

هماندسازی



هیجان‌ات و احساسات شناختی

www.emtedademan.com

احساس و هیجان دو ساختار واکنشی در تعامل ذهن، روان و بدن هستند که بطور کاملاً اشتباهی، در بسیاری مواقع به طور متعارضی به جای هم مورد استفاده قرار می‌گیرند. در حالیکه از دید ساختاری با وجود اشتراک در پیوند و ارتباطی که با هم دارند، در موارد اساسی تفاوت‌هایی بنیادین

هماندسازی

دارند، که دانستن آنها در درک مفهوم احساسات و هیجانها بسیار اهمیت دارد.

هیجان و احساس دو حالت کاملا ملموس در ساختار روانی شخصیت انسان می‌باشند، که بررسی و مطالعه آنها کمک شایانی از درک ضرایب خودآگاه و ناخودآگاه علل واکنشی با موضوع را نسبت به سوژه خود قابل تجربه می‌کند.

هیجان چیست؟

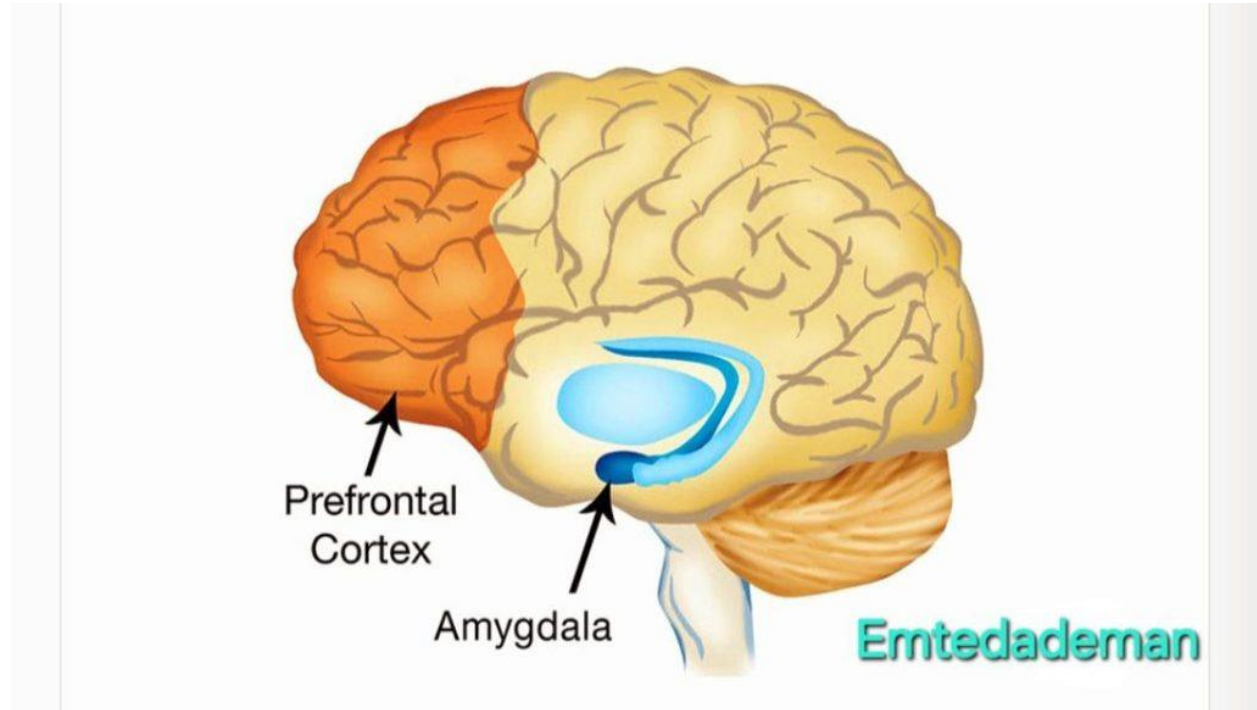
هیجانها واکنشهایی است که در بخش ساب کورتیکال (subcortical) مغز مثل آمیگدال (amygdala) که خود بخشی از لیمبیک سیستم (limbic system) است و بخش نئوکورتکس (neocortex) و به طور خاص بخشی از پیش پیشانی (ventromedial prefrontal cortex) که مسئول استدلال تصمیم سازی و تفکرات خودآگاهانه است رخ می‌دهد.

هیجان ، پاسخ های عصبی واکنشهای زیستی هستند، که به صورت الکتریکی و شیمیایی در بدن پدید می‌آیند، که بروز بیرونی آن را ما می‌بینیم. به عبارتی هیجانها واکنشهای عصب شناختی به محرکهای هیجانی هستند، که بصورت علائم بدنی مانند التهاب درونی یا پوستی ، ضریان قلب تغییر در حالت چهره ، تن و صدا ... خود را نشان می‌دهد.

هیجان اثری هست که آمیگدال نقش کلیدی در تحریک آن بازی می‌کند . آمیگدال آزاد شدن پیام رسانهای عصبی در هیپوکامپس (hippocampus) را تنظیم می‌کند. یعنی همان جایی که مربوط به ثبت خاطرات است. طبق الگوی مطرح شده در یک نظریه ، به همین دلیل

هماندسازی

است که خاطره های هیجان آمیز ما بلندمدت تر و پایدارتر در خاطره ما به جا می ماند.



احساس چیست؟

هیجان واکنش های فیزیکی بدن ما است که در قالب یک اتوماسیون از راه آزاد شدن هورمون ها و پیام رسانهای عصبی توسط مغز خودش را نشان می دهد.

احساس درک و تجربه ذهنی ما از بروز این هیجان ها است. به زبانی دیگر هیجان یک رویداد فیزیکی و بدنی است و احساس خوانش همان رویدادها در قالب تجربه ذهنی.

هنگامیکه حالتی از تحریکات عصبی را دارید، رویدادهای معمولاً ثابت با قالب بندی مشخص شده ای توسط بدن برای شما اتفاق افتاده و نمایش

هماندسازی

بدنی دارند. اما اینکه شما چه درکی از آن تحریک عصبی دارید و آن را چگونه در رفتارتان بروز می‌دهید، وابسته به تجارب، خاطرات، باورها، ارزشها و فرایند اجتماعی شدن در شما دارد.

پس اینکه چگونه عصبانی شدنمان را بروز بدهیم یک رفتار اجتماعی است. اتفاقی که در بدن یک فرد ایرانی در زمان اندوهگین شدن رخ می‌دهد، همان رویدادی است که در بدن یک فرد آلمانی روی می‌دهد. اما تجربه حسی این دو فرد و بروز احساسی آن به دلیلی تفاوت‌های فردی و اجتماعی با هم متفاوت است.

البته این فرایند می‌تواند برعکس هم باشد. یعنی شما در اثر یک فکر به احساس خاصی دچار می‌شوید در نتیجه در اثر آن احساس ناشی از فکر برون‌داد هیجانی پیدا می‌کنید.



هماندسازی

انواع احساس

می توان احساس را در سه دسته کلی ارزیابی کرد:

- ۱ - حواس پنجگانه که منابع مهم ما در شناخت جهان پیرامون است
- ۲ - احساسات مرتبط با شرایط بدنی
- ۳ - احساسات مرتبط با شرایط روانی

احساسات مرتبط با شرایط روانی

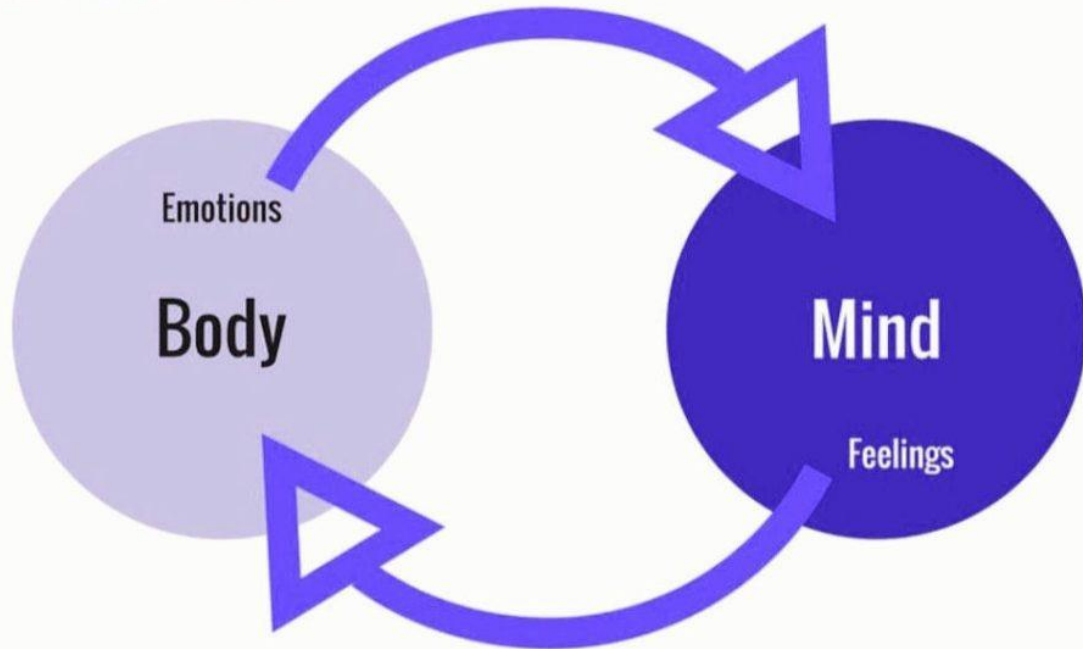
این احساسها درک عمیقتر و پیچیده تر از حالات بدنی است و به هیجانها ما را نزدیک می کند. احساسات لذت بخش مانند: انرژی بودن، سرخوشی، خوشحالی و خونگرمی است. احساس خشم مانند: آزردهی، بی قراری، تند مزاجی و تحریک پذیری است. احساسات مرتبط با قدرت مانند احساس شجاع بودن، اعتماد به نفس و غرور می باشد.

هیجان و احساس و نتایج درک تمایز

مانند زبان فارسی در زبان انگلیسی هم feeling ، emotion گاهی به جای هم به کار می روند و معمولا هم این موضوع مشکلی را پدید نمی آورد. آنچه در واقع اهمیت دارد اینست که ما درک روشنی از این دو سویه فیزیکی، ذهنی مجموعه رویدادهای واکنشی و شیمیایی مرتبط با احساسها و هیجانهایی که تجربه می کنیم داشته باشیم و رابطه رفت و برگشتی آنها را بدانیم.

هماندسازی

Emtedademan



هیجان‌ها عملکردی معمولاً ساختارمند و ثابت دارند. اما این احساس‌های ما هستند که با دگرگونی ذهنیت ما قابل تغییر هستند.

اینکه سازمان بهداشت جهانی در فهرست مهارت‌های زندگی دهگانه خود از عبارت آگاهی هیجانی و احساسی در فرآیند مدیریت سلامت استفاده می‌کند، هم احتمالاً به این دلیل است که نکته کلیدی را که هیجان در سلامت فیزیکی بدن و احساسات در سلامت روانی، هر دو بطور خاص با فرآیند‌های بالینی سلامت اثر مستقیم دارند.

نکته کلیدی و قابل تعمق در درک تفاوت احساس و هیجان و چیستی آنها اینست، که بسیاری از تصمیم‌ها و عملکردهای ما با نیروی محرکه هیجان‌های ما و احساسی که درباره رویدادها داریم انجام می‌شوند و این

هماندسازی

فرآیند بسیار موثر خواهد بود. برای درک از سوژه خود در هر شخص که با تناسب از این ادراک خود فرآیند ارتباط با خود و ارتباط با موضوع تعریف پذیر می شود...

احساس و هیجان و ارتباط آن با سلامت روان

ویلیام جیمز در سال ۱۸۸۴ فرایند مهمی را در پیوند میان احساس و هیجان بیان کرد، که با وجود عدم استقبال اولیه بعدها به کمک فناوری‌های عصب شناختی تایید شد. پدر علم روانشناسی آمریکا بیان کرد که با یک محرک بیرونی، یک واکنش هیجانی اولیه رخ می دهد و در گام بعد ما به تفسیر آن هیجان می پردازیم که به آن تفسیر ثانویه، احساس می گوئیم.

بدین ترتیب می توان متوجه شد که تعامل هیجان و احساس برای درک خود و ارتباط با موضوع همچنین تعامل عناصر ساختار شناختی روان (اید ، ایگو ، سوپر ایگو) چقدر موثر خواهد که در حوزه سلامت یک فاکتور قابل توجه به شمار می رود...