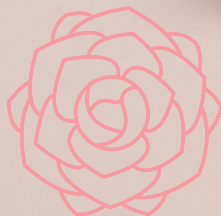
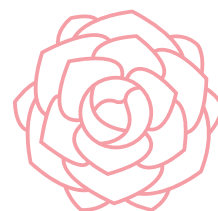


ذهن خردمند

Wise Mind





ذهن خردمند چیست؟

ممکن است خیلی از ما برای یافتن تعادل بین ذهن هیجانی و ذهن منطقی تلاش کرده باشیم. همه ما زمان‌هایی را تجربه کرده‌ایم که بیش از حد هیجانی واکنش نشان داده‌ایم یا برعکس بیش از حد منطقی رفتار کرده‌ایم. واقعیت این است که خیلی وقت‌ها در هر دو حالت انگاریک جای کار می‌لنگد. این مشکل را می‌توان با استفاده از آموزش مهارت‌های DBT (رفتار درمانی دیالکتیک) در جهت دستیابی به تعادل و ذهن خردمند حل کرد. آموزه‌های DBT می‌گوید وقتی با موقعیت‌های دشوار زندگی روبرو می‌شویم، ذهن خردمند ما کمک می‌کند تا به خوبی با محرک‌های حساس روبرو شویم و در عین حال به یک تصمیم معقول و متعادل برسیم. یعنی ذهن خردمند، احساسات و منطق را به یک اندازه برای یافتن راه حل مشکلات دخیل می‌داند.



۱۱

ذهن خردمند آن بخشی از ذهن هر فرد است که می‌تواند حقایق را بشناسد و تجربه کند. جایی است که فرد با آن تشخیص می‌دهد چه چیزی معتبر و درست است. ذهن خردمند تقریباً همیشه ساکت است. آرامش خاصی دارد و همان جایی است که فرد چیزی را به صورت متمرکز درک می‌کند. او همچنین اضافه می‌کند: ذهن خردمند مانند داشتن قلب است. همه آدم‌ها قلب را دارند، چه آن را حس کنند، چه نکنند.

۱۱

دکتر مارشا لاینهان

بنیان‌گذار رفتار درمانی شناختی (DBT)



ذهن خردمند

ذهن خردمند از قدرت شهود برای دیدن چشم‌انداز کلی (Big picture) استفاده می‌کند و با دانستن منشا دقیق احساسات، می‌داند چطور اندوه، اضطراب و پریشانی را مدیریت کند و تصمیمات درست بگیرد.

مسئول تصمیماتی است که به تحلیل عقلاتی نیاز دارند.

مثل یادگرفتن یک مهارت جدید یا انجام یک شغل جدید.

ذهن منطقی

برای تصمیمات به احساسات وابسته است.

مثل عشق مادر به فرزندش یا احساساتی مثل اندوه و سوگواری.

ذهن هیجانی

توضیح: از پایین به بالا خوانده شود.



DBT یک برنامه روان درمانی است که برای افرادی طراحی شده که در مدیریت هیجانات شدید خود مشکل دارند؛ DBT به آنها خود-اعتباردهی (Self Validation)، تسلط عاطفی، استدلال منطقی و سبک‌های مقابله‌ای سالم با استرس را آموزش می‌دهد. یکی از باورها یا اصول اولیه رفتاردرمانی دیالکتیکی هم، حضور ذهن خردمند است. ذهنی که شهودی است، در لحظه زندگی می‌کند، کمتر احساسی است و همیشه تعادلی بین هیجان و منطق پیدا می‌کند. تربیت ذهن خردمند می‌تواند هیجانات و منطق را با هم ترکیب کند تا تصمیمات متعادل‌تری بگیریم و زندگی آگاهانه‌تری در تمام جنبه‌ها داشته باشیم.

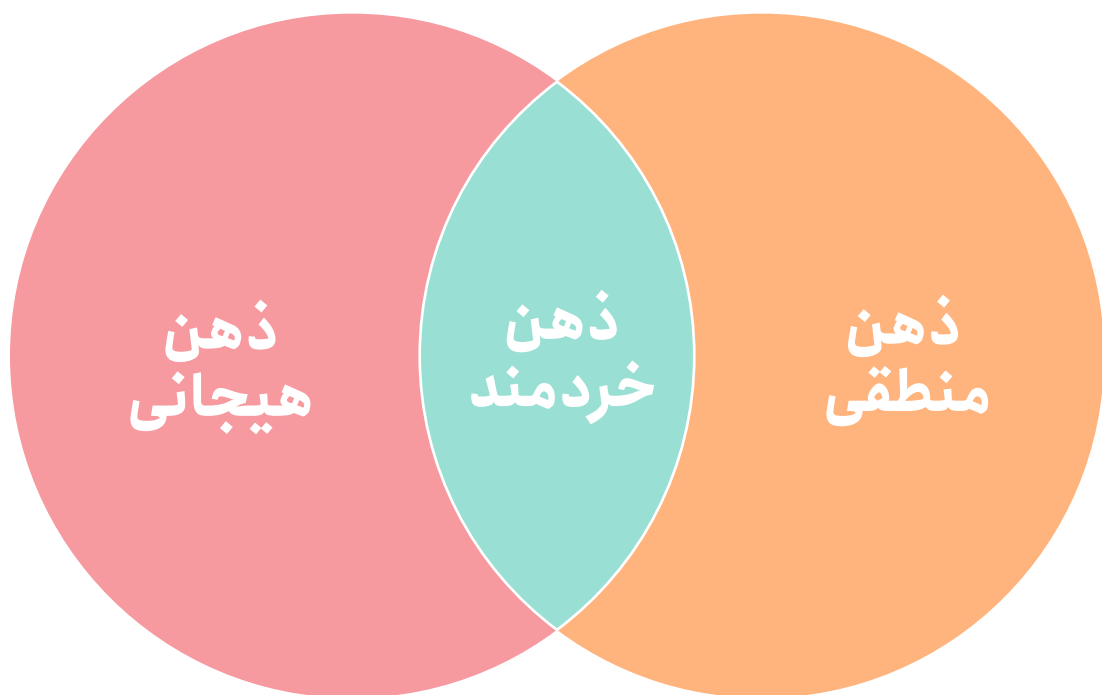
ذهن خردمند نماد یک اتصال با درون‌مان است که در یک «آن» یادآور بهترین راه حل برای مشکل موردنظر است و به صورت یک حس درونی تجربه می‌شود. همان لحظه‌های «آهان!» گفتن، که سرشار از حکمت است و راه درست را به ما نشان می‌دهد.

در سایت سلامتپاد می‌توانید دفترچه راهنمای «مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیک» را مطالعه کنید.



سطوح ذهن

- ذهن منطقی
- ذهن هیجانی
- ذهن خردمند



این ذهن، بخش منطقی، متفکر و عقلانی ماست؛ بخشی از ذهن که مسائل را به صورت منطقی برنامه ریزی و ارزیابی می کند؛ این آن بخش «خونسرد» ماست.

ذهن منطقی زمانی درگیر می شود که خود معقول ما تحت کنترل باشد؛ ذهن منطقی تمایل به خونسردی، فاصله گرفتن و تحلیل دارد. ما در طول روز بارها و بارها به ذهن منطقی نیاز پیدا می کنیم؛ مثلاً وقتی نیاز به پر کردن یک دسته چک داریم، یا باید برای پیدا کردن آدرس یک نقشه را بخوانیم. بدون ذهن منطقی خانه ها، جاده ها و شهرها شکل نمی گرفت؛ انسان نمی توانست برای مشکلات راه حل های منطقی پیدا کند و علم پیشرفت نمی کرد.

با وجود اینکه حضور ذهن منطقی برای ما بسیار ضروری و مفید است، مواقعی هم وجود دارد که رفتارهای ناشی از ذهن منطقی ما ناسالم و آسیب زننده است؛ به عنوان مثال در روز عروسی فرزندان، به جای لذت بردن از جشن و شادی مدام در حال محاسبه هزینه ها باشیم.



تمرین:

چیزهایی که توسط ذهن منطقی ما تحلیل می‌شود:

• تاریخ‌ها

• شماره‌ها

• حقایق

• منطق‌های ریاضی

• تجربیات گذشته

• آمار

• پژوهش‌ها

-
-
-
-
-

زمانی که رفتار و افکار ما تحت کنترل هیجانات مان قرار می‌گیرد ما در ذهن هیجانی حضور داریم. این آن بخش «خونگرم» ماست.

ذهن هیجانی می‌تواند در شکل‌گیری رفتار، افکار و اعمال ما مفید و موثر باشد. عشق‌های آتشینی که در کتاب‌های تاریخ ثبت شده، انگیزه برای روابط دوستانه، شوق ماندن در کارهای خیلی سخت، فداکاری یک نفر برای دیگران.

زمانی که در احساسات غرق هستیم و حس می‌کنیم با آن یکی شده‌ایم، آن زمان در ذهن هیجانی مان قرار گرفته‌ایم. زمانی که با ذهن هیجانی عمل می‌کنیم، اکثر واکنش‌های مان سریع و تند است و معمولاً خیلی خوب از آب در نمی‌آید. البته ذهن هیجانی به خودی خود خوب یا بد نیست. مواقع زیادی پیش می‌آید که ممکن است ترجیح دهیم در ذهن هیجانی حضور داشته باشیم، اما مواقعی نیز وجود دارد که حضور و ماندن در ذهن هیجانی برای ما خوب نیست و به ضررمان تمام می‌شود. به عنوان مثال حضور پررنگ ذهن هیجانی در روابط و محیط کاری، هنگام مشاجره با همسرمان یا وقتی فرزندان را تنبیه می‌کنیم می‌تواند ناسالم و غیرمفید باشد.



ذهن هیجانی ما می‌تواند با بیماری، کم‌خوابی، خستگی یا مصرف موادمخدر تشدید شود، همچنین مصرف الکل، تغذیه نامناسب، عوامل استرس‌زا و تهدیدهای محیطی ذهن هیجانی را حساس و تحریک می‌کند.



تمرین:

- هیجانات
- احساسات خوب یا بد
- فشارهای روانی

[illegible]

ذهن خردمند

ذهن خردمند ادغام ذهن هیجانی و ذهن منطقی است. ما نمی‌توانیم با ذهن منطقی بر ذهن هیجانی غلبه کنیم، همچنین نمی‌توانیم با منطق مطلق، هیجانات را حس و تجربه کنیم. ما باید به درون خود برویم و این دو را ادغام کنیم. ذهن خردمند مقداری از هر دو ذهن را در برمی‌گیرد. هم منطق، هم هیجان.

وارد شدن به این سطح از ذهن به معنی برداشتن یک گام به عقب، کم کردن سرعت و توقف برای یک ثانیه است. از نظر تجربه جسمی، برای بعضی افراد این مکث در قالب حسی در معده تجربه می‌شود، برای بعضی در قلب یا در ناحیه سر. تجربه این تأمل در هر کجا که باشد، اگر قرار است با ذهن خردمند تصمیم بگیریم، باید دو چیز را بررسی کنیم:

(۱) کاری که می‌خواهیم انجام دهیم برای ما منفعت بلندمدت دارد؟

(۲) آیا خریدار هیجاناتش هستیم؟

اگر هیچ هزینه هیجانی وجود نداشته باشد، احتمالاً ذهنی منطقی داریم نه خردمند. چون ذهن خردمند کلاً هیجانات را حذف نمی‌کند.



ما می‌توانیم از ذهن خردمند خود برای همه انتخاب‌های کوچک و بزرگ استفاده کنیم. خرید ماشین، خوردن تکه دوم کیک، بیدار شدن یا چرت زدن.

ذهن خردمند منحصر به فرد است. برای خودمان هم کاربرد دارد؛ ذهن خردمند بخشی از ذهن هر فرد است که می‌تواند با در نظر گرفتن تصویر کلی از موقعیت، حقیقت را بداند و تجربه کند.

تقریباً همیشه ساکت است و آرامش خاصی دارد. ذهن خردمند جایی است که ما چیزی را به صورت متمرکز می‌دانیم. همه ما ذهن خردمند را داریم، اما ممکن است آن را تجربه نکرده باشیم.



ذهن خردمند چطور کار می کند؟

همان طور که اشاره شد همه ما ذهن خردمند را داریم، چه به وجود آن آگاه باشیم چه نباشیم. اما اگر بخواهیم از حداکثر ظرفیت مغزمان استفاده کنیم، باید ذهن خردمند را بشناسیم و یاد بگیریم که چطور از آن استفاده کنیم.

سیستم اصلی یک ذهن خردمند بر اساس ترکیبی از تفکر شهودی و در نظر گرفتن یک تصویر کلی (Big Picture) است. این سیستم بین بخش های هیجانی و منطقی ذهن ما تعادل برقرار می کند. رسیدن به یک شهود توسعه یافته، شاید بزرگ ترین دستاورد این بخش از ذهن است و گوش دادن به ذهن خردمندان، خودش یک مهارت است.



ویژگی‌های ذهن خردمند:

- **ذهن خردمند** تصویر کلی از زندگی را در نظر می‌گیرد.
- **ذهن خردمند** مکث و آهستگی را به همراه دارد.
- **ذهن خردمند** بهترین منفعت برای بلندمدت را تشخیص می‌دهد.
- **ذهن خردمند** منطق و هیجان را ادغام می‌کند.
- **ذهن خردمند** عمیق و درونی است.
- **ذهن خردمند** از جنس «درک» و «آگاهی» است.
- **ذهن خردمند** آرام است و از فضای سلامت روان تغذیه می‌کند.
- **ذهن خردمند** بر لحظه حال تمرکز می‌کند.
- **ذهن خردمند** قدرت تصمیم‌گیری صحیح را به ما می‌دهد.
- **ذهن خردمند** به ما حس کنترل و تعادل درونی می‌دهد.
- **ذهن خردمند** یک گوشه خلوت، مقدس، انعطاف‌پذیر و سازگار از ذهن است.
- **ذهن خردمند** به دنبال بهبود «کلی» زندگی است.



هیجانات برای ما چه کار می کنند؟

هیجانات باعث انگیزش و سازماندهی فعالیت های ما می شوند.

هیجانات باعث برانگیخته شدن انگیزه در رفتارهای ما می شوند. در واقع ما را برای انجام فعالیت ها آماده می کنند. فعالیتی که با هیجانات مشخص برانگیخته شود، اغلب در بیولوژی ما تعبیه شده است.

هیجانات در موقعیت های مهم باعث صرفه جویی در زمان می شوند. وقت هایی که زمان کافی برای فکر کردن نداریم و باید سریع واکنش نشان دهیم، هیجانات بسیار مهم و موثر هستند. هیجانات قوی به ما کمک می کنند به موانع غلبه کنیم؛ چه در ذهن مان و چه در جهان واقعیت.

هیجانات باعث برقراری ارتباط با دیگران و تاثیرگذاری بر آن ها می شود.

حالات چهره ما تحت تاثیر هیجاناتی هستند که در سیستم عصبی و بیولوژیکی ما تعبیه شده اند. زبان بدن و لحن صدای ما نیز از همان هیجاناتی است که از بیولوژیک ما نشأت می گیرند. خوش مان بیاید یا نه، این ها بخش اصلی ارتباط ما با دیگران را می سازند. وقتی ارتباطی برای مان مهم باشد،



یا بخواهیم پیغام مهمی برای دیگران بفرستیم، خیلی سخت است که هیجانات مان را تغییر دهیم. خواه ناخواه، آن چه باعث تاثیر ما روی دیگران می شود، ارتباط حسی و هیجانی ما است نه منطق.

هیجانات باعث ارتباط ما با خودمان می شوند.

واکنش های هیجانی ما نسبت به یک موقعیت، اطلاعات مهمی به ما می دهند؛ هیجانات می توانند در مورد اتفاقی که در حال وقوع است سیگنال بفرستند یا هشدار بدهند. احساسات درونی می توانند مثل یک بینش عمل کنند.

گاهی اوقات هیجانات واقعیتی در مورد جهان را برای ما بازگو می کنند؛ هرچه احساسات ما قوی تر باشد، باور ما به این که واقعیت دارند قوی تر است؛ برای مثال: «اگر حس کنم مرددم، یعنی صلاحیت ندارم.» یا «اگر وقتی کسی اطرافم نیست احساس تنهایی کنم، پس نباید بگذارم دور و برم خلوت باشد»، «وقتی حس می کنم نسبت به چیزی مطمئن هستم، پس آن چیز درست است»، «اگر بترسم، یعنی خطری وجود دارد»، «من عاشق او هستم، پس حتما آدم خوبی است». اگر فرض بگیریم که احساسات ما واقعیت هایی را در مورد شرایط بیان می کنند، احتمالاً از آن ها برای واکنش های رفتاری مان استفاده می کنیم. البته اگر هیجانات ما واقعیت ها را انکار کنند، این فرآیند می تواند خطرناک باشد.



چه عواملی در تنظیم هیجانات تاثیر دارد؟

بیولوژی: عوامل بیولوژیکی (زیستی)، مثل ژن و... می توانند تنظیم هیجانات را سخت و دشوار کند.

کمبود مهارت: گاهی ما نمی دانیم و اصلا بلد نیستیم که چطور باید هیجانات مان را تنظیم کنیم.

تقویت کننده های رفتار هیجانی: وقتی که هیجانات مان بالاست، تقویت کننده های محیطی ممکن است به آن هیجانات دامن بزنند.

مود یا خلق و خو: معمولا به جای ذهن خردمند، خلق و خوی لحظه ای ما، آنچه که انجام می دهیم را کنترل می کند. ممکن است واقعا نخواهیم هیجانات مان را تنظیم کنیم یا الویت مان نباشد.

اضافه بارهای هیجانی: شدید بودن هیجانات ممکن است باعث شود در استفاده از مهارت های تنظیم شکست بخوریم. یعنی ممکن است نتوانیم از مهارت هایی که آموخته ایم، برای تغییر رفتارمان استفاده کنیم.

باورهای اشتباه: افسانه ها یا باورهای اشتباه در مورد هیجانات، ممکن است سد راه ما برای تنظیم هیجانات شوند. بعضی از باورهای اشتباه در مورد هیجانات، راهنمای نادرست

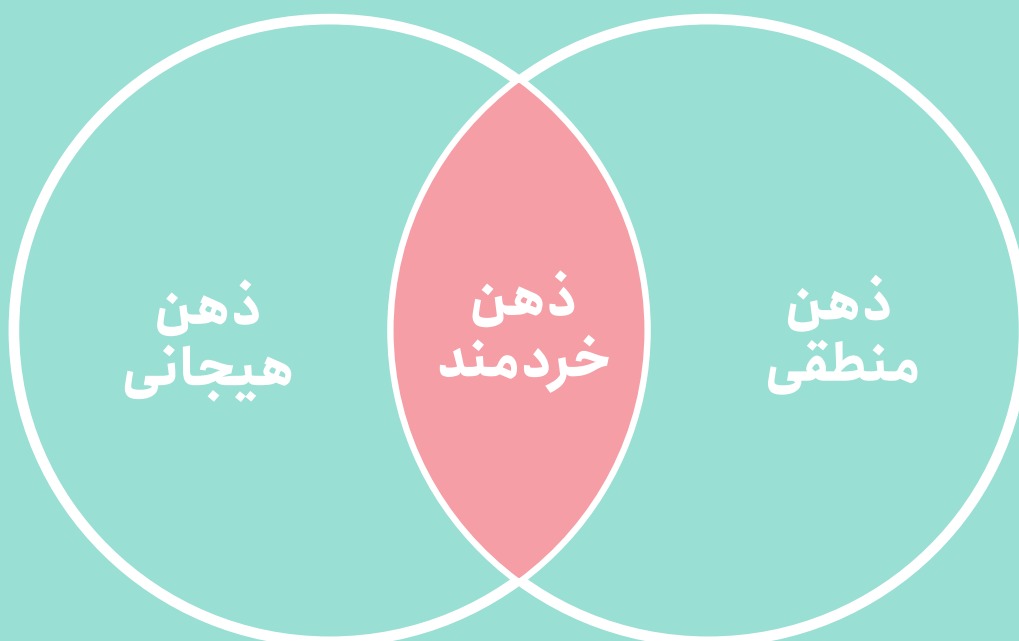


و ضعیفی هستند که ما را به سمت دوری از تعادل و تنظیم هیجانات تشویق می‌کنند. گاهی افسانه‌هایی مبنی بر اینکه هیجانات شدید و افراطی ضروری هستند یا بخشی از هویت ما هستند، جلوی ما را می‌گیرند تا برای آموختن و تنظیم هیجانات تلاشی نکنیم.



تمرین:

اتفاق یا موقعیتی را به طور خلاصه شرح دهید.

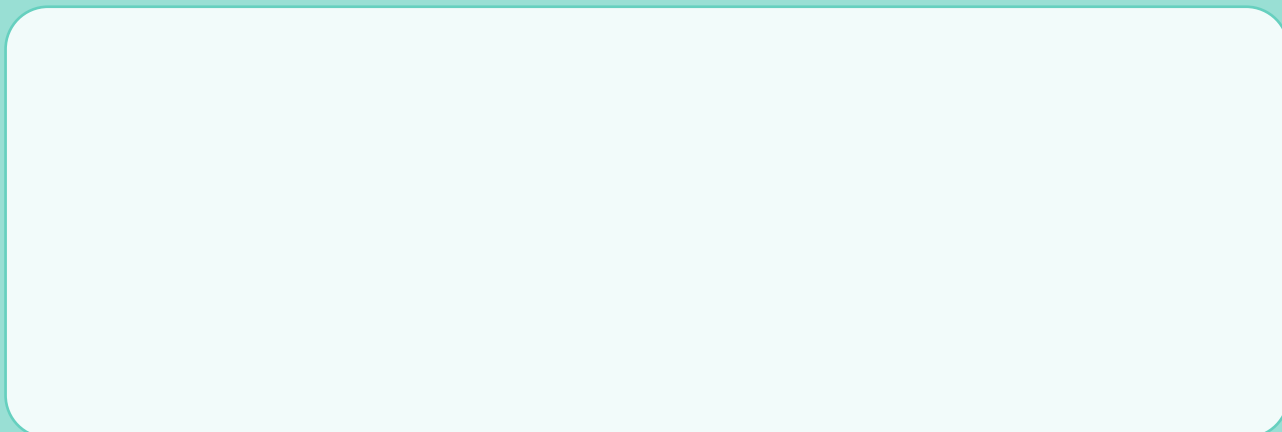


● این بار ماجرا را با یک استدلال منطقی توصیف کنید.

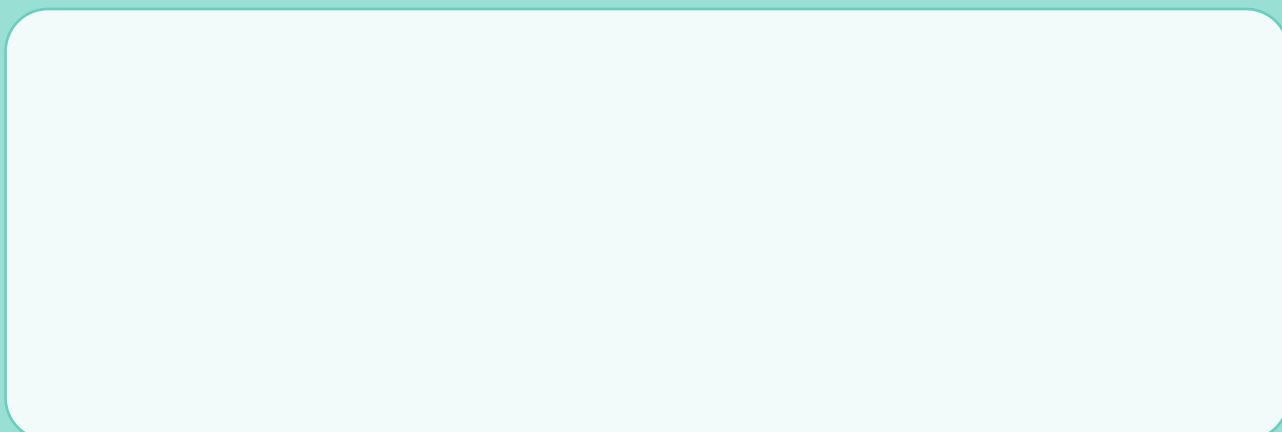
● چه احساساتی را در مورد این موقعیت تجربه کردید.

● در مورد آن احساسات چه فکری کردید.

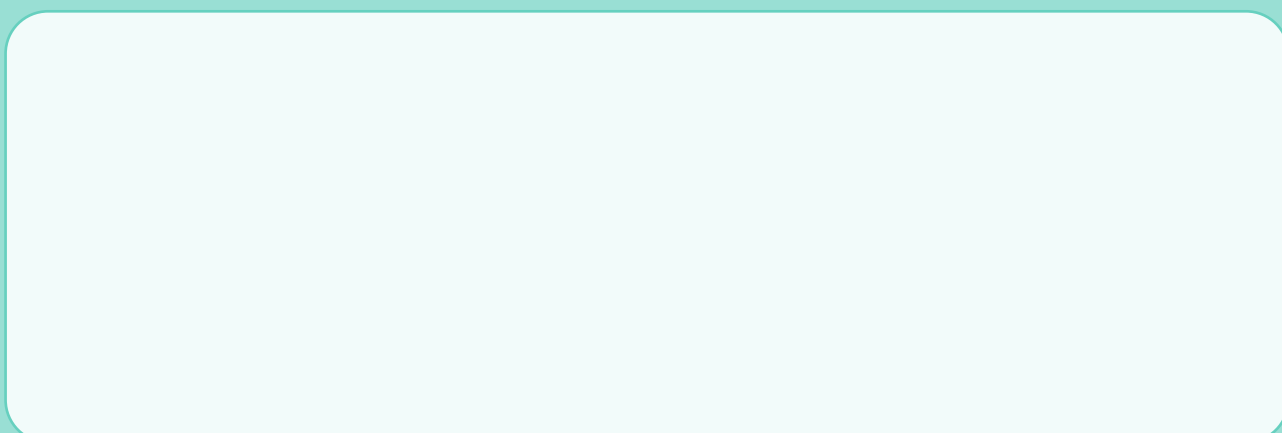
● ذهن هیجانی شما، از شما خواست چه کاری انجام دهید.



● ذهن خردمند به شما گفت چه کار کنید.



● واقعا چه کار کردید.



در پایان آن چه به عنوان ذهن خردمند از آن یاد می شود،
با تمرین قابل توسعه است.

پس از مدتی تمرین آگانه، برای فعال کردن آن، به مرور
عادت فکری ما استفاده از ذهن خردمند و تصمیم گرفتن با
شهودمان خواهد شد.

تمرینی که در پی می آید، یک کمک عالی برای توسعه ذهن
خردمند است؛ این تمرین را به صورت روزمره و برای اتفاقات
مختلف می توانیم تکرار کنیم.



کتاب کارمهارت‌های رفتار دیالکتیکی. متیومک کی، دکترا (۲۰۰۷). اوکلند: انتشارات هاربینگر.

ذهن و احساسات، متیومک کی، دکترا. (۲۰۱۱). اوکلند: انتشارات هاربینگر.

کتابچه راهنمای مهارت‌های آموزشی برای درمان اختلال شخصیت مرزی، مارشا لاینهان. (۱۹۹۳). نیویورک: انتشارات گیلفورد.



راه‌های ارتباطی

  [salamatpaad](https://www.salamatpaad.com)
[salamatpaad.com](https://www.salamatpaad.com)

