

تنظیم هیجانی

محسن مخملباف



نشرِ نیکان

تنظیم ہیجانی

محسن مخملباف

نشرِ نیکان

تنظیم هیجانی محسن مخملباف

چاپ اول: مدرسه روانشناسی لندن، ۲۰۲۰

چاپ دوم: نشر نیکان، لندن ۲۰۲۲

طرح جلد: مرضیه مشکینی

تمامی حقوق برای نویسنده محفوظ است.

متن حاضر با بهره‌گیری از نظرِ آرون بک در تئوری «رفتار درمانی شناختی»، و نظرِ آلبرت ایس در تئوری «درمان عقلانی هیجانی»، و نظرِ استیون هیس در تئوری «اکت» و نظرِ جیمز گراس در «مدل فرایند هیجانی» و نظرِ کارن هورنای در تئوری «سیستم‌های دفاعی» برای دانشجویان مدرسه روانشناسی لندن نوشته شده است.

محسن مخملباف

ژانویه ۲۰۲۰ لندن

هنگام ناراحتی، نگو چه اتفاقی افتاد،
بگو بعد از آن چه فکری کردی.

پیشگفتار

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 نرسید 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 راه علم را آموختیم، اما برای تنظیم هیجان غم و ترس و خشم

خود، جز مستی نصیحت ناکارآمد نشنیدیم. اگر درس تنظیم هیجانی را به شیوه علمی، در کودکی به ما آموخته بودند، در طول زندگی حتما آرامش بیشتری می داشتیم.

فصل اول

نقش هیجان در زندگی ما

ما با احساسات یا هیجان‌های متفاوتی به دنیا می‌آییم. هیجاناتی مثل عشق، نفرت، لذت، انزجار، شرم، ناامیدی، حسادت، ترس، شادی، غم، خشم، و... از این میان، سه هیجانِ **ترس**، **خشم**، **غم**، نقشی اساسی را در زندگی ما دارند. در واقع بدون این سه هیجان، ما نمی‌توانیم زنده بمانیم. برای فهم این مطلب بهتر است به دوران جنگل برگردیم، جایی که زندگی ماقبل انسانی ما در آن می‌گذشت. زمانی که در جنگل به دنبال خورد و خوراک می‌گشتیم. در آن روزها ناگهان حیوانی بزرگتر سر راه ما حاضر می‌شد. ما یکباره خطر مرگ و خورده شدن توسط آن حیوان بزرگتر را در خود احساس می‌کردیم. مخچه یا مغز ابتدایی ما فرمان گریز می‌داد و هم‌زمان خون از پوست‌مان به سمت پاهای ما می‌رفت، تا قدرت فرار داشته باشیم. وقتی به برکه‌ای امن، در دور دست می‌رسیدیم، 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 بلندی 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 یکبارہ 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 بجنگیم. 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 پرسیم 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: یککاش 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 راه غم، آن تجربه تلخ را در عاطفه ما درونی نکند، آن اتفاق در آینده دوباره برای ما رخ خواهد داد. لذا کارکرد غم، درونی کردن عاطفی تجربیات تلخ زندگی ماست، تا آن را عمیقاً احساس کنیم و دیگر آن خطا را تکرار نکنیم. از همین رو برخی از روانشناسان ریشه‌های 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 کنند. لذا ما نمی‌توانیم تصمیم بگیریم تا این هیجان‌ها را به طور کامل در خود از بین ببریم. در واقع به دلایلی که برشمرده شد، ما با این هیجان‌ها 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 فایده‌ای دارد؟ پاسخ این است: حدی از این هیجان‌ها قابل قبول و طبیعی است. ما اگرچه نمی‌توانیم ترس و خشم و غم خود را از بین ببریم، اما می‌توانیم تنظیم این هیجان‌ها را در اختیار بگیریم. تصور کنید برای جلوگیری از آتش سوزی

در خانه خود، دستگاه آژیری 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. هیجانات تنظیم نشده ما نیز همین طور هستند. 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 حیوان‌ها ترس هست، اما اضطراب، بیشتر مختص انسان است. ما ترس را نباید و نمی‌توانیم از خودمان حذف کنیم. چرا که باعث بقای زندگی ماست. اما اضطراب را می‌بایست تا می‌توانیم تخفیف دهیم، تا سبب آسیب روانی و جسمی ما نشود. اگر وقتی امتحان داریم، کمی اضطراب نداشته باشیم، خود را برای امتحان آماده نمی‌کنیم. اما اگر اضطراب مان 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 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 اضطراب‌زاینده. گروهی برای فرار از ترس و اضطراب، آن تهدیدها را انکار می‌کنند. تا می‌گویید: 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 با آمادگی با آنها روبرو شویم. در مقابل گروهی، از شدت اضطراب، تهدیدهای اضطراب‌آور 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 آن قدر 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 پنجاه 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 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 جنبی و گاه خطرناک داروها، اگر مردم پیش 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 ۲۰۲۲ آمار مرگ ناشی از تصادف ده ساله در ایران، صد و هفتاد هزار نفر بود. یعنی

روزانه حدود چهل و هفت 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 خشم‌شان 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 جزییات 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 جایز الخطاست. همه ما گاهی کارهای بد می‌کنیم، اما این دلیل نمی‌شود که آدم بدی هستیم. بعد هم اگر هرکسی 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 یک بار 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 چهل‌ساله است. او دو کودک خردسال دارد. نگرانی این کودکان برای او بسیار سخت است. نه از بابت تر و خشک کردن آنها، بلکه بیشتر به خاطر خطرناکی که ممکن است آنها را تهدید کند. فاطمه آن قدر 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 دیگر 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 یک سو 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. یک روز پدر به پسرش گفت: فرزندم خشم تو اگر روزی یکبار باشد، 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 بُرد و او دوباره غوغایی به پا کرد.

در اطراف ما بعضی آدم‌ها سالی یکی دو بار 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 راه مشاهده درجه‌بندی کرد و اندازه و خامت 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. بنابراین 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 پُر شود، تحمل یک قطره اضافه‌تر را هم ندارد و سرریز می‌شود. اگر به ظرفیت هیجانی خود، مثل یک ظرف محدود نظر کنیم، خالی نگه‌داشتن 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 هیجانی‌شان پایین می‌آید و اگر ظرفیت خودشان را در نظر

نگیرند، با خود و دیگران دچار مشکل می‌شوند. بیشتر مردان وقتی دچار فشار کاری هستند، ظرفیت هیجانی‌شان 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 فرونشاندن خشم خویش، غذا یا شیرینی می‌خورند و چاق می‌شوند. دلیل پرخوری این است که وقتی ما استرس داریم، بدن ما نمی‌داند 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 نیاز 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 بهره می‌برد 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 بشقاب 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 فایده‌ها و ضررهایی 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 هزارنفری حضور یافته‌اید، ناگهان یکی از میان جمعیت برمی‌خیزد و با خمی 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. او 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 مساله‌سازی 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 برمی‌گزینید.

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 جمع می‌کرد و در کیسه‌ای می‌ریخت. یک سال از این ماجرا گذشت. روزی اسب سوار که برای خوردن زردآلو 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، بر سر اسب سوار کوبید و او را کشت.

در این داستان اگر گدا به جای سرکوب خشم خود، بعد از هر هسته زردآلویی که بر سرش می خورد، واکنشی درخور نشان می داد، کارش به قتل اسب سوار نمی کشید. خشونت های این چنینی، گاهی ریشه در سرکوب های طولانی مدت دارد. بسیاری از طلاق ها و جدایی های غیرقابل بازگشت، ریشه در سرکوب های طولانی مدت یکی از طرفین دارد. اگر در مواردی خود را بسیار سرکوب کرده ایم، باید مراقب عواقبش 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 می توانیم سرعت خشم خود را عقب بیندازیم، اما می بایست از روش های مناسب دیگری که در این متن ارائه خواهد شد، خشم خود را تخلیه کنیم، تا باعث سرکوب خشم و انفجار بعدی نشود.

تعریف سرکوب هیجان

وقتی فرد سعی می کند احساسش را پنهان کند، یا جلوی تجربه کردنش را بگیرد، در حال سرکوب و فرونشانی هیجان است. مثال: وقتی مشروب می خوریم که در جمع دستپاچه نشویم، داریم سرکوب را به کار می بریم. وقتی لبمان را گاز می گیریم، که ناخودآگاه حرفی از دهانمان بیرون نپرد، داریم هیجان را سرکوب می کنیم. وقتی پر از خشم و غم هستیم، اما لبخند می زنیم، داریم از سرکوب بهره می بریم.

وقتی ترسیده‌ایم، اما خود را شجاع نشان می‌دهیم، داریم از روش سرکوب استفاده می‌کنیم.

جنبه‌های منفی سرکوب هیجان

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

کجا سرکوب بد است؟

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

خانواده و عدم سرکوب

سوال: 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 بروز 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 خشم ندارد.

دوم: انفجار هیجان

گاهی چاره‌ای جز انفجار هیجان، به ویژه انفجار خشم نیست. کسی را تصور کنید که نزدیک است مورد تجاوز جنسی واقع شود. در این موقعیت، انفجار، داد و فریاد، خیر 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 هر آدمی خصوصی است و توسط دیگران نباید دیده یا لمس شود. کودک باید بیاموزد که در موارد خطر والدین و بزرگترها را خبر کند و از گفتگو و کمک‌خواستن، 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 گریه‌ای از ته دل، و سوگواری کامل، تنها راه تخلیه هیجان این غم عمیق است.

گروهی از همه راه‌های تخلیه هیجانی، تنها راه سرکوب و یا روش انفجار را بلدند. البته گاهی ریشه انفجار هیجان کنونی

آنها، همان سرکوب هیجان‌های قلبی 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، مرحله مقدماتی تنظیم هیجانی را طی کرده است. توضیح شجاعانه هیجان‌ات، در بیشتر موارد، صحیح‌ترین راه برخورد با هیجان است. دلایل آن:

۱. توضیح هیجان، تایید خویشتن است، تا ما قبل از هر کسی، 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 نشانه نداشتن سواد هیجانی است.

۲. 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، روابطمان را با آنها قطع نکنیم. بدون آن که ما از درون خود گزارش دهیم، دیگران از درون ما اطلاعی ندارند. این اطلاع نداشتن، ای‌بسا 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.

۳. 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.

۴. توضیح هیجانات، یک راه‌حل دو طرفه است. ما می‌آموزیم که دیگران هم از ما به دل نگیرند و ما را ترک نکنند و مسایل‌شان 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.

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

۶. توضیح هیجانات، کودکی ساکت مانده ما را به حرف در می‌آورد. اگر کودکی ساکت مانده ما، لب به سخن ننگشاید، بزودی تن ما از راه دردها و بیماری‌های روان‌تنی لب به سخن خواهد گشود.

۷. 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 زبان اول ما نخواهد بود.

۸. هیچ فردی از ابراز 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، به معنی 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 می‌کند، نه این که بگوییم شما چه شخصیت و خصلت و نیت بد و رفتار غلطی دارید. ابراز هیجان، غیبت کردن از دیگران نیست، گفتن صادقانه احساسی است که در شما ایجاد شده. پس چرا با این همه فایده که برای ابراز هیجان شمردیم، از روش ابراز هیجان کمتر استفاده می‌شود؟ پاسخ این است: چون آموزش ندیده‌ایم. چون تمرین نکرده‌ایم. چون اگر هم خود را ابراز کرده‌ایم،

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 ابراز 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 می کنید، به جای آن که کاری برای آرام کردن خود انجام دهید، به تاثیر آن ترس بر بدن خود نگاه می کنید. و موج موج دلشوره را در خود حس می کنید. اگر روبروی آینه بروید، پدیدگی رنگ خود را می بینید. شاید دست و پایتان بلرزد. به جای این که بخواهید کاری برایش انجام دهید، لرزش دستتان را نگاه می کنید. اگر توانستید لرزش دستتان را اندازه گیری می کنید. مثلاً پنج از ده. یعنی اگر شدیدترین لرزش نمره ده داشته باشد، اکنون دست شما با نمره پنج دارد می لرزد. انگار شما پزشکی هستید که به علایم بدن یک بیمار نگاه می کند. دقایقی بعد، بی آن که شما کاری انجام دهید، مغز شما آرامش را به شما باز می گرداند. تفاوت این روش با سرکوب در این است که شما هیجان خود را کنترل یا سرکوب نمی کنید، بلکه تنها آن را نظاره می کنید. و این نظاره کردن، آن را تخفیف می دهد. کسانی که از شدت اضطراب، دچار حمله اضطراب (پنیک اتک) می شوند، چاره ای جز تجربه هیجان در بدن

خویش ندارند. آنها از سرما می‌لرزند، چند ثانیه بعد از گرما می‌سوزند. قلب آنها چون یک دهنده ماراتن در دوی صد متر می‌تپد، در حالی که آنها نمی‌دوند و روی زمین دراز کشیده‌اند. آنها احساس می‌کنند دارند مرگ قریب‌الوقوعی 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 ابراز 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 قریب‌الوقوع 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 را بی‌اعتبار می‌کند.

مرتضی دچار حمله اضطراب شد. تمام بدن او می‌لرزید و قلبش مثل یک دهنده ماراتن می‌تپید. نفس‌اش به شماره افتاده بود، و مرگ قریب‌الوقوع خود را احساس می‌کرد. مشاوری که به بالین او آمده بود گفت: ترس تا به حال گزارش نشده شخصی از حمله اضطراب مرده باشد، یا نقص عضو پیدا کرده باشد. الغای این فکر توسط مشاور، 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 در نتیجه واکنش 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 گرفته و برای فرار به سمت پای او فرستاده بود، در می‌یابد که خطری در کار نیست و خودش را به وضعیت عادی برمی‌گرداند. 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 مغزت، 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 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 برمی‌گردانید.

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. مشت‌های 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 شماره‌گذاری 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. 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 آرام کنید.

۳. بندازش بیرون

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

مشاور: خشم کجای جسم توست؟ اگر این خشم یک شی بود، شبیه چه شی‌ای بود؟

مراجع: شبیه یک توپ توی گلوم.

مشاور: 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 نقطه‌ای 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.

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 بخشی از مغز که مسئول کارهای ارادی ماست.

هیجان ثانویه

هیجان ثانویه، بعد از فکر و تحلیل خود را نشان می‌دهد. مثال: او که این حرف را زد، قصدش تحقیر من بود. پس غمگین یا خشمگین می‌شوم. در این مورد اختیار هیجان در دست ماست. از راه 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 راهکار 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. معمولاً 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 وضعیت، 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، اما 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 می‌گوید. یکی از کارگران بسیار ناراحت می‌شود. اما کارگر دیگر نه ناراحت می‌شود و نه به روی خودش می‌آورد. چرا این چنین است؟

وضعیت کارگر اول

موقعیت: سختگیری صاحبکار و نامهربانی او.

فکر: چرا با من این‌طور رفتار کرد؟ او قصدش توهین و تحقیر من بود. دلم نمی‌خواهد دیگر اینجا کار کنم.
هیجان: غم شدیدی دارم.

وضعیت کارگر دوم

موقعیت: سختگیری صاحبکار و نامهربانی او.

فکر: بیچاره با این سختگیری و نامهربانی، قبل از همه خودش چه رنجی می برد. بعد هم از چشم بیشتر کارگروهاش می افتد. و باعث می شود کارگروانش از لج کم کاری کنند.

هیجان: برای صاحبکار احساس دلش سوزی دارم.

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

نقش فکر

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

فکر چیست؟

برای آن که فکر را بشناسیم، بهتر است انواع آن را بشناسیم. بعضی از فکرها، باورهای ما هستند. یکبار تصمیم گرفته ایم که این فکر حقیقت است و آن را باور کرده ایم. حالا در هر بزنگاه، این باور خودش را در مغز ما نشان می دهد و هیجانات ما را ایجاد می کنند. گاهی افکار ما نشخوارهای فکری ما هستند. مثل گوسفندی که هرچه را در روز خورده، شب در آغل از نو به دهان می آورد و از نو می جود، 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. بی اعتبار کردن باورهای غلط، بر کمیت هیجانات ما اثر مثبت می‌گذارد.

نمونه باورهای 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 بی اعتبار نشوند، هیجانات ناشی از آنها نیز 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 آروم شه، دوباره ناآرام تر 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 می‌شوند را دریابید:

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. (پُر شدن ظرفیت تحمل من.)

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

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

هیجان: دچار هیجان پشیمانی می‌شوم.

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

گوشه ذهن: جواب بدی که تو می‌شی مثل اون.
گوشه دیگر ذهن: پس وایسم هرچی خواست به من بگه؟! او حق نداشت.

هیجان: احساس آشفتگی و سردرگمی.
 این مدل فکر کردن را نشخوار فکری می‌گویند. بعد از یک اتفاق بد، شما به رختخواب می‌روید و ممکن است تا صبح، هزار بار این چرخه فکر و هیجان را دور بزنید و به هیچ راه‌حلی نرسید، اما هر کدام از این فکرها، در شما هیجانی را باعث می‌شوند و هر کدام شما را جوری می‌رنجانند.

بررسی روانشناسانه

با خودتان حرف‌هایی می‌زنید که حال‌تان را بدتر می‌کند: نباید او این کار را می‌کرد. باید بهش بگم که او حق نداشت... به محض آن که حق نداشت را با خودتان تکرار می‌کنید، عصبانی می‌شوید. اگر پیش مشاور بروید او:

اول، به دنبال فهم موقعیت، فکر و هیجان شماست.
دوم، به دنبال فهم جزئیات فکر شماست: (شناخت نشخوارها: فکرها، باورها)
سوم، به دنبال توقف نشخوارها و تغییر فکر شماست.

اگر ما به مشاور، فقط از موقعیت و آنچه اتفاق افتاده است بگوییم، او از فکر و تفسیر ما درباره آن اتفاق می‌پرسد: خب، تو بعد از آن اتفاق چه فکری کردی؟ تا بداند فکر ما چه بوده. و اگر ما از فرمان بگوییم، اما از احساس‌مان نگوییم، می‌پرسد: خب این فکر رو کردی، بعدش چه احساسی کردی؟ اگر بگوییم ناراحت شدم؟ می‌پرسد: 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؟ بعد از رفتار می پرسد. وقتی زنگ زد، احساسات چه فرقی کرد؟ خشمت پایین آمد، یا بالا رفت؟ و با این نوع سوالات، به ما می آموزد که آن اتفاق، فقط جرقه اول را در ذهن ما زده، و بقیه ناراحتی ها و هیجانان ما ناشی از فکر ما بوده است، و برای آن که از ناراحتی خارج شویم، بایستی از فکر ناکارآمدمان فرار کنیم. و تفسیر خودمان را از حادثه عوض کنیم. یا تمرین کنیم که فکرهايمان را باور نکنیم. یا با تکنیک های زیر آنها را از اعتبار بیندازیم.

تکنیکِ حواسِ پرتی

موقعیت: یک نفر حرف نامناسبی به من می زند.

فکر: من فکر می کنم به من توهین شد.

هیجان: از او خشمگین می شوم.

تکنیکِ حواسِ پرتی: فکر خودم را به چیز دیگری پرت

می کنم. به چیزی که برای من خوشایند است.

هیجان: آرامش و لذت جای غم و خشم مرا می گیرد.

لیست حواس پرتی های آرامش بخش و لذت بخش خود را

برای مواقعی که در رنج می افتید تهیه کنید.

تکنیکِ تغییرِ تفسیرِ موقعیت

موقعیت: یک نفر حرف نامناسبی به من می زند.

فکر: من فکر می کنم به من توهین شد.

هیجان: از او خشمگین می شوم.

تکنیک تغییر تفسیر: تفسیر خودم را از اتفاق عوض می کنم: من که نمی دونم اون هدفش چی بود. تا به حال هم هر که را شناختم، آخرش بخشیدم.

تکنیک عدم باور به فکر

موقعیت: یک نفر حرف نامناسبی به من می زند.

فکر: من فکر می کنم به من توهین شد .

هیجان: از او خشمگین می شوم.

تکنیک عدم باور به فکر: به خودم می گویم: اگر فکر من درست بود، چرا این قدر فکرها عوض می شه. تا حالا هر وقت فکرم رو باور کردم، حال خودمو بدتر کردم. رو به فکر خودم می گویم: چیه؟ دوباره چی از جون من می خوای؟! **هیجان:** احساس آرامش و بخشش دارم.

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:

۱. دیرتر دچار هیجان می‌شوم. یعنی با سرعت کمتر.
۲. با شدت کمتر دچار هیجان می‌شوم. اگر قبلاً هشت

از ده عصبانی می‌شدم، اکنون خشمم حدود سه و چهار از ده است.

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

۴. تعداد کمتر. اگر قبلا هر روز دعوا می‌کردم، حالا هفته‌ای یا ماهی یک بار 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.
- 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 مراجع را نصیحت نمی‌کند. بلکه اول هیجان‌ات مراجع را به رسمیت می‌شناسد. (ولیدیت می‌کند). 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 هیچ‌گاه نمی‌گوید: فکر تو درست است و دیگری مقصر است. بلکه تنها می‌گوید: ترا می‌فهمم، هیجان‌ات 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 پیامزد که این فکر - که دیگری به من توهین کرده - اسباب رنج اوست، نه این که 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 توهین‌کننده، یا ناشی از خوش نبودن حال توهین‌کننده 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 او 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؟ خاطره‌ای 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 اغراق‌آمیز بازسازی کنید. اگر حال‌تان از این یادآوری بد شد، سعی کنید حال خودتان را با 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 خاطرات 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 هیجانات خود نام بگذارید؟

منحنی شناسایی اندازه‌های 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 بدن‌تان 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 لاینک 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 زندگی‌ام دارد مرا ترک می‌کند، زخم دارد طلاق می‌گیرد، یا دارند من را از کار بی‌کار می‌کنند، نفسم دیگر بالا نمی‌آید. الان هم نفسم گرفته است.

مشاور: آن وقت توی دلت چه خبر بود؟

مراجع: احساس دلشوره. غم و حشتناک.

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؟

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 ما را تنها گذاشت و رفت؟ با این روش فرد سوگوار دوباره قصه مرگ عزیز از دست رفته را تعریف می‌کند و های‌های گریه می‌کند. بدین ترتیب همه کمک می‌کنند تا با یاد آوردی جزئیات 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 مشاور 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، مثلاً در برخورد با مار ممکن است چنان شوک شویم که نه می‌توانیم فرار کنیم و نه می‌توانیم بگریزیم. در مورد تجاوز نیز بعضی از قربانیان فریز می‌شوند.

مشاور با توضیح این سه حالت از عذاب وجدان مراجع مورد تجاوز واقع شده می‌کاهد. بعد با پرسش از جزییات، 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، بی تفاوت‌تر 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 خودزنی چیست؟

خودزنی، نوعی حواس‌پرتی نامتناسب، از شدت هیجان منفی است.

مثال: کودک از دندان درد خودش را می‌زند. ما 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. مارشا لینهان در مورد بیمارانی که اختلال شخصیت مرزی دارند و خودزنی می‌کنند، می‌گوید درد درونی آنها آنقدر بالاست که از طریق خودزنی حواس شان را از درد درونی منحرف می‌کنند. مثل کودکی که از شدت دندان درد توی سر خود می‌زند تا حواسش از درد دندانش پرت شود.

علایم کسی که تنظیم هیجانی دارد

اول. مهربانی در صورت و لحن.

دوم. اخلاقی بودن رفتار.

سوم. اعلام هیجانات هنگام خطر: من الان عصبانی‌ام، چند دقیقه می‌رم بیرون تا آرام شم. اگه این کار را ادامه بدهم، ممکنه آشفته‌گی 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.

نحوه درمان

مراجع با درمانگر حرف می‌زند. درمانگر هم‌زمان موقعیت، فکر، هیجان مراجع را درمی‌آورد. و منحنی ۴ گانه: سرعت، شدت، مدت، تعداد هیجان‌ات او را ترسیم می‌کند و درمی‌یابد با چه نوع هیجانی طرف است. آیا مراجع با همه هیجان‌ها روبروست، یا تنها با یکی از هیجان‌ها دست و پنجه نرم می‌کند؟ آیا هیجان‌ها شدیدند، یا متوسط، یا خفیف؟ بعد تا آنجا که ممکن است به مراجع سواد هیجانی را آموزش می‌دهد. بعد می‌پرسد حالا که فهمیدی هیجان‌ها چیستند؟ خودت، موقعیت، فکر و هیجان‌هایت 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 مشاور 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 سرب مُذاب 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 زندگی‌ای را که انتخاب کرده‌اند بپذیرند. نمی‌شود کسی زایمان کند و درد زایمان را نکشد. نمی‌شود کسی بچه‌دار شود، شب زنده‌داری اجباری نداشته باشد. نمی‌شود کسی روانشناس شود، درد روبرو 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، اختلال شخصیت مرزی‌ها، اول مشاور رنج آنها را به رسمیت می‌شناسد. بعد به آنها تکنیک‌هایی آموزش می‌دهد که هیجانات را پایین می‌آورد. 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 پنج‌گانه خود تعقیب کن:

لمس کردن: آنرا به دور لب‌ت بمال.

بویدن: آنرا 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 شیفت‌کردن را یاد می‌دهیم. تمرکز ذهن آدم تمرین نکرده، چهل و پنج ثانیه است. آدم‌ها روزانه هزاران فکر دارند.

تمرین: به کشمش یا هرشی دیگر برای سه دقیقه تمرکز کنید. وقتی حواس‌تان از این شی پرت شد و دوباره جمع شد، به خودتان تبریک بگویید: در این صورت در مغز شما دوپامین که هورمون پاداش است ترشح می‌شود و کم‌کم تمرکزتان هم بالا می‌رود.

تکنیک دوست شدن با هیجانات:

خشم و ترس و غم زیر پوست من هستند و من با آنها دوستم. به جای آن‌که بگویی او مرا عصبانی کرد، بگو من عصبانی هستم و بلد باش مالکیت آن را را بپذیری.

مراجع: من ناراحتم. نمی‌توانم گذشته را فراموش کنم.
مشاور: همین‌طور ناراحت بمان و به من بگو در تو چه می‌گذرد.

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

مشاور: شاید چون 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؟

مشاور: 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 مادرت فکر کن.

تکنیک‌های رفتاری

غیر از روش‌های برشمردن برای تنظیم هیجانی، 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: لیستی از مشکلات داشتی: مثل دعوا با همسر، دعوا

سر صف اتوبوس، 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 کردم.

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، که حواسم پرت نشود تا مبادا بلایی سر بچه‌ام 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 هیجان‌اتم کم بود، اما دست خودم نیست.

مشاور: اگر من تکنیکی را به تو یاد بدم که کمکت کنه هیجان‌ات کم بشود، دوست داری یاد بگیری؟ بعد به او آموزش ریلکسیشن یا مایندفولنس را 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 دیگر به به خیانت زنش فکر نمی‌کنه، بی‌غیرته. نامرده مردی که ورشکست شده، اما به بدبختی خانواده‌اش فکر نمی‌کنه.

در این موارد با منطق و دلیل طرف هستیم، که تا آنها را بی‌اعتبار نکنیم، آن استدلال‌ها موتور هیجانات باقی خواهند ماند.

مراجع پنجم: در ۲۴ 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 به این قانون است که هرخطاکار 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 جواری 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 که ارزش‌های خود را انجام نداده‌اند 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.

هیجان ژنتیک

برخی از افراد به طور سرشتی آمادگی یکی از هیجان‌ها را بیشتر دارند. بعضی زودتر و بیشتر عصبانی می‌شوند. بعضی زودتر و بیشتر غمگین می‌شوند 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 افراطی‌ام را بگیرم. بایستی با او

تنظیم هیجانی را کار کرد.

مشاور می‌کوشد بیشتر سوال کند. اگر مراجع فقط گفت: حال من بد است. می‌فهمد که او سواد هیجانی ندارد. در نتیجه سعی می‌کند آرام آرام سواد هیجانی را به او یاد بدهد. اما اگر او هیجان‌ها را توضیح داد، ما دنبال فکر و باور پشت هیجان می‌گردیم. و اگر هیجان و باور را توضیح داد، درباره رفتار و بدن سوال می‌کند.

مشکل هفته پیش، نه گذشته.

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 چگونه نشان داد.

علت مراجعه به روانشناس

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

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

هیجان 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
خوش‌برخورد 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. به او یاد بدهیم واکنش
دیگری نشان بدهد. 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 هیجانانش ادامه پیدا می‌کند؟ در موقعیت دشوار حضور پیدا نمی‌کند. اگر حضور پیدا کرد، 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. منتقدین گراس معتقدند روش گراس درمان نیست، تداوم بیماری است.

تمرین ریلکسیشن

چشم‌ها را ببندید. منظره‌ای را جلوی چشم خود تصور کنید که آرامش‌بخش و لذت‌بخش باشد. مثلاً ساحلی بین دریا و جنگل. 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 ببرید 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

شکم‌تان 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 شل‌تر می‌شود. از ده تا صفر بشمارید. با هر عدد آرامش شما عمیق‌تر 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 چشم‌هایتان را باز کنید. سوال: الان چقدر تنش دارید؟ اگر عدد ده است، یعنی خیلی تنش دارید، و اگر عدد صفر است، یعنی بی‌تنش هستید. اکنون شماره شما از بین ده تا صفر چند است؟

اگر تنش شما زیر عدد سه است، توانسته‌اند با این تکنیک ارتباط برقرار کنید. وقتی از این تکنیک استفاده می‌کنیم، باید منطق آن را هم بدانیم. ظرفیت هیجانی ما وقتی پر شود، از استرس لبریز می‌شویم. این تکنیک کمک می‌کند از استرس خالی شویم و ظرفیت هیجانی‌مان بیشتر شود.

فصل ششم تکنیک‌های تغییر فکر

دانستیم که ترس و خشم و غم، از تفکر جهت‌دار 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 میان بردن تفکر غلط، باید سراغ معیارهای تفکر منطقی و عقلانی رفت. به مدل گفتگوهای زیر توجه کنید:

مشاور: دوستت جواب سلام تو را نداد و ناراحت شدی.

فکر می‌کنی چرا جوابت را نداد؟

مراجع: از بس آدم خودخواهیه .

مشاور: از کجا می‌دونی آدم خودخواهیه؟

مراجع: چون جواب سلام منو نداد.

مشاور: چه دلیل دیگه‌ای غیر از خودخواهی‌اش می‌تونه

وجود داشته باشه؟

مراجع: نمی‌دونم، شاید هم خسته بوده و نشنیده.

در این گفتگو مشاور، پیش‌فرض افسردگی و اضطراب‌آور او را

زیر سوال می‌برد. همیشه باید با جمع‌آوری شواهد متناقض،

صحت و سقم گفته‌های خود را بررسی کنیم.

روش سقراطی

مراجع: من آدم بی ارزش و بی‌کفایتی هستم.

مشاور: چرا فکر می‌کنی حرفت درسته؟

مراجع: خب، من این طوری فکر می‌کنم و آن را باور دارم.

مشاور: اگر من فکر کنم زرافه‌ام، پس واقعا زرافه‌ام؟!

درمانگر با این مدل گفتگو، با یک مثال، مراجع را به تردید می‌اندازد. نقش درمانگر این نیست که کاریکاتوروار به جای افکار منفی، افکار مثبت را جایگزین کند. یا با گفتن حرف‌هایی شبیه این که: شما خیلی خوب هستید. به قدر کافی با هوش اید. مردم شما را دوست دارند. او را آرام کند. درمانگر هدفش ایجاد تفکر واقع‌بینانه است. او احساسات را نفی نمی‌کند، بلکه افکاری که آن احساسات را ایجاد کرده‌اند را زیر سوال می‌برد. و از این روش قبل از این که افکارشان 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: نامزدم از 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 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 خشم و کینه تیزی خواهید شد، و موضع تدافعی می گیرید.

مراجع: فکر می کنم هیچ کس 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 می کنم دوباره می توانم آن را حل کنم.

مشاور: در این صورت دچار احساس امیدواری خواهید شد.

مراجع: فکر می کنم لازم نیست در هر کاری بی عیب و نقص باشم.

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

مراجع: فکر می کنم 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:

۱. تکنیکِ حواسِ پرتی

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

مشاور: 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 مورد باز می‌دارد. فکر کردن به چیزی دیگر، راه‌حل موقتی خوبی است. اما نباید به خود گفت: به این مشکل فکر نکن. بلکه باید گفت: به چه چیزی دیگری فکر کن.

حواس پرتی‌ها دو جورند:

فکری و رفتاری. حواس پرتی‌های رفتاری می‌توانند در دراز مدت به عادات مثبت و یا منفی تبدیل شوند. مثل حواس پرتی با پرخوری، حواس پرتی با سیگار کشیدن، حواس پرتی با سکس افراطی برای فرار از رنج که عاداتی منفی است و یا حواس پرتی با ورزش و کتاب خواندن که عاداتی مثبت است.

۲. تکنیکِ تحملِ بلا تکلیفی

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

نمی شه. همه اش بيقرارم، تا تکلیفم معلوم شه.

مشاور: چرا شما تحمل بلا تکلیفی ندارید؟ بعضی از مشکلات در زمان حل می شوند، و نداشتن تحمل بلا تکلیفی، شتابی در حل مساله ایجاد نمی کند، و فقط اضطراب ما را بالا می برد. تا حالا تمرین کردین که چگونه می توانید تحمل بلا تکلیفی تون را بالا ببرید؟

۳. تکنیکِ فایده این فکر چیه؟

مراجع: فکر می کنم تقصیر فلانی باشه که این مشکل پیش اومد.

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

۴. تکنیکِ آزمایش باور مراجع

مراجع: هر کاری می کنم، او مرا تایید نمی کند.

مشاور: فکر کن حتی اگر تایید دیگران را به دست نیآوری، چه حادثه بدی برایت پیش می آید؟ پدر من هم مخالف بود من روانشناس شوم، نظرش برای خودش محترم بود، اما ربطی به تصمیم من برای زندگی ام نداشت. تازه، می تونی آزمایش کنی، شاید این بار تاییدت کرد.

۵. تکنیکِ تقابل افکار در مقابل واقعیت احتمالی

مراجع: برای امتحان آماده نشده ام.

مشاور: مطالب امتحانی را خوانده ای. کلاس ها را هم مرتب شرکت کرده ای. برخی تکالیف کلاسی را نیز انجام داده ای. پس آن قدرها هم بی آمادگی نیستی.

مثال دیگر

مراجع: همیشه تنها خواهم ماند.

مشاور: نمی دانیم در آینده چه اتفاقی می افتد. شما گفتید چند دوست صمیمی هم دارید. علاوه بر این ویژگی های خوبی هم دارید که برای دیگران ارزشمند است. پس چرا هنوز فکر می کنید تنها می مانید؟

۶. تکنیک افکار در شرایط متفاوت

مراجع: من آدم شکست خورده ای هستم.

مشاور: اگر این فکر درسته، چرا در شرایط متفاوت، باور شما به این فکر تغییر می کند؟

۷. تکنیک درجه بندی هیجان و میزان باور به فکر

مشاور: به چی فکر می کنید که این قدر ناراحت می شوید؟

مراجع: نمی تونم بدون عشقم زندگی کنم.

مشاور: وقتی فکر می کنید عشق تان از شما جدا شد،

ناراحتی شما از صفر تا ده چقدر است؟

مراجع: هفت.

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

مراجع: هفتاد درصد.

مشاور: 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 می کند؟

مراجع: نمی دانم.

مشاور: از این که نسبت به هفته پیش، نمره ناراحتی و

باور به فکرتان از نود به هفتاد رسیده، چه احساسی دارید؟

مراجع: احساس می‌کنم کمی حالم بهتره .
مشاور: 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 شدید، به تا حدودی، تغییر کرده، ممکن است واقع‌بینانه به این نتیجه برسد که در سیر درمان پیشرفت خوبی داشته است.

۸. تکنیکِ پیشگویی و ذهن‌خوانی

مراجع: اگر من به مهمانی بروم، حسین فکر می‌کند من آدم کسالت‌آوری هستم.

مشاور: مگر شما پیشگویی بلدین؟ یا می‌تونین ذهن‌هارو بخونین؟ بهتر نیست برین مهمونی و پیشگویی و ذهن‌خوانی خود را به آزمایش بگذارید؟ ما چون نمی‌تونیم بلا تکلیفی را تحمل کنیم، ذهن‌خوانی می‌کنیم. در حالی که می‌تونیم بگیم نمی‌دونم. یا به انواع احتمالات دیگر هم فکر کنیم. یا فکرمون را به آزمایش بگذاریم.

۹. تکنیکِ پیکان رو به پایین

مراجع: می‌دونم آخرش مرا از این کار بیرون می‌کنند.
مشاور: فرض کنیم شما را از کار بیرون کنند، بعدش چه اتفاقی می‌افتد؟

مراجع: خب یک مدت بی پول و بیکار می‌مونم.
مشاور: فرض کنیم شما یک مدت بیکار و بی پول می‌مونین، بعد چه اتفاقی می‌افتد؟

مراجع: خب تحقیر و ناراحت می‌شم.

مشاور: 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 زیربنایی مراجع است و فکر و زیر بناهای فکر را روشن می‌کند.

۱۰. تکنیک مقایسه با فردی در شرایط بدتر از مراجع

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

مشاور: لابد شما همیشه خودتون را با کسانی که در هر زمینه‌ای وضع‌شان از شما بهتره مقایسه می‌کنید. شنیدین سعدی کفش نداشت، می‌دید همه کفش دارند، ناراحت می‌شد. بعد یک روز توی بازار 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.

۱۱. 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 حتما آدم بی‌ارزشی هستم.

مشاور: 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 زنو بچهام رو هم از دست بدم.

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

۱۲. تکنیک تعریف واژه‌ها از روی حس یا واقعیت

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

مشاور: دو جور می‌شه واژه‌ها را تعریف کرد. یکی از روی حس، یکی از روی واقعیت. حالا بیا بید موفقیت را تعریف کنیم. ببینیم در زندگی بر اساس شواهد، و نه حس، به چه موفقیت‌هایی دست پیدا کرده‌اید؟

۱۳. تکنیک مزایا و معایب فکر مراجع

مراجع: اگر به مهمانی بروم، مرا طرد می‌کنند.

مشاور: 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 به مهمانی. عیبش اینه که با این فکر دیگه نمی‌رم و خودم را ایزوله می‌کنم.

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

مراجع: نمره مزایای کوتاه مدت چنین فکری، عدد پنجه. مهمونی نمی رم و یک شب ناراحت نمی شم. اما نمره معایب دراز مدت چنین فکری، عدد دهه. چون کم کم خودم را از بودن با دیگران محروم می کنم.

۱۴. تکنیک بررسی شواهد استدلال هیجانی یا شواهد در فکر

مشاور: فکر منفی را به جمله‌ای روشن تبدیل کنید.

مراجع: من آدم شکست خورده‌ای هستم.

مشاور: مثبت و منفی مواردی که در زندگی موفق یا ناموفق بوده‌اید را روی تراز نمره قرار بدهید.

مراجع: (نمره می دهد): درسته، اما دلم چیز دیگری را گواهی می دهد.

مشاور: به این حرف شما استدلال هیجانی می گویند.

مراجع: خب من آدم شکست خورده‌ای هستم، این را همسر هم می گوید.

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

۱۵. تکنیک درمانگر در نقش وکیل مدافع

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

مشاور: اما شما هم آدمی هستید با نیازها و هیجانات هر آدم دیگری. لازم نیست مدافعات مرا بپذیرید، همین که از دیدگاه دیگری آن را می پذیرید کافیه.

۱۶. تکنیک تمایز رفتار با شخصیت

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

۱۷. تکنیک خطای تعمیم

مراجع: او آدم پرخاشگریه. بارها دیده‌ام پرخاشگری‌اش را.
مشاور: تا به حال اصلا چند بار او را دیده‌اید؟
مراجع: چهل پنجاه بار.
مشاور: همه این چهل پنجاه بار داشت پرخاشگری می‌کرد؟
مراجع: نه، ولی حداقل دو سه بار او را در حال پرخاشگری دیدم.
مشاور: اگر کسی در چهل پنجاه بار، دو سه بار پرخاشگری کنه، می‌شه بهش گفت همیشه پرخاشگر؟

۱۸. تکنیک تغییر فکر با آمادگی در رفتار

مراجع: من همه جا در مصاحبه رد می‌شوم.
مشاور: بیا این بار برای مصاحبه خود را آماده کن و برو.

۱۹. تکنیک شناسایی مفروضه‌های زیربنایی

مردی که همسرش او را ترک کرده و دچار افسردگی است، ممکن است مفروضه‌های 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.

مشاور: افسردگی، اضطراب، خشم، با انواع مختلفی از این مفروضه‌ها و قواعد در ارتباط هستند و ممکن است بروز یک اتفاق، چندین باور این‌چنینی را در ذهن فرد فعال کند.

۲۰. تکنیک چالش با تفکر باید اندیشی

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

مشاور: 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.

مشاور: 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 فلان جا برسید؟

۲۱. 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 بی ارزشی نخواهم کرد. اگر نگران باشم، پس غافلگیر نخواهم شد.

مشاور: 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؟

۲۲. تکنیک بررسی نظام ارزشی

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

مشاور: انسان‌ها، ارزش‌های 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؟

۲۳. تکنیک مرز بین پیشرفت و کمالگرایی

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

مشاور: 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.

۲۴. تکنیک بازگشت مشکل، فرصتی برای یادگیری

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

مشاور: 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.

۲۵. تکنیک تجربه‌گرایی، نه کمالگرایی

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

مشاور: 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.

۲۶. تکنیک منشور حقوق بشر روانشناسی

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

مشاور: 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 و خشم رها شود.

۲۷. تکنیکِ آزمون پیش‌بینی‌های منفی

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

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

۲۸. تکنیکِ یادآوری موفقیت‌ها به هنگام شکست

مراجع: من یک بازنده‌ام. همه زندگی‌ام رو باختم.

مشاور: 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.

۲۹. تکنیکِ پیش‌بینی‌های اتفاق نیفتاده

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

مشاور: تا به حال چقدر فکر کردین در زندگی‌تون 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؟

۳۰. تکنیکِ تمایز بین نگرانی کارساز و نگرانی

دردسر آفرین

مشاور: راستش من همه‌اش نگرانم.

مشاور: می‌شه یک مثال بزنین؟

مراجع: مثلا نگرانی از پنچر شدن لاستیک در مسیر سفر.

مشاور: این نگرانی چه تاثیری روی رفتار شما می‌گذارد؟
مراجع: تاثیرش اینه که لاستیک اضافی بر می‌دارم.
مشاور: پس این نگرانی شما مفیده. دیگه چه نگرانی‌ای دارید؟

مراجع: نگرانم که نکند هنگام رانندگی سخته کنم.
مشاور: این نگرانی شما را از هر حرکتی باز می‌داره و یکسره در اضطراب نگه می‌دارد. بهتر نیست وقتی یک نگرانی می‌آد سراغ شما، اول از خودتون بپرسید فایده این نگرانی برای من و اطرافیانم چیه؟

۳۱. تکنیکِ زمان و مکان خاص برای نگرانی

مراجع: صبح تا شب نگرانم، و هر لحظه نگران یک چیز.
مشاور: پس چه وقتی به کارهای دیگرتان می‌رسید؟ بیا بید یک برنامه‌ریزی کنید و یک ساعت کامل هم وقت بگذارید برای نگرانی‌هاتون. 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 جنابِ نگرانی عصر خدمت می‌رسم، چطوره؟

۳۲. تکنیکِ تخیل لذت‌بخش

مراجع: مدام خاطرات دردناک و رنج‌آور به ذهنم می‌آد.
مشاور: در این مواقع به حادثه لذت‌بخشی در گذشته فکر کنید. یا به حادثه لذت‌بخشی در آینده. یک لیستی از افکار لذت‌بخش برای خودتان آماده کنید.

۳۳. تکنیکِ پذیرش

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

مشاور: هر مشکل شما، اگر راه‌حلی دارد، راه‌حل آن را دنبال کنید. هر کدام راه‌حل ندارند، آن‌ها را رها کنید. بعضی از مشکلاتی هم که در دسری ایجاد نمی کنند، آن‌ها را بپذیرید. لازم نیست ما همه مشکلات را حل کنیم.

۳۴. تکنیکِ شواهد مثبت و شواهد منفی

مراجع: می‌خواهم در این راه حرکت کنم، نمی‌دانم موفق می‌شم یا نه. یک سری دلیل دارم برای موفقیت‌م، یک سری دلیل برای شکست‌م.

مشاور: اول فقط به دنبال شواهدی باش که می‌گویند تو شکست می‌خوری. بعد فقط به دنبال شواهدی باش که می‌گویند تو موفق می‌شوی. بعد آن‌ها را با هم مقایسه کن و نمره بده.

۳۵. تکنیکِ غفلت از نرخ پایه

مراجع: می‌خواستیم 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.

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

مراجع: خب چیکار کنم؟

مشاور: فکرها تو مسخره کن.

مراجع: چه جوری؟

مشاور: یک جورش اینه که همین حرفا رو مثل گوینده خبر بگی. این جوری: شنوندگان عزیز! به سر خط خبرها گوش 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 حرفا رو مثل جوک تعریف کنی، یا مثل آواز خوندنی مسخره.

مراجع: فایده این کار چیه؟

مشاور: فایده اش اینه که مغز بیشتر تحت تاثیر لحنه، تا موضوع فکر. وقتی فکرها تو با لحن جدی می‌گی، مغز باور می‌کنه که موضوع جدیه و گاهی منجر به افسردگی و خشم و اضطراب می‌شه. اما وقتی با لحن شوخی می‌گی، دیگه اون طوری نمی‌شه. این که به چه موضوعی فکر می‌کنی، مهم نیست. این که با چه لحنی فکر می‌کنی، مهمه.

۳۶. تکنیک توجه به زمان حال

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

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

مراجع: چیکار کنم که از این نگرانی خارج بشم؟

مشاور: به لحظه اکنون توجه کن. چرا که در حال حاضر همه چیز خوبه. به نفسهات فکر کن و حسى که

ازش می‌گیری. به اطرافت نگاه کن. 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، 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 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 به تایید دیگران باشیم، خود را تحت دیکتاتوری بایدها قرار می‌دهیم. بدترین باور این است که من باید در نظر همه کسانی که برای من مهم‌اند، مورد تایید قرار بگیرم تا احساس کنم که 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 احترام‌خواهی 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 روی 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 ناارزشمندی شخصیت او می‌کنیم، باعث می‌شود کم‌کم همه آدم‌ها را بی ارزش 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 فردی‌مان 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 مدینه فاضله‌ای باعث می‌شود که ما به راحتی عصبانی، کینه‌ای، انتقام‌جو و افسرده‌خاطر شویم. فراموش

نکنیم که موجودات انسانی ضعف‌های زیادی دارند و بیشتر آن‌ها نمی‌توانند آن‌گونه که ما نیاز داریم، در همه شرایط به طور اخلاقی و منصفانه، یا 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 و امور روزمره و کارها آن‌طور نباشند که من می‌خواهم، این بدشانسی موجب بدبختی و ناراحتی من می‌شود و فاجعه است.»

استدلال: می‌دانیم که نمی‌شود همه حوادث زندگی بر وفق مراد ما باشد. تحقیقات نشان می‌دهند شانس و استعداد، در کوتاه مدت دلیل موفقیت ماست، اما در میان مدت، پشتکار و تمرکز دلیل موفقیت ماست. پس بهتر است روی پشتکار و تمرکز که اختیارش در دست ماست سرمایه‌گذاری 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: (هرچه را نمی‌توانی تغییر دهی، بپذیر) می‌تواند باور غلط بدشانسی بدبختی است را بی اعتبار 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 بی اعتبار 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 برنامه‌ریزی از قبل برای اجتناب از خطرات بسیار عمل عاقلانه‌ای است، اما از طرف دیگر قراردادن 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 سگته و سرطان و مردن 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) باور غلط آینده خطرناک است را بی‌اعتبار می‌کند.

باور غلط هفتم: اجتناب

«آسان‌تر این است که آدم از مشکلات زندگی اجتناب و دوری کند تا با آنها روبرو نشود».

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

با تکرار ذکر: (راه‌حل 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 قوی‌تر 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 جمع‌بندی از آنچه در گذشته بر ما گذشته، می‌توانیم زندگی خوبی را از حالا شروع کنیم.

تکرار ذکر: (گذشته را دفن کن) می‌تواند تاثیرات گذشته 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 تجربه و باور کنیم و مسئولیت تصمیم‌های امروز خود را به گردن گذشته نیندازیم.

باور غلط دهم: راه حل یکی است

«برای حل مشکل فقط یک راه‌حل کامل و درست وجود دارد و اگر نتوانم به آن برسیم وحشتناک و فاجعه‌آمیز است».

استدلال: وقتی عاشق می‌شویم، فکر می‌کنیم فقط همین معشوق منجی ماست. وقتی به شغلی دل می‌بندیم، گمان می‌کنیم خوشبختی ما فقط در گرو آن شغل است. به قول انیشتین برای هر مساله حداقل بیش از یک راه‌حل وجود دارد.

تکرار ذکر: (برای هر مشکل راه‌حل‌های متعددی وجود دارد) ذهن ما را برای یافتن آن راه‌حل‌ها باز می‌گذارد.

باور غلط یا زده‌م: عجله

«باید خواسته‌های من در اسرع وقت برآورده شوند.»

استدلال: بسیاری از مردم فکر می‌کنند در شرایطی که آنها زندگی می‌کنند، باید امور زندگی راحت‌تر 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 هرچه 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 تحملِ 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 کردن، تحمل بلا تکلیفی هم داشته باشیم، تا نوبت تحقق آرزوهایمان برسد.

تکرار ذکر: (تحمل بلا تکلیفی) صبر ما را بالا می‌برد.

فصل هشتم

چگونه تمرکز خود را بیشتر کنیم؟

تمرکز، راه‌حلی برای تنظیم هیجانی است. با تمرکز، اختیار ذهن خود را در دست می‌گیریم، و مانع از هیجانات فراوان 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:

۱. مراقب ورودی‌های ذهنت باش

حواس پنجگانه ما، ورودی‌های ذهن ما هستند. باید مراقب بود از راه این ورودی‌ها، چه چیزی وارد ذهن ما می‌شود. ذهن، مثل چرخ گوشت اتوماتیک است که تا چیزی واردش شد، مشغول 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. اما 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، فقط 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 لازم برای کارهای روزانه خود را 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 برندار!)

تمرکز، در وهله اول، خالی نگه‌داشتن ظرفیت مغز است، برای پُر شدن 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، هله‌هوله‌خوری مغز است، و فضای محدود ذهن شما را پر می‌کند. پس اگر نیاز به تمرکز دارید، کارهای نیازمند تمرکز را قبل از هله‌هوله‌خوری اینترنتی انجام دهید. یعنی بعد از بیداری از خواب و در هنگامی که ذهن مثل یک صفحه سفید می‌ماند و هنوز چیزی بر صفحات آن نوشته نشده.

یکی از کارکردهای خواب، طبقه‌بندی 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 اول وارد کنید.

۲. تکست‌های اضطراب آور را نپذیر

هر روزه از آشنایان خود، تکست‌هایی دریافت می‌کنیم، که اسباب اضطراب یا حواس‌پرتی 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، ایجاد اضطراب یا حواس‌پرتی در من بود. از ارسال تکست تشکر کنید و از او دوستانه بخواهید، تکست‌هایی که اسباب اضطراب و حواس‌پرتی من هستند را دیگر ارسال نکنند.

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.

۳. فلسفه به من چه؟ به تو چه؟ به اون چه؟

دوستی در لابلای حرف‌هایش به شما خبر می‌دهد که دخترخاله او بیمار 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 آشنایان 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 من 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 دقیق و کافی ندارند.

۴. 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.

۵. فایل‌های باز ذهنت را ببند

تصور می‌کنیم هزاران فکر در سر داریم. اما وقتی کاغذی برمی‌داریم و نام آن افکار را می‌نویسیم، معمولاً بیست سی فکر مزاحم بیشتر نیستند، که مدام در سر ما دور می‌زنند. بهتر است لیست همه فکریایی که در مغز ما دور می‌زنند را روی کاغذ بنویسیم و آنها را در زیر مجموعه‌های 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...

ليست صبر: (اين ليست برای مشکلاتی است که در آینده حل خواهند شد. در واقع این مشکلات در زمان حل می‌شوند، اما نه به دست من، به دست زمان، و نمی‌دانم تا کی. پس آن را در ليست صبر بدون تاریخ خود قرار می‌دهم.)
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.

ليست کارها: (حل این مشکل از عهده من برمی‌آید. این‌ها کارهایی است که در زمان مشخصی در این زمینه باید انجام دهیم.)

ليست به من چه: (نگرانی‌ها درباره دیگرانی که نگرانی من نقشی در حل مشکل آنها ندارد.)

ليست مشورت: (بسیاری از تردیدهای ما بایستی از روش مشورت حل شوند.) مثال: نمی‌دانم این دارو را بخورم یا آن دارو را. این تردید بایستی با مشورت با یک پزشک حل شود.

ليست نمی‌دانم‌ها: (تردیدهایی که راه‌حلی برای دانستن آنها نیست.) وقتی آنها را از ليست تردید در می‌آوریم و در ليست نمی‌دانم قرار می‌دهیم، ذهن از کنجکاوی در مورد آنها دست برمی‌دارد.

خلاصه هر موضوعی که در ذهن می‌گردد را روی کاغذ

بیاوریم. خواهیم دید هزار فکر در سر نداریم، بلکه بیست سی فکر داریم که چون برای آنها تصمیم نمی‌گیریم، مدام در ذهن ما می‌چرخند. این‌ها فایل‌های بازی هستند که باید با یک تصمیم آن‌ها را ببندیم و در لیست مناسب‌شان قرار دهیم. و از این به بعد چون ذهن ما مرتب می‌شود، تمرکز ما بالاتر می‌رود.

۶. لذت ببر

ذهن ما لذت طلب و رنج‌گریز است. انجام کارهای لذت‌بخش بدنی در طول هفته به افزایش تمرکز کمک می‌کند. زمانی که برای لذت‌ها زمان می‌گذاریم، آشفته‌گی‌های ذهن کاهش پیدا می‌کند و به افزایش تمرکز ما کمک می‌کند. مثال: ورزش، بازی، کارهای هنری، و

۷. تقسیم کار

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

۸. پاداش به خود

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 برای خواندن یک کتاب بیست فصلی آن را به بیست قسمت تقسیم کنیم. و بعد از خواندن هر فصل، به خود پاداش دهیم، یا آفرین بگوییم، ترشح دوپامین را بالا می‌بریم و تمرکز ما هم بالاتر می‌رود.

۹. یوگا، مدیتیشن، ذن

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

۱۰. توقف فکر با کش

انجام تکنیک توقف فکر مزاحم، با استفاده از کشی که به دست بسته شده. تا فکر مزاحم ضد تمرکزی به ذهن ما آمد، کش را کشیده رها می‌کنیم و به همراه ضربه‌ای که کش به دست ما می‌زند، با صدای بلند می‌گوییم: بس کن.

۱۱. تغییر موقعیت

ایجاد موقعیت جدید، به کاهش افکار مزاحم و افزایش تمرکز کمک می‌کند. مثلاً همیشه روی میز تحریر درس می‌خوانیم و حواسمان پرت می‌شود. حالا موقعیت را تغییر می‌دهیم و می‌رویم روی میز پذیرایی درس می‌خوانیم. تغییر موقعیت از تداعی افکار جلوگیری می‌کند.

۱۲. فعالیت جدید

انجام فعالیت جدید، به شدت انرژی‌زاست و تمرکز را افزایش می‌دهد. مثال وقتی به جایی که تاکنون نرفته‌ایم، سفر می‌کنیم. یا تا حالا اسکی نرفته‌ام و اکنون امتحانش می‌کنم.

نکته: کم تمرکزها، وقت و عمر فراوان می‌گذارند، اما بهره کمی می‌برند. مثال: درس یا کتاب را می‌خوانند و نمی‌فهمند. با تمرکزها وقت کمی می‌گذارند، اما بهره بالایی می‌برند.

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 آتش‌سوزی است که اکنون اتفاق افتاده. در حالی که اضطراب، نگرانی بی‌مورد از آتش‌سوزی است که فکر می‌کنیم در آینده اتفاق می‌افتد.

ترس، واکنش ما در برابر حمله یک حیوان وحشی واقعی است، و در اثر فرمان مخچه ما برای گریز از خطر واقعی

در ما ایجاد می‌شود. اما اضطراب، ترسی غیر واقعی است که کار بخش میانی یا بالایی مغز ماست و ارادی است و ما می‌توانیم از روش 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، خشم و افسردگی ناشی از مغز میانی یا مغز بالایی 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، خشم 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 بچه‌هایشان 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، با بداخلاقی و تهدید، کارمندان خود را به کار مجبور می‌کند. یا رهبران جوامع دیکتاتوری که به دلیل عدم توانایی در جذب مشارکت مردم، با 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: اندازه‌گیری سرعت، شدت، مدت و تعداد هیجان.

سوال: این اندازه‌گیری چه کمکی به تنظیم هیجانات

می‌کند؟

جواب: آگاهی بر نام هیجاناتی که در هر لحظه داریم و اندازه‌گیری آن، ما را به خودآگاهی هیجانی می‌رساند. تمرین برای کم کردن اندازه‌ها، از شدت هیجانات ثانویه و ابزاری می‌کاهد.

سوال: برای هیجان خشم، تنظیم کدام عامل مهم‌تر

است؟

جواب: اندازه‌گیری سرعت خشم، و عقب انداختن آن.

چون خشم معمولاً انفجاری است و به تاخیر انداختن آن، از شدت آن می‌کاهد و گاهی آن را از بین می‌برد.

سوال: برای غم شدید یا افسردگی، کدام عامل مهم

است و چگونه؟

جواب: اندازه‌گیری شدت غم و تخفیف آن. با روش 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 افسردگی‌ساز.

سوال: برای تخفیف اضطراب، کدام راه موثرتر است؟
جواب: تکنیکِ حواس‌پرتی، یا بی‌اعتبار کردن افکار اضطرابی.

سوال: ظرفیت هیجانی یعنی چه؟
جواب: هر یک از ما ظرفیت هیجانی محدودی در روز داریم. مثلاً ده واحد. خستگی، بی‌خوابی، مریضی، پریود 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 آرام‌بخش، یا شادی‌بخش، مدیتیشن، ظرفیت هیجانی ما را بالا می‌برد.

سوال: در برخورد با هیجان (ترس و خشم و غم) چه سیستم‌های دفاعی‌ای وجود دارد؟
جواب: سرکوب هیجان. انفجار هیجان. تجربه کردن هیجان در بدن. بیان کردن هیجان. حواس‌پرتی یا بی‌اعتبار کردن فکر هیجان‌زا.

سوال: مزایای سیستم دفاعی سرکوب هیجان چیست؟
جواب: بعضی مواقع، و فقط در کوتاه مدت، سرکوب هیجان بهترین راه حل است. مثلاً 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. مثلاً 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 بیماری‌های روان‌تنی می‌شود. بیماری‌هایی که خودشان را در بدن ما نشان می‌دهند، اما دلیل روانی دارند. مثل بسیاری از سکت‌های قلبی، سکت‌های مغزی، میگرن، ناراحتی‌های گوارشی، اسپاسم‌ها، رماتیسم، کمر دردهای عصبی و...

سوال: در کجا انفجار هیجان خوب است؟

جواب: وقتی مورد تجاوز، یا سوء قصد واقع می‌شویم، 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 می‌زند، انفجار هم به خود ما و هم به دیگران آسیب می‌زند. کسانی که سر از قتل و خشونت و محاکمه و مجازات در آورده‌اند، معمولاً سیستم دفاعی آنها انفجاری بوده است.

سوال: تجربه هیجان چیست و در کجا تجربه هیجان

خوب است؟

جواب: تجربه هیجان، تمرکز بر علایم هیجان در بدن

است. مثلاً وقتی از خشم برافروخته می‌شویم، یا از ترس می‌لرزیم و رنگ و روی مان می‌پرد و صدای ما می‌لرزد و پای ما برای فرار بی‌قرار می‌شود. یا وقتی این هیجانات آن قدر شدید می‌شوند که ما دچار حمله اضطراب (پنیک اتک) می‌شویم. یعنی در حالی که خوابیده‌ایم، تپش قلب شدید می‌گیریم و احساس می‌کنیم که داریم از گرما می‌سوزیم یا از سرما یخ می‌زنیم و 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 با 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 راه 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، بلکه بیان تاثیر رفتار او بر هیجانات من است. مثلاً زنی به همسرش می‌گوید: وقتی شب‌ها تو خیلی دیر می‌آیی، من دچار اضطراب می‌شوم و هر چه دیرتر می‌آیی، از شدت اضطراب، دست‌هایم شروع به لرزیدن می‌کند. یا شوهر به زنش می‌گوید: وقتی تو بر سر من داد می‌زنی، من خیلی غمگین می‌شوم.

سوال: فایده بیان کردن هیجان چیست؟

جواب: اول، خودمان هیجاناتمان را به رسمیت می‌شناسیم، و به جای انکار هیجانات خود، از آنها با خبر می‌شویم. دوم، دیگرانی را که از تاثیر رفتارشان بر درون ما بی‌خبرند، از هیجانات درونی خودمان با خبر می‌کنیم. سوم، در عمل به آنها یاد می‌دهیم 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 ظرف غذايش را پرت می‌کند و می‌شکند. مادر به جای تنبیه کودک به او می‌گوید: آهان، فهمیدم، تو باید خیلی خشمگین شده باشی که ظرف غذايت را شکستی! می‌خواهی بگویی از چه چیزی این قدر 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 بابا هم 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 بی اعتبار کنیم، آن هیجان نیز تغییر می‌کند یا ناپدید می‌شود.

سوال: حواس پرتی چیست؟ و چه فایده‌ای دارد؟

جواب: یک فکری در ما باعث ترس، خشم یا غم شده است. مثلاً خواندن آمار مربوط به مرگ 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 حواس پرتی، شیفت‌دهنی از فکری اضطراب آور، یا خشم‌آور و غم‌انگیز، به فکری

آرامش بخش، شادی آور، و یا لذت بخش است.

سوال: چند مدل حواس پرتی داریم؟

جواب: دو مدل: رفتاری و فکری.

حواس پرتی رفتاری، یعنی به جای فکر کردن به موضوع ناراحت کننده، خود را مشغول کاری می کنیم. مثلاً غذای خوشمزه ای می خوریم. ورزش می کنیم. خانه را تمیز می کنیم. کتاب می خوانیم. موسیقی گوش می کنیم. می رقصیم و... حواس پرتی فکری، یعنی حواس مان را از فکری ناراحت کننده، به فکری خوشحال کننده می بریم.

حواس پرتی رفتاری، ساده تر و موثرتر است. زیرا ذهنی که با فکر مشکلی را ایجاد کرده، خودش به سختی می تواند همان مشکلی را که ایجاد کرده، حل کند. بهتر است با بدن و رفتار، مشکلات فکری را حل کنیم. باید آن قدر روز خود را با کارهای خوب و دوست داشتنی پر کنیم، که فرصت فکر بد را نداشته باشیم.

سوال: اشکال یا مزایای ثانویه تکنیک حواس پرتی

چیست؟

جواب: در دراز مدت، رفتارهای حواس پرتی، عادات ما را شکل می دهند. اگر این حواس پرتی های رفتاری: ورزش کردن، رقصیدن، کتاب خواندن باشند، ما نه تنها در لحظه آرام می شویم، که در دراز مدت نیز، این کارها منجر به سلامتی و آرامش ما خواهد شد. اما اگر این حواس پرتی ها به عاداتی شبیه شیرینی خوردن و پر خوری تبدیل شود، در دراز مدت ما چاق می شویم. 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 می‌شویم. در نتیجه باید به رفتاری که برای حواس پرتی انجام می‌دهیم، دقت کنیم تا راه حل‌های حواس پرتی، ما را با مشکلات جدی‌تری روبرو نکنند.

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

جواب: بی‌اعتبار کردن فکر، از راه 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 زمان‌ها و مکان‌های مختلف فکرم فرق می‌کنه؟ یا چرا باور من به این فکرها، در مکان‌ها و زمان‌های مختلف، پایین و بالا می‌ره؟
- چرا عجله دارم جواب هر چیزی را زود بدونم؟ چرا تحمل بلا تکلیفی ندارم؟ از عدم تحمل بلا تکلیفی، چرا ذهن خوانی می‌کنم؟ بهتر نیست بگویم نمی‌دونم، 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 فکرم 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. معمولا دو قدم به جلو می‌ریم، یک قدم هم به عقب برمی‌گردیم.
- این نگرانی من نگرانی کارسازه، یا دردرسازه؟
- نگرانی‌ها همه وقت ذهن منو می‌گیرند. روزی یک ساعت وقت می‌ذارم برای نگرانی‌هام، مثلا ساعت هفت تا هشت شب.

- لیست فکرهای آرامش‌بخش من چیه؟
- لیست فکرهای خوشحال‌کننده من چیه؟
- لیست فکرهای لذت‌بخش من چیه؟
- مشکلات سه دسته‌اند. بعضی‌ها فورا حل می‌شن، باید اقدام کرد. بعضی‌ها زمان لازم دارند 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 کاری‌شم، 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 می‌کنند، در نتیجه منجر به هیجانات منفی نمی‌شوند.

محسن مخملباف

ژانویه ۲۰۲۰ لندن

تنظیم هیجانی

محسن مخملباف



نشرِ نیکان