



هیجانان و کارکرد آن ها

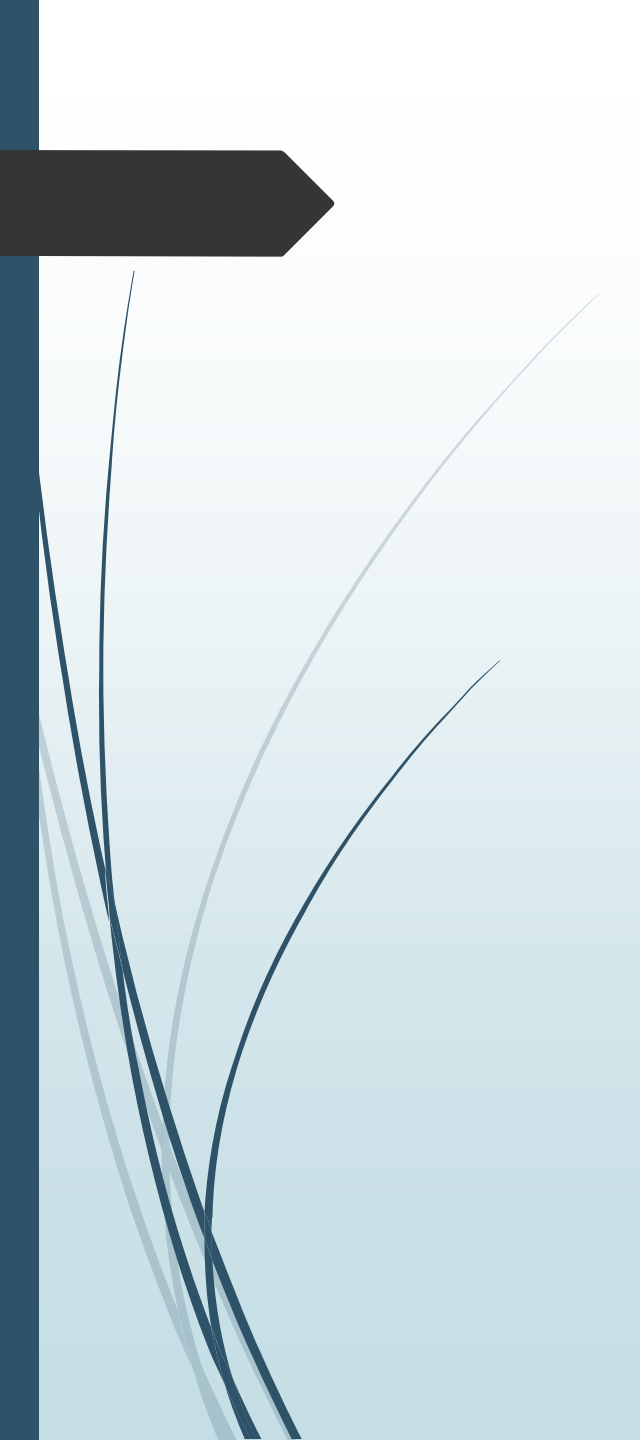
چرا انسان ها هیجان دارند؟

بقا ➤

برقراری ارتباط ➤

حل مسئله ➤

پیام رسانی و پیدا کردن نیاز ➤



■ غم با فقدان در ارتباط است

■ خشم با ناکامی در رسیدن به اهداف در ارتباط است

■ ترس با تهدید در ارتباط است

■ سوگ با رها کردن فقدان جبران ناپذیر

■ انزجار با تعدی

■ ناامیدی با نیازی که نمیتوان رفع کرد



■ غم سالم

■ نیروی فرد را سازمان دهی میکند تا به دنبال آرامش به دیگران رو کنند
یا وقتی امیدشان امیدشان را از دست میدهند فاصله بگیرند

■ خشم نباید با پر خاشگری اشتباه گرفته شود

■ خشم سالم

■ در خشم لازم است چیزی تغییر کند. داشتن وقار به این معنا نیست که
هرگز عصبانی نشویم با وقار بودن نباید منجر به سرکوب خشم شود



➤ ترس پاسخ به تهدید است . پذیرش ترس و آسیب پذیری به افراد کمک میکند انسان قوی تری باشند

➤ بی توجهی به ترس و احساس امنیت منجر به ریسک و خطرپذیری میشود

➤ شرم سازگار منجر به جبران یا عدم انجام دوباره کار شرم آور میشود

➤ غم ناسازگار

➤ به دنبال تسکین با سوگ بخاطر فقدان نیست در عوض به درون فرد معطوف میشود و منجر به احساس بدبختی و شکست می شود.

- 
- خشم زمانی ناسازگار میشود که دیگر کارکرد حمایت از فرد در برابر آسیب و نقض حقوق را ایفا نکند
 - شرم ناسازگار به فرد احساس تحقیر و کثیف بودن میدهد

تفاوت هیجان سازگار و ناسازگار

- هیجانات سازگار تازه هستند و از قبل وجود نداشتند
- رو به محیط هستند
- در لحظه ایجاد می شوند و بعد از گذر زمان از بین می روند
- از درون تولید می شوند و عمیق هستند
- احساس خوبی ایجاد می کنند حتی اگر شادی نباشند
- در بدن تجربه می شوند و سریع متوجه آن می شوید

هیجانات ناسازگار

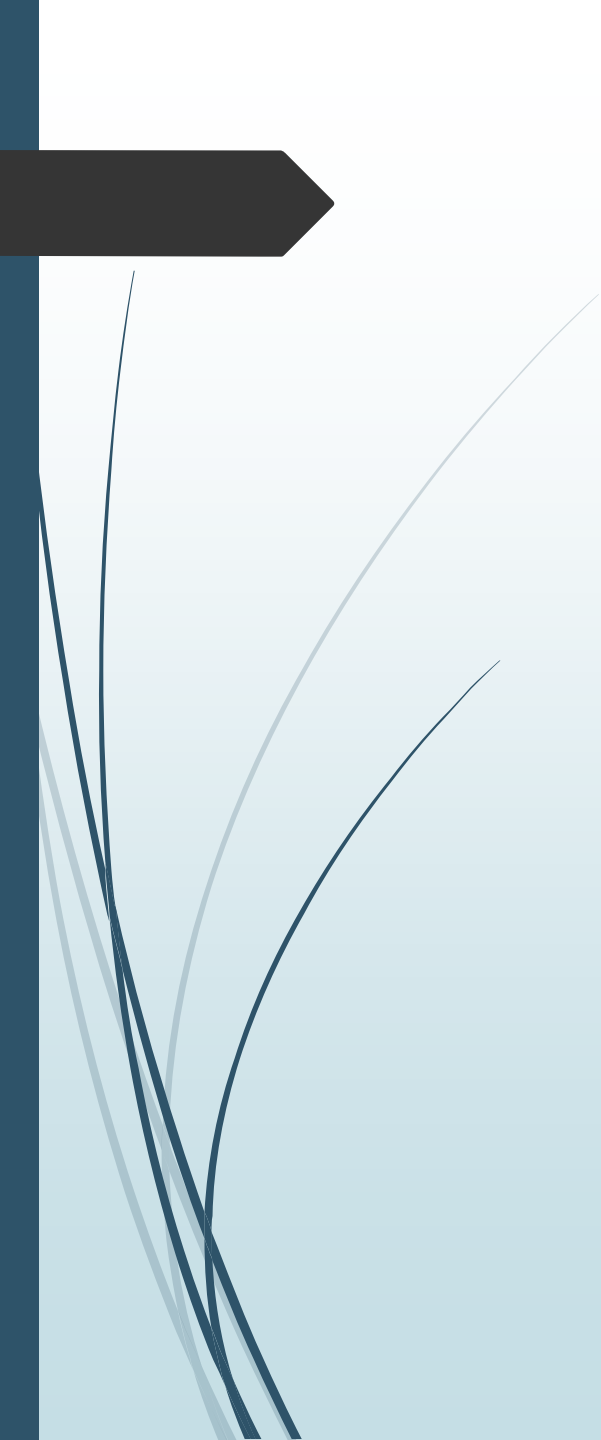
- احساس گیر افتادگی و همیشگی بودن دارند
- تغییری در شرایط ایجاد نمی کنند
- احساسی قدیمی هستند که هر بار تجربه می شوند و از بین نمی روند
- همه ذهن را به خو مشغول می کنند و افراد از روی درماندگی در آن غرق می شوند
- هر بار فرد وارد احساس ناسازگار می شود، امیدوار است اینبار تغییر کند اما این اتفاق نمی افتد، افراد با صحبت درباره این احساس از شرش رها نمی شوند و همچون وصله ناجوری به آن ها چسبیده و وجودشان را فرا میگیرد

هیجانات اولیه و هیجانات ثانویه

■ هیجانات اولیه می توانند سازگار یا ناسازگار باشند که رو به محیط هستند در صورتی که هیجانات رو به افکار یا احساسات باشند هیجانات ثانویه هستند که قطعاً ناسازگارند و هیجانات ابزاری نیز از جمله هیجانات ناسازگار می باشند

■ هیجانات ثانویه با نیاز اولیه مرتبط نیست، مثلاً زمانی که فرد احساس ناامیدی می کند اما این احساس عملاً پوشش دهنده احساس هسته ای خشم است، اغلب خشم احساس اولیه غم یا حسادت را مبهم می کند و اضطراب به عنوان هیجان ثانویه برای اجتناب از خشم یا احساس گناه می باشد.

■ هیجانات اولیه ناسازگار بازتابی از موضوعات حل نشده در گذشته هستند نه واکنش به موقعیت فعلی این هیجانات زمانی برای فرد کار می کردند اما اکنون برای فرد کار نمی کنند مثل ترس فلج کننده، احساس عدم امنیت ناهشیار، غم ناشی از احساس تنهایی و طرد، خشم مخرب و سوگ حل نشده، در واقع احساسات آشنای قدیمی اند که به فرد کمکی برای وفق با شرایط نمی کنند

- 
- هیجانات وابسته به خود اساس شرم دارند هیجانات وابسته به دیگری اساس ترس دارند
 - زمانی که توقع از خود زیاد باشد تولید اضطراب می کند، زمانی که خود را ضعیف ببینیم تولید افسردگی می کند

هیجانات پایه

خشم

غم

ترس

شرم

هیجانات پیچیده

■ عشق

■ احساس غرور

■ احساس گناه

■ خجالت

■ شفقت

■ غبطه



فقط خودتان مالک هیجانات خود هستید مثلاً من عصبانی هستم نه اینکه او مرا عصبانی کرد.

