



معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به
مرکز مشاوره دانشگاه تهران می باشد.

عنوان

تکنیک های نظم بخشی هیجانی

نویسندگان

متیو مک کی، جفری وود، جفری برنتلی

مترجمان

حسن حمیدپور، حمید جمعه پور، زهرا اندوز

تیراژ

۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ

اول، پاییز ۱۳۹۰

صفحه آرای

زیبا حمیدی

طرح جلد

امیر حسنی

نشانی

تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون

پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه تهران

تلفن

۶۶۴۸۰۳۶۶

نمابر

۶۶۴۱۶۱۳۰

سایت

<http://counseling.ut.ac.ir>

تکنیک‌های نظم‌بخشی هیجانی

نویسندگان | متیو مک‌کی، جفری وود، جفری برنتلی

مترجمان | حسن حمیدپور، حمید جمعه‌پور، زهرا اندوز

فهرست مطالب

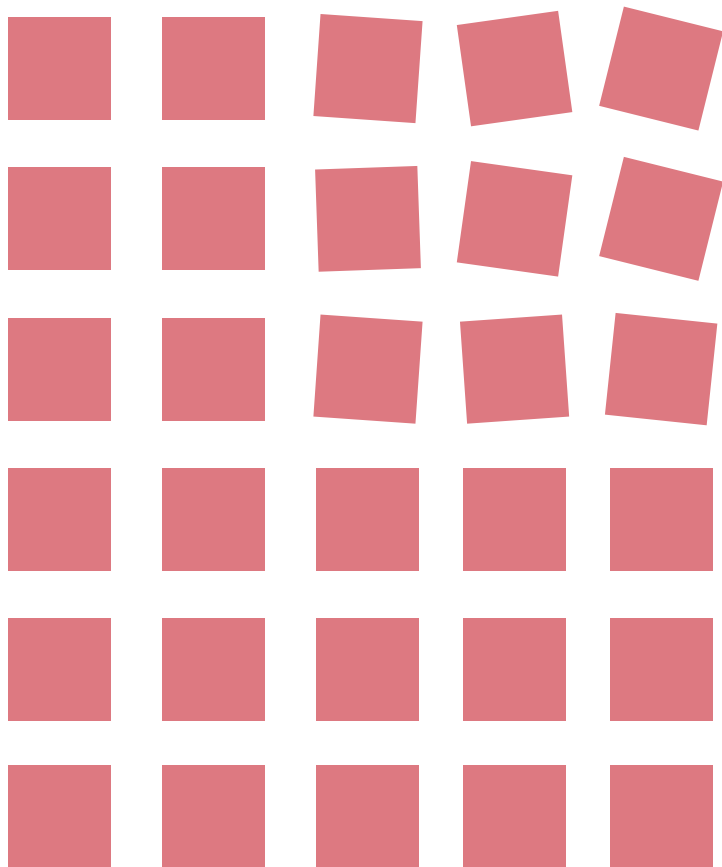
مقدمه ۷

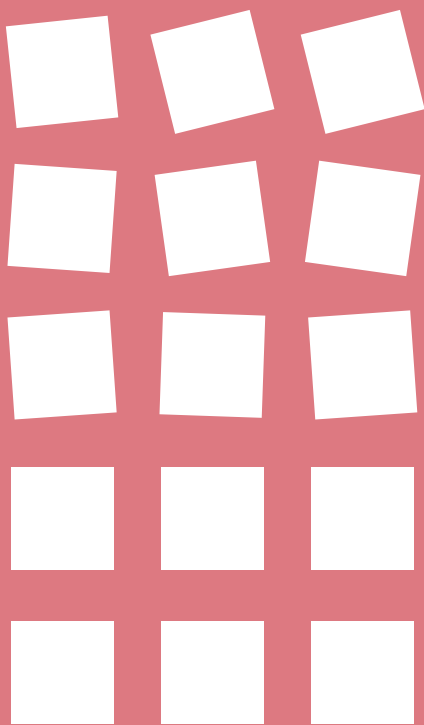
بخش اول | مهارت های بنیادین نظم بخشی هیجانی ۹

- ۱۰ هیجان های شما
- ۱۲ هیجان ها چگونه عمل می کنند؟
- ۱۴ مهارت های نظم بخشی هیجان چه هستند؟
- ۱۵ هیجان هایتان را بشناسید
- ۲۲ غلبه بر موانع هیجان های سالم
- ۲۳ هیجان ها و رفتارهای شما
- ۲۸ کاهش آسیب پذیری جسمی در برابر هیجان های توان فرسا
- ۳۸ کاهش آسیب پذیری شناختی

بخش دوم | مهارت های پیشرفته نظم بخشی هیجان ۵۱

- ۵۴ توجه آگاهانه به هیجانات بدون قضاوت در مورد آنها
- ۵۷ رویارویی با هیجان
- ۶۳ عمل کردن بر خلاف امیال شدید هیجانی
- ۶۸ حل مساله





مقدمه

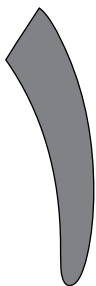
هیجان یک پدیده اساسی کارکرد انسان است که بصورت بهنجار دارای ارزش سازگارانه ای برای افزایش اثربخشی ما در پیگیری اهداف می باشد. همه ما هیجان های مختلفی تجربه می کنیم و تلاش می کنیم از طریق روشهای اثربخش و غیر اثربخش با آنها مقابله کنیم. مسئله واقعی تجربه هیجان ها نیست. بلکه توانایی ما در بازشناسی، پذیرش، در صورت امکان استفاده از آنها و با وجود هیجان ها، پیگیری کارکرد معمول خود مسئله اصلی می باشد. بدون هیجان ها، زندگی فاقد معنا، بافت، غنا، لذت و ارتباط با دیگران خواهد بود. هیجان ها در مورد نیازها، ناکامی ها و حقوقمان با ما سخن می گویند و ما را برای ایجاد تغییرات، فرار از موقعیتهای دشوار یا آگاهی از رضایتمندی بر می انگیزند. با این وجود افراد زیادی وجود دارند که خود را غرق شده در هیجانات، هراسناک از احساسات و ناتوان از مقابله می یابند زیرا بر این باورند که غمگینی با اضطراب شان مانع رفتار موثر می باشند. بر این اساس، به منظور کمک به دانشجویان برای مقابله اثربخش با هیجان های منفی خود این کتاب به سفارش دبیرخانه منطقه یک مراکز مشاوره دانشگاه های وزارت علوم توسط آقای دکتر حسن حمیدپور و همکاران فرهیخته شان ترجمه شده و در اختیار شما عزیزان قرار داده شده است. این کتاب دارای دو بخش است که در بخش اول مهارتهای بنیادین نظم بخشی هیجانی مطرح می شوند و در بخش دوم مهارت های پیشرفته نظم بخشی هیجان با توجه به تنوع هیجان ها و با آوردن نمونه های عملی در اختیار خواننده قرار داده می شود تا آنچه را که برایش اثربخش و یاری دهنده است، انتخاب و به کار گیرد.

حمید پیروی

دبیر منطقه یک مراکز مشاوره

وزارت علوم تحقیقات و فناوری

زمستان ۱۳۹۰



بخش اول
مهارت‌های بنیادین نظم بخشی هیجانی

هیجان های شما: آن ها چه هستند؟

خیلی ساده می توان هیجان ها را علایمی در بدن تعریف کرد که به شما می گویند که چه اتفاقی در حال رخ دادن است. وقتی که اتفاق خوشایندی برای شما رخ می دهد، احساس خوبی دارید، وقتی که حادثه ناخوشایندی برای شما پیش می آید، احساس بدی دارید. در بسیاری از موارد هیجان های شما مثل شبکه خبری ۲۴ ساعته ای عمل می کنند که درباره این که چه کار می کنید و چه تجربه های دارید به شما اطلاعات می دهند.

واکنش های آنی شما به حوادث را هیجان های اولیه می گویند. این هیجان ها بلافاصله احساس های شدیدی را در شما دامن می زنند و افکار شما در پدیدآیی این هیجان ها نقش ندارند. به عنوان مثال اگر در مسابقه ای برنده شوید ممکن است بلافاصله احساس خوشحالی و ذوق زدگی کنید. وقتی که فرد مورد علاقه شما می میرد، بلافاصله غمگین می شوید. وقتی فردی به حقوق شما تجاوز می کند، ممکن است بلافاصله عصبانی شوید.

اما علاوه بر هیجان های اولیه ممکن است هیجان های ثانویه را تجربه کنید. هیجان های ثانویه را می توان واکنش هیجانی به هیجان های اولیه تان تعریف کنیم. به عبارت دیگر هیجان های ثانویه، احساس هایی هستند که شما درباره احساس های اولیه تجربه می کنید. با ذکر یک مثال تفاوت بین این دو دسته هیجان مشخص می شود. دیوید بر سر خواهرش داد کشید چون کاری انجام داده بود که باعث عصبانیت او شده بود. او خیلی سریع عصبانی شد. اما به فاصله اندکی دچار احساس گناه شد که چرا از دست خواهرش عصبانی شده است و سر او داد زده است. خشم هیجان اولیه دیوید و احساس گناه، هیجان ثانویه اوست.

همچنین ممکن است شما در پاسخ به یک هیجان اولیه چندین هیجان ثانویه را تجربه کنید. با ذکر مثالی پیچیده تر به روشن شدن این بحث کمک می کنیم. وقتی از سارا می خواستند در کلاس درس کنفرانس بدهد، مضطرب می شد. چند روز به ارائه کنفرانس سارا مانده بود. از این که نمی تواند کنفرانس خوبی را ارائه کند و بی دلیل مضطرب می شد، غمگین شد. سپس احساس بی ارزشی کرد که چرا از پس یک کار ساده بر نمی آید. یک روز بعد از کنفرانس دچار احساس گناه شد که چرا در نگاه اول چنین مسئله ای در نظر او مشکل بزرگ جلوه می کند. متوجه شدید که چگونه هیجان های

فرد می توانند خیلی سریع، پیچیده و چند وجهی شوند. اضطراب هیجان اولتیه سارا بود و افسردگی، بی ارزشی و احساس گناه همگی هیجان های ثانویه او در پاسخ به اضطراب او بودند.

ممکن است واکنش هیجانی اولتیه شما در موقعیت به زنجیره پایان ناپذیری از هیجان های ثانویه آشفته ساز دامن بزند و درد شما را بیشتر از هیجان اولتیه کند. به همین دلیل حائز اهمیت است که شما بتوانید هیجان اولتیه و اصل خود را در موقعیت آشفته ساز بشناسید تا بتوانید قبل از اینکه هیجان های ثانویه شما را از پای در آورند با احساس خود کنار بیایید. برای این کار، مهارت های نظم بخشی هیجانی، مفید و کار سازند. مهارت های نظم بخشی هیجانی به شما کمک می کنند تا به شیوه های جدیدتر و سالمتر بتوانید با احساس های اولتیه و ثانویه آشفته ساز مقابله کنید.

بدون یادگیری این مهارت ها، افراد اغلب در کنار آمدن با هیجان های اولتیه و ثانویه شیوه هایی را بر می گیرند که رنج آن ها را بیشتر می کند. به همین دلیل چنین مهارت هایی، مفید و گره گشا هستند. تصور کنید که سارا برای کنار آمدن با اضطرابش به مصرف مواد یا میگزساری پناه ببرد و از سوی دیگر برای مقابله با احساس افسردگی اش، رگ دستش را بزند یا به خودش آسیب برساند و برای دست و پنجه نرم کردن با احساس گناهش، دست به دامن پر خوری شود. تمام این راهبردهای مقابله ای در دسرساز هستند و اغلب افرادی به این دلیل به چنین راهبردهایی پناه می برند که هیجان ها آن ها را از پای در آورده اند. به همین دلیل یادگیری این مهارت های نظم بخشی هیجانی اهمیت وافری دارند چرا که به شما کمک می کنند تا با هیجان های اولتیه و ثانویه خود به شیوه های موثرتری کنار بیایید و از رنج روز افزون نیز اجتناب کنید زیرا استفاده از روش های در دسرساز برای مقابله با هیجان ها، اغلب درد روز افزونی را به شما تحمیل می کند.

همچنین مهارت های نظم بخشی هیجانی از این نظر نیز حائز اهمیت هستند که می توانند به شما در کنار آمدن با دوسوگرایی عاطفی کمک کنند. دوسوگرایی عاطفی زمانی دامن گیر شما می شود که در مقابل یک حادثه یکسان، بیش از یک واکنش هیجانی نشان می دهید و هر هیجانی، شما را به سمت متفاوتی می کشاند یا شما را وادار می کند راههای متفاوتی در آن واحد انجام بدهید. به عنوان مثال، قبل از تولد تینا، پدر و مادرش از هم جدا شده بودند. بعد از گذشت ۲۵ سال از این حادثه، یک روز پدر تینا با او تماس گرفت و خواست او را ببیند. تینا از این که فرصت جدیدی برای شکل گیری رابطه با پدرش ایجاد شده بود، شگفت زده شد، اما همزمان از این که پدرش خانواده را به حال خود رها کرده است، عصبانی بود. پرواضح است که هیجان های تینا ناهمخوان بودند و هر کدام از این هیجان های متضاد، او را به سمت کار متفاوتی سوق می داد.

اگر سالهاست که تحت تأثیر هیجان ها از پای در آمده اید به راحتی می توان احساس ناامیدی و درماندگی احتمالی شما را از کنترل واکنش های هیجانی تان درک کرد. اما این نکته را به یاد داشته باشید:

اگر چه ممکن است در کنترل واکنش های هیجانی اولیه تان مشکل داشته باشید اما هنوز این روزنه امید وجود دارد که بتوانید شیوه های موثر کنترل پاسخهای هیجانی ثانویه تان را یاد بگیرید و از آن ها برای مقابله با هیجان های تان استفاده کنید.

هیجان ها چگونه عمل می کنند؟

هیجان ها را می توان علایم الکتریکی و شیمیایی در بدن تعریف کرد که درباره این که چه اتفاقی برای شما در حال رخ دادن است، اطلاعات می دهند. این علایم اغلب با حواس پنجگانه شما آغاز می شوند. سپس علایم به مغز شما می رسند و در ناحیه ای از مغز به نام «سیستم لیمبیک»، پردازش می شوند. این ناحیه از مغز مخصوص مشاهده گری و پردازش هیجان هاست به گونه ای که شما را توانمند می سازد تا به موقعیت های هیجانی پاسخ بدهید. سیستم لیمبیک همچنین با بدن و مغز شما به گونه ای رابطه دارد که می تواند به شما بگوید که در پاسخ به موقعیت هیجانی، بدنتان چه واکنشی نشان می دهد.

هیجان های شما به دلایل زیادی اهمیت وافری دارند مخصوصاً این که هیجان ها باعث بقای شما می شوند. با ذکر مثالی به روشن شدن این بحث کمک می کنیم. لوئیس داشت در خیابان قدم می زد که ناگهان متوجه شد یک سگ بزرگ و وحشی به سمت او می آید. در این موقعیت، علامت هیجانی از چشم ها و گوشهای او به مغزش رسید. سیستم لیمبیک او بدون این که به حادثه فکر کند، اطلاعات را پردازش کرد. پاسخی را که سیستم لیمبیک صادر می کند، جنگ و گریز می نامند. همین پاسخ تعیین می کند که آیا لوئیس باید به سمت سگ هجوم ببرد یا فرار را بر قرار ترجیح دهد. لوئیس عاقلانه فرار را بر قرار ترجیح داد و خودش را از آسیب و گزند احتمالی سگ وحشی نجات داد. هیجان لوئیس به او کمک کرد زنده بماند و از درد نجات یابد.

تصور کنید دو هفته بعد باز هم گذار لوئیس به همان خیابان بیفتد. او بلافاصله می ترسد. این ترس را پاسخ شرطی می گویند. سیستم لیمبیک لوئیس تلاش می کند تا با یادآوری سگ وحشی در این خیابان به او کمک کند. لوئیس از ترس این که مبادا باز هم در این خیابان همان سگ دوباره به او حمله کند، راهش را کج کرد و از خیابان دیگری عبور کرد. در این مثال متوجه شدید که هیجان های لوئیس ابتدا به او کمک کرد که از خطر بگریزد و بعداً به او کمک کرد که از خطر احتمالی فرار کند.

باز هم برای روشن شدن چگونگی عملکرد هیجان‌ها مثالی می‌زنیم. شیلا در خیابان قدم می‌زد که ناگهان ژانت، دوست صمیمی‌اش، را بعد از سالها دید. بلافاصله خوشحال شد. ژانت نیز وقتی شیلا را دید لبخند زد. شیلا متوجه این لبخند شد و فکر کرد «او باید از دیدن من خیلی خوشحال شده باشد». این هیجان‌ها باعث شد که آن‌ها راهشان را به سمت یکدیگر کج کنند و برای دیدن همدیگر در آینده‌ای نزدیک، قرار ملاقات بگذارند. رو به رو شدن این دو دوست بعد از سالها به طور تصادفی باعث شد که هر دو خوشحال شوند.

در این مثال لبخند باعث شد که دو دوست با همدیگر ارتباط برقرار کنند. لبخند باعث شد که هر کدام از آنها پی ببرند که طرف مقابل چه احساسی داشت. اگر شیلا به محض دیدن ژانت رویش را بر می‌گرداند، ژانت متوجه می‌شد که شیلا از او بدش می‌آید احتمالاً کاری می‌کرد که چشمش به چشم او نیفتد. همه انسان‌ها فارغ از فرهنگی که در آن بزرگ شده‌اند می‌توانند هیجان‌ها را به شیوه‌ای مشابه ابراز کند و شیوه‌های بروز هیجان‌های یکدیگر را بشناسند. لبخند، لبخند است و مهم نیست شما در چه سرزمینی به دنیا آمده باشید.

اگر چه این دو مثال خیلی ساده بودند، اما شما می‌توانید پی ببرید که هیجان‌ها اهداف خیلی مهمی دارند. هیجان‌ها علایمی هستند که به ما کمک می‌کنند چنین کارهایی انجام بدهیم.

• بقاء («جنگ و گریز»).

• به یاد آوردن افراد و موقعیت‌ها

• مقابله با مشکلات زندگی روزمره

• ارتباط با دیگران

• اجتناب از درد

• لذت طلبی

مهارت های نظم بخشی هیجان چه هستند؟

مهارت های نظم بخشی هیجانی به شما کمک می کنند تا با واکنش های هیجانی اولیه و ثانویه خود به شیوه هایی موثرتر و جدیدتر مقابله کنید. (به یاد داشته باشید که شما همیشه نمی توانید احساس خود را کنترل کنید، اما می توانید واکنش خود به این احساس ها را کنترل کنید.)
 نه مهارت برای نظم بخشی هیجانی وجود دارد که به شما کمک می کنند تا بر هیجان ها و رفتارهای ناشی از این هیجان ها کنترل بیشتری پیدا کنید. این نه مهارت عبارتند از:

۱. هیجان های تان را بشناسید.
۲. بر موانع هیجان های سالم غلبه کنید.
۳. آسیب پذیری جسمی تان را کاهش دهید.
۴. آسیب پذیری شناختی تان را کاهش دهید.
۵. هیجان های مثبت تان را افزایش دهید.
۶. بدون قضاوت به هیجان های تان، توجه آگاهانه نشان دهید.
۷. با هیجان های تان روبه رو شوید.
۸. برعکس تمایل های هیجانی تان، عمل کنید.
۹. مشکلات را حل کنید.

در بخش اول به پنج مهارت اول نظم بخشی هیجانی اشاره می کنیم و چهار مهارت باقی مانده را در بخش دوم توضیح می دهیم.

هیجان‌هایتان را بشناسید

اگر یاد بگیرید که هیجان‌هایتان را بشناسید و به اثر آن‌ها بر زندگی خود پی ببرید، گام اول را برای کنترل واکنش‌های هیجانی شدید خود برداشته‌اید. بسیاری از اوقات افراد به چگونگی احساسشان توجه اندکی دارند. در نتیجه از اطلاعات زیادی که در درون بدنشان وجود دارد، محروم می‌شوند و نمی‌توانند از این اطلاعات استفاده کنند. این واقعیت درباره‌ی افرادی صدق می‌کند که با هیجان‌های دردرساز خود دست و پنجه نرم می‌کنند، هر چند این واقعیت درباره‌ی افراد مختلف به صور متفاوتی پدید می‌آید. بسیاری از اوقات افرادی که با این مشکل دست و پنجه نرم می‌کنند، متوجه می‌شوند که هیجان‌های آشفته‌ساز آن‌ها مثل موج‌های سهمگین عمل می‌کند و در غلبه بر آن‌ها مشکل دارند (مثل غمگینی، خشم، گناه، شرم و ...). مشکل کار این جاست که زمانی متوجه این موج‌های سهمگین می‌شوند که دیگر کار از کار گذشته است.

گام اول برای کنترل واکنش‌های هیجانی ناتوان ساز، این است که شدت فرآیندهای هیجانی را کاهش بدهیم به گونه‌ای که بتوانیم به نقد و بررسی بیشتر آن‌ها بپردازیم. بعد از این کار می‌توانیم تصمیم درست تری اتخاذ کنیم. این تمرین به شما کمک می‌کند که در این فرایند گام بگذارید: «نقد و بررسی موقعیت‌های هیجانی قبلی». انجام چنین کاری نیازمند این است که تا جای ممکن با خودتان صادق و روراست باشید. هدف چنین تمرینی این است که پی ببرید که چه هیجان‌هایی را تجربه کرده‌اید (هم هیجان‌های اولیه و هم هیجان‌های ثانویه) و سپس متوجه شوید که این هیجان‌ها چه اثری بر اعمال و احساس‌های بعدی شما به جای گذاشته‌اند.

اگر موافق باشید با ذکر مثالی به روشن شدن این بحث کمک کنیم. لینا با هیجان‌های ناتوان ساز خود در کشمکش بود و اغلب نمی‌توانست این هیجان‌ها را کنترل کند. یک روز بعد ظهر که از سرکار به خانه برگشت، متوجه شد همسرش مواد مصرف کرده است. همسرش اصلاً قبول نداشت که معتاد است از این رو برای ترک به کلینیک روان درمانی مراجعه نمی‌کرد. لینا بلافاصله بعد از دیدن چنین صحنه‌ای عصبانی شد و سر همسرش داد کشید و به او «معتاد بی‌خاصیت» گفت. اما او با این کار فقط خودش را تا حدودی آرام کرد بدون این که جرّ و بحثی کند یا برای آرامش خود فیلم تماشا کند. او می‌خواست با این کار همسرش را تغییر دهد، اما نتوانست. لینا بعد از چند دقیقه به شدت دچار احساس ناامیدی و شرمندگی شد.

او دست به هر کاری می‌زد تا به همسرش کمک کند اما به نظر می‌رسید همیشه به در بسته می‌خورد. اگر چه او اعتقاد چندانی به ادامه این زندگی نداشت، اما همزمان به طلاق نیز چندان مایل نبود. فکر خودکشی به سرش زد تا بتواند پایانی برای دردهای خود بیابد. اما در عوض خودکشی، تیغ

را برداشت و رگ پایش را زخمی کرد و خون جاری شد. آن شب چنان آشفته بود که ساعت خود را کوک نکرد و با تأخیر چند ساعته به محل کار رسید و رئیس اش او را مواخذہ کرد. داستان لینا برای بسیاری از افراد اتفاق می افتد. اگر موافق باشید با استفاده از این داستان مراحل شش گانه را توضیح بدهیم این کار به شما در شناسایی هیجانهای پتان کمک می کند.

۱. چه اتفاقی افتاد؟ در این مرحله فرصت دارید موقعیتی را که به هیجان های شما دامن زده است، توضیح دهید. در این مثال: لینا به خانه آمد و متوجه شد که باز هم همسرش مواد مخدر مصرف کرده است. همسرش اصلاً حاضر نشد برای رفع این مشکل با لینا حرف بزند.

۲. به نظر شما چرا این اتفاق رخ داد؟ در این مرحله بایستی دلایل احتمالی را پیدا کنید. این مرحله اهمیت فوق العاده ای دارد چون معنایی که به واقعه می دهید، اغلب واکنش هیجانی شما به حادثه را تعیین می کند. به عنوان مثال اگر شما فکر کنید کسی می خواهد عمدتاً باعث آزرده گی خاطر شما شود یا کسی که تصادفاً این کار را انجام داده است، واکنش های مختلفی نشان می دهید. لینا معتقد بود که همسر معتادش به شدت از او نفرت دارد و در همان روزهای اول از ازدواجش ناراضی بوده است بنابراین فقط می خواهد با آزرده ساختن او به این زندگی پایان بدهد.

۳. این موقعیت چگونه به احساس های شما (هم هیجانی و هم جسمانی) دامن زد؟ تلاش کنید اگر می توانید هم هیجان های اولیه و هم هیجان های ثانویه را بشناسید. یاد بگیرید که چگونه هیجان ها را بشناسید. تلاش برای انجام این کار ارزش دارد. همچنین تلاش کنید احساس های جسمانی خودتان را نیز بشناسید. در این مثال خشم هیجان اولیه لینا بود (بعد از این که متوجه شد همسرش مواد مخدر مصرف کرده است) و هیجان های ثانویه او ناامیدی و شرم بودند. از نظر جسمی متوجه شد که تمام عضلات صورت و دستانش به شدت منقبض شده اند و معده اش درد گرفته است.

۴. به دنبال این احساس می خواستید چه کار کنید؟ این سوال برای شناسایی «امیال» شما اهمیت فوق العاده ای دارد. اغلب وقتی فردی تحت تأثیر هیجان ها دچار آشفتگی می شود، تمایل دارد کاری انجام دهد یا حرفی بزند که شدید، دردناک یا خطرناک است. با این حال فرد همیشه دست به این کار نمی زد و گاهی اوقات این میل تنها در سطح افکار یا تکانه ها تجربه می شود. بایستی به تفاوت بین چه کاری می خواستید با چه کاری واقعاً انجام دادید پی ببرید. اگر بتوانید برخی از تمایلات را کنترل کنید این شانس را پیدا می کنید که تمایل های دیگری را کنترل کنید و در اختیار خود بگیرید. لینا دو تمایل داشت که هر دو بسیار مرگبار و خطرناک بودند: کشتن همسرش یا کشتن خودش برای پایان بخش به این درد هیجانی. خوشبختانه او دست به هیچ کدام از این اقدام ها نزد. همین امر او را بعداً امیدوار کرد که تمایلات دیگری را نیز کنترل کند.

۵. واقعاً چه کار کردید یا چه گفتید؟ در این مرحله باید ببینید واقعاً در اثر هیجان هایتان چه کار کردید. در این مثال لینا به خودش آسیب رساند. او همچنین سر همسرش داد زد و او را «معتاد بی خاصیت» لقب داد.

۶. هیجان‌ها و اعمالتان بعداً چه اثری روی شما گذاشتند؟ در این مرحله پیامدهای بلند مدت احساس‌ها و کارهای خودتان را شناسایی می‌کنید. در این مثال، لینا به خواب سنگینی فرو رفت و روز بعد با تأخیر سر کار حاضر شد چون فراموش کرد ساعت را کوک کند و رئیس به خاطر بی‌انضباطی او را مؤخذه کرد و وضعیت شغلی اش در معرض خطر قرار گرفت.

تمرین | هیجان هایتان را بشناسید.



در صفحه بعد مثالی از تجربه لینا ذکر شده است. در این مثال لینا این تمرین (هیجان‌های خود را بشناسید) را در برگه مخصوص این تمرین ثبت کرد. نمونه‌ای از برگه تمرین به صورت خالی در ادامه آمده است که می‌توانید از آن برای تمرین خودتان استفاده کنید. قبل از این که تمرین را انجام بدهید از فرم خالی برگه تمرین چند کپی بگیرید تا در آینده بتوانید از آن‌ها استفاده کنید. راه ساده‌تر نیز این است که با مداد برگه خالی را پر کنید و در صورت لزوم آن را پاک کنید.

در حال حاضر از برگه تمرین برای حادثه هیجانی اخیر خود استفاده کنید. یک موقعیت را برگزینید و دقیق و شفاف آن را به خاطر بیاورید. هیجان‌های اولیه و ثانویه خود را بشناسید. به یاد داشته باشید تا جای ممکن با خودتان روراست و صادق باشید. هیچ کس بجز شما این برگه تمرین را نمی‌بیند.

سپس در طی دو هفته آینده موقعیت‌هایی را که برای شما پیش می‌آید در برگه تمرین ثبت کنید. به یاد داشته باشید شما باید این تمرین را آن قدر ادامه بدهید که بتوانید بعداً هیجان‌های خود و پیامدهای آن‌ها را همان لحظه که رخ می‌دهند، بشناسید.

مثال: برگ تمرین | هیجان خود را بشناسید

سوال	جواب ها
کی این اتفاق افتاد؟	دیشب
چه اتفاقی افتاد؟ (شرح ماجرا)	از سر کار به خانه برگشتم و دیدم همسرم باز هم مواد مخدر مصرف کرده است. هنوز هم قبول نمی کند به کلینیک ترک اعتیاد مراجعه کند. سر او داد کشیدم و به او گفتم: «معتاد بی خاصیت». اما او لام تا کام حرف نزد و از سر جایش تکان نخورد. بعدش به حمام رفتم و میج پایم را با تیغ زدم.
به نظر شما چرا این اتفاق افتاد؟ (علت شناسی)	همسرم معتاد است و از او نفرت دارم و متأسفم که با او ازدواج کردم. فکر می کنم نمی خواهد با من زندگی کند و عمداً می خواهد به من آسیب بزند.
این موقعیت چگونه به احساس های شما (هم هیجانی و هم جسمانی) دامن زد؟ (تلاش کنید هم هیجان های اولیه را بشناسید و هم هیجان های ثانویه)	هیجان های اولیه: خشم هیجان های ثانویه: ناامیدی و شرمساری احساس های جسمانی: تنش عضلانی در صورت و دستها، درد معده
به دنبال این احساس می خواستید چه کار کنید؟ (چه تمایلاتی داشتید؟)	می خواستم همسرم را بکشم و بعدش خودم را بکشم تا از شر این درد هیجانی خلاص شوم.
واقعاً چه کار کردید یا چی گفتید؟ (در اثر این احساس چه رفتاری انجام دادید یا دست به چه کاری زدید؟)	خود را در حمام حبس کردم و به میج پایم با تیغ آسیب زدم. بعدش به رختخواب رفتم چون به شدت عصبانی بودم. سر همسرم داد کشیدم و به او گفتم: «معتاد بی خاصیت»
هیجان ها و اعمالتان بعداً چه اثری روی شما گذاشتند؟ (اعمال شما چه پیامدهای بلند مدت و کوتاه مدتی به دنبال داشتند؟)	وقتی که می خواستم به رختخواب بروم آن قدر عصبانی بودم که یادم رفت ساعت را کوک کنم. صبح دیر بیدار شدم. وقتی به اداره رسیدم باز هم رئیس سر من داد کشید. گفت اگر یکبار دیگر با تأخیر به اداره بیام، اخراجم می کند.



سوال	جواب ها
کی این اتفاق افتاد؟	
چه اتفاقی افتاد؟ (شرح ماجرا)	
به نظر شما چرا این اتفاق افتاد؟ (علت شناسی)	
این موقعیت چگونه به احساس های شما (هم هیجانی و هم جسمانی) دامن زد؟ (تلاش کنید هم هیجان های اولیه را بشناسید و هم هیجان های ثانویه)	هیجان های اولیه: هیجان های ثانویه: احساس های جسمانی:
به دنبال این احساس می خواستید چه کار کنید؟ (چه تمایلاتی داشتید؟)	
واقعاً چه کار کردید یا چی گفتید؟ (در اثر این احساس چه رفتاری انجام دادید یا دست به چه کاری زدید؟)	
هیجان ها و اعمالتان بعداً چه اثری روی شما گذاشتند؟ (اعمال شما چه پیامدهای بلند مدت و کوتاه مدتی به دنبال داشتند؟)	

تمرین | ثبت هیجان

برای این که هیجان‌هایتان را بشناسید اغلب مفید خواهد بود اگر با صدای بلند چگونگی احساس خود را بیان کنید. این روش نامگذاری ممکن است در ابتدای امر کمی ساده لوحانه جلوه کند، اما گفتن چگونگی احساساتان با صدای بلند موجب شفافیت هیجان‌ها می‌شود و به شما کمک می‌کند به تجربه خود توجه بیشتری مبذول دارید. توصیف هیجان‌هایتان با صدای بلند مخصوصاً هیجان‌های ناتوان ساز نیز به شما کمک می‌کند تا احساس‌های آشفته‌ساز خود را آرام سازید. بنابراین هر چه بتوانید درباره هیجان بیشتر صحبت کنید احتمالاً تمایل به دست زدن به کار مطابق با هیجان در شما کمتر می‌شود. شما مجبور نیستید که چگونگی احساس خود را با صدای بلند فریاد بکشید، بلکه کافی است که هیجان را برای خودتان نامگذاری کنید. تنها به دنبال جملات یا کلماتی باشید که به شما آرامش می‌بخشد. به خودتان بگویید: «من در حال حاضر احساس می‌کنم...» و همچنین به یاد داشته باشید که به هیجان‌های لذتبخش و شادی‌آفرین خود توجه کنید. هر چه بیشتر بتوانید هیجان‌هایتان را بشناسید و آن‌ها را با صدای بلند بیان کنید ظرفیت شما برای لذت بردن از این احساس‌ها افزایش می‌یابد.

بنابراین برای یادگیری بیشتر این تمرین، هیجان‌های خود را در برگه تمرین ثبت هیجان وارد کنید. ثبت احساس‌هایتان در طول هفته به شما کمک می‌کند که هیجان‌هایتان را بشناسید، نام‌گذاری کنید و از پس توصیف آن‌ها برآیید. در صفحه بعد نمونه‌ای از برگه تمرین ثبت هیجان آمده است. می‌توانید از آن کپی بگیرید و بلافاصله پس از شناسایی هیجان‌هایتان به ثبت آن‌ها بپردازید. این تمرین را حداقل به مدت دو هفته انجام دهید. برای اینکه به چگونگی ثبت هیجان‌ها بیشتر پی ببرید نمونه‌ای از این کار را ارائه داده ایم. بنابراین چه بتوانید هیجان‌ها را به صدای بلند بیان کنید و چه از پس کار بر نیایید، باز هم آن‌ها را در برگه تمرین ثبت کنید.

برگ تمرین | هیجان خود را بشناسید

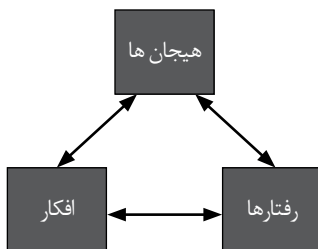
کی و کجا اتفاق افتاد؟	چه احساسی داشتید؟ (الان احساس می‌کنم...)	آیا توانستید با صدای بلند احساس خود را بیان کنید؟	بعد از این که هیجان‌تان را شناختید، چه کار کردید؟

مثال: برگ تمرین | هیجان خود را بشناسید

کی و کجا اتفاق افتاد؟	چه احساسی داشتید؟ (الان احساس می‌کنم...)	آیا توانستید با صدای بلند احساس خود را بیان کنید؟	بعد از این که هیجان تان را شناختید، چه کار کردید؟
شنبه شب در خانه	احساس می‌کنم عصبانی هستم.	بله	به آشپزخانه رفتم و آب پر تقال خوردم.
شنبه شب در خانه	احساس می‌کنم غمگین هستم.	نه	تلاش کردم بخوابم اما هر کاری کردم نتوانستم.
صبح شنبه در اتوبوس	احساس می‌کنم بی قرار هستم.	بله	تلاش کردم با سر گرم کردن خودم با مطالعه روزنامه حواسم را پرت کنم.
صبح شنبه در محل کار	احساس می‌کنم دلخور شده‌ام.	بله	رفتم بیرون سیگار کشیدم.
شنبه بعد از ظهر در محل کار	احساس می‌کنم حسادت کردم	نه	سعی کردم به پیشرفت و ارتقاء شغلی همکارم فکر نکنم.
یکشنبه شب در خانه	احساس می‌کنم تنها هستم.	بله	تصمیم گرفتم با تماشای یک فیلم خوب به احساس تنهایی‌ام خاتمه بدهم.
دوشنبه بعد از ظهر در پارک	احساس می‌کنم خوشحال هستم.	بله	با دوستانم بیشتر در پارک ماندم.
جمعه در خانه دوستم	احساس می‌کنم خوشحال هستم	بله	زیاد با کسی حرف نزد چون نمی‌خواستم احساسم را خراب کنم.

غلبه بر موانع هیجان های سالم

حال که شناسایی درست تر هیجان های خود را شروع کردید، همچنین امیدواریم که بتوانید به چگونگی تأثیر هیجان ها بر افکار و رفتارهایتان پی ببرید. لطفاً با دقت به این شکل نگاه کنید.



این شکل نشان می دهد که هیجان هایتان چگونه می توانند بر افکار و رفتارهایتان اثر بگذارند و همچنین نشان می دهد که هیجان ها چگونه تحت تأثیر افکار و رفتارهای شما قرار می گیرند. به عنوان مثال جیم ساعت گرانبهای خود را گم کرد (رفتار). ناراحت شد (هیجان) و با خودش فکر کرد: «چقدر حواسپرتم. عجب آدم احمقی هستم» (فکر). اما این فکر باعث شد بیشتر افسرده شود (هیجان) و وقتی که به خانه رفت با اوقات تلخی سر همسرش داد کشید (رفتار) و بعدش از این کار شرمند شد (هیجان). آیا شما تا به حال متوجه شده اید که هیجان هایتان چگونه می توانند به افکار و رفتارهای شما دامن بزنند و متقابلاً همین افکار و رفتارها، هیجان هایتان را تحت تأثیر قرار دهند.

اگر شما گرفتار رفتارهای خود آسیب رسان یا تفکر خود انتقادگرانه بشوید، تعامل بین افکار، هیجان ها و رفتارها در چرخه ای معیوب گیر می کند. اما اگر رفتارهای سالمتری بروز دهید و افکار خویشتن تاییدانه بیشتری داشته باشید این چرخه باعث می شود تجارب هیجانی رضایتبخش تری برای شما پیش بیاید. به عنوان مثال بعد از این که جیم ساعتش را گم کرد (رفتار) و ناراحت شد (هیجان) می توانست از افکار مقابله ای استفاده کند مثل «اشتباه اتفاق می افتد، هیچ کس بی عیب و نقص نیست». چنین افکاری باعث می شدند که او به خاطر این اشتباه، خودش را آدم احمقی تصور نکند (یک فکر دیگر) و به زندگی اش ادامه بدهد و احساس آرامش بیشتری کند (هیجان). یا بعد از اینکه به خاطر گم کردن ساعتش ناراحت شد، می توانست قدم بزند (رفتار) تا احساس ناراحتی وی کاهش یابد و به آرامش دست یابد (هیجان). افکار و رفتارهای مقابله ای زیادی پیش روی جیم قرار داشت که می توانست از آن ها برای جلوگیری از افتادن در ورطه چرخه هیجان های آشفته ساز استفاده کند.

هیجان ها و رفتارهای شما

کاملاً مشخص است که هیجان ها و رفتارهای شما قویاً به یکدیگر وابسته اند و برهمین اساس زیاد تعجب برانگیز نیست که هیجان های شدید تر اغلب به واکنش های رفتاری افراطی تر منجر می شوند. بالطبع بسیاری از افرادی که درگیر احساس های ناتوان ساز هستند، با رفتارهای کنترل ناپذیر درگیرند. افرادی که تحت تأثیر هیجان های ناتوان ساز هستند، اغلب وقتی دچار خشم، افسردگی یا اضطراب می شوند، دست به رفتارهای خود آسیب رسان می زنند. آن ها در چنین مواقعی به این رفتارها پناه می برند: آسیب زدن به خویشتن، پرخوری، کم خوری، مصرف مواد مخدر و مشروبات الکلی و دست انداختن دیگران. (اغلب دست انداختن دیگران منجر به جنگ و دعوا یا روابط بین فردی ناسالم می شود). پر واضح است که دست زدن به چنین رفتارهایی به فرد آسیب می زند با این حال افراد اغلب این رفتارها را تکرار می کنند. یک سوال مهم باقی مانده است: چرا برخی افراد دست به چنین کارهایی می زنند؟ پاسخ این سوال را باید در هیجان های پتان جستجو کنید.

اگر موافق باشید با این اصل اساس شروع کنیم: بسیاری از رفتارها به این دلیل تکرار می شوند که پاداش گرفته اند. افراد به این دلیل سرکار می روند چون برای آن ها پاداش آفرین است. دانشجویان به این دلیل به دانشگاه می روند تا نمرات خوب کسب کنند. افراد به دلیل کسب جایزه در رقابت های ورزشی شرکت می کنند. موسیقی دان به این دلیل کار می کند تا آهنگ جدیدی بسازد. باغبان از دیدن شکوفه های باز پاداش می گیرد. تمامی این پاداش ها باعث تقویت این رفتارها می شوند و در آینده احتمال بروز آن ها را بیشتر می کنند. اگر در آخر به شما پول ندهند، به هیچ وجه سرکار نمی روید. اگر شما هیچ شانس برای قبولی در کنکور نداشته باشید، احتمالاً در کلاس های آمادگی کنکور شرکت نمی کنید و اگر فردی هر روز گلهای باغ شما را بکند شما به احتمال قریب به یقین دست از گلکاری بر می دارید. به همین سبک و سیاق، هیجان ها نیز به عنوان پاداش، رفتار شما را تقویت می کنند. با مثال ساده می توان نشان داد که چگونه هیجان های لذتبخش می توانند رفتار را تقویت کنند: رابرت به دوستش استفان در اسباب کشی کمک کرد تا او به آپارتمان جدیدش نقل مکان کند (رفتار). استفان از او خیلی تشکر کرد و به خاطر کمکش خوشحال شد (هیجان). دفعه بعد که استفان از او خواست کمکش کند، رابرت با روی باز پذیرفت و بار دیگر از باری رسانی (رفتار) خودش خوشحال شد (هیجان) استفان به این دلیل دوست داشت به یاری دوستش بشتابد چون این کار به احساس خوبی در او دامن می زد (هیجان دیگر).

با این حال، هیجان ها می توانند موجب تقویت رفتارهای خود تخریب گرایانه شوند. به این مثال دقت کنید: ترزا که به شدت با هیجان های توان فرسا دست و پنجه نرم می کرد، اشاره کرد که اگر من احساس ناخوشایندی دارم همسرم نیز باید همین احساس ناخوشایند را داشته باشد. اگر چه این حرف

منطقی نیست اما افکار، هیجان ها و رفتارها همیشه منطقی نیستند. ترزا در دوران کودکی اش هرگز یاد نگرفت که چگونه با هیجان های آشفته سازش مقابله کند. وقتی که دچار درد هیجانی یا جسمی می شد بدون این که از کسی یاری بطلبد خودش به تنهایی این رنج را به دوش می کشید. هیچ کس گوشش بدهکار احساس های او نبود.

بنابراین در دوران بزرگسالی متوجه شد اگر بتواند دیگران را آزرده خاطر کند به درد او توجه می کنند. ترزا معمولاً با آشفته کردن دیگران به این هدف دست می یافت. به عنوان مثال وقتی ترزا در محیط کار آشفته می شد بعد از بازگشت به منزل بر سر موضوعات پیش پا افتاده با همسرش جنگ و دعوا راه می انداخت (رفتار ترزا) تا همسرش نیز مانند وی احساس بدبختی کند (پاداش هیجانی ترزا). ممکن است ترزا از هدف خود (آزرده خاطر کردن همسرش) آگاه نباشد، اما این موضوع اهمیتی ندارد. ترزا زمانی که این رفتار را در قبال همسرش انجام می داد چنین فکر خودآیندی به ذهنش خطور کرد: «حالم خوب نیست بنابراین باید سر به سر کسی بگذارم تا احساس آرامش کنم». و به دلیل این که رفتارش مدام با تجربه هیجانی مثبت (هرچند غیر منطقی)، پاداش می گیرد و از سوی همسرش نیز تایید می شود. بنابراین رفتار تقویت می شود و در آینده نیز تکرار می گردد.

الگوی اصلی	تجربه ترزا
هیجان یا فکر	حالم خوب نیست
↓	↓
رفتار	شروع جنگ و دعوا با همسر
↓	↓
پاداش گرفتن رفتار	همسرم بداند که چی می کشم
↓	↓
تکرار رفتار	جنگ و دعوای بیشتر در آینده

با این حال، روشی که ترزا برای مقابله با احساس های آشفته سازش برگزیده بود برای لحظات محدودی احساس بهتری در او ایجاد می کرد. در درازمدت کیفیت رابطه زناشویی اش در قبال تاییدطلبی هیجانی وی به هدر رفته بود. ترزا و همسرش مدام با یکدیگر دعوا می کردند و این جنگ و جدل همیشه به احساس بدتری در آن ها دامن می زد.

درک این نکته از اهمیت خاصی برخوردار است: پاداش هیجانی باعث تقویت رفتارهای خود تخریب گرایانه می شود. افراد برای کنار آمدن با هیجان های توان فرسا اغلب دست به دو نوع رفتار خود تخریب گرایانه می زنند: (الف) آسیب زدن به خویشتن و (ب) دست انداختن دیگران. هر دوی این رفتارها، پاداش کوتاه مدتی می گیرند و به همین دلیل احتمالاً تکرار می شوند اما این دو نوع رفتار در درازمدت آسیب هایی به دنبال دارند. (در بخش بعدی به کاهش آسیب پذیری جسمی در قبال هیجان های توان فرسا می پردازیم.)

آسیب زدن به خویشتن

بسیاری از افرادی که به بدن خود آسیب می زنند، به این دلیل دست به چنین اعمالی می زنند تا احساس بهتری پیدا کنند یا این اعمال برای مدتی آن ها را از شر دردشان خلاص کند. تا حدودی حق با آنهاست. آسیب زدن به خویشتن باعث می شود بدن هورمون های طبیعی کشنده درد ترشح کند که در اصطلاح علمی به این هورمون ها اندروفین ها می گویند. اندروفین ها به بیماران کمک می کنند تا این زخم ها بهبود یابند. این کشنده های درد برای مدت کوتاهی در فرد احساس جسمی و هیجانی بهتری ایجاد می کنند. اگر چه این کار موقتاً پاداش بخش است اما احساس های خوشایند جسمی و هیجانی باعث می شوند این رفتار در آینده تکرار شود. اما این نکته را به یاد داشته باشید که چنین رفتارهایی می توانند خطرناک باشند و ممکن است به مرگ یا عفونت جدی منتهی شوند.

من با این روش ها به خودم آسیب می زنم...

پاداش های موقتی که از این رفتارها می گیرم

خطرات و معایب دیرپایی که چنین رفتارهایی به دنبال دارند....

دست انداختن دیگران

در مثال قبلی متوجه شدید که چرا ترزا زمانی که آشفته بود با همسرش جنگ و دعوا راه می‌انداخت. اگر چه کارهای او برای مدتی کوتاه باعث آرامش او می‌شد، اما این کارهایش رابطه زناشویی وی را تحت تأثیر مخرب خود قرار داده بود. چون همسرش رفتار ترزا را از نظر هیجانی تایید می‌کرد بنابراین رفتار ترزا تقویت می‌شد. اما جنگ و جدال دائمی با همسرش در درازمدت احساس بدتری در ترزا ایجاد می‌کرد.

سایر انواع دست انداختن دیگران نیز به همین نحو پاداش هیجانی کوتاه مدتی می‌گیرند و در آینده، احتمال تکرار این رفتارها افزایش می‌یابد. وقتی که شما فردی را به انجام خواسته خود وادار به اطاعت و حرف شنوی می‌کنید، ممکن است احساس رضایت کنید یا دیگران را در ید کنترل خود بگیرید. این رفتارها پاداش های هیجانی بزرگی به دنبال دارند مخصوصاً این که بسیاری از افراد درگیر با هیجان های توان فرسا احساس می‌کنند زندگی شان از کنترل خارج شده است. اما باز هم ذکر این نکته ضروری است که این پاداش های هیجانی عمر چندانی ندارند.

به مثال های دیگری در این زمینه توجه کنید. برندی هر زمان احساس کسالت می‌کرد دوست داشت فقط برای لذت طلبی سربه سر دیگران بگذارد. اغلب به دوستانش دروغ می‌گفت و شایعه پراکنی می‌کرد. بنابراین وقتی دوستانش عصبانی می‌شدند، وانمود می‌کرد که برای خوشحال شدن دست به چنین دروغ هایی زده است.

این کار باعث می‌شد که برندی احساس توانمندی کند، اما بالاخره، مشتتش برای دوستانش باز شد و با او قهر کردند. جیسون رفتار کنترل گرانه ای در رابطه با نامزدش در پیش گرفته بود. وقتی که برای صرف شام به رستوران می‌رفتند جیسون بدون توجه به علاقمندیهای نامزدش، سفارش غذا می‌داد. جیسون همچنین به نامزدش اجازه نمی‌داد تا با دوستان قبلی اش رابطه داشته باشد. مدام به او زنگ می‌زد و باید مطمئن می‌شد که نامزدش کجاست. جیسون دائم نامزدش را تهدید می‌کرد که اگر بخواهد وی را ترک کند، خودش را می‌کشد. اگر چه واقعاً جیسون نامزدش را دوست داشت و نمی‌خواست او را آزوده خاطر کند، اما این رفتارها بالاخره کار دست جیسون داد زیرا علیرغم تهدید به خودکشی، نامزدش او را رها کرد.

به یاد داشته باشید که هیچ کس دوست ندارد دیگران دست اش بیندازند. نهایتاً افرادی که از سوی دیگران دست انداخته می‌شوند، دست به تلافی می‌زنند و در مقابل رفتارهای دیگران مقاومت نشان می‌دهند. بنابراین رابطه ای که چنین جوی در آن حاکم باشد پر از درگیری و نارضایتی می‌شود و اغلب پایانی غم انگیز دارد. این معمولاً بدترین حالت ممکن برای فردی است که با هیجان های توان

فرسا در کشمکش است زیرا اغلب شدیدترین ترس این افراد رها شدن است. در واقع تمام رفتارهای دست انداختن دیگران معمولاً تلاش هایی به شمار می روند برای مقابله با این ترس (ترس از تنهایی) و وادارسازی دیگران برای ادامه رابطه. اما زمانی که روابط گسسته شوند، ترس از رها شدن واقعیت پیدا می کند و این حالت می تواند به رفتارهای خود تخریب گرایانه بیشتری دامن بزند.

اگر شما نیز درگیر رفتارهای دست انداختن دیگران می شوید، در قسمت پائین این رفتارها را یادداشت کنید. پس از این که چنین رفتارهایی را شناختید به پاداش های موقتی این رفتارها پی ببرید و در نهایت خطرات و معایب دیرپای این رفتارها را برآورد کنید.

من برای دست انداختن دیگران چنین کارهایی انجام می دهم ...

پاداش های موقتی که از این رفتارها می گیرم ...

خطرات و معایب دیرپایی که چنین رفتارهایی به دنبال دارند ...

کاهش آسیب پذیری جسمی در برابر هیجان های توان فرسا

تا به حال متوجه شدید که افکار و رفتارهایتان چگونه می توانند بر هیجان هایتان اثر بگذارند. همچنین این نکته مهم را به خاطر داشته باشید که مسایل مربوط به سلامت جسمانی نیز می توانند بر احساس شما اثر بگذارند. به برخی از مثال ها در این زمینه توجه کنید.

غذا ☐

همان گونه که ماشین به بنزین نیاز دارد بدن شما نیز برای عملکرد مناسب به مواد غذایی نیاز دارد. در نتیجه، غذایی که می خورید می تواند بر احساس شما (هم جسمی و هم هیجانی) مستقیماً اثر بگذارد.

نوع و میزان غذای مصرفی می تواند بر احساس شما تأثیر بگذارد. به عنوان مثال غذاهای پرچرب مثل بستنی می توانند موقتاً در شما احساس رضایت و آرامش ایجاد کنند. اما اگر این غذاها را زیاد مصرف کنید ممکن است به شدت کسل شوید. اگر مدت زمان زیادی به مصرف افراطی غذاهای پرچرب و سرشار از کالری ادامه دهید، ممکن است اضافه وزن پیدا کنید. اضافه وزن باعث می شود افراد احساس غمگینی کنند یا از خودشان ناراضی باشند. علاوه بر این، اضافه وزن می تواند به سلامتی نیز ضرر بزند زیرا یکی از عوامل زمینه ساز بیماریهای قلبی و دیابت، اضافه وزن است. سایر غذاهایی که قند زیادی دارند مثل بستنی و نوشابه، می تواند لحظاتی شما را سرشار از انرژی کند. اما به تدریج جنبه منفی این غذاها پیدا می شود که همانا احساس خستگی مفرط یا حتی افسردگی است.

خوردن افراطی غذاهای خاص و هم چنین نخوردن برخی از مواد مغذی می تواند احساس ناسالمی در شما ایجاد کند. اگر برنامه غذایی شما به گونه ای باشد که برخی از مواد را خیلی کم مصرف کنید احساس گنجی یا منگی می کنید چون بدن شما انرژی کافی برای عملکرد درست را در اختیار ندارد.

تاکید می شود که در برنامه غذایی روزانه خود غذاهای متنوعی قرار دهید (مثل میوه ها، سبزیجات، پروتئین و غلات) و آن ها را متناسب مصرف کنید. اگر به برنامه تغذیه خود علاقمند باشید یا برای تدوین رژیم غذایی سالم نیاز به کمک داشته باشید می توانید از متخصص تغذیه کمک بگیرید.

در قسمت پائین افکاری را که درباره عادات غذایی خود دارید و بر چگونگی احساس شما اثر می گذارند، ثبت کنید و سپس حداقل دو روش را بنویسید که می توانید از طریق آن ها عادات غذایی خود را بهبود داده تا احساس بهتری پیدا کنید.

عادات غذایی من بر شیوه احساسم اثر می گذارند چون فکر می کنم

با این دو روش می توانم عادات غذایی خودم را بهبود ببخشم:

(۱)

(۲)

پرخوری و کم خوری

به این نکته دقت کنید که برخی از افرادی که با هیجان های توان فرسا درگیر هستند از غذا به شیوه ای خود تخریب گرایانه استفاده می کنند (مثل پرخوری یا کم خوری). برخی از افراد به این دلیل زیاد غذا می خورند، چون پس از صرف غذای مفصل برای لحظاتی به آرامش می رسند یا حتی بی احساس می شوند. باز هم ذکر این نکته ضروری است که چنین احساس هایی باعث تقویت رفتار غذا خوردن در آینده می شوند. خطر دیگر این که برخی از افراد تلاش می کنند با پنهان بردن به فعالیت های پاکسازی (مثل استفراغ عمدی) پرخوری خود را کنترل کنند. پاکسازی زیاد می تواند منجر به یکی از اختلالات خطرناک خورد و خوراک شود که پراشتهایی عصبی نامیده می شود. این اختلال می تواند اثرات ناگواری بر بدن تان بر جای بگذارد.

کم خوری شدید نیز می تواند برای لحظات کوتاهی، احساس خوبی در فرد ایجاد کند. کم خوری می تواند نوعی خویشتن داری تلقی شود. بسیاری از اوقات افراد درگیر هیجان های توان فرسا احساس می کنند زندگی شان از کنترل آن ها خارج شده است و کم خوری این حس را در آن ها بوجود می آورد که بر زندگی خود کنترل دارند. چنین حسی باعث آرامش آن ها می شود. با این حال، چنین کنترل گری می تواند خطرناک باشد زیرا کم خوری افراطی باعث اختلال بی اشتها بی عصبی می شود. این اختلال بالقوه تهدید کننده زندگی است و منجر به ناخوشی می گردد که مشخصه بارز آن کاهش عجیب وزن فرد است. اگر شما درگیر رفتارهای پرخوری یا کم خوری هستید، در قسمت پائین این رفتارها را یادداشت کنید. پس از این که چنین رفتارهایی را شناختید به پاداش های موقتی این رفتارها پی ببرید و در نهایت خطرات و معایب دیر پای این رفتارها را برآورده کنید.

رفتارهای پرخوری و کم خوری که من انجام می دهم عبارتند از

پاداش های موقتی که از این رفتارها می گیرم

خطرات و معایب دیرپایی که چنین رفتارهایی به دنبال دارند...

□ داروها و الکل

مثل غذا هر ماده دیگری که به بدن شما وارد شود بر احساس شما اثر می گذارد. الکل و داروها باعث احساس موقت خوشحالی، بی حسی، برانگیختگی یا فقط فرار از احساس کسالت می شوند. طبیعتاً این احساس ها می توانند به استفاده مجدد از داروها دامن بزنند مخصوصاً بعد از این که احساس های موقت از بین رفتند. با این وجود، استفاده مفرط از الکل، داروهای خیابانی یا سوء استفاده از داروهایی که پزشک تجویز کرده است می تواند به بسیاری از مشکلات جسمی، اعتیادها، مسایل قانونی، گرفتاری های مالی و روابط پیش فردی ناکارآمد دامن بزند.

به عنوان مثال الکل، ماده ای کندساز است و باعث احساس خستگی، غمگینی و بی حالی می شود. بسیاری از افراد به این حرف اعتقاد ندارند زیرا بر این باورند که الکل باعث احساس سرزندگی و خوش مشربی شان می شود. با این وجود الکل واقعاً باعث کاهش سطح هشیاری می شود به گونه ای که فرد به انجام کارهایی مبادرت می ورزد یا حرفهایی می زند که در شرایط طبیعی ابداً چنین کار یا حرفی نمی زند.

استفاده از داروهای غیر مجاز یا سوء استفاده از برخی از داروهای که پزشک تجویز می کند نیز می توانند اثرات مشابهی بر جای بگذارند. برخی از داروها مثل کراک و کوکائین می توانند در اوایل موجب احساس سرزندگی و شادابی شوند. اما پس از این که اثرات اولیه داروها از بین رفت، فرد ممکن است گرفتار افسردگی، اضطراب و افکار سوء ظنی شود. این واقعیت درباره بسیاری از داروهای خیابانی دیگر مثل ماری جوانا، آمفتامین و هروئین نیز صدق می کند. برخی از داروهایی که پزشکان تجویز می کنند نیز ممکن است موجب افسردگی یا اضطراب شوند. اگر شما این داروها را طبق دستور پزشک مصرف می کنید و گرفتار اثرات جانبی آن ها شده اید با پزشک خود مشورت کنید.

نیکوتین و کافئین نیز در زمره داروها قرار می گیرند هر چند منع قانونی ندارند و در جامعه زیاد استفاده می شوند. نیکوتین دارویی محرک است و موجب فعالیت ماهیچه های فرد می شود و هر چند برخی افراد معتقدند که مصرف نیکوتین موجب آرامش بیشتر آن ها می شود. در این موارد چیزی که فرد واقعاً تجربه می کند همانا احساس آرامش موقت در بدن است و به همین دلیل اشتیاق او برای مصرف نیکوتین افزایش می یابد. نیکوتین اعتیاد آوری زیادی دارد چون موجب می شود افراد سیگار بیشتری بکشند؛ هوس مصرف سیگار فرد را تحریک پذیر می کند و تا زمانی که سیگار دیگری نکشد آرام نمی گیرد.

کافئین نیز ماده ای محرک است و در قهوه، چای، بسیاری از نوشابه ها، نوشیدنی ها و برخی از گشنده های درد یافت می شود. اگر شما زیاد قهوه بخورید دچار احساس لرزش، تحریک پذیری یا بی قراری می شوید. شما می توانید به مصرف کافئین نیز معتاد شوید. اگر بدن شما به کافئین عادت کند بعد از این که کافئین را به اندازه کافی مصرف نکردید، تحریک پذیر می شوید و ممکن است دچار سردرد یا سایر علائم جسمی بشوید.

با مصرف مداوم الکل، داروهای غیر مجاز یا داروهایی که پزشک تجویز کرده است ممکن است برای

دستیابی به احساس قبلی به داروی بیشتری نیاز داشته باشید. به این پدیده تحمّل گفته می شود. اگر متوجه این تجربه شدید حتی در مورد مصرف داروهایی که پزشک تجویز کرده است بایستی حتماً با پزشک متخصص مشورت کنید. اگر سابقه مصرف الکل یا داروها را دارید و می خواهید ترک کنید حتماً بایستی زیر نظر پزشک صاحب صلاحیت باشد. کنار گذاشتن خودسرانه الکل یا برخی از داروها می تواند بالقوه خطرناک باشد.

در قسمت پائین ابتدا رفتارهایی را که از طریق آنها دست به مصرف الکل یا داروها می زنید، یادداشت کنید. سپس به پاداش های موقت این رفتارها اشاره کنید. در گام بعدی خطرات و معایب دیرپای این رفتارها را بنویسید و یادداشت کنید که چگونه الکل و دارو بر شیوه احساس شما اثر می گذارند. در پایان به دو شیوه رهایی از مصرف داروها یا الکل اشاره کنید.

از طریق این رفتارها دست به مصرف الکل یا دارو می زنم

رفتارهای من این پاداش های موقت را به دنبال دارند

رفتارهای من چنین معایب و خطرات دیرپای به دنبال دارند

مصرف الکل و دارو این گونه بر احساس های من اثر می گذارند

با این دو شیوه می توانم از شر مصرف دارو و الکل رهایی پیدا کنم ...

..... (۱)

..... (۲)

ورزش

بدن انسان به تحرک و فعالیت نیاز دارد. به همین دلیل ورزش و فعالیت بدنی منظم برای حفظ سلامت بدن و عملکرد مناسب ضروری است. بدن شما بدون ورزش نمی تواند انرژی اضافی را بسوزاند و این انرژی اضافی در قسمت هایی از بدن ذخیره می شود. در نتیجه شما احساس بی حالی و کسالت می کنید، وزنتان اضافه می شود و حتی ممکن است تا اندازه ای افسرده شوید. توصیه می شود که هر فردی برای حفظ سلامتی حداقل روزانه سی دقیقه به ورزش بپردازد یا این که بیشتر روزهای هفته به ورزش اساسی مشغول باشد. قدم زدن، شنا کردن، دوچرخه سواری، دویدن آهسته یا هر فعالیتی که بدن شما را مجبور به کار سخت تر از کار متداول روزانه کند جزء ورزش ها محسوب می شوند. ورزش منظم مخصوصاً برای حفظ سلامتی قلب شما از اهمیت خاصی برخوردار است.

حتی اگر فرصت پرداختن به ورزش را ندارید یا قبلاً اصلاً ورزش نکرده اید باز هم همیشه راههایی وجود دارد تا از سلامت و امنیت جسمانی خود مطمئن شوید. از سلامت خود تحت نظر پزشکی صاحب صلاحیت مطمئن شوید. قبل از انجام هر گونه فعالیت سخت و توان فرسا (مثل کاهش وزن) با متخصص تناسب جسمانی مشورت کنید و اگر در حین ورزش با هر گونه درد غیر طبیعی مواجه شده اید حتماً با پزشک متخصص مشورت کنید.

در قسمت پائین ابتدا به عادات ورزش خود اشاره کنید که بر احساس شما اثر می گذارند و سپس دو شیوه بهبود عادات ورزشی خود را بنویسید.

عادات ورزش من به این دلیل بر احساس من اثر می گذارند چون

می توانم با این دو شیوه عادات ورزشی ام را بهبود ببخشم:

..... (۱)

..... (۲)

□ خواب

خواب کافی یکی از مهمترین ملزومات دستیابی به احساس شادابی و نشاط است. افراد بزرگسال معمولاً به هفت یا هشت ساعت خواب شبانه نیازمندند. این مقدار خواب در بچه ها و برخی بزرگسالان اندکی بیشتر می شود. اگر شما هر شب به اندازه لازم نخوابید احتمالاً در تمام ساعات فردا، احساس کسالت و خستگی می کنید و حتی ممکن است شیوه تفکر شما نیز تحت تأثیر قرار بگیرد و تفکر دقیق برای شما سخت باشد. از این موضوع تعجب نکنید که بی خوابی اغلب باعث تصادفات و ضعف در توانایی تصمیم گیری می شود.

کافئین زیاد می تواند خواب را از چشمان شما برباید. در واقع کافئین، الکل و سایر داروها همگی می توانند در توانایی شما برای خواب شبانه مشکل ایجاد کنند. بدن شما به میزان کافی باید استراحت کند، زیرا در این زمان بدن شما مشغول تجدید قواست. اگر شما به اندازه کافی نخوابید بدنتان نمی تواند خودش را به اندازه کافی بهبود ببخشد.

اگر شما در طول شب بارها از خواب بیدار می شوید یا اگر زیاد خروپف می کنید یا با تنگی نفس و خستگی از خواب می پرید، باید به پزشک متخصص مراجعه کنید. زیرا همه این مشکلات، علایمی از اختلال های خواب به شمار می روند.

برای سلامتی بیشتر بایستی عادات خوابیدن مناسبی در خودتان شکل بدهید. اگر نیاز به کمک دارید می توانید از راهنمای بهداشت خواب استفاده کنید. در قسمت پائین، ابتدا به دلایل تأثیر گذاری عادات خوابیدن خود بر شیوه احساس شما اشاره کنید. سپس دو شیوه بهبود عادات خوابیدن خود را بنویسید.

خواب من (یا بی خوابی من) به این دلیل بر احساسم اثر می گذارد چون ...

می توانم با این دو شیوه عادات خوابیدنم را بهبود ببخشم:

(۱)

(۲)

بیماری و درد جسمی

پر واضح است که اگر شما به درد جسمی یا بیماری مبتلا باشید، احساس هیجانی شما تحت تاثیر قرار می گیرد. احساس های جسمانی و احساسی های هیجانی شما تاثیر مستقیمی بر یکدیگر می گذارند و گاهی اوقات سخت یا حتی غیرممکن است که وقتی احساس جسمی خوبی ندارید، احساس هیجانی خوبی تجربه کنید. بنابراین شما باید برای رفع هر گونه درد جسمانی یا بیماری از پزشک کمک بگیرید. تنها مراجعه به پزشک کافی نیست بلکه بایستی از دستورات و تجویزهای دارویی پزشک خود تبعیت کنید.

اگر شما سابقه بیماری یا درد جسمی ندارید برای پیشگیری از این مشکلات بایستی از دستورالعمل های این فصل به منظور سالم زیستی استفاده کنید. راهبردهایی مثل تغذیه سالم، ورزش کافی، اجتناب از مصرف الکل و خودداری از مصرف خودسرانه داروهای مجاز و خواب کافی می توانند برای سالم زیستن به شما کمک کنند.

در قسمت پائین ابتدا به این نکته اشاره کنید که درد جسمانی یا بیماری چگونه بر احساس شما اثر می گذارد و سپس بنویسید که چگونه می توانید با بیماری و درد خود کنار بیایید:

بیماری و درد من بر احساسم اثر می گذارد چون فکر می کنم ...

می توانیم با این روش ها با بیماری یا دردم کنار بیایم:

(۱)

(۲)

راهنمای بهداشت خواب

عادات خوابیدن سازگار برای ایجاد سبک زندگی سالمتر لازم و ضروری است. اگر در به خواب رفتن یا خوابیدن مشکل دارید از این دستورالعمل ها استفاده کنید:

- حداقل شش ساعت قبل از خواب، کافئین مصرف نکنید.
- قبل از خواب یا در طول شب از مصرف الکل، نیکوتین و داروهای غیرمجاز اجتناب کنید.
- در حین خواب مطالعه نکنید یا تلویزیون تماشا نکنید زیرا این کار باعث تحریک مغزی می شوند.
- قبل از خواب غذای سنگین میل نکنید یا ورزش سخت انجام ندهید.
- در صورت امکان قبل از خواب دوش بگیرید. دمای هوای اتاق خواب را مطبوع نگه دارید. اتاق را تاریک بگذارید و صداها را به حداقل کاهش دهید.
- از رختخواب تنها برای خوابیدن استفاده کنید. در رختخواب مطالعه نکنید و به تماشای تلویزیون نپردازید. با این کار بدن شما خوابیدن را به رختخواب ربط می دهد و نه فعالیت.
- اگر در به خواب رفتن مشکل دارید یا اگر نیمه شب از خواب بیدار می شوید و نمی توانید بخوابید، از رختخواب بیرون بیایید و کار آرامبخشی انجام دهید. تا زمانی که خسته نشده اید به رختخواب برنگردید. در رختخواب به کارهای دیگران فکر نکنید این کار باعث برانگیختگی و نگرانی شما می شود و بالطبع خوابیدن برای شما مشکل تر خواهد شد.
- هر شب زمان خاصی به رختخواب بروید و هر روز صبح سر ساعت معینی از خواب بیدار شوید. ایجاد الگوی منظمی از خواب و بیداری بدن شما را برای پیش بینی توانمند می کند.
- قبل از خوابیدن برای آرامش بدن و ذهن خود از برخی از روش های آرامش بخشی (مثل دوش گرفتن، مراقبه، ثبت افکار، انواع آرامش بخشی) استفاده کنید.
- اگر مشکلات خواب دست از سر شما برنمی دارد، اگر نمی توانید در طول روز بیدار بمانید یا اگر احساس افسردگی می کنید حتما برای رفع مشکلات خود به پزشک متخصص مراجعه کنید

تنش جسمانی و استرس



اگر مدام دچار تنش جسمی می شوید، احتمالاً دچار خستگی، اضطراب یا تحریک پذیری شده اید. تنش عضلانی دقیقاً نظیر بیماری بر هیجان های شما مستقیماً اثر می گذارد. به همین ترتیب اگر مضطرب باشید هیجان های شما اغلب می توانند به تنش عضلانی منجر شوند. این تنش عضلانی را مخصوصاً در شانه ها و گردن تجربه می کنید.

در زندگی مدرن امروزی، موقعیت های زیادی باعث تنش جسمانی و استرس در شما می شوند: کار زیاد، مشکلات ارتباطی، نارضایتی شغلی، ترافیک، توقعات خانواده، حوادث جدید، سیاست گذاری های خلق الساعه و ... در نتیجه، انتخاب شیوه هایی که بتواند به شما در مقابله با تنش و استرس کمک کند اهمیتی دو چندان می یابد زیرا واکنش ناسالم به این موقعیت ها باعث بیماری ها و گرفتاری های بیشتری می شود.

در قسمت پایین بنویسید که چگونه تنش جسمانی و استرس بر احساس های شما اثر می گذارد و سپس حداقل دو شیوه برای مقابله با تنش جسمانی و استرس ذکر کنید که به شما در دستیابی به احساس بهتر کمک می کنند.

تنش جسمانی و استرس بر احساس من اثر می گذارد چون ...

من می توانم با این دو شیوه با تنش جسمانی و استرس مقابله کنم:

..... (۱)

..... (۲)

تمرین | شناسایی رفتارهای خود آسیب رسان



حال که بسیاری از رفتارهای خود آسیب رسان و آسیب پذیرهای جسمانی را شناختید، می توانید از برگه تمرین بعدی (برگه تمرینی شناسایی رفتارهای خود آسیب رسان) کپی بگیرید. دقت کنید که در طی دو هفته آینده کدامیک از اعمال خود آسیب رسان را انجام می دهید. این برگه تمرین خیلی شبیه به برگه تمرین شناسایی هیجان هاست که در اوایل این بخش به آن اشاره کردیم. با این حال، در تمرین حاضر از شما خواسته می شود که رفتارهای خود آسیب رسان خود را مشاهده کنید و سپس به ذکر پاداش های هیجانی این رفتارها بپردازید و دست آخر نیز یادداشت کنید که چرا این پاداش ها موقتی هستند. برای کمک به شما نمونه ای از این برگه تمرین ارائه می شود.

مثال: برگه تمرینی | شناسایی رفتارهای خود آسیب رسان

سوال	جواب ها
کی این اتفاق افتاد؟	دیشب
چه اتفاقی افتاد؟ (شرح ماجرا)	من و همسرم با یکدیگر حسابی دعوا کردیم. از او خواستم در تمیز کردن خانه به من کمک کند، اما گفت سخت گرفتار است
به نظر شما چرا این اتفاق افتاد؟ (علت شناسی)	او گاهی اوقات خودخواهانه رفتار می کند. اما می دانستم که وقتی از سرکار به خانه بر می گردد خسته است. همچنین برای برخی از کلاسهای که برگزار می کند، مطالعه می کرد. هر دوی ما اوضاع و احوال خلقی مناسبی نداشتیم
این موقعیت چگونه به احساس های شما (هم هیجانی و هم جسمانی) دامن زد؟ (تلاش کنید هم هیجان های اولیه را بشناسید و هم هیجان های ثانویه)	هیجان های اولیه: خشم هیجان های ثانویه: ناامیدی، دلخوری و ترس از این که ممکن است مرا تنها بگذارد. احساس های بدنی: صورتم داغ شده بود و دست هایم را در هم گره کرده بودم.
به دنبال این احساس می خواستید چه کار کنید؟ (چه تمایلاتی داشتید؟)	می خواستم سرش داد بزنم و بگویم که آدم خودخواهی است. این فکر نیز به ذهنم خطور کرد که با حرکت دستم او را به وحشت بیندازم، کاری که قبلاً انجام می دادم.
واقعاً چه کار کردید یا چی گفتید؟ (در اثر این احساس چه رفتاری انجام دادید یا دست به چه کاری زدید؟)	خود خوری کردم. نق زدم.
هیجان ها و اعمالتان بعداً چه اثری روی شما گذاشتند؟ (اعمال شما چه پیامدهای بلند مدت و کوتاه مدتی به دنبال داشتند؟)	اعصاب همسرم را خرد کردم. حالش را گرفتم. دلم خنک شد



سوال	جواب ها
کی این اتفاق افتاد؟	
چه اتفاقی افتاد؟ (شرح ماجرا)	
به نظر شما چرا این اتفاق افتاد؟ (علت شناسی)	
این موقعیت چگونه به احساس های شما (هم هیجانی و هم جسمانی) دامن زد؟ (تلاش کنید هم هیجان های اولیه را بشناسید و هم هیجان های ثانویه)	هیجان های اولیه: هیجان های ثانویه: احساس های جسمانی:
به دنبال این احساس می خواستید چه کار کنید؟ (چه تمایلاتی داشتید؟)	
واقعاً چه کار کردید یا چي گفتید؟ (در اثر این احساس چه رفتاری انجام دادید یا دست به چه کاری زدید؟)	
هیجان ها و اعمالتان بعداً چه اثری روی شما گذاشتند؟ (اعمال شما چه پیامدهای بلند مدت و کوتاه مدتی به دنبال داشتند؟)	

مشاهده خویشتن بدون قضاوت در باره خویشتن

در تمرین قبلی متوجه شدید که رفتارهای خود آسیب رسان تنها می توانند موقتاً شما را آرام کنند. در درازمدت این رفتارها برای شما و دیگران بیشتر آسیب زا می گردند. شاید اهمیت شناسایی پاداش‌های حاصل از این رفتارها به همین دلیل باشد که تمام آن‌ها آسیب رسان هستند. اما این نکته مهم را به خاطر بسپارید که شما نباید به دلیل پاداش ناسالمی که برای این رفتارها دریافت می کنید و طبیعتاً این رفتارها تقویت می شوند، خودتان را مورد سرزنش و قضاوت و عیب جویی قرار دهید.

این اصل مهم رفتار درمانی دیالکتیک را به یاد داشته باشید که دو چیز به ظاهر تناقض آمیز می توانند درست باشند. مهمترین نکته در دیالکتیک این است که همزمان که رفتارهای آسیب رسان را تغییر می دهید بایستی خودتان را بدون قضاوت گری بپذیرید تا از این رهگذر به زندگی سالمتری دست یابید. اگر بپذیرید که برخی از رفتارهای شما نیازمند تغییرند و در عین حال شما انسان خوب، مهربان و دوست داشتنی هستید، کار اشتباهی نکرده اید. احتمالاً به این دلیل رفتارهای شما دست از سرتان برنمی دارند که راه دیگری برای کنار آمدن با هیجان‌های آشفته ساز و دردسرها برین بلد نیستید. اگر شما نشان بدهید که شیوه ای سالمتر برای کنار آمدن با هیجان‌ها در دست دارید که احتمالاً می‌توانید آنها را انجام دهید، پس معطل چی هستید؟

مهارت‌های این دو بخش به شما یاد می دهند چگونه با شیوه‌هایی سالمتر با احساس‌های خود کنار بیایید.

کاهش آسیب پذیری شناختی

شما قبلاً به این نکته پی بردید که افکار چگونه بر احساس‌ها تاثیر می گذارند. جیم را به یاد دارید که ساعتش را گم کرده بود؟ فکر اولیه اش این بود: من چقدر حواس پرت‌م، من احمقم. این فکر باعث شد که احساس اولیه اش تشدید شود. می توان این نوع فکر را فکر برانگیزان نامید. به این دلیل چنین اسمی را بر این نوع افکار گذاشته اند که باعث (یا علت) درد و رنج هیجانی قلمداد می شود. اگر شما مدام به این افکار برانگیزان توجه کنید و به آن‌ها میدان بدهید، احتمالاً در مقایسه با سایرین بیشتر دچار هیجان‌های دردسرها برین می شوید. با این وجود، هر لحظه چنین افکار برانگیزانی به ذهنتان خطور می کند. هدف از آموزش مهارت‌های نظم بخشی هیجانی این است که یاد بگیرید که با این افکار به محض این که به ذهنتان خطور می کنند، کنار بیایید. برخی از این افکار همان انتقادهایی هستند که در دوران کودکی از طرف والدین، معلمان، مربیان و دیگران نثار ما شده است. اما برخی از افکار برانگیزان نیز همان انتقادهایی هستند که برای آزردن خاطر ساختن خودمان یا سخت کردن زندگی به خودمان وارد می کنیم.

در قسمت پایین به برخی از افکار برانگیزانی اشاره شده است که اغلب به احساس های هیجانی در دسرساز دامن می زنند. لطفاً هر کدام از این افکار را به دقت بخوانید و اگر از آن ها استفاده می کنید در کنار آن ها علامت (♥) بزنید. اگر چنان چه افکار دیگری در سر دارید که در این فهرست نیامده اند، لطفاً آن ها را در فضای خالی بعد از این فهرست یادداشت کنید. اگر شما فکر برانگیزانی را به یاد می آورید که شما را آشفته می کند لطفاً به آخرین باری که دچار آشفتگی، خشم، غم، افسردگی، نگرانی یا اضطراب شدید توجه کنید و سپس افکاری را به یاد بیاورید که احساس شما را شدت بخشیدند. این افکار همانا افکار برانگیزان شما هستند. به برخی از نمونه های افکار برانگیزان توجه کنید:

- ☐ من آدم احمق، کودن و نفهمی هستم.
 - ☐ هیچ کار درستی از دستم بر نمی آید.
 - ☐ محکوم به شکست هستم.
 - ☐ بی کفایتم.
 - ☐ هیچ کس مرا دوست ندارد.
 - ☐ آسیب پذیر و ضعیفم.
 - ☐ نقطه ضعف های زیادی دارم.
 - ☐ آدم ضعیف و شکننده ای هستم.
 - ☐ هیچ کس دلسوز من نیست.
 - ☐ همه مرا تنها می گذارند.
 - ☐ دیگران همیشه مرا آزرده خاطر می کنند.
 - ☐ هیچ کس قابل اعتماد نیست.
 - ☐ بدون کمک (فلانی) نمی توانم زندگی کنم.
 - ☐ من لیاقت شادکامی، موفقیت و عشق ندارم.
- اگر افکار دیگری به ذهن شما خطور می کند، می توانید آن ها را در این قسمت یادداشت کنید:

..... ☐

..... ☐

..... ☐

کاملاً مشخص است که یک فکر برانگیزان می تواند هیجان منفی قدرتمندی به زندگی شما وارد کند، به شرط این که شما مدام به آن توجه کنید زیرا همین توجه مدام شما به هیجان های شدید و آشفته ساز دامن می زند. اما اگر حافظه تان یاری کند جیم علاوه بر فکر برانگیزان، از افکار مقابله ای "اشتباه، گریز ناپذیر است"، "هیچ کس بی عیب و نقص نیست" نیز استفاده کرد. همین افکار باعث شدند بیشتر احساس آرامش کند. افکار مقابله ای نیز تاثیرگذاری زیادی دارند به شرط این که شما بدانید چگونه از آن ها استفاده کنید. در این بخش شما سه مهارت شناختی یاد می گیرید که هدفشان کمک به شما برای مقابله با افکار برانگیزان و هیجان های دردسرافرین است. از این مهارت ها استفاده کنید:

الف) افکار مقابله ای

ب) تعادل آفرینی بین افکار و احساس ها.

استفاده از افکار مقابله ای

هدف افکار مقابله ای آرام سازی هیجان های شما در موقعیت های آشفته ساز است. هدف این افکار این است که در موقعیت های آشفته ساز باعث یادآوری توانمندیها، موفقیت های گذشته و برخی از واقعیت های فعلی شوند. یادتان می آید که وقتی جیم ساعتش را گم کرد چه اتفاقی برایش افتاد؟ فکر اولی که به ذهنش خطور کرد این بود: "من چقدر خنگم، من احمقم" و بعدش کمی دماغ و غمگین شد. اما او در همان حین از این افکار مقابله ای استفاده کرد و اندکی راحت تر شد: "اشتباه اتفاق می افتد هیچ انسانی بی عیب و نقص نیست". اما این نکته مهم را به خاطر بسپارید که برای نظم بخشی به هیجان های خود بایستی این تمرین ها را مدام تکرار کنید تا به طبیعت ثانویه شما تبدیل شوند. در قسمت پایین به تعدادی از افکار مقابله ای اشاره کرده ایم. شما می توانید افکار مقابله ای بیشتری به این فهرست اضافه کنید که در موقعیت های آشفته ساز بتوانند موفقیت های گذشته و توانمندی های شما را به یادتان بیاورند.

می توانید از بین این افکار، آن هایی را انتخاب کنید که اثر زیادی بر شما می گذارند و شما را انگیزه مند تر می کنند. همچنین می توانید از خلاقیت خود برای ایجاد افکار مقابله ای جدید استفاده کنید. سپس این افکار را روی یک کارت یا برگه بنویسید و هر زمان که در موقعیت های آشفته ساز گیر کردید، این افکار را مطالعه کنید. یا آن ها را جایی نصب کنید که هر روز در معرض دید شما باشند مثل درب یخچال یا روی آینه. هر چه بیشتر از این افکار آرامش بخش خود تاییدگرانه استفاده کنید به تدریج در طی یک فرآیند این افکار به طبیعت ثانویه شما تبدیل می شوند.

در این قسمت به برخی از افکار مقابله ای اشاره می کنیم که برای بیشتر افراد مفید بوده اند. لطفاً این افکار را بخوانید و هر کدام از آن ها که برای شما احتمالاً مفیدند با علامت (♥) مشخص کنید.

فهرست افکار مقابله‌ای

- ☐ اشتباه‌گریز ناپذیر است هیچ انسانی بی عیب و نقص نیست.
- ☐ من قبلاً تجارب ناخوشایند زیادتری داشتم و همه آن‌ها را پشت سر گذاشتم.
- ☐ این نیز بگذرد.
- ☐ احساس‌های من مثل امواج دریا هستند که دائم می‌آیند و می‌روند.
- ☐ احساس‌هایم در حال حاضر ناخوشایند هستند، اما می‌توانم آن‌ها را بپذیرم.
- ☐ می‌توانم مضطرب بشوم و در عین حال با این موقعیت کنار بیایم.
- ☐ این قدر قوی هستم که بتوانم از پس موقعیت فعلی برآیم.
- ☐ این فرصتی است برای من تا یاد بگیرم چگونه با ترس‌هایم مقابله کنم.
- ☐ می‌توانم این مشکل را به گونه‌ای پشت سر بگذارم که مرا تحت تاثیر قرار ندهد.
- ☐ می‌توانم در حال حاضر دست به کاری بزنم تا احساس راحتی بیشتر کنم.
- ☐ قبلاً توانسته‌ام از چنین موقعیت‌هایی سر بلند بیرون بیایم و الان نیز می‌توانم با آن مقابله کنم.
- ☐ ترس، اضطراب و غمگینی مرا نمی‌کشد، فقط در حال حاضر احساس خوبی ندارم.
- ☐ این‌ها فقط احساس‌های من هستند و در نهایت مرا رها می‌کنند.
- ☐ درسته من گاهی اوقات دچار احساس ناراحتی، اضطراب و ترس می‌شوم.
- ☐ افکارم نمی‌توانند زندگی مرا کنترل کنند خودم باید دست به کار شوم.
- ☐ اگر بخواهم می‌توانم جور دیگری به موضوع فکر کنم.
- ☐ در حال حاضر خطری مرا تهدید نمی‌کند.
- ☐ خب که چی؟
- ☐ در حال حاضر در بد موقعیتی گیر کرده‌ام، ولی این وضعیت موقتی است.
- ☐ این قدری قوی هستم که بتوانم با این موقعیت کنار بیایم.
- ☐ شما چه افکار دیگری پیشنهاد می‌کنید:

تبادل آفرینی بین افکار و احساس ها

همانطور که قبلاً یاد گرفتید موقعیت های زیادی می توانند به هیجان های آشفته ساز دامن بزنند. اما هیجان های دردساز می توانند زمانی پدید بیایند که توجه خود را تنها به بخشی از موقعیت یا حادثه معطوف کرده ایم. این نوع تفکر را "نادیده انگاری" می گویند. به این مثالها توجه کنید.

- ملیسا دانشجوی باهوشی بود. او فهرست بلند بالایی از افتخارات داشت. از بهترین دانشگاه بورس تحصیلی گرفته بود. اما وقتی که در امتحان ریاضی نمره کمی گرفت به شدت به هم ریخت و این فکر به ذهنش خطور کرد: "من آدم محکوم به شکستی هستم." او نتوانست توجه خود را از این فکر منحرف کند و به شدت دچار احساس آشفتگی، درماندگی و خشم شد.

- آنتونیو از نامزدش خواست که تا ساعت ۳ برگردد. نامزدش گفت که تا ساعت ۱۱ سرش شلوغ است و نمی تواند زودتر از این ساعت برگردد. آنتونیو بلافاصله عصبانی شد و او را به خاطر کارش سرزنش کرد.

- جنیفر در خانواده ای متوسط بزرگ شد و همسایه های نسبتاً خوبی داشت. والدینش اغلب مهربان و حمایت گر بودند و تمام سعی شان این بود که بهترین امکانات ممکن را برای فرزندشان مهیا سازند. با این حال یک روز پدر جنیفر، او را به خاطر حرفهایش تنبیه کرد. در این هنگام جنیفر، ۵ سال داشت. جنیفر به مدت یک هفته با این مسئله درگیر بود. بعدها جنیفر در دوران بزرگسالی هرگاه به این حادثه فکر می کرد، عصبانی می شد.

آیا شما در فرآیندهای فکری این سه نفر می توانید نادیده انگاری را مشاهده کنید؟ ملیسا به این خاطر آشفته شد چون تمام موفقیت های قبلی اش را نادیده گرفته بود. آنتونیو این واقعیت را نادیده گرفت که نامزدش تنها زمان متفاوتی را برای برگشت ذکر کرد و نگفت که دیگر هیچ گاه قصد برگشت ندارد. جنیفر نیز تمام تجارب مثبت دوران کودکی را نادیده گرفت و تمام توجه اش را به همان حادثه تلخ معطوف کرد.

تصور کنید که عینک مشکی به چشمان خود زده اید و هیچ گاه آن را از چشمان خود بر نمی دارید. بالطبع امکان ندارد رنگ های دیگری ببینید.

اگر به آن چه شما را محدود کرده است، فکر کنید، احتمالاً زندگی غم انگیزی خواهید داشت. به همین نحو وقتی دیدگاهی همه جانبه به تجربه خود ندارید و درگیر نادیده انگاری می شوید و تنها به جنبه های آشفته ساز زندگی نگاه می کنید بنابراین دست به انتخاب زندگی ناراضیت بخش و محدودی زده اید.

برای این که بتوانید بین افکار و هیجان های خود تعادل برقرار کنید لازم است شواهد تایید کننده و رد کننده موقعیت هیجان آفرین را بررسی کنید:

- شواهدی را که نشان می دهد شما آدم بدی هستید (افکار خود انتقادگرایانه) با شواهدی که نشان می دهد شما آدم خوبی هستید، مقایسه کنید.

- شواهدی را که نشان می دهد حوادث ناگواری برای شما اتفاق می افتد (افکار فاجعه سازانه) با شواهدی که نشان می دهد حوادث خوشایندی در انتظار شماست، مقایسه کنید.
- شواهدی را که نشان می دهد هیچ کس دلسوز شما نیست (افکار خود دلسوزانه) با شواهدی که نشان می دهد دیگران غمخوار شما هستند مقایسه کنید.
- شواهدی را که نشان می دهد هیچ کاری در حال حاضر درست پیش نمی رود (افکار) با شواهدی که نشان می دهد در گذشته موفق بوده اید، مقایسه کنید.
- شواهدی را که نشان می دهد موقعیت فعلی افتضاح است (افکار افتضاح سازانه) با شواهدی که نشان می دهد که به آن بدی هم نیست، مقایسه کنید.
- به طور کلی شواهد خوب را با شواهد بد مقایسه کنید.

همه جانبه نگری پادزهر نادیده انگاری است. اگر تمام توجه شما معطوف به شواهد منفی زندگی تان باشد، همه جانبه نگری برای شما کاری سخت و دشوار می شود. اما اگر بتوانید شواهد مخالف افکار و احساس های آشفته ساز خود را بررسی کنید، می توانید به دیدگاهی جامع و همه جانبه نگر دست یابید. افرادی که درگیر هیجان های آشفته ساز هستند اغلب این شواهد را نادیده می گیرند، اما اگر بتوانیم دیدگاه همه جانبه نگر را تقویت کنیم اغلب می توانیم احساس خودمان درباره یک موقعیت را تغییر بدهیم. بنابراین با تمرین می توان به تمام ابعاد و زوایای تجارب خودمان نگاه کنیم و از این رهگذر کمتر تحت تاثیر هیجان های دردساز قرار بگیریم.

برای دست یابی به دیدگاهی همه جانبه نگر از این دستورالعمل ها استفاده کنید. هر زمان که در موقعیتی قرار گرفتید که هیجان های دردساز برای شما مشکل درست کردند به این سوال ها جواب بدهید؟

۱. چه اتفاقی افتاد؟
۲. در اثر این اتفاق چه افکار و احساس هایی را تجربه کردم؟ (دقیقاً مشخص کنید).
۳. چه شواهدی این فکر و احساس من را تایید می کند؟
۴. چه شواهدی این فکر و احساس من را رد می کند؟
۵. چه شیوه های منصفانه تر و درست تر برای بررسی افکار و احساس های من در این موقعیت وجود دارد؟
۶. برای مقابله درست تر با این موقعیت از چه راهکارهایی می توان استفاده کرد؟

به طور طبیعی وقتی که در یک موقعیت دچار هیجان های آشفته ساز می شویم ابتدا از خودمان می پرسیم چه اتفاقی افتاد. پاسخ به این سوال، سرآغاز حل و فصل مسایل است. از طریق پاسخگویی به این سوال متوجه می شویم چه چیزی باعث آشفتگی ما شده است. به عنوان مثال ملیسا در امتحان ریاضی نمره خوبی نگرفت.

در سوال دوم بایستی مشخص کنیم که این عامل به چه احساس ها یا افکاری در ما دامن زده است. به یاد داشته باشید که افکار تاثیر شگرفی بر احساس ها دارند. اما اگر افکار شما در یک موقعیت به همه جوانب دقت نکنند و دید همه جانبه نگر را از دست بدهد به احتمال زیاد افکار می توانند شما را با هیجان های آشفته ساز و دردساز درگیر سازند. فکر ملیسا این بود: "من آدم محکوم به شکستی هستم" و بعد از این فکر عصبانی، آشفته و ناراحت شد.

در سوال سوم بایستی شواهدی را ذکر کنید که از تفکر و احساس شما در این موقعیت حمایت می کند. معمولاً پاسخگویی به این سوال راحت است. اگر در زندگی تجارب خود را از دیدگاه همه جانبه نگر بررسی نکنید و تنها به واقعیت های منفی و آشفته ساز چشم بدوزید به راحتی می توانید دلایل متعددی در حمایت از احساس آشفته ساز و ناتوان ساز خود بیان کنید. معمولاً این کار را راحت انجام می دهید. ملیسا به راحتی می تواند درک کند که چرا این قدر آشفته شده است: او دانشجوی سخت کوشی بود و این سخت کوشی همیشه با موفقیت همراه شده بود. اما در یکی از امتحانات نمره کم گرفت و تا به حال در طول تحصیلی چنین نمره کمی نگرفته بود.

پاسخ به سوال چهارم معمولاً برای کسانی که با هیجان های آشفته ساز دست و پنجه نرم می کنند، کاری چالش زا و جدید است. برای این که بتوانید شواهد رد کننده افکار و احساس های خود در یک موقعیت را پیدا کنید نیاز دارید که از دیدگاهی جدیدتر و عمیق تر به موقعیت نگاه کنید. به عنوان مثال یکی از بزرگراه های شهر را در نظر بگیرید. نظر فردی که از پنجره هواپیما به همان بزرگراه نگاه می کند با نظر فردی که در همان خیابان ایستاده است چقدر تفاوت دارد. هر دوی این افراد به یک موقعیت می نگرند، اما فردی که در هواپیماست دیدگاه بهتری نسبت به کل منظره دارد که این همان دیدگاه همه جانبه نگری است که ما به دنبال تمرین و یادگیری آن هستیم.

به همین نحو شما بایستی واقعیت ها و شواهدی را بررسی کنید که بر موقعیت اثر می گذارند تا از این رهگذر به دیدی همه جانبه نگر دست یابید. همانطور که در مثال های قبلی دیدید مردم اغلب مولفه های مثبت زندگی شان را پالایش می کنند و واقعیت هایی را نادیده می گیرند که ممکن است احساس آن ها را در یک موقعیت تغییر دهد. اگر واقعاً قصد دارید از شر هیجان های آشفته ساز خلاص شوید، مجبورید به تمام واقعیت ها توجه کنید (دیدگاه همه جانبه نگر).

آیا به یاد می آورید که ملیسا چگونه سوگیرانه به نمره ریاضی خود فکر کرد؟ او دانشجوی باهوشی بود و ویرترین افتخار آتش پر و پیمان بود و از بهترین دانشگاه نیز بورس تحصیلی گرفته بود. اگر موافق باشید با بررسی مشکل ملیسا عمل نشان بدهیم که چگونه می توان به دیدگاهی همه جانبه نگر دست یابید. او بعد از نمره ریاضی ضعیف خود فکر کرد که آدم محکوم به شکستی هستم و دچار آشفته گی، درماندگی و خشم شد. پر واضح است که برخی از اطلاعات بسیار مهم را نادیده گرفته بود.

این نکته را به خاطر بسپارید که چون این سوال ها برای شما تازگی دارند، بنابراین برای پاسخگویی به آن ها باید وقت بگذارید. بنابراین قبل از این که به این نتیجه برسید که هیچ گونه شواهدی در نقص

فکر و احساس من وجود ندارد، چند دقیقه ولو کم فکر کنید. با خودتان صادق باشید و مهربانانه رفتار کنید. همیشه درباره موضوعات شواهد موافق و مخالف وجود دارد. حتی اگر شواهد مخالف اندک باشند باز هم می توانید آن ها را مد نظر قرار دهید. مثال ملیسا را در نظر بگیرید حتی اگر ملیسا دانشجوی ضعیفی بود و از این همه ویژگی های مثبت برخوردار نبود باز هم می توانست نحوه احساس خودش درباره این نمره ضعیف را تغییر دهد. اگر هیچ گونه شواهد متناقض برای تفکر و احساس ما وجود ندارد در دام ساده اندیشی گرفتار شده ایم. سپس با توجه به این که شواهد جدید و متناقضی با فکر برانگیزان اولیه را در ذهن خود به خاطر سپرده اید از خودتان بپرسید که آیا شیوه منصفانه تر و درست تری برای بررسی افکار و احساس من در این موقعیت وجود دارد؟ این زمان، فرصت مناسبی است که با توجه کامل به هیجان های خود دقت کنید و از تمرین پذیرش بنیادین استفاده نمایید. به یاد داشته باشید هدف این تمرین، کمک به شما برای بررسی واکنش های هیجانی تان به سبک و سیاقی جدید است و اصلاً به دنبال این نیست که شما از خودتان عیب جویی کنید. بنابراین از خودتان انتقاد نکنید. تلاش کنید که همزمان که هیجان های خود را از منظری جدید می بینید. خودتان و هیجان هایتان را بپذیرید. در این مرحله، شواهد جدیدی را به دیدگاه خود اضافه کنید و سعی تان بر این باشد که از دیدگاهی منصفانه تر و درست تر به احساس ها و افکار خود درباره موقعیت آشفته ساز بنگرید.

در واقع ممکن است در حال حاضر هیچ گونه تغییر در شیوه احساس و تفکر شما بوجود نیاید، اما این تمرین به شما کمک می کند تا در آینده بتوانید به مهارت مشاهده افکار و احساس ها دست یابید. ملیسا اگر از این مهارت ها استفاده کند می تواند چنین پاسخی بدهد: "هر چند خیلی تلاش کردم و نتوانستم نمره خوبی بگیرم و در حال حاضر ناامید و سرخورده هستم اما این تنها نمره کمی بود که در طی تحصیل گرفته ام. همیشه نمره های من عالی بوده اند و در مجموع در طی دوران تحصیل، خوب کار کرده ام."

در نهایت ملیسا بایستی به این سوال جواب بدهد: "برای مقابله درست تر با این موقعیت، چه راهکارهایی وجود دارد؟"

کاملاً مشخص است که با پاسخگویی به این سوال ها نمی توانید به تغییری معجزه آسا در شیوه احساس خود دست یابید. اما اگر این سوال ها را جواب بدهید می توانید به خودتان کمک کنید تا به تدریج دیدگاه همه جانبه نگر در ذهن شما تحکیم شود و بتوانید در موقعیت های مشابه در آینده واکنش های احتمالی متفاوت در پیش بگیرید. سپس با تمرین و تکرار در موقعیت های مشابه بعدی به شیوه های سالمتر واکنش نشان می دهید.

دیدگاه همه جانبه نگر همچنین شما را به آینده امیدوار می کند. بسیاری از افرادی که با دیدگاه سوگیرانه به تجارب خود نگاه می کنند در دام احساس ناامیدی و درماندگی گرفتار می شوند به این دلیل که چشم خود را تنها برای دیدن مشکلات و مسایل زندگی مجهز کرده اند.

اما اگر بتوانید شواهد متناقض فکر و احساس خود را پیدا کنید آن گاه از چشم انداز وسیع تری به

زندگی نگاه می کنید. بخودتان اجازه می دهید که برخی از تجارب مثبت را برجسته کنید. جستجوی شواهد متناقض هیجان های آشفته ساز مثل این است که عینک مشکی را از چشمان خود بردارید و ببینید رنگ های متفاوتی در زندگی شما وجود دارد و به این ترتیب تجربه ای امید آفرین را پدید بیاورید. تمرین بعدی که در این قسمت ارائه می شود با این هدف طراحی شده است که به شما کمک کند شواهد موافق و مخالف فکر و احساس خود را پیدا کنید. از این فرم کمی بگیرید و همراه خودتان داشته باشید. سپس هرگاه در موقعیتی گیر کردید که دچار هیجان های آشفته ساز شده اید از این فرم استفاده کنید تا به دیدگاه همه جانبه نگر دست یابید. ابتدا به عنوان مثال از پاسخ های ملیسا کمک گرفتیم تا شما به عنوان نمونه سرمشق بتوانید فرم های خودتان را تکمیل کنید.

مثال | فرم ثبت شواهدی برای همه جانبه نگری

سوال ها	پاسخ های شما
چه اتفاقی افتاد؟	در امتحان ریاضی نمره کمی گرفتم.
در اثر این اتفاق چه افکار و احساس هایی را تجربه کردم؟ (دقیقاً مشخص کنید)	افکار: "من آدم محکوم به شکستی هستم." احساس ها: خشم، آشفته گی و درماندگی.
چه شواهدی این فکر و احساس من را تایید می کنند؟	تا جای ممکن تلاش کردم اما نمره کمی گرفتم. پایین ترین نمره من در طول دوران تحصیل بود.
چه شواهدی این فکر و احساس من را رد می کنند؟	دانشجوی ممتازی هستم و کلی افتخار و نشان علمی کسب کرده ام و از بهترین دانشگاه بورس تحصیلی گرفتم.
با در نظر گرفتن تمام شواهد، چه شیوه منصفانه تر و درست تری برای بررسی افکار و احساس های من در این موقعیت وجود دارد؟	هر چند خیلی تلاش کردم و نتوانستم نمره خوبی بگیرم و در حال حاضر ناامید و سرخورده هستم اما این نمره کمی بوده که در طی دوران تحصیل گرفته ام. همیشه نمره های من عالی بوده اند و در مجموع در طی دوران تحصیل خوب کار کرده ام.
برای مقابله درست تر با این موفقیت از چه راهکارهایی می توان استفاده کرد؟	با دوستانم حرف می زنم. به موسیقی دلخواه گوش می دهم. دست به دامن افکار مقابله ای می شوم: "هیچ انسانی بی عیب و نقص نیست. هر انسان اشتباه می کند."

مثال | فرم ثبت شواهدی برای همه جانبه نگری

سوال ها	پاسخ های شما
چه اتفاقی افتاد؟	
در اثر این اتفاق چه افکار و احساس هایی را تجربه کردم؟ (دقیقاً مشخص کنید)	
چه شواهدی این فکر و احساس من را تایید می کنند؟	
چه شواهدی این فکر و احساس من را رد می کنند؟	
با در نظر گرفتن تمام شواهد، چه شیوه منصفانه تر و درست تری برای بررسی افکار و احساس های من در این موقعیت وجود دارد؟	
برای مقابله درست تر با این موفقیت از چه راهکارهایی می توان استفاده کرد؟	

افزایش هیجان های مثبت

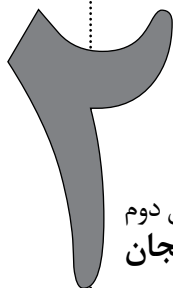
قبل از این که برای اولین بار به مطالعه ای کتاب اقدام کنید، احتمالاً ید طولایی در تجربه کردن هیجان های آشفته ساز داشته اید و نمی دانسته اید از زندگی چی می خواهید. با این حال در حال حاضر شما نیک می دانید که بسیاری از مردم با ناچیز انگاری هیجان های خوشایند، دیدگاه سوگیرانه نسبت به هیجان های مثبت یا نداشتن فرصت برای تجربه کردن هیجان های مثبت در تله هیجان های آشفته ساز گیر کرده اند. بالطبع آن ها دائم به هیجان های منفی (مثل خشم، ترس و غم) توجه می کنند و به ندرت هیجان های خوشایند (مثل شادی، خوشحالی و شغف) را تجربه می کنند.

ممکن است شما از قبل نیز به این نکته واقف بودید، اما در حال حاضر به اهمیت توجه به هیجان های مثبت خود بیشتر پی برده اید. اگر شما قبلاً به اندازه کافی هیجان های مثبت را تجربه نکرده اید، به روش های بیشتری برای تجربه کردن هیجان های مثبت مسلط می شوید. البته معنای

مثال: برگ تمرین | فرم ثبت فعالیت های لذتبخش



کی؟	چه کار کردم؟	چه احساسی داشتم؟	چه فکری داشتم؟
شب چهارشنبه	دوش گرفتم	آرام و راحت	"باید این را بیشتر انجام بدهم"
بعدازظهر پنجشنبه	نهار مفصل و خوشمزه ای در محل کار خوردم.	راضی و خوشحال	"از غذای خوب لذت می برم حتی اگر بیشتر توان مالی سفارش این غذاها را نداشته باشم."
شب پنج شنبه	تلفن را قطع کردم و به تماشای فیلم دلخواه پرداختم	عالی و خنده زیاد	"به اندازه کافی فیلم های کمدی نگاه نمی کنم."
شب جمعه	با همسرم برای صرف شام رفتیم رستوران.	خوشحال و راضی	بهتر است برنامه ام را طوری تنظیم کنم که بتوانیم بیشتر با هم باشیم.



بخش دوم

مهارت‌های پیشرفته نظم بخشی هیجان

در این بخش با چهار مهارت پیشرفته نظم بخشی هیجان آشنا خواهید شد:

۱ توجه آگاهانه نسبت به هیجانات بدون قضاوت

۲ رویایی با هیجان

۳ عمل کردن بر خلاف امیال شدید هیجانی

۴ حل مسأله

در این بخش مهارت رویارویی با هیجان به شما کمک خواهند کرد تا با دو موضوع بسیار مهم آشنا شوید. اولاً یاد می گیرید که چرخه زندگی طبیعی هیجان های خودتان را مشاهده نمایید و هنگامی که هیجان های جدید جایگزین هیجان های قبلی می شود، فراز و فرود، جابجایی و تغییر یافتن آنها را ببینید. ثانیاً در می یابید که می توانید احساس های شدید خود را بدون مقاومت یا اجتناب کردن تحمل نمایید. در مهارت رویارویی با هیجان حتی اگر تمایل داشته باشید از شر هیجانی که در حال تجربه کردن آن هستید، خلاص شوید و یا بخواهید احساس خود را تبدیل به عمل کنید (برای مثال فریاد بزنید، کسی را کتک بزنید و یا لوازم منزل را بشکنید) "تمرین ماندن با هیجان" را انجام خواهید داد. رویارویی با هیجان فرایند تعیین کننده ای است برای اینکه یاد بگیرید که از هیجان های خودتان نترسید و همچنین به شما کمک خواهد کرد تا مهارت های نظم بخشی هیجان تان را تقویت نمایید. بخاطر داشته باشید هر چقدر فعالیت رویارویی را بیشتر تمرین کنید در مواقع مواجه شدن با چالش های هیجانی دشوار با اعتماد به نفس بیشتری رفتار خواهید کرد. علاوه بر مهارت های توجه آگاهانه نسبت به هیجان ها بدون قضاوت کردن در مورد آنها و همچنین رویارویی با هیجان، در این بخش یک تکنیک رفتاری بنام عمل کردن بر خلاف امیال شدید هیجانی خود را نیز یاد خواهید گرفت. تکنیک مورد نظر از این قرار است که وقتی شما هیجان شدیدی را تجربه می کنید، رفتار شما به دو صورت تحت تاثیر قرار می گیرد، اول اینکه ظاهر چهره و زبان بدن خود را تغییر می دهید تا از این طریق احساس خودتان را به طرف مقابل بیان نمایید. بعنوان مثال اگر عصبانی باشید احتمالاً اخم می کنید و مشت های خودتان را گره می کنید! از سوی دیگر، چنانچه شما ترسیده باشید، مردمک چشمانتان گشاد شده و شانه هایتان را خم خواهید کرد. دومین تغییر رفتاری در اثر میل به انجام فعالیت که همراه با هر هیجانی در انسان وجود دارد، ایجاد می گردد. برای مثال، هیجان خشم احتمالاً شما را به این

سمت سوق بدهد که فریاد بزنید و یا کسی را کتک بزنید، در حالی که هیجان ترس ممکن است شما را مجبور به کز کردن و عقب نشینی نماید.

تکنیک «عمل کردن بر خلاف امیال هیجانی» راهبردی است که جلوی واکنش های هیجانی بیهوده را گرفته و در عین حال به شما کمک می کند تا احساس های شدید خودتان را تعدیل نمایید. گام بعدی آموختن مهارت های کلیدی تحلیل رفتار و حل مسأله است تا از طریق آنها بتوانید به گونه مؤثرتری با موفقیت های هیجانی شدید کنار بیایید. با کمک گرفتن از این مهارت ها به بررسی این موضوع خواهید پرداخت که چه چیزهایی، هیجان را در شما بوجود می آورد و سپس یاد می گیرید که چگونه با بهره گیری از راهبردهای جایگزین با وقایع هیجان برانگیز مقابله نمایید. آخرین کاری که در این بخش انجام خواهیم داد آشنا کردن شما با یک برنامه تمرین است که تنظیم گر هفتگی نامیده می شود. این برنامه کمک خواهد کرد تا مهارت های کلیدی نظم بخشی هیجانی را که یاد گرفته اید، تمرین کنید. به خاطر داشته باشید که یادگیری مهارت توجه آگاهانه به هیجان ها بدون قضاوت کردن در مورد آنها به خودی خود شانس اینکه شدت آنها افزایش بیابد و یا حتی دردآورتر از آنچه که هستند شوند را کاهش می دهد.



توجه آگاهانه به هیجان‌ها بدون قضاوت در مورد آنها

یکبار دیگر تاکید می‌نماییم که یادگیری مهارت توجه آگاهانه نسبت به هیجانات بدون قضاوت کردن در مورد آنها، شانس اینکه شدت هیجان‌های مورد نظر افزایش پیدا کرده و یا اینکه دردسر سازتر و آزاردهنده‌تر از آنچه که هستند بشوند را کاهش می‌دهد.

تمرین | توجه آگاهانه به هیجان‌ها بدون قضاوت در مورد آنها



این تکنیک با توجه آگاهانه به تنفس شروع می‌شود. برای این کار توجه خود را بر روی جریان هوایی که از ناحیه حلق عبور می‌کند، متمرکز نمایید. توجه کنید که چگونه در هنگام تنفس قفسه سینه تان بالا آمده و مجدداً پایین می‌رود و به کشیده شدن و سپس رها شدن پرده دیافراگم توجه کنید. حال پس از آنکه چهار یا پنج نفس آهسته و عمیق کشیدید می‌توانید یکی از این دو کار را انجام بدهید: (۱) سعی کنید هیجانی را که هم اکنون در حال تجربه کردن آن هستید، مشاهده کنید و اگر نتوانستید هیچ هیجانی را پیدا نمایید، (۲) یکی از موقعیت‌های اخیر را که در آن واکنش هیجانی از خودتان نشان دادید، در ذهن تجسم کنید. برای این کار لازم است موقعیت مورد نظر را با تمام جزئیاتش مجسم نمایید. سعی کنید به خاطر بیاورید که در آن موقعیت چه چیزی گفته شد و شما و یا افراد دیگر چه واکنشی از خود نشان دادید. پیش از آنکه انجام تمرین را شروع کنید دستور العمل آن را مطالعه نمایید تا با چگونگی انجام تمرین آشنا شوید.

دستورالعمل



همزمان با اینکه به آرامی و بصورت منظم نفس می‌کشید، توجه خود را بر روی قسمتی از بدن متمرکز کنید که احساس می‌کنید هیجان شما در آنجا قرار دارد. آیا این احساس در ناحیه سینه یا شکم، شانه‌ها و یا در قسمت صورت یا سر شما وجود دارد؟ آیا هیجان مورد نظر را در بازوها و یا پاها احساس می‌کنید؟ علاوه بر این به هر گونه احساس بدنی که با هیجان تان ارتباط دارد توجه نمایید. حال سعی کنید از شدت احساس خود آگاه باشید آیا شدت آن در حال افزایش و یا کاهش است؟ آیا هیجان مورد نظر خوشایند است یا ناخوشایند؟ سعی کنید یک اسم برای این هیجان پیدا کرده و برخی از کیفیت‌های آنرا توصیف کنید. حالا به افکار خودتان توجه کنید. آیا افکار تان راجع به هیجان شما هستند؟ آیا هیجانی که دارید موجب فعال شدن قضاوتهایی در برابر دیگران و یا خودتان می‌شود؟ تنها سعی کنید هیجانی را که در حال تجربه کردن آن هستید، مشاهده کنید و حواستان به قضاوت‌هایی که در ذهنتان است باشد. اکنون تصور کنید که هر کدام از قضاوت‌های ذهنی شما یکی از موارد زیر است:

« یک تکه برگ که بر روی آب رودخانه در حال حرکت بوده و از مقابل شما عبور می کند و سپس در مسیر جریان آب، از شما دور شده و از دامنه دیدتان خارج می شود.

« یک آگهی تبلیغاتی که در زمان کوتاهی بر روی صفحه مانیتور کامپیوتر شما ظاهر شده و سپس ناپدید می شود.

« در حالی که در محل تلاقی جاده با ریل قطار ایستاده اید، مشاهده می کنید که یک قطار باری با تعداد زیادی واگن از مقابل شما در حال عبور کردن است.

« ابری که در میان یک آسمان طوفانی در حال حرکت است.

« پیامی که بر روی یک تابلو تبلیغاتی بزرگ در مسیر بزرگراه نوشته شده است و شما در حالی که سوار بر اتومبیل خود در حال رانندگی و نزدیک شدن به تابلو می باشید با سرعت زیاد از کنار آن می گذرید.

« در حالی که در یک بیابان هستید تعدادی کامیون و یا اتومبیل که پشت سر هم در حال حرکت می باشند به شما نزدیک شده و از مقابلتان عبور می کنند.

از میان تصویر سازی های ذهنی که در بالا ذکر شد، هر کدام را که در مورد شما کارساز است، انتخاب کنید. نکته کلیدی در اینجاست که شما باید قضاوت هایی را که در ذهن شما فعال شده اند را در نظر بگیرید، سپس با استفاده از قدرت تجسم آن را روی یک تابلوی بزرگ تبلیغاتی یا یک برگ و یا یک واگن باری قطار قرار دهید و آنگاه اجازه بدهید تا از شما دور شود. تنها کاری که لازم است انجام بدهید این است که توجه خود را بر روی هیجانات نگه دارید و هر زمان که یک قضاوت درباره خودتان و یا دیگران وارد فضای ذهن شما شد، از طریق تصویر سازی ذهنی و تجسم سعی کنید آنرا بر روی (یک برگ، ابر، تابلوی تبلیغاتی و نظیر آن) قرار داده و در حالی که از شما دور شده و از دیدتان محو می شود به تماشای آن بنشینید. حالا وقت آن است که این نکته را به خودتان یادآوری نمایید که درک و فهم احساس های شما امری ضروری است. هیجان ها همانند امواج دریا می آیند و می روند، اوج می گیرند و سپس فروکش می کنند. به خاطر داشته باشید آنچه که شما احساس می کنید فارغ از اینکه چقدر حس قوی و یا دردناکی است، پدیده ای است که هم به حق است و هم لازم و ضروری. اکنون نفس آهسته ای بکشید و سعی کنید هیجان خود را بعنوان پدیده ای که برای مدت زمان کوتاهی در درون شما وجود دارد و سپس برطرف خواهد شد، بپذیرید. به افکار قضاوت گونه خودتان توجه کرده و آنها را در ذهن تان مجسم کنید و سپس بگذارید تا فضای ذهن شما را ترک نمایند. اجازه بدهید هیجان های شما هر آنچه که هستند باشند، درست همانند امواج دریا که می آیند و می روند. لذا شما تنها قادرید برای مدت زمان کوتاهی هیجانات خودتان را هدایت نمایید زیرا آنها بزودی محو و ناپدید می شوند و این امری طبیعی و متداول است و اساساً اتفاق افتادن این پدیده ها در درون شما جزئی از حقیقت انسان بودن است.

حال سعی کنید تمرین مورد نظر را با انجام سه دقیقه تنفس توأم با توجه آگاهی به پایان برسانید. به این صورت که هر بار عمل بازدم را انجام داده و نفس خود را بیرون می دهید آنرا بشمارید (۱، ۲، ۳، ۴ و سپس این شمارش را تکرار کنید ۱، ۲، ۳، ۴) و همچنان که تنفس می نمایید توجه تان را بر روی هر لحظه ای که تجربه می کنید متمرکز نمایید.

اگر مجدداً به این تمرین نگاهی بیاندازید متوجه خواهید شد که انجام آن کار دشواری است. احتمالاً اینکه صرفاً به تماشای قضاوت های ذهنی خود بنشینید و اجازه بدهید تا آنها فضای ذهنتان را ترک کنند، کار عجیب و غریبی به نظر می آید. اما توجه داشته باشید که شما در حال انجام کار مهمی هستید یعنی دارید یاد می گیرید که به جای اینکه افکار قضاوت گونه موجود در ذهنتان شما را تحت کنترل خود در آورند، شما صرفاً به مشاهده آنها اقدام می کنید. ما پیشنهاد می کنیم پیش از آنکه به سراغ تمرین بعدی بروید تمرین حاضر را سه یا چهار بار انجام بدهید.

در اینجا یادآوری می کنیم گام های کلیدی برای اینکه بخواهید هیجان های خودتان را بدون قضاوت، مشاهده کنید به قرار ذیل هستند:

« بر روی تنفس خودتان تمرکز نمایید.

« بر روی هیجان (کنونی و یا گذشته) خودتان تمرکز کنید.

« به احساس های بدنی که به هیجانتان ارتباط دارند توجه نمایید.

« هیجان خودتان را نام گذاری کنید.

« قضاوت های ذهنی (درباره خودتان، دیگران و یا هیجانی که در حال تجربه آن هستید) را مورد توجه قرار داده و اجازه بدهید تا آنها از ذهن شما بیرون بروند. برای این کار می توانید از تکنیک تصویر سازی ذهنی (برگی که روی آب رودخانه شناور است) و یا دیگر تکنیک های تصویر سازی ذهنی استفاده کنید.

« هیجانی را که تجربه می کنید، مشاهده نمایید و فراموش نکنید که هیجان ها همانند موج های دریا هستند.

« به خودتان یادآوری کنید که شما حق دارید احساس های خاصی داشته باشید.

« همچنان قضاوت های ذهنی خود را مشاهده کنید و اجازه بدهید تا از ذهنتان بیرون بروند.

« در آخر با انجام سه دقیقه تنفس توأم با توجه آگاهی تمرین مورد نظر را به پایان برسانید.

رویارویی با هیجان

در واقع رویارو شدن با هیجان ها به شما کمک می کند که ظرفیت پذیرش احساس ها را در خودتان ایجاد نمایید و همچنین به میزان کمتری از آنها بترسید.

قدم اول برای رویارویی با هیجان ها این است که شروع کنید به ثبت هیجان خودتان. با این تمرین این کار این امکان را پیدا می کنید که نسبت به وقایع هیجانی خاصی که رخ می دهد آگاهی بیشتری پیدا کنید و در خصوص نحوه مقابله با آنها بیندیشید. در خلال انجام این تمرین، هفته بعد هر گونه هیجان مهمی را که تجربه می نمایید در برگه ثبت هیجان یادداشت کنید. به این صورت که در ستون مربوط به «واقعۀ» بنویسید که چه عاملی باعث بوجود آمدن احساس مورد نظر در شما شد. به خاطر داشته باشید که وقایع بر انگیزاننده احساس می توانند درونی باشند مانند یک فکر، خاطره و یا یک احساس دیگر. همچنین ممکن است بیرونی باشند نظیر حرفی یا عملی که شما و یا فرد دیگری گفته و یا انجام داده اید. علاوه بر این در ستون مربوط به «هیجان» کلمه یا عبارتی را بنویسید که به طور خلاصه بیان کننده احساس شما باشد. در ستون «پاسخ مقابله ای یا مانع آفرین» بنویسید برای رها شدن از دست هیجانی که در حال تجربه کردن آن بودید چه اقدامی انجام دادید. آیا سعی کردید آنرا سرکوب کنید یا پنهان نمایید؟ آیا با دعوا و سرو صدا کردن نسبت به هیجان مذکور واکنش نشان دادید یا این که آنرا همانند یک پدیده ترسناک در نظر گرفته و از مواجه شدن با آن طفره رفتید؟ ثبت کردن پاسخ مقابله ای یا مانع آفرین، شما را در شناسایی هیجاناتتان برای انجام تکنیک رویارویی با هیجان که در ادامه خواهد آمد، یاری خواهد نمود.

نمونه ای از تمرین ثبت هیجان



لیندا که با هیجان خشم و احساس طرد شدن دست و پنجه نرم می کند، در خلال هفته قبل از کریسمس هیجانات خودش را به صورتی که در ادامه شرح داده خواهد شد، ثبت کرد. در ضمن والدین او که قبلاً از هم جدا شده بودند، هیچ کدام لیندا را برای تعطیلات کریسمس به منزلشان دعوت نکردند.

برگ ثبت هیجان لیندا

تاریخ	واقعه	هیجان	پاسخ مقابله ای یا مانع آفرین
۱۲/۱۸	برادرم از من پرسید که آیا قصد دارم برای کریسمس بروم منزل پدر. با خود گفتم اما من که به آنجا دعوت نشده ام.	احساس رنجیدن، طرد شدن، خشم	به او گفتم «نه» و می خواستم به او بفهمانم که من را به حال خودم رها کند و کاری به کارم نداشته باشد. سعی کردم موضوع را عوض کنم از این که او اینقدر احمق است و هنوز سعی می کند که خودش را متعلق به خانواده بداند او را سرزنش کردم. و گفتم که پدر حتی او را هم دیگر دوست ندارد.
۱۲/۱۸	حرفهایی که به برادرم زدم.	احساس گناه	خشمگین شدم به پدرم ایمیل زدم و برای او نوشتم که خیلی انسان نفهمی است که من را به منزلش دعوت نکرده است.
۱۲/۱۹	به مادرم تلفن زدم. اما او آنقدر سرش شلوغ بود که نتوانست با من صحبت کند	احساس طرد شدن، خشم	با خود فکر کردم چه مادر گند و مزخرفی دارم همیشه سرش شلوغ است. برای اینکه مزاحم کارش نشوم به او ایمیل زدم و با طعنه به او گفتم که وقتی به من بدهید مایلم با شما حرف بزنم!
۱۲/۲۰	وقتی در خیابان در حال قدم زدن بودم، پشت ویرترین مغازه اسباب بازی فروشی یک عروسک زیبا دیدم. بعدش به یاد هدیه های لعنتی افتادم که در عید سال قبل گرفتم.	احساس طرد شدن، غمگینی	بستنی خریدم و هنگامی که می خواستم آنرا بخورم دیدم که چند تا «مورچه احمق» دور آن می چرخند و دارند خرید کریسمستان را انجام می دهند.
۱۲/۲۱	برای پدرم یک کیف چرمی خریدم	احساس خشم، احساس گناه	امیدوار بودم که توی مهمانی کادوی من را باز کند و از اینکه می خواسته من را دعوت نکند خجالت بکشد. برای او پیام تلفنی گذاشتم و گفتم از اینکه پدر خوبی برای من بوده است از وی ممنونم و از بابت ایمیلی که برایش فرستاده بودم عذر خواهی کردم.
۱۲/۲۲	مادرم به من تلفن کرد.	احساس طرد شدن، خشم	محل سگ هم به او نگذاشتم و گفتم زمانی که او من را برای شام شب کریسمس دعوت کرد، خیلی گرفتار بودم.

تاریخ	واقعه	هیجان	پاسخ مقابله ای یا مانع آفرین

حال از شما می خواهیم با نگاه کردن به برگه ثبت هیجان خودتان، به دو چیز توجه نمایید. اولاً، هیجان هایی که مزمن به نظر می رسند و دائماً آنها را تجربه می کنید، شناسایی کنید. ثانیاً، ببینید که معمولاً از چه ساز و کارهای مقابله ای یا مانع آفرینی استفاده می کنید و کاربرد آنها چه نتیجه ای برای شما دارد. آیا استفاده از آنها موثر است؟ آیا بعد از آنکه این گونه ساز و کارها را بکار می گیرید احساس تان بهتر می شود یا بدتر؟

آن دسته از هیجان هایی که مکرراً آنها را تجربه می کنید و یا هیجاناتی که موجب استفاده شما از راهبردهای مانع آفرین شده و در نتیجه بیش از آنکه شما را آرام کنند باعث بوجود آمدن درد و رنج بیشتری می گردد، می تواند برای اجرای تکنیک رویارویی با هیجان مناسب باشند. هیجان هایی که برای روبرو شدن با آنها از راهبردهای مانع آفرین مخرب و بی فایده استفاده می نمایید، نیاز دارند که با آنها مواجه شوید زیرا لازم است یاد بگیرید که با این قبیل هیجانات بدون آنکه از شیوه های قدیمی اجتناب استفاده کنید، روبرو شده و آن ها را احساس کنید. زیرا شیوه های قدیمی اجتناب کردن از این گونه هیجانات دیگر کاربرد نداشته و غالباً شما را بیشتر دچار دردسر می کند.

پس از آنکه لیندا برگه ثبت هیجان خودش را واری کرد متوجه شد هر آنچه که او برای مقابله با احساس های طرد شدن انجام می داده (حمله کردن به دیگران یا انتقاد کردن از آنها، سرد برخورد کردن و طرد آنها) تنها موجب شده که او درگیر دشواری های هیجانی عمیق تری بشود و نهایتاً دچار احساس های شدید گناه و تنفر از خود شده است حتی احساس کند که بیش از قبل با خانواده اش بیگانه شده است. لیندا نیاز داشت یاد بگیرد که چطور در کنار احساس هایش بماند و چگونه بدون استفاده از راهبردهای قدیمی اجتناب، آنها را مشاهده نماید. مسلماً رویارویی با هیجان، مهارت فوق العاده مهم و مؤثری برای لیندا خواهد بود. در ادامه نحوه کارکرد آن توضیح داده خواهد شد.



به مجرد آنکه هیجان مورد نظر را احساس کردید، دستورالعمل زیر را دنبال نمایید.

دستورالعمل



سه یا چهار نفس عمیق دیافراگمی بکشید. توجه نمایید نفسی که می کشید در حالیکه ریه‌های شما را پر از هوا می کند و باعث کشیده شدن پرده دیافراگم می شود چه احساسی در ناحیه گلویتان ایجاد می کند. همزمان که به آرامی نفس می کشید به احساس هایی که در درون بدنتان به ویژه در نواحی شکم و سینه وجود دارد دقت نمایید همچنین به نواحی گردن، شانه ها و صورت نیز توجه کنید.

اکنون ببینید که از لحاظ هیجانی چه احساسی دارید. برای انجام این کار کافی است آنقدر توجه خود را بر روی احساسات متمرکز نگه دارید تا بالاخره آنرا درک کنید. سپس احساس مورد نظر را برای خودتان توصیف نموده و بر روی آن نامی بگذارید. توجه کنید که این احساس چقدر در شما دوام می آورد. شدت آن را با یک سری کلمات توصیف کنید. بررسی نمایید آیا هیجان مذکور در حال افزایش است یا کاهش. اگر هیجان را بصورت یک موج در نظر بگیریم، الان شما در کدام نقطه آن قرار دارید، آیا در حال بالا رفتن بر روی لبه جلویی یا نوک آن هستید و یا اینکه در حال سقوط کردن به پایین نقطه آن می باشید

حال به هر گونه تغییری که در احساس شما بوجود می آید، دقت کنید. آیا هیجانات دیگری هستند که با هیجان اولیه شما در هم آمیخته باشند؟ اگر وجود هیجان جدیدی را احساس می کنید آنرا برای خودتان توصیف نمایید. همچنان به مشاهده کردن هیجانات خود ادامه دهید و مرتباً به دنبال یافتن کلماتی برای توصیف نمودن کمترین تغییراتی باشید که در کیفیت یا شدت احساس های شما بوجود می آید. ممکن است در حین اینکه در حال مشاهده هیجانات خودتان هستید متوجه شوید که نیاز به آن دارید که جلوی هیجان را بگیرید و با آن را از ذهنتان بیرون برانید. این حالت، طبیعی است؛ اما شما سعی کنید برای مدت زمان طولانی تری همچنان به مشاهده هیجاناتتان ادامه بدهید و آنچه که احساس می کنید را برای خودتان توصیف نموده و به تغییراتی که در هیجاناتتان بوجود می آید دقت کنید.

لازم نیست اقدامی در خصوص احساس های خودتان انجام دهید بلکه تنها دقت نمایید که آنها شبیه چه چیزی هستند. همچنین سعی کنید عصبانی نشوید، از آنها اجتناب نکنید و آسیبی به خودتان وارد نکنید. شما کافی است بدون آنکه اقدامی در خصوص احساس هایتان انجام بدهید صرفاً از وجود آنها آگاه باشید به بیان واضح تر شما تماشا کنید و هیچ کاری نکنید.

به خودتان یادآوری کنید که این هیجان موجی است که می گذرد، درست همانند موجهای هیجانی بی شماری که در طول زندگی می آیند و می روند. در مسیر زندگی زمان های بسیاری بوده است که شما احساس خوشی داشته اید. اما این احساس موجی است که خیلی زود می گذرد و دوباره دوره ای از آرامش را احساس خواهید کرد. شما کافی است که این موج را مشاهده کنید و اجازه بدهید تا به آرامی بگذرد.

اگر در خلال انجام تمرین، قضاوتهایی درباره خودتان و یا دیگران به ذهنتان خطور کرد، صرفاً به آنها توجه کرده و بگذارید تا فضای ذهن شما را ترک کنند حتی اگر ذهنتان در مورد احساس کردن هیجانی که در حال تجربه آن هستید دست به قضاوت زد صرفاً به آن توجه نموده و اجازه بدهید تا از ذهن شما بیرون برود. تا جایی که امکان دارد سعی کنید احساساتان را بپذیرید این موضوع یکی از چالش های زندگی است. سعی کنید برای مدت زمان بیشتری آگاهی خود را نسبت هیجانانتان حفظ کنید و اگر متوجه شدید که آنها در حال تغییر پیدا کردن هستند، بگذارید تا تغییر نمایند. احساس تان را برای خودتان توصیف نمایید. تا موقعی که هیجانی که در حال تجربه آن هستید شروع کند به عوض شدن و یا کاهش پیدا کردن به مشاهده آن ادامه بدهید. (اگر در حال خواندن متن دستورالعمل و ضبط کردن آن بر روی دستگاه ضبط هستید، در این لحظه برای چند ثانیه ضبط صدا را متوقف نمایید.) در پایان تمرین مورد نظر را با چند دقیقه تنفس همراه با توجه آگاهی به اتمام برسانید، به این صورت که تعداد نفس هایی که می کشید را بشمارید و همزمان روی تجربه هر نفسی که می کشید تمرکز نمایید. پیشنهاد می کنیم که در ابتدا، تمرین رویارویی با هیجان را در دوره های کوتاه زمانی انجام بدهید، مثلاً هر بار به اندازه پنج دقیقه اما هر چه که به تمرکز نمودن بر روی احساس هایتان بیشتر عادت می کنید قادر خواهید شد که برای مدت زمان طولانی تری رویارو شدن با هیجان را تحمل نمایید. همیشه سعی کنید تمرین رویارویی را با انجام تنفس آگاهانه به پایان برسانید، زیرا این کار باعث می شود که احساس های شدید بوجود آمده در شما کاهش پیدا کرده و کمک خواهد که به حالت آرامش دست پیدا نمایید. علاوه بر این، انجام آن، مهارت های توجه آگاهی را در شما تقویت خواهد نمود و باعث می شود که به اثر بخش بودن خودتان بیشتر اطمینان پیدا کنید. به خاطر داشته باشید که قدم های کلیدی برای انجام تمرین رویارویی با هیجان به قرار ذیل هستند:

« بر روی تنفس خود تمرکز کنید.

« به احساسی که در درون بدنتان دارید توجه نمایید.

« هیجانی که در حال تجربه کردن آن هستید را مورد توجه قرار داده و توصیف کنید.

« احساس خود را همانند یک موج در نظر بگیرید و دقت کنید که آیا در حال افزایش یا کاهش یافتن است.

« هر گونه هیجان تازه ای که در شما بوجود می آید و یا نوع تغییری که در کیفیت هیجان کنونی شما رخ می دهد را توصیف نمایید.

« اگر در درون شما نیاز به متوقف کردن هیجانی که در حال تجربه آن هستید وجود دارد، متوجه آن باشید اما همچنان به مشاهده کردن آن ادامه بدهید.

« اگر بصورت تکانه ای نیاز به آن پیدا می کنید که کاری در خصوص هیجانتان انجام بدهید نسبت به این حالت آگاهی داشته باشید اما بدون آنکه دست به اقدامی بزنید صرفاً به تماشای آن ادامه بدهید.

« متوجه قضاوت هایی که (درباره خودتان، دیگران و یا خود هیجانی که دارید) به ذهن شما خطوط می کند باشید و اجازه بدهید تا از فضای ذهنتان خارج شوند.

« به مشاهده کردن هیجانتان ادامه بدهید تا هنگامی که تغییر پیدا کرده و یا کاهش یابد.

« تمرین رویارویی با هیجان را با چند دقیقه تنفس همراه با توجه آگاهی به پایان برسانید.

عمل کردن بر خلاف امیال شدید هیجانی

دلایل قانع کننده ای وجود دارد برای اینکه چرا باید احساس خود را هر چه که باشد ادراک نماییم. به خاطر داشته باشید که احساس ها حتی هنگامی که برای ما دردناک و آزار دهنده هستند، صحیح و معتبرند. مشکل بزرگتر، رفتارهای مبتنی بر هیجان است زیرا غالباً اقدام کردن بر اساس هیجان پیامدهای مخربی به بار خواهد آورد. بعنوان مثال اگر اجازه بدهید که هیجان خشم، شما را به توهین کلامی به دیگری و دارد آنوقت روابط تان با دیگران به مشکل بر خواهد خورد و یا چنانچه احساس ترس باعث خود داری شما از انجام کارهای دشوار و یا روبه رو شدن با چالشها شود در این صورت در شغل و حرفه خودتان درجا خواهید زد. مشکل دیگری که در اثر عمل کردن بر اساس تکانه های هیجانی بوجود می آید این است که این گونه اعمال، خودشان موجب تشدید هیجان اولیه شما می شوند. در نتیجه به جای اینکه بعد از انجام این گونه اعمال، احساس آسودگی و آرامش نمایید. احتمالاً احساس خواهید کرد که هیجان مورد نظر انرژی شما را بیشتر تحلیل برده است. لذا در اینجا موضوع عمل متضاد مطرح می گردد، یعنی به جای آنکه مطابق با هیجانی که در حال تجربه آن هستید عمل نمایید، از طریق عمل کردن بر خلاف آن، هیجان مورد نظر را تنظیم کرده و تغییر بدهید. در جدول زیر نمونه هایی از عمل متضاد آورده شده است.

مثال | عمل متضاد

هیجان	رفتار مبتنی بر هیجان	عمل متضاد
خشم	حمله کردن، انتقاد کردن، صدمه زدن، فریاد کشیدن	تایید کردن، اجتناب کردن یا حواس خود را پرت نمودن، با صدای آرام صحبت کردن
ترس	اجتناب کردن، قوز (جمع) کردن شانه ها	نزدیک شدن به چیزی که از آن می ترسید، انجام دادن کاری که از آن اجتناب می کرده اید، صاف ایستادن
غمگین	گوشه گیری، اجتناب، منفعل بودن، ولو شدن، سر را پایین انداختن	فعال بودن، خود را به موضوعی سرگرم کردن، هدف گزینی، در مسیر مشخصی حرکت کردن
گناه/شرم	خود را تنبیه کردن، اقرار نمودن، اجتناب کردن، گوشه گیری	در صورتیکه احساس گناه شما، بی پایه و اساس است به انجام دادن عملی که احساس گناه را در شما بوجود می آورد ادامه بدهید، اما اگر برای احساس گناه خودتان دلیل دارید، تاوان آن را بدهید و در راستای جبران آن اقدام نمایید.

توجه داشته باشید که عمل متضاد هم زبان بدن (یعنی حالت بدن و چهره) را تغییر می دهد و هم رفتار واقعی فرد را. در حقیقت، اگر هیجان خاصی در فرد وجود نداشته باشد، تکنیک هیجان متضاد، این موضوع را انکار نمی کند و یا بی دلیل وانمود نمی کند که آن هیجان وجود دارد. بلکه در عوض هیجان متضاد نوعی نظم بخشی هیجانی است. به این معنی که، شما از وجود هیجان در خودتان آگاه هستید. لیکن رفتار متضاد آن را انجام می دهید تا بدین طریق شدت آنرا کاهش داده و یا باعث شکل گرفتن یک هیجان جدید بشوید.

برای خلق هیجان متضاد لازم است شش مرحله زیر را پشت سر بگذارید:

۱ با آگاهی پیدا کردن نسبت به احساس خودتان شروع کنید و سعی نمایید هیجان خود را در قالب یکسری کلمات توصیف کنید.

۲- از خود سوال کنید که دلیل قانع کننده ای برای نظم بخشیدن و یا کاهش دادن شدت هیجان مورد نظر وجود دارد. آیا هیجان مذکور شما را از پا در می آورد؟ و یا شما را به سمت انجام کارهای خطرناک و مخرب سوق می دهد.

۳ به زبان بدن و رفتار خاصی که همراه هیجان پدید می آید توجه کنید. دقت کنید که حالت چهره و وضعیت بدن شما به چه صورتی است؟ در حال گفتن چه چیزی هستید و به چه نحوی آنرا بیان می نمایید؟ ببینید دقیقاً چه واکنشی به هیجان مورد نظر نشان می دهید؟

۴ عمل متضادی را که انجام می دهید، شناسایی نمایید. بررسی کنید که چطور می توانید حالت چهره و بدن خود را آرام نمایید به نحوی که نشان ندهد شما «خشمگین» یا «ترسیده» هستید؟ چگونه می توانید حالت بدن خودتان را به گونه ای تغییر دهید که به جای اینکه بیانگر افسردگی باشد، نشان دهد که به توانایی های خویش مطمئن بوده و همچنین سرزنده و سر حال هستید؟ چطور می توانید به عوض فرار کردن از آنچه که شما را می ترساند، به آن نزدیک شود؟ بررسی کنید چگونه هنگامی که از دست کسی یا چیزی عصبانی هستید، به جای حمله کردن به طرف مقابل نسبت به خشم خود آگاهی پیدا کرده و یا فرد یا شیئی که شما را عصبانی کرده است، نادیده بگیرید؟ آنگاه برای انجام عمل متضاد نقشه ای طراحی کنید که شامل توصیف دقیقی از رفتار جدیدتان باشد.

۵ خود را موظف به انجام عمل متضاد کنید و برای اجرای آن برنامه زمان بندی داشته باشید. برای چه مدت به انجام رفتار متضاد ادامه خواهید داد؟ همچنان که به فکر انجام عمل متضاد هستید، به این موضوع نیز ببینید که چرا قصد دارید هیجانات خودتان را نظم ببخشید. در گذشته هنگامی که رفتار مبتنی بر هیجان را انجام می دادید، چه اتفاقی رخ می داد؟ آیا این کار هزینه های سنگینی برای شما یا دیگران به بار می آورد؟

۶ سعی کنید هیجانات خودتان را زیر نظر بگیرید. دقت کنید، هنگامی که عمل متضاد را انجام می دهید، چگونه هیجانات اولیه شما تغییر پیدا می کنند. در حقیقت عمل متضاد این پیام را به مغز منتقل می نماید که هیجان قبلی دیگر به درد نمی خورد و در نتیجه به شما کمک می کند تا هیجان کمتر آزار دهنده ای را جایگزین آن نمایید.

به خاطر داشته باشید اگر چه پر کردن برگه برنامه ریزی عمل متضاد کار ساده ای است اما انجام آن، کار بالقوه با اهمیتی است زیرا بر اساس اطلاعات این برگه شما می توانید آن دسته از هیجان هایی که قرار است در آینده تجربه نمایید، شناسایی کرده و از قبل، برای نشان دادن واکنشی کاملاً متفاوت از آنچه که در گذشته انجام می داده اید آماده شوید. در اینجا مثالی را در همین رابطه ذکر می کنیم. مورد لیندا و برگه ثبت هیجانی را که او درست پیش از کریسمس پر کرد را بخاطر بیاورید. هنگامی که او این تمرین را شروع کرد، متوجه شد اعمال متضاد فراوانی وجود دارد که او می تواند با استفاده از آنها نسبت به هیجان خشم و احساس های طرد شدن و گناه خودش واکنش نشان بدهد. در جدولی که در ادامه ذکر می گردد تصمیماتی که لیندا در این خصوص گرفته ذکر شده است.

مثال | برگه برنامه ریزی عمل متضاد لیندا

هیجان	رفتار مبتنی بر هیجان	عمل متضاد	مدت زمان	نتایج
احساس طرد شدن، عصبانیت	۱. گوشه گیری ۲. حمله کردن ۳. نیاز به گرفتن انتقام	با صدایی آرام و غیر تهاجمی با خود گفتم که چه چیزی مرا آزار می دهد. مؤدب بودم و هر چه سریع تر گفتگوی خود را با طرف مقابل پایان دادم به جای آنکه برای گرفتن انتقام برنامه ریزی کنم برای خودم کاری انجام بدهم.	مادامیکه گفتگو ادامه پیدایمی کند	گفتگوی من با طرف مقابل با آرامش بیشتری انجام شد و نهایتاً منجر به جنگ و دعوا نشد و من به صورتی مؤدبانه احساس خودم را بیان کردم.
احساس گناه	۱. تظاهر به خوب بودن ۲. حمله کردن	از دیگران عذر خواهی کردم و آنها متوجه شدند که دوست ندارم با من اینگونه رفتار شود.	مادامی که گفتگو ادامه پیدایمی کند	اطرافیان به صداقت من پی بردند و من صادقانه احساس خود را بیان کردم.

لیندا برای پی بردن به این موضوع که رفتار جدیدش چگونه به او کمک خواهد کرد، هفته ها نتایج عمل متضاد خودش را زیر نظر گرفت و بررسی کرد. او متوجه شد که وقتی از برنامه انجام عمل متضاد پیروی می کند، عصبانیت وی خیلی سریعتر فروکش می نماید. همچنین دریافت هنگامیکه با صدایی آهسته با خودش زمزمه می کند که چه چیزی او را آزار می دهد، ظاهراً احساس غم و اندوه وی کاهش می یابد. در ابتدای کار، لیندا از اینکه نسبت به احساس طردشدگی خودش آگاهی پیدا کند وحشت داشت زیرا انجام این کار او را آسیب پذیر می کرد. اما بعد از آنکه بارها این کار را انجام داد (برای مثال، به پدرش گفت از اینکه در روز کریسمس در کنار او نبوده احساس آزرده گی و ناراحتی می کند)، متوجه شد که شدت خشم و عصبانیت او کاهش پیدا نموده و دیگر کمتر وی را آزار می دهد. علاوه بر این، بعد از آن لیندا کمتر به نشخوار ذهنی پیرامون احساس های قربانی بودن خودش می پرداخت. لازم به یادآوری است که، انجام دادن عمل متضاد، کار ساده ای نیست و ما هم قصد نداریم وانمود کنیم که اجرای آن به راحتی امکان پذیر است. اما فراموش نکنید که عمل متضاد، خیلی سریع، لبه تیز هیجان های دردرس ساز را کند می کند. به نحوی که با انجام آن غالباً احساس ترس تبدیل به اقتدار شده، غم و اندوه به تعهد و التزام، خشم و عصبانیت به بی اعتنایی و احساس شرم و اجتناب به میل و اشتیاق مبدل می گردد. برنامه ریزی راهبردهای عمل متضاد، می تواند ابزار فوق العاده موثری را برای نظم بخشیدن به هیجانات در اختیار شما قرار بدهد.

تمرین | برگه برنامه ریزی عمل متضاد

هیجان	رفتار مبتنی بر هیجان	عمل متضاد	مدت زمان	نتایج

حل مسأله

گاهی اوقات لازم است پیش از آنکه احساس های در دسر ساز فعال بشوند، اقدام به نظم بخشی هیجان کنیم. در همین رابطه، مهارت حل مسأله بر روی وقایع شروع کننده هیجان تمرکز نموده و شیوه های جدید و موثرتری را برای واکنش نشان دادن به آنها ارایه می نماید.

تحلیل رفتار

فرایند حل مسأله با تحلیل رفتار آغاز می گردد. اساساً تحلیل رفتار به معنی دنبال کردن سلسله وقایعی است که منجر به هیجان مشکل آفرین می گردد. برگه تحلیل رفتار که در ادامه نمونه ای از آن آورده خواهد شد، به صورت گام به گام شما را در مسیر انجام این فرایند هدایت خواهد نمود.

مثال | برگه تحلیل رفتار

هنگامیکه دیوید فرایند تحلیل رفتار را در مورد واکنش خشم خود انجام داد، متوجه وجود عوامل آغازگر درونی متعددی شد که انتظار آنها را نداشت.





۱. هیجان مشکل آفرین: عصبانی شدن از دست مادر

۲. واقعه تسریع کننده:

- واقعه بیرونی: هنگامی که مادر در منزل من را دید، نگاه تنفر آمیزی داشت.
- افکار: در و دیوار منزلم نیاز به رنگ آمیزی دارد. حیاط خانه پر از علف های هرز شده و ظاهر زشتی پیدا کرده. بیرون از خانه هم مثل آشغال دانی شده.

۳. وقایع ثانوی:

الف هیجان: غمگینی

فکر: من از این خانه متنفرم

ب هیجان: احساس شرم.

افکار: چرا من عمر خود را توی این زباله دانی تلف می کنم؟ چرا قادر نیستم کاری بکنم؟ البته می دانم چرا، چون من عرضه پول در آوردن ندارم.

ج رفتار: مادرم را متهم کردم به اینکه هر وقت از او کمک خواسته ایم، دست ما را نگرفته و اصلاً مشکلات ما برایش اهمیتی ندارد و هنگامیکه او این اتهامات را نمی پذیرفت، از کوره در می رفتم.

به این نکته توجه کنید که واقعه بیرونی یعنی ملاقات مادر تنها یک گام از مراحل است و همچنین اغلب گام هایی که منجر به خشم و عصبانیت دیوید می شوند، وقایع درونی می باشند یعنی افکار و دیگر احساس های دردناک هستند. در صورتی که دیوید قصد داشته باشد به نحو مطلوبی خشم خودش را نظم ببخشد، باید مشخص کند که قصد دارد کدام گام از فرایند شروع کننده را تغییر بدهد و آنگاه با استفاده از مهارت حل مسأله برای واکنش متفاوت نشان دادن برنامه ریزی نماید.

نکته مهمی که باید در اینجا به آن توجه نمایید این است که شما می توانید با تغییر دادن آنچه که انجام می دهید، پیش از آنکه هیجانات در دسر ساز شما را مجذوب و شیفته خودشان کنند، آنها تغییر داده و یا از شدت آنها بکاهید. اولین گام پس از آنکه برگه تحلیل رفتار خود را تکمیل کردید، این است که تصمیم بگیرید قصد دارید کدام یک از وقایع را تغییر دهید، وقایع تسریع کننده یا وقایع ثانوی را. به خاطر داشته باشید، واقعه ای که قصد تغییر آن را دارید باید اولاً رویدادی باشد که شما روی آن کنترل داشته باشید (برای مثال: افکار و یا رفتار خودتان) و ثانیاً واقعه ای باشد که اگر آن را تغییر دهید، احتمالاً هیجان مشکل آفرین شما را کاهش دهد.

در خصوص دیوید، باید گفت که او تصمیم گرفت در رابطه با افکار ایجاد کننده احساس شرم و حملات کلامی که داشت کاری انجام بدهد. او متوجه شد که در طی سالها، این الگوی رفتاری همواره

پیش از عصبانی شدن و از کوره در رفتن وی تکرار شده است. در همین راستا دیوید شروع کرد به کار کردن روی افکار بوجود آورنده احساس شرم که البته خیلی زود احساس های دردناک تحمل ناپذیری در وی فعال شد. سپس سعی کرد تا با عیبجویی کردن از دیگران احساس شرم خودش را پنهان کند که البته این کار موجب برانگیخته شدن خشم و در نهایت حمله کردن به دیگران شد. هنگامی که شما بخواهید وقایع تسریع کننده یا ثانوی که شناسایی نموده اید را با استفاده از برگه تمرین تحلیل رفتار خودتان تغییر بدهید، گام بعدی بکار گیری تکنیک ABC حل مسأله است.

برگه تمرین تحلیل رفتار

۱. هیجان مشکل آفرین:
۲. واقعه تسریع کننده (هر آنچه که پیش از بروز هیجان روی می دهد).
 - واقعه بیرونی: آیا پدیده ای روی داد که شما کنترلی بر روی آن ندارید. (نظیر از دست دادن شغل، مریض شدن، شنیدن خبرهای ناراحت کننده و غیره)؟
 - افکار: چه افکاری، پیش از بروز هیجان، موجب شروع واکنش شما و یا شدت بخشیدن به آن گردیده است؟
 - هیجان: آیا پیش از آنکه واکنش نشان بدهید هیجان قبلی و یا متفاوتی وجود داشت که موجب بروز واکنش شما شد؟
 - رفتار: آیا شما و یا فرد دیگری کاری، انجام دادید که باعث شروع واکنش تان شد؟
۳. وقایع ثانوی: بررسی کنید که بلافاصله پس از واقعه تسریع کننده (و پیش از بروز هیجان مشکل آفرین) چه اتفاقی رخ داد. سعی کنید اتفاق مورد نظر را به صورت یکسری از گام های مجزا در بیاورید (الف ، ب ، ج)

الف. افکار:

هیجان:

رفتار:

ب. افکار:

هیجان:

رفتار:

ج. افکار:

هیجان:

رفتار:

هنگامی که برگه تمرین تحلیل رفتار را تکمیل می کنید، متوجه خواهید شد که هیجانات، چگونه بوجود می آیند. خواهید دید که همواره چیزی موجب شروع هیجانات می شود. گاهی اوقات این شروع کننده، درونی است، همانند افکار و یا احساس هایت شما و گاهی هم عوامل متعددی در بروز آنها نقش دارند و در مجموع لازم است که ما همگی آنها را بشناسیم.

□ ABC حل مسأله:

پس از تکمیل برگه تحلیل رفتاری، سراغ دومین مرحله حل مسأله می رویم، یعنی مرحله ای که شناسایی ABC های حل مسأله را به شما آموزش خواهد داد:

A. جایگزین ها

برای یافتن واکنش های جایگزین، دست به بارش فکری بزنید. بررسی کنید که چطور می توانید افکار یا رفتارهای تسریع کننده و یا ثانویه را تغییر دهید.

B. بهترین ایده ها

فهرست ایده های خودتان را مورد ارزیابی قرار دهید و سپس یک یا دو تا از بهترین آنها را برای اجرا انتخاب نمایید.

C. متعهد شدن به اجرا

مشخص کنید که کی و کجا قصد اجرای واکنش های جدید خود را دارید و همچنین یادداشت نمایید که چه افکار و یا رفتارهایی را در واکنش های جدید خود مورد استفاده قرار خواهید داد.

□ جایگزین ها: بارش فکری

حال بیاید مراحل حل مسأله را گام به گام در مورد مشکل دیوید اجرا نماییم. دیوید دو فهرست بارش فکری داشت. یکی برای اینکه افکار شروع کننده احساس شرم خودش را جایگزین کند و دیگری به منظور تغییر دادن رفتار هجومی اش.

ایده هایی که دیوید در نتیجه بارش فکری به آنها دست پیدا کرد

رفتار تهاجمی	افکاری که باعث ایجاد احساس شرم می شوند
- پیش از آنکه درباره کسی منفی بافی کنم، ابتدا او را تصدیق و تایید می کنم	- فکر کردن به کارهایی که آنها را درست انجام می دهم.
- هنگامی که احساس غمگینی و شرمساری می نمایم هرگز از کسی انتقاد و عیبجویی نمی کنم	- به خودم یادآوری می کنم که چگونه این افکار مرا دیوانه می کنند و چطور نهایتاً عصبانی می شوم.
- هنگامیکه کسی باز خورد کتبی و نه کلامی به من می دهد به شدت احساس غمگینی نموده و حرف های زشتی به خودم می زنم.	- حواسم را پرت کرده و موسیقی گوش می دهم.
- به خودم یادآوری می کنم که نگاه کن و ببین که دیگران پیش از آنکه صحبتی را شروع کنند چه احساسی دارند.	- از همسر می خواهم که از من حمایت کند.
- از همسر می خواهم به من بگوید که آیا پیش از آنکه از کسی انتقاد کنم، از کوره در رفته و عصبانی می شوم.	- با اتومبیلهم رانندگی می کنم و با دوربین عکاسی خودم تعدادی عکس می گیرم.

بهترین ایده ها: مرحله ارزیابی ☐

دیوید ایده های گوناگونی را که از طریق بارش افکار خلق کرده بود، مورد ارزیابی قرار داد و تصمیم گرفت از میان آنها موارد ذیل را اجرا نماید:

- ۱ حواسم را با گوش دادن به موسیقی پرت کرده و یا سرم را با عکاسی گرم می کنم.
- ۲ پیش از آنکه در مورد کسی نظر بدهم، موضوع را با همسر در میان می گذارم و اگر تصمیم گرفتم که از شخص مورد نظر انتقاد کنم، باز خورد خودم را بصورت کتبی و به گونه ای حساب شده به او خواهم داد.

□ تعهد به اجرا

سرانجام دیوید تصمیم گرفت در طول مدت ملاقات خود با مادرش طرح جدید خودش را در ارتباط با او اجرا نماید، به خصوص در مواقعی که با مادرش تنها بود و او حرف های آزار دهنده ای به دیوید می زد. توجه داشته باشید که دیوید یکسری رفتارهای جایگزین به خصوصی را برای عوض کردن با اعمال کلیدی که پیش از عصبانی شدن او رخ می داد، خلق نمود و خودش را متعهد کرد که در مواقع معینی، طرح جدیدش را اجرا نماید.

مهمترین نکته در خصوص مهارت حل مسأله دانستن این موضوع است که شما دقیقاً قرار است چه کار متفاوتی را در چه زمانی و در کجا انجام بدهید. به یاد داشته باشید که هر چه در این خصوص عینی تر و دقیقتر باشد، بهتر است. اکنون، به عنوان یک نمونه، برگه تحلیل رفتاری را که خودتان تکمیل نموده اید، بررسی کنید و مراحل حل مسأله را در خصوص آن اجرا نمایید. ایده های خودتان را روی یک برگه کاغذ سفید بنویسید، آنگاه می توانید طرح جدیدی را خلق کرده و خود را به پیروی از آن متعهد نمایید.

□ تنظیم کننده هفتگی

اگر می خواهید به بهترین نحو ممکن به حالت نظم بخشی (تنظیم) هیجانی دست پیدا کنید لازم است مهارت های جدید خود را بر اساس یک برنامه منظم اجرا کنید. در همین رابطه برگه ثبت تنظیم کننده هفتگی اساساً یک سیستم یاد آورنده است برای اینکه به شما کمک کند تا بتوانید این کار را به نحو مطلوبی انجام بدهید. در ادامه مهارت های جدیدی که به منظور نظم بخشی هیجان بر روی آنها تمرکز خواهید کرد نام برده می شود:

- کاهش آسیب پذیری جسمانی
- کاهش آسیب پذیری شناختی
- توجه کردن و یاد آوری وقایع ثبت
- مشاهده و پذیرش هیجان ها
- عمل متضاد
- حل مسأله

به خاطر داشته باشید که برگه ثبت تنظیم کننده هفتگی باید آخر هفته تکمیل شود. به همین دلیل به اندازه کافی از برگه ثبت تنظیم کننده هفتگی (که در ادامه آورده شده است) کپی تهیه نمایید. حال مهارت هایی را که در طول هفت روز گذشته استفاده کرده اید در داخل برگه بنویسید.

برگه ثبت تنظیم کننده هفتگی

کاهش پذیری جسمانی 

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه	مهارت
							- گام های موثری در راستای کنار آمدن با بیماری/ درد جسمانی برداشتم.
							- به خوردن متعادل متعهد بودم.
							- مواد مخدر/ الکل مصرف نکردم.
							- به اندازه کافی خوابیدم.
							- ورزش کردم.
							- از آرام سازی برای مقابله با فشار روانی / تنش استفاده کردم.

کاهش پذیری شناختی

مهارت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
- افکار برانگیزان را مشاهده کردم.							
- از افکار مقابله ای استفاده کردم.							
حداقل به یک واقعه مثبت توجه کردم.							



افزایش هیجان‌های مثبت	مهارت توجه به وقایع مثبت
	شنبه
	یکشنبه
	دوشنبه
	سه شنبه
	چهارشنبه
	پنجشنبه
	جمعه

مشاهده و پذیرش هیجانات

مهارت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
- هیجان را مشاهده کردم.							
- در رابطه با هیجان مورد نظر دست به هیچ اقدامی نکردم.							
- در مورد هیجان مذکور قضاوت نکردم.							

مقابله با هیجانات

مهارت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
- عمل متضاد را بکار بردم.							
- تحلیل رفتار را بکار بردم.							
- حل مساله را بکار بردم.							

پایان