

هر احساسی را باور نکنید

کتاب کار درمان شناختی- رفتاری برای شناسایی
طرحواره‌های هیجانی و رهایی از اضطراب و افسردگی

تألیف

رابرت لیهی

ترجمه

شیوا جمشیدی



فهرست مطالب

فصل اول: هیجان چیست؟.....	۹
فصل دوم: اعتباربخشی به هیجانات تان.....	۳۰
فصل سوم: فکر کردن درباره هیجانات تان.....	۴۸
فصل چهارم: رویکرد طرحواره هیجانی.....	۶۱
فصل پنجم: هیجانات من تا ابد طول خواهند کشید.....	۷۷
فصل ششم: من به خاطر احساساتی که دارم، احساس گناه می‌کنم.....	۹۳
فصل هفتم: هیجانات من خارج از کنترل هستند.....	۱۱۵
فصل هشتم: من نمی‌توانم احساسات متناقض را تحمل کنم.....	۱۳۷
فصل نهم: من به چه چیزهایی اهمیت می‌دهم؟.....	۱۶۰
فصل دهم: بدترین شیوه‌های کنار آمدن.....	۱۷۳
فصل یازدهم: درک احساسات دیگران.....	۱۹۳
فصل دوازدهم: جمع‌بندی: بهترین شیوه‌های کنار آمدن.....	۲۱۳
منابع.....	۲۲۵
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۲۲۷
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۲۲۹
از زبان نویسنده کتاب.....	۲۳۱

فصل اول

هیجان چیست؟

شما با یک روبات چه فرقی دارید؟

به تمام کارهایی فکر کنید که روبات‌ها می‌توانند انجام دهند. آنها می‌توانند برای شما غذا درست کنند، کف خانه شما را تمیز کنند، به تلفن شما پاسخ دهند، وارد یک ساختمان خطرناک شوند و بمبی را از آنجا خارج کنند، اتومبیل شما را برانند، بسته پستی شما را ارسال کنند. آنها می‌توانند بارها و بارها شما را در بازی شطرنج شکست دهند، حتی اگر قهرمان شطرنج در سطح جهانی باشید. آنها می‌توانند هر مسئله ریاضی را که برایشان مطرح می‌کنید حل کنند و امروزه از روبات‌ها حتی در درمان کودکان اوتیستیک استفاده می‌شود.

پس شما چه چیزی دارید که یک روبات ندارد؟

احساسات.

روبات‌ها احساس اضطراب، غم، خشم، شادی، تنهایی یا اشتیاق ندارند؛ یعنی دقیقاً چیزهایی که ممکن است شما هر روز تجربه‌شان کنید. اگر زنده هستید و نفس می‌کشید، پس احساسات هم دارید. و اگر هوشیار هستید، پس از حس، درد و آگاهی نیز برخوردارید که به شما می‌گویند چیزی در حال رخ دادن است.

مردی که درون خودش گیر افتاده بود

می‌خواهم داستان واقعی مردی را برایتان تعریف کنم که کاملاً فلج شده بود اما هنوز آگاه بود در اطرافش چه اتفاقاتی در جریان است. در سال ۱۹۹۵، جین دامینیک بابی، ویراستار مجله فرانسوی *Elle*، دچار سکته مغزی شد و به کما رفت. بیست روز بعد، هوشیاری‌اش را به دست آورد اما کاملاً در بدن خودش گیر افتاده بود؛ او نه می‌توانست حرکت کند و نه می‌توانست حرف بزند، احساس درماندگی می‌کرد اما آگاه بود در اطرافش چه اتفاقاتی جریان دارند.

نکته قابل ملاحظه این بود که بابتی هنوز می‌توانست پلک چشم چپش را تکان دهد. همین باعث شد او به این فکر بیفتد که شاید بتواند درباره تجربه خودش مطلبی بنویسد. او با کمک دستیارش سیستمی را تعبیه کرد که به وی اجازه می‌داد هنگام نمایش حرفی از حروف الفبا که مدنظرش بود و می‌خواست آن را «ثبت» کند، چشمک بزند. طی چند ماه بعدی، او دویست هزار مرتبه چشمک زد و با این کار توانست یک کتاب درباره تجربه خودش بنویسد: *اتاقک غواصی و پروانه*.

چیزی که خواننده این کتاب را متحیر می‌کند این است که هر حس کوچک و مشاهده‌ای که او ثبت می‌کرد، برایش معنای خاصی داشت. او احساس غمگینی می‌کرد وقتی نمی‌توانست پسرش را لمس و احساس کند، وقتی متوجه می‌شد پرده اتاق در اثر وزش نسیم حرکت می‌کند، وقتی صدای افرادی را می‌شنید که دوستش داشتند یا تنهایی روزهایی را احساس می‌کرد که هیچ ملاقات‌کننده‌ای نداشت. بابتی خاطرات مربوط به دوستان، سفرها و حتی رایحه تجربه‌هایی را که سال‌ها پیش از سر گذرانده بود به یاد می‌آورد.

بابتی به دلیل نقص شنوایی ناشی از سکتۀ مغزی، متوجه احساساتی می‌شد که در اثر شنیدن صدای بال پروانه‌ها در سرش آنها را تجربه می‌کرد. به نظر می‌رسید هر لحظه زندگی او حاوی یک حس، یک ادراک، یک احساس و یک معنا بود. شاید او احساس می‌کرد در یک اتاقک غواصی گیر افتاده، اما می‌دانست زنده است و می‌خواهد ارتباط برقرار کند؛ می‌خواهد دیگران، پرده‌ها، ملحفه‌های تخت، دنیای «بیرون» را لمس کند.

دو روز بعد از انتشار این کتاب، بابتی در اثر ذات‌الریه درگذشت.

اما حتی زمانی که بابتی درون خودش گیر افتاده بود، حتی وقتی فقط پلک یک چشمش حرکت می‌کرد، حتی وقتی از طریق لوله‌ای که در شکمش گذاشته بودند تغذیه می‌شد، یک روبات نبود. او زنده بود. و ما می‌توانیم خودمان را تصور کنیم که در درون گیر افتاده‌ایم، قادر به حرکت نیستیم اما هنوز آگاهی، هنوز هیجاناتی داریم که ما را زنده می‌کنند، هنوز آرزو می‌کنیم و هنوز احساس می‌کنیم گم شده‌ایم. ما نسبت به هر موجود زنده‌ای که قادر است درد را احساس کند، احساس پیوند و تعهد می‌کنیم. احساس کردن یعنی زندگی کردن.

هیجانات چیستند؟

هیجان‌ها یعنی احساساتی که برای ما معنا دارند. نمونه‌هایی از هیجانات عبارتند از: غمگینی، اضطراب، تنهایی، خشم، ناامیدی، شادی، تردید، حسادت و رنجش. ما اغلب هیجانات را با *افکار اشتباه* می‌گیریم. اما افکار عموماً گزاره‌ها یا باورهایی درباره واقعیات هستند («او یک بازنده است»)،

درحالی که هیجانات عموماً احساساتی (همچون تحریک پذیری) هستند که درباره افکار داریم. برای مثال، ممکن است شما بگویید فکر می کنید اوضاع خوب پیش نخواهد رفت (که یک پیش بینی است) اما شاید واقعاً/احساس ناامیدی نکنید (چون برایتان مهم نیست). شاید فکر کنید شریک سابق زندگی تان با فرد دیگری وارد رابطه شده اما/احساس حسادت نکنید چون فراموشش کرده اید. و شاید فکر کنید تمام تعطیلات آخر هفته را در تنهایی سپری خواهید کرد اما/احساس تنهایی نکنید.

افکار، نقطه مقابل احساسات نیستند؛ افکار با احساسات فرق دارند. یک فکر («من بازنده ام») می تواند به یک احساس (غمگینی) منجر شود. و یک احساس (غمگینی) نیز می تواند به یک فکر («من همیشه تنها خواهم ماند») منجر شود.

یک راه برای تشخیص تفاوت بین فکر و احساس این است که پرسید آیا یک فکر درست است یا غلط. برای مثال، می توانید از خودتان پرسید «خُب، آیا درست است که او واقعاً یک بازنده است؟ شاید او کاملاً یک بازنده نباشد». شاید فکر اولیه شما اشتباه باشد - یا شاید درست باشد. یک فکر می تواند درست یا غلط باشد. اما بی معناست پرسید آیا هیجانات شما درست هستند یا غلط. آیا می شود از خودتان پرسید «من احساس دلخوری می کنم. آیا درست است که احساس دلخوری می کنم؟» البته که شما احساس دلخوری می کنید. هیچ شکی درباره آن نیست. وقتی شما احساسی دارید، بدن تان حقیقت را به شما می گوید - مگر اینکه هوشیارانه به خودتان دروغ بگویید.

همان طور که پیشتر اشاره شد، افکار می توانند به احساسات منجر شوند؛ مثلاً، فکر «او بازنده است» می تواند به دامنه ای از احساسات از جمله خشم، اضطراب، غم یا حتی بی تفاوتی منجر شود. و احساسات هم می توانند به افکار منجر شوند؛ برای مثال، وقتی احساس خشم می کنید، شاید شروع به این فکر کنید که همه اطرافیان شما مانع تان هستند و به شما بی احترامی و با شما مخالفت می کنند.

و ما می توانیم درباره احساسات مان، افکاری داشته باشیم. مثلاً، شاید این فکر را داشته باشید که تنهایی شما تا ابد طول خواهد کشید. یا اینکه چون احساس تنهایی می کنید، پس حتماً آدم ضعیفی هستید. یا اینکه احساس تنهایی شما نشان می دهد چه قدر برای بودن در کنار شریک زندگی تان ارزش قائلید.

شما می توانید نسبت به احساسات خودتان، احساسات نیز داشته باشید. شاید به خاطر احساس تنهایی که دارید، احساس خجالت کنید یا بابت تنهایی تان، احساس اضطراب داشته باشید.

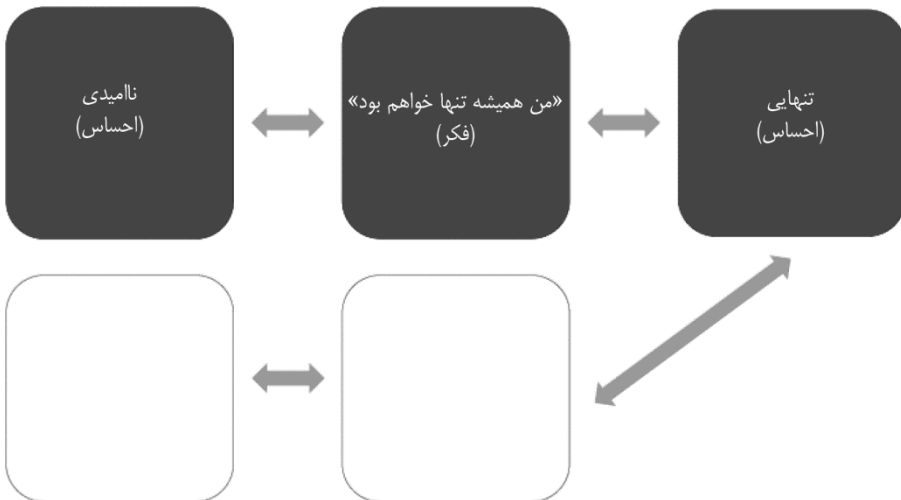
پس افکار با احساسات فرق دارند؛ افکار و احساسات می توانند بر یکدیگر اثر بگذارند و شما می توانید درباره احساسات تان، افکاری داشته باشید. نگاهی به شکل ۱-۱ بیندازید و ببینید آیا برایتان معنی دار است.



شکل ۱-۱

یادتان هست گفتیم ما همچنین می‌توانیم درباره افکارمان احساساتی داشته باشیم و درباره احساساتمان نیز احساساتی داشته باشیم؟ برای مثال، ممکن است احساس تنهایی کنیم و بعد، شاید با خودمان فکر کنیم همیشه تنها خواهیم ماند و بعد، شاید فکر کنیم تنهایی مان تا ابد طول خواهد کشید (شکل ۱-۲). به بیان دیگر، ما می‌توانیم درباره احساس تنهایی، فکری داشته باشیم مانند «تنهایی من دائمی است» یا «دیگران به اندازه من احساس تنهایی نمی‌کنند» یا «تنهایی من از کنترل خارج است» یا «من ضعیفم چون احساس تنهایی می‌کنم». در شکل ۱-۲، می‌توانید ببینید این افکار درباره احساساتمان، چگونه می‌توانند به احساسات جدیدی منجر شوند که ممکن است آزاردهنده‌تر از احساسات اولیه ما باشند. آن وقت است که شاید به خاطر تنهایی مان احساس ناامیدی کنیم.

بعضی از ما، از احساسات خودمان می‌ترسیم؛ وقتی مضطرب می‌شویم احساس گنجی می‌کنیم یا وقتی عصبانی می‌شویم احساس گناه یا شرم به ما دست می‌دهد. خواهیم دید که احساسات و افکار ما



شکل ۱-۲

دربارهٔ احساسات خودمان می‌توانند باعث پدید آمدن مشکلات بیشتری برایمان شوند. مثلاً اگر به‌خاطر اضطراب‌تان احساس اضطراب کنید، آن‌وقت اضطراب شما بیشتر خواهد شد. اگر فکر کنید اضطراب‌تان از کنترل خارج است و برای همیشه دوام خواهد داشت، آن‌وقت اضطراب بیشتری را احساس خواهید کرد.

اما اگر اضطراب خود را بپذیرید، ممکن است اضطراب‌تان خودبه‌خود کمتر شود. اگر به خودتان بگویید «من متوجه‌ام که الان احساس اضطراب می‌کنم اما آن را به‌عنوان تجربهٔ همین لحظه می‌پذیرم»، ممکن است به‌خاطر اضطراب‌تان کمتر مضطرب شوید. در این کتاب، شما دامنهٔ وسیعی از تکنیک‌ها و راهبردها را خواهید آموخت تا بتوانید هیجانات ناخوشایندتان را بپذیرید، تغییر دهید و حتی از این هیجانات استفاده کنید - تا مجبور نباشید از آنها بترسید.

به کاربرگ زیر نگاهی بیندازید و در مقابل هر جمله، در یکی از دو ستون «فکر» یا «احساس» علامت بگذارید. هر کدام از جملات زیر، یک فکر است یا یک احساس؟

پاسخ: جملات ۱، ۳، ۴ و ۶ فکر هستند؛ جملات ۲، ۵ و ۷ احساس هستند.

مثال	فکر	احساس
۱. در امتحان مردود خواهم شد.		
۲. من تنها هستم.		
۳. هرگز همسری پیدا نخواهم کرد.		
۴. مرتکب یک اشتباه احمقانه شدم.		
۵. آن‌قدر غمگین هستم که نمی‌توانم آن را تحمل کنم.		
۶. او از من باهوش‌تر است.		
۷. الان خیلی عصبانی هستم.		

بیاپید با استفاده از یک مثال رابطه‌ای، ببینیم افکار و احساسات چه تفاوت‌هایی دیگری با هم دارند. اگر بگویید «من احساس حسادت می‌کنم»، یک هیجان را بیان می‌کنید. اما اگر بگویید «از نظر خانمم آن مرد جذاب است»، این یک فکر است. آیا این دو جمله مشابه هم هستند؟ خُب اگر این‌طور است، شاید این نکته کمک‌تان کند: شما می‌توانید باور داشته باشید یک نفر از نظر شریک زندگی‌تان جذاب است، اما ممکن است هر کدام از احساسات تردید، برانگیختگی یا خشم را داشته باشید.

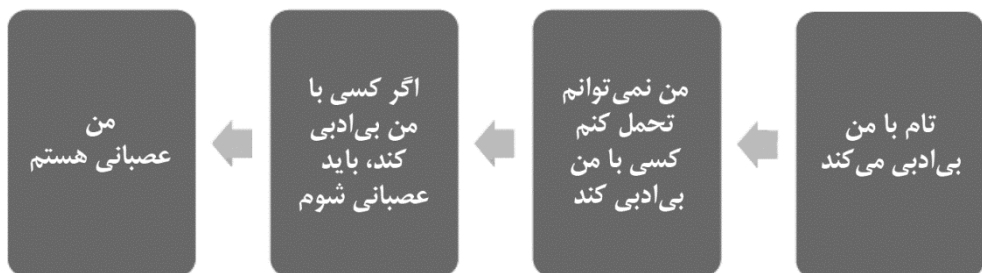
بیاپید یک مثال دیگر را بررسی کنیم. «تام با من بی‌ادب بود»، یک فکر است. این یک فکر دربارهٔ

یک هیجان است که به باور شما، تام داشته است. شاید درست باشد که تام با شما بی ادب بوده، یا شاید درست نباشد. شاید تام سردرد داشته. اما حتی اگر با خودتان فکر کنید او بی ادب بوده، ممکن است اهمیتی ندهید (هیجان). فقط به این دلیل که فکر می کنید تام با شما بی ادب بوده، به این معنا نیست که به صورت خودکار هیجان خشم دارید. بی ادبی تام با شما باید برایتان مهم باشد - شما باید به این موضوع اهمیت بدهید. شما باید به رفتار تام معنایی بدهید تا آن رفتار بتواند باعث شود هیجانی را احساس کنید. شما همچنین ممکن است فکر دیگری داشته باشید که به بی ادبی تام معنا می دهد: «نمی توانم تحمل کنم کسی با من بی ادب باشد» یا «من باید نسبت به افرادی که با من بی ادب هستند عصبانی باشم». این افکار می توانند باعث شوند شما عصبانی یا مضطرب شوید.

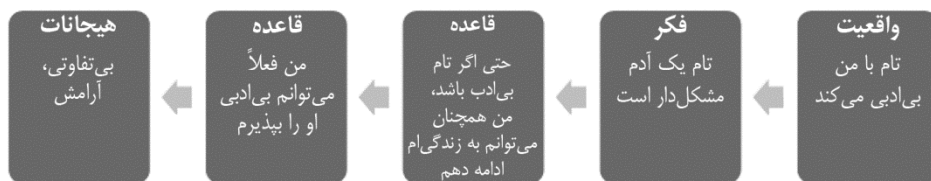
بیا یاد آنچه را درباره افکار و احساسات یاد گرفتیم یکجا خلاصه کنیم. نگاهی به شکل ۱-۳ بیندازید.

فقط به این دلیل که کسی با شما بی ادبی کرده (بیا یاد آن را «واقعیت» بنامیم)، به این معنا نیست که باید احساس خشم کنید. شاید برایتان اهمیتی نداشته باشد تام چه کار می کند یا چه فکری می کند؛ شاید باور داشته باشید هنوز هم می توانید هر کاری را که می خواهید انجام دهید، حتی اگر کسی بی ادب باشد؛ شاید فکر کنید تام مشکلات خودش را دارد و ممکن است روز بدی را پشت سر گذاشته باشد؛ ممکن است این اتفاق را به خودتان نگیرید. بیا یاد ببینیم این شبیه چیست.

پس می توانیم ببینیم که یک واقعیت (تام بی ادب است) و یک فکر (من نمی توانم بی ادبی او را تحمل کنم)، می توانند به یک هیجان منجر شوند. اما واقعیات و افکار همیشه به هیجان مشابهی منجر نمی شوند چون ممکن است فکر دیگری - یک قاعده - وجود داشته باشد که آن واقعیت و فکر اول را به یک مشکل برایمان تبدیل کند. و آن قاعده این است: «وقتی تام با من بی ادب است، نمی توانم تحمل کنم» یا «نمی توانم بی ادبی او را بپذیرم».



شکل ۱-۳



شکل ۴-۱

در این کتاب، خواهید دید چطور افکار تان منجر به هیجانات تان می شوند، هیجانات تان را تشدید می کنند و می توانند باعث شوند شما مضطرب، عصبانی یا غمگین شوید. همچنین خواهید دید چطور می توانید این افکار و قواعدتان را تغییر دهید تا دچار نوسانات شدید هیجانی نشوید.

شما چه هیجاناتی دارید؟

همه ما هیجاناتی داریم، اما برای بعضی از ما سخت است متوجه این هیجانات شویم، آنها را نامگذاری کنیم و آنها را به یاد داشته باشیم. اغلب اوقات، یک هیجان آن قدر خودکار و گذرا به نظر می رسد که فقط بعد از مدتی می توانید متوجه آن شوید و آن را نامگذاری کنید. بیایید ببینیم آیا می توانید به یاد بیاورید هر کدام از هیجاناتی را که در کاربردگ صفحه بعد فهرست شده اند، آخرین بار چه زمانی تجربه کردید. آیا بعضی از این هیجانات را اخیراً تجربه کرده اید؟ شاید بعضی ها را مدتی است تجربه نکرده اید؟

حالا بیایید ببینیم آیا می توانید با استفاده از همین کاربردگ، طی هفته آینده هیجانات تان را پیگیری کنید. ابتدا، روز هفته را در بالای برگه بنویسید. سپس مشخص کنید در طول آن روز چه هیجاناتی را تجربه کردید. برای این کار، مقابل آن هیجان یک علامت بگذارید. مثلاً اگر احساس ترس کردید، مقابل آن هیجان علامت بگذارید. وقتی این کار را برای یک روز انجام دادید، یکبار دیگر کاربردگ را مرور کنید؛ ابتدا دور سه هیجانی خط بکشید که بیش از همه برایتان سخت بودند و سپس دور سه هیجانی خط بکشید که بیش از همه برایتان خوشایند بودند. این کار را برای شش روز دیگر هفته انجام دهید. با مراجعه به وبسایت <http://www.newharbinger.com/44802> به فرم خالی این کاربردگ و سایر کاربردگ های مفید دسترسی خواهید داشت.

برگه ثبت روزانه هیجانات

روز:

- فعال
- ترسیده
- گوش به زنگ
- عصبانی
- مضطرب
- شرمنده
- وحشت زده
- کسل
- نگران
- مهربان
- مطمئن
- کنجکاو
- شجاع
- مصمم
- ناامید
- پریشان
- بی اعتماد
- مشتاق
- خجالت زده
- حسود
- برانگیخته
- مستأصل
- مقصر
- درمانده

- ناامید
- کینه‌جو
- آسیب‌دیده
- علاقه‌مند
- متأثر
- حسود
- تنها
- مورد محبت
- عاشق
- سرآسیمه
- مفتخر
- طردشده
- غمگین
- قوی
- گیرافتاده
- انتقام‌جو
- هیجان دیگر:
- هیجان دیگر:
- هیجان دیگر:

آیا متوجه وجود الگویی شدید؟ آیا اتفاقات خاص یا افراد خاصی هستند که هیجانات خاصی را برمی‌انگیزند؟ وقتی این هیجانات را دارید، چه افکاری به ذهن‌تان می‌رسد؟

چه چیزی هیجانات شما را برمی‌انگیزد؟

گاهی اوقات فکر می‌کنیم سر و کله هیجانات مان از ناکجا آباد پیدا می‌شود. مثلاً ممکن است تنها در خانه باشید و ناگهان احساس کنید اضطراب به شما هجوم آورده است. بدن تان دچار گرفتگی می‌شود و قلب تان به سرعت می‌تپد. با خودتان فکر می‌کنید چه اتفاقی دارد می‌افتد. شاید زیاد قهوه مصرف کرده‌اید یا چند ساعتی می‌شود چیزی نخورده‌اید. یا شاید داشتید به چیزی فکر می‌کردید که باعث برانگیخته شدن اضطراب شده است. این اتفاق برای دُن رخ داد؛ او سه‌شنبه شب تنها در خانه نشسته بود که به این فکر افتاد: «برای آخر هفته هیچ برنامه‌ای ندارم. هیچ کدام از دوستانم نگفت آزاد است که بتوانیم برای آخر هفته برنامه بریزیم. شاید کاری کردم که باعث دلخوری آنها شده است». افکار مربوط به احساس طرد باعث برانگیخته شدن اضطراب او شدند.

یا شاید در زمان‌های خاصی از روز، به احتمال بیشتری دچار هیجانات خاصی می‌شوید. برای مثال، ربه‌کا متوجه شد وقتی صبح زود از خواب بیدار می‌شود، احساس غم، بی‌حالی، فقدان انرژی می‌کند و درباره تمام روزی که پیش رو دارد و همچنین درباره کُل زندگی‌اش احساس ناامیدی می‌کند.

لیندا متوجه شد هر وقت در آسانسور یا یک فضای بسته - به خصوص توالت‌های کوچک - است، احساس اضطراب شدیدی می‌کند. او فکر می‌کرد در آسانسور گیر خواهد افتاد و هوای کافی به او نخواهد رسید و هیچ‌کس به دادش نخواهد رسید. او همچنین فکر می‌کرد به‌طور اتفاقی در توالت به رویش قفل خواهد شد و ساعت‌ها در آنجا گیر خواهد افتاد. این موقعیت‌ها و مکان‌ها باعث برانگیخته شدن اضطراب لیندا می‌شدند.

آیا در زندگی شما هم یک «زمان دردسر» وجود دارد؟ آیا مکان‌های خاص، آدم‌های خاص یا موقعیت‌های خاصی وجود دارند که باعث برانگیخته شدن هیجانات شما شوند؟ برای اینکه بتوانید با استفاده از ابزارهای مقابله مناسب برای چنین لحظاتی آماده شوید، اولین گام این است که زمان‌های دردسر خودتان را تشخیص دهید.

در کاربرگی که در ادامه آمده، مثبت‌ترین و منفی‌ترین هیجانات خودتان را فهرست کنید. برای مثال، شاید بگویید مثبت‌ترین هیجانات شما عبارتند از: شادی، لذت، کنجکاوی، احساس آرامش و قدردانی؛ و ممکن است فکر کنید منفی‌ترین هیجانات شما خشم، اضطراب، غم و تنهایی هستند. برانگیزان‌ها را هم فهرست کنید؛ یعنی اتفاقات، آدم‌ها، افکار یا موقعیت‌هایی که هیجانات منفی و مثبت شما را برمی‌انگیزند.

هیجانات من و برانگیزان‌های آنها

مثبت‌ترین هیجانات من
منفی‌ترین هیجانات من
برانگیزان‌های هیجانات منفی من
برانگیزان‌های هیجانات مثبت من

بعد از تکمیل کاربرگ، مرور کنید چه چیزهایی نوشته‌اید. آیا الگویی وجود دارد؟ بنویسید متوجه چه چیزی (چیزهایی) شده‌اید.

احساسات و معانی

همان‌طور که پیشتر مختصراً اشاره شد، احساسات (مانند غمگینی، تنهایی، خشم، عشق و ناامیدی) به معنایی در زندگی ما مرتبط هستند. برای مثال، اگر شما احساس تنهایی می‌کنید، احتمالاً به این معناست که پیوند انسانی برایتان مهم است. اگر احساس خشم دارید، احتمالاً معنایش این است که برایتان مهم است محترمانه با شما رفتار شود. احساس عشق به این معناست که فرد مقابل برایتان خاص است. اضطراب شما ممکن است به این معنا باشد که یک چیز مهم در زندگی شما (فرزند، همسر، سلامتی یا شغل)، در خطر است. حسادت شما می‌تواند به این معنا باشد که رابطه شما با شریک زندگی‌تان تهدید شده و این رابطه برای شما مهم است. و غمگینی شما ممکن است به این معنا

باشد که در تلاش برای نزدیک شدن به فردی که برایش اهمیت قائلید و برایتان انسان خاصی محسوب می‌شود، شکست خورده‌اید. ما به‌عنوان انسان، از ظرفیت چشمگیری برای احساسات برخورداریم چون به خیلی چیزها معنا می‌دهیم.

شاید سخت باشد در قالب کلمات بگویید چرا یک احساس خاص را دارید. وقتی من به یک قطعه زیبای موسیقی گوش می‌کنم یا شعری مسحورکننده می‌خوانم، گاهی اوقات به گریه می‌افتم. اگر از من بپرسید چه چیزی درباره آن معنادار بوده، پاسخ دادن به این سؤال‌تان برایم سخت خواهد بود. آن موسیقی یا کلمات در روح من جریان می‌یابند، عمق وجودم را لمس می‌کنند و بعد من تلاش می‌کنم واژه‌هایی برای توصیف آن معنا پیدا کنم. تصور می‌کنم شما هم از این جهت شبیه من هستید - گهگاه چیزی عمیقاً بر شما اثر می‌گذارد، شما را تکان می‌دهد و هجوم هیجان را احساس می‌کنید. شما نمی‌توانید واژه‌هایی بیابید تا بگویید چرا چنین چیزی رخ می‌دهد. فقط آن را احساس می‌کنید. گاهی اوقات چیزی را عمیقاً احساس می‌کنید اما نمی‌توانید آن را در قالب واژه‌ها بیان کنید. در چنین مواردی، زبان ما قاصر است.

ما در این کتاب کار تمرین خواهیم کرد تا متوجه احساسات شما شویم و آنها را شناسایی کنیم چون درک معانی احساسات می‌تواند کمک‌تان کند دامنه کاملی از هیجانات را تجربه و زندگی کنید. ما به دنبال یافتن معانی موجود در احساسات شما خواهیم بود.

پنج بخش یک هیجان

هر هیجان بخش‌های مختلفی دارد. اغلب وقتی هیجانی را تجربه می‌کنیم، از این بخش‌ها کاملاً آگاه نیستیم اما آنها وجود دارند:

- حس‌ها
- باورها
- اهداف
- رفتارها
- تمایلات بین فردی

چرا این پنج بخش احساسات مهم هستند؟ چون وقتی بتوانیم آنها را شناسایی کنیم، می‌توانیم دست به انتخاب‌هایی بزنیم تا آنها را تغییر دهیم. ما با تغییر دادن هر کدام از این پنج مؤلفه یا با تغییر

دادن تمام این مؤلفه‌ها، می‌توانیم بر تجربه هیجانی کلی شما اثر بگذاریم. ما می‌توانیم حس‌ها، باورها، اهداف، رفتارها و نحوه تعامل شما با دیگران را تغییر دهیم. برای اینکه کمک‌تان کنیم نقش هر کدام از این بخش‌ها را درک کنید، اجازه بدهید از مثال خشم استفاده کنیم.

حس‌ها

وقتی احساس خشم می‌کنم، متوجه می‌شوم حس‌های خاصی دارم: قلبم سریع می‌تپد، احساس می‌کنم بدنم منقبض می‌شود و به‌نظر می‌رسد صداها برایم شدیدتر شده‌اند. ولی من می‌توانم همین حس‌ها را داشته باشم، بدون اینکه هیجان خشم را داشته باشم. مثلاً می‌توانم متوجه شوم قلبم دارد سریع می‌تپد چون خیلی قهوه نوشیده‌ام.

وقتی هیجانی دارید، از خودتان پرسید «آن را در کجای بدنم دارم احساس می‌کنم؟» برای مثال اگر غمگین هستید، شاید در قفسه سینه احساس سنگینی کنید یا اینکه احساس کنید انرژی دارد از وجودتان خارج می‌شود.

وقتی احساس اضطراب، خشم و غم می‌کنید، متوجه چه حس‌هایی می‌شوید؟

اضطراب:

خشم:

غم:

باورها

وقتی هیجان خشم داریم، این هیجان بستگی دارد به فکر یا باور ما درباره آنچه در جریان است. این همان «معنای» هیجان است. برای مثال، من ممکن است این فکر را داشته باشم که راننده اتومبیلی

که جلوی من در بزرگراه در حال حرکت است، عمداً سعی دارد مانع سبقت گرفتن من شود. شاید من یک فکر دیگر هم داشته باشم که با این فکر مرتبط است: من نمی‌توانم این را تحمل کنم و اینکه او یک آدم وحشتناک است.

وقتی عصبانی هستید، چه افکاری دارید؟ آیا فکر می‌کنید طرف مقابل‌تان کاری کرد که شخصاً به شما مربوط می‌شد؟ آیا فکر می‌کنید او آدم بدی است؟

اهداف

خشم من دربارهٔ چیزی است. مثلاً شاید خشمگین باشم چون در ترافیک گیر افتاده‌ام و فکر می‌کنم دیر به مقصد خواهم رسید. اما ممکن است این فکر یا واقعیت برای من کافی نباشد تا احساس خشم کنم. من باید یک هدف هم داشته باشم که برایم مهم باشد - در این مثال، هدفم می‌تواند این باشد: «باید به موقع به آنجا برسم». من به خاطر ترافیک عصبانی هستم چون مانع رسیدن من به هدفم است. به همین قیاس، چنانچه به موقع رسیدن برایم توفیری نداشته باشد، ممکن است ناامید و خشمگین نباشم.

به خشم خودتان فکر کنید. آیا شنیده شدن برایتان مهم است و همین باعث برانگیخته شدن خشم‌تان می‌شود؟ آیا وقتی ناعادلانه با شما رفتار شود، خشم‌تان برانگیخته می‌شود؟ یا اگر مانع دست‌یابی شما به چیزی شوند خشم‌تان برانگیخته می‌شود؟ هیچانات شما به اهداف شما اشاره دارند.

رفتارها

ما همچنین به سمت برخی رفتارهای مرتبط با هیجان گرایش داریم. در مثال خشم، شاید من بخواهم حمله کنم (با مشت به صورت آن راننده بکوبم). وقتی در حال رانندگی نیستم نیز ممکن است دستم را مشت کنم، پایم را به زمین بکوبم، چیزهای دم دستم را پرت کنم یا تندتند راه بروم.

به خشم خودتان نگاهی بیندازید. وقتی عصبانی می‌شوید، چه کار می‌کنید؟ آیا ماهیچه‌هایتان

منتقض می‌شوند و تندتند قدم می‌زنید؟

تمایلات بین فردی

بسیاری از هیجانات، یک مؤلفه بین فردی دارند. شاید احساس کنید گرایش دارید به کسی چیزی بگویید، به دنبال اطمینان خاطر گرفتن از دیگری باشید، محکم به کسی بچسبید یا از دیگران اجتناب کنید. به عنوان مثال، شاید من احساس کنم تمایل دارم به آن راننده بگویم که بی ادب است و من نمی‌توانم آن را تحمل کنم چون عصبانی هستم. وقتی احساس اضطراب می‌کنم، ممکن است نزد یک دوست صمیمی بروم و در صدد اطمینان خاطر گرفتن از او باشم. وقتی غمگین هستم و احساس ناامیدی می‌کنم، شاید خودم را از دیگران کنار بکشم چون باور دارم باری به دوش آنها خواهم بود.

وقتی هیجان شدیدی دارید، به لحاظ بین فردی چه کار می‌کنید؟ شکایت می‌کنید؟ کناره‌گیری می‌کنید؟ در صدد اطمینان طلبی برمی‌آیید؟

جهت مرور مطالبی که تا اینجا گفته شد باید بدانیم وقتی برای اولین بار متوجه یک هیجان می‌شویم، از حس‌های آن هیجان آگاهیم. مثلاً وقتی در قفسه سینه‌مان احساس سنگینی می‌کنیم، شاید ابتدا متوجه غمگینی شویم یا وقتی می‌فهمیم ضربان قلب‌مان دارد بالا می‌رود، به وجود اضطراب پی ببریم. این حس‌ها به ما می‌گویند چیزی در جریان است. اما حس با هیجان یکی نیست. برای مثال، قبل از ظهر است؛ من تازه از ورزش برگشته‌ام و دارم سومین فنجان قهوه‌ام را از صبح که از خواب بیدار شدم می‌نوشم. ضربان قلبم کمی بالاست. آیا من مضطربم؟ نه. من فقط دارم اثرات باقی‌مانده از ورزش و همچنین قهوه‌ای را که می‌نوشم احساس می‌کنم. این صرفاً برانگیختگی است. من درباره هیچ چیز خاصی مضطرب نیستم؛ من فقط برانگیخته‌ام.

اما اگر من کسی باشم که مستعد اختلال وحشت‌زدگی است، شاید فکر کنم «دچار حمله قلبی شده‌ام!» شاید این حس‌ها را به عنوان نشانه‌ای تفسیر کنم که می‌گویند قرار است یک اتفاق بد رخ دهد. بنابراین، ما گاهی اوقات حس‌هایمان را به عنوان نشانه‌ای مبنی بر چیزی به جز یک برانگیختگی ساده سوء تعبیر می‌کنیم. این روند برایتان آشناست؟

وقتی بتوانیم پنج بخش یک هیجان را شناسایی کنیم، می‌توانیم آنها را هدف تغییر قرار دهیم. به عنوان مثال، من می‌توانم با تمرین آرام‌سازی، مراقبه ذهن‌آگاهی یا سایر تکنیک‌های آرامش‌بخش، این برانگیختگی یا حس‌ها را کاهش دهم. می‌توانم باورهایم درباره آنچه در جریان است را تغییر دهم تا رفتار راننده‌ای را که مانع من شده شخصی نکنم، بدون غرض به اوضاع نگاه کنم و به خودم بگویم آن‌قدرها مهم نیست یا تشخیص دهم که این وضعیت موقتی است. می‌توانم تصمیم بگیرم روی یک چیز متفاوت تمرکز کنم و با این کار اهداف خودم را تغییر دهم. مثلاً به جای تمرکز روی این موضوع که باید به موقع به محل کارم برسم، می‌توانم روی گوش دادن به رادیو تمرکز کنم. می‌توانم رفتاری را که به آن می‌پردازم، به یک رفتار اثربخش تغییر دهم. و می‌توانم اقدامات بین‌فردی را که در رابطه با دیگران انجام می‌دهم طوری تغییر دهم که کمتر واکنشی و بیشتر ثمربخش باشند.

هیچ کدام از این کارها راحت نخواهد بود. شاید هیچ کدام از آنها بی‌زحمت نباشد. اما همه آنها مهم هستند.

حالا بیا ببینیم پنج بخش «تنهایی» را بررسی کنیم. اگر با احساس تنهایی مشکل دارید، شاید یک یا چند مورد از موارد زیر یا شاید همه آنها برایتان آشنا باشند. هر کدام از این پنج بخش می‌تواند باعث افزایش یا کاهش احساس تنهایی شما شود.

تنهایی

حس‌ها: احساس سنگینی در بدنم

باورها: من همیشه تنها خواهم بود

اهداف: احساس پیوند داشتن با دیگران

رفتارها: کناره‌گیری از دیگران

تمایلات بین‌فردی: جست‌وجو برای حمایت گرفتن

حس‌ها: احساس تهی بودن از درون

باورها: هیچ‌کس به من اهمیت نمی‌دهد

اهداف: احساس مورد مراقبت دیگری بودن/مهم بودن برای دیگری

رفتارها: دراز کشیدن روی مبل و تماشای تلویزیون

تمایلات بین‌فردی: تماس با یک دوست

حالا بیایید هیجانی را در نظر بگیریم که ممکن است گهگاه آن را داشته باشید - هیجانی که آزارتان می‌دهد. این هیجان می‌تواند اضطراب، غم، خشم، ناامیدی، حسادت، غبطه، رنجش یا بی‌حوصلگی باشد. برای تکمیل کاربرگ بعدی، یک هیجان انتخاب کنید و آن را در جای خالی بالای برگه بنویسید. سپس، حس‌های جسمی را که در بدنتان احساس می‌کنید بنویسید؛ مثلاً خستگی، خلاء، تنش عضلانی یا ضربان قلب سریع. بعد، باورها یا افکاری را که هنگام احساس این هیجان دارید یادداشت کنید؛ مثلاً برای غمگینی می‌توانید بنویسید «من هرگز خوشحال نخواهم بود» یا «فکر می‌کنم دیگران دوست ندارند دور و بر من باشند». سپس بنویسید چه هدفی برایتان اهمیت دارد یا می‌خواهید بر چه چیزی تمرکز داشته باشید. در نهایت، اشاره کنید هنگام احساس این هیجان، چطور با دیگران تعامل می‌کنید؛ مثلاً شکایت می‌کنید، به دنبال اطمینان‌خاطر گرفتن هستید، اجتناب می‌کنید یا در صدد جلب همراهی دیگران هستید.

هیجانی که برایم مهم است: -----

حس‌ها:

باورها:

اهداف:

رفتارها:

تمایلات بین فردی:

هیجانات شما بخش‌های متعددی دارند. توجه کردن به هر کدام از این بخش‌ها می‌تواند کمک‌تان کند هنگام رخ دادن هیجانات، بهتر با آنها کنار بیایید. توصیه می‌کنم روی هر تعداد هیجانی که دوست دارید کاوش کنید، این تمرین را انجام دهید؛ می‌توانید نسخه‌های خالی این کاربرگ را از <http://www.newharbinger.com/44802> دانلود کنید. دوباره تکرار می‌کنم که هرچه بیشتر بتوانید به بخش‌های مختلف هیجانات‌تان توجه کنید، بیشتر موفق خواهید شد با دامنه وسیعی از احساسات خودتان زندگی کنید.

آنچه در این کتاب خواهید آموخت

حالا که می‌دانید هیجانات چیستند، چه تفاوت‌هایی با افکار دارند و چطور تحت تأثیر افکار قرار می‌گیرند، بیایید ببینیم با مطالعه این کتاب کار قرار است چه چیزهایی یاد بگیرید. شما:

خواهید آموخت چطور با هیجانات خودتان آشنا شوید. هدف از نوشتن این کتاب این بوده که به شما کمک شود هیجانات خودتان را درک کنید، به شیوه‌های مفیدتری درباره هیجانات خودتان بیندیشید و در کنار آمدن با هیجانات‌تان یاری شوید.

خواهید آموخت چطور به احساسات خودتان احترام بگذارید. شما خواهید آموخت چه قدر مهم است مسئولیت احساسات خودتان را به عهده بگیرید، خودتان را اعتباربخشی کنید و نسبت به خودتان شفقت داشته باشید.

خواهید آموخت چطور نحوه فکر کردن شما درباره هیجانات‌تان می‌تواند باعث بهتر یا بدتر شدن اوضاع شود. باورهای شما درباره هیجانات چیزی است که من آن را *طرحواره‌های هیجانی* یا *باورهای هیجان* می‌نامم. این طرحواره‌ها یا باورها در واقع نشانگر افکار شما هستند مبنی بر اینکه هیجانات‌تان تا ابد ادامه خواهند یافت، از کنترل خارج‌اند، خطرناک هستند، بی‌معنا هستند، با هیجانات دیگر افراد فرق دارند یا مایه شرمساری هستند. شاید این باورها را در سال‌های کودکی و بر اساس نحوه پاسخدهی دیگران به خودتان آموخته باشید اما همین باورها می‌توانند شما را گیر بیندازند. خبر خوب این است که ما می‌توانیم شیوه‌هایی دیگری را برای اندیشیدن درباره هیجانات شما و پاسخ دادن به آنها بررسی کنیم.

خواهید آموخت چطور با تجربه کردن دامنه کاملی از هیجانات، زندگی غنی داشته باشید. واقعیت زندگی شما این است که نمی‌توانید همیشه خوشحال باشید، نمی‌توانید از ناامیدی اجتناب کنید، نمی‌توانید از رنج و عذابی که گاهی تجربه مشترک همه ما انسان‌هاست فرار کنید. هدف این است که تا حد امکان یک زندگی غنی، شکوفا و پُر بار داشته باشید؛ یک زندگی که ممکن است گاهی اوقات هیجان‌هایی را در بر داشته باشد که دوست‌شان ندارید. رویکرد من نسبت به زیستن یک زندگی که در بر دارنده دامنه کاملی از هیجانات، از جمله احساسات دردناک و گیج‌کننده، باشد *طرحواره‌درمانی هیجانی* نام دارد. شما خواهید آموخت چطور می‌توانید *آنچه را غیرطبیعی به نظر می‌رسد، امری عادی* بدانید و یک *زندگی به اندازه کافی بزرگ بسازید*؛ یعنی زندگی که در آن، برای هر *ناامیدی* که ممکن است بروز کند، فضا وجود داشته باشد. به جای *کمال‌گرایی هیجانی*، خواهید آموخت چطور با عیب‌ناکی یا نقص داشتن هم موفق باشید، چطور به شکل سازنده از رنج و ناراحتی استفاده کنید و