

## بخش ۸ - درک احساسات

چرا "درک احساسات": در مبتلایان به افسردگی مهم است؟

مطالعات نشان داده اند که افراد مبتلا به افسردگی ...

- ارزیابی های متفاوتی از حالات هیجانی دیگران دارند.
- معمولاً حالات چهره های خنثی را ناراحت می پندارند

### درک نشانه های غیر کلامی

مثال:

فردی در حال ماساژ دادن شقیقه های خود است.

از دیدگاه شما، دلیل آن چه می تواند باشد؟

---



---



---

چه چیزی شما را در یافتن پاسخ یاری داد؟

- شناخت قبلی از آن فرد -- آیا آن فرد از میگردن رنج می برد؟
- محیط / موقعیت -- آیا این فرد تمام شب را بیدار بوده است؟ (شاید به همین دلیل خسته است).
- مشاهده ی خود -- من چه زمانی شقیقه های خود را ماساژ می دهم؟ (اما: دقت کنید! شما همیشه نمی توانید دلایلی مشابه با دلایل دیگران برای رفتارهای خود داشته باشید)
- حالات چهره -- آیا او خسته، متفکر، و یا ناراحت به نظر می رسد؟

اگر شما فرد را نشناسید و هیچ نشانه ای نیز در او نبینید کارتان سخت تر می شود

- حالات چهره و بدن همیشه نمی توانند به درستی تعبیر شوند!
- بسیاری از افراد به دلایل مختلفی مانند بیماری (مانند پارکینسون) و یا استفاده از داروهای خاصی (بوتاکس، بی حس کننده ها و آنتی سایکوتیک ها) بیانگری چهره ی ضعیف تری دارند، بنابراین احساسات آنها را نمی توان به درستی تفسیر کرد.
- قبل از تفسیر قطعی بر اساس حالات چهره یابدن یک شخص، اطلاعات بیشتری (موقعیت، دانش قبلی درباره شخص، سوالات مستقیم) مورد نیاز است.

در بخش زیر، جوانب گوناگون حالات چهره که به طور روزانه با آنها روبه رو می شویم را می بینید. تعبیر اولیه ی خود را به همراه توضیحات اضافه بنویسید. مثال ها می توانند به شما در این راستا کمک کنند.

کدام یک از حالات چهره نشان دهنده ی موارد زیر هستند؟

حالات چهره	تعبیر اولیه	احتمال دیگر ۱.	احتمال دیگر ۲.
اخم	خشم	I تحریک پذیری	تمرکز
لب های به هم فشرده			
چشم های خیس			
ابروهای درهم			
بینی چروکیده			
گوشه های لب به سمت پایین			
پایین را نگاه کردن			

همان طور که می بینید، تعبیرهای گوناگون امکان پذیر هستند! برای یافتن دقیق ترین تعبیر، به اطلاعات بیشتری نیاز داریم. اگر شما در شرایطی باشید که با یک حالت چهره ی خاص روبه رو شوید، و مطمئن باشید که معنای آن چیست، برای اطمینان بیشتر چه کار می کنید؟

---



---



---

### احساسات به چه دردی می خورند؟

#### (۱) احساسات برای برقراری ارتباط استفاده می شوند

- احساسات در بیان چهره نشان داده می شوند. آنها اغلب سریعتر از کلمات اطلاعات را منتقل می کنند؛ گاهی حتی قبل از اینکه ما از آنها آگاه باشیم ("چیزی در اینجا عجیب است"، "حس غریزی").

آیا می توانید شرایطی را به یاد آورید که در آن احساساتتان به شما در برقراری ارتباط کمک کرده اند؟

**(۲) احساسات منجر به رفتارها می شوند**

- احساسات به ما اجازه می دهند که در شرایط مهم بدون اینکه مجبور به فکر کردن باشیم، سریع عمل کنیم.
- احساسات منجر به تغییرات بدنی چشمگیری می شوند. به عنوان مثال، ترس سبب افزایش ضربان قلب و باعث واکنش جنگ یا گریز می شود.

آیا می توانید شرایطی را به خاطر آورید که در آن احساساتتان باعث شده اند واکنش سریع نشان دهید؟

**(۳) احساسات نشان می دهند که ما زنده ایم! بدون احساسات منفی، احساسات مثبتی هم وجود نخواهند داشت!****آیا احساسات همیشه بازتاب دهنده ی حقیقت هستند؟**

- نه! احساسات همیشه درست نیستند!
- زمانی که احساس بی ارزشی می کنید، بدین معنا نیست که واقعا بی ارزش هستید!
- احساسات می توانند در برخی مواقع مشاوران بدی باشند!
- گاهی افرادی که مبتلا به افسردگی هستند از "دلایل هیجانی" استفاده می کنند، آنها باور دارند که احساسات منفی واقعیت ماجرا را نشان می دهند ("من احساس ناراحتی می کنم - بنابراین، حتما تو مرا ناراحت کرده ای")
- مطالعات نشان داده اند که خلق شما بر اینکه چگونه حالات چهره و ژست های دیگران رادک کنید تاثیر می گذارند!
- در دوره ی افسردگی، معمولا احساس می کنیم که دیگران ما را طرد کرده اند (مراجعه کنید به بخش انحراف فکری "ذهن خوانی").
- حالات چهره و بدن نیز معمولا با دیدگاهی مثبت تعبیر نمی شوند، بلکه بیشتر از پشت عینکی خاکستری دیده می شوند.

سعی کنید شرایطی را به یاد آورید که در آن خلق شما بر درک شما از دیگری تاثیر گذاشته است. همچنین، فکر کنید که اگر حال بهتری داشتید چه درکی از آن فرد برای شما ایجاد می شد. مثال های زیر شما را در این راستا کمک می کنند.

شرایط	حال خودتان	درک شما از دیگری	حال دیگری که می توانستید داشته باشید	درک جدیدتان از دیگری
فردی که در " قطار کنار من نشسته به من لبخند می زند	افسرده	او فضول است"	" خوشحال"	با احساس " دیدن افرادی با حال خوب لذت بخش است

#### خلاصه ای از

- رفتارهایی که ناشی از احساسات هستند بسیار مهم می باشند. آنها کاربردهای زیادی داشته و برای بقا ضروری هستند.
- اما احساسات همیشه "حقیقت" نیستند. تنها به این خاطر که احساس طرد شدن می کنید بدین معنا نیست که واقعا طرد شدید.
- حالات چهره و بدن دیگران نشانه های خوبی برای درک احساسات دیگران هستند. با این وجود، می توانند گمراه کننده باشند!
- برای ارزیابی دیگران، باید اطلاعات دیگری به غیر از حالات چهره ی آنها داشته باشید (شناخت قبلی آن فرد، شرایط واقعی، و غیره)، و یا باید از آنها بپرسید.
- حالات خودتان تاثیر بسیار زیادی بر درک دنیای اطرافتان دارد.

**توضیحات**

فضایی برای سوالات باز، مشکلاتی که اتفاق افتاده، و یا تجربیاتی که دوست دارید در جلسه ی بعدی مطرح کنید:

---

---

---

---

---

---

---

---

**توضیحات دیگر:**

---

---

---

---

---

---