

هر احساسی را باور نکنید

کتاب کار درمان شناختی- رفتاری برای شناسایی

طرحواره‌های هیجانی و رهایی از اضطراب و افسردگی

فهرست مطالب

فصل اول: هیجان چیست؟	۹
فصل دوم: اعتباربخشی به هیجانات تان	۳۰
فصل سوم: فکر کردن درباره هیجانات تان	۴۸
فصل چهارم: رویکرد طرحواره هیجانی	۶۱
فصل پنجم: هیجانات من تا ابد طول خواهند کشید	۷۷
فصل ششم: من به خاطر احساساتی که دارم، احساس گناه می‌کنم	۹۳
فصل هفتم: هیجانات من خارج از کنترل هستند	۱۱۵
فصل هشتم: من نمی‌توانم احساسات متناقض را تحمل کنم	۱۳۷
فصل نهم: من به چه چیزهایی اهمیت می‌دهم؟	۱۶۰
فصل دهم: بدترین شیوه‌های کنار آمدن	۱۷۳
فصل یازدهم: درک احساسات دیگران	۱۹۳
فصل دوازدهم: جمع‌بندی: بهترین شیوه‌های کنار آمدن	۲۱۳
منابع	۲۲۵
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۲۲۷
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۲۲۹
از زبان نویسنده کتاب	۲۳۱

«رابرت لیهی در کتاب هر احساسی را باور نکنید یک راهنمای گام به گام ارائه می کند تا به جای تقلا برای تغییر دادن هیجانات، آنها را بپذیریم؛ به جای راهبردهای مقابله هیجانی و بی فایده، از راهبردهای مقابله سازگارانه استفاده کنیم؛ و جهت گیری مان به سمت زیستن بر اساس ارزش ها باشد. اگر چالش های هیجانی را تجربه می کنید (خواه افسردگی یا اضطراب یا خشم یا هر چیز دیگری)، این کتاب می تواند یک منبع بی نهایت ارزشمند برای شما باشد و کمک تان کند مسیرتان را از میانه این چالش ها پیدا کنید.»

– دکتر دیوید تولین، نویسنده با ترس هایتان مواجه شوید

«شاید بعضی حیوانات بتوانند هیجاناتی را نشان دهند که همپوشانی زیادی با هیجانات انسانی دارند، اما فقط انسان ها هستند که می توانند به شیوه های پیچیده و تازه ای فکر کنند که از سایر حیوانات بر نمی آید. هرچند این قابلیت های فکری موجب می شوند ما انسان ها موجوداتی منحصر به فرد باشیم، می توانند باعث سوق یافتن ما به سمت اضطراب و افسردگی نیز باشند. در این کتاب جدید و بسیار آموزنده که درباره پیوند بین فکر و احساس است، رابرت لیهی با اشاره به افکار ما و احساسات ما در شرایط دشوار و روابط مشکل ساز، استادانه راهنمایی مان می کند. او به روشنی مشخص می کند تفاسیر و افکار ما درباره موقعیت ها و خود احساسات، چگونه می توانند باعث شوند احساس بهتر یا بدتری داشته باشیم، با آنها درگیر شویم یا از آنها اجتناب کنیم. این کتاب راهنما که نشان دهنده سال ها تجربه کار بالینی بینش افزاست، یک راهنمای فوق العاده برای هر کسی محسوب می شود که به رابطه بین فکر و احساس علاقه مند است و می خواهد بداند چطور می شود ذهن را بر بنیان متعادل تری بنا نهاد.»

– دکتر پل گیلبرت، نویسنده زندگی دیوانه وار و ذهن مشفق

«لیهی با ذکر سناریوهای بالینی متعدد، به تله های هیجانی اشاره می کند که مردم گرفتارشان می شوند و به جنبه های ظریف هیجانات می پردازد، از جمله نگرانی و نشخوار؛ حسادت، شرم و ناامیدی؛ تردید؛ و تشخیص کارآمد هیجانات دیگران و پاسخدهی مؤثر به آنها.

او با استفاده از خودارزیابی ها و تمرینات متعدد، به خواننده کمک می کند دریابد یک زندگی غنی و معنادار مستلزم تجربه کردن دامنه کامل هیجانات، از جمله هیجانات دردناک است. او در توضیح محوریت هیجانات در تجربه انسانی، هم احساسات خوانندگان را اعتباربخشی می کند و هم از آنها دعوت می کند به حرکت به جلو ادامه دهند، از محدودیت هایی که بر اساس هیجانات درک می شوند فراتر روند و در عوض، از هیجانات استفاده کنند تا نسبت به اولویت ها آگاه تر شوند و بیشتر در پی اهداف معنادار باشند.»

– دکتر جیل راتس، نویسنده راهنمای مهارت های DBT برای نوجوانان

و رفتاردرمانی دیالکتیکی برای نوجوانان خودکشی گرا

«انسان بودن یعنی تجربه مجموعه‌ای از هیجان‌ات. حالا، برای اولین بار، روان‌شناس بالینی و نویسنده‌ای با شهرت بین‌المللی، یک کتاب کار الهام‌بخش را بر اساس نظریه منحصربه‌فردش درباره هیجان‌ات ارائه داده است. رابرت لیهی با یکپارچه کردن دیدگاه‌های شناختی-رفتاری و پذیرش، از درمان‌های معمول که هیجان‌ات را عمدتاً از منظر اختلال‌زا بودن مورد بررسی قرار می‌دهند فاصله گرفته و چشم‌انداز تازه‌ای گشوده است. این کتاب کار سرشار از خرد، رهنمود، راهبردهای مداخله و تمرینات و کاربرگ‌های گام‌به‌گام است که دامنه وسیعی از هیجان‌ات منفی و پریشان‌کننده را دگرگون خواهند کرد. خوانندگان این کتاب که با ایمان، شفقت و دلگرمی نوشته شده، بسیاری از مثال‌های موردی را نمونه‌هایی جالب و روشن‌گر خواهند یافت. لیهی به آرامی اما به شیوه‌ای متقاعدکننده، خواننده را هدایت می‌کند تا فرایند کشف و دگرگونی هیجانی را پشت سر بگذارد؛ فرایندی که افراد را قادر می‌سازد خودشان را بهتر بشناسند، روابطشان را غنی کنند و به شیوه‌ای زندگی کنند که حیات اصیل به‌شمار می‌آید.»

- دکتر دیوید کلارک، استاد روان‌شناسی دانشگاه نیوبرانزویک

«رابرت لیهی یکی از اثرگذارترین بالینگران در حوزه روان‌شناسی است. جدیدترین کتاب او «هر احساسی را باور نکنید» بر اساس اصول درمان شناختی-رفتاری و همچنین طرحواره‌درمانی هیجانی نوشته شده و شیوه‌ای نوین برای کنارآمدن با احساسات دشوار را به تفصیل بیان می‌کند. مثال‌های موردی و تمریناتی که در این کتاب آمده‌اند نشان می‌دهند چطور وقتی به خودمان اجازه بدهیم دامنه کاملی از هیجان‌ات را تجربه کنیم، یک زندگی غنی خواهیم داشت. من خواندن این کتاب خودیاری آسان‌فهم و الهام‌بخش را قویاً توصیه می‌کنم!»

- دکتر سایین ویلهلم، استاد دانشکده پزشکی هاروارد و مدیر بخش

روان‌شناسی بیمارستان عمومی ماساچوست

«هیجان‌ات هستند که ما انسان‌ها را به‌عنوان یک گونه از موجودات زنده تعریف می‌کنند. کتاب رابرت لیهی «هر احساسی را باور نکنید» کلیدی در اختیارمان می‌گذارد تا راز زندگی انسانی را درک کنیم؛ زندگی انسانی با تجربه‌های گیج‌کننده آن که از شعف و شادی گرفته تا افسردگی و اضطراب را در بر می‌گیرد. این کتاب بی‌نظیر، رویکرد تأثیرگذار طرحواره‌درمانی هیجانی او را با استفاده از اصول شناختی و رفتاری خلاصه می‌کند. این کتاب که به قلم یک بالینگر خبره و یکی از اثرگذارترین نویسندگان و پیش‌روترین راهبران در حوزه CBT نوشته شده، اثری برجسته به‌شمار می‌آید. هر بالینگر، کارآموز و مراجعی باید این کتاب را مطالعه کند؛ هر کسی که به هیجان‌ات و روان‌درمانی علاقه‌مند است.»

- دکتر استفان هافمن، استاد دانشکده روان‌شناسی و علوم مغز دانشگاه

بوستون

فصل اول

هیجان چیست؟

شما با یک روبات چه فرقی دارید؟

به تمام کارهایی فکر کنید که روبات‌ها می‌توانند انجام دهند. آنها می‌توانند برای شما غذا درست کنند، کف خانه شما را تمیز کنند، به تلفن شما پاسخ دهند، وارد یک ساختمان خطرناک شوند و بمبی را از آنجا خارج کنند، اتومبیل شما را برانند، بسته پستی شما را ارسال کنند. آنها می‌توانند بارها و بارها شما را در بازی شطرنج شکست دهند، حتی اگر قهرمان شطرنج در سطح جهانی باشید. آنها می‌توانند هر مسئله ریاضی را که برایشان مطرح می‌کنید حل کنند و امروزه از روبات‌ها حتی در درمان کودکان اوتیستیک استفاده می‌شود.

پس شما چه چیزی دارید که یک روبات ندارد؟

احساسات.

روبات‌ها احساس اضطراب، غم، خشم، شادی، تنهایی یا اشتیاق ندارند؛ یعنی دقیقاً چیزهایی که ممکن است شما هر روز تجربه‌شان کنید. اگر زنده هستید و نفس می‌کشید، پس احساسات هم دارید. و اگر هوشیار هستید، پس از حس، درد و آگاهی نیز برخوردارید که به شما می‌گویند چیزی در حال رخ دادن است.

مردی که درون خودش گیر افتاده بود

می‌خواهم داستان واقعی مردی را برایتان تعریف کنم که کاملاً فلج شده بود اما هنوز آگاه بود در اطرافش چه اتفاقاتی در جریان است. در سال ۱۹۹۵، جین دامینیک بابی، ویراستار مجله فرانسوی *Elle*، دچار سکته مغزی شد و به کما رفت. بیست روز بعد، هوشیاری‌اش را به دست آورد اما کاملاً در بدن خودش گیر افتاده بود؛ او نه می‌توانست حرکت کند و نه می‌توانست حرف بزند، احساس درماندگی می‌کرد اما آگاه بود در اطرافش چه اتفاقاتی در جریان دارند.

نکته قابل ملاحظه این بود که بابی هنوز می‌توانست پلک چشم چپش را تکان دهد. همین باعث شد او به این فکر بیفتد که شاید بتواند درباره تجربه خودش مطلبی بنویسد. او با کمک دستیارش سیستمی را تعبیه کرد که به وی اجازه می‌داد هنگام نمایش حرفی از حروف الفبا که مدنظرش بود و می‌خواست آن را «ثبت» کند، چشمک بزند. طی چند ماه بعدی، او دویست هزار مرتبه چشمک زد و با این کار توانست یک کتاب درباره تجربه خودش بنویسد: *اتاقک غواصی و پروانه*.

چیزی که خواننده این کتاب را متحیر می‌کند این است که هر حس کوچک و مشاهده‌ای که او ثبت می‌کرد، برایش معنای خاصی داشت. او احساس غمگینی می‌کرد وقتی نمی‌توانست پسرش را لمس و احساس کند، وقتی متوجه می‌شد پرده اتاق در اثر وزش نسیم حرکت می‌کند، وقتی صدای افرادی را می‌شنید که دوستش داشتند یا تنهایی روزهایی را احساس می‌کرد که هیچ ملاقات‌کننده‌ای نداشت. بابی خاطرات مربوط به دوستان، سفرها و حتی رایحه تجربه‌هایی را که سال‌ها پیش از سر گذرانده بود به یاد می‌آورد.

بابی به دلیل نقص شنوایی ناشی از سکتته مغزی، متوجه احساساتی می‌شد که در اثر شنیدن صدای بال پروانه‌ها در سرش آنها را تجربه می‌کرد. به نظر می‌رسید هر لحظه زندگی او حاوی یک حس، یک ادراک، یک احساس و یک معنا بود. شاید او احساس می‌کرد در یک اتاقک غواصی گیر افتاده، اما می‌دانست زنده است و می‌خواهد ارتباط برقرار کند؛ می‌خواهد دیگران، پرده‌ها، ملحفه‌های تخت، دنیای «بیرون» را لمس کند.

دو روز بعد از انتشار این کتاب، بابی در اثر ذات‌الریه درگذشت.

اما حتی زمانی که بابی درون خودش گیر افتاده بود، حتی وقتی فقط پلک یک چشمش حرکت می‌کرد، حتی وقتی از طریق لوله‌ای که در شکمش گذاشته بودند تغذیه می‌شد، یک روایت نبود. او زنده بود. و ما می‌توانیم خودمان را تصور کنیم که در درون گیر افتاده‌ایم، قادر به حرکت نیستیم اما هنوز آگاهییم، هنوز هیجاناتی داریم که ما را زنده می‌کنند، هنوز آرزو می‌کنیم و هنوز احساس می‌کنیم گم شده‌ایم. ما نسبت به هر موجود زنده‌ای که قادر است درد را احساس کند، احساس پیوند و تعهد می‌کنیم. احساس کردن یعنی زندگی کردن.

هیجان‌ات چیستند؟

هیجان‌ها یعنی احساساتی که برای ما معنا دارند. نمونه‌هایی از هیجان‌ات عبارتند از: غمگینی، اضطراب، تنهایی، خشم، ناامیدی، شادی، تردید، حسادت و رنجش. ما اغلب هیجان‌ات را با *افکار اشتباه* می‌گیریم. اما افکار عموماً گزاره‌ها یا باورهایی درباره واقعیات هستند («او یک بازنده است»)،

درحالی که هیجان‌ات عموماً احساساتی (همچون تحریک‌پذیری) هستند که دربارهٔ افکار داریم. برای مثال، ممکن است شما بگویید فکر می‌کنید اوضاع خوب پیش نخواهد رفت (که یک پیش‌بینی است) اما شاید واقعاً/احساس نامیدی نکنید (چون برایتان مهم نیست). شاید فکر کنید شریک سابق زندگی‌تان با فرد دیگری وارد رابطه شده اما/احساس حسادت نکنید چون فراموشش کرده‌اید. و شاید فکر کنید تمام تعطیلات آخر هفته را در تنهایی سپری خواهید کرد اما/احساس تنهایی نکنید.

افکار، نقطهٔ مقابل احساسات نیستند؛ افکار با احساسات فرق دارند. یک فکر («من بازنده‌ام») می‌تواند به یک احساس (غمگینی) منجر شود. و یک احساس (غمگینی) نیز می‌تواند به یک فکر («من همیشه تنها خواهم ماند») منجر شود.

یک راه برای تشخیص تفاوت بین فکر و احساس این است که بپرسید آیا یک فکر درست است یا غلط. برای مثال، می‌توانید از خودتان بپرسید «خُب، آیا درست است که او واقعاً یک بازنده است؟ شاید او کاملاً یک بازنده نباشد». شاید فکر اولیهٔ شما اشتباه باشد - یا شاید درست باشد. یک فکر می‌تواند درست یا غلط باشد. اما بی‌معناست بپرسید آیا هیجان‌ات شما درست هستند یا غلط. آیا می‌شود از خودتان بپرسید «من احساس دلخوری می‌کنم. آیا درست است که احساس دلخوری می‌کنم؟» البته که شما احساس دلخوری می‌کنید. هیچ شکی دربارهٔ آن نیست. وقتی شما احساسی دارید، بدن‌تان حقیقت را به شما می‌گوید - مگر اینکه هوشیارانه به خودتان دروغ بگویید.

همان‌طور که پیشتر اشاره شد، افکار می‌توانند به احساسات منجر شوند؛ مثلاً، فکر «او بازنده است» می‌تواند به دامنه‌ای از احساسات از جمله خشم، اضطراب، غم یا حتی بی‌تفاوتی منجر شود. و احساسات هم می‌توانند به افکار منجر شوند؛ برای مثال، وقتی احساس خشم می‌کنید، شاید شروع به این فکر کنید که همهٔ اطرافیان شما مانع‌تان هستند و به شما بی‌احترامی و با شما مخالفت می‌کنند.

و ما می‌توانیم دربارهٔ احساسات‌مان، افکاری داشته باشیم. مثلاً، شاید این فکر را داشته باشید که تنهایی شما تا ابد طول خواهد کشید. یا اینکه چون احساس تنهایی می‌کنید، پس حتماً آدم ضعیفی هستید. یا اینکه احساس تنهایی شما نشان می‌دهد چه قدر برای بودن در کنار شریک زندگی‌تان ارزش قائلید.

شما می‌توانید نسبت به احساسات خودتان، احساسات نیز داشته باشید. شاید به‌خاطر احساس تنهایی که دارید، احساس خجالت کنید یا بابت تنهایی‌تان، احساس اضطراب داشته باشید.

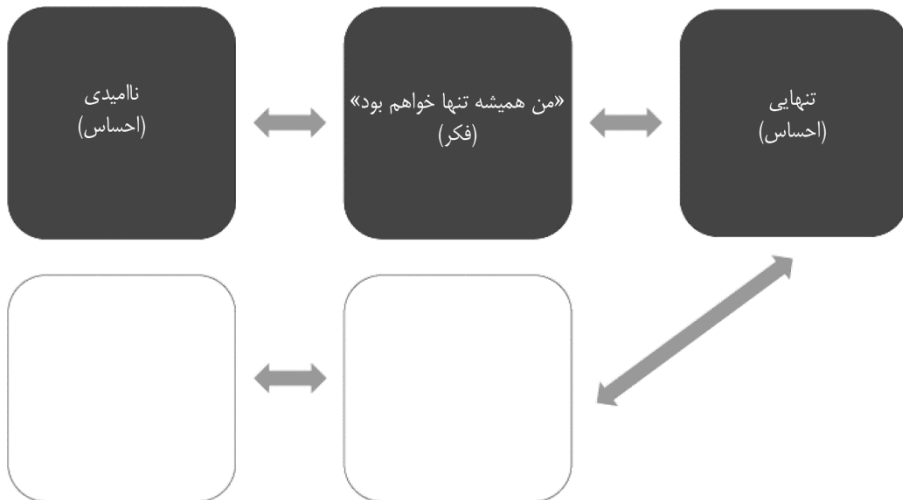
پس افکار با احساسات فرق دارند؛ افکار و احساسات می‌توانند بر یکدیگر اثر بگذارند و شما می‌توانید دربارهٔ احساسات‌تان، افکاری داشته باشید. نگاهی به شکل ۱-۱ بیندازید و ببینید آیا برایتان معنی‌دار است.



شکل ۱-۱

یادتان هست گفتیم ما همچنین می‌توانیم درباره افکارمان احساساتی داشته باشیم و درباره احساساتمان نیز احساساتی داشته باشیم؟ برای مثال، ممکن است احساس تنهایی کنیم و بعد، شاید با خودمان فکر کنیم همیشه تنها خواهیم ماند و بعد، شاید فکر کنیم تنهایی مان تا ابد طول خواهد کشید (شکل ۱-۲). به بیان دیگر، ما می‌توانیم درباره احساس تنهایی، فکری داشته باشیم مانند «تنهایی من دائمی است» یا «دیگران به اندازه من احساس تنهایی نمی‌کنند» یا «تنهایی من از کنترل خارج است» یا «من ضعیفم چون احساس تنهایی می‌کنم». در شکل ۱-۲، می‌توانید ببینید این افکار درباره احساساتمان، چگونه می‌توانند به احساسات جدیدی منجر شوند که ممکن است آزاردهنده‌تر از احساسات اولیه ما باشند. آن وقت است که شاید به خاطر تنهایی مان احساس ناامیدی کنیم.

بعضی از ما، از احساسات خودمان می‌ترسیم؛ وقتی مضطرب می‌شویم احساس گیجی می‌کنیم یا وقتی عصبانی می‌شویم احساس گناه یا شرم به ما دست می‌دهد. خواهیم دید که احساسات و افکار ما



شکل ۱-۲

دربارهٔ احساسات خودمان می‌توانند باعث پدید آمدن مشکلات بیشتری برایمان شوند. مثلاً اگر به‌خاطر اضطراب‌تان احساس اضطراب کنید، آن‌وقت اضطراب شما بیشتر خواهد شد. اگر فکر کنید اضطراب‌تان از کنترل خارج است و برای همیشه دوام خواهد داشت، آن‌وقت اضطراب بیشتری را احساس خواهید کرد.

اما اگر اضطراب خود را بپذیرید، ممکن است اضطراب‌تان خودبه‌خود کمتر شود. اگر به خودتان بگویید «من متوجه‌ام که الان احساس اضطراب می‌کنم اما آن را به‌عنوان تجربهٔ همین لحظه می‌پذیرم»، ممکن است به‌خاطر اضطراب‌تان کمتر مضطرب شوید. در این کتاب، شما دامنهٔ وسیعی از تکنیک‌ها و راهبردها را خواهید آموخت تا بتوانید هیجانات ناخوشایندتان را بپذیرید، تغییر دهید و حتی از این هیجانات استفاده کنید - تا مجبور نباشید از آنها بترسید.

به کاربرگ زیر نگاهی بیندازید و در مقابل هر جمله، در یکی از دو ستون «فکر» یا «احساس» علامت بگذارید. هر کدام از جملات زیر، یک فکر است یا یک احساس؟

پاسخ: جملات ۱، ۳، ۴ و ۶ فکر هستند؛ جملات ۲، ۵ و ۷ احساس هستند.

مثال	فکر	احساس
۱. در امتحان مردود خواهم شد.		
۲. من تنها هستم.		
۳. هرگز همسری پیدا نخواهم کرد.		
۴. مرتکب یک اشتباه احمقانه شدم.		
۵. آن‌قدر غمگین هستم که نمی‌توانم آن را تحمل کنم.		
۶. او از من باهوش‌تر است.		
۷. الان خیلی عصبانی هستم.		

بیاپید با استفاده از یک مثال رابطه‌ای، ببینیم افکار و احساسات چه تفاوت‌هایی دیگری با هم دارند. اگر بگویید «من احساس حسادت می‌کنم»، یک هیجان را بیان می‌کنید. اما اگر بگویید «از نظر خانمم آن مرد جذاب است»، این یک فکر است. آیا این دو جمله مشابه هم هستند؟ خُب اگر این‌طور است، شاید این نکته کمک‌تان کند: شما می‌توانید باور داشته باشید یک نفر از نظر شریک زندگی‌تان جذاب است، اما ممکن است هر کدام از احساسات تردید، برانگیختگی یا خشم را داشته باشید.

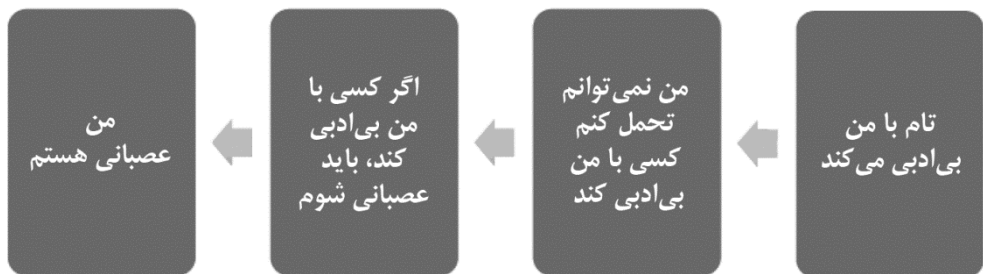
بیاپید یک مثال دیگر را بررسی کنیم. «تام با من بی‌ادب بود»، یک فکر است. این یک فکر دربارهٔ

یک هیجان است که به باور شما، تام داشته است. شاید درست باشد که تام با شما بی ادب بوده، یا شاید درست نباشد. شاید تام سردرد داشته. اما حتی اگر با خودتان فکر کنید او بی ادب بوده، ممکن است اهمیتی ندهید (هیجان). فقط به این دلیل که فکر می کنید تام با شما بی ادب بوده، به این معنا نیست که به صورت خودکار هیجان خشم دارید. بی ادبی تام با شما باید برایتان مهم باشد - شما باید به این موضوع اهمیت بدهید. شما باید به رفتار تام معنایی بدهید تا آن رفتار بتواند باعث شود هیجانی را احساس کنید. شما همچنین ممکن است فکر دیگری داشته باشید که به بی ادبی تام معنا می دهد: «نمی توانم تحمل کنم کسی با من بی ادب باشد» یا «من باید نسبت به افرادی که با من بی ادب هستند عصبانی باشم». این افکار می توانند باعث شوند شما عصبانی یا مضطرب شوید.

بیا یاد آنچه را درباره افکار و احساسات یاد گرفتیم یکجا خلاصه کنیم. نگاهی به شکل ۱-۳ ببیند.

فقط به این دلیل که کسی با شما بی ادبی کرده (بیا یاد آن را «واقعیت» بنامیم)، به این معنا نیست که باید احساس خشم کنید. شاید برایتان اهمیتی نداشته باشد تام چه کار می کند یا چه فکری می کند؛ شاید باور داشته باشید هنوز هم می توانید هر کاری را که می خواهید انجام دهید، حتی اگر کسی بی ادب باشد؛ شاید فکر کنید تام مشکلات خودش را دارد و ممکن است روز بدی را پشت سر گذاشته باشد؛ ممکن است این اتفاق را به خودتان نگیرید. بیا یاد ببینیم این شبیه چیست.

پس می توانیم ببینیم که یک واقعیت (تام بی ادب است) و یک فکر (من نمی توانم بی ادبی او را تحمل کنم)، می توانند به یک هیجان منجر شوند. اما واقعیات و افکار همیشه به هیجان مشابهی منجر نمی شوند چون ممکن است فکر دیگری - یک قاعده - وجود داشته باشد که آن واقعیت و فکر اول را به یک مشکل برایمان تبدیل کند. و آن قاعده این است: «وقتی تام با من بی ادب است، نمی توانم تحمل کنم» یا «نمی توانم بی ادبی او را بپذیرم».



شکل ۱-۳



شکل ۱-۴

در این کتاب، خواهید دید چطور افکار تان منجر به هیجان تان می شوند، هیجان تان را تشدید می کنند و می توانند باعث شوند شما مضطرب، عصبانی یا غمگین شوید. همچنین خواهید دید چطور می توانید این افکار و قواعدتان را تغییر دهید تا دچار نوسانات شدید هیجانی نشوید.

شما چه هیجاناتی دارید؟

همه ما هیجاناتی داریم، اما برای بعضی از ما سخت است متوجه این هیجانات شویم، آنها را نامگذاری کنیم و آنها را به یاد داشته باشیم. اغلب اوقات، یک هیجان آن قدر خودکار و گذرا به نظر می رسد که فقط بعد از مدتی می توانید متوجه آن شوید و آن را نامگذاری کنید. بیایید ببینیم آیا می توانید به یاد بیاورید هر کدام از هیجاناتی را که در کاربردگ صفحه بعد فهرست شده اند، آخرین بار چه زمانی تجربه کردید. آیا بعضی از این هیجانات را اخیراً تجربه کرده اید؟ شاید بعضی ها را مدتی است تجربه نکرده اید؟

حالا بیایید ببینیم آیا می توانید با استفاده از همین کاربردگ، طی هفته آینده هیجان تان را پیگیری کنید. ابتدا، روز هفته را در بالای برگه بنویسید. سپس مشخص کنید در طول آن روز چه هیجاناتی را تجربه کردید. برای این کار، مقابل آن هیجان یک علامت بگذارید. مثلاً اگر احساس ترس کردید، مقابل آن هیجان علامت بگذارید. وقتی این کار را برای یک روز انجام دادید، یکبار دیگر کاربردگ را مرور کنید؛ ابتدا دور سه هیجانی خط بکشید که بیش از همه برایتان سخت بودند و سپس دور سه هیجانی خط بکشید که بیش از همه برایتان خوشایند بودند. این کار را برای شش روز دیگر هفته انجام دهید. با مراجعه به وبسایت <http://www.newharbinger.com/44802> به فرم خالی این کاربردگ و سایر کاربردگ های مفید دسترسی خواهید داشت.

برگه ثبت روزانه هیجانات

روز:

- فعال
- ترسیده
- گوش به‌زنگ
- عصبانی
- مضطرب
- شرمنده
- وحشت‌زده
- کسل
- نگران
- مهربان
- مطمئن
- کنج‌کاو
- شجاع
- مصمم
- ناامید
- پریشان
- بی‌اعتماد
- مشتاق
- خجالت‌زده
- حسود
- برانگیخته
- مستأصل
- مقصر
- درمانده

- ناامید
- کینه‌جو
- آسیب‌دیده
- علاقه‌مند
- متأثر
- حسود
- تنها
- مورد محبت
- عاشق
- سرآسیمه
- مفتخر
- طردشده
- غمگین
- قوی
- گیرافتاده
- انتقام‌جو
- هیجان دیگر:
- هیجان دیگر:
- هیجان دیگر:

آیا متوجه وجود الگویی شدید؟ آیا اتفاقات خاص یا افراد خاصی هستند که هیجانات خاصی را برمی‌انگیزند؟ وقتی این هیجانات را دارید، چه افکاری به ذهن‌تان می‌رسد؟

چه چیزی هیجانان شما را برمی‌انگیزد؟

گاهی اوقات فکر می‌کنیم سر و کله‌ی هیجانانمان از ناکجاآباد پیدا می‌شود. مثلاً ممکن است تنها در خانه باشید و ناگهان احساس کنید اضطراب به شما هجوم آورده است. بدنتان دچار گرفتگی می‌شود و قلبتان به سرعت می‌تپد. با خودتان فکر می‌کنید چه اتفاقی دارد می‌افتد. شاید زیاد قهوه مصرف کرده‌اید یا چند ساعتی می‌شود چیزی نخورده‌اید. یا شاید داشتید به چیزی فکر می‌کردید که باعث برانگیخته شدن اضطراب شده است. این اتفاق برای دُن رخ داد؛ او سه‌شنبه شب تنها در خانه نشسته بود که به این فکر افتاد: «برای آخر هفته هیچ برنامه‌ای ندارم. هیچ کدام از دوستانم نگفت آزاد است که بتوانیم برای آخر هفته برنامه بریزیم. شاید کاری کردم که باعث دلخوری آنها شده است». افکار مربوط به احساس طرد باعث برانگیخته شدن اضطراب او شدند.

یا شاید در زمان‌های خاصی از روز، به احتمال بیشتری دچار هیجانان خاصی می‌شوید. برای مثال، ربه‌کا متوجه شد وقتی صبح زود از خواب بیدار می‌شود، احساس غم، بی‌حالی، فقدان انرژی می‌کند و درباره‌ی تمام روزی که پیش رو دارد و همچنین درباره‌ی کُل زندگی‌اش احساس ناامیدی می‌کند. لیندا متوجه شد هر وقت در آسانسور یا یک فضای بسته - به‌خصوص توالت‌های کوچک - است، احساس اضطراب شدیدی می‌کند. او فکر می‌کرد در آسانسور گیر خواهد افتاد و هوای کافی به او نخواهد رسید و هیچ‌کس به دادش نخواهد رسید. او همچنین فکر می‌کرد به‌طور اتفاقی در توالت به رویش قفل خواهد شد و ساعت‌ها در آنجا گیر خواهد افتاد. این موقعیت‌ها و مکان‌ها باعث برانگیخته شدن اضطراب لیندا می‌شدند.

آیا در زندگی شما هم یک «زمان دردسر» وجود دارد؟ آیا مکان‌های خاص، آدم‌های خاص یا موقعیت‌های خاصی وجود دارند که باعث برانگیخته شدن هیجانان شما شوند؟ برای اینکه بتوانید با استفاده از ابزارهای مقابله مناسب برای چنین لحظاتی آماده شوید، اولین گام این است که زمان‌های دردسر خودتان را تشخیص دهید.

در کاربرگی که در ادامه آمده، مثبت‌ترین و منفی‌ترین هیجانان خودتان را فهرست کنید. برای مثال، شاید بگویید مثبت‌ترین هیجانان شما عبارتند از: شادی، لذت، کنجکاوی، احساس آرامش و قدردانی؛ و ممکن است فکر کنید منفی‌ترین هیجانان شما خشم، اضطراب، غم و تنهایی هستند. برانگیزان‌ها را هم فهرست کنید؛ یعنی اتفاقات، آدم‌ها، افکار یا موقعیت‌هایی که هیجانان منفی و مثبت شما را برمی‌انگیزند.