

**مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیکی**  
**برای افراد بسیار حساس**  
با استفاده از رفتاردرمانی دیالکتیکی، حساسیت هیجانی  
خود را به نقطهٔ قوت تبدیل کنید

تألیف

اما لائتر

ترجمه

دکتر مجید محمودعلیلو

منصور آگشته

دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی بالینی دانشگاه تبریز

دکتر سعید اسدنیا

دکتر محمدرسول مفسری



# فهرست مطالب

|                                                                                                       |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| تشکر و قدردانی.....                                                                                   | ۷   |
| مقدمه.....                                                                                            | ۹   |
| فصل ۱: استفاده از مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیکی (DBT) برای تبدیل حساسیت هیجانی شما به نقطه قوت..... | ۱۳  |
| فصل ۲: شناخت خود در مقام فرد بسیار حساس هیجانی.....                                                   | ۲۷  |
| فصل ۳: با ناراحتی خود راحت باشید.....                                                                 | ۳۹  |
| فصل ۴: آماده شدن برای به اشتراک گذاشتن موهبت‌های‌تان.....                                             | ۵۳  |
| فصل ۵: احساس کنید تا درمان شوید.....                                                                  | ۶۶  |
| فصل ۶: قدرت خوداعتباربخشی.....                                                                        | ۷۷  |
| فصل ۷: با دیگران همراه باشید.....                                                                     | ۸۹  |
| فصل ۸: پر کردن خزانه‌تان.....                                                                         | ۱۰۴ |
| فصل ۹: ابتدا مراقب خودتان باشید.....                                                                  | ۱۱۶ |
| نتیجه‌گیری: تنظیم هیجان بلندمدت برای شمای خوشحال‌تر.....                                              | ۱۲۷ |
| مراجع.....                                                                                            | ۱۳۱ |
| منابع.....                                                                                            | ۱۳۳ |
| درباره نویسنده.....                                                                                   | ۱۳۵ |

## فصل ۱

# استفاده از مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیکی (DBT) برای تبدیل حساسیت هیجانی شما به نقطهٔ قوت



زندگی برای فرد بسیار حساس گاهی بسیار دردناک است و در عین حال می‌تواند بسیار رنگی‌تر، درخشان‌تر و لذت‌بخش‌تر باشد. این حساسیت ممکن است همدلی‌تان را بیشتر و شما را با دیگران همراه‌تر کند. هیجان‌های شما با شهودتان در ارتباط است و حساسیت باعث می‌شود بتوانید به عمق ایده‌ها و احساساتی دست یابید که برای دیگران به راحتی قابل دسترسی نیست. حساسیت هیجانی در عین حال دلسوزی زیادی نیز وارد زندگی‌تان می‌کند. با داشتن احساسات بیشتر، دلسوزی بیشتری ایجاد می‌شود. با این همه، گاهی نیز ممکن است بازخوردهای منفی دریافت کنید یا تنظیم هیجان‌های‌تان دشوار باشد. در چنین مواردی، شاید به سختی بتوان گفت که حساسیت هیجانی‌تان موهبت است. اما اگر شما هم جزو آن دسته از افرادی هستید که احساسات عمیقی دارد، می‌توانید به دلایل زیادی خود را خوش‌شانس بدانید. این موضوع به ویژه زمانی درست‌تر می‌نماید که یاد گرفته‌اید حساسیت هیجانی خود را به نفع خود به کار گیرید نه علیه خود. خبر خوب این است که می‌توانم مهارت‌هایی به شما آموزش دهم که به این امر دست یابید.

این مهارت‌ها از DBT گرفته می‌شود، که بحث خود را با آن آغاز می‌کنیم. DBT چیست، و چگونه به شما در مقام فردی بسیار حساس کمک خواهد کرد؟

## DBT چیست؟

DBT مخفف رفتاردرمانی دیالکتیکی است و در اواخر دهه ۱۹۸۰ توسط روان‌شناس معروف، مارشا لینهان، طراحی شد. لینهان DBT را به ویژه برای کمک به افراد به منظور تنظیم هیجان‌های‌شان، یادگیری ذهن‌آگاهی، بهبود روابط‌شان و تحمل پریشانی توسعه داد. در نهایت، او از افراد، به ویژه کسانی که به لحاظ هیجانی حساس بودند، خواست تا یاد بگیرند به جای این که کنترل خود را به دست هیجان‌های‌شان بدهند تعامل با آن‌ها را بیاموزند.

اگر برای شما نیز پیش آمده است که فکر کنید هیجان‌تان آن قدر شدید است که نمی‌توان آن را تنظیم کرد یا از کنترل‌تان خارج است، به نظر می‌رسد بخش‌هایی از این تعریف DBT در مورد شما نیز صدق می‌کند. شیوه‌های بسیار مختلفی وجود دارد که هیجان‌ها از کنترل خارج می‌شوند زیرا آن‌ها را شدید می‌دانید یا فکر می‌کنید به شیوه‌ای سالم قابل تنظیم نیستند یا شاید به این دلیل که گزینه‌های مقابله‌ای‌تان محدود است. DBT به تمام افراد مختلف با شرایط سلامت روانی متفاوت کمک کرده است تا هیجان‌های خود را تنظیم کنند. قطعه بزرگ پازل درمان، فارغ از سطوح مشخص شدت هیجان‌ها، یادگیری تنظیم هیجان‌ها است.

DBT به ما می‌آموزد که هیجان‌ها پیام‌رسان هستند: آن‌ها به ما اطلاعات می‌دهند. هرچقدر عمیق‌تر با هیجان‌های خود هماهنگ باشید، می‌توانید پیام آن‌ها را بهتر درک کنید. این موضوع به ویژه زمانی

مهم است که هیجان‌های شما شدید هستند، همان طور که در افراد بسیار حساس اینگونه است. شاید شدت هیجان‌های شما باعث شود در یک مکالمه دشوار خیلی ماهر نباشید یا نتوانید ذهن یا بدن خود را آرام سازید، یا به هنگام بروز هیجان‌های سخت، به خودتان آرامش دهید. DBT به شما کمک می‌کند این موارد را یاد بگیرید - یعنی از پیام هیجان‌های خود استفاده ببرید بدون اینکه به واسطه شدت یا غیرمنتظره بودن آن از پا در آید. خبرهای بهتری نیز داریم: مهارت‌های DBT ابزارهای عینی و عملی هستند که به راحتی به کار می‌آیند.

در فصل‌های بعدی، مهارت‌های DBT را یاد می‌گیرید که به شما در مقام فردی بسیار حساس کمک می‌کند با جنبه‌های چالش‌برانگیز زندگی تان مقابله کنید. این بدان معناست که مدیریت هیجان‌های شدیدی را که به دلیل همدلی و حساسیت‌تان در روابط خود تجربه می‌کنید یاد بگیرید، هیجان‌های دردناک یا شدید را تسکین دهید، در روابط خود تأثیرگذارتر باشید یا به طور کلی در زندگی آرام‌تر و متمرکزتر باشید. شاید فقط می‌خواهید هیجان‌های معمولی و کمی باثبات داشته باشید تا بتوانید آن‌ها را مدیریت کنید. اگر در همه حال دچار هیجان می‌شوید یا گه‌گاه به شکل تصادفی و بدون دلیل رخ می‌دهد، DBT در عین حال که کمک می‌کند آن‌ها را تنظیم کنید بلکه مهم‌تر از آن باعث می‌شود هیجان‌های خود را شناسایی کنید و به جای اینکه علیه شما باشند رابطه بهتری با آن‌ها داشته باشید.

DBT همچنین به ما می‌آموزد افرادی که به لحاظ هیجانی حساس هستند می‌توانند شهودی، خلاق و رهبران قوی‌تری باشند. باز هم یادآوری می‌کنیم اگر شما به لحاظ هیجانی حساس هستید، این موهبتی است که دیگران از آن محروم‌اند. می‌توانید پیام‌های هیجان‌های خود را بسیار دقیق‌تر دریافت کنید. داشتن احساسات عمیق‌تر باعث زندگی غنی‌تری می‌شود که دیگران نمی‌توانند آن را تجربه کنند و همدلی شما اساس ارتباط ماندگار و مؤثر با دیگران است. بنابراین، هر زمان که یادگیری مهارت‌های جدید برای تان دشوار می‌شود، یادتان باشد به خاطر داشتن موهبت‌های خود جشن بگیرید.

هسته DBT تفکر دیالکتیکی است. دیالکتیک واژه زیبایی فلسفی و به معنای جست‌وجوی تمامی جنبه‌های حقیقت یک موضوع است، به این شکل که دو موضوعی که به ظاهر مخالف هم هستند با ترکیب با یکدیگر حقیقتی جدید و متعادل می‌آفرینند. برای نمونه، دیالکتیک‌های فراوانی در مورد هیجان‌های ما وجود دارد. در آن واحد می‌توانیم هم هیجان‌زده و هم عصبی باشیم. هم‌زمان می‌توانیم آرام و داغدار باشیم. در روابطمان می‌توانیم هم‌زمان نسبت به کسی هم احساس رنجش و هم قدردانی داشته باشیم. شما در مقام فرد حساس هیجانی که با هیجان‌های خود هماهنگ است، احتمالاً این دیالکتیک‌ها را بسیار دقیق‌تر متوجه می‌شوید. شما واقعاً آرامش، داغداری، هیجان‌زدگی، عصبی بودن و موارد دیگر را در موقعیتی تجربه می‌کنید که همگی آن‌ها را به طور هم‌زمان فعال می‌کند.

در زندگی روزمره ما نیز دیالکتیک‌های فراوانی وجود دارد. برای مثال، من سفر پرماجرایی بسیار جالبی داشتم که پر از لحظات خوش و همچنین لحظات تنهایی و ترس در طول سفر بود. افزون بر این، ممکن است در ارزش‌ها یا چیزهایی که دوست داریم نیز، دیالکتیک‌هایی وجود داشته باشد. برای مثال، ایمنی و امنیت برای من یک ارزش، و تازگی و ماجراجویی نیز یک ارزش است. در مقام فردی بسیار حساس، شناخت دیالکتیک‌ها کمک بسیار زیادی به شما می‌کند، زیرا در غیر این صورت در این احساس گیر می‌کنید که این موقعیت برایتان بسیار دشوار است - انگار که در تجربه عمیق احساسات، آن‌گونه که هستند دچار «اشتباه» می‌شوید. در مقام فردی بسیار حساس، تفکر دیالکتیکی برای شما فضا و فرصت تمرین پذیرش واقعیت‌های متعدد موجود را در آن واحد فراهم می‌آورد. یکی از شیوه‌های تمرین تفکر دیالکتیکی، جایگزین کردن کلمه «اما» با «و» است، که تکنیکی برگرفته از DBT است (لینهان، ۲۰۱۴). برای مثال، «احساس شدید و مسائل پیچیده متعددی در مورد این موقعیت دارم، واقعاً سخت است که تصمیم بگیرم باید چه کار کنم - و احساسات من، علی‌رغم میزان شدتی که دارند، مشخص نمی‌کنند چه کاری باید انجام دهم». به جای اینکه قسمت دوم جمله بخش اول آن را نفی کند، هر دو نیمه می‌توانند هم‌زمان وجود داشته باشند. وقتی شروع به تفکر در قالب دیالکتیک کنید، همه‌جا آن را مشاهده خواهید کرد.

در نهایت، هنگامی که احساسات شدیدی را تجربه کردید و در مدیریت هیجان‌های‌تان دچار مشکل شدید، هر چه بیشتر دیالکتیکی فکر کنید انعطاف‌پذیری بیشتری به دست خواهید آورد. موقعیت‌هایی که ممکن است برای شما نقش ماشه‌چکان داشته باشند - داشتن اختلاف نظر با فردی صمیمی، متوجه هیجانی شدید در خود می‌شوید که نامتناسب یا گیج‌کننده است - خیلی ناامیدکننده به نظر نمی‌رسند و یاد می‌گیرید از زاویه‌ای دیگر به موضوع نگاه کنید. هیجان‌های دردناک در ذهن‌تان کمتر و محدودتر می‌شوند. قادر خواهید بود تجارب خود را به طور کامل تجربه کنید، هم تجارب دشوار و هم تجارب زیبا را. تفکر دیالکتیکی - و استفاده از سایر مهارت‌های DBT که یاد می‌گیرید مانند ذهن‌آگاهی و خودآرام‌سازی - گزینه‌های بیشتری در اختیاران قرار می‌دهد و شیوه‌های دیگری برای مقابله با موقعیت‌ها و هیجان‌های دشوار فراهم می‌کند. اگر دوست دارید از احساس دردناکی که به دلیل حساس بودن‌تان رخ می‌دهد به آرامش برسید - و یاد بگیرید که از حساسیت خود به عنوان موهبت استفاده کنید - DBT می‌تواند کمک‌تان کند.

## مهارت‌های DBT

می‌توانید DBT را به منزله فهرستی از مهارت‌ها در نظر بگیرید که به چهار بخش یا دسته اصلی تقسیم می‌شود: ذهن‌آگاهی، تنظیم هیجان، تحمل پریشانی و مؤثر بودن بین فردی (لینهان، ۲۰۱۴). اساس

DBT را مهارت‌های آن شکل می‌دهد، و همچنان که در این کتاب جلو می‌رویم تا تنظیم هیجان را یاد بگیرید و کنترل حساسیت هیجانی را به منزلهٔ موهبت به دست بگیرید، بر این مهارت‌ها تمرکز خواهیم کرد. تمام چهار بخش در کل کتاب ارائه شده است و هر کدام از این چهار بخش به دنبال آموزش مجموعه‌ای از مهارت‌هاست که مشکلات خاصی را هدف قرار می‌دهد. اما اساساً تمام مهارت‌های DBT به دنبال جایگزین کردن راهبردهای مقابله‌ای ناسازگارانه با راهبردهای مفیدتر است. اگر شیوه‌های مقابله‌ای شما به دردتان نمی‌خورد یا به گونه‌ای مانع شمامست، DBT فهرستی کامل از مهارت‌های مؤثرتر را مطرح می‌کند که می‌توانیم به شما آموزش دهیم. همهٔ مهارت‌ها در تمام موقعیت‌ها کارساز نیستند اما همیشه فهرست بزرگی از گزینه‌ها دارید که می‌توانید از بین آن‌ها انتخاب کنید. اینجاست که بخش مورد علاقه‌ام آغاز می‌شود یعنی: استفاده از مکانیزم‌های مقابله‌ای مؤثر که باعث می‌شود به سمت ساختن زندگی‌ای که ارزش زیستن دارد، حرکت کنید.

«زندگی‌ای که ارزش زیستن دارد» یعنی زندگی‌ای که مانند زندگی فعلی دردناک نیست و شما را به سمت ارزش‌ها و اهداف درست هدایت می‌کند. اگر در شرایطی باشید که DBT آن را ذهن خردمند می‌خواند (لینهان، ۲۰۱۴)، بین (۱) تکلیف شناخت و ارزش‌گذاری هیجان‌های خود – که تکلیفی است برای شناخت و پذیرش آنچه احساس می‌کنید به جای مبارزه، قضاوت یا تلاش برای سرکوبی آن- و (۲) استفاده از منطق و استدلال برای دیدن آنچه هست، برای مثال، آیا آنچه در موقعیت فعلی احساس می‌کنید کاملاً درست است، یا به جای پاسخ‌های طبیعی معمول‌تان گزینه‌های دیگری برای پاسخ‌دهی به موقعیت فعلی دارید، تعادل برقرار می‌کنید. با انجام این کار، می‌توانید ماهر شوید، طوری که شما را به سمت اهداف‌تان هدایت کند و با ارزش‌های واقعی خودتان زندگی کنید، در حالی که اگر ماهر نباشیم، گاهی آن‌چه احساس یا فکر می‌کنیم ممکن است ما را بیشتر از نتایج مطلوب‌مان دور کند. این مهارت‌ها کمک می‌کند این طور نباشید.

اجازه دهید نگاهی دقیق‌تر به چهار بخش مذکور و شیوه‌های خاصی که به شما کمک می‌کنند، بیان‌دازیم.

## ذهن‌آگاهی

در جایگاه فردی بسیار حساس، چیزهای زیادی در طول روز می‌تواند شما را برانگیزد. گاهی ممکن است نگاه کردن به هر چیزی که در اطراف‌تان است، که چیزهای بسیار زیادی هم هستند، باعث کلافه شدن‌تان شود و تمرکز را برای‌تان دشوار کند. ذهن‌آگاهی، که توانایی مشاهدهٔ تجارب درونی‌تان بدون قضاوت است، به شما کمک می‌کند حس کنید کنترل ذهن‌تان را در اختیار دارید به جای اینکه حس کنید ذهن‌تان شما را کنترل می‌کند. ذهن‌آگاهی همچنین به شما کمک می‌کند متمرکز باقی بمانید

طوری که بتوانید بیشترین اطلاعات را از یک مسئله واحد دریافت کنید- خواه این مسئله هیجان باشد، یا توجه به افکار تان، آگاه شدن از اتفاقاتی که در اطراف تان می‌افتد یا درگیر شدن در مکالمه یا فعالیتی که دوست دارید.

## تنظیم هیجان

احتمالاً از این مهارت‌ها بسیار زیاد استفاده خواهید کرد. تنظیم هیجان کلاً مربوط به شناخت شما از هیجان‌های تان، یادگیری چگونگی برخورد با آن‌ها و شناسایی الگوهای فکری، هیجان‌ها و رفتارهای تان است تا بتوانید با آن‌ها به درستی کنار بیایید. شاید اگر اکنون خلق خود را بررسی کنید، احتمالاً نموداری را می‌بینید که در طول زمان قله‌های تند یا در جای جای آن دره‌هایی دارد. مهارت‌های تنظیم هیجان به شما کمک می‌کند این نمودار تند را به خطی ملایم‌تر تبدیل کنید، و حس کنید که هیجان‌های تان تحت کنترل خودتان است. این تنها نتیجه موجود نیست، بلکه در عین حال می‌توانید شناخت بهتری پیدا کنید که هیجان‌های تان با شما دوست هستند، هرچند در حال حاضر اینگونه به نظر نمی‌رسد، و پیام‌های مهمی در این مورد دارند که چه چیزی مهم است و باید به آن توجه کنید. با داشتن این مهارت‌ها می‌توانید حساسیت هیجانی خود را تبدیل به نقطه قوت کنید به جای آنکه احساس کنید مسئولیت سنگینی است که روی دوش تان می‌افتد یا علیه شما عمل می‌کند.

## تحمل پریشانی

من این مهارت‌ها را، اقدام اضطراری، استفاده در شرایط اضطراری، نام‌گذاری می‌کنم. افراد بسیار حساس، پریشانی را بسیار دقیق‌تر از دیگران احساس می‌کنند. این موضوع به خودی خود بد نیست- دوباره یادآوری می‌کنیم، تجربه کردن درد به شکلی عمیق‌تر احتمالاً به این معناست که احساسات دیگری مانند تعجب، تهییج و شادی را نیز عمیق‌تر تجربه می‌کنید. حساسیت هیجانی شدید فقط یک صفت است که برخی افراد با آن متولد می‌شوند، همانطور که برخی افراد ق‌دبلند متولد می‌شوند. اما شاید تنظیم احساس پریشانی بسیار دشوارتر باشد و مهارت‌هایی که آموزش دیده‌اید یا برای شما الگودهی شده است، بسیار کم بوده‌اند. این امر احتمالاً منجر به برخی رفتارهای مخرب شده است، رفتارهایی که به جای هدایت تان به سمت اهداف و ارزش‌ها، شما را از آن‌ها دور می‌کند. یا شاید همیشه خود را درگیر دردی شدید می‌بینید و نمی‌دانید باید چه کار کنید که باعث می‌شود احساس رنج کنید. مهارت‌های تحمل پریشانی رنج را کم می‌کند و فضایی به وجود می‌آورد تا به شیوه‌ای عمل کنید که به نفع تان باشد.

## مؤثر بودن بین‌فردی

تعاملات ما با دیگران می‌تواند هیجان‌های بسیار شدیدی در ما فعال کند به همین دلیل فصل کاملی از این کتاب به تنظیم این تعاملات به شیوه‌ای کاملاً ماهرانه اختصاص داده شده است. ارزش‌ها و اهداف شما احتمالاً بر داشتن روابط مهم با دیگران تأثیر می‌گذارد. حداقل، دوست دارید حس کنید در تعامل با دیگران بر اساس ارزش‌های خود زندگی می‌کنید و به اهداف خود می‌رسید. هماهنگ بودن با هیجان‌ها و استفاده از شهودتان در عین ماهر بودن، به شما کمک می‌کند به اهداف خود برسید و بر اساس ارزش‌های خود زندگی کنید. با این مهارت به اولین تمرین روزانه می‌رسیم.

**خوداندیشی:** مجموعه مهارت‌های گفته شده در بالا و اهداف‌تان را در نظر بگیرید. با چه چیزی درگیر هستید، و می‌خواهید چه چیزی بهتر شود؟ آیا می‌خواهید تمرکز بیشتری داشته باشید و در زمان حال زندگی کنید؟ آیا می‌خواهید نسبت به هیجان‌های خود بیشتر ذهن‌آگاهی داشته باشید و آن‌ها را بدون قضاوت ببینید؟ یا می‌خواهید تعاملات ماهرانه‌تری با دیگران داشته باشید در عین حال که هیجان‌های خود را نیز تجربه می‌کنید؟

## پیش‌فرض‌های DBT

همیشه در ابتدای گروه مهارت‌های DBT، «پیش‌فرض‌های DBT» هفت‌گانه را آموزش می‌دهیم (لینهان، ۲۰۱۴). DBT بر اساس این پیش‌فرض‌ها هم در قالب درمان و هم فلسفه عمل می‌کند. این هفت پیش‌فرض DBT عبارتند از:

۱. افراد هر چه در توان دارند انجام می‌دهند. همان‌طور که پیش‌تر نیز گفته شد، شما هر چه در توان دارید برای مهارت‌ها و تجربه‌های فعلی‌تان انجام می‌دهید.
۲. افراد به دنبال بهتر شدن هستند. در هر حال، دلیلی داشته‌اید که این کتاب را انتخاب کردید، درست است؟
۳. افراد برای تغییر نیاز دارند بهتر، سخت‌تر و با انگیزه‌تر تلاش کنند. این یکی از اولین دیالکتیک‌ها در DBT است. هم شماره ۱ و هم ۳ صحیح می‌باشند. هر چه در توان دارید انجام می‌دهید و بیشتر و بهتر سعی می‌کنید. به همین دلیل این مهارت‌ها: فرصتی است که ببینید آیا می‌توانید بهتر تلاش کنید تا حساسیت هیجانی خود را به منبع قدرت تبدیل کنید، چیزی که به دردتان می‌خورد و می‌توانید آن را به نفع خود کنترل کنید.
۴. شاید دلیل تمام مشکلات‌تان نباشید اما در هر حال باید آن‌ها را حل کنید. موقعیت‌هایی که

حساسیت هیجانی‌تان را فعال می‌کنند همیشه عادلانه نیستند. نمی‌توانیم رفتار دیگران و طرز فکرشان را کنترل کنیم. همچنین ممکن است حوادث و موقعیت‌هایی از گذشته وجود داشته باشد که توانایی تنظیم هیجان شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد و این موقعیت‌ها تقصیر شما نبوده‌اند. علی‌رغم این موضوع، آیا می‌توانید تلاش کنید این مهارت‌ها را به بهترین شکل به کار گیرید تا حساسیت هیجانی را به خدمت خود در آورید؟

۵. **رفتارهای جدید باید در تمام بافتارهای مربوطه یاد گرفته شود.** مانند هر مهارت دیگری که یاد گرفته‌اید، توانایی استفاده از این مهارت‌ها نیز نیازمند تمرین است. نه تنها خودتان می‌خواهید این تمرین را انجام دهید بلکه از شما خواسته می‌شود در موقعیت‌های مختلف متعددی این تمرین را انجام دهید تا بتوانید از این مهارت‌ها در آن موقعیت‌ها استفاده کنید. در غیر این صورت، فهرست شما محدود خواهد بود. برای نمونه، اگر مهارت مؤثر بودن بین فردی را فقط در محل کار استفاده کنید، باز ممکن است در خانه خود را درگیر الگوهای قبلی ببینید که دارید- مگر این که استفاده از مهارت مؤثر بودن بین فردی را در آن موقعیت به کار ببندید.

۶. **تمام رفتارها (اعمال، افکار، هیجان‌ها) به خاطر دلیلی به وجود آمده‌اند.** یادگیری از در دوستی وارد شدن با هیجان‌های‌تان موجب می‌شود شناخت بهتری از آن‌ها پیدا کنید. اگر به جای کلافه شدن از هیجان‌های‌تان بتوانید دلیل - فعال‌ساز یا ریشه هیجان‌های خود- را مشخص کنید بهتر می‌توانید روی آن‌ها تمرکز کنید و پیامی که سعی دارند به شما برسانند را درک کنید. همچنین افکار و اعمال شما با هیجان‌های‌تان مرتبط هستند. آگاهی از نحوه ارتباط و تعامل بین آن‌ها به شما کمک می‌کند حساسیت هیجانی را کنترل کنید. مهارت کاملی در فصل ۴ برای شناخت این ارتباط ارائه شده است.

۷. **مشخص کردن و تغییر رفتار بهتر از قضاوت و سرزنش کردن عمل می‌کند.** اول، بسیار مهم است که کمی نسبت به خود دلسوزی داشته باشید. فرد بسیار حساس بودن مسئله ساده‌ای نیست- از هیجان‌های دیگران، جهان اطراف‌تان یا قدرت و شدت احساس‌تان و اینکه چگونه باید عمل کنید کلافه می‌شوید. در مقام فردی بسیار حساس، به ویژه باید بدانید که پیامدهای حساسیت هیجانی می‌تواند متوجه شما یا دیگران باشد. ما فصل کاملی به خودسنجی یا توانایی شناخت و احترام به احساس‌تان صرفاً به دلیل اینکه آن را تجربه می‌کنید، اختصاص داده‌ایم زیرا ضروری است این مهارت‌ها را نیز یاد بگیرید. این کار نه تنها باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشید بلکه همچنین باعث می‌شود بدانید فردی مؤثرتر و ماهرتر هستید. کنار گذاشتن قضاوت و سرزنش کردن فضای بیشتری در اختیار شما قرار می‌دهد تا هر رفتاری که شما را از اهداف‌تان دور می‌کند، شناسایی کرده و تغییر دهید.