

# تنظیم هیجانی

(تنظیم ترس و خشم و غم)

محسن مخملباف

# تنظیم ہیجانے

محسن مخملباف





تنظیم هیجانی

نویسنده: محسن مخملباف

سال: ۲۰۲۰

گرافیک: مهسا بزرگ‌امید

انتشارات: مدرسه روانشناسی لندن

**مدرسه روانشناسی لندن**، یک سازمان غیر انتفاعی است که هدفش تربیت معلم روانشناسی، جهت آموزش پایه روانشناسی، برای آرامش و شادی بیشتر همگان است.

دوره‌های آموزشی شش ماهه این مدرسه، به زبان فارسی یا انگلیسی، به شکل حضوری یا آن لاین، به صورت رایگان "بعد از مرحله پذیرش دانشجو" برگزار می‌شود.

**ناشر**

## منابع این کتاب

بسیاری از تئوری‌های روانشناسی در مورد تنظیم هیجانی سخن گفته‌اند. متن حاضر با بهره‌گیری از نظرات "آرون بک" در تئوری "رفتار درمانی شناختی"، و نظرات "آلبرت ایلیس" در تئوری "درمان عقلانی هیجانی"، و نظرات "استیون هیس" در تئوری "اکت" و نظرات "جیمز گراس" در "مدل فرایند هیجانی" و نظرات "کارن هورنای" در تئوری "سیستم‌های دفاعی" نوشته شده است.

محسن مخملباف

## فهرست

۱	تنظیم هیجانی
۳	فصل اول : نقش هیجان در زندگی ما
۱۲	فصل دوم: اندازه‌گیری هیجانات
۲۰	فصل سوم: راه‌های برخورد با هیجانات
۳۷	فصل چهارم : نقش فکر در هیجان
۴۹	فصل پنجم: تغییر
۷۳	فصل ششم: تکنیک‌های تغییر فکر
۱۰۰	فصل هفتم: باورهای ناکارآمد
۱۱۲	فصل هشتم: چگونه تمرکز خود را بیشتر کنیم؟
۱۲۴	فصل نهم: خلاصه تنظیم هیجانی

## تنظیم هیجانی (تنظیم ترس و خشم و غم)

”وقتی ناراحتی، نگو چه اتفاقی افتاد،  
بگو بعد از آن اتفاق، چه فکری کردی.“

### مقدمه

آیا می‌دانید چه بخشی از زندگی خود را در ترس و غم گذرانده‌اید؟ یا چه مقدار از عمر خویش را در خشم سپری کرده‌اید؟ با عصبانی شدن‌های خود، چه دوستانی را از دست داده‌اید؟ چه فرصت‌هایی را که با تلاش یا شانس به دست آورده بودید، با یک خشم مهار نشده، از دست داده‌اید؟ از سوی دیگر، چند بار در عمر خویش تصمیم گرفته‌اید، دیگر نترسید یا خشمگین و غمگین نشوید و اختیار هیجانات خویش را در دست بگیرید؟ آیا موفق بوده‌اید؟ نیمه موفق بوده‌اید؟ یا این که سرانجام از تغییر خود ناامید

شده‌اید؟ شاید هم هنوز به دنبال تغییر خود هستید، در این صورت به خواندن این متن ادامه دهید.

از زمان کودکی، وقتی برای اولین بار پا به مدرسه گذاشتیم، تا آخرین روزی که با مدرسه خداحافظی کردیم، همواره نظام آموزشی، در کنار مطالب مهم، مغز ما را از مطالب کم اهمیت فراوانی هم انباشتند، اما به ندرت از روش‌هایی که ما را در تنظیم هیجانات خویش یاری می‌کنند، سخنی به میان آوردند. در مدارس راه‌های به تسخیر در آوردن جهان از طریق علم را آموختیم، اما برای تنظیم هیجان غم و ترس و خشم خود، جز مثنوی نصیحت ناکارآمد نشنیدیم. اگر درس تنظیم هیجانی را به شیوه علمی، در کودکی به ما آموخته بودند، در طول زندگی حتما آرامش بیشتری داشتیم.



## فصل اول نقش هیجان در زندگی ما

ما با احساسات یا هیجان های متفاوتی به دنیا می آییم. هیجاناتی مثل عشق، نفرت، لذت، انزجار، شرم، ناامیدی، حسادت، ترس، شادی، غم، خشم، و... اما از این میان، سه هیجان ترس، خشم، غم، نقشی اساسی را در زندگی ما دارند. در واقع بدون این سه هیجان، ما نمی توانیم زنده بمانیم.

برای فهم این مطلب بهتر است به دوران جنگل برگردیم، جایی که زندگی ماقبل انسانی ما در آن می گذشت. زمانی که در جنگل به دنبال خورد و خوراک می گشتیم. در آن روزها ناگهان حیوانی بزرگتر سر راه ما حاضر می شد. ما یکباره خطر مرگ و خورده شدن توسط آن حیوان بزرگتر را در خود احساس می کردیم. مخچه یا مغز ابتدایی ما فرمان گریز می داد و همزمان خون از پوست مان به سمت پاهای ما می رفت، تا قدرت فرار داشته باشیم. وقتی به برکه ای امن، در دور دست می رسیدیم، اگر صورت

خود را در آب برکه نگاه می‌کردیم، می‌دیدیم که رنگ روی ما پریده است. اگر این ترس وجود نداشت، ما مرده بودیم. این ترس از آن زمان با ما همراه است. همین ترس وقتی در خیابان هستیم، ما را از دیدن ماشینی که با سرعت به سمت ما می‌آید، فراری می‌دهد. اگر این ترس نباشد، ما هرگز زنده نمی‌مانیم. ترس واکنش سیستم هیجانی ماست و منجر به بقای زندگی ما می‌شود. همین ترس مانع می‌شود که ما از ارتفاع زیاد به پایین نپریم. همین ترس باعث می‌شود که با احتیاط رانندگی کنیم.

برگردیم به دوران جنگل، زمانی که از ترس خورده شدن توسط حیوانی بزرگتر پا به فرار می‌گذاشتیم. در آن هنگام تا آنجا که پای ما توان داشت، می‌دویدیم. اما وقتی یکباره حیوان بزرگتر را در یک قدمی خود احساس می‌کردیم. مخچه ما (مغز ابتدایی که بین ما و حیوانات مشترک است) فرمان می‌داد: حالا که گریز ممکن نیست، بایست و با حیوان بزرگتر از خودت بجنگ! در این لحظه مخچه ما خونی را که برای فرار به پای ما فرستاده بود، به پنجه دست و فک ما می‌فرستاد تا بتوانیم با حیوان بزرگتر با چنگ

و دندان خود بچنگیم. آن ترسی که ابتدا ما را با فرمان مخچه به فرار واداشته بود، اکنون به شکل خشم بروز می‌کرد. بیهوده نیست که ریشه خشم را هم ترس می‌دانیم. بهتر است هرگاه خشمگین و عصبانی هستیم، از خود بپرسیم واقعا از چه چیزی خیلی ترسیده‌ایم، که این گونه عصبانی شده‌ایم؟ مغز ابتدایی یا مخچه ما که به مغز زیرین معروف است، هنوز نیاموخته است که ما دیگر از دوران جنگل خارج شده‌ایم و متمدنانه زندگی می‌کنیم. در نتیجه برای حفظ بقای ما، مدام ما را می‌ترساند و خشمگین می‌کند.

تصور کنیم بعد از جنگ با حیوانی بزرگتر از خودمان، زخمی شده‌ایم، اما سرانجام می‌گریزیم و به غاری پناه می‌بریم. درون غار مدتی از درد می‌نالیم. بعد فرصتی برای نشخوار ذهنی اتفاقات گذشته می‌یابیم. با خود می‌گوییم: یکاش به آن قسمت جنگل نرفته بودم. این غم خوردن هم فرمان مغز ماست و ریشه زیستی- تکاملی دارد. مغز ما فکر می‌کند اگر اتفاقات گذشته را نشخوار ذهنی نکند و از طریق غم، آن تجربه تلخ را در عاطفه ما درونی نکند، آن اتفاق در آینده

دوباره برای ما خواهد افتاد. لذا غم درونی کردن عاطفی تجربیات زندگی تلخ زندگی ماست، تا آن را عمیقاً احساس کنیم و دیگر آن خطا را تکرار نکنیم. از همین رو برخی از روانشناسان ریشه های افسردگی را زیستی- تکاملی می‌دانند. و نه تنها یک بیماری روانی که بر ما عارض می‌شود.

می‌بینید که ترس و خشم و غم، رفتار سیستم هیجانی ماست تا زندگی ما را حفظ کند. لذا ما نمی‌توانیم تصمیم بگیریم تا این هیجانات را به طور کامل در خود از بین ببریم. در واقع به دلایلی که بر شمرده شد، ما با این هیجانات به دنیا می‌آییم و با آنها می‌میریم. در نتیجه اگر کسی تصمیم بگیرد، دیگر نترسد و خشمگین و غمگین نشود، بدون تردید شکست خواهد خورد.

می‌پرسید اگر از ترس و خشم و غم گریزی نیست، پس خواندن این کتاب یا آموختن درس تنظیم هیجانی چه فایده ای دارد؟ پاسخ این است: حدی از این هیجانات قابل قبول و طبیعی است. ما اگرچه نمی‌توانیم ترس و خشم و غم خود را از بین ببریم، اما می‌توانیم تنظیم این هیجانات را در اختیار بگیریم.

تصور کنید برای جلوگیری از آتش سوزی در خانه خود، دستگاه آژیوری نصب کرده‌اید. اگر حساسیت این دستگاه درست باشد، تنها وقتی که آتشی بیش از اندازه شعله بکشد، یا دودی قابل اعتنا در فضا پخش شود، دستگاه شروع به آژیر کشیدن خواهد کرد. اما اگر دستگاه تنظیم نباشد، هر جانداری که نفس بکشد و از جلوی آن رد شود، دستگاه شما بیهوده آژیر خواهد کشید. همین گونه است هیجانات تنظیم نشده ما. اگر در مقابل حرف تند یا کنایه دوستی، به همان اندازه بترسیم یا خشمگین شویم، که زمانی در جنگل از دیدن شیر و ببر و خرس دچار ترس و خشم می‌شدیم، معلوم است که هنوز هیجانات ما تنظیم نیست و از این بی‌تنظیمی هیجانات، در زندگی روزمره خود رنج فراوان می‌بریم.

## تفاوت اضطراب و ترس

ترس واکنش طبیعی مغز ماست به تهدیدی واقعی. اما اضطراب، واکنش مغز به تهدیدی ذهنی است که در بیشتر مواقع غیر واقعی است. در همه انسان‌ها و حیوانات ترس هست، اما اضطراب، بیشتر مختص انسان است. ما ترس را نباید و نمی‌توانیم از خودمان

حذف کنیم. چرا که باعث حفظ زندگی ماست. اما اضطراب را می‌بایست تا می‌توانیم تخفیف دهیم و الا سبب آسیب روانی و جسمی ما می‌شود.

اگر وقتی امتحان داریم، کمی اضطراب نداشته باشیم، خود را برای امتحان آماده نمی‌کنیم. اما اگر اضطراب ما بیش از اندازه شود، از پس امتحان بر نمی‌آییم. اگر یک بیماری اپیدمیک در خانه، محله، شهر ما شایع شود، و ما کمی اضطراب نداشته باشیم، پرهیزهای مربوط به سلامتی را رعایت نمی‌کنیم. اما اگر این اضطراب، بیش از مقداری که برای انگیزه ما در پرهیز لازم است، در ما وجود داشته باشد، از انجام هر کاری فلج می‌شویم. اضطراب بالا، حتی سیستم ایمنی بدن ما را که بایستی با بیماری مبارزه کند، ضعیف می‌کند. اضطراب مثل ترس، بخشی از واقعیت انسانی ماست. در مورد اضطراب هم چون ترس، تصمیم به حذف مطلق آن، منجر به شکست می‌شود. اما می‌توان و باید اندازه آن را تنظیم کرد. در زندگی بعضی چیزها تهدید آمیز و اضطراب زاینده. گروهی برای فرار از پیامدهای ترس و اضطراب، آن را انکار می‌کنند. تا می‌گویند: بیماری واگیردار

آمده، مراقب باشید، مضطرب می‌شوند. اما به جای آموختن روش پرهیز از بیماری، آن را انکار می‌کنند تا بر اضطراب خود غلبه کنند. این گروه روش روبرو شدن با اضطراب را یاد نگرفته‌اند. همیشه حدی از اضطراب، ما را در مقابل خطرات حفظ می‌کند و باعث می‌شود ما با آمادگی با آنها روبرو شویم. در مقابل گروهی، از شدت اضطراب، تهدیدهای اضطراب آور را مساوی با مرگ می‌گیرند، و به جای آن که اضطراب، آنها را آماده مقابله و رویارویی با تهدیدها کند، آنها را فلج می‌کند. در این بین حد وسطی هم وجود دارد که کارآمدتر است. حد وسطی‌ها می‌گویند: کمی اضطراب باعث می‌شود خودت را حفظ کنی، اما نه آنقدر که زندگی‌ات را مختل کنی.

به خبر سقوط یک هواپیما که هر از گاهی در جهان اتفاق می‌افتد، توجه کنیم. مغز بلافاصله با شنیدن خبر سقوط هواپیما، نتیجه می‌گیرد که دیگر نباید هواپیما سوار شویم. در این موارد باید با تکنیک نرخ پایه، مغز را قانع کرد که ریسک سوار هواپیما شدن، کم است. استدلال می‌کنیم که حدود دویست کشور دنیا، اگر هر کدام تنها پنج‌جاه پرواز در

روز داشته باشند، می‌شود روزی ده هزار پرواز در کره زمین. یعنی سیصد هزار پرواز در ماه. و اگر هر سه ماه یکبار هم هواپیمایی سقوط کند، محاسبه خطر می‌شود حدود یک در میلیون. حال آنکه بسیاری از کشورها، بیش از هزار پرواز در روز دارند و طبق آمار، هر ماه بیش از یک میلیون پرواز در کره زمین اتفاق می‌افتد. در این صورت محاسبه ریسک خطر، می‌شود یک به چند میلیون. متأسفانه خبرها به ما نمی‌گویند در ماه گذشته بیش از یک میلیون هواپیما پرواز کردند و سالم به زمین نشستند. اما اگر یک هواپیما سقوط کند، خبر آن را همه جهانیان می‌شنوند و با خبر خود اضطراب پرواز با هواپیما را تولید می‌کنند. اگر قرار باشد با هر نوع ریسک یک به چند میلیون، ما خود را از امکانات زندگی محروم کنیم، دیگر باید از خانه خود بیرون نیاییم.

آمار کسانی که از مصرف داروی غلطی که توسط پزشک به آنها داده شده، در جهان می‌میرند، بیش از ده هزار نفر در سال است. اما آیا ما دیگر برای درمان بیماری خود به پزشک مراجعه نمی‌کنیم؟ یا این که استدلال می‌کنیم، علیرغم عوارض جانبی و گاه خطرناک داروها،



اگر مردم به دکتر نروند، میلیون‌ها نفر به دلیل دکتر نرفتن و عدم مصرف دارو خواهند مرد.

در بسیاری از کشورها از جمله ایران هر روزه ده‌ها نفر از تصادف می‌میرند یا معلول می‌شوند. در سال ۲۰۱۹ آمار مرگ ناشی از تصادف سالانه در ایران، بیست و چهار هزار نفر بود. یعنی روزانه حدود شصت و پنج نفر. اگر تنها همین آمار را به اضطراب تبدیل کنیم، دیگر نباید ایرانیان از ماشین استفاده کنند.

## فصل دوم اندازه‌گیری هیجانات

### مدت هیجان

بعضی مدت خشم شان طولانی است و کینه شتری دارند. بعضی افسردگی مزمن دارند و مدتی طولانی است که با غم زندگی می‌کنند. بعضی همیشه در ترس‌اند، ترس‌های گوناگون.

مادر علی، از دست فامیل و دوستان عصبانی می‌شود، اما خیلی زود آن‌ها را می‌بخشد. کافی است یک شب بخوابد و برخیزد، دیگر راجع به اتفاق گذشته حرف نمی‌زند. اما پدر علی، به این زودی‌ها قادر به بخشیدن دیگران نیست. ماه‌ها بعد از هر دلخوری، هنوز آن را با جزئیات به خاطر می‌آورد. علی از پدرش می‌پرسد: پدرجان، چرا شما مثل مادرم، دیگران را زود نمی‌بخشید تا خودتان هم آرامش بیشتری داشته باشید؟ پدر علی پاسخ می‌دهد: اگر ببخشم، فراموش می‌کنم و آن بلا دوباره بر سرم می‌آید. من نباید شخصیت آدم‌ها را فراموش کنم. پدر علی فکر می‌کند، رفتار آدم‌ها با شخصیت آنها یکی است. اما مادر علی

می‌گوید: آدمیزاد جایزالخطاست. همه ما گاهی کارهای بد می‌کنیم، اما این دلیل نمی‌شود که آدم بدی هستیم. بعد هم اگر هر کسی یک کار بدی کرد، او را ترک کنیم، کم‌کم باید از تنهایی بمیریم.

می‌بینید که چطور نحوه فکر کردن پدر و مادر علی، بر طول مدت خشم آنها موثر است. اگر مادر علی فکر می‌کرد که رفتار آدم‌ها ناشی از شخصیت آنهاست و اگر کسی یکبار یا چند بار بدی کرد، این ذات اوست که بد است و باید از او دوری کرد، او هم رفتاری چون پدر علی را انجام می‌داد.

مثال دیگر فاطمه چهل ساله است. او دو کودک خردسال دارد. نگهداری این کودکان برای او بسیار سخت است. نه از بابت تر و خشک کردن آنها، بلکه بیشتر به خاطر خطراتی که ممکن است آنها را تهدید کند. فاطمه آنقدر دچار اضطراب است که مجبور می‌شود پیش روانپزشک برود. طبق دستور روانپزشک مدتی دارو مصرف می‌کند، اما اضطرابش کم نمی‌شود. عاقبت پیش روانشناس می‌رود. روانشناس از او می‌پرسد: به نظر می‌رسد از یک طرف داروی ضد اضطراب مصرف می‌کنید تا از

دست اضطراب خود راحت شوید، و از طرفی هم دو دستی اضطراب خود را چسبیده‌اید که مبادا از دستش بدهید. واقعا فکر می‌کنید علت این رفتار متناقض چیست؟ فاطمه پاسخ می‌دهد: راستش می‌ترسم اگر مضطرب نباشم، حواسم پرت شود و یک بلایی سر فرزندانم بیاید.

می‌بینید که علت طولانی شدن اضطراب فاطمه، به نحوه فکر کردن او باز می‌گردد. او با یک فرض غلط اضطرابش را تداوم می‌دهد. در این صورت هیچ دارویی نمی‌تواند اضطراب او را کم کند. کم نیستند کسانی که از یکسو پیش روانپزشک و روانشناس می‌روند تا افسردگی و اضطراب خود را کم کنند، اما از طرفی دو دستی اضطراب و افسردگی خود را برای منفعتی خیالی می‌چسبند. در آینده خواهیم دید که نه تنها نحوه تفسیر ما از اتفاقات، باعث طولانی شدن هیجانات ما می‌شود، که حتی باعث **سرعت و شدت و مدت و تعداد** بیشتر آنها نیز خواهد شد.

## تعداد هیجان

در کودکی شاگرد یک کتابفروشی بودم که پدري پير

و پسر جوانش به صورت شراکتی آن را اداره می‌کردند. پسر جوان، روزی چند بار عصبانی می‌شد و حتی بر سر پدرش داد می‌زد. این تعداد تنها مربوط به خشم او نبود. روزی چند بار هم از ته دل غمگین می‌شد. وقتی به علت رفتار او فکر می‌کردم، در می‌یافتم که از چیزی ترسیده است. در مقابل او، پدرش به ندرت خشمگین می‌شد. یکبار پدر به پسرش گفت: فرزندم خشم تو روزی یکبارش برای من قابل تحمل است، اما وقتی تعدادش زیاد می‌شود، می‌ترسم مرا هم از کوره به در ببرد. لطفا همه دلخوری‌هایت از من و روزگار را روی هم جمع کن و دم غروب آنها را یکجا بر سر من خالی کن. البته همین نصیحت هم پسر جوان را از کوره به در برد و او دوباره غوغایی به پا کرد.

در اطراف ما بعضی آدم‌ها سالی یکی دوبار خشمگین می‌شوند، در مقابل گروهی روزی چند بار. عده‌ای هر از چندی غمگین می‌شوند، به جایش تعدادی هر روز چندین بار. برخی هر لحظه می‌ترسند و بعضی دیگر، تنها گاهی دچار ترس می‌شوند. تعداد ترس و خشم و غم را نیز می‌توان با تمرین و نحوه فکر کردن تغییر داد. اما ابتدا باید هیجانات خود را از طریق

مشاهده درجه بندی کرد و اندازه وخامت آن را دریافت. می‌توان در سرعت، شدت، مدت، تعداد، از طریق سواد هیجانی و تنظیم هیجانی تقلیل و بهبود ایجاد کرد. تفاوت آدم سالم با بیمار، در کمیت این هیجانات است، نه در بود و نبود این هیجانات. کسانی که اختلال شخصیت دارند نیز، در تنظیم هیجانات دچار مشکل هستند. آنها چنانچه درمان شوند، خواهند گفت: هنوز هم دچار هیجان ترس و خشم و غم می‌شوم، اما نه به اندازه قبل. یعنی نه به **سرعت، شدت، مدت و تعداد** سابق.

## ظرفیت هیجانی

ظرفیت هیجانی، مقدار تحمل ماست در مقابل ناملایمات. ظرفیت هیجانی همه ما انسان‌ها محدود است. وقتی تحت فشار هستیم، بخشی از ظرفیت هیجانی ما پر می‌شود. بنابر این دیگر یک فشار کوچک را هم تحمل نمی‌کنیم و از کوره به در می‌رویم. وقتی درد داریم، ظرفیت هیجانی ما کمتر می‌شود. یعنی سریعتر و شدیدتر خشم خود را بروز می‌دهیم. ظرفیت هیجانی، مثل لیوانی خالی می‌ماند که اگر به طور کامل پر شود، تحمل یک

قطره اضافه تر را هم ندارد و سرریز می‌شود. اگر به ظرفیت هیجانی خود، مثل یک ظرف محدود نظر کنیم، خالی نگه داشتن آن، یکی از راه‌های تنظیم هیجانی است. آن وقت، زمانی که احساس کنیم این ظرفیت برای دقایقی پر شده، مراقبیم هیجان جدیدی بر ما افزوده نشود. بیشتر زنان در دوران پریود یا حاملگی، ظرفیت هیجانی شان پایین می‌آید و اگر ظرفیت خودشان را در نظر بگیرند، با خود و دیگران دچار مشکل می‌شوند. بیشتر مردان وقتی دچار فشار کاری هستند، ظرفیت هیجانی شان محدودتر است و زودتر از کوره در می‌روند. همه ما وقتی گرسنه هستیم، قند خون مان پایین می‌آید، و کورتیزول و آدرنالین که همان هورمون‌های جنگ و گریز در بدن ما هستند، افزایش پیدا می‌کنند. چون واکنش مغز به گرسنگی و خشم شبیه است. در نتیجه وقتی خیلی گرسنه هستیم، بد اخلاق می‌شویم. از سویی خیلی‌ها برای فرو نشاندن خشم خویش، غذا یا شیرینی می‌خورند و چاق می‌شوند. دلیل پرخوری این است که وقتی ما استرس داریم، بدن مانمی‌داند مقاومت کند یا بگریزد. اگر فکر کند که مورد حمله قرار گرفته، برای این که به

ما انرژی برساند، در خون ما گلوکز تزریق می‌کند. وقتی می‌بیند ما برای فرار یا جنگ به این انرژی احتیاج نداریم، لوزالمعده ما برای پایین آوردن قند خون انسولین ترشح می‌کند. انسولین که بالا می‌رود، قند خون ما پایین می‌افتد و موجب گرسنگی دوباره ما می‌شود. لذا وقتی استرس داریم یا خشمگین هستیم، بدن ما کربوهیدرات‌های شیرین طلب می‌کند. می‌بینید که حتی برای چاق نشدن، باید تنظیم هیجانی داشت.

## سواد هیجانی

کودکی را تصور کنید که بشقاب غذایش را می‌شکند. اگر مادر، تربیت کودک را به شیوه درست بلد نباشد، او را دعوا یا تنبیه می‌کند. اما اگر با تربیت کودک آشنا باشد، از این فرصت استفاده می‌کند تا به او تنظیم هیجانی را بیاموزد. در این صورت به کودک خواهد گفت: آهان فهمیدم، تو بشقاب را شکستی، چون خشمگین بودی. حالا لطفاً به من بگو چقدر خشمگین بودی، کمی یا خیلی؟ کودک پاسخ می‌دهد: خیلی خشمگین بودم. در این صورت کودک نام هیجانی را که تجربه کرده می‌آموزد و بر اندازه



خشم خود نیز واقف می‌شود. مادر ادامه می‌دهد: عزیزم بار دیگر که خیلی خشمگین بودی، زودتر به من بگو. شاید دیگر لازم نباشد بشقابت را بشکنی تا من از خشم تو با خبر شوم. الان هم اگر دوست داری به من بگو چرا خیلی خشمگین بودی؟ در واقع مادر با این نوع سوال کردن، کودک را به کشف علت خشمش نیز راهنمایی می‌کند. یعنی به کودک سواد هیجانی می‌آموزد.

واقعیت این است که ما از کودکی، با هیجان ترس و خشم و غم خود آشنا نبوده‌ایم. از اندازه‌گیری آنها مطلع نبوده‌ایم. علت بروز این هیجانات را نمی‌دانسته‌ایم. چرا که والدین و مربیان ما، آنها را به ما نیاموخته‌اند. ای بسا آنها خودشان هم سواد هیجانی نداشته‌اند. گاهی هیجاناتشان را تجربه می‌کرده‌اند، بدون آن که بتوانند بر آنها نامی بگذارند، یا آن را اندازه‌گیری کنند، و یا از علت شروع و پایان آن هیجانات خبر داشته باشند. در نتیجه تا آخر عمر، اسیر هیجانات تنظیم نشده خود باقی مانده‌اند.

## فصل سوم راه‌های برخورد با هیجانات

برای برخورد با هیجانات، راه‌های متفاوتی وجود دارد، که هر کدام از آنها فواید و مضراتی دارند، و هر کدام برای موقعیتی خاص مناسب‌ترند. در زیر به انواع برخوردها با هیجانات اشاره می‌کنیم:

### اول: سرکوب هیجان

شما برای سخنرانی در یک سالن هزار نفری حضور یافته‌اید، ناگهان یکی از میان جمعیت بر می‌خیزد و با خشمی کنترل نشده، شروع به نقد شما می‌کند. او از گفتن هیچ دروغ و تهمت و دشنامی فرو نمی‌گذارد. در اینجا اگر شما خشم خود را سرکوب نکنید، او در برهم زدن برنامه سخنرانی شما موفق خواهد شد. آمده است تا با حمله‌ای غیرمنصفانه، متانت و صبر شما را که لازمه این سخنرانی است، نشانه بگیرد.

مثال دیگر، وقتی است که شما یک جشن تولد یا

عروسی راه انداخته‌اید، و یکی از اقوام یا آشنایان شما از حسادت، یا کدورت قبلی، شروع به مساله سازی می‌کند. اینجا نیز سرکوب هیجانات، به نفع برقراری مهمانی شماست.

مثال دیگر، وقتی است که شما با آدم خطرناکی در راه روبرو شده‌اید. اگر خشم خود را سرکوب نکنید، و بخواهید جلوی او در بیایید، ممکن است صدمه‌ای مهلک از او بخورید. در نتیجه سرکوب هیجان خود را به عنوان تنها راه حل ممکن در این شرایط بر می‌گزینید.

### **کجا سرکوب هیجان مفید است؟**

جایی که صلاح نیست کودکان رنج ما را ببینند و رنج ببرند. جایی که عصبانی شدن همه چیز را به هم می‌ریزد. جایی که سرکوب هیجان، بخشی از حل مساله است. وقتی شخصی که معمولا عکس العمل انفجاری انجام می‌دهد، حالا دارد تمرین می‌کند تا کمتر منفجر شود.

معمولا سرکوب هیجانات، راه حل موقتی خوبی است، اما اگر سرکوب، به عنوان یک راه حل دائمی انتخاب شود، مساله‌ساز است.

می‌گویند اسب سواری هر روز از کنار درختی رد می‌شد و زردآلویی را از درخت می‌چید و می‌خورد و هسته‌اش را بر سر گدایی که زیر سایه درخت نشسته بود، پرت می‌کرد. گدا هم خشم خود را سرکوب می‌کرد و تنها هسته‌های زردآلو را که بر سرش خورده بود را جمع می‌کرد و در کیسه‌ای می‌ریخت. یک سال از این ماجرا گذشت. روزی اسب سوار که برای خوردن زرد آلو به زیر درخت آمده بود، گدا را زیر سایه درخت ندید. سرش را بالا برد تا زردآلویی بچیند، ناگهان گدا را بالای درخت دید. گدا پیش از آن که اسب سوار به خودش بیاید، کیسه پر از هسته زردآلویی را که یک سال جمع کرده بود را بر سر اسب سوار کوبید و او را کشت.

در این داستان اگر گدا به جای سرکوب خشم خود، بعد از هر هسته زرد آلویی که بر سرش می‌خورد، واکنشی در خور نشان می‌داد، کارش به قتل اسب سوار نمی‌کشید. خشونت‌های این چنینی، گاهی ریشه در سرکوب‌های طولانی مدت دارد. بسیاری از طلاق‌ها و جدایی‌های غیر قابل بازگشت، ریشه در سرکوب‌های طولانی مدت یکی از طرفین دارد. اگر در مواردی خود را بسیار سرکوب کرده‌ایم، باید مراقب عواقب‌اش در آینده

باشیم. و تا دیر نشده، بهتر است راهی مناسب را برای تخلیه هیجان خود انتخاب کنیم.

عقب انداختن سرعت خشم، به معنی سرکوب خشم و خالی نکردن آن نیست. ما می‌توانیم سرعت خشم خود را عقب بیندازیم، اما می‌بایست از روش‌های مناسب دیگری که در این متن به آن ارائه خواهد شد، خشم خود را تخلیه کنیم، تا باعث سرکوب خشم و انفجار بعدی نشود.

## تعریف سرکوب هیجان

وقتی فرد سعی می‌کند احساسش را پنهان کند، یا جلوی تجربه کردنش را بگیرد، در حال سرکوب و فرونشانی هیجان است. مثال: وقتی مشروب می‌خوریم که در جمع دستپاچه نشویم، داریم از سرکوب استفاده می‌کنیم. وقتی لبمان را گاز می‌گیریم، که ناخودآگاه حرفی از دهانمان بیرون نپرد، داریم از سرکوب استفاده می‌کنیم. وقتی پر از خشم و غم هستیم، اما لبخند می‌زنیم، داریم از سرکوب استفاده می‌کنیم. وقتی ترسیده‌ایم، اما خود را شجاع نشان می‌دهیم، داریم از سرکوب استفاده می‌کنیم.

## جنبه‌های منفی سرکوب هیجان

- سرکوب هیجان، ظاهر شخص هیجانزده را درست نشان می‌دهد، اما درون شخص هیجانزده را آرام نمی‌کند.
- سرکوب هیجان، جنبه تسکینی دارد و نه جنبه ترمیمی.
- سرکوب مستمر، بر سیستم عصبی ما اثر می‌گذارد.

## کجا سرکوب بد است؟

وقتی مورد تجاوز آشکار و خشونت فیزیکی واقع می‌شویم، در اینجا فریاد و بروز هیجان خشم خوب است، چرا که بازدارنده است.

## خانواده و عدم سرکوب

چرا بعضی در رابطه با خانواده هیجان خود را سرکوب نمی‌کنند؟ مثال مردی که در جامعه آدمی صبور می‌نماید، اما در خانه مدام خشمش را بر سر خانواده خالی می‌کند. این مرد در خانه احساس ایمنی می‌کند. او می‌داند که علیرغم خشم خانواده را از دست نمی‌دهد. یا کسی جلوی خشم او را نمی‌تواند بگیرد.

لذا از خانواده برای خالی کردن خشم‌هایی که جرات نداشته در جامعه خالی کند، استفاده می‌کند. خانواده او هم که این خشم را می‌پذیرند، انگیزه‌شان گذشت خانوادگی، یا حفظ آبرو، و یا عدم توانایی مقابله با اوست. و همین باعث تداوم آن خطا می‌شود. در آینده وقتی فرزندان چنین مردی بزرگ شوند و توان ایستادن در برابرش را داشته باشند، خشم این مرد دوباره توسط خودش سرکوب می‌شود، چرا که دیگر احساس امنیت قبلی را در بروز بی‌مانع خشم خود ندارد.

## دوم: انفجار هیجان

گاهی چاره‌ای جز انفجار هیجانات به ویژه خشم نیست. کسی را تصور کنید که نزدیک است مورد تجاوز جنسی واقع شود. در این موقعیت، انفجار، داد و فریاد، خبر کردن دیگران، مقاومت کردن، یا تهدید او به رسواگری، بهترین راه حل است. در این زمینه والدین، به ویژه مادر موظف است، نام قسمت‌های حساس بدن کودک را، با نام واقعی آنها به کودک بیاموزد. مادر باید برای کودک مشخص کند که باسن، اندام تناسلی، سینه، و لب هر آدمی خصوصی است و توسط دیگران نباید دیده یا لمس شود. کودک باید بیاموزد

که در چنین مواردی والدین و بزرگترها را خبر کند و از گفتگو و کمک خواستن، نه شرم کند و نه بترسد.

مثال دیگر، وقتی است که کسی قصد جان شما را کرده است، در این صورت، اگر راه فراری نیست، انفجار خشم، تنها راه حل است.

مثال دیگر، در مورد انفجار غم است. وقتی شما یکی از نزدیکان خود را از دست داده‌اید، شاید گریه ای از ته دل، و سوگواری کامل، تنها راه تخلیه هیجان این غم عمیق است.

گروهی از همه راه های تخلیه هیجانی، تنها راه سرکوب و یا انفجار را بلدند. گاهی ریشه انفجار هیجان کنونی آنها، همان سرکوب هیجان های قبلی ایشان در دراز مدت است.

## سوم: توضیح هیجان

گفتن این که من الان، به این شدت، عصبانی یا غمگین هستم، یا ترسیده‌ام، شاید بهترین راه تنظیم هیجان باشد. همین که فردی نام هیجان خود را بر زبان می‌راند و اندازه آن را هم اعلام می‌کند، یعنی به جای سرکوب و انفجار، روش توضیح هیجان، که



راه صحیح‌تری است را انتخاب کرده. یعنی او سواد هیجانی دارد. و فردی که سواد هیجانی دارد، مرحله‌های مقدماتی تنظیم هیجانی را طی کرده است. توضیح شجاعانه هیجانات، در بیشتر موارد، صحیح‌ترین راه برخورد با هیجان است. دلایل آن:

یک. توضیح هیجان، تایید خویشتن است، تا ما قبل از هر کس، دنیای احساسی خود را معتبر بدانیم و آن را اعلام کنیم. یعنی ما هیجان خود را انکار نمی‌کنیم. بعضی با آن که در شدت هیجان واقع شده‌اند، در مقابل این سوال که شما حالتان خوب است، پاسخ می‌دهند: بلی. یعنی هیجان خود را انکار می‌کنند. این نشانه‌ای از نداشتن سواد هیجانی است.

دو. توضیح هیجانات خود، کمک به دیگران است تا دنیای آسیب‌پذیر درون ما را ببینند و آن را رعایت کنند، تا ما به خاطر ترس از آن صدمات، روابط مان را با آنها قطع نکنیم. بدون آن که ما از درون خود گزارش دهیم، دیگران از درون ما اطلاعی ندارند. این اطلاع نداشتن، ای بسا کار را بدتر کند. اگر کسانی که با هم زندگی می‌کنند، یا همکاری دارند، از درون خود همدیگر را مطلع کنند، همدیگر را در لحظات

غلبه هیجان رعایت می‌کنند. ابراز هیجان، روابط ما را لحظه به لحظه تصحیح می‌کند.

سه. سرکوب و انفجار، در نبود توضیح هیجانات پیدایشان می‌شود. توضیح هیجانات، مدیریت هیجانی ماست تا با سرکوب به خودمان، و با انفجار به دیگران آسیب نزنیم. در بسیاری از موارد ما منفجر می‌شویم، تا به نفر مقابل هیجان خود را ابراز کنیم. حال آن که کافی است اعلام کنیم الان من خیلی خشمگین هستم، یا اکنون هشت از ده خشمگینم و دیگر دلیلی ندارد با شدت هشت از ده فریاد بزنیم تا احساس خود را توضیح دهیم.

چهار. توضیح هیجانات، یک راه حل دو طرفه است. ما می‌آموزیم که دیگران هم از ما به دل نگیرند و ما را ترک نکنند و مسایل شان را ذره ذره با ما مطرح و حل کنند. توضیح هیجانات، مرزهای میان فردی ما را تعیین می‌کند. خانواده و دوستان و همکارانی که ابراز هیجان می‌کنند، هیچ وقت از هم نمی‌ترسند و از هم نمی‌پاشند. چون هر لحظه از جهان‌های درون یکدیگر، با خبر می‌شوند. اگر همه هیجانات خود را ابراز کنند، لازم نیست شبها مرور کنیم، چه کسی از

ما رنجیده است. چرا که اگر رنجیده باشند، خودشان در طول روز به ما گفته‌اند.

پنج. توضیح هیجانات، سطل آشغال روح ما را هر لحظه خالی می‌کند و نمی‌گذارد رنج‌ها در ما بو بگیرند و ظرفیت هیجانی ما پر شوند.

شش. توضیح هیجانات، کودکی ساکت مانده ما را به حرف در می‌آورد. اگر کودکی ساکت مانده ما، لب به سخن ننگشاید، بزودی تن ما از طریق دردها و بیماری‌های روان تنی لب به سخن خواهد گشود.

هفت. بیان هیجانات، ما را با خودمان و دیگران صادق می‌کند و ما از نقش بازی کردن رها می‌شویم. در این صورت لبخندها دیگر دروغ نیست و زبان بدن و رفتار ما زبان اول ما نخواهد بود.

هشت. هیچ فردی از ابزار هیجان ما تحقیر نمی‌شود و اعتماد به نفس‌اش را از دست نمی‌دهد. در حالی که از خشم ما ممکن است، خیلی‌ها تحقیر شوند، یا بترسند.

## **ابراز صحیح هیجانات چگونه است؟**

ابراز هیجان، قضاوت درباره شخصیت، خصایل، نیت

پنهان و حتی رفتار دیگران نیست، صحبت درباره تاثیر رفتار دیگران، بر احساس ترس و خشم و غم ماست. منظور این است که به اطرافیان بگوییم گفتار و رفتار آنها چه احساسی در ما ایجاد می کند، نه این که بگوییم شما چه شخصیت و خصلت و نیت بد و رفتار غلطی دارید. ابزار هیجان، غیبت کردن از دیگران نیست، گفتن صادقانه احساسی است که در شما ایجاد شده. با این همه فایده برای ابزار هیجان، چرا از روش ابزار هیجان کمتر استفاده می شود؟ پاسخ این است: چون آموزش ندیده ایم. چون تمرین نکرده ایم. چون اگر هم خود را ابزار کرده ایم، توسط کسانی که سواد هیجانی ندارند، مورد حمله قرار گرفته ایم.

### **چهارم: تجربه کردن هیجان**

روش چهارم، که درکش کمی مشکل تر، اما انجامش بعد از ابزار هیجان، بهتر از سرکوب و انفجار است، روش تجربه کردن هیجان در سطح بدن است. تجربه کردن هیجان انواع مختلفی دارد که در زیر به آنها اشاره خواهد شد.

## ۱. نظاره کردن

وقتی شما هیجان ترس را تجربه می‌کنید، به جای آن که کاری برای آرام کردن خود انجام دهید، به تاثیر آن ترس بر بدن خود نگاه می‌کنید. و موج دلشوره را در خود حس می‌کنید. اگر روبروی آینه بروید، پریدگی رنگ خود را می‌بینید. شاید دست و پایتان بلرزد. به جای این که بخواهید کاری برایش انجام دهید، لرزش دستتان را نگاه می‌کنید. اگر توانستید لرزش دستتان را اندازه‌گیری می‌کنید. مثلاً پنج از ده. یعنی اگر شدیدترین لرزش نمره ده داشته باشد، اکنون دست شما با نمره پنج دارد می‌لرزد. انگار شما پزشکی هستید که به علایم بدن یک بیمار نگاه می‌کند. دقایقی بعد، بی‌آنکه شما کاری انجام دهید، مغز شما آرامش را به شما باز می‌گرداند. تفاوت این روش با سرکوب در این است که شما هیجان خود را کنترل یا سرکوب نمی‌کنید، بلکه تنها آن را نظاره می‌کنید. و این نظاره کردن، آن را تخفیف می‌دهد. کسانی که از شدت اضطراب، دچار حمله اضطراب (پنیک اتک) می‌شوند، چاره‌ای جز تجربه هیجان در بدن خویش ندارند. آنها از سرما

می‌لرزند، چند ثانیه بعد از گرما می‌سوزند. قلب آنها چون یک دونه ماراتن در دوی صد متر می‌تپد، در حالی که آنها نمی‌دوند و روی زمین دراز کشیده‌اند. آنها احساس می‌کنند دارند مرگ قریب الوقوعی را تجربه می‌کنند. وضعیت آنها از نظر جسمانی چنان وخیم است که امکان سرکوب هیجان را ندارند. انفجار هیجان هم راه چاره نیست. علیه چه کسی انفجار را انجام دهند؟ در اینجا ابزار هیجانات هم ممکن نیست. می‌ماند فقط یک راه. تجربه این هیجانات در بدن. آنها می‌توانند تجربه کنند که چگونه افکار اضطرابی، بدن آنها را به نمایش علایمی چون مرگ قریب الوقوع کشانده. و این تجربه کردن و مشاهده آن، به مغز ایشان می‌آموزد، که خطر ناشی از یک تهدید واقعی بیرونی نیست، بلکه از یک فکر اضطرابی است. و از این به بعد خود مغز رفته رفته این افکار اضطرابی مشاهده شده را بی‌اعتبار می‌کند.

مرتضی دچار حمله اضطراب شد. تمام بدن او می‌لرزید و قلبش مثل یک دونه ماراتن می‌تپید. نفس‌اش به شماره افتاده بود و مرگ قریب الوقوع خود را احساس می‌کرد. روانشناسی که به بالین

او آمده بود گفت: نترس تا به حال گزارش نشده شخصی از حمله اضطراب مرده باشد، یا نقص عضو پیدا کرده باشد. القای این فکر توسط روانشناس، بلافاصله فکر اضطرابی را در ذهن مرتضی بی‌اعتبار کرد. فکری که به مرتضی می‌گفت تو هم اکنون خواهی مرد، بی‌اعتبار شد و هیجان ترس او، و واکنش های بدنی او هم آرام گرفت. یعنی مغزی که ترسیده بود و بدن را از درون به فرار خوانده بود و تپش قلبش را بالا برده بود، و خون را از پوست او گرفته و برای فرار به سمت پای او فرستاده بود، در می‌یابد که خطری در کار نیست و خودش را به وضعیت عادی بر می‌گرداند. کسی که دچار پنیک اتک شده، لازم نیست اقدامی انجام دهد. هر اقدامی مغز او را متقاعد می‌کند که خطری واقعی وجود دارد و حمله اضطراب تشدید می‌شود. کافی است این جمله تکرار شود که تاکنون هیچ فردی از حمله اضطراب نمرده و آسیبی ندیده است. و علایمی که بدن تو نشان می‌دهد ناشی از افکار اضطرابی توست که توسط مغز شبیه یک خطر واقعی قلمداد شده است.

وقتی امکان توضیح و ابراز هیجان نیست، و ضرورتی

هم بر انفجار و سرکوب نیست، تجربه هیجان در بدن به ما امکان می‌دهد که ما ظرفیت هیجانی را در خود بالا ببریم. درست مثل افزایش ریه شناگران، بعد از تمرین فراوان.

## ۲. اسکن و آرامش اجزای بدن

می‌توانید در حالی که در وضعیت اضطراب هستید، بدن خود را اسکن کنید. از نوک پا تا به سر خود را قطعه قطعه نظاره کنید و ببینید دچار چه لرز یا گرفتگی عضلانی هستید. بعد با تمرکز بر هر نقطه از بدنتان که آن را با ذهن خود اسکن می‌کنید، به مدت پنج ثانیه آن نقطه را سفت کنید و بعد رها کنید. با این روش شما مساله را در بدن خود تجربه می‌کنید و از طریق آرامش اجزای بدن، خود را به وضعیت آرامش بر می‌گردانید.

فرض کنید دچار خشم هستید. بر آتش خشم خود بنشینید و اثر هیجان خشم را در بدن خود مشاهده کنید. اگر روبروی آینه باشید، سرخی صورت خود را از شدت خشم می‌بینید. به سرخی صورتتان شماره دهید. مشت های شما درهم فشرده می‌شوند. دلتان



می‌خواهد آنها را به روی میز بکوبید. فشردگی مشت خود را شماره دهید. فشاری عصبی را بر دندان‌ها و دهان خود حس می‌کنید، آن را شماره گذاری کنید. تمام بدن خود را با ذهن خود اسکن کنید. جزء به جزء بدن خود را از نوک پا تا به سر به ترتیب، پنج ثانیه فشرده کنید و بعد آن را رها کنید. اکنون دوباره فشار عصبی بر مشت و دندان و دهان خود را شماره دهید. اگر از شماره صفر هنوز بیشتر است، دوباره بدن خود را اسکن کنید و گرفتگی نقاط بدن خود را با سفت و شل کردن عضلات هر بخش آرام کنید.

### ۳. بندازش بیرون

**مراجع:** وقتی به یک نفر خاص فکر می‌کنم به شدت عصبانی می‌شم.

**درمانگر:** عصبانیت کجای جسم توسط؟ اگر این خشم یک شی بود، شبیه چه شی‌ای بود؟

**مراجع:** شبیه یک توپ توی گلوم.

**درمانگر:** تمرکز کن و سعی کن این توپ را از گلویت بندازی بیرون.

در این روش تمرکز بر نقطه مورد آماج گرفته بدن توسط افکار اضطرابی است. شما به جای اسکن کردن تمام بدن، فقط روی نقطه ای که آسیب هیجانی را نشان می‌دهد، تمرکز می‌کنید.

## فرق سواد هیجانی و مدیریت هیجانی

سواد هیجانی، یعنی آگاهی از نوع و اندازه هیجان و علت ایجاد آن در خود. اما مدیریت هیجانی، یعنی تصمیم بر این که اکنون کدام یک از روش‌ها (سرکوب، انفجار، توضیح، تجربه، و بی‌اعتبار کردن فکر) برای مدیریت این هیجان مناسب است و اجرای آن. در فصل بعد به روش بی‌اعتبار کردن فکر خواهیم پرداخت.

## فصل چهارم نقش فکر در هیجان

در انسان دو نوع هیجان ایجاد می‌شود. هیجان اولیه و هیجان ثانویه.

### هیجان اولیه

وقتی احساس می‌کنیم مار و عقرب با پای ما برخورد کردند، بی‌اراده پای خود را عقب می‌کشیم. وقتی احساس می‌کنیم دستمان می‌سوزد، بی‌هیچگونه فکری دست خود را عقب می‌کشیم. کنترل هیجان اولیه با مخچه یا مغز خودکار ماست و نه در اختیار مغزی که مسئول کارهای ارادی ماست.

### هیجان ثانویه

هیجان ثانویه بعد از فکر و تحلیل خود را نشان می‌دهد. مثال: (مراجع: او که این حرف را زد، قصدش تحقیر من بود.) پس غمگین یا خشمگین می‌شوم. در این مورد اختیار هیجان دست ماست و از طریق

تغییر فکر می‌توانیم آن هیجانات را ایجاد نکنیم، یا اگر ایجاد شده بود، آن را تخفیف دهیم.

وقتی سواد هیجانی نداریم، حتی هیجانات ثانویه ما، به شکل عادات شرطی و غیر ارادی خود را نشان می‌دهند. اما با سواد هیجانی و تمرین، حداقل بر هیجان ثانویه خود مدیریت می‌کنیم.

## موقعیت، فکر، هیجان

بهترین تکنیک مدیریت هیجانات ترس و خشم و غم، بی‌اعتبار کردن افکاری است که موجب آن هیجان شده است. در این صورت شما اصل مساله را از بین می‌برید به جای آنکه بخواهید پیامدهای آن را خنثی کنید.

معمولا وقتی از کسی که دچار هیجان ترس یا خشم و غم شده، می‌پرسیم علت هیجان شما چیست؟ آنها موقعیت‌ها را مقصر می‌دانند. حال آن که مقصر اصلی فکر آنهاست. به مثال‌های زیر توجه کنید:

مادر مریم می‌میرد. مریم سوگواری می‌کند، اما مرگ مادر، او را پریشان و افسرده نمی‌کند. چرا که می‌اندیشد، مادر من عمر خودش را کرده بود و خوشبختانه قبل از این که زمین‌گیر شود، از این دنیا رفت.

مرجان، خواهر مریم، بعد از مرگ مادر، یک سال دچار افسردگی می‌شود. چرا که می‌اندیشد مادرم هنوز چشمش به دنیا بود، و دلش نمی‌خواست بمیرد. آخر چرا او به این زودی از دنیا رفت؟

به دو وضعیت زیر توجه کنید. هر کدام، علت هیجان یکی از این دو خواهر را نشان می‌دهند:

### **وضعیت مریم**

**موقعیت:** مرگ مادر مریم.

**فکر:** مادرم عمرش را کرده بود و خوشبختانه قبل از این که زمینگیر شود، از دنیا رفت.

**هیجان:** غم قابل قبولی دارم و آرامش دارم.

### **وضعیت مرجان**

**موقعیت:** مرگ مادر مرجان.

**فکر:** مادرم خیلی زجر کشید. هنوز چشمش به دنیا بود. آخر چرا او به این زودی از دنیا رفت؟

**هیجان:** غم شدیدی دارم. گریه می‌کنم و نشخوار فکری دارم. یک سال است افسرده‌ام.

در مثال مریم و مرجان، موقعیت که مرگ مادر آنهاست، یکی است. اما فکر مریم و مرجان متفاوت است و لذا، هیجانات آنها نیز متفاوت است.

مثال دیگر: در یک کارگاه، صاحبکاری به کارگرانش سخت می‌گیرد و با آنها نامهربانانه سخن نمی‌گوید. بعضی از کارگران هم بسیار ناراحت می‌شوند. اما بعضی از آنها نه ناراحت می‌شوند و نه اصلاً به روی خودشان می‌آورند. چرا این چنین است؟

## مثال کارگر اول

**اتفاق:** سختگیری صاحبکار و نامهربانی او.

**فکر:** چرا با من اینطور رفتار کرد؟ می‌دانم قصدش توهین و تحقیر من بود. دلم نمی‌خواهد دیگر در اینجا کار کنم.

**هیجان:** غم شدیدی دارم.

## مثال کارگر دوم

**اتفاق:** سختگیری صاحبکار و نامهربانی او.

**فکر:** بیچاره با این سختگیری و نامهربانی، قبل از

همه خودش چه رنجی می‌برد. بعد هم از چشم بیشتر کارگروهایش می‌افتد. و باعث می‌شود بدتر کارگران کم کاری کنند.

**هیجان:** برای صاحبکار احساس دلسوزی دارم.

در این دو مثال، موقعیت برای کارگر اول و دوم یکی است، اما هیجانات آنها متفاوت است، چرا؟ برای آنکه فکر آن دو در تفسیر رفتار صاحبکار متفاوت است.

## نقش فکر

ما با هیجان ترس و خشم و غم به دنیا می‌آییم و این هیجانات تا پایان عمر با ماست، اما تنظیم آن در اختیار ماست، و بدون شک مهم ترین ابزار تنظیم این هیجانات، فکر ماست. هر فکری از ما در کسری از ثانیه، به احساس و هیجان تبدیل می‌شود. ما بدون دانستن روش صحیح فکر کردن، امکان ندارد خود را از شر احساسات و هیجانات سرکش رهایی بخشیم.

## فکر چیست؟

برای آنکه فکر را بشناسیم، بهتر است انواع آن را بشناسیم. بعضی از فکرها، **باورهای** ما هستند. یکبار تصمیم

گرفته‌ایم که این فکر حقیقت است و آن را باور کرده‌ایم. حالا در هر بزنگاه این باور خودش را در مغز ما نشان می‌دهد و هیجانات ما را ایجاد می‌کند. گاهی افکار ما **نشخوارهای فکری** ما هستند. مثل گوسفندی که هرچه را در روز خورده، شب در آغل از نو به دهان می‌آورد و از نو می‌جود. ما نیز حوادثی را که در روز بر ما گذشته، هر شب در رختخواب، یا به هنگام تنهایی به سطح ذهن می‌آوریم و آنها را نشخوار می‌کنیم.

## نقش باورها در تشدید هیجان

باورها، بخشی از شناخت هیجانزا هستند: مثلاً به خودم می‌گویم: اگر از کسی بدم بیاید، باید آن را با خشم بیرون بریزم تا حالم خوب شود و الا حالم بد می‌شود. این نوع باورها روی مدیریت هیجانات اثر می‌گذارد. هر وقت هیجانزده می‌شویم، نوعی باور پشت هیجانات ما فعال است. بی‌اعتبار کردن باورهای غلط، بر کمیت هیجانات ما اثر مثبت می‌گذارد.

## مثال باور غلط:

- اگر از کسی بدم بیاد، باید نفرتم را فریاد بزنم و حال بد خودم را سر او خالی کنم تا حالم



خوب شود و الا حالم خیلی خراب می‌شود.

- اگر داد نزنم که می‌پُکم.
- اگر بچه رو نزنم که آدم نمی‌شه.
- زدی ضربتی، ضربتی نوش کن.

تا این باورها بی‌اعتبار نشوند، هیجانات ناشی از آنها هم فروکش نمی‌کنند.

### **بی اعتبار کردن باور غلط**

خودمو خالی کردم، اول یک لحظه آرام شدم. بعد نفر مقابل عصبانی شد، او هم خودش را خالی کرد روی من که آرام‌شه، دوباره ناآرام‌تر شدم. پس فایده‌اش چی بود؟

### **نشخوار فکری و تشدید هیجان:**

به مثال زیر توجه کنید، تا سیکل معیوب موقعیت، فکر و هیجان را که باعث نشخوار فکری می‌شود را ببینید:

**موقعیت:** یک نفر حرف نامناسبی به من می‌زند.

**فکر:** فکر می‌کنم که مورد توهین واقع شده‌ام.

**هیجان:** از او بیشتر متنفر می‌شوم.

**فکر:** دوباره به آن موقعیت فکر می‌کنم.

**هیجان:** تنفر من تشدید می‌شود.

**فکر:** به خودم می‌گویم: باید زنگ بزنم و به او بگویم که کارش زشت بوده.

**هیجان:** بعد از این فکر، تنفر من از او بیشتر می‌شود. پر شدن ظرفیت تحمل من.

**واقعیت:** زنگ می‌زنم و توهین می‌کنم. تلفن را که قطع می‌کنم، دوباره فکر می‌کنم.

**فکر:** آیا کار من درست بوده؟ به خودم جواب می‌دهم: آره خوب کردم زنگ زدم، چون حالم خوب شد. اگه نمی‌گفتم، حالم خیلی بدتر می‌شد. بعد دوباره در فکر می‌گویم: کاشکی نمی‌گفتم. وقتی ه به او گفتم فقط یه لحظه حالم خوب شد. بعدش دوباره حالم بد شد.

**هیجان:** بعد دچار هیجان پشیمانی می‌شوم.

**فکرهای متناقض:** نباید او این کار را می‌کرد. او مرا تحقیر کرد، جوابش رو می‌دم.

**گوشه دیگر ذهن:** جواب بدی که تو می‌شی مثل اون.

**گوشه دیگر ذهن:** پس وایسم هر چی خواست  
به من بگه؟! اون حق نداشت.

**گوشه دیگر ذهن:** اگه جواب دادی و بدتر کرد  
چی؟

**گوشه دیگر ذهن:** خب اگر جواب بده، می شورم  
می دارمش کنار.

**گوشه دیگر ذهن:** بقیه از کجا می فهمند حق  
با من بوده؟

**هیجان:** احساس آشفتگی و سردرگمی.

این مدل فکر کردن را نشخوار فکری می گویند. بعد  
از یک اتفاق بد، شما به رختخواب می روید و ممکن  
است تا صبح، هزار بار این چرخه فکر و هیجان را  
دور بزنید و به هیچ راه حلی نرسید، اما هر کدام از  
این فکرها، در شما هیجانی را باعث می شوند و هر  
کدام شما را جوری می رنجانند.

**بررسی روانشناسانه:** با خودتان حرف‌هایی  
می زنید که حالتان را بدتر می کند: نباید او این کار  
را می کرد. باید بهش بگم که او حق نداشت... به

محض آنکه حق نداشت را با خودتان تکرار می کنید،  
عصبانی می شوید. اگر پیش روانشناس بروید او:

اول. به دنبال فهمِ موقعیت، فکر و هیجان شماست.

دوم. به دنبال فهمِ جزئیات فکر شماست: (شناخت  
نشخوارها: فکرها، باورها)

سوم. به دنبال توقف نشخوارها و تغییر فکر شماست.

اگر ما به روانشناس، فقط از موقعیت و آنچه اتفاق  
افتاده است بگوییم، او از فکر و تفسیر ما درباره آن اتفاق  
می پرسد: خب، تو بعد از آن اتفاق چه فکری کردی؟  
تا بداند فکر ما چه بوده، و اگر ما از فرمان بگوییم،  
اما از احساس مان نگوییم، می پرسد: خب این فکر رو  
کردی، بعدش چه احساسی کردی؟ اگر بگوییم ناراحت  
شدم؟ می پرسد: ناراحتی تو چه بود؟ خشم بود؟ غم  
بود؟ ترس بود؟ وقتی احساس مان را مشخص کردیم،  
از ما می پرسد: وقتی فکر کردی که او حق نداشت،  
احساس خشمات از صفر تا ده چند بود؟ و وقتی فکر  
بعدی را کردی، خشمت به عدد چند رسید؟ وقتی زنگ  
زدی، احساسات چه فرقی کرد؟ خشمت پایین آمد، یا  
بالا رفت؟ و از طریق این نوع سوالات، به ما می آموزد

که آن اتفاق فقط جرقه اول را در ذهن ما زده، و بقیه ناراحتی‌ها و هیجانات ما ناشی از فکر ما بوده است، و برای آن که از ناراحتی خارج شویم، بایستی از فکر ناکارآمدمان فرار کنیم. تفسیر خودمان را از حادثه عوض کنیم. یا تمرین کنیم که فکرهايمان را باور نکنیم. یا با تکنیک‌هایی آنها را از اعتبار بپندازیم.

## تکنیک حواس پرتی

**موقعیت:** یک نفر حرف نامناسبی به من می‌زند.

**فکر:** من فکر می‌کنم به من توهین شد.

**هیجان:** از او خشمگین می‌شوم.

**تکنیک حواس پرتی:** فکر خودم را به چیز دیگری

پرت می‌کنم. به چیزی که برای من خوشایند است.

**هیجان:** آرامش و لذت جای غم و خشم مرا می‌گیرد.

لیست حواس پرتی‌های آرامش بخش و لذت بخش

خود را تهیه کنید.

## تکنیک تغییر تفسیر

**موقعیت:** یک نفر حرف نامناسبی به من می‌زند.

**فکر:** من فکر می‌کنم به من توهین شد.

**هیجان:** از او خشمگین می‌شوم.

**تکنیک تغییر تفسیر:** تفسیر خودم را از اتفاق

عوض می‌کنم: من که نمی‌دونم اون هدفش چی بود. تا به حال هم هر که را شناختم، آخرش بخشیدم.

**هیجان:** احساس آرامش.

**تکنیک عدم باور به فکر**

**واقعیت:** یک نفر حرف نامناسبی به من می‌زند.

**فکر:** من فکر می‌کنم به من توهین شد.

**هیجان:** از او خشمگین می‌شوم.

**عدم باور به فکر:** به خودم می‌گویم: اگر فکر

من درست بود، چرا اینقدر فکرها عوض می‌شه.

تا حالا هر وقت فکرم رو باور کردم، حال خودمو

بدتر کردم. رو به فکر خودم می‌گویم: چیه؟ دوباره

چی از جون من می‌خوای؟!

**هیجان:** احساس آرامش و بخشش.

## فصل پنجم تغییر

وقتی سواد هیجانی پیدا کنیم، یعنی هیجان ترس، خشم و غم خود را می‌شناسیم. یعنی می‌توانیم موقعیت، فکر و هیجان را از هم تفکیک کنیم. یعنی می‌توانیم سرعت، مدت، شدت و تعداد هیجان‌ها را اندازه بگیریم. یعنی روش‌های برخورد با هیجان‌ها را که سرکوب، انفجار، ابراز، تجربه، و بی‌اعتبار کردن افکار است را می‌شناسیم. یعنی می‌دانیم که هیجانات ترس و خشم و غم ما بیشتر از فکر ماست، و کمتر از موقعیت و اتفاقات اطراف ما. یعنی می‌دانیم اگر فکر خود را از موضوع آزار دهنده، به موضوع آرامش بخش، یا لذت بخشی عوض کنیم، حالمان بهتر می‌شود. یعنی می‌دانیم اگر افکار خود را بی‌اعتبار کنیم، یا تفسیر خود را از اتفاقات و موقعیت‌ها عوض کنیم و جلوی نشخوار فکری خود را بگیریم، هیجانات منفی ما مثبت می‌شوند. همه این دانستن‌ها سواد هیجانی نام دارد و گام اولیه برای تنظیم هیجانی است.

## تشخیص روند تغییر

اگر تنظیم هیجانی درست اتفاق بیفتد، خواهیم گفت نسبت به گذشته

اول. دیرتر دچار هیجان می‌شوم. یعنی با سرعت کمتر.

دوم. با شدت کمتر دچار هیجان می‌شوم. اگر قبلا هشت از ده عصبانی می‌شدم، اکنون خشمم حدود سه و چهار از ده است.

سوم. خیلی زود هیجاناتم فروکش می‌کند. اگر قبلا دو سه روز هیجاناتم طول می‌کشید، حالا چند دقیقه یا یک ساعت بیشتر طول نمی‌کشد.

چهارم. تعداد کمتر. اگر قبلا هر روز دعوا می‌کردم، حالا هفته‌ای یا ماهی یکبار دعوا می‌کنم.

## تغییر مناسب هر فرد

- اگر کسی کنترل هیجانی ندارد و مدام منفجر می‌شود، باید سرکوب و کنترل هیجانی را بیاموزد.
- اگر مدیریت هیجانی ندارد، باید سواد هیجانی را بیاموزد. یعنی همه راه‌های برخورد با هیجان را.
- اگر باورهایش غلط است، باید باورهایش را



تغییر دهد، یا بی‌اعتبار کند.

## برای تغییر از کجا شروع کنیم؟

با این که هیجان شدید، مهم‌ترین علامت بی‌تنظیمی هیجانی است، اما مشاور هیچگاه نصیحت نمی‌کند. بلکه اول هیجانات مراجع را به رسمیت می‌شناسد. (ولیدیت) علیرغم آن که می‌داند این هیجانات با این شدت غلط است، اما می‌گوید: من تو را می‌فهمم و درکت می‌کنم که چرا خشمگین شدی. اما هیچوقت نمی‌گوید: فکر تو درست است و دیگری مقصر است. بلکه تنها می‌گوید: ترا می‌فهمم، هیجاناتت را می‌فهمم. علت این کارهایی را که می‌کنی می‌فهمم. و منکر هیجانات او نمی‌شود. چون مراجع از هیجانات خود و رنجی که از آن بابت می‌برد با خبر است. و اگر مشاور رنج او را به رسمیت نشناسد، مراجع دلیلی برای ادامه مشاوره نخواهد داشت. اما مشکل اینجاست که مراجع، معمولا رنج خود را دلیلی بر حقانیت فکر خود می‌گیرد. مثال: اگر خیال کرده، دیگری به او توهین کرده و حالا رنج می‌برد، پس این رنج دلیل آن است که دیگری حتما به او توهین

کرده. مشاور رنج او را به رسمیت می‌شناسد، اما کمک می‌کند تا به او بیاموزد که این فکر که دیگری به من توهین کرده، اسباب رنج اوست، نه اینکه رنج او، دلیلی بر توهینی است که واقعا اتفاق افتاده است. حتی می‌تواند توهینی اتفاق افتاده باشد، اما مراجع، علت آن توهین را تربیت بد توهین کننده، یا ناشی از خوش نبودن حال توهین کننده بداند و این توهین را به خود نگیرد تا رنج نبرد. یعنی مشاور روی فکر مراجع کار می‌کند، تا بداند هیجانات با کدام باور و فکر غلط پیوند خورده است و می‌کوشد آن فکرها و باورها را بی‌اعتبار کند تا موتور هیجان را از کار بیندازد.

## تمرین

با چشم بسته یک خاطره هیجانی را با خودتان طوری مرور کنید که بتوانید دوباره تا آنجا که ممکن است مثل قبل رنج آن را تجربه کنید. در آن هنگام، چه لباسی تن شما بود؟ چه کسانی در اطراف شما بودند؟ در بدنتان چه احساسی بود؟ خاطره ای را مرور کنید که هیجان ترس یا خشم یا غم را در حد بالا در شما ایجاد کند. ما نمی‌پرسیم آن خاطره چه بود؟ می‌پرسیم چه اتفاقی در بدن شما افتاد؟ به

همه آنچه در فکر و احساس و بدن شما می‌گذرد، توجه کنید و آن هیجانات را اغراق آمیز بازسازی کنید. اگر حالتان از این یادآوری بد شد، سعی کنید حال خودتان را از طریق توجه به موضوعی دیگر، موقتا خوب کنید. و دوباره ادامه بدهید.

پاسخ دهید چه حسی بیشتر در هیجانتان بود: ترس، خشم، غم؟ یا شادی؟ حافظه ما برای حفظ خاطرات خوش کوتاه است. مگر در سن بالا که به خاطرات خوش مراجعه می‌کنیم. آنجا هم معمولا تبدیل به حسرت و غم می‌شود.

آیا همه این احساسات غم و شادی و رنج و لذت را با هم مخلوط داشتید؟

آیا می‌توانید روی هیجاناتان نام بگذارید؟

دیاگرام شناسایی اندازه های هیجانات در لحظات مختلف، قبل و بعد از هر اتفاق، و قبل و بعد از هر فکر شما چه بود؟

می‌خواهیم بدانیم در چه موقعیتی، چه فکری کردید، بعد دچار چه هیجانی شدید، بعد چه رفتاری کردید، بعد چه اتفاقاتی در بدن تان افتاد؟

آیا فقط بلدید خاطره را توضیح دهید؟ آیا بلدید افکار و باورهایی که بعد از هر اتفاق فعال شدند را بیان کنید؟ آیا بلد هستید هیجانات لینگ به آن افکار و باورها را با چهار مشخصه سرعت، شدت، مدت و تعداد توضیح دهید؟

آیا بلدید اتفاقات بدن خود را بعد از یک تجربه هیجانی توضیح دهید؟ مثلاً وقتی فکر کردم عشق زندگی ام داره مرا ترک می‌کنه، زنم داره طلاق می‌گیره، یا دارند من رو از کار بی‌کار می‌کنند، نفسم دیگه بالا نمی‌اومد. الان هم نفسم گرفته.

**مشاور:** آن وقت توی دلت چه خبر بود؟

**مراجع:** احساس دلشوره. غم وحشتناک.

**مشاور:** در بدن و عضلات چه حالتی بود؟

**مراجع:** اسپاسم.

**مشاور:** در زانوهایت چه خبر بود؟

**مراجع:** می‌لرزید.

**مشاور:** در سرت چه خبر بود؟

**مراجع:** سرم سبک بود. انگار هیچی در سرم نبود.

**مشاور:** در آن زمان نیز حواس‌ات به این چیزها بود؟  
یا حالا که دارم ازت می‌پرسم؟

یعنی آیا سواد هیجانی داشتی، یا فقط هیجانات را نادانسته تجربه می‌کردی؟

## درمان تروما

**مثال عزا:** در سوگواری هر مهمانی از در وارد می‌شود، کاری می‌کند که صاحب عزا گریه کند. تازه واردین از صاحب عزا می‌پرسند: چه شد؟ او که خوب و سالم بود؟ چرا یهو ما را تنها گذاشت و رفت؟ و سوگوار دوباره قصه مرگ عزیز از دست رفته را تعریف می‌کند و های های گریه می‌کند. بدین ترتیب همه کمک می‌کنند تا با به یاد آوردن جزییات بیشتر آن غم، خاطرات صاحب عزا را کامل کنند، تا او از شر آن تراما خارج شود.

**مثال تجاوز:** بسیاری که برای درمان ترامای تجاوز پیش روانشناس می‌روند، عذاب وجدان دارند که چرا در لحظه تجاوز فریز شدند. غافل از این که نرم افزار خلقت آنها را فریز کرده. در خلقت وقتی با خطر

مواجه می‌شویم، سه واکنش ممکن است از ما سر بزند: واکنش جنگ، واکنش فرار، واکنش فریز. واکنش فریز، یعنی نمی‌دانی بجنگی، یا فرار کنی، مثال در برخورد با مار. که ممکن است چنان شوک شویم که نه می‌توانیم فرار کنیم و نه می‌توانیم بگریزیم. در مورد تجاوز نیز بعضی از قربانیان فریز می‌شوند. روانشناس با توضیح این سه حالت از عذاب وجدان مراجع مورد تجاوز واقع شده می‌کاهد. بعد با پرسش از جزئیات، کمک می‌کند تا او بارها آن تجاوز را بازسازی ذهنی کند و با هر بار تعریف از بار هیجانی آن بکاهد. طوری که به خاطر آوردن و بیان این تجربه در اولین بار بسیار دردناک است، اما در مراحل بعد، قربانی تجاوز بی‌تفاوت تر از تجاوز حرف می‌زند، که این نشانه التیام زخم تراماست. اگر مراجع خاطره‌ای را به یاد آورد و دچار خشم و غم و ترس شدید شد، یعنی هیجانات آن حادثه هنوز تخلیه نشده و در روان او باقی مانده است.

### علت خود زنی چیست؟

خودزنی، نوعی حواس‌پرستی نامتناسب، از شدت هیجان منفی است. مثال: کودک از دندان درد خودش را می‌زند.

دستش را می‌گیریم، گریه می‌کند، او را رها می‌کنیم، خودش را می‌زند و آرام می‌شود. با این کار کودک می‌خواهد با ایجاد درد دیگری حواس خود را از درد دندان پرت کند. مثال: اختلال مرزی: آن دردی که در جسم و روان من است، با گریه و قرص خوردن نمی‌ایستد. فقط وقتی یک درد جسمی می‌کشم، آن درد می‌ایستد. وقتی خودم را زخمی می‌کنم، این درد می‌ایستد و آرام می‌شوم. علت زخم‌ها در بدن کسانی که اختلال شخصیت مرزی دارند، همین است.

## علایم کسی که تنظیم هیجانی دارد

اول. مهربانی در صورت و لحن.

دوم. ارزشی بودن رفتار.

سوم. اعلام هیجانات در هنگام خطر: من الان عصبانی‌ام، چند دقیقه می‌رم بیرون تا آرام شم. اگه این کار را ادامه بدهم، ممکنه آشفتگی ذهنی من بیشتر بشه، اول باید چند دقیقه خودم را آرام کنم. این نوع گفتار و رفتار نشاندهنده آن است که آن شخص تنظیم هیجانی دارد.

## درمانگر، مراجع، درمان

مراجع با درمانگر حرف می‌زند. درمانگر همزمان آن را آنالیز می‌کند و موقعیت، فکر، هیجان او را در می‌آورد. و دیاگرام ۴ گانه: سرعت، شدت، مدت، تعداد را ترسیم می‌کند و در می‌یابد با چه نوع هیجانی طرف است. آیا با همه هیجانها روبروست؟ یا این که مراجع تنها با یکی از هیجانها دست و پنجه نرم می‌کند؟ آیا هیجانها شدیدند، یا متوسط‌اند، یا خفیف‌اند؟ بعد تا آنجا که ممکن است به مراجع سواد هیجانی را آموزش می‌دهد. بعد می‌پرسد حالا که فهمیدی هیجانها چیستند، خودت، موقعیت، فکر و هیجان هایت را در بیاور. کدام موقعیت، کدام فکر و باور را در تو فعال می‌کند، که نتیجه‌اش این هیجان یا این رفتار خاص در توست؟ تا او عاقبت یاد بگیرد هیجاناتش را به صورت کمی در بیاورد.

مراجع تا اینجا می‌داند که: چه موقعیت‌هایی هیجاناتش را ایجاد می‌کنند. نوع هیجانات او چیست؟ با این هیجانات چه اتفاقی در بدنش می‌افتد. پشت این هیجانات چه افکار و باورهایی وجود دارد. این افکار به چه رفتارهایی منجر می‌شود. علاوه بر



این می‌داند که تجربه هیجان ترس و غم و خشم طبیعی است و او فقط بایستی سرعت و شدت و مدت و تعداد آنها را مدیریت کند.

در نهایت او می‌داند که روانشناس حال او را خوب نمی‌کند، بلکه به او می‌آموزد چه چیزهایی پشت هیجانات و رنج‌های او وجود دارد و آنها چگونه فعال می‌شوند و به او تکنیک‌هایی را می‌آموزد که مدیریت آن هیجان‌ها را در اختیار بگیرد. در این مرحله، هیجانات برایش نرمال شده، یعنی می‌داند که داشتن ترس و خشم و غم طبیعی است و همه مردم آنها را در خود دارند، اما اندازه‌هایش در هر فرد متفاوت است. حالا وقت آن است که او نوع و اندازه هیجانات خود را دقیق‌تر بشناسد.

## دو نوع مراجع

اول. مراجعینی با هیجانی‌های افراطی. آنها که هیجاناتشان مثل سرب‌مذاب است. همانها که خودزنی می‌کنند تا آرام شوند. مثلاً کسانی که اختلال شخصیت مرزی دارند.

دوم. مراجعینی که در مقابل درد، بی‌تحمل‌اند. این‌ها

نمی‌خواهند درد ناشی از سبک زندگی ای که انتخاب کرده‌اند را بپذیرند. نمی‌شود کسی زایمان کند و درد زایمان را نکشد. نمی‌شود کسی بچه دار شود، شب زنده داری اجباری نداشته باشد. نمی‌شود کسی روانشناس شود، درد رو به رو شدن با آدم‌های افسرده و در حال خودکشی را نپذیرد. باید به آنها آموخت که هر انتخابی غرامتی دارد، و انتخاب‌ها هم باید بر اساس فایده باشد و هم بر اساس غرامت‌هایی که لاجرم با هر انتخابی باید پرداخت.

در مورد گروه اول بردرلاین‌ها، اول مشاور رنج آنها را به رسمیت می‌شناسد. بعد تکنیک‌هایی که هیجانات را پایین می‌آورد را به آنها آموزش می‌دهد. برای موارد خفیف تکنیک ریلکسیشن خوب است. برای موارد شدید تکنیک مایندفولنس. یعنی حضور آگاهانه تمام و کمال در لحظه حال و بدون قضاوت را به آنها آموزش می‌دهد. مشاور مراجع را تمرین می‌دهد که شرایط را بدون قضاوت نظاره کند. مثال: تمرین کشمش. مشاور کشمشی را به دست مراجع می‌دهد و می‌گوید این شی اسم ندارد. تو کنجکاوانه برای اولین بار داری آن را کشف می‌کنی. تا آنجا که می‌توانی این شی را

با حواس پنجگانه‌ات تعقیب کن:

**لمس:** آن را به دور لبت بمال.

**بو:** آن را بو کن.

**دیدن:** شیارها و زوایایش را ببین.

**چشیدن:** با زبان مزه آن را تجربه کن.

در مایندفولنس، سطح خودآگاهی بالا می‌رود. می‌آموزیم مسایل روزانه واقعی را تجربه کنیم و دیگر وقتی برای نشخوار ذهنی نمی‌ماند. با مایندفولنس، به ذهن شیفت کردن را یاد می‌دهیم. تمرکز ذهن آدم تمرین نکرده، چهل و پنج ثانیه است. آدمها هزاران فکر روز دارند. تمرین: به کشمش یا هر شی دیگر برای سه دقیقه تمرکز کنید. وقتی حواستان پرت شد و دوباره جمع شد، به خودتان تبریک بگویید: در این صورت در مغز شما دوپامین که هورمون پاداش است ترشح می‌شود.

تکنیک نگاه کردن به هیجانات و دوست شدن با آنها: خشم و ترس و غم زیر پوست من هستند و من با آنها دوستم. به جای آنکه بگویی او مرا عصبانی کرد. رابطه علت و معلولی که در گذشته

شکل گرفته گرفته، بگو من عصبانی هستم و بلد باش مالکیت‌اش را بپذیری.

**مراجع:** من ناراحتم. نمی‌توانم گذشته را فراموش کنم.

**درمانگر:** همینطور ناراحت بمان و به من بگو در تو چه می‌گذرد.

**مراجع:** سه ماه پیش مادر من مرده، اما هیجانات من در مورد او بالا و پایین می‌رود.

**درمانگر:** شاید بعضی وقت‌ها به او فکر می‌کنی؟  
**مراجع:** بله به جسم او فکر می‌کنم که حالا زیر خروارها خاک است. آیا اگر حواسم را پرت کنم، بهتر می‌شوم؟

**درمانگر:** موقتا بله. اما در دراز مدت بایستی تفسیر خودت را از این مرگ عوض کنی. آیا وقتی رژیم لاغری می‌گیری و وزنت را از دست می‌دهی، آن چند کیلو وزن کم شده تو به کجا می‌رود؟ با همین استدلال به جسم مرده فکر کن.

## تکنیک‌های رفتاری

غیر از روش‌های بر شمرده برای تنظیم هیجان، از

نظر رفتاری نیز می‌توان روش‌هایی را آموخت. مثل مدیریت استرس. مدیریت حل مساله. مدیریت خلق منفی، مدیریت خشم.

یکی از آموزش‌هایی که به تنظیم هیجانی کمک می‌کند، رفتار درمانی شناختی است.

**مشاور:** یک لیست از مشکلات داشتی: مثل دعوا با همسر، دعوا سر صف، دعوا با همکار. برای هر کدام، موقعیت، فکر، هیجان شما را تعریف کردیم. در تمام این موقعیت‌ها سه چیز مشترک بود:

این فکر را دارم.

این احساس را دارم.

آن کار را می‌کنم.

شما در مثلث فکر، احساس، رفتار گرفتار شده‌اید. فکر نمی‌کنید برای رهایی از این مثلث، باید طرز فکر خود را تغییر بدهید؟

**مراجع اول:** گاهی خودم دلم نمی‌خواهد هیجانم پایین بیاید. می‌خواهم این خشم و ناراحتی با من باشد که دوباره وارد چنین رابطه‌ای نشوم. مثال: مادر

هستم، می‌روم پیش روانشناس تا اضطراب مرا کم کند. اما وقتی به خانه برمی‌گردم، اضطرابم را حفظ می‌کنم، تا حواسم پرت نشود و یهو بلایی سر بچه ام بیاید. مشاور: پس از سه ضلع این مثلث، قاعده را گذاشته‌ای روی ضلع فکر، و آن هم این فکر که باید مضطرب باشم. فکر نمی‌کنی هیجانات تو به خاطر باور به همین فکر است؟ مشاور با طرح این سوال شروع به بی‌اعتبار کردن باورهای مراجع می‌کند.

**مراجع دوم:** خیلی دلم می‌خواهد هیجانانتم کم بود، اما دست خودم نیست.

**مشاور:** اگر من تکنیکی را به تو یاد بدم که کمکت کنه هیجانانتم کم بشه، دوست داری یاد بگیری؟ بعد به او آموزش ریلکسیشن یا مایندفولنس می‌دهد.

**مراجع سوم:** به من حق بدین، اگر هم بتوانم هیجانم را کم کنم، نمی‌خواهم، چون...

در اینجا مراجع دارد از استدلال صحبت می‌کند. برای درمان او باید از تکنیک‌های شناختی استفاده کرد.

**مراجع چهارم:** مردی که زنش بهش خیانت کرده، اما دیگه به به خیانت زنش فکر نمی‌کنه،

بی‌غیرته. نامرده مردی که ورشکست شده، اما به بدبختی خانواده‌اش فکر نمی‌کند. در این موارد با یکسری منطق و دلیل طرف هستیم، که تا آنها را بی‌اعتبار نکنیم، آن افکار موتور هیجانات باقی خواهند ماند.

**مراجع پنجم:** در بیست و چهار ساعت من در یک حالت نیستم. وقتی نبش قبر می‌کنم، ناراحت می‌شم. ناراحتی من علتش آن رویداد نیست، فکر من است.

**مشاور:** خب می‌خواهی بهت تکنیکی یاد بدم که فکرها کم بشه؟

**مراجع ششم:** راستش من مستحق خوشحالی نیستم. چون من ورشکست شدم و خانواده‌ام را بدبخت کردم.

این بیان ایمان است به قانون خطاکار باید مجازات شود. درمانگر باید این قانون را بی‌اعتبار کند.

**مشاور:** وقتی تو تنبیه شدی، چه سودی به خانواده‌ات می‌رسد؟ در آن صورت خانواده‌ات هم مشکل مالی خواهند داشت، و هم یک پدر افسرده. این جوری خانواده‌ات دو بار ورشکست می‌شوند.

معمولا آدم‌ها برای خود ارزش‌هایی را تعریف می‌کنند. بعد روی آن ارزش‌ها نمی‌توانند حرکت کنند. بعد خود را بابت آن سرزنش می‌کنند. مثال: تصمیم گرفتم یک ماهه پنج کیلو لاغر شوم. تصمیم گرفتم دیگر عصبانی نشوم. اما چون این تصمیم‌ها بر اساس واقعیت نیستند، اجرا نمی‌شوند. مثال: مرد باید نیازهای مادی خانواده‌اش را هر جور شده فراهم کند. این فرد با این باور، اگر نتواند نیازهای مادی خانواده‌اش را فراهم کند، دچار عذاب وجدان می‌شود.

## هیجان‌های ژنتیک

برخی از افراد به طور سرشتی آمادگی یکی از هیجان‌ها را دارند.

بعضی زودتر و بیشتر عصبانی می‌شوند. بعضی زودتر و بیشتر غمگین و بعضی زودتر و بیشتر مضطرب. در این موارد معمولا داروها برای درمان کمک می‌کنند. از خودتان بپرسید شما بیشتر گرفتار کدام یک از هیجانات خود هستید؟



## روش درمان

اگر کسی می‌داند ناراحت است، اما نمی‌داند چه نوع و چه مقدار، بایستی با او سواد هیجانی کار کرد. اگر کسی سواد هیجانی دارد و می‌گوید: می‌دانم، اما نمی‌توانم جلوی هیجانات افراطی ام را بگیرم. بایستی با او تنظیم هیجانی را کار کرد.

## مشکلات هفته پیش، نه مشکلات گذشته‌های دور

**مراجع:** همه مشکلات زندگی من از گذشته می‌آد. پدر و مادرم من رو خوب تربیت نکردند. من الان نمی‌تونم با زنم، با همکارام کنار بیام. من پدر و مادرم را نمی‌بخشم.

**مشاور:** من این رو کاملاً می‌فهمم که شما ساخته و پرداخته گذشته‌اید و از گذشته آسیب خوردید. اما من می‌خواهم ببینم که در هفته قبل آن قصه‌های گذشته خودش را چطوری نشان داد.

مشاور می‌کوشد بیشتر سوال کند. اگر مراجع فقط گفت: حالم بد است. می‌فهمیم که او سواد هیجانی

ندارد، در نتیجه سعی می‌کنیم آرام آرام سواد هیجانی را به او یاد بدهیم. اما اگر او هیجانات را توضیح داد، ما دنبال فکر و باور پشت هیجان می‌گردیم. و اگر هیجان و باور را توضیح داد، درباره رفتار و بدن سوال می‌کنیم.

## علت مراجعه به روانشناس

اول: عمه درمانی: آمده درد دل کند، تا خالی شود. دوم: تایید خواهی: آمده تایید شود که حق دارد احساس بدبختی و قربانی بودن کند.

سوم: آمده خوب شود: نمی‌داند چه مشکلی دارد، فقط آمده کمک بگیرد بهتر شود.

چهارم: می‌داند چه مشکلی دارد، اما نمی‌داند چه جوری خوب می‌شود.

پنجم: می‌داند چه مشکلی دارد، می‌داند چه جوری خوب می‌شود، آمده در همان زمینه کمک بخواهد.

## سه نوع هیجان

اولیه: مثال: مار و بی‌اختیار پا را عقب کشید. ثانویه: مثال: فکر کردم به من توهین کرد، پس عصبانی شدم.

ابزاری: مثال: کسی که اختلال شخصیت دارد و می‌گوید: وقتی هیجان خشمم را نشان می‌دهم، این امتیازها را از خانواده می‌گیرم. او بلد شده عصبانی شود، از پدر و مادرش یا همسرش امتیاز بگیرد. مثال دیگر: کاسبی که خوش برخورد نیست تا کسی جرات نکند از او نسیه بخواهد.

## تنظیم هیجانی مدل گراس

گراس می‌گوید: برای آن که کسی دچار هیجان خاصی بشود باید اول، در موقعیت خاصی واقع بشود. به او یاد بدهیم در آن موقعیت حضور پیدا نکند. دوم، در آن موقعیت به چیز خاصی توجه کند. به او یاد بدهیم در آن موقعیت به چیز خاص توجه نکند. سوم، آن چیز را به شکل خاص معنی کند. به او یاد بدهیم تفسیرش از آن چیز خاص را عوض کند. چهارم، واکنش خاصی را نشان دهد. مثال: به جای کتک زدن، فقط توهین کند. به جای توهین، فقط نقد کند. به جای نقد کردن، فقط مذاکره کند. به جای واکنش فوری، واکنش‌اش را به تعویق بیندازد.

## دیدگاه منتقدین گراس:

آدمی که تنظیم هیجانی ندارد، یا هیجانات به هم ریخته و آشفته‌ای دارد، چه می‌کند که این هیجاناتش ادامه پیدا می‌کند؟ آنجا نمی‌رود. اگر رفت، فاصله می‌گیرد. در نتیجه هیچوقت درمان نمی‌شود. باید یاد گرفت در بحران زیست و دستپاچه نشد. کسی که اجتناب می‌کند، تنظیم هیجانی را یاد نمی‌گیرد، چون در موقعیت ناتوان می‌ماند. بایستی مدیریت بحران را در متن زندگی یاد گرفت.

## تمرین ریلکسیشن

چشم‌ها را ببندید. منظره‌ای را جلوی چشم خود تصور کنید که آرامش بخش و لذت بخش باشد. مثلاً ساحلی بین دریا و جنگل. این تصویر را آنقدر زنده کنید که از عکسی ساده، به فیلمی متحرک تبدیل شود. بو و رطوبت آن فضا را حس کنید. بادی را که می‌وزد روی صورتتان حس کنید. اگر صدای پرنده‌ای یا امواج دریا هست، آن صدا را تجربه کنید. هوای آنجا را عمیقاً به درون سینه بپرید و استرسی را

که در بدن شما هست، به بیرون فوت کنید. با هر نفس، آرامش را به درون خود ببرید و استرس را به بیرون فوت کنید. به یک موج آرامش فکر کنید که از فرق سرتان شروع می‌شود و به تدریج به پاهایتان می‌رود. الان این آرامش به دستها و انگشتان شما می‌رسد. طوری که هیچ استرسی را در سر و صورت و دست خود حس نمی‌کنید. این موج آرامش به طرف سینه و شکم تان حرکت می‌کند. هنوز توی منظره هستید. این موج آرامش به سمت شما حرکت می‌کند و تا نوک انگشتان شما می‌رود. با هر دم و بازدم پاهای شما شل تر می‌شود. از ده تا صفر بشمارید. با هر عدد آرامش شما عمیق تر می‌شود، طوری که با شماره صفر هیچ تنشی در بدنتان نیست:

ده، نه، هشت، هفت، شش، پنج، چهار، تنش دارد محو می‌شود: سه، دو، یک، حالا تمام بدنتان را اسکن کنید و مطمئن شوید که هیچ کجایش سفت نیست. آرام آرام چشمه‌هایتان را باز کنید. سوال: چقدر تنش دارید: اگر عدد ده، یعنی خیلی تنش. و صفر یعنی هیچی تنش. شماره شما از بین ده تا صفر چند است؟ انتهایی

که تنش شان زیر عدد سه است، توانسته‌اند با این تکنیک ارتباط برقرار کنند. وقتی از این تکنیک استفاده می‌کنیم، باید منطق‌اش را توضیح دهیم. ما یک ظرفیت هیجانی داریم که وقتی پر شود، ما لبریز می‌شویم. این تکنیک کمک می‌کند ما از استرس خالی شویم و ظرفیت هیجانی ما بیشتر شود.

## فصل ششم تکنیک های تغییر فکر

دانستیم که ترس و خشم و غم، از تفکر جهت دار و افراطی ایجاد می‌شوند. در این صورت، تا آن تفکر در ما تغییر نکند، آن ترس و خشم و غم نیز از بین نخواهند رفت. برای از بین بردن تفکر غلط، باید سراغ معیارهای تفکر منطقی و عقلانی رفت. به مدل گفتگوهای زیر توجه کنید:

**درمانگر:** دوستت جواب سلام تو را نداد و ناراحت شدی. فکر می‌کنی چرا جوابت را نداد؟

**مراجع:** از بس آدم خود خواهیه.

**درمانگر:** از کجا می‌دونی آدم خودخواهیه؟

**مراجع:** چون جواب سلام منو نداد.

**درمانگر:** چه دلیل دیگه ای غیر از خودخواهی‌اش می‌تونه وجود داشته باشه؟

**مراجع:** نمی‌دونم، شاید هم خسته بوده و نشنیده.

در این گفتگو درمانگر، پیش فرض افسردگی و اضطراب آور او را زیر سوال می برد. همیشه باید از طریق جمع آوری شواهد متناقض، صحت و سقم گفته های خود را بررسی کنیم.

## روش سقراطی

**مراجع:** من آدم بی ارزش و بی کفایتی هستم.

**درمانگر:** چرا فکر می کنی حرفت درسته؟

**مراجع:** خب، من این طوری فکر می کنم و آن را باور دارم.

**درمانگر:** اگر من فکر کنم زرافه ام، پس واقعا زرافه ام؟!

درمانگر با این مدل گفتگو، با یک مثال، مراجع را به تردید می اندازد. نقش درمانگر این نیست که کاریکاتوروار به جای افکار منفی، افکار مثبت را بگذارد. با گفتن حرف هایی شبیه این که: شما خیلی خوب هستید. به قدر کافی با هوش اید. مردم شما را دوست دارند. درمانگر هدفش ایجاد تفکر واقع بینانه است. او احساسات را نفی نمی کند، افکاری که آن



احساسات را ایجاد کرده‌اند را زیر سوال می‌برد. از این طریق قبل از این که افکارتان را به چالش بکشد، به شما یاد می‌دهد افکار، چگونه احساسات را به وجود می‌آورند.

**مشاور:** صدای پنجره اتاق شما در شب تاریک به گوش می‌رسد. اگر فکر کنید صدا از آمدن دزد است، چه احساسی می‌کنید و اگر فکر کنید باد پنجره را به هم زده، چه احساسی به شما دست می‌دهد؟

**نمونه‌هایی از افکار و نتایج احساسی آنها:**

**مراجع:** من فکر می‌کنم دیگر هیچگاه رنگ خوشبختی را نخواهم دید.

**مشاور:** در این صورت دچار احساس ناامیدی می‌شوید.

**مراجع:** من فکر می‌کنم زندگی ارزش زیستن را ندارد.

**مشاور:** در این صورت دچار احساس درماندگی می‌شوید.

**مراجع:** نامزد من جدا شد، فکر می‌کنم چون

من آدم جذابی نبودم.

**مشاور:** در این صورت دچار احساس ناامیدی می شوید.

**مراجع:** فکر می کنم من آخرش من دیوانه می شوم.

**مشاور:** در این صورت دچار احساس ترس و سرآسیمگی می شوید.

**مراجع:** فکر می کنم او از من سو استفاده خواهد کرد.

**مشاور:** در این صورت دچار احساس عصبانیت و کینه توزی خواهید شد، و موضع تدافعی می گیرید.

**مراجع:** فکر می کنم هیچکس دلسوز من نخواهد بود.

**مشاور:** در این صورت دچار احساس تنهایی و احساس طرد شدن خواهید کرد.

**مراجع:** فکر می کنم من نمی توانم از خودم مراقبت کنم.

**مشاور:** در این صورت دچار احساس اضطراب، درماندگی و وابستگی خواهید شد.

**مراجع:** من قبلا این مشکل را حل کردم، فکر می‌کنم دوباره می‌توانم آن را حل کنم.

**مشاور:** در این صورت دچار احساس امیدواری خواهید شد.

**مراجع:** فکر می‌کنم لازم نیست در هر کاری بی‌عیب و نقص باشم.

**مشاور:** در این صورت دچار احساس آسودگی خاطر و فشار کمتر خواهید شد.

**مراجع:** فکر می‌کنم وقتشه به خاطر تلاشم، باید به خودم پاداش بدهم.

**مشاور:** در این صورت دچار احساس غرور و خوشحالی خواهید شد.

تکنیک‌های زیر روش‌هایی هستند تا فکر خود را واقعی و جدی نپنداریم، و از اثرات منفی حسی آنها رهایی یابیم:

## تکنیک حواس پرتی

**مراجع:** هی به خودم می‌گم به مشکلاتم فکر نکنم، اما بیشتر فکر می‌کنم.

**درمانگر:** اگر بگوییم به فیل فکر نکن، ذهن شما بیشتر به فیل فکر می‌کند. به جای این حرف، بهتر است حواس مان را به چیز دیگری پرت کنیم. وقتی یک فکری اسباب رنج شدید شماست، طوری که شما را از تفکر منطقی در آن باره مانع می‌شود، فکر کردن به چیزی دیگر، راه حل موقتی خوبی است. اما نباید به خود گفت: به این مشکل فکر نکن. بلکه باید گفت: به چه چیزی دیگری فکر کن.

**توجه:** حواس پرتی‌ها دو جورند. فکری و رفتاری. حواس پرتی های رفتاری می‌توانند در دراز مدت به عادات مثبت و یا منفی تبدیل شوند. مثل پرخوری، سیگار کشیدن، سکس افراطی برای فرار از رنج که عادت‌های منفی است و یا ورزش و کتاب خواندن که عادت‌های مثبت است.

## تکنیک تحمل بلا تکلیفی

**مراجع:** من تا از نتیجه چیزی با خبر نشم، خیالم

راحت نمی شه. همه‌اش بیقرارم، تا تکلیفم معلوم شه.

**درمانگر:** چرا شما تحمل بالاتکلیفی ندارید؟ بعضی از مشکلات در زمان حل می‌شوند، و نداشتن تحمل بالاتکلیفی، شتابی در حل مساله ایجاد نمی‌کند، و فقط اضطراب ما را بالا می‌برد. تا حالا تمرین کردین که چگونه می‌توانید تحمل بالاتکلیفی تون را بالا ببرید؟

### **تکنیک فایده این فکر چیه؟**

**مراجع:** فکر می‌کنم تقصیر فلانی باشه که این مشکل پیش اومد.

**درمانگر:** واقعا فایده این فکر برای حل این مساله چیه؟ و ضرر این فکر بر روی حال شما چیه؟

### **تکنیک آزمایش باور**

**مراجع:** هر کاری می‌کنم، او مرا تایید نمی‌کند.

**درمانگر:** فکر کن اگر حتی تایید دیگران را به دست نیاوری، چه حادثه بدی برایت پیش می‌آید؟ پدر من هم مخالف بود من روانشناس شوم، نظرش برای خودش محترم بود، اما ربطی به تصمیم من

برای زندگی‌ام نداشت. تازه، می‌تونم آزمایش کنی، شاید این بار تاییدت کرد.

## تکنیک تقابل افکار در مقابل واقعیت‌های احتمالی

**مراجع:** برای امتحان آماده نشده‌ام.

**درمانگر:** مطالب امتحانی را خوانده‌ای. کلاس‌ها را هم مرتب شرکت کرده‌ای. برخی تکالیف کلاسی را نیز انجام داده‌ای. پس آنقدرها هم بی‌آمادگی نیستی.

مثال دیگر

**مراجع:** همیشه تنها خواهم ماند.

**درمانگر:** نمی‌دانیم در آینده چه اتفاقی می‌افتد. شما گفتید چند دوست صمیمی هم دارید. علاوه بر این ویژگی‌های خوبی هم دارید که برای دیگران ارزشمند است. پس چرا هنوز فکر می‌کنید تنها می‌مانید؟

## تکنیک افکار در شرایط متفاوت

**مراجع:** من آدم شکست خورده‌ای هستم.

**درمانگر:** اگر این فکر درست‌ه، چرا در شرایط متفاوت، باور شما به این فکر تغییر می‌کند؟

**تکنیک درجه بندی هیجان و میزان اعتقاد به فکر**

**درمانگر:** به چی فکر می‌کنید که اینقدر ناراحت می‌شوید؟

**مراجع:** نمی‌تونم بدون عشقم زندگی کنم.

**درمانگر:** وقتی فکر می‌کنید عشق تان از شما جدا شد، ناراحتی شما از صفر تا ده چقدر است؟

**مراجع:** هفت.

**درمانگر:** چقدر به این فکر از صفر تا صد ایمان دارید؟

**مراجع:** هفتاد درصد.

**درمانگر:** هفته پیش در شرایط مختلف نمره باور شما به این فکر ۹۰ درصد بود. اگر این فکر واقعا درست‌ه، پس چرا در زمان های مختلف درصد باورتان تغییر می‌کند؟

**مراجع:** نمی‌دانم.

**درمانگر:** از این که نسبت به هفته پیش، نمره ناراحتی و باورتان به فکرتان از نود به هفتاد رسیده، چه احساسی دارید؟

**مراجع:** احساس می‌کنم کمی حالم بهتره.

**درمانگر:** چرا برخی اوقات احساس بهتری دارید؟ وقتی که احساس خوبی دارید، در حال انجام چه کاری هستید؟

**مراجع:** معمولاً مشغول کارهایی هستم که دوست دارم. مثل دیدار با دوستان.

مراجعی که میزان ناراحتی‌اش از «شدیدا» به «تا حدودی» تغییر کرده، ممکن است واقع بینانه به این نتیجه برسد که در سیر درمان پیشرفت خوبی داشته است.

## **تکنیک پیشگویی و ذهن خوانی**

**مراجع:** اگر من به مهمانی بروم، حسین فکر می‌کند من آدم کسل کننده‌ای هستم.

**روانشناس:** مگر شما پیشگویی بلدین؟ یا می‌تونین ذهن‌ها رو بخونین؟ بهتر نیست برین مهمونی و



پیشگویی و ذهن خوانی خود را به آزمایش بگذارید؟  
ما چون نمی‌تونیم بلا تکلیفی را تحمل کنیم، ذهن  
خوانی می‌کنیم. در حالی که می‌تونیم بگیم نمی  
دونم. یا به انواع احتمالات دیگر هم فکر کنیم. یا  
فکرمون را به آزمایش بگذاریم.

## تکنیک پیکان رو به پایین

**مراجع:** می‌دونم آخرش مرا از این کار بیرون  
می‌کند.

**درمانگر:** فرض کنیم شما را از کار بیرون کنند،  
بعدش چه اتفاقی می‌افتد؟

**مراجع:** خب یک مدت بی‌پول و بیکار می‌مونم.

**درمانگر:** فرض کنیم شما یک مدت بیکار و بی‌پول  
می‌مونین، بعد چه اتفاقی می‌افتد؟

**مراجع:** خب تحقیر و ناراحت می‌شم.

**درمانگر:** فرض کنیم شما تحقیر و ناراحت می‌شین،  
بعد چه اتفاقی می‌افتد؟

سوال فرض کنیم اگر این فکر درست باشد، بعد  
چه اتفاقی می‌افتد، تکنیک پیکان رو به پایین

نامیده می‌شود، و راهکار مفیدی برای دستیابی به ترس‌های زیر بنایی مراجع است و فکر و زیر بناهای فکر را روشن می‌کند.

## **تکنیک مقایسه با شخصی در شرایط بدتر مراجع**

**مراجع:** خودمو با هر کس مقایسه می‌کنم، حالم بد می‌شه.

**درمانگر:** لابد شما همیشه خودتون را با کسانی که در هر زمینه‌ای وضع شان از شما بهتره مقایسه می‌کنید. شنیدین سعدی کفش نداشت، می‌دید همه کفش دارند، ناراحت می‌شد. بعد یک روز توی گذر دید یکی کفش داره، اما پا نداره، و کفش‌اش رو دستش کرده و خودش را با دست روی زمین می‌کشه. بعد از آن سعدی حالش خوب شد. فکر می‌کنید چرا؟

**مراجع:** چون این بار خودش را با بدتر از خودش مقایسه کرد.

## **تکنیک اگر چنین شود، چنان خواهد شد**

**مراجع:** اگر در شغلم شکست بخورم، پس در همه

ابعاد زندگی شکست خورده‌ام. اگر رییس‌ام مرا دوست نداشته باشد، پس هیچکس مرا دوست ندارد. اگر دیگران مرا دوست نداشته باشند، پس حتماً آدم بی‌ارزشی هستم.

**درمانگر:** از کجا می‌دونید که اگر اتفاق اول بیفتد، اتفاق دوم هم خواهد افتاد؟ چرا منطق شما همه‌اش اینه که اگر چنین شود، چنان خواهد شد.

مثال دوم

**مراجع:** می‌ترسم کسب و کارم رو از دست بدم، بعدش زن و بچه‌ام رو هم از دست بدم.

**درمانگر:** چقدر احتمال دارد این اتفاق بیفتد؟ و اگر افتاد، چقدر احتمال دارد اتفاق بعدی بیفتد؟

**تکنیک تعریف واژه‌ها از روی حس یا واقعیت**

**مراجع:** من احساس می‌کنم شکست خورده‌ام، پس شکست خورده‌ام.

**درمانگر:** دو جور می‌شه واژه‌ها را تعریف کرد. یکی از روی حس، یکی از روی واقعیت. حالا بیایید موفقیت

را تعریف کنیم. ببینیم در زندگی بر اساس شواهد، و نه حس، به چه موفقیت‌هایی دست پیدا کرده اید؟

## تکنیک مزایا و معایب فکر مراجع

اگر به مهمانی بروم، مرا طرد می‌کنند.

**درمانگر:** چه مزایا و معایبی برای این فکر دارید؟

**مراجع:** مزیت‌اش اینه که اگر برم و مرا طرد کنند، شوک نمی‌شم. چون با این فکر آماده می‌رم. عیبش اینه که با این فکر دیگه نمی‌رم و خودم را ایزوله می‌کنم.

**درمانگر:** به مزایا و معایب و تاثیرش بر زندگی خودتون نمره بدین.

**مراجع:** نمره مزایای کوتاه مدت چنین فکری، عدد پنجه. مهمونی نمی‌رم و یک شب ناراحت نمی‌شم. اما نمره معایب دراز مدت چنین فکری، عدد دهه. چون کم‌کم خودم را از بودن با دیگران محروم می‌کنم.

**تکنیک بررسی شواهد استدلال هیجانی یا شواهد در فکر**

**درمانگر:** فکر منفی را به جمله‌ای روشن تبدیل

کنید.

**مراجع:** من آدم شکست خورده ای هستم.

**درمانگر:** مثبت و منفی مواردی که در زندگی موفق یا ناموفق بوده اید را روی تراز نمره قرار بدهید.

**مراجع:** نمره می دهد اما می گوید: درسته، اما دلم چیز دیگری را گواهی می دهد.

**درمانگر:** به این حرف شما استدلال هیجانی می گویند.

**مراجع:** خب من آدم شکست خورده ای هستم، این را هم سرم هم می گوید.

**درمانگر:** آیا استدلال همسر شما هم تنها حسی و هیجانی است، یا به شما شواهدی را هم ارائه می کند؟

## تکنیک درمانگر در نقش وکیل مدافع

**مراجع:** علیه خود شهادت می دهد: من آدم مزخرفی هستم.

**درمانگر:** اما شما هم آدمی هستید با نیازها و

هیجانات هر آدم دیگری. لازم نیست مدافعات مرا بپذیرید، همین که از دیدگاه دیگری آن را می‌پذیرید کافیه.

## تکنیک تمایز رفتار با شخصیت

**مراجع:** من آنجا دروغ گفتم. من آدم دروغگویی هستم.

**درمانگر:** رفتار ما با شخصیت ما یکی نیست. من اگر در یک رفتار شکست بخورم، نمی‌شه گفت پس کلا آدم شکست خورده‌ای هستم. شما با خودتون خیلی سختگیرید. یک بار و یا چند بار دروغ گفتن، مساوی با خصلت دروغگویی نیست. ما رفتارمون را نباید با خودمون یکی بگیریم.

## تکنیک خطای تعمیم

**مراجع:** او آدم پرخاشگریه. بارها دیده‌ام پرخاشگری‌اش را.

**درمانگر:** تا به حال اصلا چند بار او را دیده‌اید؟

**مراجع:** چهل پنجاه بار.

**درمانگر:** همه این چهل پنجاه بار داشت پرخاشگری

می‌کرد؟

**مراجع:** نه، ولی حداقل دو سه بار او را در حال پرخاشگری دیدم.

**درمانگر:** اگر کسی در چهل پنجاه بار، دو سه بار پرخاشگری کنه، می‌شه همیشه بهش گفت پرخاشگر؟

## **تکنیک تغییر فکر با آمادگی در رفتار**

**مراجع:** من همه جا در مصاحبه رد می‌شوم.

**درمانگر:** بیا این بار برای مصاحبه خود را آماده کن و برو.

## **تکنیک شناسایی مفروضه های زیر بنایی**

مردی که همسرش او را ترک کرده و دچار افسردگی است، ممکن است مفروضه های ذهنی زیرین او چنین باشد:

**مراجع:** اگر تنها باشم، پس هیچ کس مرا دوست ندارد. اگر الان تنها باشم، پس همیشه تنها خواهم ماند. آدم‌های مجرد، همیشه بدبخت هستند. برای

این که خوشبخت باشم، حتما باید ازدواج کنم.  
**درمانگر:** افسردگی، اضطراب، خشم، با انواع مختلفی  
از این مفروضه‌ها و قواعد در ارتباط هستند و ممکن  
است بروز یک اتفاق، چندین باور این چنینی را در  
ذهن فرد فعال کند.

**تکنیک چالش با تفکر باید اندیشی  
قضاوت‌های ارزشی درباره خود و دیگران.**

**مراجع:** من باید بدون عیب و نقص باشم. من  
باید همیشه موفق باشم. دیگران باید به من احترام  
بگذارند.

تلویحا یعنی این که من بی‌ارزشم و لیاقت خوشبختی  
را ندارم، مگر این که دیگران به من احترام بگذارند.

**مراجع:** بچه من نباید از فلانی کمتر بشه. تا چهل  
سالگی باید به فلان موقعیت برسم.

**درمانگر:** این باید را شما از کجا یاد گرفتید؟ آیا این  
**باید** برای همه قابل اجراست؟ چه کسی دستور داده  
که شما باید بی‌عیب و نقص باشید؟ مگر چنین  
آدمی در کره زمین وجود دارد؟ و بر فرض محال اگر



حتی بی‌عیب و نقص هم بودید، کی گفته که همه باید به شما احترام بگذارند؟ کی گفته شما باید تا چهل سالگی به فلانجا برسید؟

## تکنیک شرطی‌ها و فکر منفی

**مراجع:** بدون مشروب زنده نخواهم ماند. اگر تسلیم دیگران شوم، پس دیگران مرا دوست خواهند داشت و بدین ترتیب احساس بی‌ارزشی نخواهم کرد. اگر نگران باشم، پس غافلگیر نخواهم شد.

**درمانگر:** آیا همه برای زنده ماندن، به مشروب نیاز دارند؟ آیا برای دوست داشته شدن، لازم است همه تسلیم شوند؟ آیا همه برای غافلگیر نشدن، همیشه نگران می‌مانند؟ یا راه‌های دیگری هم وجود دارد؟

## تکنیک بررسی نظام ارزشی

**مراجع:** برای من جذابیت جسمانی ارزشه. اگر این ارزش نباشه، برای من با مردن فرقی نمی‌کند.

**درمانگر:** انسانها، ارزش‌ها و نظام‌های ارزشی متفاوتی دارند. مثل عشق، عفو، مهربانی، کنجکاوی، رشد فردی، تفریح، اوقات فراغت، مذهب، پیشرفت شغلی،

پیشرفت فرهنگی، جذابیت جسمانی، تاییدطلبی. اگر قرار باشد بین ارزش‌های خود یکی را انتخاب کنید، کدام را انتخاب می‌کنید؟ ارزش‌های خود را مشخص کنید و سلسله مراتب آنها را تعیین کنید. اگر به همه ارزش‌های خود دست پیدا کنید، یا به هیچکدام دست پیدا نکنید، آیا ممکن است هنوز ارزش دیگری برای شما وجود داشته باشد؟

## **تکنیک مرز بین پیشرفت و کمالگرایی**

**مراجع:** به هدفی که می‌خواستم خیلی نزدیک شدم، اما آخرش نرسیدم و ناموفق شدم.

**درمانگر:** اگر فاصله خود را با هدف از صفر تا ۱۰۰ اندازه بگیرید، اما به ۹۹ هم برسید، غمگین می‌شوید، چون کمالگرایی است. اما اگر فاصله خود را با صفری که از آن دور شده‌اید، اندازه بگیرید، حتی اگر یک عدد هم پیشرفت کرده باشید، احساس خوبی می‌کنید. چون کمی بهتر، یعنی پیشرفت.

## **تکنیک عود مشکل، فرصتی برای یادگیری**

**مراجع:** من دارم درجا می‌زنم. هی می‌رم جلو، باز

می‌ام عقب.

**درمانگر:** همه همین جورند. دو قدم می‌روند جلو، یک قدم می‌آن عقب. شاید فکر کنی عقب و جلو رفتی، اما ببین از وقتی شروع کردی در کل چقدر جلو رفتی.

### **تکنیک تجربه‌گرایی، نه کمال‌گرایی**

**مراجع:** هم در عشق، هم در کار، کلی زحمت کشیدم، اما موفق نشدم.

**درمانگر:** اگرچه نتیجه ناموفق بوده، اما یک تجربه موفق بوده. فرد کمال‌گرا با اولین ناکامی دست از کار می‌کشد. بهتره به جای کمال‌گرایی، تجربه‌اندوزی را ملاک فعالیت‌های خود قرار دهیم.

### **تکنیک منشور حقوق بشر روانشناسی**

**مراجع:** فکر می‌کنم من توی زندگی‌ام زیاد اشتباه کردم، طوری که دیگه نمی‌تونم خودم را بپذیرم.

**درمانگر:** هر انسانی حق اشتباه و حق یادگیری از اشتباهات خود را دارد. هر انسانی حق دارد خود را بپذیرد. هر انسانی حق دارد از اضطراب، افسردگی، خشم رها شود.

## تکنیک آزمون پیش بینی‌های منفی

**مراجع:** من همیشه تنها خواهم ماند. من دیگر نمی‌توانم تمرکز کنم.

**درمانگر:** بیا هفته آینده این دو فکرت را در عمل به آزمایش بگذار و ببین شاید آنقدرها هم که فکر می‌کنی، تنها نبودی و توانستی تمرکز کنی.

## تکنیک یادآوری موفقیت‌ها به هنگام شکست

**مراجع:** من یک بازنده‌ام. همه زندگی‌ام رو باختم.

**درمانگر:** بذارین بررسی کنیم ببینیم در گذشته آیا واقعا هیچوقت نبوده که موفق بشین؟ حتی اگر آن موفقیت شما را به طور کامل هم راضی نکرده باشد.

## تکنیک پیش بینی‌های اتفاق نیفتاده

**مراجع:** همه‌اش دلم شور می‌زند که یک اتفاقی خواهد افتاد.

**درمانگر:** تا به حال چقدر فکر کردین در زندگی تون اتفاقات بدی باید می‌افتاد، ولی نیفتاد؟ تجربه

به شما ثابت نکرده که آینده، در بیشتر مواقع، بهتر از آن چیزی است که شما فکر می‌کردید؟

## تکنیک تمایز بین نگرانی کارساز و نگرانی دردساز

**مراجع:** راستش من همه‌اش نگرانم.

**درمانگر:** می‌شه یک مثال بزنین؟

**مراجع:** مثلاً نگرانی از پنچر شدن لاستیک در مسیر سفر.

**درمانگر:** این نگرانی چه تاثیری روی رفتار شما می‌گذارد؟

**مراجع:** تاثیرش اینه که لاستیک اضافی بر می‌دارم.

**درمانگر:** پس این نگرانی شما مفیده. دیگه چه نگرانی ای دارید؟

**مراجع:** نگرانم که نکند در هنگام رانندگی سخته کنم.

**درمانگر:** این نگرانی شما را از هر حرکتی باز می‌داره و یکسره در اضطراب ننگه می‌دارد. بهتر نیست وقتی یک نگرانی می‌اد سراغ شما، اول از خودتون بپرسید

فایده این نگرانی برای من و اطرافیانم چیه؟

## تکنیک زمان و مکان خاص برای نگرانی

**مراجع:** صبح تا شب نگرانم، و هر لحظه نگران یک چیز.

**درمانگر:** پس چه وقتی به کارهای دیگران می‌رسید؟ بیایید یک برنامه ریزی کنید و یک ساعت کامل هم وقت بگذارید برای نگرانی هاتون. مثلاً عصرها ساعت شش تا هفت. و در آن لحظه به خودتون بگین حق هیچکاری جز نگران شدن را ندارم. و اگر در طول روز نگرانی آمد سراغ شما، بهش بگین عصر خدمت می‌رسم، چطوره؟

## تکنیک تخیل لذت بخش

**مراجع:** مدام خاطرات دردناک و رنج آور به ذهنم می‌آد.

**درمانگر:** در این مواقع به حادثه لذت بخشی در گذشته فکر کنید. یا به حادثه لذت بخشی در آینده. یک لیستی از افکار لذتبخش برای خودتان آماده کنید.

## تکنیک پذیرش

**مراجع:** هزار جور مشکل دارم، نمی دونم باهاشون چیکار کنم.

**درمانگر:** هر مشکل شما راه حلی دارد، راه حلش را دنبال کنید. هر کدام راه حل ندارند، آنها را رها کنید. بعضی از مشکلاتی هم که درگیری ایجاد نمی کنند، آنها را بپذیرید. لازم نیست ما همه مشکلات را حل کنیم.

## تکنیک شواهد مثبت و شواهد منفی

**مراجع:** می خواهم در این راه حرکت کنم، نمی دانم موفق می شم یا نه. یک سری دلیل دارم برای موفقیتم، یک سری دلیل برای شکستم.

**درمانگر:** اول فقط به دنبال شواهدی باش که می گویند تو شکست می خوری. بعد فقط به دنبال شواهدی باش که می گویند تو موفق می شوی. بعد آنها را با هم مقایسه کن و نمره بده.

## تکنیک غفلت از نرخ های پایه

**مراجع:** می خواستیم با خانواده بریم سفر. دو روز قبلش یک هواپیما سقوط کرد، ترسیدیم با هواپیما

بریم، ما هم سقوط کنیم. پنجهزار کیلومتر راه را با کشتی و ماشین رفتیم. حالا باز هم قراره بریم یک سفر دور و دراز، اما باز می‌ترسم که با هواپیما بریم.

**درمانگر:** خب اگر منم اینجوری فکر کنم، مثل تو غمگین می‌شم، دیگه دلم نمی‌خواد از رختخواب بیام بیرون.

**مراجع:** خب چیکار کنم؟

**درمانگر:** فکرها تو مسخره کن.

**مراجع:** چه جوری؟

**درمانگر:** یک جورش اینه که همین حرفارو مثل گوینده خبر بگی. اینجوری: شنوندگان عزیز! به سر خط خبرها نگاه کنید. من احساس بدبختی می‌کنم. توی زندگی‌ام شکست خوردم. فکر نمی‌کنم توی آینده هم شانسی داشته باشم. همه این حرفارو با لحن خبر بخوون. یک راه دیگه‌اش اینه که همین حرفارو مثل جوک تعریف کنی، یا مثل آواز خوندنی مسخره.

**مراجع:** فایده این کار چیه؟

**درمانگر:** فایده‌اش اینه که مغز بیشتر تحت تاثیر



لحنه، تا موضوع فکر. وقتی فکرها تو با لحن جدی می‌گی، مغز باور می‌کنه موضوع جدیه و گاهی منجر به افسردگی و خشم و اضطراب می‌شه. اما وقتی با لحن شوخی می‌گی، دیگه اونطوری نمی‌شه. این که به چه موضوعی فکر می‌کنی، مهم نیست. این که با چه لحنی فکر می‌کنی، مهمه.

## تکنیک توجه به زمان حال

**مراجع:** من بسیار نگرانم. فکر می‌کنم با این اتفاقاتی که افتاده، عاقبت یک بلایی سر همه ما بیاد.

**درمانگر:** نگرانی ذهنت رو درک کن و بپذیر. اما اصلاً بهش واکنش نشون نده. به خودت بگو چون نگرانم، این فکرها می‌آد سراغم. این‌ها بیشتر یک حسه، تا واقعیت. افکار خودتون را باور نکنید. فکرای ما حقایق و قطعیات نیستند.

**مراجع:** چیکار کنم که از این نگرانی خارج بشم؟

**درمانگر:** به لحظه اکنون توجه کن. چرا که در حال حاضر همه چیز خوبه. به نفس‌ات فکر کن و حسی که ازش می‌گیری. به زمین زیر پایت نگاه کن. به اطرافت. به چیزهایی که می‌بینی و می‌شنوی و

لمس می‌کنی و می‌بویی. بعد حواس‌ات رو به یک چیز دیگه بده. به کارهایی که باید بکنی. یا کاری که پیش از دلواپسی داشتی انجام می‌دادی. همه حواست رو بده به کاری که می‌کنی.

## فصل هفتم باورهای ناکارآمد

آلبرت ایس، و کارن هورنای روانشناسان برجسته لیستی از باورهای ناکارآمد را که نقش مهمی در سرنوشت ما دارند و به آنها فرض‌های غلط هم می‌گویند را ارائه کرده‌اند.

این باورها در کسانی که دچار مشکلات هیجانی هستند، بیشتر تکرار می‌شوند و به عواطف و احساسات منفی منجر می‌شوند و احساس آرامش درونی آنها را با خود و جهان بیرونی از بین می‌برند.

برای خروج از رنج بهتر است این باورها و فرض‌های غلط را با استدلال بی‌اعتبار کنیم و باورهای منطقی را جایگزین آنها کنیم.

## باور غلط اول: احترام خواهی

”همه افراد دور و بر من باید مرا دوست داشته باشند و برای من ارزش و احترام قائل شوند.“

استدلال: با این باور همیشه ناراحت خواهیم ماند، چرا که همیشه بعضی ما را به دلایل واقعی، یا موهوم، یا حتی به دلیل سلیقه شخصی دوست نخواهند داشت.

کارن هورنای: «اگر برای احساس ارزشمندی، نیازمند شدید به تایید دیگران باشیم، خود را تحت دیکتاتوری بایدها قرار می‌دهیم و بدترین باور این که من باید از نظر همه کسانی که برای من مهم‌اند، مورد تایید قرار بگیرم تا احساس کنم که دستاوردهای خوبی داشته‌ام و آدم ارزشمندی هستم. با قرار گرفتن این بایدها روی شانه‌هایمان ما به طور فراوان خود را در شرایط اضطراب، افسردگی و بی‌کفایتی قرار می‌دهیم.»

با تکرار ذکر: **(خوب خودت باش، نه محبوب دیگران)** می‌توانیم باور احترام خواهی و تایید طلبی را بی‌اعتبار کنیم. چرا که ما دلایل رفتار خود را می‌دانیم و همین کافی است که خود را خوب بدانیم و دوست بداریم. رفتارهای ما ناشی از باورهای ما، نیازهای ما و هیجانات ماست. اما دیگران از باورها و نیازها و هیجانات ما بی‌خبرند و نمی‌توانند قضاوت دقیقی در مورد رفتار ما داشته باشند.

### **باور غلط دوم: تلاش زیادی**

”برای این که محبوب باشم، باید نهایت لیاقت، شایستگی و فعالیت شدید را از خودم نشان دهم. ارزش و شان و منزلت من بستگی به این دارد که تا چه اندازه توانسته باشم، عملکرد خوبی از خودم نشان دهم.“

استدلال: در این صورت بسیاری از کارها و تلاش‌ها را بی‌آنکه ضرورت واقعی داشته باشند، انجام می‌دهیم و انرژی و امکاناتی که بایستی صرف رفع نیازهای واقعی یا رشد خودمان شود را صرف ارزشمندی خود در چشم دیگران می‌کنیم.

ارزش ما به وجود خود ماست و نه تایید دیگران.

ما به عنوان یک موجود انسانی ارزشمندیم و اگر قرار باشد گدای تایید دیگران باشیم، باید گاه بر ضد خودمان رفتار کنیم تا آن‌ها ما را تایید کنند.

**با تکرار ذکر: (در چشم دیگران زندگی نکن.)**  
باور ناکارآمد باید تلاش فراوان کنم تا مورد تایید دیگران باشم را بی‌اعتبار کنیم.

کاری که بر سرنوشت خودت اثر دارد را انجام بده، نه کاری را که موجب رضایت دیگران از تو می‌شود.

### **باور غلط سوم: تنبیه**

”بعضی از دوستان و همکاران و آشنایان من، بد شرور و بد ذات هستند و مستحق آن که تنبیه و مجازات شوند.“

استدلال: شخصیت انسان‌ها با رفتار آنها یکی نیست. وقتی بر اساس رفتار فرد، شروع به تصمیم‌گیری در مورد نازش‌مندی شخصیت او می‌کنیم، باعث می‌شود کم‌کم همه آدم‌ها را بی‌ارزش قلمداد کنیم و ارزش ذاتی افراد را با خطای رفتاری آنها نادیده بگیریم. رفتار افراد ممکن است ناامید کننده و ناراحت کننده باشد، اما نباید صفات وجودی آدم‌ها را با رفتار آنها در یک موقعیت خاص یکی بگیریم. اگر این اصل

را به خوبی بفهمیم، به آسانی می‌توانیم با یکدیگر زندگی کنیم و تعارضات بین فردی مان را راحت‌تر حل کنیم. لازم نیست با آنها به گردش و تفریح برویم، فقط کافی است سرمایه‌گذاری خود را بر اساس نقاط قوت آنها قرار دهیم. و تمام شخصیت او را تحت تاثیر نقاط ضعف او قرار ندهیم. نیاز شدید ما به منصفانه رفتار کردن دیگران و این که مردم باید در تمام اوقات با من مهربان، با ملاحظه، منصفانه و مودبانه رفتار کنند و اگر چنین نکنند، آن‌ها آدم‌های مزخرفی بوده، مستحق تنبیه و نابخشودنی هستند، یکی از فرض‌های غلطی است که شما را به ظاهر به تنبیه آنها وادار می‌کند، اما در واقع خودتان را دچار رنج می‌کند. اعتقاد به چنین مدینه‌فاصله‌ای باعث می‌شود که ما به راحتی عصبانی، کینه‌ای، انتقامجو و افسرده خاطر شویم. فراموش نکنیم که موجودات انسانی ضعف‌های زیادی دارند و اکثراً نمی‌توانند آن‌گونه که ما نیاز داریم در همه شرایط به طور اخلاقی و منصفانه و به عبارت دقیق‌تر با تنظیم هیجانی با ما رفتار کنند.

**با تکرار ذکر: (رفتار دیگران، مساوی شخصیت**

**دیگران نیست.)** باور ناکارآمد رفتار دیگران نشان‌دهنده شخصیت آنهاست را بی‌اعتبار کنیم.

## **باور غلط چهارم: شانس**

”اگر حوادث زندگی، امور روزمره و کارها آنطور نباشند که من می‌خواهم، این بدشانسی موجب بدبختی و ناراحتی من می‌شود و فاجعه است.“

استدلال: در حالی که می‌دانیم نمی‌شود همه حوادث زندگی بر وفق مراد ما باشد. تحقیقات نشان می‌دهند شانس و استعداد در کوتاه مدت دلیل موفقیت آدمها است، اما در میان مدت، پشتکار و تمرکز دلیل موفقیت است. پس بهتر است روی پشتکار و تمرکز که اختیارش دست ماست سرمایه گذاری کنیم. و موقعیت خود را به عنوان یک واقعیت بپذیریم. به قول حافظ:

”چو قسمت ازلی بی حضور ما کردند

گر اندکی نه به وفق رضاست خرده مگیر“

**ذکر: (هر چه را نمی‌توانی تغییر دهی،**

**بپذیر** می‌تواند باور غلط بدشانسی بدبختی است را بی‌اعتبار کند.

### **باور غلط پنجم: تقصیر بقیه است**

”بدبختی، ناراحتی و ناخشنودی من توسط دیگران و عوامل بیرونی به وجود آمده و می‌آید.“

استدلال: در حالی که اغلب رنج‌های ما از بی‌تصمیمی، یا تصمیم‌های ناکارآمد، یا از تفسیر غلط ما از اتفاقات ناشی می‌شود و عوامل بیرونی به خودی خود نمی‌توانند تاثیر اصلی را داشته باشند.

با تکرار ذکر: **(من مسئول شادی و خوشبختی خودم هستم)** باور غلط من قربانی دیگران هستم را بی‌اعتبار کنیم.

### **باور غلط ششم: خطر پرهیزی افراطی**

”چیزهای خطرناک، نهایت نگرانی را در انسان ایجاد می‌کنند و لذا انسان همیشه باید بکوشد تا جلوی وقوع آنها را بگیرد یا آنها را به تاخیر بیندازد.“

استدلال: اگر حتی چیزی خطرناک و ترس‌آور به



نظر برسد، نباید به طور شدیدی منتظر وقوع آن باشیم و ذهنیت ما مشغول این باشد که مبادا این مساله در زندگی ما رخ دهد. اگر چه برنامه ریزی از قبل برای اجتناب از خطرات بسیار عمل عاقلانه ای است، اما از طرف دیگر قرار دادن خود در شرایط گوش به زنگی خطرات، به ندرت مفید واقع می‌شود. چرا که این احساسات معمولاً کنار آمدن با خطر واقعی را کاهش می‌دهد.

گاهی فکر کردن به خطر، شرایط ایجاد آن را فراهم می‌کند. مثلاً این فکر که مبادا هنگام حاضر شدن در جمع نتوانم از پس رابطه با دیگران برآیم، باعث می‌شود با اضطراب وارد آن جمع شوید.

فکر کردن به مردن و سگته کردن و سرطان گرفتن باعث نمی‌شود آنها را عقب بیندازیم و یا کنترل کنیم و فقط ناراحتی اضافی برای خودمان ایجاد می‌کنیم. حتی اگر سرطان داشته باشیم، فکر کردن به آن نه تنها سرطان را متوقف نمی‌کند، که حال ما را بدتر می‌کند. اگر بپذیریم مرگ دست ما نیست و ما کنترلی بر آن نداریم، آن وقت از زندگی باقیمانده خود بهتر استفاده می‌کنیم.

تکرار ذکر: **(آینده بهتر از فکرهای اضطرابی من است)** باورهای غلط آینده خطرناک است را بی‌اعتبار می‌کند.

### **باور غلط هفتم: اجتناب**

”آسانتر این است که آدم از مشکلات زندگی اجتناب و دوری کند تا این که با آنها روبرو شود.“

استدلال: در حالی که ما در زندگی مجبوریم با واقعیت دست و پنجه نرم کنیم و با مشکلات و ناملایمات و ترس هایمان روبرو شویم و اجتناب از آنها مشکلات ما را حل نمی‌کند. اجتناب کردن که ابتدا یک نوع راه حل است، رفته رفته خود به مشکل دیگری منجر می‌شود.

تکرار ذکر: **(راه حل ترس، رویارویی تدریجی است)** بر ترس‌هایمان که ما را به انزوا می‌فرستند مبارزه کنیم.

### **باور غلط هشتم: وابستگی**

”من باید به دیگران متکی باشم و به شخص قوی تر از خودم تکیه کنم تا بتوانم موفق شوم.“

استدلال: در حالی که برای موفقیت باید بیشتر

نیروهای درونی خودمان را کشف کنیم و بر آنها اعتماد کنیم و با داشتن یک طرح و نقشه بتوانیم گام به گام مشکلات و موانع را دور بزنیم.

**تکرار ذکر: (با مهارت آموزی و تجربه، در مسیر موفقیت گام به گام پیش می‌روم.)** باور برای موفقیت باید به شخص قویتر وابسته و متکی بود را بی‌اعتبار می‌کند.

### **باور غلط نهم: تقصیر گذشته است**

”حوادث و وقایع زندگی گذشته، تمام رفتار کنونی مرا تعیین می‌کنند.“

استدلال: می‌دانیم که حوادث و وقایع گذشته در زندگی ما تاثیر بسیار دارند، اما نه تام و تمام. ما با آگاهی از اهداف زندگی خودمان رو به آینده می‌رویم و با جمع بندی آنچه در گذشته بر ما گذشته، می‌توانیم زندگی خوبی را از حالا شروع کنیم.

**تکرار ذکر: (گذشته را دفن کن)** می‌تواند تاثیرات گذشته از طریق افکار منفی متاثر از آن را در ذهن ما بی‌قدرت کند. یاد گذشته اگر خاطره خوبی باشد، حسرت می‌آورد، و اگر خاطره بدی باشد، غم یا نفرت.

بهتر است اراده خود را به رسمیت بشناسیم و مسئولیت تصمیم های امروز خود را به گردن گذشته نیندازیم.

### **باور غلط دهم: راه حل یکی است**

”برای حل مشکل فقط یک راه حل کامل و درست وجود دارد و اگر نتوانم به آن برسیم وحشتناک و فاجعه آمیز است.“

استدلال: وقتی عاشق می شویم، فکر می کنیم فقط همین معشوق منجی ماست. وقتی به شغلی دل می بندیم، گمان می کنیم خوشبختی ما فقط در گرو آن شغل است. به قول انیشتین برای هر مساله حداقل بیش از یک راه حل وجود دارد.

تکرار ذکر: **(برای هر مشکل راه حل های متعددی وجود دارد)** ذهن ما را برای یافتن آن راه حل ها باز می گذارد.

### **باور غلط یازدهم: عجله**

”باید خواسته های من در اسرع وقت برآورده شوند.“

استدلال: بسیاری از مردم فکر می کنند در شرایطی که آنها زندگی می کنند، باید امور زندگی راحت تر

از این باشد که هست، و والدین یا همکاران یا دولت‌ها عملاً باید هر آنچه را آنها می‌خواهند در اختیارشان قرار دهند و آنها باید از مشکلات و درگیری‌های زندگی در امان باشند و جامعه باید راه زندگی آسان و بی‌دغدغه را هر چه سریعتر برای آنها فراهم کند. اگر کسی چنین توقعی داشته باشد، در زندگی روزانه دچار عذاب و خشم خواهد شد و به راحتی در موقعیت‌های اجتماعی برانگیخته خواهد شد.

از طرفی عجله، نداشتن تحمل بلا تکلیفی است. ما تربیت نشده‌ایم، یا تمرین نکرده‌ایم که برای رسیدن به خواسته‌ها، به جای توقع از دیگران از خودمان توقع داشته باشیم. و ضمن تلاش تحمل بلا تکلیفی هم داشته باشیم، تا نوبت تحقق آرزوهایمان برسد.

تکرار ذکر: **(تحمل بلا تکلیفی)** صبر ما را بالا می‌برد، و باور عجله ناممکن را بی‌اعتبار می‌کند.

## فصل هشتم چگونه تمرکز خود را بیشتر کنیم؟

تمرکز راه حلی برای تنظیم هیجانی است. از طریق تمرکز، اختیار ذهن خود را در دست می‌گیریم، و مانع از هیجانات ناشی از افکار خودآیند منفی می‌شویم. تمرکز کمک می‌کند، چرخه معیوب فکر، هیجان، دردهای بدنی و رفتار ناکارآمد فعال نشود. در زیر به دوازده تکنیک تمرکز اشاره می‌شود:

### یک: مراقب ورودی‌های ذهنت باش

حواس پنجگانه ما، ورودی‌های ذهن ما هستند. باید مراقب بود از طریق این ورودی‌ها، چه چیزی وارد ذهن ما می‌شود. ذهن مثل چرخ گوشت اتوماتیک است که تا چیزی واردش شد، شروع به چرخ کردن آن چیز می‌کند.

مثال: شما قرار گذاشته‌اید امروز چهار ساعت درس بخوانید. کتاب را برمی‌دارید، اما قبل از شروع درس هوس می‌کنید چند دقیقه اخبار روز را چک کنید.

به همراه اخبار، چند فکر اضطرابی نیز وارد ذهن شما می‌شود. بعد از چک کردن خبر، تکست‌هایی که با موبایل برای شما ارسال شده را مرور می‌کنید. خواندن این تکست‌ها نیز چند فکر تازه دیگر را وارد ذهن شما می‌کند. سرانجام وقتی بعد از ده دقیقه شروع به درس خواندن می‌کنید، افکار تازه و اضطراب‌های ناشی از اخبار و تکست‌ها، ذهن و احساس شما را مشغول کرده، دیگر نمی‌توانید بر آنچه می‌خوانید تمرکز کنید. بعد از نیم‌ساعت متوجه می‌شوید به صفحه ده کتاب درسی رسیده‌اید، اما همه حواس شما معطوف اخبار و تکست‌هایی که خوانده‌اید بوده است. دوباره شروع به خواندن کتاب درسی می‌کنید. نیم‌ساعت بعد باز به صفحه ده کتاب رسیده‌اید، اما هنوز مطالب درسی وارد ذهن شما نشده. از خودتان ناامید می‌شوید و می‌گویید من اصلاً تمرکز درس خواندن را ندارم. با این برچسبی که به خودتان می‌زنید، انگیزه تمرکز کردن در آینده را نیز از خودتان می‌گیرید.

سوال: آیا فکر نمی‌کنید اگر قبل از شروع درس، اخبار و تکست‌های خود را چک نمی‌کردید، ذهن

شما مستقیم بر درس شما تمرکز می‌کرد؟

ذهن انسان در دراز مدت، ظرفیت نامحدودی دارد، اما در هر روز، ظرفیت جذب و تحلیل اطلاعات محدودی را دارد. چنانچه شما این ظرفیت محدود روزانه را برای آنچه واقعا لازم دارید، صرف کنید، خواهید دید که تمرکز دارید. فرض کنید مغز شما یک کاسه است، با ظرفیت دو لیوان آب. بعد از این که دو لیوان مایعی غیر از آب را در آن ریختید، طبیعی است که دیگر ظرفیت پذیرش دو لیوان آب جدید را ندارد. به عبارت دیگر:

(با لیوان پر، آب بر ندارد!)

تمرکز، در وهله اول، خالی نگه‌داشتن ظرفیت مغز است، برای پر کردن از اطلاعاتی که واقعا لازم دارید. مثال دیگر ظرفیت معده شماست. اگر تمامی حجم معده خود را با هله و هوله پر کنید، دیگر جایی برای تغذیه سالم نمی‌ماند. وبگردی، موبایل بازی، خبرخوانی، هله هوله خوری مغز است، و فضای محدود ذهن شما را پر می‌کند. پس اگر نیاز به تمرکز دارید، کارهای نیازمند تمرکز را قبل از هله هوله خوری اینترنتی انجام دهید. یعنی بعد از بیداری از خواب و در



هنگامی که ذهن مثل یک صفحه سفید می ماند و هنوز چیزی بر صفحات آن نوشته نشده.

یکی از کارکردهای خواب، طبقه بندی اطلاعاتی است که قبل از خواب وارد ذهن ما شده. لذا بعد از خواب، صفحات ذهن ما تقریباً سفید است و آماده دریافت اطلاعات جدید. این با شماست که روی این صفحات، کدام اطلاعات را وارد کنید.

## دو. تکست های اضطراب آور را نپذیر

هر روزه از آشنایان خود، تکست‌هایی دریافت می کنیم، که اسباب اضطراب یا حواس پرتی ماست.

با دریافت هر تکستی از خود بپرسیم، فایده خواندن این تکست چه بود؟ آیا باعث آرامش و شادی و تمرکز من شد، یا باعث اضطراب و خشم و افسردگی من؟ همین سوال را از ارسال کننده تکست بپرسید. از او بپرسید فایده خواندن این تکست در شما چه بود؟ به او بگویید که ضرر خواندن این تکست در من ایجاد اضطراب یا حواس پرتی بود. از ارسال تکست تشکر کنید و از او دوستانه بخواهید، تکست‌هایی که اسباب اضطراب و حواس پرتی من هستند را دیگر

ارسال نکند.

خودتان هم تا تکستی را باز کردید و دیدید اسباب اضطراب و حواس‌پرتی شماست، بی‌درنگ از خواندن آن منصرف شوید.

می‌گویید اختیار دریافت تکست‌ها دست من نیستند، و توسط دیگران ارسال می‌شوند. خواندن و پاسخ دادن به آنها را تا ساعت خاصی که از قبل تعیین کرده‌اید، عقب بیندازید. یا در ساعاتی که نیاز به تمرکز دارید، موبایل خود را روی ایرپلین مود قرار دهید.

**سه. فلسفه به من چه؟ به تو چه؟ به اون چه؟**

دوستی در لابلای حرف‌هایش به شما خبر می‌دهد که دخترخاله او مریض شده، یا دچار فلان مشکل شده. درجا به خودتان بگویید به من چه. وقتی شما نقشی در سلامتی و حل مشکل او ندارید، چرا باید از این موضوع با خبر باشید. شما هم گاهی اطلاعاتی را به دوستان و آشنایانتان می‌دهید که به آنها ربطی ندارد. قبل از اطلاع دادن، از خودتان بپرسید، این خبر به او چه ربطی دارد.

ذهن فضول خود را که می‌خواهد در مورد همه دانش‌های جهان با خبر باشد، با گفتن (به تو چه)، آرام کنید. از او بخواهید که فقط درباره چیزهایی که مربوط به سلامتی و شادی و رشد شماست، کنجکاو باشد. اینترنت همه ما را فضول همه چیز کرده است. همه آدم‌های اینترنتی، درباره همه چیز، قد یک نوک سوزن اطلاعات دارند، اما در واقع در مورد هیچ چیز اطلاعات کافی ندارند.

### چهار. تمرکز روزانه

هر روز تصمیم بگیرید روی یک چیز خاص تمرکز کنید. مثلاً امروز روانشناسی می‌خوانید، بگویید امروز فقط روانشناسی می‌خوانم. یا فقط درس می‌خوانم. یا فقط... کنار دست خود یک کاغذ بگذارید و حواستان به هر چیز پرت شد، آن را روی کاغذ بنویسید. مثلاً دارید درس می‌خوانید، ناگهان احساس می‌کنید که باید به فلانی زنگ بزنید، روی کاغذ بنویسید فلان ساعت یا فردا به فلانی زنگ می‌زنم. در زمان مشخص فقط روی یک چیز تمرکز کنید، و به بقیه چیزها در آن زمان، نه بگویید.

## پنج. فایل های باز ذهنت را ببند

فکر می‌کنیم هزاران فکر در سر داریم. اما وقتی کاغذی بر می‌داریم و نام آن‌ها را می‌نویسیم، معمولاً بیست سی فکر مزاحم بیشتر نیستند، که مدام در سر ما دور می‌زنند. بهتر است لیست همه چیزهایی که در مغز ما دور می‌زنند را روی کاغذ بنویسیم. و آنها را در زیر مجموعه های زیر قرار دهیم:

مشکلات شخصی که دارم.

نگرانی‌ها برای خودم.

نگرانی‌ها برای دیگران.

آرزوهایی که دارم.

چیزهایی که در موردشان شک دارم.

چیزهایی که نمی‌دانم و می‌خواهم جوابش را بدانم.

کارهایی که باید انجام دهم.

بقیه چیزها...

برای راحت شدن از این فایل‌های باز، در مورد هر کدام فقط سه دقیقه فکر کنید و ببینید هر فکر

شما در لیست کدام مجموعه زیر جا می‌گیرند:

**لیست پذیرش:** (برای اموری که نمی‌توانم  
برایشان کاری انجام دهم. چون این مشکل تا  
من زنده‌ام، حل نمی‌شود، آن را به همین شکل  
می‌پذیرم.) مثال: بی‌عدالتی در جهان. مشکل پیری  
والدینم. مشکل سرطان لاعلاج فلان عضو خانواده‌ام.  
اختلال شخصیت فلان دوست یا فامیلم و...

**لیست صبر:** (برای مشکلاتی که در آینده حل  
خواهند شد. این مشکل در زمان حل می‌شود، اما  
نه به دست من، به دست زمان، و نمی‌دانم تا  
کی. پس آن را در لیست صبر بدون تاریخ خود قرار  
می‌دهم.) مثال: کرونا.

یا حل این مشکل را تا یک ماه، یک سال، یا تا  
فلان زمان عقب می‌اندازم. و تا آن روز فکر کردن و  
صحبت کردن به این مشکل را متوقف می‌کنم.

**لیست کارها:** (حل این مشکل از عهده من بر  
می‌آید. کارهایی که در زمان مشخصی در این زمینه  
باید انجام دهم.)

**لیست به من چه:** (نگرانی‌ها درباره دیگران،

که نگرانی من نقشی در حل مشکل آنها ندارد.)  
**لیست مشورت ها:** (بسیاری از تردیدهای ما بایستی از طریق مشورت حل شوند.) مثال: نمی دانم این دارو را بخورم یا آن دارو را. این تردید بایستی از طریق مشورت با یک پزشک حل شود.

**لیست نمی دانم ها:** (تردیدهایی که راه حلی برای دانستن آنها نیست.) وقتی آنها را از لیست تردید در می آوریم و در لیست نمی دانم قرار می دهیم، ذهن از کنجاوی در مورد آنها دست بر می دارد.

خلاصه هر موضوعی که در ذهن می گردد را روی کاغذ بیاوریم. خواهیم دید هزار فکر در سر نداریم، فوقش سی فکر داریم که چون برای آنها تصمیم نمی گیریم، مدام در ذهن ما می چرخند. اینها فایل های بازی هستند که باید با یک تصمیم آنها را ببندیم و بعد آنها را در لیست مناسب شان قرار دهیم و بعد چون ذهن ما مرتب می شود، تمرکز ما بالاتر می رود.

## **شش. لذت ببر**

ذهن ما لذت طلب و رنج گریز است. انجام کارهای لذت بخش بدنی در طول هفته به افزایش تمرکز

کمک می‌کند. زمانی که برای لذت‌ها زمان می‌گذاریم، آشفتگی‌های ذهن کاهش پیدا می‌کند و به افزایش تمرکز ما کمک می‌کند. مثال: ورزش، بازی، کارهای هنری...

## هفت. تقسیم کار

تقسیم کارهایی که تمرکز درباره آنها سخت است، به اهداف کوچک و قابل انجام باعث تمرکز بیشتر می‌شود.

## هشت. پاداش به خود و ترشح دوپامین

وقتی به خود پاداش می‌دهیم، مغز ما دوپامین ترشح می‌کند. دوپامین باعث تکرار آن کار در ما می‌شود. و تکرار دوباره باعث ترشح دوپامین. اگر یک کار را تقسیم کنیم، مثلاً خواندن یک کتاب بیست فصلی به بیست قسمت. و بعد از خواندن هر فصل، به خود پاداش دهیم، یا آفرین بگوییم، ترشح دوپامین را بالا می‌بریم و تمرکز ما بالاتر هم می‌رود.

## نه. یوگا، مدیتیشن، ذن

انجام یوگا و مدیتیشن و ذن در بالا بردن تمرکز ذهنی موثرند.

## ده. توقف فکر با کشی که به دست بسته ایم

انجام تکنیک توقف فکر مزاحم، با استفاده از کشی که به دست بسته شده. تا فکر مزاحم ضد تمرکز به ذهن ما آمد، کش را می کشیم و رها می کنیم و با ضربه ای که کش به دست ما می زند، با صدای بلند می گوییم: بس کن.

## یازده. تغییر موقعیت

ایجاد موقعیت جدید، به کاهش افکار مزاحم و افزایش تمرکز کمک می کند. مثلاً همیشه روی میز تحریر درس می خوانیم و حواسمان پرت می شود. حالا موقعیت را تغییر می دهیم و می روییم روی میز پذیرایی درس می خوانیم. تغییر موقعیت از تداعی افکار جلوگیری می کند.

## دوازده. فعالیت جدید

انجام فعالیت جدید، به شدت انرژی زاست و تمرکز را افزایش می دهد. مثال وقتی به جایی که تاکنون نرفته ایم، سفر می کنیم. مثال تا حالا اسکی نرفته ام و امتحانش می کنم.



**نکته:** کم تمرکزها، وقت و عمر فراوان می گذارند، اما بهره کمی می برند. مثال: درس یا کتاب را می خوانند و نمی فهمند. با تمرکزها وقت کمی می گذارند، اما بهره بالایی می برند.

## فصل نهم خلاصه تنظیم هیجانی

**سوال: آیا می‌توان ترس و خشم و غم را در خود از بین برد، چرا؟**

جواب: نه! زیرا اگر نترسیم، وقتی با تهدیدی واقعی روبرو می‌شویم، فرار نمی‌کنیم. اگر خشمگین نشویم، وقتی با تهدیدی واقعی روبرو می‌شویم، نمی‌توانیم از خود دفاع کنیم. اگر از خطاهای خود در محاسبه ترس و خشم، غمگین نشویم، این تجربه در ما درونی نمی‌شود و آن را در آینده تکرار می‌کنیم. این سه هیجان ترس و خشم و غم، توسط مخچه ما ایجاد می‌شوند تا زندگی و سلامتی ما را حفظ کنند. این سه هیجان ریشه زیستی-تکاملی دارند. این هیجانات در انسان و حیوان شبیه است و توسط مخچه ایجاد می‌شود و غیر ارادی است.

**سوال: فرق ترس با اضطراب چیست؟**

جواب: ترس ناشی از خطری واقعی است. مثل ترس

از آتش سوزی ای که اکنون اتفاق افتاده است. در حالی که اضطراب، نگرانی بی‌مورد از آتش سوزی ای است که فکر می‌کنیم اتفاق می‌افتد. ترس، واکنش ما در برابر حمله یک حیوان وحشی واقعی است و فرمان مخچه ما برای گریز از خطر واقعی است، اما اضطراب، ترسی غیر واقعی است که کار بخش میانی یا بالای مغز ماست و ارادی است و ما می‌توانیم از طریق تنظیم هیجانی، اضطراب را تخفیف دهیم یا از بین ببریم. در حالی که ترس را نمی‌توانیم از بین ببریم.

## **سوال: هیجان اولیه، هیجان ثانویه و هیجان ابزاری چیست؟**

**جواب:** هیجان اولیه: ترس و خشم و غم ناشی از فرمان مخچه است، در رویارویی با تهدید واقعی. اختیار آن دست ما نیست و برای حفظ زندگی ما لازم است.

هیجان ثانویه: اضطراب، عصبانیت و افسردگی ناشی از مغز میانی یا مغز بالای ماست و اختیار آن در دست ماست و ربط دارد به این که ما بعد از هر اتفاق، چه

فکری کرده‌ایم، یا چه تفسیری از آن اتفاق داشته‌ایم. در نتیجه اگر فکر خود را عوض کنیم، اضطراب، عصبانیت و افسردگی، کم یا ناپدید می‌شوند.

هیجان ابزاری: تصمیم ماست درباره برخورد با دیگران. این تصمیم کاملاً ارادی است. مثل پدر و مادری که تصمیم گرفته‌اند همیشه قیافه بداخلاق داشته باشند، تا بچه هایشان از آنها حساب ببرند. یا بقالی که تصمیم گرفته با مشتریان خود عبوس باشد، تا مشتریان او جرات نکنند از او نسیه بخواهند. یا مدیری که به دلیل عدم توانایی در مدیریت، از طریق بداخلاقی و تهدید، کارمندان خود را به کار مجبور می‌کند. یا رهبران جوامع دیکتاتوری که به دلیل عدم توانایی در جذب مشارکت مردم، از طریق روش‌های تنبیهی سخت، جامعه را به اطاعت از خود مجبور می‌کنند. یا کسی که خود را افسرده نشان می‌دهد، تا از زیر بار وظایفش شانه خالی کند. در همه این موارد، هیجانات ابزاری هستند و در این باره از قبل تصمیم گرفته شده و می‌توان با یک تصمیم آن را تغییر داد.

## سوال: روش تنظیم هیجان چیست؟

جواب: اندازه گیری سرعت، شدت، مدت و تعداد هیجان.

## سوال: این اندازه گیری چه کمکی به تنظیم هیجانات می کند؟

جواب: آگاهی بر نام هیجاناتی که در هر لحظه داریم و اندازه گیری آن، ما را به خودآگاهی هیجانی می رساند. تمرین بر کم کردن اندازه ها، از شدت هیجانات ثانویه و ابزاری می کاهد.

## سوال: برای هیجان خشم، تنظیم کدام عامل مهم تر است؟

جواب: اندازه گیری سرعت خشم و عقب انداختن آن. چون خشم معمولاً انفجاری است و به تاخیر انداختن آن، از شدت آن می کاهد و گاهی آن را از بین می برد.

## سوال: برای غم شدید یا افسردگی، کدام عامل مهم است و چگونه؟

جواب: اندازه گیری شدت غم و تخفیف آن. از طریق دارو درمانی، ورزش یا حرکت، ارتباطات مثبت بیشتر،

بیرون رفتن از خانه حتی در روزهای ابری، تا نور خورشید حتی از پشت ابر وارد چشم شود. و بعد تغییر افکار افسردگی ساز.

## سوال: برای تخفیف اضطراب، کدام راه موثرتر است؟

جواب: تکنیک حواس پرتی، یا بی‌اعتبار کردن افکار اضطرابی.

## سوال: ظرفیت هیجانی یعنی چه؟

جواب: هر یک از ما ظرفیت هیجانی محدودی در روز داریم. مثلن ده واحد. خستگی، بی‌خوابی، مریضی، پی‌ریود در خانم‌ها، مشاجره و دعوا، درگیری خانوادگی و شغلی، شنیدن اخبار بد، عقب افتادن از کارها، استرس و... ظرفیت هیجانی ما را تقلیل می‌دهد. در عوض، استراحت، خواب عمیق و به اندازه، غذای سالم، ورزش، تفریح، خندیدن و شادی کردن، شنیدن موسیقی آرام بخش، یا شادی بخش، مدیتیشن، ظرفیت هیجانی ما را بالا می‌برد.

## سوال: در برخورد با هیجان (ترس و خشم

## و غم) چه سیستم های دفاعی ای وجود دارد؟

جواب: سرکوب هیجان. انفجار هیجان. تجربه کردن هیجان در بدن. بیان کردن هیجان. حواس پرتی یا بی‌اعتبار کردن فکر هیجان‌زا.

## سوال: مزایای سیستم دفاعی سرکوب هیجان چیست؟

جواب: بعضی مواقع، و فقط در کوتاه مدت، سرکوب هیجان، بهترین راه است. مثلن وقتی والدین از همدیگر خشمگین هستند، اما به خاطر صدمه نزدن به کودکان، هیجانات خود را جلوی بچه‌ها سرکوب می‌کنند. یا در مواردی که اگر هیجان خود را سرکوب نکنیم، دچار ضرر و زیان زیادی می‌شویم. مثلن شما برای فرزندتان جشن تولد گرفته‌اید، و یکی از مهمانان می‌خواهد آن جشن را به هم بزند. اگر در این موارد شما در مقابل رفتار غلط او، هیجان خود را سرکوب نکنید، مراسم شما بهم می‌خورد.

## سوال: در کجا سرکوب هیجان بد است؟

جواب: در بیشتر مواقع. اگر سرکوب به عنوان یک روش همیشگی استفاده شود، منجر به بیماری های روان تنی می شود. بیماری هایی که خودشان را در بدن ما نشان می دهند، اما دلیل روانی دارند. مثل بسیاری از سکتة های قلبی، سکتة های مغزی، میگرن، ناراحتی های گوارشی، اسپاسم ها، رماتیسم، کمر دردهای عصبی و...

## سوال: در کجا انفجار هیجان خوب است؟

جواب: وقتی مورد تجاوز، یا سوء قصد واقع می شویم و انفجار ما نوعی دفاع از سلامتی و حیثیت ماست.

## سوال: در کجا انفجار بد است؟

جواب: در بیشتر مواقع. اگر سرکوب به خود ما آسیب می زند، انفجار هم به خود ما و هم به دیگران آسیب می زند. کسانی که سر از قتل و خشونت و محاکمه و مجازات در آورده اند، معمولا سیستم دفاعی آنها انفجاری بوده است.



## سوال: تجربه هیجان چیست و در کجا تجربه هیجان خوب است؟

تجربه هیجان، تمرکز بر علایم هیجان در بدن است. مثلن وقتی از خشم برافروخته می‌شویم، یا از ترس می‌لرزیم و رنگ رویمان می‌پرد و صدای ما می‌لرزد و پای ما برای فرار بی‌قرار می‌شود. یا وقتی این هیجانات آنقدر شدید می‌شوند که ما دچار حمله اضطراب (پانیک اتک) می‌شویم. یعنی در حالی که خوابیده‌ایم، تپش قلب شدید می‌گیریم. احساس می‌کنیم که داریم از گرما می‌سوزیم یا داریم از سرما یخ می‌زنیم. نفس ما تنگ می‌شود. در این موارد، نه سرکوب جواب می‌دهد و نه انفجار. و چاره‌ای جز تجربه کردن هیجان در بدن نداریم. می‌توانیم این تجربه هیجان در بدن را آگاهانه انجام دهیم و از طریق اسکن کردن و ریلکس کردن اجزاء بدن، آرامش را به خود برگردانیم.

## سوال: بیان کردن هیجان چیست؟ و چه خاصیتی دارد؟

جواب: بیان هیجانات، یکی از بهترین روش‌های تنظیم هیجانی است. کسی که بلد است هیجانات

خود را از طریق بیان کردن بیرون بریزد، کمتر نیاز به سرکوب و انفجار هیجانات خود دارد.

### سوال: بیان کردن، چه شکلی دارد؟

جواب: بیان کردن، نقد طرف مقابل نیست. بیان تاثیر رفتار او بر هیجانات من است. مثلن زنی به همسرش می گوید: وقتی شبها تو خیلی دیر می آیی، من دچار اضطراب می شوم و هر چه دیرتر می آیی، از شدت اضطراب، دستهایم شروع به لرزیدن می کند. یا شوهر به زنش می گوید: وقتی تو بر سر من داد می زنی، من خیلی غمگین می شوم.

### سوال: فایده بیان کردن هیجان چیست؟

جواب: اول، خودمان هیجانانگیزان را به رسمیت می شناسیم و به جای انکار هیجانات خود، از آنها با خبر می شویم.

دوم، دیگرانی را که از تاثیر رفتارشان بر درون ما بی خبرند، از هیجانات درونی خودمان با خبر می کنیم. سوم، در عمل به آنها یاد می دهیم که آنها نیز

می‌توانند به جای سرکوب، انفجار و تجربه هیجان در بدن، هیجانات خود را مثل ما بیان کنند و خسارت کمتری ببینند.

### **سوال: کجا بیان کردن خوب نیست؟**

جواب: پیش دشمن، تا ضعف‌های ما را نداند.

### **سوال: کجا بیان کردن بهترین روش دفاعی است؟**

جواب: در روابط خانوادگی، دوستانه و همکاران صمیمی.

### **سوال: سواد هیجانی چیست؟**

جواب: آگاهی بر سوال و جواب‌های بالا و تمرین آنها در زندگی.

### **سوال: از چه زمانی باید سواد هیجانی را آموخت؟**

جواب: از کودکی. مثال: کودکی از خشم ظرف‌غذایش را پرت می‌کند و می‌شکند. مادر به جای تنبیه کودک به او می‌گوید: آهان، فهمیدم. تو باید خیلی خشمگین شده باشی که ظرف‌غذایت را شکستی. می‌خواهی

بگویی از چه چیزی اینقدر خشمگین شدی؟

وقتی کودک علت خشمش را توضیح داد، مادر از او می‌پرسد: دوست داری بار دیگر که خشمگین شدی، اول به ما بگویی که خشمگین هستی، تا لازم نباشد ظرف غذایت را بشکنی؟ می‌دانی وقتی تو ظرف را می‌شکنی، بابا دوباره باید برود سر کار و زحمت بکشد، تا بتواند باز برای تو ظرف بخرد. و از این کار خسته می‌شود.

مادر از این طریق، نه تنها به کودک سواد هیجانی می‌آموزد، بلکه او را نسبت به رنج دیگران نیز آگاه می‌کند و همدردی کردن با دیگران را هم به او آموزش می‌دهد.

### سوال: تغییر فکر یعنی چه؟

جواب: وقتی که هیجان ما ثانویه است و بعد از یک فکر ایجاد شده، اگر حواس خودمان را از آن فکر پرت کنیم، یا آن فکر را بی‌اعتبار کنیم، آن هیجان نیز تغییر می‌کند یا ناپدید می‌شود.

### سوال: حواس پرتی چیست؟ و چه فایده‌ای دارد؟

جواب: یک فکری باعث ترس، خشم یا غم در ما شده

است. مثلن خواندن آمار مربوط به مرک و میر ناشی از کرونا را خوانده‌ایم و دچار وحشت شده‌ایم. از خبر خواندن دست می‌کشیم و به دوستی زنگ می‌زنیم و در مورد موضوعی دیگر با او صحبت می‌کنیم. از آنجا که ذهن بیشتر روی یک فکر می‌تواند تمرکز کند، فکر ما از کرونا پرت می‌شود و ترس و وحشت ناشی از آن نیز به طور موقت، در احساس و بدن ما گم می‌شود.

مهم‌ترین فایده حواس‌پرتهی، شیفت ذهنی از فکری اضطراب‌آور، یا خشمگین‌کننده و غم‌انگیز، به فکری آرامش‌آور، شادی‌آور، و یا لذت‌بخش است.

## سوال: چند مدل حواس‌پرتهی داریم؟

جواب: دو مدل: رفتاری و فکری.

حواس‌پرتهی رفتاری، یعنی به جای فکر کردن به موضوع ناراحت‌کننده، خود را مشغول کاری می‌کنیم. مثلن غذای خوشمزه ای می‌خوریم. ورزش می‌کنیم. خانه را تمیز می‌کنیم. کتاب می‌خوانیم. موسیقی گوش می‌کنیم. می‌رقصیم.

حواس‌پرتهی فکری، یعنی حواس مان را از فکری

ناراحت کننده، به فکری خوشحال کننده می‌برسیم. حواس‌پرتی رفتاری، ساده تر و موثرتر است. زیرا ذهنی که با فکر مشکلی را ایجاد کرده، خودش به سختی می‌تواند همان مشکلی را که ایجاد کرده، حل کند. بهتر است با بدن و رفتار، مشکلات فکری را حل کنیم. باید آنقدر روز خود را با کارهای خوب و دوست داشتنی پر کنیم، که فرصت فکر بد را نداشته باشیم.

## سوال: اشکال یا مزایای ثانویه تکنیک حواس‌پرتی چیست؟

جواب: در دراز مدت، رفتارهای حواس‌پرتی، عادات ما را شکل می‌دهند. اگر این حواس‌پرتی‌های رفتاری: ورزش کردن، رقصیدن، کتاب خواندن باشند، ما نه تنها در لحظه آرام می‌شویم، که در دراز مدت نیز منجر به سلامتی و آرامش ما خواهد شد. اما اگر این حواس‌پرتی‌ها به عاداتی شبیه شیرینی خوردن و پرخوری تبدیل شود، در دراز مدت ما چاق می‌شویم. اگر انجام سکس بیش از حد باشد، معتاد سکس می‌شویم. اگر مشروب خوردن یا سیگار کشیدن باشد، به مشروب و سیگار معتاد می‌شویم. اگر مصرف

داروی اعصاب باشد، به قرص خوردن معتاد می شویم. در نتیجه باید به رفتاری که برای حواس پرتی انجام می دهیم، دقت کنیم تا راه حل های حواس پرتی، ما را با مشکلات جدی تری روبرو نکنند.

## **سوال: به غیر از حواس پرتی از فکر، چه راه دیگری برای برخورد با فکر منفی وجود دارد؟**

جواب: بی اعتبار کردن فکر، از طریق سوال از فکر، یا یادآوری ذکرهای مناسب. مثل:

- چقدر این فکر واقعیه؟
- چقدر این فکر و احساس منطقیه؟
- فایده این فکر چیه؟
- اگر فکر من درسته، چرا در زمان ها و مکان های مختلف فکر فرق می کنه؟ یا چرا باور من به این فکرها، در مکانها و زمان های مختلف، پایین و بالا می ره؟
- چرا عجله دارم جواب هر چیزی را زود بدونم؟ چرا تحمل بلا تکلیفی ندارم؟ از عدم تحمل بلا تکلیفی، چرا ذهن خوانی می کنم؟ بهتر نیست بگویم نمی دونم، یا به جای جواب، بگویم احتمالات زیادی برای پاسخ دادن به

- این سوال ذهن من وجود داره؟
- اگر قرار باشه با هر کسی و هر جایی دچار مشکل شدم، آنجا و آنها را ترک کنم، در دراز مدت دچار انزوای اجتماعی نمی‌شم؟
- چرا ذهنم مقایسه می‌کنه؟ مقایسه حال منو بد می‌کنه و باعث حسودی من می‌شه. چرا اگر هم می‌خواهم مقایسه کنم، خودمو با ضعیف‌تر و پایین‌تر از خودم مقایسه نمی‌کنم؟
- مزایا و معایب این فکر چیه؟
- چرا حسم رو دلیل واقعیت می‌گیرم؟ بهتر نیست حسم رو در واقعیت به آزمایش بگذارم؟
- چرا رفتار آدم‌هارو با شخصیت اونا یکی می‌گیرم؟
- اضطراب من آیا ناشی از این نیست که می‌خواهم همه چیزم پرفکت باشه؟
- از این خطا یا شکست، چه چیزی یاد گرفتم؟
- اگر رفتم جلو و باز کمی برگشتم عقب، عیب نداره. نمی‌شه که آدم همیشه فقط رو به جلو بره. معمولاً دو قدم به جلو می‌ریم، یک قدم هم به عقب برمی‌گردیم.
- این نگرانی من نگرانی کارسازه، یا دردسر ساز؟



- نگرانی‌ها همه وقت ذهن منو می‌گیرند. روزی یک ساعت وقت می‌ذارم برای نگرانی‌هام، مثلاً ساعت هفت تا هشت شب.
- لیست فکرهای آرامش بخش من چیه؟
- لیست فکرهای خوشحال کننده من چیه؟
- لیست فکرهای لذت بخش من چیه؟
- مشکلات سه دسته‌اند. بعضی‌ها فوراً حل می‌شن، باید اقدام کرد. بعضی‌ها زمان لازم دارن تا حل بشن، باید صبر کرد. بعضی‌ها هیچوقت حل نمی‌شن، باید پذیرفت. این مشکل از کدام دسته است؟
- یک میلیون هواپیما در ماه در دنیا پرواز می‌کنند و سالم به زمین می‌نشینند. حالا یکی‌اش افتاده، چرا من ترسیدم. چون نرخ پایه، یعنی درصد خطر را در ذهنم زیادی محاسبه کردم.
- فکر رو با فکر نمی‌شه آرام کرد، بلند شم با بدنم مشغول یک کاری شم، تا ذهنم آرام شه.

**سوال: باورهای غلط را چگونه بی‌اعتبار می‌کنیم؟**

جواب: با استدلال و ذکر.

**سوال: چرا تمرکز برای تنظیم هیجانی کارآمد است؟**

جواب: زیرا تمرکز امکان فعال شدن افکار خودآیند منفی را کم می‌کند، در نتیجه منجر به هیجانات منفی نمی‌شوند.

**محسن مخملباف**

**ژانویه ۲۰۲۰**

**لندن**