

راهنمای ذهن آگاهی برای اعتیاد

راهنمایی برای کنار آمدن با سوگ، استرس و
خشم که راه انداز رفتارهای اعتیاد آور هستند
برای درمانگران، مشاوران، درمانجویان و خانواده‌ها

ویراست دوم

مؤلف

ربکا ای. ویلیامز

جولی اس. کرافت

ترجمه

زهرة ولیان پور

روانشناسی بالینی و روان درمانگر

سمیه سعادت زاده

مدرس گروه آموزش ابتدایی

رشته علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کاشمر

آسیه هما

دانشجوی دوره دکتری

رشته علوم قرآن و حدیث گرایش علوم تربیتی

دانشگاه جامعه المصطفی العالمیه، واحد مشهد



فهرست

تشکر و قدردانی.....	۹
پیشگفتار دومین ویرایش.....	۱۱
مقدمه.....	۱۳
بخش ۱: آشنایی با مفاهیم و مهارت‌های اصلی.....	۱۷
فصل ۱: هیجان‌ها.....	۱۹
فصل ۲: افکار.....	۳۹
فصل ۳: رفتارها.....	۵۷
فصل ۴: ذهن آگاهی.....	۷۹
بخش ۲: بررسی فقدان‌ها.....	۹۱
فصل ۵: فقدان.....	۹۳
فصل ۶: اعتیاد.....	۱۰۹
فصل ۷: ارتباط میان اعتیاد و فقدان.....	۱۲۶
فصل ۸: سوگواری آگاهانه.....	۱۴۰
بخش ۳: حرکت رو به جلو.....	۱۵۵
فصل ۹: روابط.....	۱۵۷
فصل ۱۰: ذهن آگاهی بیشتر.....	۱۸۷
فصل ۱۱: سلامت روان.....	۲۰۱
فصل ۱۲: زندگی سالم در بازتوانی.....	۲۱۷
منابع.....	۲۳۳
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۲۳۵
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۲۳۷

پیشگفتار دومین ویرایش

پیشرفت‌های پژوهشی بیشماری از زمان نخستین ویرایش کتاب کار ذهن‌آگاهی برای اعتیاد، که در سال ۲۰۱۲ منتشر کردیم، وجود داشته است. حالا شواهد بیشتری هم داریم که نشان می‌دهند ذهن‌آگاهی واقعاً در بازتوانی شما مؤثر است! بر طبق آخرین پژوهش‌ها، مداخلات بر مبنای ذهن‌آگاهی، میل به مصرف مواد را به‌طور مؤثری کاهش داده و استرس درمان‌جویان مصرف‌کننده مواد را کم می‌کند. ذهن‌آگاهی همچنین اثرات مثبتی بر تفکر، هیجانات و فرایندهای ذهنی شما دارد. پس خبرهای خوبی برای بهبود شما در راه است!

با تمرکز بر قدرت ذهن‌آگاهی برای سلامت روان، چند تمرین جدید به فصل‌های موجود و دو فصل جدید به این ویرایش اضافه کرده‌ایم: فصل ۱۰، ذهن‌آگاهی بیشتر، مهارت‌های اساسی بیشتری را به خوانندگان ارائه می‌دهد. این مهارت‌ها را می‌توان در جلسات درمان حضوری یا مجازی، روزانه یا هفتگی و یا حتی در درمان گروهی نیز استفاده کرد. فصل ۱۱ با عنوان سلامت روان، به افسردگی، اضطراب، اختلال استرس پس از سانحه، اختلال دوقطبی و روان‌پریشی که ممکن است در برخی افراد دیده شود، می‌پردازد. تشخیص دوگانه (تشخیص هم‌زمان اعتیاد و یک مشکل دیگر سلامت روان) بسیار رایج است. بررسی دیگر چالش‌های سلامت روان که ممکن است شما را آزار دهد، راهی هوشمندانه برای درک بازتوانی خود و دریافت کمک اضافی در صورت نیاز است.

همراه با این فصل‌های جدید و سایر به‌روزرسانی‌های مفید، ما هدف دیگری هم برای ویرایش دوم داشتیم: دسترسی و استفاده از کاربرگ‌ها و تمرین‌ها را برای شما آسان‌تر کنیم. در حال حاضر بیش از هفتاد کاربرگ و تمرین در سراسر کتاب وجود دارد. برای راحتی شما، در حال حاضر بسیاری از اینها در صفحه این کتاب در تارنمای انتشارات ارجمند قابل دانلود هستند. چه روشی برای یادگیری در مورد بازتوانی اعتیاد و تمرین مهارت‌های ذهن‌آگاهی، بهتر از دسترسی به این اطلاعات است؟

شما را برای شروع این سفر هیجان‌انگیز به سمت بهبودی عمیق، تحسین می‌کنیم. بدانید که در طول مسیر بازتوانی برای حمایت از شما همراهان هستیم. به جمع خواننده‌های ما خوش آمدید. از اینکه تصمیم گرفته‌اید در این سفر با ما همراه شوید، خیلی هیجان‌زده‌ایم!

مقدمه

لحظه حال برای ما معلمی تمام عیار و خوش‌یمن است و هرکجا باشیم با ما است.

— پیما چاتران

ترنس تمایل زیادی به نوشیدن آبجو داشت اما قبلاً تمایلی به این کار نداشت. از وقتی شغلش را از دست داد به نظر می‌رسد نوشیدن شبانه آبجو تنها چیزی است که او را واقعاً تسکین می‌دهد. وقتی نمی‌نوشت ذهنش پر از افکار بی‌رحمانه می‌شود: تو دیگر زندگی‌ات را باختی؛ هرگز شغل دیگری پیدا نخواهی کرد. وقتی مست می‌شود، حداقل افکارش مبهم‌تر و درک آنها دشوارتر می‌شود. گاهی اوقات ترنس چند ساعت جلوتر از زمانی که مشخص کرده بود شروع به نوشیدن می‌کند؛ او واقعاً نمی‌تواند صبر کند.

در دبیرستان برای کاساندر، یک داروی ضد اضطراب سریع‌الاث‌ر تجویز شد که در ابتدا خیلی کمک‌کننده بود، بنابراین او برای درمان نرفت. وقتی نگرانی‌هایش درباره آینده به درونش هجوم می‌آورد و باعث افزایش ضربان قلبش می‌شد، فقط یکی از قرص‌هایش را می‌خورد. وقتی کووید ۱۹ دنیا را زیرورو می‌کند کاساندر بیست و چهار ساله است. به‌خاطر والدین سالخورده‌اش ناگهان از دوستانش جدا شده و بیشتر به قرص‌هایش روی می‌آورد تا به آرامش برسد. به دلیل مصرف بیش از اندازه، قرص‌هایش زودتر تمام می‌شود. ظاهراً کاساندر نمی‌تواند به‌خوبی بخوابد و اضطراب او بهتر نمی‌شود، بلکه بدتر می‌شود. او احساس می‌کند، راه‌حل‌اش (خوردن قرص) ممکن است بخشی از مشکلش باشد.

شروع کنید

چرا رسیدن به آرامش اینقدر سخت است؟ چرا به‌نظر می‌رسد زندگی علیه شما دست به دست هم داده است؟ چرا بازتوانی اینقدر دشوار است؟ مانند ترنس، کاساندر و بسیاری افراد دیگر که داستان‌هایشان را در این کتاب به اشتراک گذاشته‌ایم، شاید متوجه شوید که تکانه‌ها و رفتارهای اعتیادآورتان شما را گیج کرده از توان می‌اندازد یا حتی کنترل می‌کند. برای شروع این کتاب و حرکت به سمت بهبودی به شما تبریک می‌گوییم! ما اینجا هستیم تا به برخی از فوری‌ترین سؤالات شما در مورد اعتیاد و بازتوانی پاسخ دهیم. مطمئناً امکان بازگشت به زندگی دلخواه وجود دارد. راهی برای رهایی از اعتیاد وجود دارد و شما در حال برداشتن اولین قدم هستید!

این کتاب به چه کسانی می‌تواند کمک کند؟

اگر با رفتارهای اعتیادآور مبارزه می‌کنید این کتاب کار برای شما مناسب است. رفتارهای اعتیادآور کارهایی هستند که حتی با وجود اینکه به شما آسیب می‌رسانند همین‌طور به آنها ادامه می‌دهید و حتی وقتی می‌خواهید انجام آنها را متوقف کنید واقعاً نمی‌توانید. اگر تازه بازتوانی پیدا کردید یا هم‌اکنون در بازتوانی بلندمدت هستید و به بهتر شدن حوزه‌های اجتماعی و هیجانی خود و پیشگیری از عود امیدوارید، این کتاب به شما کمک خواهد کرد. در تمام کتاب، مهارت‌های ذهن‌آگاهی و راهبردهایی را برای آرامش ذهن شما به تدریج ارائه کرده‌ایم. در ویرایش دوم، فصل جدیدی (فصل ۱۰) به همراه مهارت‌های بیشتری از ذهن‌آگاهی با هدف مدیریت توانایی شما در یافتن محیطی آرام و صلح‌آمیز با تمرکز بر بازتوانی‌تان اضافه کرده‌ایم. همچنین فصل جدیدی دربارهٔ سلامت روان همراه با اطلاعاتی برای به‌دست آوردن کنترل سلامت هیجانی وجود دارد (فصل ۱۱). همان‌طور که عمیق‌تر به سمت بازتوانی پیش می‌روید، روش‌هایی برای درک و مدیریت دنیای هیجانی‌تان ارائه می‌دهیم.

در این کتاب کار شیوه‌ای برای تغییر ارتباط‌تان با رفتارهای اعتیادآور پیشنهاد می‌دهیم. ممکن است در این فرایند، تمایلات شما کمتر و از شدت راه‌اندازها کاسته شود. این کتاب راهنما طوری طراحی شده است تا به شما کمک کند به بازتوانی و بهزیستی بلندمدت برسید. این بدان معنا است که شما نه تنها روی علائمی که اکنون دارید کار خواهید کرد بلکه به منبع آنها نیز پی خواهید برد. شما با افکار، احساسات و الگوهای رفتاری خود آشنا خواهید شد. همچنین دربارهٔ فقدان‌های‌تان خواهید اندیشید. فقدان‌ها در زندگی اتفاقی هستند که تأثیر زیادی بر شما دارند، آنها منجر به هیجان‌های شدید شده و احتمالاً شما را به سمت انجام کارهایی که به آن معتاد هستید، سوق می‌دهد. تمرین‌های این کتاب از طریق فرایند یادگیری دربارهٔ فقدان‌ها و چگونگی بهبود از آنها شما را راهنمایی خواهند کرد.

اهداف کتاب:

- کاهش یا توقف رفتارهایی که به آن معتاد هستید،
- درک دنیای عاطفی خود و چگونگی مراقبت از آن،
- آموزش مهارت‌های مقابله‌ای سالم،
- گفتگو دربارهٔ عوامل زمینه‌ساز اعتیاد شما و کمک به بهبود مهمترین علت،
- آموزش مهارت‌های ارتباطی و بین‌فردی مثبت برای کمک به بهتر شدن روابط‌تان و
- ارائهٔ تمرین‌ها و انجام فعالیت‌های عملی و ساده که شما را به سمت زندگی دلخواه هدایت خواهد کرد.

طریقه استفاده از این کتاب کار

این کتاب کار مملو از اطلاعات سودمندی است، مطالعات موردی برای کمک به شما در فهمیدن نظرات جدید است و تمرین‌های طراحی شده ابزارهایی برای تغییر زندگی در اختیار شما قرار می‌دهد. بهترین راه برای مهارت در این ابزارها به کار بردن آنها است!

خواندن هزاران مجله تناسب اندام شما را خوش‌فرم نمی‌کند، درست است؟ شما باید دست به کار شوید و خودتان تمرین کنید. با در نظر گرفتن این موضوع، اگر این کارها را انجام دهید، بیشترین بهره را از این کتاب کار خواهید برد:

- کتاب را فصل به فصل کار کنید. فصل‌ها به ترتیب منطقی قرار گرفته و هر فصل براساس مهارت‌هایی که قبلاً آموخته‌اند، نوشته شده است.
 - کاربرگ‌ها را کامل کنید و تمرین‌ها را به کار ببرید. چیزی که مهم است شما می‌توانید در صورت تمایل بعضی کاربرگ‌ها را برای استفاده بیشتر از یک بار، دانلود کنید.
 - یادداشت روزانه داشته باشید. در کتاب برای شما فضایی برای پاسخ به سؤالات وقایع روزانه وجود دارد، اما جداً پیشنهاد می‌دهیم در دفتر خاطرات شخصی‌تان هم یادداشت کنید. این روشی خوب برای فکر کردن به چیزی است که یاد می‌گیرید و بررسی احساسی که در طی فرایند بهبود دارید.
 - با یک مشاور یا درمانگر صحبت کنید. این کتاب طوری طراحی شده است تا شما خودتان کار کنید و از این طریق به نتیجه برسید. اما در حین حرکت در این فرایند، گفتگو با متخصص دارای مجوز به صورت حضوری یا مجازی، شما را به درکی عمیق‌تر از موضوعات و احساسات خواهد رساند!
- همیشه به‌خاطر داشته باشید، میزان تلاش شما در فرایند بهبود، تعیین‌کننده نتیجه است. جدی گرفتن یا رها کردن روند بهبودی بستگی به خودتان دارد. این کار ارزش انجام دارد! شما شروع به پیمودن مسیر بهبودی کرده‌اید که منجر به رهایی از اعتیاد و رسیدن به آرامش می‌شود. ما شما را با آگاهی جدید به آنچه برای یک زندگی پرمعنا و شادی‌بخش مهم است راهنمایی می‌کنیم. بیایید شروع کنیم!

بخش ۱

آشنایی با مفاهیم و مهارت‌های اصلی

فصل ۱

هیجان‌ها

آنچه در گذشته اتفاق افتاده و آنچه در آینده برای ما اتفاق می‌افتد
در مقایسه با آنچه درون ما واقع می‌شود بسیار کم‌اهمیت است.

— هنری اس. هاسکینز

مدت‌ها پیش آموختید که احساسات خطرناک هستند. یاد گرفتید که سوگ، خشم، ناکامی، استرس، احساس تنهایی و گناه، دشمنان شما هستند. شاید باور کردید که آنها قدرت فوق‌العاده‌ای برای تسلط کامل بر شما دارند، یا وادارتان می‌کنند هر چیزی را که دوست دارید، نابود کنید. شاید به‌نظر برسد این احساسات توانایی متوقف کردن شما را برای همیشه دارند تا حدی که زندگی شما را مختل کند. احتمالاً در زمان غلبه احساسات، هرگز نتوانستید بفهمید چه کاری باید انجام دهید. شاید یاد گرفتید که هرگز حال خوبی نخواهید داشت مگر اینکه راهی پیدا کنید که هیچ حسی نداشته باشید.

بنابراین به‌طور طبیعی به دنبال راه‌حلی بودید. شاید زندگی‌تان را صرف جنگیدن با یک حریف خیالی کرده‌اید، همیشه آماده یک مقابله همه‌جانبه علیه یک احساس بوده‌اید که سعی کرده درون شما طغیان کند. ممکن است کارهای دیگری برای مقابله با بروز احساسات‌تان انجام بدهید نظیر: استفاده از نوشیدنی، دارو، مقدار زیادی بستنی.

انگار قرارداد کوچکی با خود بسته‌اید:

من، هر کاری که لازم باشد، انجام خواهم داد تا درکی از احساساتم نداشته باشم. مطمئنم که هیجان‌ها، خطرناک‌ترین چیز در دنیا هستند. برای پیروزی در جنگ علیه احساساتم حاضرم زندگی محدودی داشته باشم. من هرگز خود واقعی‌ام نخواهم بود. با انجام هرچه بیشتر و بهتر (نوشیدن مشروب، سوءمصرف، خوابیدن، رابطه جنسی، قماربازی، خودزنی، خوردن، تماشای افراطی تلویزیون و مانند آن) تا حد امکان از احساساتم دوری می‌کنم. حتماً درک احساساتم مرا نابود می‌کند. بنابراین به جای اینکه اجازه بروز به احساساتم

دهم، بخش عمده‌ای از زندگی‌ام را نادیده می‌گیرم.

قرارداد «بی‌احساس بودن»

در امضای این قرارداد، با اعتیادتان معامله کرده و گفته‌اید:

- اجازه می‌دهم اعتیادم بر من مسلط شود، مرا کنترل و زندگی‌ام را اداره کند.
- اجازه می‌دهم اعتیادم همه چیز را از من بگیرد.
- از رؤیاهایم دست می‌کشم.
- از پیگیری هدفم دست می‌کشم.
- از شادی واقعی، عشق واقعی و سلامتی دست خواهم کشید.
- اجازه خواهم داد اعتیاد مرا نابود کند.

قول می‌دهید که از من نخواهید تا احساسی داشته باشم؟ چرا کسی باید چنین معامله‌ای بکند؟ شاید در ابتدا واقعاً نمی‌دانستید چه قراردادی را منعقد می‌کنید. احتمالاً قرارداد را خوب نخواندید. بیشتر رفتارهای اعتیادآور با عواقب و دردهای وحشتناکی که بعدها ایجاد می‌کنند، شروع نمی‌شوند. همان‌گونه که فرد معتاد بیان می‌کند: «اعتیاد مدت‌ها قبل از اینکه مشکل من باشد، راه‌حلم بود» رفتارهای اعتیادآورتان برای شما در ابتدا به‌عنوان یک «راه‌حل» بود.

آیا این عجیب به‌نظر می‌رسد؟ شاید فکر کنید، چگونه اعتیاد راه‌حلی برای مشکلاتم بود؟ نمی‌توانست افراد یا چیزهایی را که از دست داده بودم بازگرداند. قطعاً مشکلات مالی مرا حل نکرد و حتی روابطم را ناخوشایندتر کرد!

بدون تردید، نوشیدن الکل، پرخوری، سوءاستفاده از داروها یا انجام دیگر رفتارهای اعتیادآور، مشکلات آنی شما را حل نکرده است. زندگی پر از روزهای سخت، مصیبت‌ها و از دست‌دادن‌ها است و با مستی هیچ یک از مشکلات از بین نمی‌رود. اما حقیقت این است که شما با رفتارهای اعتیادآورتان، سعی در حل مشکلات واقعی ندارید. مشکلاتی که سعی در حل آنها دارید، هیجان‌های شما هستند. شما به دنبال راهی برای فرار از آنها، دفن آنها، مخفی شدن از آنها یا تلاش برای تبدیل آنها به چیز دیگری هستید. اعتیاد به شما اجازه می‌دهد تا به‌طور موقت مشکل احساسات‌تان را حل کنید.

فقدان و هیجان

در سرتاسر این کتاب کار، فقدان بررسی خواهد شد. بررسی فقدان‌هایی که در زندگی‌تان اتفاق افتاده است کمک می‌کند تا بفهمید چرا رفتارهای اعتیادآور را انجام می‌دهید و به شما قدرت بیشتری در

مبارزه برای بازتوانی می‌دهد. اما چرا به‌طور خاص، فقدان را بررسی می‌کنیم؟ چون فقدان خودش به‌طور طبیعی هیجان‌ها را به وجود می‌آورد. هنگامی که از دست دادن را تجربه می‌کنید و در طول زندگی خود با فقدان‌های قدیمی کنار می‌آیید، ممکن است احساس عصبانیت، غمگینی، استرس یا ترس کنید. ممکن است احساس درماندگی، تنهایی یا خیانت کنید. بعضی وقت‌ها شاید آسوده، بی‌تفاوت و بی‌حس به‌نظر برسید. این احتمال وجود دارد که طیف وسیعی از احساسات را تجربه کنید: بعضی وقت‌ها سه احساس هم‌زمان در یک روز دارید و گاهی دوازده تا در طول یک روز. گاه‌گاهی به‌نظر می‌رسد احساسات مانند یک موج جزر و مدی، شما را غافلگیر می‌کنند. در مواقع دیگر، آنها ممکن است مانند سگی به‌نظر برسند که مدام پاشنه پای‌تان را گاز می‌گیرند و نیاز مبرم به توجه دارند. در مواقع دیگر، این احساسات ممکن است مانند کک‌های ریزی باشند که باعث ناراحتی و خارش شما می‌شوند.

یکی از اهداف این کتاب کمک به شما برای پذیرش و تحمل احساسات است. توجه کنید که ما نمی‌گوییم احساسات‌تان را تغییر دهید. تلاش برای تغییر، کاهش، کنترل یا اجتناب از احساسات، منجر به رفتارهای اعتیادآوری می‌شود که سعی در متوقف کردن آنها دارید. پس از مطالعه این کتاب احتمالاً کمتر احساس خشم، استرس، صدمه، ناامیدی و ترس خواهید کرد. اما مهمترین نکته این است که برای خوب شدن حال‌تان لازم نیست احساسات شما تغییر کنند. شما همین‌طوری خوب هستید. ظاهراً پذیرش و تحمل احساسات ایده‌ای افراطی است اما می‌توان آن را درک کرد. بعداً در مورد چیزهای نادرست زیادی که در رابطه با احساسات یادگرفته‌اید، توضیح خواهیم داد. قسمتی از کار پیش روی شما از بین بردن آموخته‌هایی است که شما را گمراه کرده‌اند. زود قضاوت نکنید؛ تغییر عقیده، زندگی شما را تغییر خواهد داد!

پذیرش هیجان‌های دردناک

لحظاتی پیش گفتیم که شاید هیجان‌های آزاردهنده را چون مزاحمی حس کنید که پا به پا، آرامش‌تان را می‌رباید؛ همچون موجودی آزاردهنده که بی‌دعوت، دمی رهایتان نمی‌کند. بیایید آن را کمی بیشتر بررسی کنیم تا بتوانید چگونگی پاسخ به هیجان را در زندگی‌تان بهتر درک کنید. هیجان‌های دردناک خود را همچون موجودی سمج و ناخواسته تصور کنید؛ هیجانی که گرچه هیچ تمایلی به پذیرش یا نگهداری‌اش ندارد، اما به نوعی در زندگی‌تان جای گرفته است. شما هر کاری را برای خلاص شدن از شر این حیوان مزاحم انجام داده‌اید. چرا او را نمی‌خواهید؟ او هر روز آنجا زیر میز کارتان است و پاچه شلوارتان را می‌کشد، در خواربارفروشی ناگهان روی شما می‌پرد، وقتی می‌خواهید رانندگی کنید حواس شما را پرت می‌کند. او بوی خوبی نمی‌دهد. سعی می‌کنید این حیوان

مزاحم را بیرون از خانه خود ببندید یا در گاراژ نگه دارید. حتی سعی می‌کنید آن طرف شهر او را در خانه دوستی رها کنید، اما وقتی به خانه برمی‌گردید او روی اولین پله در نشسته و منتظر شما است. صبح‌هایی هست که با امید بیدار می‌شوید؛ با این باور که امروز دیگر خبری از آن هیجان مزاحم نخواهد بود. اما هنوز چند ساعتی نگذشته که باز پیدایش می‌شود- اینبار پشت در حمام سروصدا می‌کند. یا درست وسط ناهار، آرامش شما را بر هم می‌زنند. هر روز ناامیدتر می‌شوید، بیشتر قانع می‌شوید تا زمانی که از شر این هیجان خلاص نشوید، زندگی‌تان چیزی جز رنج نخواهد بود. با خودتان می‌گویید: «دیگر تحملش را ندارم.» یا «اگر زودتر آرام نگیرد، دیوانه خواهم شد.»

هیچگاه به ذهنتان خطور نمی‌کند که شاید راه‌هایی، جنگیدن نباشد؛ بلکه پذیرفتن باشد. این هیجان مزاحم، آمده تا بماند - چه بخواهید و چه نخواهید، اکنون بخشی از زندگی شما شده است. او را دعوت نکرده‌اید، اما قصد ترک شما را ندارد.

آیا می‌تواند با این واقعیت کنار بیاید؟ آیا توان آن را دارید که حضور این هیجان را، نه به‌عنوان دشمن، بلکه به‌عنوان بخشی از تجربه انسانی‌تان بپذیرید؟

حال تصور کنید نفسی عمیق می‌کشید، آرام هوا را بیرون می‌دهید و برای نخستین‌بار با دقت به این هیجان مزاحم نگاه می‌کنید، می‌بینید که چندان ترسناک نیست؛ بیشتر خسته‌کننده و بی‌قرار است- هیجانی که مدام توجه می‌خواهد و دست از تلاش برای دیده شدن نمی‌کشد و ناگهان اتفاقی عجیب می‌افتد: هیجان آرام می‌گیرد. دیگر چنگ نمی‌زند، دیگر ناله نمی‌کند، فقط می‌نشیند، ساکت و آرام. شگفت‌زده دست نوازشی بر آن می‌کشی و کاسه‌های کوچک از غذا برایش فراهم می‌کنی. غذا می‌خورد، کنار تو لم می‌دهد، و به سادگی به خواب می‌رود.

این مسئله ماه‌ها ادامه پیدا می‌کند. گریه همیشه نزدیک شما است؛ او هرگز شما را کاملاً تنها نمی‌گذارد. شما مجبورید به او روزی یکی دو بار غذا بدهید و کمی محبت کنید. اگر این کار را انجام ندهید، او به روش قبلی خود برمی‌گردد. شروع به پریدن و مزاحمت کرده و شما را عصبی می‌کند. اما وقتی او نیاز به توجه دارد، تا وقتی که به او توجه کنید آنقدر مزاحم نیست. او همیشه آنجا است، اما نه چندان مزاحم، فقط بخشی از زندگی است.

فکر کنید چه اندازه از وقت و انرژی‌تان صرف جنگیدن با این هیجان شده است، شاید روزها، هفته‌ها یا حتی ماه‌ها، درست همان‌طور که بارها تلاش کرده‌اید آن گریه سمج و بی‌دعوت را از خانه‌تان بیرون کنید. اما او، بی‌آنکه صدایی داشته باشد، بازگشته و جایی برای خود پیدا کرده است. هیجان‌ها نیز همین‌گونه‌اند: آرام یا بی‌قرار، دور یا نزدیک، اما همواره حاضر. آنها نیامده‌اند که حذف شوند؛ آمده‌اند که بخشی از زندگی شما باشند.

تمرین ۱.۱ سؤالات گزارش روزانه

- آیا این استعاره با تجربه شما سازگار است: اینکه هیجان‌هایتان مانند گربه‌ای سمج هستند که مدام از آن فرار می‌کنید، اما باز در کنارشان ظاهر می‌شوند؟
- در غیر این صورت، مدتی را به بارش فکری اختصاص دهید و استعاره‌ای را به کار برید که برای شما صدق کند. هر چقدر که می‌توانید درباره آن با جزئیات بنویسید. خلاق باشید. دیدن هیجان‌ها به روش‌های جدید، رابطه شما را با آنها تغییر خواهد داد.
- اگر استعاره گربه برایتان معنا دارد، حالا تصور کنید آن گربه چگونه است؟ آیا گربه‌ای کوچک و ظریف است که مدام خودش را به شما می‌مالد و توجه می‌خواهد؟ یا گربه‌ای درشت‌هیکل و مرموز که یکباره ظاهر می‌شود و نگاهتان را می‌خکوب می‌کند؟ وقتی نیازمند توجه شما است، چطور رفتار می‌کند؟ آیا بی‌صدا کنار شما می‌نشیند و خیره نگاهتان می‌کند؟ یا با چنگی ناگهانی، حضورش را یادآوری می‌کند؟
- هنگامی که سعی می‌کنید حیوان مزاحم خود را نادیده بگیرید، او به احتمال زیاد در چه موقعیتی سروکله‌اش پیدا می‌شود؟ وقتی در حال کار کردن، رانندگی یا خوردن هستید؟ وقتی تنها هستید یا وقتی با دیگرانید؟ آیا شما را شب از خواب بیدار می‌کند و خوابیدن را برای‌تان سخت می‌کند؟
- آیا تا حالا سعی کرده‌اید هیجان دردناک خود را بپذیرید؟ وقتی کمی به او توجه می‌کنید، نتیجه چیست؟

هیجان‌های دردناک شما و اعتیادتان

بعد از تجربه یک فقدان، چه اخیراً و یا در گذشته اتفاق افتاده باشد که هرگز با آن کنار نیامده باشید، احتمال دارد با یک کامیون از هیجان‌های دردناک مواجه شوید که باید با آنها کنار بیایید. شاید سعی کنید این احساسات را نادیده بگیرید، حتی وقتی که آنها به‌خاطر نیاز به توجه شما جسور و جسورتر می‌شوند. شما برای اجتناب، نادیده گرفتن یا کنار گذاشتن هیجان‌های طبیعی‌تان که ناگهان پیش می‌آیند، کارهایی را انجام می‌دهید که باعث رهایی کوتاه مدت می‌شود. ممکن است به چیزهایی مانند قمار، نوشیدن الکل، سوء مصرف قرص‌های تجویزی، پر خوری یا بی‌بندوباری جنسی، پناه آورید. اینها و دیگر اعتیادها به شما تسکین کوتاه مدت می‌دهد اما نتایج در بلندمدت وحشتناک هستند. به تدریج به چنگ اعتیاد می‌افتید و حتی در هیجان‌های منفی بیشتری مثل ترس، تنفر، تنهایی یا درماندگی غرق می‌شوید. اعتیادتان آن گربه را به یک گله‌گرگ تبدیل می‌کند که پشت درِ منزل‌تان

زوزه می‌کشند. باور می‌کنید که هیچ‌کدام از این احساسات را نمی‌توانید تحمل کنید و حتی بیشتر به چیزهایی که به آن معتاد هستید برمی‌گردید. به تدریج زندگی خود را نابود می‌کنید. آیا برگشتن شما به مسیر درست، می‌تواند به اندازه پذیرش هیجان دردناک، ساده باشد؟

داستان جیم جیم دچار آسیب نخاعی می‌شود که او را در سن چهل و دو سالگی روی صندلی چرخدار می‌گذارد. فقدان حرکت و نیاز ناگهانی او برای حمایت بیشتر توسط همسرش باعث شده او ناامید، آسیب‌پذیر و وحشت‌زده به نظر برسد. جیم در کودکی مسئولیت سه خواهر و برادر کوچکترش را بر عهده گرفت زیرا مادرش سوءمصرف مواد مخدر و الکل داشت. او یاد گرفت از مادرش کمک نخواهد چرا که فقط منجر به طرد یا سوءاستفاده از او می‌شد.

جیم پس از آسیب، متوجه شد که از همسرش فاصله گرفته است. او شروع به تماشای تصاویر غیراخلاقی^۱ در اینترنت می‌کند؛ توجه به نمایشگر کامپیوتر برای جیم آرامش‌بخش بود و مانع از درک درد و کشمکش درونی او توسط همسرش می‌شد. استفاده از تصاویر غیر اخلاقی توسط جیم به سرعت افزایش می‌یابد و در نهایت به شش ساعت یا بیشتر در روز می‌رسد. احساس گیجی^۲، طردشدگی و تنهایی، همسر جیم را وادار کرد به مشاور خانواده مراجعه کنند. در این جلسه، درمانگر شروع به کشف پیام‌های نادرست فراگرفته‌شده درباره احساس نیاز، درد و ترس در دوران کودکی جیم کرد.

جیم فهمید که هروقت احساسی در او به وجود می‌آید، تمایل به نگاه کردن تصاویر غیراخلاقی پیدا می‌کند. این همان وضعیت «بی‌احساس بودن» است که او فقط برای فرار از هیجان‌ها آن را پذیرفت و حاضر شد، زندگی‌اش را تسلیم اعتیاد کند. آگاهی از این موضوع این شانس را به جیم می‌دهد که انتخاب‌های دیگری داشته باشد، انتخاب‌هایی که می‌تواند او را از دام اعتیاد رها کند.

حل کردن باورهای نادرست درباره هیجان‌ها

اگر «راه‌حل» شما برای هیجان‌های تان تبدیل به مشکل شده است، این کتاب کار می‌تواند به شما یا شخصی که می‌شناسید، کمک کند. درک این موضوع می‌تواند ترسناک، دردناک و آزاردهنده باشد. صبور باشید. راهی برای رهایی از اعتیاد وجود دارد و شما در حال برداشتن اولین قدم هستید. یک قسمت مهم قبل از این کار، درک چگونگی برقراری ارتباط با هیجان‌ها و تغییر روش‌های زیان‌بخش برای مدیریت آنها است.

1. pornography

2. baffled

در این باره فکر کنید: چه چیزی باعث شد که تصمیم بگیرید همه چیز را به‌خاطر اعتیاد رها کنید، حتی زمانی که اعتیاد دیگر راه‌حل شما نبود و بزرگ‌ترین منبع مشکلات در زندگی‌تان شد؟
 بیایید به برخی از باورهای اشتباه درباره هیجان‌ها ببینیم که باعث می‌شود به قیمت زندگی‌تان از آنها دوری کنید.

تمرین ۱.۲ شناسایی باورهای نادرست خود درباره هیجان‌ها

در اینجا برخی از باورهای اشتباه درباره هیجان‌ها ذکر شده که ممکن است شما را گمراه کند. به فهرست نگاهی بیاندازید و توجه کنید کدام یک از این ایده‌ها شما را تحت تأثیر قرار داده است. آنهایی که آشناتر به نظر می‌آیند علامت بزنید و سپس هر باور نادرست دیگری که به ذهن‌تان می‌رسد را اضافه کنید.

- ☐ اگر همیشه غصه‌دار باشم غمگین خواهم بود.
- ☐ اگر به خودم اجازه دهم غمگین باشم، افسرده شده و خودکشی خواهم کرد.
- ☐ من نمی‌توانم از دست‌دادن این چیز خوب را تحمل کنم. اکنون باید از شرش خلاص شوم.
- ☐ اگر احساسم را به دیگران بگویم، آنها از آن علیه من استفاده می‌کنند.
- ☐ اگر احساسم را به دیگران بگویم، آنها فکر می‌کنند من ضعیف هستم.
- ☐ نوسان‌های خلقی بدون هیچ هشدار می‌آیند و می‌روند.
- ☐ اگر برای درک این احساس زمان صرف کنم، به معنی به تعویق انداختن تمام زندگی‌ام خواهد بود.
- ☐ دیگران احساس من را ندارند. حتماً مشکلی دارم.
- ☐ فقط یک فرد نابالغ اینقدر هیجانی می‌شود.
- ☐ اضطراب پاسخی طبیعی نیست؛ من باید از شر آن خلاص شوم.
- ☐ یک شخص خوب، قوی و سالم این احساس را ندارد.
- ☐ اگر واکنش هیجانی من متفاوت از دیگران باشد، واکنش هیجانی من اشتباه است.
- ☐ اگر به خودم اجازه دهم این درد را احساس کنم، مرا خواهد کشت.
- ☐ انسان قوی نترس است.
- ☐ اگر به خودم اجازه دهم احساس بدی داشته باشم به معنی از هم پاشیدن، احساس کلافگی یا غرق شدن در ترحم به خود است.

- ☐ افراد خوب عصبانی نمی‌شوند.
- ☐ بزرگسال بودن به معنای تحت تأثیر هیجان قرار نگرفتن است؛ قرار است منطقی باشم!
- ☐ اگر عزت‌نفس بهتری داشتم، عصبی نمی‌شدم.
- ☐ هیجان داشتن به معنی «خاله زنک» بودن است.
- ☐ اگر احساس هیجان کنم به معنی از دست‌دادن خودکنترلی‌ام خواهد بود.
- ☐ هیجان‌هایی مانند خشم، آسیب و ترس مخرب و خطرناک هستند.
- ☐ احساسات می‌تواند ناگهان آشکار شود.
- ☐ این احساس احمقانه‌ای است که من دارم و فقط باید آن را تحمل کنم!
- ☐ سایر باورهای نادرست:
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

نگاهی دقیق‌تر

بیا یاد برخی از این باورهای غلط را با جزئیات بیشتری بررسی کنیم.

باور نادرست: اگر به خودم اجازه سوگواری دهم برای همیشه غمگین خواهم بود. این باور نادرست خاص در مورد هیجان شاید بیش از هر چیز دیگری باعث رنج شود. فقدان، قسمتی از زندگی هر انسانی است. هیچ‌کس نسبت به فقدان مصون نیست. در واقع، برای اکثر ما، فقدان‌ها در سرتاسر زندگی وجود دارند. در این کتاب در رابطه با این موضوع جزئیات بیشتری را خواهید خواند، اما قبل از هر چیز اجازه دهید به توضیح باور نادرست همیشگی بودن سوگواری بپردازیم.

ممکن است چیزهایی مانند این را از افراد شنیده باشید، «من نمی‌توانم در حال حاضر غمگین باشم؛ چون بچه‌هایم نیاز به مراقبت دارند.» این شاید درست باشد، اما چه چیزی باعث می‌شود فکر کنیم که زمان و فضا دادن به خودمان برای تجربه کردن یک فقدان موجب می‌شود «از هم بپاشیم»؟ در حقیقت، وقتی

سعی می‌کنید هیجان‌های طبیعی خود را مانند لباسی در کمد پنهان کنید، بیشتر احتمال دارد که از هم پشاید. همچنین برای پنهان ماندن هیجان‌ها احتمال بیشتری دارد که به‌سوی رفتارهای اعتیادآور بروید.

این تصور که در حالت غم و اندوه بی‌پایان خواهیم بود، زمانی تقویت می‌شود که به خود اجازه سوگواری ندهید. به همین دلیل احتمال دارد احساسات به صورت پنهانی از درون آن کمد بیرون بیایند. آن گربه مزاحم را به‌خاطر دارید؟ احساسات بارها و بارها شما را مجبور می‌کند با آنها مواجه شوید تا زمانی که واقعاً این کار را انجام دهید.

واقعیت: سوگ یک بخش طبیعی، سالم و مهم از فرایند بهبود است که اگر آن را تجربه کنید، به موقع تمام می‌شود.

باور نادرست: من قادر نیستم فقدان این چیز خوب را تحمل کنم؛ هم‌اکنون باید از شرش خلاص شوم. اکثر مردم ایجادکننده شرایطی هستند که هرگز در آن به اهدافشان دست نمی‌یابند. چرا مردم این کار را می‌کنند؟ ترس! چون آنها نمی‌توانند احساس خود را برای فقدان چیزی که دوست دارند، کنترل کنند. این ترس ساده می‌تواند موجب انزوای بیشتر و شادی کمتر و کمتر در زندگی‌تان شود. حتی ممکن است متوجه نباشید که عمیقاً این باور را دارید. در واقع ممکن است بهترین موقعیت‌هایی که برایتان پیش می‌آید نظیر یک ارتباط عالی و مناسب با شخصی فوق‌العاده، یک شغل هیجان‌انگیز جدید، حتی لحظات خودمراقبتی، مانند یک استراحت ضروری را نادیده بگیرید. ممکن است فکر کنید بهترین راه، اجتناب از عالی‌ترین لذت‌ها در زندگی است. شما پذیرفته‌اید که از دست دادن موقعیت‌های خوب، دشوار است.

واقعیت: شما قادر به تحمل احساسات هستید! فقدان، بخش طبیعی زندگی است. فاجعه واقعی این است که شادی را به‌عنوان بخشی از زندگی از خود سلب کنید.

باورهای نادرست: سایرین چنین احساسی ندارند؛ حتماً مشکلی دارم؛ شخص قوی ترس است؛ افراد خوب خشمگین نمی‌شوند. چنین افکاری به شما این پیام را می‌دهد که احساسات، غیرطبیعی هستند. آنها به شما القا می‌کنند به دلیل این تجارب هیجانی، دچار مشکل هستید. زنده بودن و انسان بودن به معنای تجربه دامنۀ کامل هیجان‌های انسانی است. تلاش برای کاستن هیجان‌های کمتر خوشایند یا توقع نداشتن آنها از خود، چیزی جز افزایش ناکامی و کاهش احساس ارزشمندی ندارد.

واقعیت: هیجان‌ها سالم و طبیعی هستند. تلاش ما برای متوقف کردن احساسات، غیرطبیعی است و ما را به سمت رفتارهای ناسالم و اعتیادآور سوق می‌دهد! افراد قوی ترس را تجربه می‌کنند و افراد طبیعی مسلماً خشمگین می‌شوند.

باور نادرست: احساسات ناگهانی/اتفاق می‌افتند. همان‌طور که بعداً خواهیم فهمید، احساسات ناگهانی نیستند؛ ناگهانی بودن احساسات افسانه است. هرچند این ناگهانی بودن هنوز مورد پذیرش است! ممکن است در همان لحظه که متمرکز بر کار خود هستید، هیجان‌ها پیدا شوند. به نظر می‌آید که خُلق شما به هر شیوه‌ای که بخواهد نوسان دارد و این شما هستید که مراقبید خلق‌تان پایین نیاید. اما در واقع منشأ هیجان ذهن شما است. همان‌طور که در این فصل و فصل‌های بعدی پیش می‌روید، می‌آموزید که بفهمید و مشاهده کنید که ذهن‌تان به چه موضوعی مشغول است. به زودی قادر خواهید بود خُلقیات خود را پیش‌بینی کرده و منبع هیجان‌های خود را ردیابی کنید. این به شما کمک می‌کند تجربه خود را درک کنید تا تحت تأثیر هیجان‌های شدید و غیرقابل پیش‌بینی قرار نگیرید.

واقعیت: هیجان‌ها قطعاً از جایی می‌آیند؛ از ذهن‌تان می‌آیند. شما می‌توانید یاد بگیرید افکار، هیجان‌ها و رفتارشان را به هم مربوط کنید.

به یاد داشته باشید، لازم نیست کسی را به‌خاطر باورهای نادرستی که در مورد احساسات آموخته‌اید سرزنش کنید. به احتمال زیاد به پدر و مادر، پدربزرگ و مادربزرگ، خواهر و برادر و همسایه‌های شما دروغ‌های مشابهی گفته شده است. شاید والدین‌تان به شما گفته‌اند که احساسات، شما را ضعیف می‌کند چون آنها فکر می‌کردند احساسات به شما آسیب می‌رساند. آنها فکر می‌کردند بهترین کار یاد دادن بی‌احساسی به شما است یا شاید آنها سعی کردند به شما یاد دهند فقط «احساسات خوب» داشته باشید و احساسات پردردس‌تر مانند خشم، غضب، غمگینی، تنهایی و اضطراب را کنار بگذارید. تعجبی ندارد که شما این پیام‌ها را درباره احساسات باور کردید و آن قرارداد «بی‌احساسی» را پذیرفته و همراه زندگی خود کردید. هم‌اکنون درحال حل کردن باورهای نادرست هستید. این اولین قدم در سفر اصلاح زندگی‌تان است.

گریز از هیجان

این مرحله برای درک بهتر از روش‌هایی که سعی در احساس نکردن هیجان‌های معینی دارید، مفید است. برخی از این روش‌ها ممکن است به رفتارهای اعتیادآور شما مربوط باشد. بقیه ممکن است بسیار بی‌ضرر به نظر برسند؛ مشکل تنها زمانی به وجود می‌آید که بارها از این روش‌ها برای فرار از احساسات خود استفاده کنید. به‌خاطر داشته باشید، حبس کردن گربه در حال ناله در گاراژ می‌تواند برای مدتی مؤثر باشد اما برای یافتن آرامش دائمی، تنها راه این است که او را به‌عنوان بخشی از زندگی خود بپذیرید.

تمرین ۱.۳ روش‌های گریز از هیجان

برخی از روش‌هایی که افراد در تلاشند تا احساسات خود را کنترل یا از آنها پرهیز کنند را بررسی کنید. تا به حال کدام یک از این روش‌ها را برای گریز از یک احساس استفاده کرده‌اید؟ هر کدام را که امتحان کرده‌اید علامت بزنید.

- ☐ تماشای بیش از حد تلویزیون
- ☐ سیگار کشیدن
- ☐ خاموش کردن تلفن یا دوری از دوستان
- ☐ ورزش بیش از حد
- ☐ پرخوری
- ☐ قمار
- ☐ بارها و بارها نگران شدن درباره موضوعات غیرقابل کنترل
- ☐ نوشیدن الکل
- ☐ مصرف مواد مخدر
- ☐ مصرف خودسرانه دارو
- ☐ خودزنی یا شیوه‌های دیگر آسیب به خود
- ☐ با عصبانیت بیرون رفتن برای اجتناب از گفتگو
- ☐ دروغ گفتن درباره احساسات
- ☐ در رفتن از کار
- ☐ زیاد خوابیدن
- ☐ ماندن در تخت خواب
- ☐ شکایت بیش از حد از دیگران
- ☐ تمرکز بر سرزنش کردن
- ☐ به خود بگویید: تحمل کن یا مشکل بزرگی نیست
- ☐ خرید کردن در زمان بی‌پولی

روش‌های دیگر گریز از هیجان:

□

□

□

□

در مرحله بعد بیایید با کمک مثالی، روش‌های مورد استفاده افراد برای فرار از هیجان‌ها را بررسی و نتایج آنها را مشخص کنیم.

داستان جری جری، کارگر ساختمانی سی و سه ساله قبلاً با هم‌کلاسی مورد علاقه دبیرستانی‌اش ازدواج کرده بود. همسرش به دلیل مشاگره بر سر رانندگی بی‌ملاحظه او که موجب تصادف جدی شد، از او طلاق گرفت. جری سه سال است که با همسر فعلی‌اش ازدواج کرده و زن و شوهر منتظر نخستین فرزندشان هستند. جری اخیراً وقتی با دوستش در محیط شغلی دعوا کرد، شغل و دوست خویش را از دست داد.

جری مصمم برای درمان آمده است. او می‌گوید «من گاهی اوقات خیلی عصبانی می‌شوم». «از درون شروع به لرزیدن می‌کنم، در واقع مانند کسی که رعشه دارد، می‌لرزم. همسر من می‌ترسد.» نگاهش را از مشاوره که مقابلش نشسته می‌دزد و به دیوار زل می‌زند. او تصمیم می‌گیرد که: «من باید کمتر عصبانی شوم.»

جری در ادامه توضیح می‌دهد که برای کنترل هیجان‌هایش سخت کار کرده و مدتی در کنترل خشمش «موفق» بوده است. برای جری موفقیت یعنی داد نزدن، فحش ندادن یا نترساندن همسرش به‌طور کلامی و نشکستن چیزی یا آسیب نرساندن به خانه. جری به دو روش موفق شده است: با کاهش ارتباط با همسرش تا جایی که با او به ندرت حرف می‌زند و در رابطه با مسائل ناامیدکننده هرگز صحبت نمی‌کند و دیگر با مصرف روزانه مقادیر زیادی ماری‌جوانا.

در کار با جری طی درمان طولی نکشید که مشخص شد بزرگ‌ترین ترس او خشمگین شدن است. او تقریباً هر کاری را برای پیشگیری از آن انجام می‌دهد. به‌نظر او، احساس خشم به معنای از دست دادن کنترل است و این خطرناک است. او مطمئن است، عصبانیتش هر چیزی که برایش مهم است از جمله رابطه با همسرش را نابود می‌کند. او می‌گوید: «اگر این اتفاق ادامه پیدا کند، حتماً همسر مرا ترک خواهد کرد.» «مجبورم برای حفظ آرامشم سیگار بکشم. فقط در زمان بی‌تفاوتی احساس بهتری دارم.»

وقتی جری گزارش می‌دهد که مجبور است ماری جوانا بکشد تا به جای عصبانیت بی تفاوت شود، واقعاً منظورش چیست؟ او پیام‌هایی را که همیشه دربارهٔ احساسات شنیده است، تکرار می‌کند: اینکه تنها انتخابش این است که یا احساساتش او را از پا دریاورند یا «موفق» شود راهی پیدا کند تا نسبت به آنها بی تفاوت باشد.

به خاطر داشته باشید، زندگی همواره همراه با هیجان است. زندگی (خواسته یا ناخواسته) همراه با شادی، لذت، درد و مبارزه است. فرار از این احساسات و تجربیات یا تلاش برای نادیده گرفتن یا کنترل آنها، در طولانی مدت فقط درد و نگرانی ما را افزایش می‌دهد. تلاش‌های جری برای گریز از هیجان‌ها محکوم به شکست است. اگر جری یادبگیرد قبل از خشم به ناکامی‌اش توجه کند، می‌تواند از آن به عنوان یک راهنما استفاده کرده و به آرامی آنچه که واقعاً برایش آزاردهنده است را بیان کند.

تمرین ۱.۴ نتایج گریز از هیجان

حالا نوبت شماست که روش‌های گریز از هیجان خود و نتایج آنها را با دقت مورد توجه قرار دهید. به فهرست «روش‌های گریز از هیجان» نگاهی بیاندازید (به تمرین قبلی مراجعه کنید) تا ببینید از کدام روش‌ها در زندگی خود استفاده کرده‌اید. احتمالاً از چندین روش استفاده کرده باشید اما در حال حاضر پنج تا از روش‌های رایج خودتان را انتخاب کرده و در جاهای خالی زیر نوشته و سپس پیامدهای استفاده از این روش‌ها را که به ذهن‌تان می‌رسد، بنویسید. با روش مورد علاقهٔ خود برای گریز از هیجان شروع کنید. اما در ابتدا، برای راهنمایی به مثال جری فکر کنید.

راهبردها و پیامدهای گریز از هیجان جری

راهبردهای گریز از هیجان جری: سیگار کشیدن، اجتناب از گفتگوهای دشوار، اجتناب از همسر (راه‌انداز هیجان ادراک شده)

پیامدهای جری: از دست دادن پول (خرج مواد کردن)، عدم تقاضا برای مشاغل خاص به دلیل آزمایش اعتیاد، کاهش انگیزه برای انجام فعالیت‌های اجتماعی، دوری از همسر، عدم ارتباط با او، ترس از اینکه پدر خوبی برای فرزندم نباشم

راهکارهای شما برای گریز از هیجان و پیامدهای آن

روش گریز از هیجان‌تان:

پیامدهای احتمالی: