

پروتکل یکپارچه درمان فراتشخیصی
برای اختلالات هیجانی نوجوانان
(کتاب تمرین)

فهرست مطالب

تمرین.....	۷
فصل ۱: ایجاد انگیزه و حفظ کردن آن.....	۱۹
فصل ۲: شناسایی هیجان‌ها و رفتارهای تان.....	۲۹
فصل ۳: معرفی آزمایش‌های رفتاری متمرکز بر هیجان.....	۴۱
فصل ۴: آگاهی از حس‌های بدنی.....	۵۷
فصل ۵: انعطاف‌پذیری در تفکرتان.....	۶۵
فصل ۶: آگاهی از تجربه‌های هیجانی.....	۸۵
فصل ۷: مواجهه با هیجان‌های موقعیتی.....	۹۵
فصل ۸: مرور دستاوردها و برنامه‌ریزی برای آینده.....	۱۰۹
درباره نویسندگان.....	۱۱۹

معرفی پروتکل یکپارچه درمان فراتشخیصی برای اختلالات هیجانی نوجوانان: کتاب تمرین

به درمان خوش آمدید!

به کتاب تمرین پروتکل یکپارچه درمان فراتشخیصی برای اختلالات هیجانی نوجوانان خوش آمدید! با شروع این برنامه، شما گام بزرگی به سمت مدیریت مؤثر هیجان‌های تان و غلبه بر چالش‌های زندگی تان برداشته‌اید. این کتاب تمرین، شما را در طول هر هفته با آموزش‌ها، فعالیت‌ها و مثال‌هایی که کمک می‌کنند نقش هیجان‌ها را در اقدامات هر روز خود بهتر بفهمید، هدایت خواهد کرد. در این کتاب، راهبردهای مفید مقابله با هیجان‌های ناراحت‌کننده را یاد خواهید گرفت و برای داشتن انتخاب‌های دقیقی که شما را به اهداف بلندمدت‌تان برساند، حمایت می‌شوید. ما امیدواریم که شما چیزهای زیادی یاد بگیرید، با خودتان چالش کنید و حتی در طول این برنامه سرگرمی‌هایی هم داشته باشید! شما ممکن است درباره این برنامه سؤالاتی داشته باشید مانند اینکه در این برنامه چه چیزی یاد خواهید گرفت و چه احساسی خواهید داشت. بخش معرفی پروتکل یکپارچه درمان فراتشخیصی برای اختلالات هیجانی نوجوانان، به بسیاری از سؤالات شما پاسخ خواهد داد و درباره اینکه از هر بخش برنامه چه انتظاری می‌توانید داشته باشید، چیزهای بیشتری به شما می‌گوید.

یادداشتی برای والدین

بخش معرفی، ممکن است در پاسخ به سؤالات شما والدین عزیز هم مفید باشد؛ البته سایر بخش‌های این کتاب تمرین برای استفاده نوجوانان طراحی شده است. این به عهده نوجوان و درمانگر او است که تصمیم بگیرند، کدام یک از بخش‌های این برنامه را با شما درمیان بگذارند، اما مشارکت شما نقش مهمی در این برنامه دارد. درمانگر نوجوانان، به شما هم جزوہ‌های جداگانه‌ای خواهد داد که معنای آن همراهی و مشارکت شما در بخش‌هایی از این درمان است.

ما می‌خواهیم شما هم چیزهایی را که نوجوانان یاد گرفته است، یاد بگیرید تا بتوانید از نوجوانان حمایت کنید و راهبردهای مؤثر در مدیریت هیجان‌ها را همراه با او الگوسازی کنید. هدف

این برنامه، این است که هیجان‌های ناراحت‌کننده را راحت‌تر تحمل و مدیریت کنیم. اگر نوجوان‌تان برای شروع این برنامه احساس شکست یا خستگی می‌کند، لطفاً با درمانگر نوجوان‌تان صحبت کنید که چگونه می‌توانید با هم به ثابت‌قدم ماندن نوجوان‌تان کمک کنید. با گذشت زمان، انتظار داریم نوجوان ما بتواند برای مدیریت هیجان‌ها و کاهش اجتناب از موقعیت‌ها، مکان‌ها، افراد و تعاملات معمول و امنی که منجر به تنش او می‌شوند، از راهبردهای مفیدتری استفاده کند. تغییر، یک شبه اتفاق نمی‌افتد و همیشه روزهای خوب و بد وجود دارند، اما تغییرات گام‌به‌گام و کوچک در هر هفته به تدریج روی هم انباشته می‌شوند تا اینکه در پایان درمان به منافع چشمگیر مثبتی دست پیدا می‌کنیم.

پاسخ به سؤالات متداول

چه کسی شرایط شرکت در این برنامه را دارد؟

نوجوانانی که با هیجان‌های سخت مبارزه می‌کنند (از قبیل اضطراب، غمگینی، تحریک‌پذیری، خشم یا ترس) می‌توانند از این درمان سود ببرند. در اینجا نمونه‌هایی از نوجوانانی که در این برنامه شرکت کرده‌اند و تغییرات مؤثری را که تجربه کرده‌اند برای‌تان آورده‌ایم.

ستایش ۱۶ سال دارد و در کلاس یازدهم درس می‌خواند. قبل از اینکه او برنامه پروتکل یکپارچه را شروع کند، در مدرسه، گروه تئاتر و گروه کر فشار زیادی را روی خودش احساس می‌کرد و همیشه از اینکه چیزی را فراموش کند یا اشتباه کند، احساس اضطراب و ناراحتی زیادی می‌کرد. او به شدت درباره آینده و اینکه پس از پایان دبیرستان می‌خواهد چه کاری انجام دهد، نگران بود. قبل از شروع برنامه پروتکل یکپارچه، ستایش خیلی احساس بی‌حوصلگی می‌کرد و سر هر چیزی با دیگران بحث می‌کرد و خانواده‌اش به او می‌گفتند که به اندازه قبل خوشحال نیست. او از انجام کارهایی که قبلاً آن‌ها را خیلی دوست داشت لذت نمی‌برد، حتی در طول تابستان که کمتر بابت مدرسه استرس داشت. تکنیک آزمایش‌های رفتاری متمرکز بر هیجان خیلی به ستایش کمک کرد، خصوصاً وقتی که او تجربیات لذت‌بخش‌تر را به زندگی روزانه خود اضافه کرد و سعی کرد آن‌ها را انجام دهد حتی در مواقعی که احساس می‌کرد تمایلی به انجام آن‌ها ندارد. او دوست داشت مهارت‌هایی را هم برای چالش با تفکرات ناکارآمد خود درباره عملکردش در مدرسه، گروه تئاتر و گروه کر یاد بگیرد.

سروش کلاس دهم است و قبلاً عضو تیم شنا و بسکتبال بوده. قبل از اینکه سروش برنامه پروتکل یکپارچه را شروع کند، به شدت درباره سلامتی مادرش نگران بود و اگر از مادرش دور می‌شد خیلی مضطرب می‌شد، خصوصاً اگر مادرش پشت سرهم به او پیام نمی‌داد. اگر مادرش او را همراهی نمی‌کرد، ملاقات با دوستان و بازی‌هایش را کنسل می‌کرد یا پشت سر هم به مادرش زنگ می‌زد تا اینکه مادرش گوشی را بردارد. او خیلی

از مادرش عصبانی می‌شد و وقتی نگران بود یا استرس داشت، لحظات خوب بودن در کنار دوستانش را از دست می‌داد. این موضوع گاهی در کلاس بسکتبال او را به دردمس می‌انداخت. یاد گرفتن چیزهای بیشتری درباره نحوه واکنش نشان دادن بدن و حس‌های بدنی به اضطراب یا خشم برای سرورش مفید بود. او همچنین توانست راهبردهایی برای مدیریت حس‌های بدنی و هیجان‌هایش یاد بگیرد که وقتی متوجه بروز آن‌ها می‌شد یا وقتی که رویداد پراسترسی اتفاق می‌افتاد، بدون قضاوت کردن خودش یا خشمگین شدن از خودش و دیگران، آن‌ها را به کار بگیرد. او همچنین با خودش مبارزه کرد تا در همه قرار ملاقات‌ها، بازی‌ها و همه جمع‌های اجتماعی که با دوستان در مدرسه دارد حاضر شود حتی اگر با این کار از مادرش دور شود، بعد از گذشت زمان، سرورش متوجه شد این تمرین در بهتر شدن حال او خیلی مؤثر است.

مانلی ۱۳ ساله است و در کلاس هشتم درس می‌خواند. او اختلال وسواس فکری-عملی داشت، یعنی افکار مزاحمی داشت که بارها و بارها در مغزش تکرار می‌شدند و وقتی این فکرها به سراغش می‌آمدند، او وقت زیادی را به انجام کارهایی اختصاص می‌داد که حالش را بهتر می‌کردند. فکر کردن درباره این چیزها و انجام دادن این کارها وقت زیادی می‌گرفت و او را از داشتن تفریح و سرگرمی با خانواده و دوستان دور می‌کرد. همچنین گاهی مانلی موهای سرش را می‌کند یا جوش‌هایش را دستکاری می‌کرد و کنترل کردن این رفتارها برایش سخت بود. مانلی رهبر تشویق‌کنندگان تیم ورزشی‌اش بود و عاشق ریاضی بود. او گاهی احساس می‌کرد اختلال وسواس مفید است چون اعتقاد داشت چک کردن مکرر کارهایش یا شروع مجدد تشویق‌ها وقتی که در انجام آن‌ها اشتباه کوچکی می‌کرد، از وقوع رخدادهای بد جلوگیری می‌کردند. در ابتدا او از تغییر این رفتارها نگران بود زیرا اعتقاد داشت که آن‌ها در انجام بهتر کارها به او کمک می‌کنند. بالاخره مانلی یک تکنیک خوب یاد گرفت و آن آگاه شدن از افکار و احساسات و فشارهایی بود که در لحظه حال داشت و سپس به تدریج انجام رفتارها و عادت‌هایی را که در مسیر زندگی‌اش ایجاد شده بودند، متوقف کرد. او یاد گرفت که برای بهتر شدن در انجام کارهایی که برایش مهم هستند، نیازی به متوسل شدن به وسواس ندارد.

امید ۹ سال دارد و از وقتی وارد دبیرستان شد، واقعاً برای دوست پیدا کردن مشکل داشت. وقتی بچه‌های جدید را می‌دید خیلی مضطرب می‌شد و خیلی نگرانی بود که درمقابل دیگران درست صحبت کند و شرمنده نشود. او در راهروی قفسه‌ها مورد آزار و اذیت قرار می‌گرفت و به همین دلیل تلاش می‌کرد از رفتن به مدرسه اجتناب کند. او هنگامی که برنامه پروتکل یکپارچه را شروع کرد، به شدت احساس غمگینی می‌کرد و چندین روز بود که به مدرسه نرفته بود. امید راهبرد جدیدی برای حل مشکلاتش یاد گرفت که خیلی مؤثر بود. او یاد گرفت در افکاری که درباره موقعیت‌های اجتماعی دارد انعطاف‌پذیرتر باشد و کمتر درباره اینکه مردم چه فکری می‌کنند، نگران باشد. این راهبردها به او کمک کردند خودش باشد و دوستان جدیدی پیدا کند.

این بچه‌ها هنگامی که برنامه پروتکل یکپارچه را شروع کردند، در کارهایی که دوست داشتند انجام دهند، شرایطی که داشتند و چیزهایی که آن‌ها را آزار می‌داد، با یکدیگر تفاوت داشتند. البته آن‌ها در یک چیز مشترک بودند و آن، مبارزه برای مدیریت کردن هیجان‌های قوی و پاسخ دادن به

هیجان‌های‌شان بود به طوری که بتوانند از زندگی‌شان لذت ببرند. همه آن‌ها راهبردهایی برای توجه کردن به هیجان‌ها، مدیریت کردن آن‌ها و عدم اجتناب از هیجان‌های سخت را یاد گرفتند که به آن‌ها اجازه می‌داد انتخاب‌های مفیدتری داشته باشند.

من از این برنامه چه انتظاری می‌توانم داشته باشم؟

پروتکل یکپارچه، یک برنامه کوتاه‌مدت مبتنی بر مهارت‌آموزی است و نیاز به تمرین دارد. این برنامه ممکن است با درمان‌هایی که پیش از این تجربه کرده‌اید متفاوت باشد. درمان‌گرتان از شما خواهد خواست تکالیف یادگیری خانگی را تکمیل کنید که شامل تلاش برای یادگیری مهارت‌های جدید در خانه و ارائه گزارش آن‌ها در طول جلسات است. مهم است که بدانید تکالیف یادگیری خانگی و نیز سایر کاربرگ‌ها و فرم‌هایی که در طول جلسه از آن‌ها استفاده خواهید کرد، در انتهای هر فصل وجود دارند. مدت زمانی که در هریک از جلسات این برنامه به مهارت‌ها اختصاص می‌دهید انعطاف‌پذیر است و می‌تواند با نظر شما و درمان‌گرتان بسته به اینکه کار کردن روی چه چیزی برای شما مفیدتر است، تعیین شود.

این برنامه شامل هشت فصل است. اکنون نگاه مختصری به محتوای هر فصل خواهیم داشت. همچنین می‌توانید برای مرور سریع محتوای جلسات این برنامه به جدول ۱ مراجعه کنید.

فصل ۱: ساختن انگیزه و حفظ کردن آن

در شروع درمان، با درمان‌گرتان آشنا می‌شوید و با کمک همدیگر چیزها یا اهدافی را که شما قصد دارید با شرکت در این برنامه به دست بیاورید شناسایی می‌کنید. شما با والدین و درمان‌گرتان، مشکلات اصلی را که می‌خواهید در آن‌ها تغییری ایجاد کنید مشخص می‌کنید و سپس برای آن‌ها اهداف واقع‌بینانه و قابل دسترسی تعیین می‌کنید که روی آن‌ها کار کنید. شما همچنین با هم گفتگو خواهید کرد که برای ادامه دادن درمان چه چیزی به شما انگیزه می‌دهد، حتی در شرایطی که ادامه درمان برای تان خیلی سخت است. این فعالیت‌ها معمولاً در یک یا دو جلسه انجام می‌شوند.

فصل ۲: شناسایی هیجان‌ها و رفتارهای تان

این فصل چیزهای خیلی مهمی درباره هیجان‌ها به شما آموزش می‌دهد. شما ممکن است احساس کنید در حال حاضر خیلی با هیجان‌های ناخوشایندی مانند ترس، نگرانی، غمگینی یا خشم مأنوس هستید، در این شرایط درمان‌گرتان سعی می‌کند به شما کمک کند درباره هیجان‌ها بر اساس موقعیتی که منجر به بروز آن‌ها می‌شود و اطلاعاتی که هیجان‌های تان به شما می‌دهند، فکر کنید. شما هیجان‌های تان را نام‌گذاری می‌کنید و سپس هیجان‌هایی را که منجر به مشکلاتی برای شما می‌شوند، شناسایی

خواهید کرد. همچنین یاد می‌گیرید چگونه هیجان‌های تان را به بخش‌های کوچک‌تری بشکنید زیرا این کار، اولین گام یادگیری استفاده از راهبردهای مدیریت هیجان است. نکته خیلی مهمی که شما در این فصل یاد خواهید گرفت این است که هیجان‌های قوی، در هر موقعیت چگونه روی کاری که برای انجام دادن انتخاب می‌کنید، تأثیر می‌گذارند. شما درباره کارهایی که برای اجتناب از هیجان‌های خاص انجام می‌دهید و اینکه آن‌ها چگونه باعث بروز مشکلاتی برای شما می‌شوند چیزهای بیشتری یاد می‌گیرید. این اطلاعات و کاربرگ‌هایی که برای آموزش آن‌ها ارائه می‌شوند، شما را با بعضی از اصطلاحات و ایده‌های مهم‌تر این درمان آشنا خواهند کرد. به همین دلیل، ما معمولاً دو یا سه هفته روی این موضوعات وقت می‌گذاریم تا مطمئن شویم همه افراد آن را فهمیده‌اند، زیرا مفاهیم این جلسه با شما، هیجان‌های تان و زندگی تان به طور مستقیم ارتباط دارند.

فصل ۳: معرفی آزمایش‌های رفتاری متمرکز بر هیجان

در این فصل، شما درباره ارتباط بین هیجان‌ها و رفتارهای تان (کاری که انجام می‌دهید) چیزهای زیادی یاد می‌گیرید و آزمایش‌هایی را تمرین خواهید کرد تا ببینید اگر رفتار تان را تغییر دهید، می‌توانید چرخه اجتناب و همه تجربیات هیجانی خود را تحت تأثیر قرار دهید. «آزمایش‌های رفتاری مبتنی بر هیجان» قبل از اینکه به درستی آن‌ها را بشناسید، ممکن است کمی عجیب و غریب به نظر برسند. در این آزمایش‌ها برای انجام بعضی کارها که حتی احساس می‌کنید تمایلی به انجام آن‌ها ندارید، با خودتان وارد چالش می‌شوید، این یکی از مهارت‌های خیلی مهم زندگی است که باید تا وقتی که انجام آن در بلندمدت برای شما نتایج مفیدی دارد، تمرین آن را ادامه دهید. درمان‌گرتان ابتدا از آزمایش‌هایی شروع می‌کند که هیجان غمگینی را پوشش می‌دهند، او با نظر شما چندین فعالیت را برنامه‌ریزی خواهد کرد که با هیجان‌هایی همچون شادی، لذت و احساس غرور همراه هستند! شما احتمالاً یک یا دو جلسه را به آموختن محتوای این فصل اختصاص خواهید داد.

فصل ۴: آگاهی از حس‌های بدنی

فصل ۴ روی یادگیری بیشتر درباره اتفاقاتی تمرکز می‌کند که وقتی هیجان‌های قوی را احساس می‌کنید، در بدن تان رخ می‌دهد، خصوصاً حس‌های بدنی (که ما آن‌ها را سرخ‌های بدنی می‌نامیم) مرتبط با احساس‌هایی مانند ترس، اضطراب، خشم یا هیجان‌زدگی. شما یاد خواهید گرفت که چگونه سرخ‌ها را از روی بدن تان تشخیص دهید، این سرخ‌ها اطلاعاتی را درباره هیجان‌هایی که احساس می‌کنید و موقعیت‌هایی که در آن‌ها قرار گرفته‌اید، فراهم می‌کنند. شما با درمان‌گرتان تمریناتی را انجام خواهید داد که سرخ‌های بدنی امنی را برمی‌انگیزند و درمان‌گرتان شما را تشویق خواهد کرد که به

شیوه‌ای متفاوت با روال همیشگی خود، به سرنخ‌های بدنی‌تان واکنش نشان دهید. این فصل در حدود یک یا دو جلسه زمان می‌برد، یا اگر این همان تکنیکی باشد که برای شما اهمیت زیادی دارد، ممکن است به زمان بیشتری نیاز داشته باشید.

فصل ۵: انعطاف‌پذیری در فکرهای‌تان

در فصل ۵ شما روی فکرها و تفسیرهای‌تان تمرکز خواهید کرد. شما یاد خواهید گرفت که مغزتان چگونه به شما اجازه می‌دهد کارهای زیادی را انجام دهید بدون اینکه ذره‌ای درباره آن‌ها فکر کنید. بسیاری از اوقات، این کار مفید است، اما گاهی افکاری که درباره موقعیت‌ها دارید، صحیح و کارآمد نیستند و می‌توانند منجر به بروز مشکلاتی شوند یا مشکلات موجود را بدتر کنند. در این فصل شما درباره اینکه هیجان‌های‌تان چگونه افکارتان را تحت تأثیر قرار می‌دهند یاد خواهید گرفت، شناسایی الگوهای فکری ناکارآمد و غیرواقع‌بینانه خود را تمرین خواهید کرد و راهبردهای مطرح کردن فکرهای متفاوتی که کارآمدتر و واقع‌بینانه‌تر هستند را یاد می‌گیرید و تمرین می‌کنید. همچنین راهبردهایی را برای حل مؤثرتر بعضی از مشکلات زندگی‌تان یاد می‌گیرید و تمرین می‌کنید. تغییر الگوهای افکار ناکارآمد یا روش‌های حل مسئله، به افکار و روش‌های حل مسئله کارآمد، نیاز به تمرین دارد، خصوصاً اگر شما برای فکر کردن درباره موضوعات مختلف یا واکنش نشان دادن به مشکلات، از شیوه خاصی استفاده می‌کنید. شما دو یا سه جلسه را صرف یادگیری این مهارت‌ها خواهید کرد اما تمرین آن‌ها را در مدت باقی‌مانده درمان و تا زمانی که هیجان‌های قوی را احساس می‌کنید، ادامه خواهید داد.

فصل ۶: آگاهی از تجربه‌های هیجانی

در فصل ۶ چیزهای زیادی درباره هیجان‌ها یاد می‌گیرید و واقعاً شروع به تغییر هیجان‌ها و تجربه‌های خودتان می‌کنید. شما یاد خواهید گرفت چگونه از هیجان‌های‌تان و نقشی که آن‌ها در انتخاب‌های شما بازی می‌کنند و کاری که در لحظه انجام می‌دهید، آگاه‌تر شوید. در این فصل، آگاه‌تر شدن، قضاوت کمتر و پذیرش بیشتر هیجان‌های‌تان و خودتان را تمرین خواهید کرد. شما احتمالاً یک یا دو جلسه روی این فصل کار خواهید کرد.

فصل ۷: مواجهه با هیجان‌های موقعیتی

قبل از یادگیری مطالب فصل ۷، شما همه چیزهایی را که در فصل‌های قبلی یاد گرفته‌اید مرور خواهید کرد و تمرین مهارت‌هایی که تاکنون یاد گرفته‌اید را در حین تجربه کردن موقعیت‌ها و چیزهایی که منجر به هیجان‌های قوی می‌شوند، ادامه خواهید داد. شما یاد می‌گیرید که چرا کاهش تدریجی اجتناب

شما از هیجان‌های ناراحت‌کننده - خواه از طریق روبرو شدن با ترس‌ها، مبارزه علیه احساس غم یا مدیریت کردن احساس خشم‌تان با یک روش کارآمدتر - اهمیت دارد. شما با درمانگرتان برنامه‌ریزی خواهید کرد که با تغییر رفتارهای‌تان به صورت گام‌به‌گام و تدریجی، هیجان‌هایی را تجربه کنید که تاکنون از آن‌ها اجتناب می‌کرده‌اید. شما این گام‌ها را هم در جلسه و هم در خانه تمرین خواهید کرد. وادار کردن خودتان برای واکنش نشان دادن به هیجان‌های‌تان به شیوه‌ای متفاوت از قبل، کار سختی است اما تغییرات ماندگار و خوشایندی را به همراه دارد. شما می‌توانید با درمانگر و والدین‌تان برنامه‌ریزی کنید که برای انجام کارهای سخت پاداش بگیرید، البته مهم‌ترین پاداشی که از تلاش‌های‌تان می‌گیرید، حل شدن مشکلات و داشتن احساس خوب نسبت به خودتان است. این فصل برای بسیاری از افراد، مهم و اساسی است، بنابراین تعداد جلساتی که می‌توانید روی اهداف آن کار کنید محدودیتی ندارد و شما درباره آن با درمانگر و والدین‌تان به توافق خواهید رسید.

فصل ۸: پیش بروید - حفظ دستاوردهای‌تان

تا فصل ۸، شما به سختی و با امیدواری تلاش کرده‌اید و مزایای این کار سخت را تجربه کرده‌اید. همچنین ممکن است در مورد کارهایی که انجام داده‌اید احساس‌های مثبتی هم داشته باشید! اکنون وقت جشن گرفتن برای دستاوردهای‌تان و برنامه‌ریزی برای آینده است. شما و درمانگرتان همه چیزهایی را که یاد گرفته‌اید، مرور خواهید کرد و برنامه‌ریزی می‌کنید که چگونه با استفاده از مهارت‌های‌تان، به سمت و سوی خود واقعی‌تان حرکت کنید و خودتان باشید!

شما می‌توانید برای مرور سریع محتوای هر بخش از برنامه، به جدول ۱ مراجعه کنید.

جدول ۱: خلاصه برنامه پروتکل یکپارچه نوجوانان

فصل عنوان	تعداد جلسات	چیزهایی که یاد می‌گیرید و کارهایی که انجام می‌دهید
۱ ساختن انگیزه و حفظ کردن آن	۱ یا ۲	<ul style="list-style-type: none"> ▪ آشنایی با درمانگر ▪ معرفی کردن خودتان ▪ گفتگو درباره مشکلات اصلی و تنظیم اهداف ▪ پیدا کردن چیزهایی که برای تغییر به شما انگیزه می‌دهند
۲ شناسایی هیجان‌ها و رفتارهای‌تان	۲ یا ۳	<ul style="list-style-type: none"> ▪ یادگیری بیشتر درباره هیجان‌های مختلف خودتان ▪ گفتگو درباره اینکه چرا شما هیجان دارید ▪ شناسایی سه بخش یک هیجان ▪ یادگیری بیشتر درباره اینکه چرا از اقدامات ناکارآمد استفاده می‌کنید