

چرا تا حالا نمی دانستم

تکنیک‌هایی برای مقابله با چالش‌های زندگی |

فهرست مطالب

۷	مقدمه مترجم.....
۹	مقدمه مؤلف.....
۱۵	بخش اول: ورطه‌های زندگی.....
۱۶	فصل اول: خلق پایین چیست؟.....
۲۴	فصل دوم: تله‌های خلقی که باید مراقب بود.....
۳۳	فصل سوم: چیزهای کمک‌کننده.....
۴۰	فصل چهارم: چگونه روزهای بد را به روزهای بهتری تبدیل کنیم.....
۴۶	فصل پنجم: رعایت اصول اولیه.....
۵۵	بخش دوم: انگیزه.....
۵۶	فصل ششم: درک انگیزه.....
۵۹	فصل هفتم: تقویت احساس انگیزه.....
۶۶	فصل هشتم: چگونه خودتان را مجبور به انجام کاری کنید که دوست ندارید.....
۷۴	فصل نهم: تغییرات بزرگ زندگی. از کجا شروع کنم؟.....
۷۷	بخش سوم: درد هیجانی.....
۷۸	فصل دهم: رها شدن از رنج‌ها.....
۸۲	فصل یازدهم: با احساسات چکار کنیم؟.....
۸۸	فصل دوازدهم: استفاده از قدرت کلمات.....
۹۲	فصل سیزدهم: نحوه حمایت از دیگران.....
۹۷	بخش چهارم: سوگ.....
۹۸	فصل چهاردهم: سوگ چیست؟.....
۱۰۱	فصل پانزدهم: مراحل سوگ.....
۱۰۵	فصل شانزدهم: وظایف سوگواری.....
۱۱۰	فصل هفدهم: تکیه‌گاه‌ها.....
۱۱۳	بخش پنجم: تردید به خود.....
۱۱۴	فصل هجدهم: مقابله با نارضایتی و انتقاد.....
۱۲۱	فصل نوزدهم: کلید تقویت اعتماد به نفس.....

۱۲۸	فصل بیستم: تو اشتباهات نیستی
۱۳۲	فصل بیست و یکم: کافی بودن
۱۳۹	بخش نهم: ترس
۱۴۰	فصل بیست و دوم: رهایی فوری از ترس و اضطراب
۱۴۴	فصل بیست و سوم: کارهایی که اضطراب را بیشتر می کند
۱۴۷	فصل بیست و چهارم: کاهش فوری اضطراب
۱۵۰	فصل بیست و پنجم: با افکار اضطرابی چکار کنیم؟
۱۶۲	فصل بیست و ششم: ترس از مرگ
۱۶۹	بخش هفتم: استرس
۱۷۰	فصل بیست و هفتم: تفاوت استرس و اضطراب
۱۷۳	فصل بیست و هشتم: کاهش استرس تنها راه حل نیست
۱۷۶	فصل بیست و نهم: وقتی استرس مخرب می شود
۱۸۱	فصل سی ام: بهینه سازی استرس
۱۹۰	فصل سی و یکم: کنار آمدن با استرس در بزنگاهها
۱۹۹	بخش هشتم: زندگی معنادار
۲۰۰	فصل سی و دوم: مشکل «همیشه شاد بودن»
۲۰۴	فصل سی و سوم: پرداختن به ارزش های شخصی
۲۱۰	فصل سی و چهارم: ساختن یک زندگی معنادار
۲۱۲	فصل سی و پنجم: روابط بین فردی
۲۲۶	فصل سی و ششم: مراجعه به روانشناس و مشاور
۲۲۹	ابزارهای کمکی



ورطه‌های زندگی

فصل اول

خلق پایین چیست؟

همه ما بعضی روزها خلق مان گرفته است.

همه ما.

اما همه ما از لحاظ تعداد این روزها و شدت این افسردگی با هم تفاوت داریم.

چیزی که من به عنوان روان‌شناس طی سال‌ها کار به آن پی برده‌ام این است که بسیاری از مردم با خلق پایین دست و پنجه نرم می‌کنند و هرگز این موضوع را به کسی نمی‌گویند! حتی دوستان و خانواده آنها اصلاً از این موضوع مطلع نمی‌شوند. در واقع این افراد وضعیت خلقی خود را پنهان می‌کنند، آن را نادیده می‌گیرند و روی برآورده کردن انتظارات [دیگران] تمرکز می‌کنند. آنها گاهی اوقات پس از سال‌ها نادیده‌گیری وضعیت خود، به روانشناس مراجعه می‌کنند.

این افراد احساس می‌کنند که انگار دارند یک جای کار اشتباه می‌کنند. آنها خودشان را با کسانی مقایسه می‌کنند که به ظاهر همیشه همه چیز را با هم دارند؛ همان افرادی که همیشه خندان و ظاهراً پرانرژی هستند.

آنها گرفتار این باور می‌شوند که برخی از مردم دقیقاً اینگونه هستند و شاد بودن یک جور تیپ شخصیتی است، یعنی یا شادی را داریم یا نداریم.

اگر خلق پایین را صرفاً نتیجه یک نقص در مغز بدانیم، پس معتقدیم نمی‌توان آن را تغییر داد، بنابراین در عوض باید روی پنهان کردن آن کار کنیم. ما به کارهای روزانه مشغول می‌شویم، همه کارهای مناسب را انجام می‌دهیم، در جای مناسب به دیگران لبخند می‌زنیم، با این حال همیشه کمی احساس پوچی می‌کنیم و به خاطر این خلق پایین مغموم می‌شویم و از امور آن طور که به ما گفته شده، لذت نمی‌بریم.

چند لحظه به دمای بدن خود توجه کنید. ممکن است احساس راحتی کنید، یا ممکن است احساس گرما یا سرمای زیاد بکنید. اگرچه نوسان در میزان گرما یا سرمای بدن شما می‌تواند نشانه‌ای از عفونت و بیماری باشد، همچنین می‌تواند نشانه‌ای از مسائل محیطی شما نیز باشد. شاید ژاکت خود را که معمولاً برای محافظت از شما در برابر سرما کافی است، فراموش کرده‌اید. شاید آسمان ابری شده و دارد باران می‌بارد. شاید گرسنه یا تشنه هستید. وقتی برای اتوبوس می‌دوید متوجه می‌شوید که

بدنتان گرم شده است. دمای بدن ما تحت تأثیر محیط، چه درونی و چه بیرونی قرار می‌گیرد، و ما نیز این توانایی را داریم که خودمان بر آن تأثیر بگذاریم. داستان خلق نیز تقریباً همین‌طور است. یعنی هنگامی که خلق مان پایین است، ممکن است تحت تأثیر عوامل متعددی از دنیای درونی و بیرونی قرار گرفته باشیم، اما وقتی متوجه این تأثیرات شویم، می‌توانیم از این آگاهی برای تغییر خلق به سمت و سوی که می‌خواهیم، استفاده کنیم. گاهی اوقات پاسخ این است که ژاکت مان را درآوریم و به سمت اتوبوس بدویم، و گاهی اوقات پاسخ چیز دیگری است.

چیزی که علم به ما ثابت کرده است، و چیزی که مردم در جلسات روان‌درمانی می‌آموزند این است که ما بیش از آنچه فکرش را می‌کردیم، می‌توانیم بر احساساتمان تأثیرگذار باشیم. این یعنی ما می‌توانیم روی بهزیستی خود کار کنیم و سلامت عاطفی خود را مدیریت کنیم. این موضوع به ما یادآوری می‌کند که خلق ما دائماً ثابت نیست و همچنین هویت و کیستی ما را مشخص نمی‌کند؛ خلق صرفاً احساسی است که آن را تجربه می‌کنیم.

این بدان معنا نیست که ما می‌توانیم خلق پایین یا افسردگی را به کلی ریشه‌کن کنیم، چرا که زندگی همواره با مشقت، درد و فقدان آمیخته است و این حقیقت همیشه در سلامت جسم و روان ما انعکاس می‌یابد. بلکه به این معنا است که ما می‌توانیم جعبه‌ابزار مفیدی را به دست آوریم، و هرچه بیشتر برای استفاده از ابزارهای آن تمرین کنیم، مهارت بیشتری در استفاده از آنها کسب خواهیم کرد. بنابراین وقتی در زندگی با مشکلاتی روبرو می‌شویم که خلق ما را تضعیف می‌کنند، چیزی داریم که به آن متوسل شویم.

مفاهیم و مهارت‌هایی که بحث خواهیم کرد، برای همه ما مفید هستند. تحقیقات نشان می‌دهند که این مهارت‌ها برای افراد مبتلا به افسردگی مفید هستند، و البته اینکه این مهارت‌ها به راحتی در دسترس اند و مانند داروی نسخه‌ای نیستند. در واقع اینها همان مهارت‌های زندگی هستند؛ ابزارهایی که همه ما می‌توانیم هنگام رویارویی با نوسانات خلقی بزرگ و کوچک در زندگی از آنها استفاده کنیم. برای کسانی که به بیماری روانی شدید و پایدار مبتلا هستند، همیشه مطلوب این است که با حمایت یک متخصص مهارت‌های جدیدی یاد بگیرند.

احساسات چگونه ایجاد می‌شوند

خواب یک لذت خواستنی است، برای همین صدای زنگ ساعت برایم گوش‌خراش است. این صدا برایم خیلی بلند است و من از آن متنفرم. این صدا موجی به بدن من می‌فرستد که من برای آن آماده نیستم. به همین خاطر زنگ هشدار را به تعویق می‌اندازم و به خوابیدن ادامه می‌دهم. سرم درد می‌گیرد و احساس بدی پیدا می‌کنم. پس دوباره زنگ هشدار را به تعویق می‌اندازم. اگر زود بیدار نشوم مدرسه

بچه‌ها دیر می‌شود. باید برای جلسه‌ای آماده شوم. چشم‌هایم را می‌بندم و فهرست کارهای روی میز کارم را تجسم می‌کنم. ترس. رنجش. خستگی. نمی‌خواهم امروز اینها را انجام بدهم.

آیا این خلق پایین^۱ است؟ آیا این احساس زاییده مغز من است؟ چگونه به این شکل از خواب بیدار شدم؟ بیایید علت را ردیابی کنیم. من دیشب تا دیروقت بیدار ماندم و کار کردم. وقتی به رختخواب رفتم آنقدر خسته بودم که نمی‌توانستم به طبقه پایین برگردم و یک لیوان آب بنوشم. در طول شب هم فرزندانم دو بار از خواب بیدار شد. یعنی من به اندازه کافی نخوابیده‌ام و آب بدنم هم کم شده است. صدای بلند زنگ مرا از خواب عمیق بیدار کرد، و وقتی از خواب بیدار شدم، هورمون‌های استرس در بدنم آزاد شدند. قلبم شروع به تپش کرد و این چیزی شبیه به استرس بود. هر کدام از این سیگنال‌ها اطلاعاتی را به مغز من می‌فرستند، مبنی بر اینکه اوضاع خوب نیست. بنابراین، مغز ما به دلایلی به تکاپو می‌افتد و جست‌وجوگر می‌شود. یعنی جستجو می‌کند و می‌یابد. بنابراین ناراحتی جسمی من که ناشی از کم‌خوابی و کم‌آبی بدن بود، در شکل‌گیری خلق پایین من مؤثر بوده است.

علت تام خلق پایین کم‌آبی بدن نیست که گاهی از آن اطلاع نداریم، و باید این را به خاطر داشته باشیم که وضعیت خلقی ما تماماً وابسته به ذهن و مغز ما نیست. یعنی به مسائل دیگری مثل شرایط بدنی، روابط، گذشته و حال ما، شرایط زندگی و سبک زندگی ما نیز وابسته است. در واقع خلق شما متأثر است از تمام کارهایی که انجام می‌دهید یا انجام نمی‌دهید، رژیم غذایی و افکارتان، و رفتارها و خاطرات شما. احساس شما صرفاً محصول مغز شما نیست.

مغز شما دائماً در حال کار است تا بفهمد چه اتفاقی دارد رخ می‌دهد. اما فقط تعداد معینی سرنخ برای کار کردن در اختیار دارد. مغز، اطلاعات را از بدن شما می‌گیرد (مانند ضربان قلب، تنفس، فشار خون، و هورمون‌ها). در حقیقت مغز این اطلاعات را از حواس معین شما کسب می‌کند؛ یعنی هر آنچه را که می‌توانید ببینید، بشنوید، لمس کنید، بچشید و بو کنید. همچنین مغز برخی اطلاعات را از اعمال و افکار شما کسب می‌کند. در نتیجه مغز همه این سرنخ‌ها را با خاطراتی از گذشته که احساس مشابهی داشته‌اید کنار هم می‌آورد و بهترین حدس را در مورد آنچه که دارد اتفاق می‌افتد و کاری که در مورد آن انجام می‌دهید، به شما پیشنهاد می‌کند. این حدس گاهی اوقات ممکن است به عنوان یک هیجان یا یک خلق، احساس شود. معنایی که ما به آن هیجان می‌دهیم و نحوه واکنش ما به آن، به نوبه خود، اطلاعاتی را درباره کارهای بعدی به بدن و ذهن ارسال می‌کند (فلدمن بارت، ۲۰۱۷). بنابراین وقتی صحبت از تغییر خلق می‌شود، ورودی‌های ذهن شما تعیین‌کننده خروجی‌ها هستند.

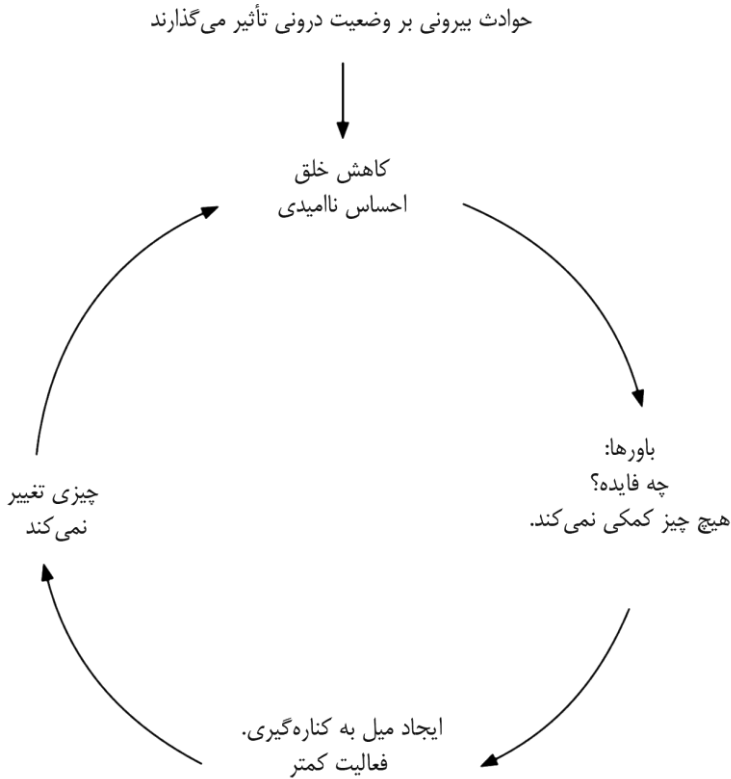
جاده دوطرفه

بسیاری از کتاب‌های خودیاری به ما می‌گویند که طرز فکرمان را درست کنیم. آنها به ما می‌گویند: «آنچه شما فکر می‌کنید، احساس شما را تغییر می‌دهد.» اما آنها معمولاً از یک نکته مهم غافل می‌شوند. مسئله به همین جا ختم نمی‌شود. این رابطه به دو صورت کار می‌کند. یعنی طوری که شما احساس می‌کنید بر انواع افکاری که ممکن است در ذهن شما پدیدار شوند، تأثیر می‌گذارد، یا شما را در برابر تجربه افکار منفی و خود-انتقادی آسیب‌پذیرتر می‌کند. حتی زمانی که می‌دانیم از الگوهای فکری ما کمکی بر نمی‌آید، واقعاً برایمان دشوار است که با وجود احساس ناراحتی، متفاوت فکر کنیم، و البته دشوارتر از آن پیروی از قانون «فقط افکار مثبت» است که اغلب در رسانه‌های اجتماعی مطرح می‌شود. در حقیقت وجود این افکار منفی به این معنی نیست که آنها اول آمده‌اند و باعث ایجاد خلق پایین شده‌اند. بنابراین متفاوت فکر کردن ممکن است تنها پاسخ و راه‌حل نباشد.

نحوه فکر کردن ما، تمام داستان نیست، چرا که هر کاری که ما انجام می‌دهیم و انجام نمی‌دهیم بر خلق و روحیه ما نیز تأثیر می‌گذارد. وقتی احساس ناراحتی می‌کنید، تنها کاری که می‌خواهید انجام دهید این است که خودتان را پنهان کنید. همچنین تمایلی به انجام هیچ یک از کارهایی که معمولاً از آن لذت می‌برید ندارید، و بنابراین کاری انجام نمی‌دهید. اما رها کردن این کارها در درازمدت باعث می‌شود که احساس بدتری پیدا کنید. این توالی همچنین بر اثر وضعیت جسمی ما نیز رخ می‌دهد. فرض کنید به مدت چند هفته بیش از حد مشغول بوده‌اید و نتوانسته‌اید ورزش کنید. سرانجام احساس خستگی و غمگینی می‌کنید و در نتیجه ورزش آخرین کاری است که می‌خواهید انجام دهید. هر چه بیشتر از ورزش اجتناب کنید، بیشتر احساس بی‌حالی و بی‌رمقی خواهید کرد. وقتی انرژی شما پایین است، احتمال ورزش کردن همراه با خلق شما کاهش می‌یابد. خلق پایین این میل را در شما ایجاد می‌کند که کارهایی را انجام بدهید که وضعیت خلقی‌تان را بدتر کند.

در نتیجه ما به راحتی درگیر این چرخه‌های معیوب می‌شویم چرا که تمام جنبه‌های مختلف تجربه ما بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند. البته اگرچه این چرخه به ما نشان می‌دهد که چگونه ممکن است گرفتار شویم، اما راه خروج را نیز به ما نشان می‌دهد.

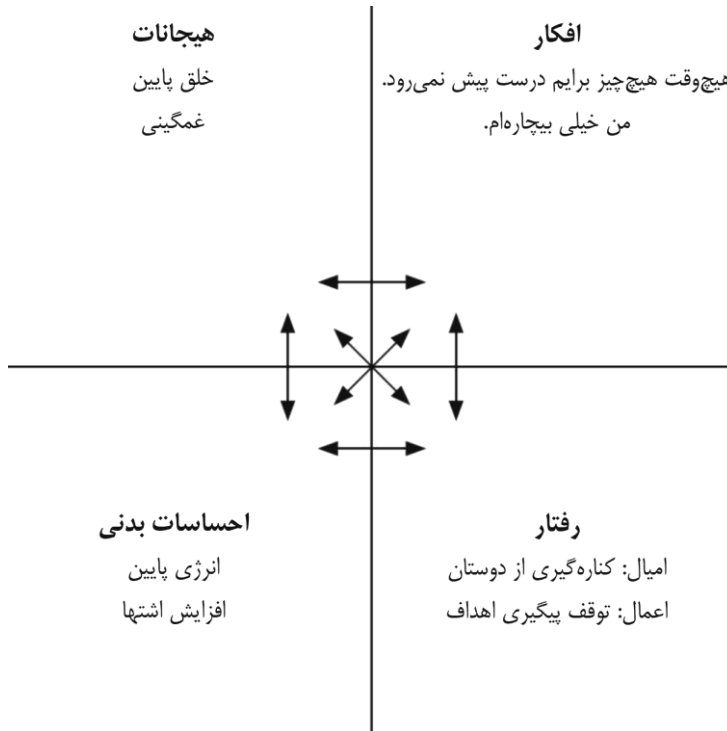
همه این چیزها برای ایجاد تجربه ما با هم در تعامل هستند. در واقع ما افکار، احساسات بدنی، اعمال و هیجانات خود را به طور جداگانه تجربه نمی‌کنیم. ما آنها را با هم به عنوان یک کل با هم تجربه می‌کنیم. مانند سبزی که با رشته‌های زیادی بافته شده است، به سختی می‌توان به هر یک از رشته‌ها توجه کرد. ما فقط سبذ را به عنوان یک کل تجربه می‌کنیم. به همین دلیل باید در شکستن و تفکیک کردن تجربه‌مان تمرین کنیم. اگر این کار را انجام بدهیم، راحت‌تر می‌فهمیم چه تغییراتی می‌توانیم ایجاد کنیم. شکل شماره ۲ یک راه ساده برای تجزیه و تحلیل تجربه به شما نشان می‌دهد.



شکل ۱: ماریپیچ نزولی خلق پایین. خلق پایین به این شکل می‌تواند در چند روز تبدیل به افسردگی شود. اگر آن را زودتر شناسایی کنیم و برایش کاری انجام بدهیم، شکستن چرخه آسان‌تر می‌شود. برگرفته از گیلبرت (۱۹۹۷).

وقتی تجارتمان را به این شکل تجزیه می‌کنیم، می‌توانیم بفهمیم با انجام چه کارهایی گیر می‌افتیم، و انجام چه کارهایی به ما کمک می‌کند.

بیشتر مردم با علم به اینکه می‌خواهند احساس متفاوتی داشته باشند وارد جلسات روان‌درمانی می‌شوند. یعنی آنها احساسات ناخوشایند (و گاهی آزاردهنده‌ای) دارند که دیگر نمی‌خواهند آنها را داشته باشند و احساسات ثمربخش‌تر (مانند شادی و هیجان) را که دوست دارند بیشتر تجربه کنند، ندارند. ما نمی‌توانیم یک کلید را فشار دهیم و مجموعه‌ای از احساسات دلخواه خود را برای آن روز تولید کنیم. اما به یقین می‌دانیم که احساس ما با وضعیت جسمی، افکاری که با آنها وقت می‌گذرانیم و اعمالمان ارتباط نزدیکی دارد. بخش‌های دیگر تجربه ما آنهایی هستند که می‌توانیم بر آنها تأثیر بگذاریم و تغییرشان بدهیم. بازخورد دائمی بین مغز، بدن و محیط ما به این معنی است که می‌توانیم از آنها برای تأثیرگذاری بر احساس خود استفاده کنیم.



شکل ۲: گذراندن وقت با افکار منفی به احتمال زیاد باعث می شود خلق پایینی داشته باشیم. از طرفی، خلق پایین نیز باعث می شود ما بیشتر مستعد افکار منفی باشیم. این مسئله نشان می دهد که ما چگونه در چرخه های خلق پایین گیر می افتیم. اما این، راه خروج از این گرفتاری را نیز به ما نشان می دهد. برگرفته از گرینبرگر و پادسکی (۲۰۱۶).

از کجا شروع کنیم

اولین قدم برای اینکه بدانیم خلق پایین چیست این است که از تمام جنبه های تجربه مان آگاه باشیم. به بیان ساده یعنی توجه به تک تک جزئیات تجربه. این آگاهی با نگاه به گذشته شروع می شود. ما به گذشته می نگریم و لحظاتی را انتخاب کرده و با جزئیات آن را بررسی می کنیم. سپس به مرور زمان و بر اثر تمرین می توانیم به وقایع و لحظات کنونی به خوبی توجه کنیم. اینجاست که ما فرصتی برای تغییر شرایط پیدا می کنیم.

در جلسات درمان ممکن است از فردی که خلق پایینی دارد بخواهم تشخیص دهد که آن را در کجای بدن خود احساس می کند. او ممکن است متوجه شود که احساس خستگی و بی حالی می کند یا اشتهاى خود را از دست داده است. همچنین ممکن است متوجه شود که وقتی غمگین و بی رمق است، چنین افکاری داشته باشد: «امروز حوصله انجام هیچ کاری را ندارم. من خیلی تنبلم. من هرگز موفق


نخواهم شد. من یک بازنده هستم.» این فرد ممکن است تمایل داشته باشد که برای مدتی در جایی در محل کارش پنهان شود و در شبکه‌های اجتماعی چرخی بزند.

وقتی با آنچه در درون ذهن و بدن شما می‌گذرد آشنا شدید، سپس می‌توانید این آگاهی را گسترش دهید تا به آنچه در محیط و روابط شما می‌گذرد و تأثیری که بر رفتار و تجربه درونی شما دارد نیز نگاه کنید. وقت خود را صرف دانستن جزئیات کنید. مثلاً وقتی چنین احساسی دارم، به چه چیزی فکر می‌کنم؟ وقتی این احساس را دارم، بدنم در چه حالتی است؟ در روزها یا ساعات منتهی به این احساس چگونه از خودم مراقبت می‌کردم؟ آیا این یک احساس است یا صرفاً یک ناراحتی جسمی ناشی از یک نیاز برآورده نشده است؟ سوالات زیادی وجود دارد که می‌توانید جستجو کنید. گاهی اوقات پاسخ‌ها مشخص‌اند. در مواقعی نیز همه چیز بیش از حد پیچیده به نظر می‌رسد. این هیچ ایرادی ندارد. ادامه بررسی و نوشتن تجارب به ایجاد خودآگاهی در مورد اینکه چه چیزهایی وضعیت را بهتر و چه چیزهایی وضعیت را بدتر می‌کند، کمک می‌کند.

جعبه ابزار: در مورد آنچه که باعث ایجاد خلق پایین در شما می‌شود، تأمل کنید.

از فرمول‌بندی متقاطع (شکل شماره ۲) برای تمرین مهارت درک جنبه‌های مختلف تجارب، چه مثبت و چه منفی، استفاده کنید. یک فرمول‌بندی خالی (در انتهای کتاب، بخش ابزارهای کمکی) پیدا کنید که خودتان می‌توانید آن را پر کنید. ده دقیقه زمان بگذارید و یک واقعه یا لحظاتی از آن روز را برای فکر کردن انتخاب کنید. ممکن است متوجه شوید که بعضی از قسمت‌های این فرمول‌بندی راحت‌تر از قسمت‌های دیگر پر می‌شوند.

تأمل کردن به لحظه‌هایی که اتفاق می‌افتند، کمک می‌کند تا به تدریج مهارت توجه به روابط بین جوانب مختلف تجربه‌تان را در حین وقوع، تقویت کنید.

 **تمرین کنید:** می‌توانید از این دستورالعمل‌ها برای پر کردن فرمول‌بندی استفاده کنید. یا صرفاً می‌توانید آنها را حین کار به عنوان راهنما مدنظر داشته باشید.

- تا قبل از وقوع لحظه‌ای که دارید به آن تأمل می‌کنید، چه اتفاقی در جریان بود؟
- دقیقاً قبل از اینکه متوجه احساس جدید شوید، چه اتفاقی داشت می‌افتاد؟
- در آن لحظه چه افکاری داشتید؟
- به چه چیزی توجه می‌کردید؟
- چه احساساتی داشتید؟
- این تجربه را در کجای بدن خود احساس کردید؟

- متوجه احساسات جسمی دیگری شدید؟
- چه امیالی ظاهر شدند؟
- آیا به این امیال عمل کردید؟
- اگر نه، در عوض چه کردید؟
- اعمال شما چه تأثیری بر احساساتتان داشت؟
- اعمال شما چه تأثیری بر افکار و باورهای شما در مورد این موقعیت داشته است؟

خلاصه فصل

- نوسان خلق یک مسئله طبیعی است. هیچ کس همیشه خوشحال نیست. اما لازم هم نیست که ما تحت کنترل این نوسان باشیم. در این مورد کارهای مفیدی وجود دارد که می‌توانیم انجام دهیم.
- احساس افسردگی و بی‌حالی بیشتر نشان‌دهنده نیازهای برآورده نشده است تا کژکاری مغز.
- هر لحظه از زندگی را می‌توان به جنبه‌های مختلف تجربه تقسیم کرد.
- همه این جنبه‌ها بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند. این به ما نشان می‌دهد که چگونه در مارپیچ نزولی خلق پایین یا حتی افسردگی گیر می‌افتیم.
- احساسات ما توسط تعدادی از چیزهایی که می‌توانیم بر آنها تأثیرگذار باشیم، ایجاد می‌شوند.
- ما نمی‌توانیم مستقیماً احساسات دلخواه خود را انتخاب کنیم و به جریان بیندازیم، اما این امکان را داریم که از چیزهایی که می‌توانیم کنترل کنیم برای تغییر احساساتمان استفاده کنیم.
- استفاده از فرمول بندی متقاطع (شکل شماره ۲) به افزایش آگاهی از آنچه که بر خلق ما تأثیر می‌گذارد و ما را گرفتار می‌کند، کمک می‌کند.