورزشی، سفر و ...



ضمیمہ

نمونہ ہائی از راہ ہائی کنٹرول میجان ہائی مختلف





قرآن کریم مومنان را در آیات متعدد به خاطر کنترل خشمشان می‌ستاید.

در سوره شوری در مورد یکی از ویژگی‌های بارز مومنین می‌فرماید:

"وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ" (شوری. ۳۷)

مومنین زمانی که خشمگین می‌شوند (با فرو خوردن خشم خود) عفو می‌کنند.







## مدیریت خشم

تنفس عمیق و آرام

قضاوت ها را طبق تمرین هایی که خواندیم، از خودت دور کن.

قدم بزن.

قبل از واکنش، با تمرین هایی که مطالعه کردیم، به خودتان فرصت ارزیابی مجدد بدهید.

از تکنیک "شمارش" استفاده کنید.

حالات خود را به جای آنکه نشان دهید، بر روی کاغذ بنویسید. این روش بسیار جوابگو خواهد بود.





کاری که از آن می‌ترسید را انجام دهید. بنا به آنچه در قسمت "عمل خلاف میل هیجان" خواندیم، با ترس هایت روبرو شو و آنها را انجام بده.

## مدیریت ترس

۲- به توانایی هایت ایمان بیاور. ترس را با توانایی هایت شکست خواهی داد.

گامهای کوچک بردارید. مثلاً اگر از سخنرانی در جمع می‌ترسید، سعی کنید ابتدا برای خود، سپس برای برادر یا خواهر، بعد برای خانواده و در نهایت برای دوستان و جمعی بزرگتر سخنرانی کنید.

به نظر تو برای رهایی از ترس از حیوانات، باید چه گام‌هایی برداشت؟





با فردی حرف بزنید. همیشه در هنگام غم و ناراحتی، بهترین راه برای آرام تر کردن خود، حرف زدن با کسی است که حرف های شما را بشنود. مانند والدین، برادر یا خواهر یا یک دوست.

کاری را که دوست دارید انجام دهید. در این صورت ضمن فراموش کردن منبع غم و ناراحتی تان، احساس لذتبخشی از انجام کار مورد علاقه تان به شما دست می دهد.

بنویسید. اگر شما دلیل ناراحتی و حال خود را بنویسید، آرام خواهید شد.

