

## فصل یازدهم

### با احساسات چه کار کنیم

اگر چند فصل پیش را نخوانده‌اید و مستقیم سراغ این بخش آمده‌اید، احتمالاً دنبال پاسخی برای دردهای عاطفی‌تان می‌گردید. چه چیزی باعث می‌شود تمامی این احساسات دردناک از بین بروند؟ اگر این‌طور فکر می‌کنید، با من همراه شوید. لطفاً کتاب را نبندید؛ اما بدانید می‌خواهم حرف‌هایی بزنم که احتمالاً برخلاف انتظارتان خواهد بود.

طی آموزشی بالینی، ورودی بر مبحث ذهن‌آگاهی داشتیم. احتمالاً فکر می‌کنید که کارآموزان روان‌شناسی بالینی ذهنی باز دارند، صبورانه سرکلاس می‌نشینند و به درس گوش می‌سپارند. اما درحالی‌که همگی تلاش می‌کردیم در سکوت بنشینیم و به آنچه احساس می‌کردیم، توجه کنیم، صدای خنده از گوشه و کنار اتاق به گوش می‌رسید. آموزش‌های بالینی عملی هستند و ما مدام در حرکت و در حال انجام کار هستیم. حالا باید می‌نشستیم و صرفاً در لحظه حضور می‌داشتیم و این کار برای همه‌ی افراد حاضر در اتاق دشوار و بیش از همه برای خودم آزاردهنده بود. اعتراف می‌کنم در آن مقطع، نمی‌توانستم خودم را در حال استفاده از فلان وسیله یا آموزش فلان مطلب به کسی تصور کنم، و در این مورد پر از قضاوت و پیش‌داوری بودم.

اما این کار بخشی از برنامه بود؛ بنابراین مجبور بودم انجامش دهم. با پیشرفت آموزش استرس بیشتر می‌شد. فصل امتحانات شروع شد و من باید پایان‌نامه می‌نوشتم و امتحانات خودم هم در راه بود. تنش زیادی را تحمل می‌کردم. یکی از روش‌هایی که در آن دوران برای مدیریت استرس به کار می‌بردم، دویدن بود. از پشت میز بلند شدم و برای دویدن در حومه‌ی شهر بیرون رفتم. ذهنم از فهرست کارها و دلواپسی درست و به‌موقع انجام‌شدن آن‌ها پر بود. من روش دیگری نیز برای رسیدن به ذهن‌آگاهی داشتم، و این بار می‌خواستم در حال حرکت آن را انجام دهم. در امتداد مسیر طولانی شنی میان جنگل دویدم و به صدای برخورد پاهایم به سنگ‌ها گوش دادم. به احساس اضطراب و استرسم اجازه دادم همراهم باشد.

تلاش نکردم آن را کنار بزنم. دنبال برنامه‌ریزی یا حل مسئله نبودم. هر چند ثانیه یک بار ذهنم مداخله می‌کرد و کارهایی که به جای دویدن باید انجام می‌دادم و بدترین احتمالات ممکن را پیش چشمم می‌آورد، از پایان فرصت‌ها و تکالیف ناتمام تا ایمیلی که باید هنگام بازگشت به خانه ارسال می‌کردم. هر بار به آن افکار اجازه‌ی ورود دادم و هر بار اجازه دادم از من عبور کنند و باز روی صدای پاهایم بر سنگریزه‌ها تمرکز کردم. شاید هزار بار این کار را انجام دادم. حواس‌پرتی، بازگشت، حواس‌پرتی، بازگشت. در پایان راه برگشت به خانه دوباره دچار تنش شدم. تازه فهمیدم آنچه همه‌ی دروس دانشگاهی برای متقاعدکردن من درباره‌ی آن تلاش می‌کردند، چیست. من هنوز با همان موانع روبه‌رو بودم؛ اما با تنش مبارزه نکردم، به آن اجازه‌ی عبور دادم و همین اتفاق هم افتاد.

تصور پذیرش همه‌ی تجربیات عاطفی در نگاه اول، تا حدودی دلهره‌آور است. این کار خلاف چیزی است که به بسیاری از ما هنگام برخورد با احساساتمان آموخته‌اند. به ما یاد داده‌اند که احساسات خلاف عقلانیت و منطقی‌اند و باید سرکوب و پنهان شوند، باید پس ذهن مخفی‌شان کرد و دم نزد. آیا یاد گرفته‌ایم احساساتمان را بروز دهیم و آن‌ها را بپذیریم؟

بسیاری از ما از احساسات می‌ترسیم، و تا وقتی به خودمان فرصت درک و تجربه‌کردن آن‌ها را ندهیم و آن‌ها را مانند امواج در حال فراز و فرود ببینیم، این ترس به قوت خود باقی خواهد ماند.

ذهن آگاهی به ما کمک می‌کند که از ابزار آگاهی و معرفت استفاده کنیم. آگاهی مفهومی ابتدایی و نسبتاً مبهم به نظر می‌رسد؛ اما ابزاری است که تا از آن استفاده نکنیم، هرگز متوجه نمی‌شویم که چقدر به آن نیاز داریم. خودداری از اعمال ناخودآگاه و آگاهی از افکار، احساسات، تمایلات و اعمال، چراغ زردی است که پیش از سبزشدن و عملکرد بر اساس احساسات ما را به تأمل وامی‌دارد و فرصتی به ما می‌دهد که آگاهانه، پیش از اقدام بدون فکر کمی مکث کنیم و در این مجال، به جای واکنش به احساسات، بر اساس ارزش‌هایمان انتخاب‌های متفاوتی داشته باشیم.

حتماً دیده‌اید هنرمندی که از نزدیک روی جزئیات ریز نقاشی بزرگی کار می‌کند، گاهی یک قدم به عقب برمی‌دارد و مطابقت تغییرات جدیدی را که در کارش لحاظ می‌کند، با چشم‌اندازی که برای کل تصویر در نظر دارد، می‌سنجد.

## فصل یازدهم: با احساسات چه کار کنیم | ۱۰۵

ابزار فراشناخت که سبب فاصله انداختن میان احساسات و عمل می‌شود، دقیقاً همین فرایند عقب‌نشینی، حتی برای یک لحظه است تا افکار و اعمال خود را بررسی کنید و ببینید آیا آن‌ها با شخصی که می‌خواهید باشید، هم‌خوانی دارند یا نه. توانایی بررسی تصویر کلی، حتی در کوتاه‌ترین زمان ممکن، تأثیر بسزایی در سبک و سیاق زندگی ما دارد.

اگر افکار را به رودی تشبیه کنیم که پیوسته در جریان است، باید سرمان را از آب بیرون بیاوریم تا مطمئن شویم افکار ما در جهت دل‌خواه‌مان حرکت می‌کنند. جهت حرکت رود را می‌توانیم در چهارچوب خواسته و هدف خود در نظر بگیریم و صرفاً با جریان طبیعی آب حرکت نکنیم؛ زیرا این مسیر به‌طور طبیعی راه خودش را می‌رود.

### احساسات را به همان شکلی که هستند، ببینید

مشاهده‌ی احساسات به همان شکل و ماهیتی که هستند، کلید بررسی درست و ثمربخش آن‌هاست. احساساتتان معرف شخصیت شما نیستند و شخصیت شما هم زائیده‌ی احساسات شما نیست. تأثیر احساس، تجربه‌ای است که در خود حس می‌کنید. هر احساسی اطلاعاتی را به شما می‌دهد؛ اما همه‌ی حقایق را در اختیار شما نمی‌گذارد. تنها فایده‌ی احساسات این است که به شما نشان می‌دهد به چه چیز نیاز دارید. وقتی احساساتمان را بدون نادیده‌گرفتن یا سرکوب بپذیریم، می‌توانیم موشکافانه آن‌ها را بررسی کنیم و به خیلی چیزها پی ببریم.

کشف نیازهایمان وقتی ارزشمندتر به نظر می‌رسد که از اطلاعات به‌دست‌آمده برای اقدامات ضروری و برآوردکردن این نیازها استفاده کنیم. من فکر می‌کنم همیشه بهتر است که از نیازهای جسمی شروع کنیم. همان‌طور که در فصل‌های قبل گفتم، هیچ درمان یا مهارت روان‌شناختی نمی‌تواند تأثیرات مخرب کم‌خوابی یا رژیم غذایی نامناسب و کمبود فعالیت بدنی را از بین ببرد. با مراقبت از جسمی که در آن زندگی می‌کنیم، بخش شایان توجهی از مسیر پرداختن به سایر امور را طی خواهیم کرد.

### نام‌گذاری احساسات

احساساتتان را نام‌گذاری کنید. به تعداد احساسات موجود، اسم وجود دارد که خوب است آن‌ها را یاد بگیرید. احساسات فقط شامل شادی، غم، ترس و خشم

نیستند. احساسات دیگری مانند درماندگی، شرم، بدخلقی، قدردانی، بی‌لیاقتی و هیجان هم وجود دارند.

طی درمان، روی این بخش خیلی کار می‌شود. به احساسات توجه کنید، ببینید کجای بدنتان آن را احساس می‌کنید و چه نامی برای آن انتخاب می‌کنید. تشخیص احساسات جسمانی برای مردم عادی است؛ اما نمی‌دانند آن احساس چیست. شاید هم میراث آموزه‌های گذشته است که به ما گفته‌اند درباره‌ی احساساتمان صحبت نکنیم. لازم نبود برای احساساتی که نباید بازگو می‌شدند، نامی بگذارند؛ اما می‌توانستند به آن نامی بدهند که گویای شرایط جسمانی فرد باشد؛ زیرا اینکه بگویند کسی ضربان قلبش بالاست و حالش خوب نیست، مقبول‌تر بود تا اینکه بگویند احساس آسیب‌پذیری و ناامنی می‌کند.

گسترش دایره‌ی واژگان درباره‌ی احساسات و عواطف و تشخیص دقیق انواع مختلف آن‌ها، به شما کمک می‌کند تا با نظارت و مدیریت این احساسات در مواجهه با شرایط اجتماعی سودمندترین پاسخ را ارائه دهید (کاشدن<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۵).

## خودآرام‌سازی<sup>۲</sup>

وقتی احساسات دردناک شدت می‌گیرند، بیان روند صعود و نزول آن به‌زبان بسیار ساده است؛ اما اگر در این شرایط قرار بگیرید، آن را تجربه‌ای طاقت‌فرسا خواهید یافت؛ آن‌قدر سخت که حاضرید برای تمام‌شدن این شرایط دست به هر کار زیان‌بار و حتی خطرناکی بزنید.

برخی کتاب‌های خودیاری برای تغییر احساسات، مثبت‌اندیشی را توصیه می‌کنند؛ اما به نظر من این کار در اوج احساسات تلخ به جنجالی درونی منجر خواهد شد. حتی وقتی احساس خوبی دارید، تلاش برای تغییر طرزفکران به اندازه‌ی کافی سخت است، وای به اینکه بخواهید افکارتان را در اوج پریشانی تغییر دهید که تقریباً ناممکن است. زمانی که مستأصل و غرق در احساسات شدید هستیم، بهترین کار پاپس‌کشیدن از همه‌ی درونی، توجه آگاهانه به احساس تا حد امکان، و درنظرگرفتن آن به‌شکل تجربه‌ای گذرا و کاهش واکنش تهدید با آرام‌سازی مسیر گذر از میان این حال‌وهواست.

در روشی به نام رفتاردرمانی دیالکتیکی<sup>۱</sup>، به مراجعان آموزش می‌دهیم چگونه با مهارت‌های ساده، در گذر از احساسات دردناک خود را آرام کنند، مهارت‌های تحمل‌پریشانی<sup>۲</sup> که شما را یاری می‌کنند به جای مقاومت در برابر امواج، تا آرام‌شدن اوضاع با آن‌ها همراه شوید. یکی از این مهارت‌ها، خودآرام‌سازی نام دارد (لینهن، ۱۹۹۳).

خودآرام‌سازی به مجموعه‌های رفتاری مختلفی اطلاق می‌شود که به شما کمک می‌کند در خلال تجربه‌ای دردناک احساس امنیت و آرامش کنید. هنگامی که پاسخ تهدید شما آغاز می‌شود، پیامی که مغزتان دریافت می‌کند، این است: «ما ایمن نیستیم! هیچ چیز خوب نیست! اکنون کاری درباره‌ی این موضوع انجام دهید!» اگر می‌خواهیم این احساس ناراحت‌کننده تشدید نشود و روند بازگشت به حالت اولیه آغاز شود، باید به بدن و مغزمان اطلاع جدیدی بدهیم که در امنیت هستیم. راه‌های زیادی برای انجام این کار وجود دارد؛ زیرا مغز شما اطلاعات خود را از هریک از حواستان می‌گیرد. این بدان معناست که شما می‌توانید از هریک از آن‌ها برای ارسال پیام امنیت به مغزتان خود استفاده کنید. مغز از وضعیت فیزیکی بدن، از جمله ضربان قلب، ضربان تنفس و تنش عضلانی نیز اطلاعات دریافت می‌کند. به همین دلیل است که تجربیات فیزیکی که ماهیچه‌ها را آرام می‌کنند، مانند

حمام آب گرم، می‌تواند در غلبه بر پریشانی شما مؤثر باشد.

سایر ایده‌های خودآرام‌سازی عبارت‌اند از:

خوردن نوشیدنی گرم؛

صحبت با دوست معتمدتان یا کسی که به او علاقه‌مندید؛

تحرک جسمی؛

موسیقی آرامش‌بخش؛

تصاویر زیبا؛

تنفس آرام؛

روش‌های تمدد اعصاب؛

رایحه یا عطری که امنیت و راحتی را برایتان تداعی می‌کند.

یکی از سریع‌ترین راه‌ها برای انتقال پیام امنیت به مغزتان استفاده از حس بویایی است. انتخاب رایحه‌ای تداعی‌گر ایمنی یا آرامش، خواه عطر یکی از عزیزان یا

---

1. Dialectical Behaviour Therapy (DBT)  
2. distress tolerance skills

رایحه‌ی آرامش‌بخش اسطوخودوس به شما کمک می‌کند که در عین تمرکز، ذهن و بدنتان را نیز آرام کنید؛ مثلاً برای افرادی که حضور در جمع باعث بروز احساسات ناراحت‌کننده در آن‌ها می‌شود، روشی متداول در درمان وجود دارد که برای انجام آن باید گوشه‌ی اسباب‌بازی نرمی را به‌دقت بشکافید و درون آن را با اسطوخودوس پر کنید و دوباره آن را بدوزید. سپس هنگام احساس آشفتگی در جمع، عطر آن را استشمام کنید تا میان جسم و ذهن و احساسات تعادل برقرار شود و بدون جلب توجه کسی خود را آرام کنید.

در رفتار درمانی دیالکتیکی، ساختن جعبه‌های آرام‌سازی ابزاری عالی است که اغلب استفاده می‌شود. هنگام درگیری با دردی عاطفی و در اوج پریشانی، برنامه‌ریزی مغز شما را به‌سوی دورزدن توانایی‌های حل مسئله‌تان سوق می‌دهد. هنگامی که در معرض تهدیدی باشید، زمانی برای فکرکردن به مسائل ندارید. اینجاست که مغز شما به‌سرعت حدس و گمان‌هایی درباره‌ی وضعیت به شما می‌دهد و شما بر اساس انگیزه‌ای ناگهانی عمل می‌کنید. جعبه‌ی خودآرام‌سازی وسیله‌ای است که پیش از چنین اتفاقاتی آن را آماده می‌کنید؛ یعنی زمانی که می‌توانید به آنچه در مواقع پریشانی به شما کمک می‌کند، فکر کنید. جعبه‌ی کفشی قدیمی را بردارید و آن را با هر چیزی که می‌تواند هنگام آشفتگی به شما کمک کند، پر کنید. طبق توضیحات بالا، هر چیزی به شما احساس امنیت و راحتی بدهد، عالی است. من در اتاق درمانم یک جعبه‌ی خودآرام‌سازی دارم که برای نمونه به مراجعانم نشان می‌دهم. داخل آن یادداشتی برای یادآوری تماس با دوستی خاص وجود دارد. احتمالاً در حین کشمکش کمک‌خواستن اولین فکری نیست که به ذهنمان خطور کند؛ اما پیروی از دستورالعمل ساده‌ی داخل جعبه برای تماس با یک دوست مطمئن ما را در مسیر درستی هدایت می‌کند. همان‌طور که در فصل‌های قبل خواندیم، ارتباط با دیگران به بهبود سریع‌تر استرس کمک می‌کند. یکی دیگر از محتویات جعبه‌ام قلم و یک دسته کاغذ است. اگر نمی‌توانید درباره‌ی احساسات صحبت کنید، پس بدون دغدغه‌ی درست‌نویسی فقط بنویسید؛ زیرا این کار در پردازش احساسات و درک رویدادها کمک‌تان می‌کند.

روغن اسطوخودوس (یا هر عطری که برایتان یادآور احساس خوب است)، عکس افرادی که دوستان دارند و آن‌هایی که دوستشان دارید، و فهرستی از آهنگ‌های آرامش‌بخش یا نشاط‌آور از جمله چیزهایی هستند که می‌توانید در

## فصل یازدهم: با احساسات چه کار کنیم | ۱۰۹

جعبه‌تان بگنجانید. موسیقی که آگاهانه انتخاب شود، تأثیر قدرتمندی در وضعیت عاطفی شما دارد. از آهنگ‌هایی که در مواقع اضطراب به شما احساس آرامش، امنیت و تسکین می‌دهند، فهرستی تهیه کنید.

در جعبه‌ی من چای کیسه‌ای هم هست؛ زیرا برای ما مردم انگلیس چای با مفاهیمی مانند راحتی و ارتباط گره خورده است. گذاشتن چنین چیزی در جعبه، صرفاً دستورالعملی واضح برای وقتی است که ذهنتان خیلی درگیر است و نمی‌دانید به چه چیزی نیاز دارید.

از همه مهم‌تر، این جعبه را جایی بگذارید که دسترسی به آن راحت باشد. هدف از طراحی این ابزار، تسهیل شرایط برای شماست تا بتوانید سخت‌ترین لحظات را با روشی که علاقه دارید، از سر بگذرانید و زمانی که در آستانه‌ی تکرار عادات ناسالم هستید، به شما کمک کند تا از آن‌ها دوری کنید.

### خلاصه‌ی فصل

- احساسات‌تان معرف شخصیت شما نیستند و شخصیت شما هم زاییده‌ی احساسات شما نیست. احساس، تجربه‌ای است که در خود حس می‌کنید.
- هر احساسی اطلاعاتی را به شما می‌دهد؛ اما همه‌ی حقایق را در اختیار‌تان نمی‌گذارد.
- تنها فایده‌ی احساسات این است که به شما نشان می‌دهند به چه چیز نیاز دارید.
- احساساتی که به سراغتان می‌آیند، نام‌گذاری کنید. سعی کنید به احساسات خود با جزئیاتی بیشتر از خوش حالی یا غم برچسب بزنید.
- به جای سدکردن راه احساسات، به آن‌ها اجازه دهید خودنمایی و راهتان را هموار کنند.