

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آن جا که عقل حاکم است

درس: نظریه های مشاوره خانواده

استاد: دکتر افشاری نیا

دانشجو: زهرا خالوندی

دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی

اردیبهشت ۹۵



فهرست

مقدمه

پیشگفتار

پیش زمینه ۱ (افزوده مترجم)

پیش زمینه ۲ (افزوده مترجم)

فصل ۱: چگونه می توانید مسائل تان را درک

کنید

فصل ۲: این اندیشه است که اهمیت دارد

فصل ۳: تشخیص و درجه بندی حالت های خلقی

فصل ۴: موقعیت ها، حالت های خلقی، و افکار

فصل ۵: افکار خود آیند

فصل ۶: شواهد کدامند؟

فصل ۷: تفکر جایگزین یا متعادل

فصل ۸: تجربه آزمایش و برنامه ریزی

فصل ۹: فرض ها و باورهای بنیادی

فصل ۱۰: درک افسردگی

فصل ۱۱: درک اضطراب

فصل ۱۲: درک خشم، احساس گناه و شرمساری

مقدمه

- کتاب "آنجا که عقل حاکم است" بعنوان کتاب راهنمای شناخت درمانی برای درمانگران و درمانجویان نوشته شده است. پرفسور آرون بک در مقدمه این کتاب نوشته است که نویسندگان این کتاب "عقل و دانش روان‌درمانی را تلخیص کرده‌اند و کتاب راهنمای قابل درکی در زمینه تغییر نگاهشته‌اند". این کتاب اصول اساس درمان شناختی- رفتاری را به زبانی ساده و به صورت عملی برای افرادی افسردگی، اضطراب، خشم و احساس گناه را تجربه می‌کنند، توضیح داده است.

- به زبانی روان و شیوا نوشته شده است. مثال‌های ساده و تمرین‌های عملی متنوع استفاده از این کتاب را بسیار آسان کرده است. علاوه بر این، فرمولبندی تغییر براساس فرهنگ و ادب ایران و پیوند بین روانشناسی و ادبیات از موضوعاتی است که به این کتاب افزوده شده است.

پیشگفتار

- صدف از یک سنگ ریزه، مروارید پدید می آورد. این در حالی است که سنگ ریزه، عامل مزاحمی برای صدف بشمار می رود. صدف در پاسخ به این عامل مزاحمت و فشار، غلافی نرم و محافظت کننده خلق می کند که دانه شن را در بر می گیرد و فشار را دور می سازد و حاصل آن، مرواریدی زیبا می شود.
- برای صدف عامل برانگیزاننده یا فشار به صورت دانه شن - برای پدید آوردن چیز جدیدی، عمل می کند. همین طور آن جا که عقل حاکم است به شما کمک خواهد کرد که از وضعیت ناخوشایند فعلی خود، چیزی ارزش مند پدید بیاورید.

این کتاب چگونه به شما کمک خواهد کرد؟

- این کتاب نکاتی ذکر کرده، که برخاسته از شناخت درمانی، یکی از موفق ترین شکل های روان درمانی امروز است. "شناختی" یعنی «فرایندهای فکری» و نیز «دانش و اطلاعات» یا «درک و دریافت». شناخت درمانگران بررسی افکار و باورهای مربوط به حالت های خلقی، رفتارها، تجارbfیزیکی و رویدادهای زندگی ما را مورد تاکید قرار می دهند. انگاره اصلی در شناخت درمانی این است که درک (دریافت) ما از یک رویداد یا تجربه به شدت در پاسخ های هیجانی، رفتاری و فیزیولوژیک ما به آن رویداد یا تجربه اثر می گذارند.

پیش زمینه ۱

- در جست وجوی منابعی برای فرمول بندی فرآیند تغییر در چارچوب فرهنگ و ادب ایران (طرح مقدماتی)

الف) پیوند بین روان شناسی و ادبیات: چگونه می توان از ادبیات به عنوان منبع، بافت (زمینه) و مخصوصاً سازوکار و راهبرد، در فرایند پردازش اطلاعات مغز یعنی در یادسپاری، در تفکر و استدلال و در تصمیم گیری و اجرای عملی استفاده کرد.

ب) یک گام فراتر: نکته ای که شیخ ابوسعید را بی نیاز از سخن گفتن می کند و آن مفهوم، حرکت و پیشرفت است. مفهوم تغییر، خود حاصل از حرکت است.

- وقت آن رسیده است که ما نیز از آن جا که هستیم، یک قدم فراتر بگذاریم.

پیش زمینه ۱

ج) مشکل گشایی و طرح مسأله : یکی از اساسی ترین کار روان درمانگر شناختی، آموزش چگونگی طرح سوال و فرضیه آزمایی، به مراجع است.

بیمار پدیده یا فرایندی را که عادی و معمولی تلقی می شود، باید مورد تردید قرار دهد. این سازوکار را در ادبیات آشنایی زدایی می نامند. این ساز و کار در غزل مشهور حافظ نشان داده شده است.

سال ها دل، طلب جام جم از ما می کرد، آن چه خود داشت، زبگانه تمنا می کرد.

د) جوینده، یابنده است : نکته مهم اهمیت انگیزه و کشش و جذابیت هدف، و نیز جنبه عاطفی و هیجانی رسیدن به هدف است. آنچه مشکلات را قابل تحمل می سازد انگیزه و انتظار رسیدن به هدف و شیرینی های این وصال است.

پیش زمینه ۱

هـ) ارتباط جستن و خواستن : اکتفا نکردن به هر آنچه هست و همت کردن و تلاش کردن. در اشعاری از مولوی جستن و خواستن چنین آمده است:

منگر این را که حقیری یا ضعیف

تو به هر حالی که باشی می طلب

کاین طلب کاری مبارک جنبشی است

گر یکی موری سلیمانی بجست

بنگر اندر همت خود، ای شریف

آب می جو دائماً ای خشک لب

این طلب در راه حق، مانع گُشی است

منگر اندر جستن او سُست سُست

پیش زمینه ۲

چاره اندیشی و فرایند تغییر

یکی از رخدادهای شگفت انگیز در ارتباط انسان با محیط و ارتباط انسان با خود را درک فراین اثرگذاری پدیده ای در پدیده دیگر دانست.

علوم بالینی و عاملیت بیمار

در این میان علوم پزشکی با تکیه بر علوم دقیق و نیز یافته های نوینی در زمینه های کالبدشناسی، فیزیولوژی، آسیب شناسی و ... توانست به پیشرفت های بسیار بزرگی نایل آید.

در عین حال تجارب بالینی، مهارت و هوشمندی و ابتکار عمل متخصص هم به عنوان عاملی بسیار مهم در امر تشخیص و درمان وارد شد.

در کل عم پزشکی و علوم مرتبط با آن، مانند روانشناسی، نوروپسیکولوژی و توان بخشی عامل جدیدی در کانون به نام نقش خود فرد بیمار مورد توجه قرار گرفت.

پیش زمینه ۲

چند باور جدید که در رویکردهای درمانی نسبت به بیماری های روانی و مخصوصاً درمان های شناختی - رفتاری و رفتاردرمانی شناختی، اهمیت دارند :

۱- تفکر مسلط قبلی که آسیبی در سیستم ساختاری یا کارکردی جسم و روان ایجاد کرده است.

۲- متناسب با نگرش یک سویه و غیر تعاملی، در روند درمانی سنتی مسلط، کم تر به بن مایه ها، قابلیت ها و توانمندی های بیمار توجه می شود.

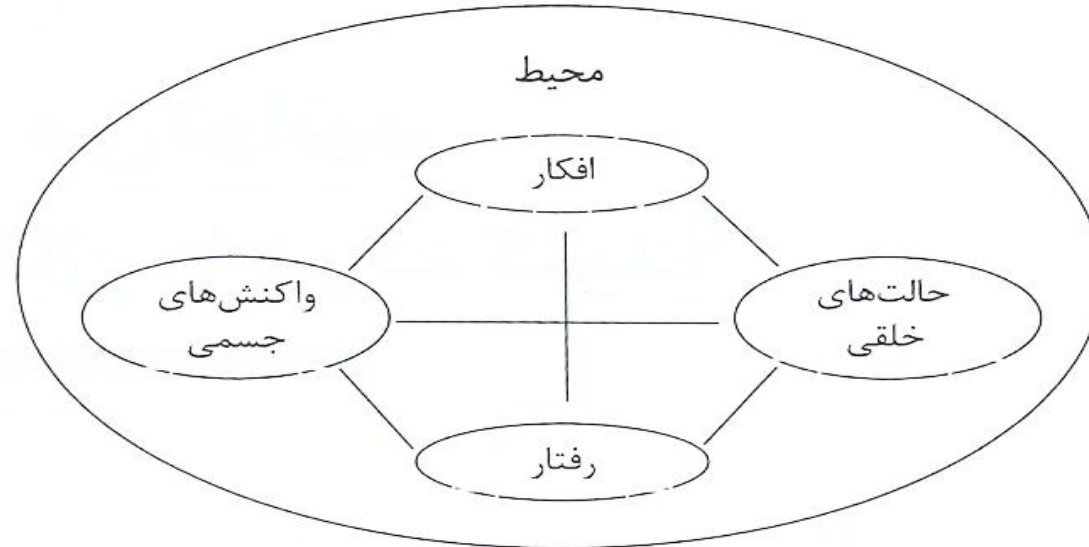
۳- وجه دیگر بن مایه ها، استعدادها و قابلیت های اختصاصی است که ممکن است بیماران داشته باشند و چه بسا دست نخورده باقی بمانند.

فرایند تغییر

با توجه به چارچوب ارائه شده، بطور طرح واره و زنجیره ای مفهوم سازی کنیم نه ضرورتاً در شرایط عملی و زنده.

چگونه می توانید مسائل تان را درک کنید؟

چگونگی درک ما از مسائل در چگونگی برخورد ما با آن مسائل اثر می گذارد. نخستین کار درمانگر این است که بیمار را در درک مسائل خود، یاری کند. در مانگر درباره پنج جنبه زندگی سوال هایی را مطرح می کندافکار: (باورها، تصاویر ذهنی، خاطرات)، عادت های خلقی، رفتارها، واکنش های جسمی و محیط (گذشته و حال) که این پنج زمینه باهم ارتباط متقابل دارند.



تصویر ۱.۱: پنج جنبه تجارب زندگی

چاره اندیشی و فرایند تغییر

یکی از رخدادهای شگفت انگیز در ارتباط انسان با محیط و ارتباط انسان با خود را درک فراین اثرگذاری پدیده ای در پدیده دیگر دانست.

علوم بالینی و عاملیت بیمار

در این میان علوم پزشکی با تکیه بر علوم دقیق و نیز یافته های نوینی در زمینه های کالبدشناسی، فیزیولوژی، آسیب شناسی و توانست به پیشرفت های بسیار بزرگی نایل آید.

در عین حال تجارب بالینی، مهارت و هوشمندی و ابتکار عمل متخصص هم به عنوان عاملی بسیار مهم در امر تشخیص و درمان وارد شد.

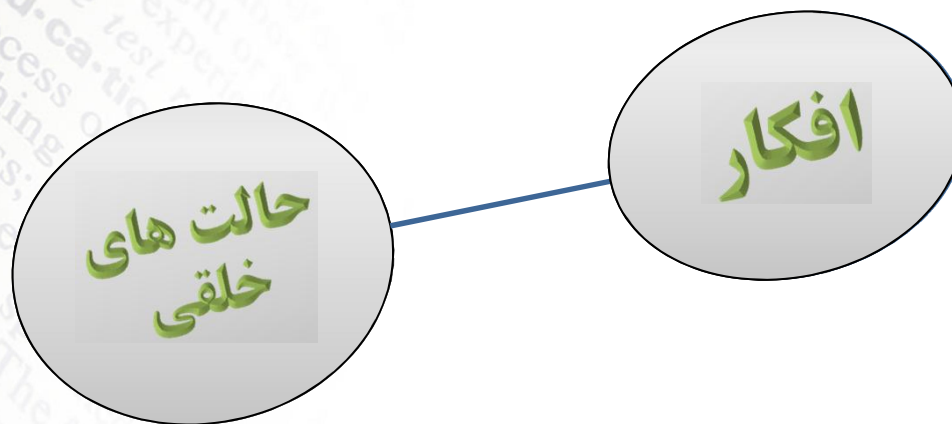
در کل عم پزشکی و علوم مرتبط با آن، مانند روانشناسی، نوروپسیکولوژی و توان بخشی عامل جدیدی در کانون به نام نقش خود فرد بیمار مورد توجه قرار گرفت.

این اندیشه است که اهمیت دارد

در این فصل توضیح داده می شود که یادگیری بیشتر درباره خودمان، چگونه می تواند در بسیاری از عرصه های زندگی به ما کمک کند.

ارتباط اندیشه / خلق چگونه است؟

هر وقت یک حالت خلقی را تجربه می کنیم اندیشه ای در ارتباط با آن وجود دارد که به کمک آن می توان خلق را تعریف کرد.



ارتباط فکر / رفتار چگونه است؟

گاه افکار و رفتارهای ما کاملاً بی ارتباط به نظر می رسد- مانند وقتی که شیر را داخل فنجان قهوه میریزیم و بعد فنجان قهوه را داخل یخچال می گذاریم، و کارتن شیر را روی میز. در سر تا سر روز ما رفتارهای استقرار یافته خود را بارها تکرار می کنیم.

رفتار

افکار

ارتباط فکر / واکنش های جسمی چگونه است؟

افکار در واکنش های جسمی ما هم اثر می گذارند. مثلاً با خواندن یک کتاب یا مقاله سرگرم کننده صحنه ها را تجسم میکنیم و بدن ما واکنش نشان می دهد.

ارتباط فکر / محیط چگونه است؟

تجارب محیطی می تواند با قدرت تمام باورها و خلق ما را شکل بخشد و زندگی ما را تحت تأثیر قرار دهد. و نیز فرهنگ بر باورها اثر می گذارد.

محیط

افکار

به کمک شناخت درمانی می توانیم کلیه اطلاعات

موجود را مورد توجه قرار دهیم. شناخت درمانی، صرفاً تفکر مثبت نیست.

اگر چه تغییر در افکار نقش کلیدی دارد، برای حل بسیاری از مسائل،

تغییر در رفتار، کارکرد جسمی و محیط نیز ضرورت دارد.

تشخیص و درجه بندی حالت های خلقی

- برای تغییر یا کنترل حالت های خلقی باید حالت های خلقی که در حال حاضر تجربه می کنید را شناسایی کنید. که ممکن است دشوار باشد.
- حالت های خلقی قوی حکایت از آن دارند که چیز مهمی در زندگی شما جریان دارد.
- حالت های خلقی را می توان با یک کلمه بیان کرد.
- با تشخیص حالت های خلقی خاص، می توان هدف های خود را تعیین و تعقیب کرد.
- بین موقعیت ها حالت های خلقی و افکار باید تمایز قائل شد.
- درجه بندی حالت های خلقی در ارزیابی شدت و پی گیری نوسان های هیجانی کمک می کند.

موقعیت ها، حالت های خلی و افکار

- ❖ مجموعه ای از مهارت های اختصاصی وجود دارند که در بهبود حالت های خلی ایجاد تغییر مطلوب و ایجاد تغییر در افکار مغل با شکل گیری روابط با دیگران مؤثرند.
- ❖ با استفاده از برگه ثبت افکار می توانید مهارت های لازم را برای بهبود بخشیدن به وضعیت خلی و رابط خود پیدا کنید و این خود به تغییر رفتار مثبتی در شما منجر می شود.
- ❖ در سه ستون اول برگه ثبت افکار موقعیت احساس و فکر از هم تمیز داده شده اند.
- ❖ در برگه ثبت افکار شواهدی در تأیید یا رد افکار ذکر می شود.
- ❖ با استفاده از برگه ثبت افکار، می توان شیوه های جدیدی را در تفکر به وجود آورد: شیوه هایی که به احساس بهتر، می انجامد.
- ❖ مانند یادگیری هر مهارت جدیدی، باید بارها پر کردن این برگه را تمرین کنید تا بتوانید به نتایج پایداری برسید.

افکار خود آیند

- اگر حالت خلقی تان را مورد توجه قرار دهید درخواهید یافت که گاه خلقی را تجربه میکنید که به نظر نمی رسد تناسبی با موقعیت داشته باشد.
- افکار خودآیند، افکاری هستند که به طور خود انگیخته در طی روز به ذهن ما می آیند.
- می توانیم با تشخیص افکار خود به طور کامل متوجه حالت های خلقی خود بشویم.
- مواقعی نیز که حالت های خلقی شدیدی داریم، افکار خود آیند پیدا می کنیم. این افکار می توانند سرنخ هایی درباره درک واکنش های هیجانی فراهم آورند.
- افکار خود آیند ممکن است کلمات، تصاویرذهنی، یا خاطرات باشند.
- برای تشخیص افکار خود آیند، توجه کنید موقعی که حالت خلقی شدیدی پیدا می کنید، چه چیزی از ذهن تان می گذرد.
- افکار التهابی افکار خود آیندی هستند که حامل بیشترین بار هیجانی باشند.

شواهد کدامند؟

- وقتی افکار خودآیند منفی پیدا می کنیم، معمولاً به داده هایی متوسل می شویم که نتیجه گیری های ما را تأیید می کنند.
- بهتر است افکار پراتهاب خودتان را به عنوان فرضیه یا حدس و گمان منظور کنید.
- گردآوری اطلاعاتی که افکار پراتهاب شما را حمایت یا رد می کنند، تفکر شما را روشنی می بخشد و از شدت حالت های خلقی ناراحت کننده می کاهد.
- منظور از شواهد، واقعیت ها، اطلاعات و داده هاست و نه تفسیر آن ها.
- برای پر کردن ستون ۵ (شواهدی که فکر پراتهاب را رد می کنند) باید به طور فعالانه درصدد دست یابی به اطلاعاتی برآیید که افکار پراتهاب شما را منفی می کنند.
- مهم است که کلیه شواهدی که درصدد فکر پراتهاب شما را تایید نمی کنند یادداشت کنید.
- بررسی اطلاعاتی که در جهت فکر پراتهاب شما حرکت می کنند. احساس بهتری در شما ایجاد می کند.

تفکر جایگزین یا متعادل

- گاهی اندک اطلاعات جدید ممکن است تفسیر ما را از یک موقعیت ۱۸۰ درجه تغییر دهد.
- افکار جایگزین یا متعادل صرفاً تفکر مثبت یا دلیل تراشی نیستند. بلکه منعکس کننده معانی جدیدی از موقعیت ها براساس همه شواهد موجود هستند.
- اغلب تغییر در پاسخ هیجانی به یک موقعیت، به باورپذیری افکار جایگزین یا متعادلی مربوط می شود که یادداشت می کنید.
- اگر پس از پر کردن برگه ثبت افکار تغییری در شدت هیجان پدید نیامد، از راهنمای مشکل گشا استفاده باید کرد. این راهنما کمک میکند تا کارهایی را که لازم است، برای کاهش ناراحتی انجام دهید.
- هر چه بیشتر برگه ثبت افکار پر شود، راحت تر می توان در مورد موقعیت ها از خود، انعطاف پذیری نشان داد. همچنین این کار باعث می شود که به طور خودکار تبیین های جایگزین و متعادلی را درباره رویدادها منظور کرد، بدون آن که شواهد را یادداشت کنیم.

تجربه، آزمایش و برنامه ریزی

- وقتی چیزی را تازه یاد می گیریم بیشتر جنبه فکری و ذهنی دارد یا چیزی است که در ذهن ما اتفاق می افتد.
- بهترین شیوه برای بالا بردن باورپذیری افکار جایگزین یا متعادل، کاربرد آنها در زندگی روزمره است.
- ابتدا ممکن است اعتقاد کاملی به افکار متعادل یا جایگزین خود نداشته باشید.
- برای آزمون افکار متعادل یا جایگزین خود، دست به آزمایش هایی بزنید. این آزمایش ها می توانند در بالابردن میزان اعتقاد شما به افکار متعادل یا جایگزین خلق بهبود یافته شما، ثبات بیشتری پیدا خواهد کرد.
- اگر آزمایشها اعتقادات جدید شما را تایید نکردند، می توانید از این اطلاعات در ایجاد اعتقادهای مختلفی که نمایانگر تجارب شما هستند، استفاده کنید.
- آزمایش ها را به گام های کوچکی تقسیم کنید. چون آسانتر است و آنچه را در برداشتن هر گام کوچک فرا میگیرید. شما را در برداشتن گام های بزرگ یاری خواهد کرد.

تجربه، آزمایش و برنامه ریزی

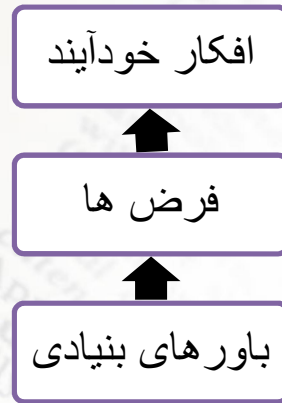
برای ایجاد تغییر در اعتقادهای قدیمی، معمولاً نیاز دارید دست به چندین آزمایش بزنید. به همین دلیل مهم است که درباره آزمایش ها یادداشت هایی فراهم کنید تا بتوانید نتایجی را که در طی زمان انباشته شده اند، دنبال بکنید. برنامه عمل شما را در حل مسائلی که آنها را شناسایی کرده اید، یاری می رساند. برنامه عمل باید روشن و مشخص تدوین شود و شامل طرح های مقابله با مسائل احتمالی، زمان شروع و گزارش پیشرفت باشد.

فرض ها و باورهای بنیادی

- ✓ افکار خود آیند از بسیاری جنبه ها، مانند گل ها و علف های هرز باغچه هستند.
- برگه های مثبت افکار، آزمایش ها و برنامه های عمل، ابزارهایی هستند که بدان وسیله می توانید علف های هرز (افکار منفی) را از سطح باغچه قطع کنید و برای گل ها جا باز کنید.
- ✓ سه سطح مختلف از باورها وجود دارد. افکار خود آیند که قابل دسترس ترین و قابل تشخیص ترین این باورها هستند. که مانند علف های هرز روی زمین هستند.
- ✓ اما ریشه های آنها زیر زمین اند. این ریشه ها فرض ها و باورهای بنیادی هستند.
- ✓ فرض ها را می توان بر حسب « اگر... بنابراین...» بیان کرد.

فرض ها و باورهای بنیادی

ارتباط بین افکار خودآیند فرض ها و باورهای بنیادی :



افکار خودآیند، اغلب به صورت پیام های کلامی خطاب به خود بیان می شوند. اما فرض ها، زیاد آشکار نیستند اغلب باید آنها را از اعمال خود استنباط کنیم.

عمیق ترین سطح شناخت باور بنیادی است. گزاره های مطلق گرایی درباره خودمان، دیگران و جهان هستند.

با تشخیص و تقویت فرض های تازه، فرض ها و باورهای ناسازگار به ضعف می گرایند.

درک افسردگی

اگر چه هیجان ها عموماً زندگی ما را غنا می بخشند، اما وقتی از حد لازم بگذرند اختلال ایجاد می کنند.

در سه فصل آخر اطلاعات تخصصی به منظور کاهش در فراوانی و شدت پنج حالت خلقی که موجب ناراحتی افراد می شوند، یعنی افسردگی، اضطراب، خشم، احساس گناه و شرمساری، ارائه شده است.

جنبه های شناختی افسردگی

ارن ت. بک درک جدید از افسردگی پیشگام بوده، در سال ۱۹۶۰ نشان داد که مشخصه افسردگی الگوهای فکری است که عملاً باعث تداوم خلق افسردگی می شوند. و دریافت که وقتی ما افسرده هستیم، دارای افکار منفی نسبت به خود (عیب جویی از خویشتن) نسبت به جهان اطراف (منفی گرایی کلی) و نسبت به آینده (نومیدی) هستیم.

جنبه های شناختی افسردگی

افکار منفی درباره خویشتن : تقریبا همه افرادی که افسرده هستند، دارای افکاری درباره عیب جویی از خود هستند. این افکار تخریبی هستند چون موجب پایین آمدن احساس ارزشمندی فرد و اعتمادبنفس می شوند و مانع انجام کارهای لذت بخش می شوند.

افکار منفی درباره جهان اطراف :

سبکی از تفکر است که در طی آن ما جنبه های منفی تجارب مان را روشن تر از تجارب مثبت یا تجارب خنثی مورد توجه قرار می دهیم و آنها را یادآوری میکنیم.

افکار منفی درباره آینده: وقتی افسرده هستیم، تصور میکنیم که آینده، کاملا منفی خواهد بود. این پیش بینی با انتظار که رویدادها همه منفی خواهند بود ناامیدی نام دارد.

درمان افسردگی

افسردگی تقریباً همیشه قابل درمان است. رویکردهای درمانی که بیش از همه در کاهش افسردگی مؤثر بوده اند: در مان اغلب با برنامه ریزی فعالیت و یا دارو آغاز می شود.

۱- بازسازی شناختی: مهم ترین درمان در کاهش دراز مدت افسردگی است. افراد بتوانند از طریق بررسی کلیه اطلاعات زندگی خودشان چه مثبت، منفی، خنثی افکار منفی خود را مورد آزمون قرار دهند.

۲- دارودرمانی: اگر افسردگی طولانی باشد یا با علائم فیزیولوژیک همراه باشد مانند اختلال در خواب، دلهره، خستگی و... توصیه می شود به روانپزشک مراجعه شود.

۳- بهبود روابط بین فردی: اگر کسی در ارتباط آزاردهنده ای قرار داشته باشد و یا نزدیکان او مدام مورد عیب جویی قرار دهند.

۴- برنامه ریزی فعالیت: فعالیت ها با چگونگی احساس شما ارتباط دارند. افراد افسرده کمتر به فعالیت می پردازند. که در این روش تعداد فعالیتهای لذت بخش افزایش میابد.

درک اضطراب

اضطراب یکی از هیجان های ناگواری است که افراد پیدا می کنند. که گاه ترس یا حالت عصبی می نامند.

کلمه اضطراب مسائلی از قبیل هراس ها- حملات آسیمگی- اختلال استرس ناشی از تجارب تکان دهنده- اختلال وسواس فکری و عملی- و اختلال اضطرابی تعمیم یافته را شامل می شود.

جنبه های شناختی اضطراب

افکاری که اضطراب را همراهی می کنند با افکار مشخصه افسردگی فرق می کنند. اضطراب با درک این که ما در موقعیت خطر قرار داریم یا مورد تهدید قرار گرفته ایم همراه است. تهدید یا خطر ممکن است جسمی، ذهنی یا اجتماعی باشد.

جنبه های شناختی آسیمگی

جنبه های شناختی آسیمگی

آسیمگی عبارت است از اضطراب شدید همراه با سوء تعبیرهای فاجعه آمیزی درباره احساس های جسمی یا روانی از قبیل: دارم دچار حمله قلبی می شوم- دارم میمیرم و...

غلبه بر اضطراب

روش های غلبه بر اضطراب :

- بازسازی شناختی
- آموزش آرمش : ۱- آرمش جسمی ۲- آرمش ذهنی
 - آرمش عضلانی پیش رونده
 - تنفس کنترل شده
 - تجسم
 - توجه برگردانی

غلبه بر روی گردانی (اجتناب)

اجتناب نشانه بارز اضطراب است. وقتی از موقعیت دشواری اجتناب می کنیم ابتدا کاهش در اضطرابمان پدید می آید. اما هر چه از موقعیت دور میشویم وقتی در آینده با آنها روبرو می شویم بیشتر دچار اضطراب می شویم. به این ترتیب اجتناب در دراز مدت عملاً اضطراب را تغذیه می کند.

می توان از طریق بازسازی شناختی، آموزش آرمش و غلبه بر اجتناب اضطراب را کاهش داد و یا حذف کرد.

افکار توام با اضطراب معمولاً با «اگر این اتفاق بیفتد، چی» آغاز می شوند و موضوع آن عبارت است از: «چیز وحشتناکی اتفاق خواهد افتاد».

درک خشم، احساس گناه و شرمساری

احتمالاً فوران خشم را در مواقعی که احساس می کنید با شما بدرفتاری می شود یا سوء استفاده شده است تجربه کرده اید.

وقتی خشمگین هستید، بدن آماده دفاع یا حمله می شود و افکارمان پر از طرح و نقشه برای تلافی یا انتقام می گردد. تنش عضلانی، بالا رفتن ضربان قلب، افزایش فشار خون و.. طیف هیجان خشم، از برانگیختگی تا غضب ناکی را شامل می شود.

روش های کنترل خشم:

بازسازی شناختی، آماده سازی خویشتن در مواردی که احتمال شروع خشم وجود دارد؛ تجسم موقعیت؛ تشخیص نشانه های اولیه خشم؛ ایجاد وقفه؛ جرأت ورزی و زوج درمانی

درک خشم، احساس گناه و شرمساری

وقتی احساس می کنیم کاری را نادرست انجام داده ایم احساس گناه می کنیم.

احساس گناه اغلب با افکاری توأم با «می بایست» و «درستش این بود» بر آن افکار حاکم است.

احساس شرم عبارت است از درک این نکته که کاری را نادرست انجام داده ایم و نیاز داریم آن را از دیگران پنهان داریم و آن چه انجام داده ایم، کاری زشت و ناجور بوده است.

کم کردن احساس شرم یا گناه :

- ✓ ارزیابی اهمیت و شدت اعمال خودتان
- ✓ ارزیابی مسئولیت شخصی
- ✓ شکست سکوت
- ✓ خود-بخوشدگی
- ✓ جبران

از توجه شما متشکرم

