آلبـــدو

پرورش مغز مثبت اندیش
فصل چهارم: مغز بله درون نگر

درون نگری توانایی نگریستن به درون و درک خودمان است. سپس با استفاده از آنچه درباره خودمان یادگرفته ایم تلاش می کنیم هیجانات و شرایط اطرافمان را بیشتر کنترل کنیم.

- در بسیاری از مواقع ما احساسات را تجربه می کنیم اما متوجه آن ها نمی شویم. در این مواقع این احساسات تشخیص داده نشده باعث انواعی از اقدامات ناخواسته آسیب زا و غیر عمدی می شوند که احتمالا اگر ما از آن ها آگاه بودیم آن ها را انجام نمی دادیم.
- چگونه انجام می شود؟ از طریق وارسی کردن نیروهای درونی و توجه به آن ها حاصل می شود. بااین کار می توانیم بر آن ها کنترل داشته باشیم.
  - هیجاناتی را که تجربه می کنید بپذیرید و حتی از آن ها استقبال کنید. همزمان واکنش های خود را نسبت به این هیجانات مشاهده کنید.
- درون نگری فقط محدود به احساسات نیست. بلکه می توان به آن وارسی کردن تصورات و فکرها، شرایط حواس پنجگانه، خاطرات، رویاها، آرزوها، و انواع تکانه هایی که در درونمان فعال هستند را اضافه کرد.
- درون نگری به ما قدرت می دهد. با درون نگری ما در مواجهه با احساسات و شرایط، ناتوان و درمانده نمی شویم. می توانیم بنگریم که چه اتفاقی درون ما در جریان است و تصمیمات آگاهانه و هشیارتری بگیریم.

وقتی فرد در اثر مواجهه با چالش ها و رویدادها دچار هیجانات شدید می شود -> برقراری رابطه همدلانه

- برای آرام کردن این هیجانات از او بخواهید که ماجرا را با جزئیات شرح دهد و فقط گوش شنوا باشید
- اجازه دهید حس ناکامی و ناراحتی خود را از اتفاق پیش آمده ابراز کند
- او را متوجه احساسات و شرایط فیزیکی بدن اش در حین تجربه آن هیجانات کنید
  - نام احساسی که در آن لحظه تجربه می کند را به زبان آورید
- بعد از اینکه کاملا آرام شد و اگر امکان ادامه مکالمه وجود داشت به سمت مکالمه سازنده ای بروید که چه امکان های دیگری برای مواجهه با این رخداد وجود داشت؟
- بطور کلی روشی که تمرین می کنیم این است که اول رفتار نامناسب را متوقف کنیم یا رفتار مناسب را افزایش دهیم و دوم پرورش مهارت و تقویت اتصالات درون مغزی که به فرد برای تصمیم گیری بهتر و مدیریت خود در آینده کمک می کند.

یک جنبه مهم درون نگری مشاهده ساده است.

- هم تماشاچی باشیم و هم بازیکن
  - مثال بسیار مهم دعوا در ماشین

قدرت مکث کردن

- اگر قبل از واکنش نشان دادن یک مکث کوچک کنیم و به خودمان ایست بدهیم همه چیز تغییر می کند. به موقعیت از یک چشم انداز دیگر نگاه کنیم
- مواجهه با یک محرک
  - مکث کردن
    - تعادل
      - حل مسئله
  - واکنش فوری
    - پریشانی

چه کارهایی از ما ساخته است؟

- به فرزندتان کمک کنید تا از زاویه جدیدی به رنج و ناراحتی نگاه کند
  - چالش ها همیشه بد نیستند، فقط برای رشد باید آن ها را پشت سر بگذاریم
- از فوران آتش فشان سرخ اجتناب کنید
  - فوران احساسات واکنش در اوج ناحیه قرمز

آبان ماه ۱۴۰۱