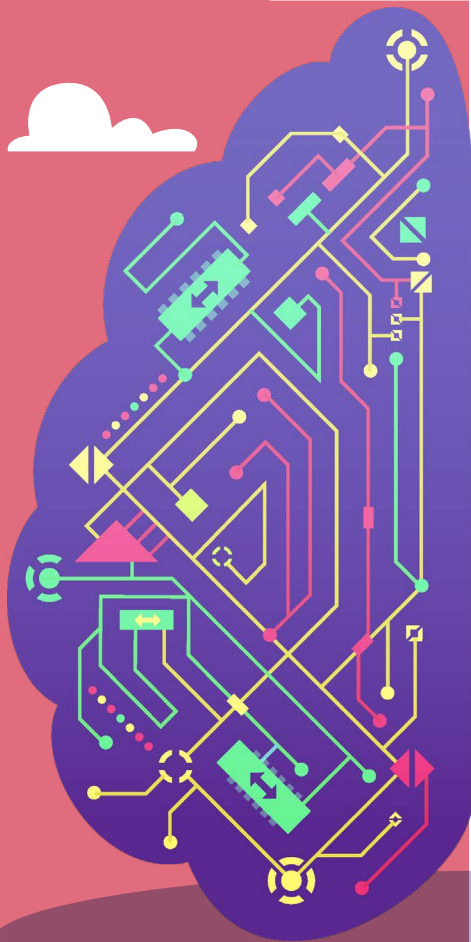




ذهن هیجانی و منطقی

در تصمیم‌گیری





ذهن هیجانی و ذهن منطقی در تصمیم‌گیری

دکتر شهربانو قهاری

روان‌شناس بالینی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

**این کتاب کوچک برای آشنایی
دانشجویان در باره ذهن
هیجانی و ذهن منطقی در
تصمیم گیری است.**



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

**ذهن هیجانی و ذهن منطقی
در تصمیم گیری**

تالیف و ترجمه:

دکتر شهربانو قهاری

روان شناس بالینی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

طراحی و گرافیک: حمیدرضا منتظری

نوبت چاپ: مهرماه ۱۴۰۱

تیراژ: محدود

فهرست مطالب

۶	ذهن هیجانی و ذهن منطقی
۶	ذهن هیجانی
۷	افکار منفی و ذهن هیجانی
۸	خطاهای شناختی
۹	نشانه‌های غلبه ذهن هیجانی
۱۰	چرخه رنج و ذهن هیجانی
۱۰	مزایای ذهن هیجانی
۱۱	چه عواملی باعث تقویت ذهن هیجانی می‌شوند؟
۱۲	مدیریت ذهن هیجانی
۱۲	کنترل و اصلاح افکار منفی و خطاهای شناختی
۱۳	ذهن منطقی
۱۳	ویژگی‌های غلبه ذهن منطقی
۱۴	تقویت ذهن منطقی

ذهن هیجانی و ذهن منطقی

اولین بار مارشال لینهان^۱ به دو نوع ذهن یعنی ذهن هیجانی و ذهن منطقی اشاره کرد.

ذهن هیجانی

از نظر لینهان ذهن هیجانی ذهنی است که تحت تاثیر هیجان قرار دارد و به همین دلیل هم مستعد افکار منفی و اقدامات و رفتارهای برگرفته از هیجان است. پس ذهن هیجانی یعنی:

↘ هیجان‌های شدید مثبت و منفی ما

↘ هیجان‌ها زمانی در اوج شدت هستند بر ذهن و فعالیت هایش تاثیر می‌گذارند. به طوری که در این حالت منطقی فکر کردن برای ما دشوار می‌شود.

↘ زمانی که ذهن هیجانی غالب است شما نمی‌توانید درست تصمیم بگیرید و یا منطقی رفتار کنید.

مثال: مهرداد از خلف وعده دوستش ناراحت و خشمگین است (هیجان شدید خشم و رنجش) و در بدنش احساس تنش و گرما می‌کند (تنش در بدن). در ذهنش افکاری دارد مانند این که در حق من بی‌انصافی کرده است، پیش خودش مرا احمق فرض کرده است، مرا بی‌اهمیت شمرده است، باید درس مناسبی به او بدهم، اگر کوتاه بیایم دوباره این کار را می‌کند (افکار منفی). در نتیجه این افکار او بر سر دوستش فریاد می‌کشد و او را به ناسپاسی و بی‌انصافی متهم می‌کند. مهرداد به او می‌گوید دیگر به هیچ عنوان مایل نیست رابطه دوستانه اش را ادامه دهد (رفتار نامناسب و غیر منطقی). در نتیجه مهرداد به یک دوستی ۵ ساله پایان داده است.

1. Marsha M. Linehan

افکار منفی و ذهن هیجانی

در حالت هیجانی ذهن افکار منفی بیشتری دارد که عبارتند از افکار خودآیند منفی و خطاهای شناختی. افکار منفی مهرداد عبارت بودند از:

❖ در حق من بی انصافی کرده است.

❖ مرا بی اهمیت شمرده است.

❖ باید درس مناسبی به او بدهم.

❖ اگر کوتاه بیایم دوباره این کار را می کند

این افکار منفی به هیجان‌های منفی دامن زده و در نتیجه او خشم و رنجش بیشتری را تجربه می کند.

نکته: رابطه دوسویه‌ای بین هیجان‌ها و افکار منفی وجود دارد. افکار منفی هیجان‌های منفی را بر می‌انگیزند و زمانی که هیجان‌های منفی را تجربه می‌کنیم بیشتر مستعد منفی اندیشیدن هستیم.



خطاهای شناختی

خطاهای شناختی سوگیری در پردازش اطلاعات هستند که سبب می‌شوند ما اطلاعات را تحریف کنیم و در نتیجه از داشتن اطلاعات ناب محروم شویم. به دلیل تحریف اطلاعات طبیعی است که افکار منفی و هیجان‌های منفی بیشتری داشته باشیم. مهمترین خطاهای شناختی که هیجان‌های منفی ایجاد می‌کنند عبارتند از: پیش‌گویی منفی، برچسب زدن، ذهن خوانی، تعمیم و استفاده از باید‌ها.

پیش‌گویی منفی: فرد پیش‌گویی منفی می‌کند مانند اگر جواب او را ندهم دفعه دیگر بدتر عمل می‌کند.

برچسب زدن: فرد برچسب‌های ناروا به خود و دیگران می‌زند مانند بی فرهنگ، گستاخ و ...

ذهن خوانی: فرد پیش‌خود ذهن دیگران را می‌خواند. مانند: مرا احمق فرض کرده است در مثال بالا.

تعمیم: فرد یک اتفاق یا یک مورد را تعمیم می‌دهد. مانند تو همیشه ... تو هیچوقت ...

استفاده از باید‌ها: فرد از باید و نباید زیاد استفاده می‌کند. مانند: او نباید اشتباه کند. او باید همه چیز را به من بگوید. او نباید خشمگین شود. او نباید از من انتقاد کند و ...

نکته: در حالت غلبه ذهن هیجانی شما استدلال‌هایتان مبتنی بر هیجان است. برای مثال به خودتان می‌گویید چون می‌ترسم پس ترسناک است.

نشانه‌های غلبه ذهن هیجانی

در حالت غلبه ذهن هیجانی شما رفتارهایی دارید مانند:

- ❖ تصمیم‌های شتاب زده می‌گیرید.
- ❖ بدون تحقیق و بررسی کافی تصمیم می‌گیرید.
- ❖ زود خشمگین می‌شوید.
- ❖ در هیجان‌های منفی غوطه ور هستید.
- ❖ نمی‌توانید درست فکر کنید و یا تصمیم درستی بگیرید
- ❖ گرایش بیشتری به منفی اندیشیدن دارید.
- ❖ در تصمیم‌گیری‌ها به دورنما توجه نمی‌کنید.
- ❖ رفتارهای شتاب زده و تکانشی دارید یعنی نی عمل می‌کنید بدون فکر
- ❖ اول حرف می‌زنید بعد در موردش فکر می‌کنید.
- ❖ رفتارهایی دارید که بعدها از یادآوری‌اش شرم‌منده می‌شوید.
- ❖ برون‌ریزی هیجانی دارید مانند داد و فریاد و رفتار پرخاشگرانه.
- ❖ خرید افراطی دارید.
- ❖ عشق شتاب‌زده
- ❖ خطر کردن مانند رانندگی پر سرعت
- ❖ تحریک‌پذیری یا زود به خشم آمدن.
- ❖ رژیم غذایی سخت گرفتن.
- ❖ کمک نا به جا مانند کمک به ترک اعتیاد زمانی که تخصص ندارید.
- ❖ سریع وارد رابطه شدن و یا از رابطه بیرون آمدن
- ❖ رابطه‌ای را به سرعت شروع کردن زمانی که هنوز سوگواری شما برای رابطه قبلی تمام نشده است.

چرخه رنج و ذهن هیجانی

ذهن هیجانی با افکار منفی بیشتر و اقدامات هیجانی و غیر منطقی بیشتر همراه است بنابراین می‌تواند رنج بیشتری به بار آورد. به مواردی از رنج‌های ناشی از غلبه ذهن هیجانی توجه کنید.

سهیلا در روزهای قاعدگی به طور معمول کم حوصله و تحریک پذیر است و احساس ناخوشایندی دارد. در این حالت افکار منفی بیشتری به ذهنش می‌آیند. او در زمان‌هایی که کسل و بی حوصله است از رویدادهای منفی و کوچک کوه می‌سازد. شتابزدگی به دلیل بی حوصلگی سبب می‌شود که تصمیم‌هایی شتابزده و بدون فکر بگیرد و خود را به دردسر بیندازد.

هیجان‌های منفی و احساس پریشانی سبب می‌شود بیشتر منفی فکر کنیم و افکار منفی به هیجان‌های منفی دامن می‌زنند و در نتیجه در این حالت که غرق ذهن هیجانی هستیم نمی‌توانیم تصمیم درستی بگیریم.

مزایای ذهن هیجانی

البته ذهن هیجانی مزایایی هم دارد به شرطی شدت هیجان‌های شما خفیف تا متوسط باشد نه اینکه اسیر هیجان باشید. همچنین اگر در زمان‌هایی که هیجان شدیدی را تجربه می‌کنید منطق و عقل سلیم را در کنارتان داشته باشد دچار مشکل نخواهید شد. بنابراین شما با ذهن هیجانی می‌توانید:

- ❖ لذت بیشتری می‌برید. برای مثال این ذهن هیجانی است که شما را وا می‌دارد مسافتی را برای تهیه غذای خوشمزه طی کنید.
- ❖ آنچه دل‌تان می‌خواهد و دوست دارید می‌خرید و یا انجام می‌دهید.
- ❖ عشق را ابراز می‌کنید و واکنش مناسبی به آن نشان می‌دهید.
- ❖ روابط صمیمانه را تجربه می‌کنید.

- ↪ بازی و تفریح می‌کنید.
- ↪ مزاح و شوخی بیشتری دارید.
- ↪ هیجان‌های سازگارانۀ دارید برای مثال خشم همواره هم بد نیست و در جاهایی به شما کمک می‌کند تا برای دیگران مرز بگذارید و رفتار قاطعانه داشته باشد و اگر نمی‌خواهید کاری انجام دهید نه بگویید.

نکته مهم: ذهن هیجانی بخش مهمی از ذهن است که وجود آن به کیفیت زندگی و روابط ما کمک می‌کند.

چه عواملی باعث تقویت ذهن هیجانی می‌شوند؟

- ↪ خستگی
- ↪ بیماری
- ↪ درد
- ↪ گرسنگی
- ↪ مصرف الکل و مواد
- ↪ خلق منفی مانند افسردگی و اضطراب
- ↪ سوگواری بودن و تجربه فقدان
- ↪ دوره قاعدی در خانم‌ها

نکته مهم: ذهن هیجانی بخش مهمی از ذهن است که وجود آن به کیفیت زندگی و روابط ما کمک می‌کند.

مدیریت ذهن هیجانی

برای مدیریت ذهن هیجانی راهبردهای زیر کمک کننده هستند:

- ↪ خواب شبانه منظم
- ↪ کنترل خلق منفی
- ↪ کنترل دردها و درمان بیماری
- ↪ مدیریت خلق منفی
- ↪ سوگواریکردن و ماتم گرفتن برای کسانی که عزیزی از دست دادند.
- ↪ تمرین‌های تنفسی
- ↪ ترک محیط
- ↪ تمرین‌های آرمیدگی
- ↪ مراقبه و ذهن آگاهی
- ↪ دارو درمانی برای درمان مشکلات جسمی و روانی
- ↪ نگارش هیجان‌ها زمانی که شدت آن‌ها بالا است.
- ↪ کنترل و اصلاح افکار منفی و خطاهای شناختی

کنترل و اصلاح افکار منفی و خطاهای شناختی

برای تغییر و اصلاح افکار منفی و خطاهای شناختی باید:

- ↪ سود و زیان این افکار را بررسی کنید.
- ↪ شواهدی در تایید یا رد این افکار بیاورید.
- ↪ از خودتان بپرسید آیا دیگران هم مانند من می‌اندیشند و اگر نمی‌اندیشند چرا؟
- ↪ از خودتان بپرسید با چسبیدن به این افکار یا خطاهای شناختی چه دورنمایی در انتظارم است؟
- ↪ از خودتان بپرسید اگر یکی از عزیزان اینگونه فکر می‌کرد به او چه می‌گفتم؟ موارد را یادداشت کنید و خودتان به کار ببرید.

پرسش: شما برای مدیریت ذهن هیجانی چه روش‌هایی را به کار می‌گیرید؟

ذهن منطقی

بخشی از ذهن است که خونسرد، منطقی، آرام، دور اندیش و مبتنی بر واقعیت است. این بخش تحت تسلط نیمکره چپ قرار دارد و تحلیلگر و حسابگر است. ذهن منطقی در تصمیم‌گیری‌ها همه جوانب را بررسی کرده و می‌سنجد و سود و زیان هر گزینه را بررسی می‌کند، دورنما را در نظر گرفته و به پیامدهای یک تصمیم توجه می‌کند. در نتیجه تصمیم‌گیری‌های برآمده از ذهن منطقی به نفع فرد هستند.

ویژگی‌های غلبه ذهن منطقی

- 🔴 در آرامش هستید.
- 🔴 خونسرد و آرام تصمیم می‌گیرید.
- 🔴 برای هر تصمیمی تامل و درنگ می‌کنید.
- 🔴 به تاثیر کلام و رفتارشان بر دیگران توجه دارید.
- 🔴 قبل از هر کلامی یا اقدامی فکر می‌کنید.
- 🔴 در اتخاذ تصمیم مزایا و معایب هر گزینه را در کوتاه مدت و دراز مدت می‌سنجید.
- 🔴 توجه دارید که تصمیم‌های شما به ضرر و زیان کسی نباشد.

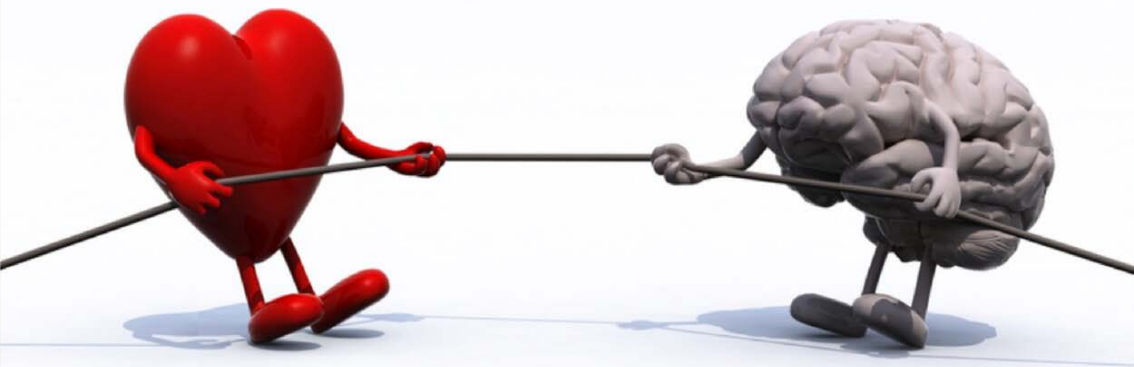
نکته: زمانی که ذهن هیجانی غلبه می‌کند ذهن منطقی کمرنگ شده و از صحنه خارج می‌شود.

تقویت ذهن منطقی

برای اینکه فرمان ذهن را در دست ذهن منطقی بسپرید هر گاه هیجانی و پریشان هستید :

- ↙ چند نفس عمیق بکشید.
- ↙ چند قدم راه بروید.
- ↙ از یک تا صد به صورت معکوس بشمارید.
- ↙ در مورد احساس تان با دوستان صحبت کنید.
- ↙ تامل کنید و خود را به کاری مشغول کنید.

نکته: برای تصمیم‌گیری بهتر با ذهن منطقی نه تنها باید سود و زیان هر گزینه را بسنجید بلکه باید درنگ و تامل کنید و از افراد با تجربه کمک بگیرید.





دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی



آدرس: تهران، بزرگراه شهید همت غرب، بین تقاطع
شیخ فضل الله نوری و شهید چمران، جنب ساختمان
معاونت دانشجویی و فرهنگی، مرکز مشاوره
دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ایران



تلفن پذیرش: ۸۶۷۰۳۵۴۱ - ۸۸۶۲۲۶۴۳



تلفن مشاوره تلفنی (hot line): ۰۹۰۱۸۸۵۵۵۸۰



اینستاگرام مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:
<https://instagram.com/counseling.iums>



سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:
<https://counseling.iums.ac.ir>