



فهرست مطالب

قدردانی ۹

مقدمه ۱۷

بخش یک: آماده‌سازی

فصل اول: احساس کردن یا احساس نکردن ۳۳

فصل ۲: چگونه در این مسیر قرار گرفتیم ۵۹

بخش دو: دست به کار شدن

فصل ۳: گام اول: آگاه‌شدن از احساسات خودتان ۸۵

فصل ۴: ادامه گام اول: آگاه‌شدن از دفاع‌های‌تان ۱۰۹

فصل ۵: گام دوم: مهار ترس ۱۴۰

فصل ۶: گام سوم: احساس کامل ۱۶۸

فصل ۷: گام چهارم: گشودگی ۱۹۹

۲۲۶	فصل ۸: همه را کنار هم قراردادن
۲۵۱	نتیجه‌گیری: انتخاب کردن
۲۵۴	ضمیمه: جستجوی کمک تخصصی
۲۵۷	یادداشت‌ها
۲۶۰	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۲۶۲	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۲۶۴	درباره نویسنده



مقدمه

با توجه به اینکه شما این کتاب را برداشته‌اید و الان دارید آن را می‌خوانید، به احتمال زیاد به جرأت می‌توان گفت که شما تا حدی از زندگی‌تان احساس نارضایتی می‌کنید. با وجود این، هنگامی که شما به واقعیت‌ها نگاه می‌کنید، آنها کاملاً حاکی از یک زندگی بی‌فایده نیستند. شما روزهایی دارید که حسابی کامل و پر مشغله است، شما دوستان، همکاران، خانواده یا حتی ممکن است نامزد یا همسر داشته باشید. با این حال به نظر می‌رسد که چیزی درست نیست. چیزی گم شده و کم است.

اکثر ما چنین احساسی می‌کنیم. ما آرزو می‌کنیم تا در زندگی‌مان سرزنده‌تر و حاضرتر باشیم و تماس بیشتری با خودمان داشته باشیم و به کسانی که دوست‌شان داریم، نزدیک‌تر باشیم. با این حال، فرقی ندارد ما چه کاری انجام می‌دهیم، به نظر می‌رسد ما نمی‌توانیم به آن دست یابیم. ما از خودمان می‌پرسیم چرا شاد نیستیم. چرا ارتباطات‌مان راضی‌کننده‌تر نیست. چرا زندگی خوشایندتر نیست. ما از خودمان می‌پرسیم آیا بهتر از این نمی‌شود؟

برخی مطرح می‌کنند که زندگی‌های پر مشغله ما مقصودند. ما شغل‌های پر استرسی داریم، ساعات طولانی کار می‌کنیم و به شکلی طاقت‌فرسا در رفت و آمد هستیم. ما با فشارهای زمانی زیاد، مسئولیت‌های خانه‌داری و توقعات خانوادگی مواجهیم. ما برای کند کردن ریتم زندگی و زندگی به‌شمارانه تحت فشاریم. ما زمانی نداریم که صرف

جمع شدن با دوستان و خانواده کنیم و اینکه واقعاً در ارتباطات مان سرمایه گذاری کنیم. انرژی ما در زندگی آن قدر تضعیف شده است که به ما این امکان را نمی‌دهد تا زندگی مان را وارد مسیر معنادارتری کنیم.

همه این چیزها ممکن است درست به نظر برسد اما من باور دارم که چیزی بیشتر از پرمشغله بودن وجود دارد.

من به واسطه تجربه‌ام با افراد بسیاری که در روان‌درمانی و تمارین مربی‌گری دیده‌ام، افرادی که در زندگی‌ام چه به صورت حرفه‌ای و شخصی مواجه شده‌ام و نیز در زندگی خودم، به این باور رسیده‌ام که قطعه بزرگی از آنچه موجب احساس عدم پیوند ما می‌شود، مربوط به ترس است.

ما از چه چیزی می‌ترسیم؟ پاسخ ممکن است شما را شگفت‌زده کند. ما از احساسات خودمان می‌ترسیم.

احساسات ما آن چیزی است که موجب می‌شود تا ما احساس سرزندگی و حیات کنیم، احساسات به ما انرژی می‌دهد تا با چالش‌های زندگی مواجه و به آنها رسیدگی کنیم و به ما بهترین مسیر را نشان می‌دهد تا به آنچه واقعاً می‌خواهیم، برسیم. احساسات ما چیزی هستند که شکاف بین خودمان و دیگران را پل می‌زنند، ارتباطات ما را احیا می‌کنند و کمک می‌کنند احساس صمیمیت و نزدیکی کنیم. یک هراس یا فویبای احساسات^۱ یعنی ترس و ناراحتی از احساسات و ناتوانی ما در به اشتراک گذاشتن آنها با دیگران که ما را از خرد و قدرت درون خودمان جدا می‌کند و در یک فاصله از دیگران قرار می‌دهد.

این نوع ترس در واقع کاملاً رایج است. در حقیقت، اکثر ما از احساسات مان می‌ترسیم. ما از احساس کردن کامل هیجانات مان، از سرزنده بودن هیجانی و حضور داشتن با دیگران ترس داریم. ما از آسیب‌پذیر بودن، از جلب توجه به خودمان، از احمق به نظر رسیدن ترس داریم. ما از تحت فشار قرار گرفتن، از دست دادن کنترل، از کنترل خارج شدن می‌ترسیم؛ ما می‌ترسیم از اینکه همان‌طور که واقعاً هستیم، دیده شویم.

بنابراین ما چه انجام می‌دهیم؟ ما از احساسات مان اجتناب می‌کنیم و هر چیزی را که می‌توانیم انجام می‌دهیم تا از آنها دور شویم و آنها را پنهان کنیم. ما حواس مان را پرت می‌کنیم، احساسات مان را کنار و پشت سر می‌گذاریم و امیدواریم که آنها بروند و دور شوند.

اما آنها نمی‌روند. آنها به تلاش شان ادامه می‌دهند تا توجه ما را جلب کنند، شنیده شوند، به آنها پاسخ داده شود. در واقع این ماهیت آنهاست. آنها مجدداً به عنوان اینکه یک چیزی خاموش است، عجیب و غریب است یا درست نیست، به عنوان نگرانی، بی‌قراری، تحریک‌پذیری، اضطراب یا افسردگی ظاهر می‌شوند.

چه خوب چه بد

هنگامی که ما احساسات مان را سرکوب می‌کنیم آنها از بین نمی‌روند. آنها در درون چرک می‌کنند، انرژی حیاتی ما را تحلیل می‌برند و در نهایت به سطح می‌آیند به عنوان

اضطراب	نگرانی
ترس	بی‌قراری
بیش‌فعالی	افسردگی
تحریک‌پذیری	فقدان انگیزه
اهمال‌کاری	خستگی مزمن
بی‌خوابی	فشار خون بالا
مشکلات معده و روده	سردردها
دندان قروچه	انفجارهای خشم
مشکلات ارتباطات	مشکلات جنسی
عزت نفس ضعیف	بوچی

آیا ما به آنها گوش می‌دهیم؟ نه، ما سخت‌تر تلاش می‌کنیم تا از آنها اجتناب کنیم. ما خودمان را در کار غرق می‌کنیم یا خرید می‌کنیم یا می‌نوشیم، می‌خوریم، مواد

مصرف می‌کنیم، رابطه جنسی داریم یا به شکلی دیوانه‌وار ورزش می‌کنیم. ما با تلفن‌های همراه مان صحبت می‌کنیم، با گوشی‌های بلک‌بری مان پیام می‌فرستیم، در فضای اینترنت چرخ می‌زنیم، بازی‌های ویدئویی انجام می‌دهیم، جلوی تلویزیون دراز می‌کشیم. خلاصه هر چیزی که ما را مشغول نگه دارد و حواس مان را پرت کند. هر چیزی که ترس مان را کرخت کند، ترسی که وقتی به احساسات واقعی مان نزدیک می‌شویم، احساس می‌کنیم.

ما به جای زندگی آن‌جور که می‌خواهیم، به صورت خودکار پیش می‌رویم، بی‌روح و نیمه‌جان، با آگاهی مبهمی از آنچه در درون مان جریان دارد. ما غافلیم در مورد اینکه چقدر در مسیر خودمان مانع هستیم و از خودمان سؤال می‌پرسیم چرا غمگین و ناراحت هستیم. چرا زندگی خوشایندتر نیست؟ چرا ارتباطات ما راضی‌کننده نیست؟ چرا آن‌قدر احساس تنهایی می‌کنیم؟ هیچ چیزی در این تصویر قرار نیست تغییر کند تا اینکه ما شجاعت لازم را برای روبرو شدن و به اشتراک گذاشتن احساسات مان پیدا کنیم.

چرا این کتاب

چطور من این منمحصه را به خوبی درک می‌کنم؟ چون خودم آنجا بوده‌ام و آن را تجربه کرده‌ام.

من برای مدتی طولانی تقریباً با آنچه در واقع احساس می‌کردم ارتباط نداشتیم، به گونه‌ای عمیق اما غیر قابل‌توصیف. من به قدری از هیجانانام، از گوش دادن و اعتماد کردن به احساسات واقعی‌ام هراس داشتم که نمی‌توانستم صدای عمیق‌ترین خودم را که در جایی درون خودم دفن شده بود را بشنوم؛ صدایی که می‌دانست من چه چیزی می‌خواهم، می‌دانست من چه آرزویی دارم، می‌دانست چه چیزی برایم درست و چه چیزی اشتباه بود.

من این را اکنون می‌توانم با بینشی کامل به شما بگویم، اما در آن زمان هیچ نظری در مورد آنچه در من در جریان بود، نداشتیم. من هیچ‌گونه آگاهی نداشتیم از اینکه

چقدر تحت اضطراب بودم، هیچ درکی نداشتم در مورد اینکه چقدر به شکلی قابل توجه، ترس بر تمام بخش‌های زندگی من اثر می‌گذاشت. دیدن مستمر و پایدار من از خانه به سر کار، به دانشکده، به ورزشگاه و دوباره به خانه از طریق یک ترس زیربنایی عمیق نسبت به هیجاناتم، تغذیه می‌شد. این ترس بود که مرا از احساسات واقعی‌ام دور نگه می‌داشت و مانع می‌شد تا من پیوند عمیق‌تری با دیگران داشته باشم. آنچه من از آن آگاه بودم این بود که چقدر احساس تنهایی می‌کنم. با وجود زندگی شلوغ، یک شریک زندگی، دوستان، خانواده، افرادی که فکر می‌کردم به آنها نزدیک هستم، اما چیزی انگار نقص داشت.

من با افراد وقت صرف می‌کردم و بعد از آن احساس پوچی می‌کردم. من آرزوی پیوند و ارتباط داشتم اما نمی‌دانستم مانع چیست. آیا چیزی بود که من داشتم انجام می‌دادم؟ آیا چیزی وجود داشت که من می‌گفتم؟ آیا آنها مرا دوست ندارند یا مرا جذاب نمی‌دانند؟ من نمی‌توانستم درک کنم یا توضیح دهم که چرا آن‌قدر احساس تنهایی می‌کردم.

من بنابراین روند خودم را حفظ کردم، مانند یک همستر که درون یک چرخ حرکت می‌کند ادامه دادم، ضمن تردید نسبت به حسم که رابطه‌ای که در آن بودم، درست نبود و فرار از احساسی که به سختی می‌دانستم اصلاً وجود دارد. ترسی عمیق در مورد اعتماد به قلبم و حرکت رو به جلو در زندگی‌ام به شیوه‌ای اصیل‌تر در من وجود داشت. من هر چیزی که انجام می‌دادم به خاطر دور نگه داشتن خودم از توقف و گوش دادن به خود درونی‌ام و حضور داشتن واقعی بود زیرا اگر آنجا بودم، باید با ترس‌هایم مواجه می‌شدم و خطر احترام گذاشتن به احساساتم و خواستن زندگی‌ام را می‌پذیرفتم و این خیلی وحشتناک بود.

من شاید برای همیشه این روند را ادامه می‌دادم اگر از کسی برای تشخیص این مورد کمک نمی‌گرفتم، تشخیص اینکه در واقع من از چه چیزی ترس داشتم منظورم ترس از احساسات واقعی‌ام است و اگر یاد نمی‌گرفتم چگونه بر ترس‌هایم غلبه کنم، چگونه خود هیجانی‌ام را بپذیرم و واقعاً با دیگران پیوند داشته باشم، این ماجرا ادامه می‌یافت. وقتی فکر می‌کنم به اینکه الان ممکن بود کجا باشم اگر به این زنگ خطر

توجه نمی‌کردم و شروع به پذیرش هیجاناتم نمی‌کردم، واقعاً به خودم می‌لرزم. من در کار خیلی‌ها را می‌بینم که شبیه من هستند شاید شبیه خودتان. بیشتر آنها برای تغییر تلاش کرده‌اند، سال‌ها تلاش کرده‌اند تا به شکلی متفاوت امور را انجام دهند. برخی از آنها حتی قبلاً تحت درمان بوده‌اند اما هیچ اهمیتی ندارد که آنها چقدر تلاش کرده‌اند، آنها قادر نیستند تا به موفقیتی پایدار دست یابند. آنها بی‌تردید همان الگوها را بارها و بارها تکرار کرده‌اند. الگوهایی که آنها را از خودهای هیجانی‌شان جدا می‌کند و از دیگران دور می‌سازد. الگوهایی که آنها را به ناکجا آباد می‌برد.

این مورد به نظر آشنا نمی‌آید؟

دلیل این تکرار، روشن است: تا زمانی که ما با احساسات‌مان سرو کار نداشته باشیم، هیچ تغییر واقعی در نحوه احساس یا رفتار ما رخ نخواهد داد. اگر ما واقعاً می‌خواهیم چیزها را تغییر دهیم، اگر در واقع می‌خواهیم احساس سرزندگی کنیم و با دیگر افراد در زندگی‌مان پیوند داشته باشیم، باید یاد بگیریم تا با احساسات‌مان پیوند داشته و مدیریت‌شان کنیم. این می‌تواند غمی باشد که ما در فقدان‌های‌مان احساس می‌کنیم، خشمی که احساس می‌کنیم وقتی اشتباه می‌کنیم، لذتی که احساس می‌کنیم وقتی پیروز می‌شویم، عشقی که احساس می‌کنیم وقتی عمیقاً مراقبت می‌کنیم و هر چیزی در این بین.

من اکنون می‌دانم که آدم‌های به ظاهر خوش‌نیت زیادی، آن بیرون وجود دارند که به شما چیز دیگری خواهند گفت. کتاب‌های متعددی در بازار وجود دارد در مورد اینکه چگونه «از احساسات‌تان گذر کنید»، آنها را با افکار‌تان مسدود کنید یا آنها را از طریق گفتن جملات مثبت متحول کنید. متأسفانه این راهبردها کافی نیستند و تنها تسکین‌هایی موقتی به همراه می‌آورند و اکنون من علت آن را می‌دانم.

برای سالیان سال، علوم شناختی یا علم ذهن، بر درک ما از روان انسان، مسلط بود. هر کجا می‌گشتیم پیام اصلی‌ای که از کتاب‌های خودیاری، گفتگوهای تلویزیونی، ستون نصیحت‌ها و حتی برخی از درمانگران دریافت می‌کردیم، چیزی در این قالب بود که فقط مثبت فکر کن.

بیباید واقع‌بین باشیم. اگر به این سادگی بود ما الان باید بهتر بودیم و من در یک

جای گرم و نرم جایی در دماغه کاد (دماغه‌ای در ماساچوست) بودم. خوشبختانه در چند سال اخیر تقریباً انفجاری از مطالعات در مورد هیجانات صورت گرفته که درک ما را در مورد نحوه کارکرد، تحول و تغییر مغز زیر و رو ساخته است. ما اکنون می‌دانیم که هیجانات نقش قدرتمندتری نسبت به افکار در ایجاد بهزیستی و تغییر پایدار ایفا می‌کنند. دلیل این امر ساده است. احساسات در مقایسه با افکار، می‌توانند بسیار سریع‌تر بروز کنند و شدیدتر باشند. گاهی وقت‌ها اهمیتی ندارد ما چه کاری برای سرکوب آنها انجام می‌دهیم و یا اینکه چقدر تلاش می‌کنیم تا آنها را کنترل کنیم، آنها برتری خواهند داشت. (من در فصل بعد در مورد اینکه چرا این‌گونه است، بیشتر صحبت خواهم کرد).

علاوه بر این، کشف‌های اخیر در زمینه انعطاف‌پذیری عصبی^۱ یعنی مطالعه اینکه مغز چگونه قادر به تغییر ساختارها و کارکردهای خودش است، آشکار می‌کند که تجربه هیجانی در واقع قدرت سیم‌کشی مجدد^۲ مغز را دارد! آیا این موارد برای ما به این معنا نیست که یاد بگیریم چگونه با احساسات‌مان کار کنیم به جای اینکه علیه آنها کار کنیم؟

ما همچنین اکنون می‌دانیم، همان‌طور که دنیل گلمن در کتاب پرفروش خود با عنوان هوش اجتماعی می‌گوید، ما به شکلی کاملاً اساسی برای ارتباط و پیوند داشتن، سیم‌کشی و تنظیم شده‌ایم. (۱) از زمانی که ما متولد می‌شویم تمایل ذاتی ما، داشتن پیوند هیجانی با دیگران است و این دلیل خوبی دارد. حس امنیت و ایمنی که از نزدیکی و صمیمیت هیجانی ناشی می‌شود، اساس و بنیان بهزیستی^۳ ماست. این امر ما را به چیزی مجهز می‌کند که روان‌پزشک مشهور جان بالبی به‌عنوان پایگاه امن (۲) توصیف می‌کند، یک بنیان مستحکم از اینکه ما می‌توانیم رشد کنیم و جهان را جستجو و بررسی نماییم. ارتباطات نه تنها موجب احساس خوبی در ما می‌شوند بلکه توانایی ما را نیز برای مواجهه با استرس و سختی‌های بالقوه فضای زندگی، افزایش می‌دهند.

1- Neuroplasticity

2- Rewire

3- Well-being

آنها مزایای سلامتی زیادی را نیز مانند افزایش کارکردهای ایمنی، قلبی عروقی و مغز مهیا می‌کنند. افراد در واقع با روابط نزدیک و حمایتی، طولانی‌تر زندگی می‌کنند. اما در اینجا یک عامل تعیین‌کننده وجود دارد. آنچه بیشترین اهمیت را دارد این نیست که شما چند ارتباط دارید بلکه کیفیت ارتباطات شما است یعنی چقدر از نظر هیجانی به آنها نزدیک هستید. خلاصه اینکه هر چه ما صمیمی و نزدیک‌تر باشیم، منفعت بیشتری می‌بریم و نزدیکی و صمیمت واقعی تنها هنگامی امکان‌پذیر است که ما از نظر هیجانی احساس سلامت، گشودگی، ایمنی و آگاهی از احساسات‌مان را داریم و اینکه آنها چگونه بر ما اثر می‌گذارند. بنابراین برای ما ضروری است تا ظرفیت خودمان را برای احساس و پیوند به شیوه‌ای سالم، پرورش دهیم که این امر از طریق راحت‌تر بودن با احساسات‌مان و یادگیری به اشتراک گذاشتن آنها با دیگران، محقق می‌شود. اگر ما این کار را انجام ندهیم، محکوم به احساس عدم پیوند و تنهایی هستیم. همان‌طور که ملاحظه می‌کنید شاید با احساسات‌تان راحت نیستید، دورنمای گشودگی و پذیرش عمیق‌تر نسبت به خودتان و دیگران نیز شاید ترسناک باشد. من می‌توانم به طور حتم دغدغه شما را تصدیق کنم. این مورد می‌تواند ترسناک باشد. بسیاری از چیزها قبل از اینکه شما آنها را امتحان کنید، ترسناک هستند اما آنها می‌توانند تبدیل به چیزهایی شوند که شما بعداً از انجام آنها لذت ببرید، زمانی که شما می‌بینید که آنها واقعاً تهدیدکننده نیستند. چنین وضعیتی می‌تواند با احساسات شما نیز اتفاق بیفتد. هر چه شما بیشتر امتحان کنید و در پیوند و ارتباط با آنها بیشتر کار کنید، فرایند آسان‌تر می‌شود و شما در کنترل آنها ماهرتر می‌شوید.

خب آیا شما می‌خواهید ترس، شما را در ردیف آخر نمایش زندگی‌تان نگه دارد در حالی که می‌بینید نمایش تمام می‌شود قبل از اینکه اصلاً خود شما وارد صحنه نمایش شوید، بدون اینکه واقعاً احساس کنید بخشی از آن هستید، بدون اینکه واقعاً احساس کنید به کسانی که عاشق‌شان هستید، نزدیک شوید؟ یا مایلید بیشتر احساس حضور و تعلق در زندگی‌تان داشته باشید؟ آیا دوست دارید زندگی‌تان کامل‌تر باشد؟ اگر شما مایلید، من اینجا مهبای کمک هستم. شما باید مایل باشید تا آن را واقعاً امتحان کنید و قدری خطر کنید، آستین‌های‌تان را بالا بزنید و کمی کثیف شوید، زیرا

قدری زحمت و کار می‌برد.

من هر چند نمی‌توانم به شما قول دهم که گاهی اوقات این کار دردناک و آشفته‌کننده نخواهد بود، ولی می‌توانم این را به شما بگویم: یادگیری بودن با احساسات‌تان و به اشتراک گذاشتن آنها، زندگی شما را به گونه‌ای که هرگز تصور نمی‌کردید، متحول خواهد کرد. من این را از نظر شخصی می‌دانم و هر روز با مراجعانم می‌بینم.

هنگامی که افراد نسبت به احساسات‌شان، گشوده و پذیرنده می‌شوند:

- اضطراب کلی‌شان کاهش می‌یابد که تسکین زیادی به همراه دارد.
- آنها دیگر احساس گرفتار شدن نمی‌کنند بلکه متوجه احساس سیالیت^۱، جنبش و حرکت و انرژی مثبت درون‌شان می‌شوند. آن انرژی‌ای است که آنها را زنده می‌کند، موجب احساس قدرت و توانمندی بیشتر می‌شود. انرژی‌ای که آنها را به سوی گشودگی، شکستن موانع قدیمی و تجربه‌ای نو از خودشان، سوق می‌دهد.
- آنها با حقیقت شخصی‌شان در تماس هستند و می‌توانند آن را ابراز کنند، حقیقتی که دیگر تردیدی در مورد آن ندارند و با بیان و ابراز احساسات‌شان، ارتباطات‌شان را تعمیق و بهبود می‌بخشند. آنها دیگر احساس تنهایی نمی‌کنند.
- زندگی آنها غنی‌تر و رضایت‌بخش‌تر می‌شود و یک حس عمیق از معنا، هدفمندی^۲ و تعلق^۳ را لمس می‌کنند.

در نهایت آنها به تشخیص پتانسیل واقعی‌شان برای پیوندی عمیق، حیاتی و کاملاً زنده با تجربه‌شان از خودشان، دیگران و جهان می‌رسند.

چه پاداشی از این بهتر می‌تواند وجود داشته باشد؟

اینکه بخشی از چنین تجربه شگفت‌انگیزی باشی، بسیار رضایت‌بخش است؛ کمک کردن به کسی تا احساس کاملاً شگفت‌انگیزی را که با آن متولد شده کشف نماید و

1 - Flow
2 - Purpose
3 - Belonging

پذیرد، بسیار لذت بخش است. روزی نیست که من عمیقاً تحت تأثیر شخصی قرار نگیرم که شروع به شکستن موانعی کرده است که او را محدود نموده است و با یک تجربه خود کامل تر و عمیق تر پیوند ایجاد کرده است.

من هر چه به افراد بیشتری توانسته‌ام کمک کنم و بیشتر شاهد تغییرات شگفت‌انگیزی بوده‌ام که با توسعه توانایی بودن با احساسات و به اشتراک گذاشتن آنها به دست می‌آید، برای در میان گذاشتن این جملات با دیگران بیشتر احساس وظیفه کرده‌ام. من حدس می‌زنم شاید بگویید که این کار تبدیل به یک مأموریت شده است: کمک کردن به افراد برای غلبه بر ترس‌هایشان، بیدار شدن نسبت به غنای هیجانی درون خودشان و احساس صمیمیت بیشتر در پیوند با افراد در زندگی‌شان. من دارم این کتاب را می‌نویسم با امید به اینکه شما نیز به آن توانایی دست پیدا کنید.

در مورد این کتاب

کتاب *لذت واقعی زیستن* طراحی شده است تا به شما برای غلبه بر ترس‌های تان کمک کند و اینکه بتوانید از خرد و قدرت هیجان‌تان استفاده کنید تا به زندگی‌ای که واقعاً می‌خواهید، دست یابید. من قصد دارم تا با شما آنچه در طول سال‌ها یاد گرفته و توسعه داده‌ام و آنچه هر روز به مراجعانم آموزش می‌دهم، به اشتراک بگذارم: یک رویکرد چهار گامی برای غلبه بر ترس و پیوند عمیق‌تر با خودتان و دیگران.

این کتاب به دو بخش تقسیم می‌شود. بخش اول «آماده‌سازی» مبنایی است برای گام‌های عملی که در ادامه می‌آید. ما شروع می‌کنیم به صورت دقیق در مورد موضوعی صحبت می‌کنیم که ابتدا مطرح شد: ترس از احساسات‌مان یا آنچه من هراس یا فوبیای احساسات می‌نامم. من متداول‌ترین نشانه‌های این ترس را مطرح خواهم کرد طوری که شما می‌توانید شروع به شناسایی آنها در خودتان کنید. ما بعد نگاهی خواهیم داشت به اینکه چگونه به این ترسیدن از احساسات‌مان و ترسیدن از پیوند عمیق با دیگران می‌رسیم. ما همچنین بررسی خواهیم کرد محیط هیجانی‌ای که شما در آن رشد کرده‌اید و قوانین نانوشته‌ای که ممکن است اکنون بر زندگی شما حکمرانی کند.

آنچه سپس در بخش دوم دنبال می‌شود، «دست به کار شدن»، رویکرد چهار گامی من برای غلبه بر فویبای احساسات است.

گام یک: آگاه شدن

ایجاد تغییر با پرورش آنچه من به‌شیاری هیجانی^۱ می‌نامم یا همان آگاهی لحظه‌حال از احساسات‌تان (آنچه در بخش سه، پوشش داده شده است) شروع می‌شود، همچنین چیزهایی که شما برای اجتناب از آنها (که در فصل چهار مطرح شده است) انجام می‌دهید. شما نیاز دارید تا توجه‌تان را معطوف به درون نموده و شروع به درک تجربه هیجانی‌تان کنید. شما همچنین نیاز دارید به شناسایی اینکه چه چیزی انجام می‌دهید که مانع در تماس بودن بیشتر شما با خودتان و دیگران می‌شود. همهٔ ما الگوهای مشترک رفتار یا دفاع‌هایی داریم که هم دانسته و هم ندانسته برای اجتناب از احساسات‌مان استفاده می‌کنیم. برای نمونه، هنگامی که غم در درون‌مان شروع به بروز می‌کند شاید چیزهایی را انجام دهیم تا آن را به پایین برانیم، مثل تغییر موضوع، روی برگرداندن از موضوع یا جدی نگرفتن موضوع. اگر چه لحظاتی وجود دارد که پاسخ دادن به این شکل معقول است، برای مثال هنگامی که ما سر کار هستیم یا در یک موقعیت اجتماعی ممکن است منتظر شویم تا به خانه برسیم تا اجازه دهیم احساسات‌مان بیرون بیاید، چنین راهبردهایی هنگامی مشکل‌ساز می‌شوند که ما از آنچه انجام می‌دهیم، آگاه نیستیم. اغلب دفاع‌های ما آن‌قدر ریشه دوانده‌اند که به طور ناهشیار ضربه وارد می‌کنند و بنابراین ما را برای انجام دادن چیزها به شکلی متفاوت، ناتوان می‌سازند. روی هم رفته، ما نمی‌توانیم یک رفتار غیر مفید را تغییر دهیم هنگامی که حتی نمی‌دانیم آن را انجام می‌دهیم.

گام دو: مهار ترس

زمانی که شما شروع به شناسایی دفاع‌های تان می‌کنید، احتمالاً از ناراحتی زیربنایی‌ای که آنها پنهان کرده‌اند، آگاه‌تر می‌شوید.

شما ممکن است متوجه افزایش تنش در بدن تان، گرفتگی در سینه تان شوید یا اینکه آرام نشستن برای تان سخت شود. اینها و طیفی از دیگر تجارب جسمانی (به عبارت دیگر، هر چیزی که در بدن تان احساس می‌شود) ظهور جسمانی ترس هستند، همان پاسخ جنگ یا گریز که وقتی ما احساس تهدید می‌کنیم فعال می‌شود. آنها همچنین علائم مفیدی هستند مبنی بر اینکه شما دارید به احساسات تان نزدیک‌تر می‌شوید.

در محور این فرایند تغییر کلی، یافتن یک شیوه مؤثرتر برای رسیدگی و مواجهه با فویبای احساسات تان قرار دارد، روشی که فرمان را در اختیار شما قرار می‌دهد به جای اینکه به شکلی ناخواسته تحت کنترل ترس باشید.

من قصد دارم تا راهبردهای خاصی را به شما یاد بدهم که می‌تواند کمک کند تا ناراحتی تان را به یک سطح قابل‌مدیریت‌تر کاهش دهید، طوری که دیگر نیازی به سرکوب کردن، کنار گذاشتن یا تلاش برای بی‌توجهی نسبت به احساسات تان نداشته باشید.

شما با تمرین، کمتر احساس اضطراب خواهید کرد و بیشتر قادر خواهید بود تا در اکنون بمانید و فضایی برای هیجانات تان بیابید.

گام سه: احساس را کاملاً لمس کنید

زمانی که شما شروع می‌کنید به توجه به احساسات تان و مهار ترس تان، گام بعدی شامل این است که به خودتان اجازه دهید تا آنچه در درون تان هست را تجربه کنید. هنگامی که شما به طور کامل آنها را احساس می‌کنید، احساسات یک جریان پر انرژی پیدا می‌کنند. آنها شبیه به امواج اقیانوس از کم شروع می‌کنند، به اوج می‌روند و سپس از بین می‌روند. برای نمونه، ممکن است ابتدا به حضور خشم به‌عنوان یک حس

کوچکی از ناکامی توجه کنید. اگر شما با این حس همسو شوید و به آن قدری فضا بدهید، شروع به گسترش می‌کند. بدن‌تان گرم‌تر می‌شود، بازوهای‌تان شروع به سوزن سوزن شدن می‌کند و شما احساس یک تکانه برای پاسخی جسمانی را دارید. اگر شما با این تجربه درونی بمانید و تلاش نکنید آن را مسدود نموده یا کنار بزنید، اگر بتوانید راهی برای تاب آوردن و تحمل آن در خودتان پیدا کنید، احساس خشم اوج می‌گیرد و سپس به زودی فروکش می‌کند.

با تاب‌آوری و تحمل کامل قوس احساسات‌تان، شما به سطحی از انرژی و شفافیت^۱ می‌رسید که می‌توانید مزایای بسیاری را به دست آورید؛ این امر ناشی از تماس کامل با خودتان است. شما می‌توانید سپس به شکلی آزاد انتخاب کنید آیا دست به کار شوید، آیا دست به انتخاب اقدام و عمل بزنید، چگونه دوست دارید پیش بروید و می‌خواهید کجا بروید. من قصد دارم تا به شما شیوه‌های سالمی از تجربه کردن احساسات‌تان را آموزش دهم و اینکه چگونه آنها را به شکلی مؤثر مدیریت کنید، طوری که آنها بر شما فائق نگردند. شما مهارت‌هایی را توسعه خواهید داد که برای پیمودن در این آب‌های جدید و ماهر شدن دریانوردی با کشتی هیجانی‌تان، به آنها نیاز دارید.

گام چهارم: گشودگی^۲

گام بعدی همراه می‌شود با انتخاب اینکه آیا نسبت به آنچه درون‌تان احساس می‌کنید باز و گشوده و ابرازگر باشید یعنی اینکه احساسات‌تان را درون کلمات قرار دهید و با آنها ارتباط داشته باشید یا احساسات‌تان را درون خودتان حفظ کنید. گاهی وقت‌ها در تماس بودن با هیجان‌ات، کافی است؛ ما می‌دانیم کجا هستیم و چه چیزی می‌خواهیم انجام دهیم و آن تمام چیزی است که اهمیت دارد اما بیشتر وقت‌ها احساسات فقط به این معنی نیست که تجربه شوند بلکه به معنی به اشتراک گذاشتن نیز هستند. شما در

1 - Clarity

2 - Opening Up

واقع، با در تماس بودن با احساسات تان کشف خواهید کرد که آنها شما را حرکت می دهند تا گشوده باشید و آنها را آشکار سازید. با وجود این، بسیاری از ما واقعاً مطمئن نیستیم از اینکه چگونه این کار را انجام دهیم، چگونه آنچه را که داریم احساس می-کنیم، ابراز کنیم و چگونه آن را به شیوه‌ای انجام دهیم که در بالاترین حد شنیده شود و بهترین نتایج را به همراه داشته باشند. من قصد دارم به شما شیوه‌های سالمی برای ابراز و به اشتراک گذاشتن احساسات تان یاد بدهم، اینکه چگونه بین آنچه ابراز خردمندانه است و آنچه نیست، تمایز قائل شوید و اینکه چگونه از احساسات تان برای نزدیک‌تر شدن و ارتباط و پیوند عمیق‌تر با دیگران استفاده کنید. همان‌طور که در مورد تمامی این گام‌ها درست است، شما هر چه بیشتر در آشکار ساختن احساسات تان تمرین کنید، این کار آسان‌تر می‌شود.



این کتاب مملو از داستان‌های تحول است، داستان‌هایی از افرادی شبیه شما. افرادی که احساس گرفتاری، تنهایی و نومیدی می‌کردند اما کسانی که شجاعت روبرو شدن با ترس‌های شان را در خطر کردن برای گشودگی نسبت به احساسات شان و به اشتراک گذاشتن آنها با دیگران یافتند، به گونه‌ای تغییر کردند که هرگز تصورش را هم نمی‌کردند.

این اتفاق برای شما هم می‌تواند رخ دهد.

این دقیقاً چیزی است که من می‌خواهم از این کتاب برداشت کنید: دانستن اینکه با ابزار و تمرین درست، زندگی و ارتباطات شما می‌تواند بهتر شود. ظرفیت برای تغییر در درون شما وجود دارد، فقط منتظر ظاهر شدن است. من می‌خواهم به شما کمک کنم از خرد و قدرت شگفت‌انگیز هیجان‌تان استفاده کنید. شما اکنون گام اول را برداشته‌اید. شما اکنون اینجا با من هستید. بیایید با هم به این سفر ادامه دهیم. شما خواهید دید: درون خودتان قدرتی دارید تا زندگی تان را متحول کنید.



بخش ۱

آماده‌سازی



فصل ۱

احساس کردن یا احساس نکردن

زندگی به نسبت شجاعت فرد، محدود یا گسترده می شود

- آنیس نین

لیزا چند دقیقه زودتر کارش را ترک کرد تا برای استقبال از دوست پسرش، گِریگ، به موقع به فرودگاه برسد. او کنار یک مغازه توقف کرد تا برای وعده غذایی که برای خوشامدگویی از دوستش آماده کرده بود، چیزهایی بخرد. گِریگ وقتی داشت روی صندلی جلوی ماشین می نشست به وی گفت: «عالی به نظر می رسه، من باید زمان کافی برای غذا خوردن با تو و ملاقات با برو بچه‌ها را داشته باشم، بعد هم برای نوشیدنی». لیزا شروع به فشردن آرواره‌هایش کرد هنگامی که با خودش فکر می کرد من برای مدتی طولانی او را ندیده‌ام و او دارد برای دیدن دوستانش در اولین شب برگشتنش برنامه‌ریزی می کند؟ ای خدا! او از درون شروع به نگرانی کرد، اما آن را پشت یک لبخند سرد پنهان کرد. او پرسید: «خب، سفرت چطور بود؟»



الکس برای پیدا کردن چیزی برای گوش دادن، دکمه جستجوی ضبط ماشین را فشار داد. آن روی موجی قرار گرفت که سرود کریسمس را پخش می‌کرد. همسرش زمانی که ملودی آشنای «سکوت شب» در ماشین داشت پخش می‌شد گفت: «اوه، من عاشق این یکی هستم، عزیزم، بیا اینو گوش کنیم». الکس احساس کرد چیزی درونش حبس شده است. تقریباً یک سال از روزی می‌گذشت که والدین او در یک تصادف ماشین در همان جاده‌ای که او اکنون داشت از آن عبور می‌کرد، کشته شده بودند. ذهنش مملو از خاطرات تعطیلات زمان جوانی‌اش بود، دوران شادی که او با والدینش سپری کرده بود. او می‌توانست اشک‌هایی که در چشمانش حلقه زده بود را احساس کند و سرش را از همسرش برگرداند، در حالی که نمی‌خواست همسرش او را ببیند. او با خودش فکر کرد *یالا پسر خودتو جمع کن تو باید قوی باشی*. او سخت خودش را نگه داشت و تلاش کرد تا احساساتش را کنار بزند.



کیت، ماه‌ها برای این تعطیلات با دوستانش برنامه‌ریزی کرده بود. سرانجام یک استراحت بعد از اضافه‌کاری‌های بسیار طولانی فرا رسیده بود. گروه زود بیدار شدند و شروع به پیاده‌روی کردند؛ کاری که خیلی انتظارش را می‌کشیدند. هنگامی که دوستانش به اولین نقطه مناسب رسیدند، برای مدت کوتاهی توقف کردند تا منظره را از روی کوه ببینند. خورشید در حال طلوع، درخششی نارنجی را بر منظره بیابان خشک افکنده بود و هوا بوی تازگی می‌داد. کیت با خودش فکر کرد، چه روز فوق‌العاده‌ای، در حالی که داشت نفسی عمیق می‌کشید. ناگهان موجی از اضطراب که به ظاهر معلوم نبود از کجاست، او را فرا گرفت. او با حالتی بی‌قرار صورتش را برگرداند و از تپه به سرعت دور شد و دوستان حیرت‌زده‌اش را پشت سر گذاشت.



هر چقدر هم که این افراد متفاوت به نظر برسند، این سه نفر خیلی شبیه هم هستند. آنها از احساساتشان می‌ترسند.

لیزا از خشمش می‌ترسد. او خشمی را که نسبت به دوست پسرش از درون احساس می‌کرد، نگه داشت. او تلاش می‌کند تا آن را کنار بگذارد اما هر چه قدر سخت‌تر تلاش می‌کند، آن آزارش می‌دهد. او احساس رنجش می‌کند و خشمش از بین نمی‌رود.

الکس از غمش می‌ترسد. ترسش از آسیب‌پذیر بودن است، از بروز سوگی که به واسطه مرگ والدینش به وجود آمده بود. او می‌ترسید که اگر این کار را انجام دهد، کنترلش را از دست می‌دهد و دچار آشفتگی هیجانی می‌شود و همسرش فکر می‌کند که او ضعیف است.

و کیت از شادکامی‌اش می‌ترسد. چیزی در مورد آرامش داشتن، لذت بردن و فقط در لحظه بودن با دوستانش، او را مضطرب و عصبی می‌کند. چه غم‌انگیز است اینکه برای یک تعطیلات، انتظاری طولانی بکشی و بعد قادر به لذت بردن واقعی از آن نباشی. همه آنها واقعاً جای تأسف دارد.

اگر لیزا احساس راحت‌تری با خشمش داشت، اگر او قادر بود به خودش اجازه دهد تا با آن در تماس باشد و قدرت آن را احساس کند، شاید شجاعت این را می‌داشت تا با دوست پسرش صحبت کند، تا به گِریگ بگوید که او چه احساسی دارد. اگر الکس از غمش نمی‌ترسید، ممکن بود او به خودش اجازه می‌داد تا سوگواری گشوده‌تری برای والدینش داشته باشد و از این طریق احساس تسکین بیشتری کند. ممکن بود او احساساتش را با همسرش به اشتراک بگذارد، با وی احساس صمیمیت بیشتری کند و تا این حد با درد خودش تنها نباشد. او ممکن بود حتی کشف کند به اشتراک گذاشتن دردش با شخصی دیگر چقدر احساس خوبی دارد، هر چند شاید قبل از این چنین کاری عجیب به نظر می‌رسید.

و اگر کیت از احساس لذت با دوستانش احساس راحتی می‌کرد، ممکن بود او... اما یک دقیقه صبر کنید. مگر داشتن احساسی که لذت‌بخش است نباید راحت باشد؟ بله، باید باشد اما برای همه ما این‌گونه نیست. اکثریت قریب به اتفاق ما درجاتی از ناراحتی