



بسمه تعالی

جلسه: پنجم سواد رسانه ای

مدرس: سرکار خانم ریحانی

بعد هیجانی: باید دید تصور خودمان از خودمان چیست و آن چیزی که به نظرمان می‌رسد واقعی است یا خیر و اگر واقعی باشد حالتان را خوب می‌کند و لازم است هیجانات خود را بشناسیم و خیلی از عملکردهای ما تابع هیجانات است و برای این کار باید نشانه‌هایش را بشناسیم مثلاً اگر من خوشحالم نشانه‌هایش چیست حالا چرا باید بشناسیم؟ برای اینکه بتوانیم هیجانات خود را مدیریت کنیم و مدیریت هیجان چه سودی دارد، اینکه نشانه‌هایش را می‌شناسیم و متوجه می‌شویم که خوشحالیم یا خیر ما یکسری هیجانات اصلی و یکسری فرعی داریم و عواطف مان درگیر هیجانات می‌شود مثلاً کسی که مهربان است حسی به طرف مقابل می‌دهد که احساس خوشایند می‌کند هیجان اصلی مثل ترس، شادی، غم و هیجان فرعی از ترکیب هیجان اصلی می‌شود یا از پرننگ‌تر شدن یک هیجان اصلی ایجاد می‌شود مثل تنفر + خشم = حسادت یعنی فرد کاری کرده که خشم من را اینقدر زیاد کرده که تبدیل به تنفر شده و ترکیب آن حسادت را بوجود آورده است هیجان منفی و مثبت مثل غم و شادی تقسیم‌بندی دیگر هیجان است و دیگر مفاهیم نظیر اضطراب و استرس و افسردگی است، هیجان استرس و اضطراب برای آینده ای است که هنوز اتفاق نیفتاده است مثل کسی که خانه خود را فروختند و برای خرید اضطراب این را دارد که نکند خانه گران شود افسردگی اضطراب گذشته که اتفاق افتاده و نتیجه‌اش افسردگی می‌شود و هر قدر توان این را داشته باشیم که میزان استرس و اضطراب خود را پایین بیاوریم در رضایت می‌توانیم افسردگی را کنترل کنیم، همه بیماری‌های روانی منشاء آن اضطراب و استرس است حتی در سن بلوغ یکی از عوامل بلوغ زودرس بچه‌ها اضطراب است چون شکل مولکولی هورمون اضطراب شبیه هورمون جنسی است و با کوچکترین واکنش این مولکول اضطراب شکسته می‌شود که معادل هورمون جنسی است که ترشح می‌شود و باعث بلوغ زودرس می‌شود لایه‌های مغز ما آنجا که مراکز احساسات و هیجانات است روی پوسته‌ی مغز است و سیستم تصمیم‌گیری در لایه‌های درونی‌تر است و سرعت انتقال سطحی چندین برابر لایه‌های درونی است وقتی می‌ترسیم تلاشی که می‌کنیم و تصمیمی که می‌گیریم چندین برابر آن اتفاق است مثلاً کلاهبردارها هیجانات افراد را تحریک



می‌کنند و باعث آن می‌شوند که واقع‌گرایی افراد پایین بیاید. در مغز مراکز تجزیه و تحلیل هر کدام یک مرکز دارد یکسری روی لایه‌های رویی و یکسری در لایه‌های زیرین و سنسورهای پیام‌آور پیام را از محیط می‌گیرند و از ساقه‌ی مغز به مراکز اصلی می‌روند و فرد می‌فهمد که چه باید انجام دهد و درک در کسری از ثانیه اتفاق می‌افتد، و فرق ما با حیوان پیچیدگی مغز است و جاهایی هم مشترک هستیم مثلاً اگر ضربه‌ای به او بزنیم حیوان هم عکس‌العمل نشان می‌دهد و ضربه‌ای می‌زند و اگر برخورد عقلائی پشت هیجانه نباشد مثل وقتی که ناراحت شدم داد بزنم یعنی به لایه‌ای زیرین فرصت پردازش نداده‌ایم و باید خود‌گویی با خود داشته باشیم که وقت هنوز برای آخرین حرف هست و به سفارش اسلام در مواقع عصبانیت تمهیداتی مثل وضو گرفتن و ترک موقتی موقعیت و یا راه رفتن را سفارش کرده است که لازم اجراست.

نکته اول: هیجان منفی مثل ترس و حسادت کارکرد ما را پایین می‌آورد و فرد حس و حال هیچ‌کاری را ندارد نشانه‌ها ۱- مواقعی که غمگین هستیم تمرکزمان پائین‌تر است و مواقعی که ناامید هستیم توان کار پائین است و مواقعی که امیدوار هستیم انرژی و دقت بالایی داریم و انگیزه برای برقراری ارتباط با دیگران بیشتر است ۲- هیجانات مثبت و منفی وقتی بیانند باعث میشود قوه‌ی شناخت‌مان کمتر کار کند ۳- وقتی هیجان‌زده هستیم ممکن است تا $\frac{1}{3}$ توانمندی پائین بیاید و باید بعد شناختی را بشناسیم تا بتوانیم هیجانات را درست کنترل کنیم و با مدیریت از خسارت نجات پیدا کنیم. تمرین: هیجان‌های شما با چه نشانه‌ایی بروز میکنند مثل موقع اضطراب علائم جسمی و روحی، ذهنی بیان کنید مثل عرق کردن، سرزنش، سرد شدن و غیره.... وقتی نشانه‌های هیجان را بشناسیم و برداریم هیجان کنترل میشود مثل ریلکس کردن و نفس عمیق

پایان مبحث