

بسم الله الرحمن الرحيم

جلسه چهارم: ۱۴ آذر ۱۴۰۰

موضوع نشست: بچه غول ذهن خود را بشناسیم!

تفاوت بین بیان حس و بیان نظر:

در بیان حس، سیستم لیمبیک فعال است و در بیان نظر، کورتکس.

لیمبیک مغز راست گوی ماست و حقیقی تر و ناب تر است. اما کورتکس مغز دروغگوست، مصالح را در نظر می‌گیرد و منطقی تصمیم می‌گیرد به همین خاطر ممکن است با مصلحت اندیشی و ملاحظه گری و حتی دروغ همراه باشد و ابرازگری به درستی اتفاق نیافتد.

در درگیری بین خودآگاه و ناخودآگاه پیروزی از آن ناخودآگاه است؛ احساسات به ما دروغ نمی‌گویند، اما خودآگاه ما ممکن است سعی در پنهان کردن احساسات واقعی داشته باشد.

ممکن است زبان ما دروغ بگوید ولی بدن دروغ نمی‌گوید و از زبان بدن می‌توان متوجه حقیقت شد.

مکانیزم انسان های پیشین در رویارویی با مشکلات:

Fight (جنگ)

Flight (فرار)

هر دوی این روش ها برای مشکلات انسان امروزی کارآمد نیستند. فرار از مشکلات یا جنگ نه تنها مشکل را حل نمی‌کند بلکه باعث می‌شود مشکلات بیشتر شده و هزینه های زیادی در قبال آن متحمل شویم.

انسان امروزی با اینکه کورتکس فعالی دارد اما معمولا همان دو راه قبلی را در پیش می‌گیرد یا اینکه راه سوم یعنی **freez** شدن را انتخاب می‌کند. تسلیم شدن و سازش کاری روشی است که انسان امروزی با کورتکسش آن را آفریده اما هم‌چنان اشتباه است!

سازش هزینه کمتری از دو روش قبلی دارد اما هم‌چنان روش کارآمدی نیست؛ ما باید سازگاری را بیاموزیم.

نکته! در برخی موارد استثنایی این ۳ واکنش کاملا به جا و درست هستند اما در اغلب مشکلات انسان امروزی

کارکرد مناسبی ندارند.



مکانیزم های دفاعی:

ما در طول زندگی همواره با موانع و موقعیت هایی مواجه می شویم که منجر به احساسات منفی در ما می شوند. مکانیزم های دفاعی راهکاری است که مغز به صورت ناخودآگاه (و نه غیر ارادی!) ارائه می کند تا مانع از تجربه این احساس منفی بشود.

تا کنون حدود ۷۰ مکانیزم دفاعی کشف و دسته بندی شده و ما معمولاً چند مکانیزم دفاعی در مواجهه با مشکلات مختلف از خودمان نشان می دهیم.

این مکانیزم ها سیستم دفاعی روان ما هستند و برای بقا و جلوگیری از فروپاشی فعال می شوند.

همه این مکانیزم ها بد نیستند و گاهی روشی هستند که تهدیدها را تبدیل به فرصت می کنند؛ اما نکته مهم این است که باید به اندازه این مکانیزم ها توجه کنیم تا تبدیل به عادت و الگوی غالب واکنش دهی ما نشوند.

در قدم اول این دفاع ها باعث می شوند تا ما بتوانیم سرپا شویم و به زندگی برگردیم اما اگر همواره در این مکانیزم ها غرق باشیم اتصال با واقعیت را از دست داده و همواره در حال فرار از احساسات و دروغ گفتن به خود هستیم.

ممکن است در ابتدا حس خوبی ایجاد کند اما در دراز مدت همواره حال بد را به همراه دارد.

والایش، فرافکنی، انکار و... نمونه ای از این مکانیزم ها هستند.