

دو رویکرد در مواجهه با امور نامطلوب

- ❖ در رویکرد مهر و همدلی انسان‌ها براساس انتخاب، رضایت و نیازهای خود و دیگری عمل می‌کنند.
- ❖ در رویکرد همدلانه انسان‌ها همتراز می‌بینیم، برایشان قدرت تشخیص قائلیم، احساس‌ها، خواست‌ها و نیازشان را مهم می‌شمردیم، نقطه نظر و دیدگاهشان را به رسمیت می‌شناسیم و به انتخابشان احترام می‌گذاریم.
- ❖ در رویکرد کنترل: انسان‌ها خود و دیگری را براساس عواملی جز انتخاب، رضایت و نیاز، (ترس، شرم، گناه، نودخواهی، مصلحت‌اندیشی، حق به جانبی و ...) به انجام اعمالی وادار می‌کنند.

رابطه احساس با دو رویکرد کنترل و همدلی

- ❖ حس ها و احساس های ما کیفیت ها و انرژی هایی هستند که از نیازهای ما یا در اثر تحریکات بیرونی و درونی برانگیخته می شوند و منشأ و محرک کنش ها و واکنش های ما هستند.
- ❖ حس را در بدن خود دریافت می کنیم (سوزش، گزش، خارش، فشار، سنگینی، سبکی، گرما، سرما، گرسنگی خواب آلودگی، درد، خستگی، تنگی، فراخی و ...)
- ❖ احساس را در روان خود دریافت می کنیم. (شادی، غم، سرخوشی، تعلق، افسردگی، تنهایی، انرژی، هشیاری، عشق، نفرت، امید، ناامیدی، حسرت، و .
- ❖ دادن فرصت ابراز و پاسخ گویی درون زاد به این محرکها و نیازها و دیدن پیامدهای آنها و انتخاب تکرار کنش ها یا تغییر آنها ما را با خودمان، ویژگی هایمان، نیازهایمان و ... آشنا می سازد و امکان رشد متناسب و متوازن را برایمان فراهم می سازد.

- ❖ رویکرد کنترل، به ما اجازه ابراز حس ها و احساس ها و دنبال کردن نیازها و خواسته هایمان را نمی دهد و ما را از منشأ درونی حرکت و کنشمان جدا می کند و حرکت و کنش ما را به منشأ بیرونی یعنی احساس، خواست و نیاز کنترل کننده وصل می کند.
- ❖ اگرچه بازهم ما به تبع احساس و نیازمان عمل می کنیم، اما نه براساس احساس و نیاز برانگیخته شده از درونمان بلکه براساس احساس و نیازی ثانوی که دیگری در ما برانگیخته است.
- ❖ ما به تدریج رابطه با احساس و نیاز اصیل خودمان را از دست می دهیم و با بیرون تنظیم می-شویم.
- ❖ این تنظیم شدن با بیرون عمدتاً از طریق قالب های نمادین زبانی انجام می شود. قالب هایی که جایگزین تجربه های احساسی ما می شود. بی جهت نیست که ما معمولاً در پاسخ به این پرسش که احساس چیست افکارمان را می گوییم.
- ❖ ارتباط همدلانه ما را به مسیر طبیعی ارتباط با احساس ها و نیازهایمان برمی گرداند. و عامل کنش را به جای بیرونی بودن درونی می کند.

حس و احساس و جایگاه و نقش آنها

- ❖ احساس کوتاه مدت است، احساس های مختلف می توانند همزمان تجربه شوند،
- ❖ احساس ها همواره واقعی هستند، حتی اگر منشأ واقعی نداشته باشند.
- ❖ احساس ها علت درونی و محرک بیرونی دارند. احساس ها محرک رفتارند.
- ❖ احساس ها امکان درک دنیای دیگران، انتقال حالات درونیمان به آنها و نهایتاً ارتباط متقابل را فراهم می کنند.
- ❖ احساس ها پیام آور نیازها هستند و ما را از آنچه در وجودمان می گذرد با خبر می کنند.
- ❖ احساس، هنر و فکر، دانش را پدیدمی آورد. هنر وسیله انتقال احساس است.

عوامل تحریک کننده احساس

- ❖ نیازهای فعال در لحظه (گرسنگی، خستگی، دلتنگی، درد، استرس و ...)
- ❖ شرایط محیطی سازگار و ناسازگار (گرما، سرما، فشار، تنگی، بوهای نامطبوع، سروصدا، نور خیلی کم یا خیلی زیاد و ...)
- ❖ رویکرد ما در نحوه دریافت پیام رفتارها و گفتارها،
- ❖ عادات ذهنی و فرهنگی و انتظارات و توقعات،
- ❖ یادآوری خاطرات گذشته یا تصوراتی راجع به آینده
- ❖ تهدیدهای هویتی ناشی از تصورات مان در مورد قضاوت های دیگران

مواجهه ناکارا با حس‌ها و احساس‌ها

- ❖ نادیده‌گرفتن، کتمان، انکار، سرکوب، اجتناب، که پیامدهای زیر را در پی دارد:
 - از دست‌دادن رابطه با نیازها
 - آسیب‌های بدنی، روانی
 - آسیب‌های ارتباطی
- ❖ تعمیم شیوه‌های برخورد با اموری بیرونی، به امور درونی (حذف و تعویض و ...)
- ❖ سپردن خود به دست احساس / براساس احساس تصمیم گرفتن و عمل کردن.
- ❖ تمایل به گریز از برعهده گرفتن مسئولیت احساس به جهت انرژی‌بر بودن
- ❖ آمیختن فکر با احساس، ارتباط با کیفیت با نیازها را مختل می‌کند.
- ❖ سرایت احساسی و تولید احساس دیگری در خود.

مواجهه کارا با احساس‌ها

- ❖ حضور و هشیاری به احساس‌هایی که در لحظه تجربه می‌کنیم.
- ❖ داشتن واژه برای حس‌ها و احساس‌ها دسترسی به آنها را تسهیل می‌کند.
- ❖ برعهده گرفتن مالکیت و مسئولیت احساس (یافتن ارتباط احساس با نیاز)
- ❖ مدیریت احساس: از طریق؛ همدلی با احساس، پویش برای دیدن منشأ و محرک آن و توجه به نیازی که برآورده نیست. (چه نیازی برآورده نیست)
- ❖ ابراز احساس:
- ❖ برون ریزی، بدون توجه به تأثیرش روی دیگران.
- ❖ بیان: بدون برعهده گرفتن مالکیت و مسئولیت برآورده کردنش
- ❖ ابراز: برعهده گرفتن (مالکیت احساس و مسئولیت تأثیر ابراز روی دیگران، و ساختن تقاضا برای برآوردنش)

انواع مواجهه با امور ناخوشایند

۱. مشاهده ← تجربه ← واکنش

۲. مشاهده ← تجربه ← وصل شدن به خود ← واکنش

۳. مشاهده ← تجربه ← وصل شدن به خود ← وصل شدن به دیگری ← واکنش

مدیریت احساس ها

- ❖ ارتباط با تنفس
- ❖ مرتبط شدن با بدن
- ❖ شناسایی احساس خود و نام دادن به آن
- ❖ فرصت دادن به خود برای هضم احساس
- ❖ داشتن شعارهای خاص (مثل: این مسئله من نیست/این نیز بگذرد)