

فصل یک

کوه یخ: در پس خشم‌تان چه چیز دیگری هست؟

هنگامی که صحبت از هیجانات می‌شود، آنچه می‌بینید همیشه همان چیزی نیست که وجود دارد. می‌توان نگاه یک‌جانبه‌ای از بیرون داشت ولی از درون به‌طور کلی چیز متفاوتی تجربه کرد.

اگر مرتب برچسب عصبانی می‌خورید، شاید این تصور برای‌تان بسیار آشنا باشد. امکان دارد معلم‌ان، والدین و حتی سایر بچه‌ها در مدرسه از شما دوری کنند یا بگویند زود از کوره درمی‌روید. شاید برای چیزهایی که به نظر‌تان جزئی هستند، دچار مشکل شوید و حتی در مورد چیزهایی که فکر نمی‌کنید اشتباه شما باشد، سرزنش شوید. این حالت موجب ناکامی می‌شود، به‌خصوص هنگامی که منصفانه به نظر نرسد. درحالی‌که ممکن است دیگران شما را عصبانی، پرخاشگر یا بد رفتار بنامند احتمال دارد خودتان همیشه چنین تشخیصی نداشته باشید. فکر می‌کنید: «من عصبانی نیستم، فقط.....»

در این فصل می‌خواهیم این جای خالی را پرکنیم. می‌خواهیم ببینیم زیر مشکل خشمی که افراد به شما نسبت داده‌اند، چه چیز دیگری جریان دارد. اولین گام برای حل مشکل درک آن است و حتی اگر صد درصد از مشکل خشم خود مطمئن نیستید، احتمال دارد از دست کسانی که شما را فردی عصبانی می‌دانند، بسیار خسته شده باشید. آیا خوب نیست که این مورد را پشت سر بگذارید و به افراد اجازه بدهید که واقعیت شما را ببینند؟ بگذارید اتفاق‌ها را بررسی کنیم تا بدانید چه کاری برای آنها انجام دهید؛ در نتیجه می‌توانید پیش بروید، هر فرد دیگری هم می‌تواند این کار را انجام دهد.

خشم درون/ بیرون (و چیزهای دیگر)

در سال‌های متمادی که در مانگر هستم، هرگز با نوجوانی که فقط عصبانی باشد کار نکرده‌ام. به‌طور معمول، درست در زیر این ظاهر چیز دیگری جریان دارد. برچسب خشم به چگونگی بیان هیجانات و محرک‌های استرس‌زای دیگر مربوط می‌شود. شاید افراد از حالت‌های بیرونی شما هیجانات درونی‌تان را می‌خوانند. شاید دربارهٔ نمرهٔ بدی که به تازگی در امتحان گرفته‌اید، فکر می‌کنید و معلم به شما می‌گوید که خودت را کنترل کن یا فقط بر مربی خود تمرکز می‌کنید و بعد هم‌گروهی شما می‌پرسد چرا آن قدر ناراحت بودی. ما همیشه از چیزی که زبان بدن‌مان به دیگران می‌گوید، آگاه نیستیم.

دو مؤلفه در شناسایی هیجانات به ما کمک می‌کنند: سرنخ‌های بیرونی و سرنخ‌های درونی. سرنخ‌های بیرونی به چگونگی ظاهرمان مربوط است. افراد حالت‌های چهره و زبان بدن‌مان را مشاهده می‌کنند و با این داده‌ها دربارهٔ احساس ما تصمیم‌گیری می‌کنند. سرنخ‌های درونی به احساس درونی ما مربوط می‌شود.

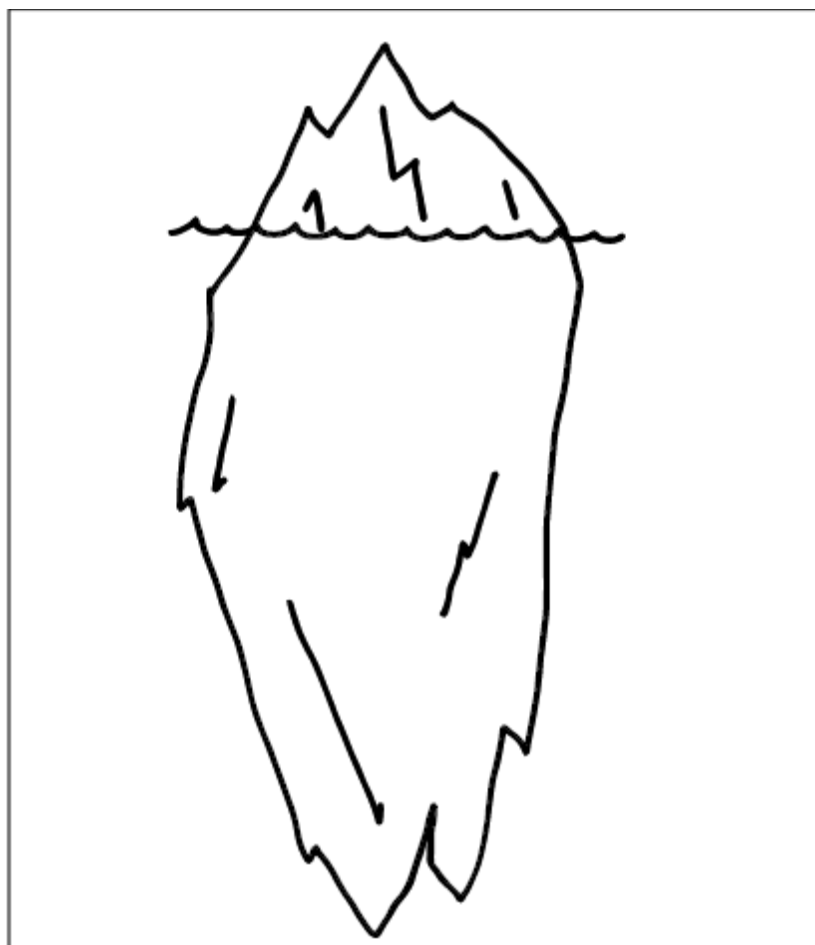
این‌ها اجزای فیزیولوژیکی هیجان‌ها هستند که درون‌مان تجربه می‌کنیم، اما دیگران که ما را مشاهده می‌کنند ضرورتاً متوجه نمی‌شوند یا تشخیص درستی از آنها ندارند.

چون این کتاب را می‌خوانید، حدس می‌زنم سرنخ‌هایی از خشم بیرونی را نشان می‌دهید که سایر افراد به آنها توجه می‌کنند یا به آنها اهمیت زیادی می‌دهند. هنگامی‌که ناراحت هستید، بدن‌تان آن را به گونه‌ای نشان می‌دهد که فرد ناظر حالتی از خشم را شناسایی می‌کند. در سطح پایین‌تری از هیجان، ممکن است دست‌به‌سینه شوید، فک‌تان را فشار بدهید و پشت چشم نازک کنید. در سطحی بالاتر، امکان دارد فریاد هم اضافه شود، مشت‌هایتان را گره کنید یا حتی با مشت ضربه بزنید، لگد بزنید و چیزها را بشکنید. اگر شما هم فردی را با این مشخصات ظاهری ببینید، احتمال دارد به او برجسب عصبانی بزنید.

موضوع این است که علائم بیرونی همیشه با تجارب درونی‌مان مطابقت نمی‌کند. شاید نشانه‌های درونی‌مان داستان متفاوتی داشته باشد؛ داستانی که لازم است با دقت به آن گوش کنیم تا واقعیت آن را درک کنیم.

کوه یخ خشم

تصویر کوه یخ راه خوبی است تا درباره‌ی ارتباط حالت‌های بیرونی هیجان‌ها و احساس درونی آنها فکر کنیم. اگر تابه‌حال تصویر کوه یخ را دیده باشید (یا اگر خودتان آنها را دیده‌اید که آهای! امکان دارد در سفر بعدی همراه شما بیایم؟) می‌دانید که چیز عظیمی است و تنها ده درصد آن بالای آب قرار دارد؛ نود درصد باقی‌مانده زیرآب و در اعماق تاریک قرار دارد.



نوک کوه یخ خشم علائم بیرونی شمارا نشان می‌دهد، چیزی که افراد هنگام داد زدن یا فریاد زدن یا انقباض ماهیچه‌های تان می‌بینند. فرد به راحتی به شما برچسب عصبانی می‌زند چون این‌طور به نظر می‌رسید. از آنجا که این سرخ‌ها آشکار هستند، بیشتر افراد به آنها توجه می‌کنند. شاید این سرخ‌ها تنها موردی باشند که شما نیز هم‌اکنون به آنها توجه می‌کنید؛ زیرا این رفتارهای بیرونی همان‌هایی هستند که برای شما مشکل ایجاد می‌کنند، اما اگر فقط به این ۱۰ درصد، چیزی که در ظاهر دیده می‌شود، توجه کنید به‌طور قطع تصویر بزرگتر را از دست می‌دهید.

شاید متوجه شده باشید هنگامی که افراد می‌گویند عصبانی هستید در واقع با چیزی که شما تجربه می‌کنید، تناسبی ندارد. بله احساس ناکامی دارید، اما موارد طاقت‌فرسای زیاد دیگری هم حس می‌کنید. شاید متوجه کمی خشم شده‌اید، اما متوجه استرس زیادی هم برای موفقیت می‌شوید یا درباره اینکه آیا افراد واقعاً شما را دوست دارند عصبانی، غمگین و عصبی هستید. ممکن است والدین تان مشکلاتی در حوزه خشم داشته باشند

که در کل زندگی به آن توجه کرده‌اید و همیشه لزوم عصبانیت را احساس می‌کنید. البته زمانی که چیزی مطابق میل‌تان نیست از کوره درمی‌روید.

این هیجانات دیگر، یعنی استرس، غمگینی و عصبانیت که با هم اتفاق می‌افتند به همراه پس‌زمینه و پیشینه ما نود درصد پنهان از کوه یخ ما را تشکیل می‌دهند. آن‌ها زیر بخش سطحی قرار دارند، به این معنا که افراد اغلب زمان صرف نمی‌کنند تا متوجه شوند که شما علاوه بر آن خشمی که در ظاهر نشان می‌دهید چیز دیگری هم تجربه می‌کنید. شاید شما هم از این هیجانات سطح زیرین به‌طور کامل آگاهی نداشته باشید. بررسی عمیق نیازمند تلاش است و تنها با پذیرش چیزی که در ظاهر دیده می‌شود، انجام‌پذیر نیست.

جنگ، گریز یا میخکوب شدن

برای درک تجربه شخصی لازم است بدانیم، هنگامی که صحبت از خشم و همه موارد طاقت‌فرسای زیرین می‌شود بدن و مغزمان ما را چگونه برای شرایط خطرناک آماده می‌کنند. بسیاری از ما درباره واکنش جنگ یا گریز شنیده‌ایم. گزینه سوم، میخکوب شدن، نیز وجود دارد که نشان می‌دهد افراد در شرایط طاقت‌فرسای استرس‌زا ممکن است چه واکنشی نشان بدهند. حتی قبل از اینکه بتوانیم مکث کنیم و درباره اتفاقی که می‌افتد فکر کنیم، این واکنش‌های سالم خودکار رخ می‌دهند.

نحوه کار این واکنش‌ها در اینجا آمده است: فرض کنید در جنگل قدم می‌زنید و با یک خرس روبه‌رو می‌شوید. تقریباً حتی قبل از اینکه خرس را ببینید آن را حس می‌کنید، متوجه سوزشی در گردن خود می‌شوید و ناگهان خرس بزرگ قهوه‌ای مقابل‌تان ظاهر می‌شود. مغزتان حس می‌کند زمانی برای فکر کردن وجود ندارد؛ لازم است که فقط واکنش نشان دهید! و به‌سرعت این کار را انجام دهید!

بلافاصله مغز به بدن‌تان می‌گوید که هورمون‌های استرس را آزاد کند. بدن‌تان لبریز از آدرنالین و کورتیزول می‌شود. عضلات‌تان منقبض می‌شود، ضربان قلب‌تان افزایش می‌یابد و تنفس‌تان تند و کوتاه می‌شود. مغزتان به شما می‌گوید که سه انتخاب دارید و فرصتی برای فکر کردن درباره آنها وجود ندارد. می‌توانید

با آن خرس بجنگید،

گریز را انتخاب کنید، با سرعتی که می‌توانید فرار کنید،

یا

میخکوب شوید و خود را به مردن بزنید.

بسیار خوب، وای! استرس‌زا است! بگذارید یک گام به عقب برگردیم، خوشبختانه در جنگل نیستید و خرسی وجود ندارد. با نگاهی به این پاسخ‌های خودکار، شاید بتوانید به وجود غریزه بقا در پس جریان پی

ببرید؛ اگرچه شاید گزینه‌هایی که مغزمان در نظر می‌گیرد، از نظر منطقی بهترین انتخاب نباشد. آیا می‌توانید در نبرد با خرس با مشت پیروز شوید؟ یا در جنگل گل‌آلود و در موقعیتی که واقعاً نمی‌دانید کجا هستید، از دست خرس فرار می‌کنید؟ این مشکل اصلی واکنش جنگ - گریز - یا میخکوب شدن است. ما فرصت نداریم به سود و ضرر کاری که انجام می‌دهیم، فکر کنیم. واکنش استرس‌مان کنترل امور را در دست گرفته است. بیشتر اوقات، مغزمان برای اینکه یک گام جلوتر باشد واکنش جنگ - گریز - یا میخکوب شدن را فعال می‌کند؛ حتی زمانی که در وضعیت زندگی یا مرگ نیستیم. همان قسمت از مغزتان که می‌گوید، «خرس، خطر!» به شما می‌گوید، «بابا عصبانی شده، خطر!» یا «آن کودک نگاه مرموزی دارد، حتماً درباره‌ی من حرف می‌زند، خطر!» مغزتان فقط تلاش می‌کند از شما حفاظت کند، اما این باعث می‌شود واقعاً به چیزی فکر کنید که در حال وقوع است.

افراد اغلب برچسب عصبانیت می‌خورند؛ چون تمایل دارند با واکنش جنگ به شرایط استرس‌زا، طاقت‌فرسا یا ترسناک پاسخ بدهند. این واکنش جنگ به همان اندازه گریز یا میخکوب شدن معتبر است، اما واکنشی است که اغلب مشکل بیشتری برای ما به وجود می‌آورد. در شرایط استرس‌زا قرار می‌گیریم، داد، فریاد یا جیغ می‌زنیم؛ چون در پس همه‌ی آنها، مغزمان می‌گوید در خطر هستیم و باید از خود دفاع کنیم. این طبیعی، سالم و از نظر زیستی قابل درک است، اما به این معنی نیست که افراد این عملکرد شمارا دوست دارند.

هدف آموزش مجدد مغز و ایجاد مهارت کنترل تکانه است تا چنین واکنش خودکاری نداشته باشیم. بگذارید در زیر ببینیم مغزمان به‌طور طبیعی چه واکنشی را انتخاب می‌کند: جنگ، گریز یا میخکوب شدن. برای در نظر گرفتن قدم بعدی، دانستن این موضوع خیلی کمک می‌کند: در این مورد چه کاری انجام می‌دهید؟

بررسی جنگ - گریز - یا میخکوب شدن

در هر یک از این موقعیت‌ها، به احتمال زیاد چه واکنشی نشان می‌دهید؟
در انتهای صف ناهار منتظر پرداخت هستید. بچه‌ای به شما برخورد می‌کند و بیشتر غذای‌تان از سینی می‌ریزد. مثل اینکه سایر افراد می‌خندند. آیا

جنگ: بچه را به عقب هل می‌دهید و به او می‌گویید اگر دوباره این کار را انجام دهد، آماده‌اید که او را بیرون بیندازید؟

گریز: باقی‌مانده غذا را می‌اندازید، با سرعت صف ناهار را ترک می‌کنید و (چون افراد به‌وضوح به شما می‌خندند) به دستشویی می‌روید تا مخفی شوید؟

میخکوب شدن: در صف می‌مانید، نمی‌دانید بعد از اتفاق چه کاری انجام دهید تا اینکه یکی از کارکنان می‌آید تا بپرسد چه اتفاقی افتاده است؟

در اتاق‌تان مشغول انجام تکالیف هستید. به معادله ریاضی مضحک و دشواری می‌رسید و نمی‌دانید چگونه آن را حل کنید. آیا

جنگ: مدادهای‌تان را می‌شکنید، کتاب‌ها را پرتاب می‌کنید و با صدای بلند فریاد می‌زنید (به قدری بلند که مادرتان می‌آید تا ببیند چه شده است)، «این واقعاً غیرممکن است!!!»؟

گریز: به قدری غرق شده‌اید که باید در اولین فرصت از اتاق‌تان خارج شوید و به طرف خودرو می‌دوید تا فقط رانندگی کنید و دور شوید؟

میخکوب شدن: به مشکل خیره می‌شوید تا اینکه متوجه می‌شوید بیش از یک ساعت است که به آن نگاه می‌کنید و کار دیگری انجام نداده‌اید؟

به‌طور معمول کارهای خودتان را انجام می‌دهید، اما امشب پدرتان برای خالی کردن ماشین ظرف‌شویی مرتب به شما نق می‌زند. برنامه شما این است که اول می‌خواهید سریال تلویزیون را ببینید، اما او می‌آید، تلویزیون را خاموش می‌کند و می‌گوید معلوم است که گوش نمی‌کنید. او شما را محدود می‌کند. آیا

جنگ: فریاد می‌زنید: «منصفانه نیست! چرا قبل از اینکه مجبورم کنید همه کارهای احمقانه شما را انجام دهم، فرصت استراحت نمی‌دهید؟»

گریز: با سرعتی که می‌توانید اتاق را ترک می‌کنید؛ چون می‌ترسید از کوره در بروید؟

میخکوب شدن: به طور کل خاموش می‌شوید و او را نادیده می‌گیرید تا از اتاق خارج شود؟ هفته آخر است. درست بین نمره +B و -A در کلاس اسپانیایی نوسان دارید و چون سال آینده برای ورود به دانشگاه درخواست می‌دهید، نمره خوبی می‌خواهید. به قسمتی از آزمون رسیده‌اید که با معلم‌تان مکالمه‌ای تک‌به‌تک دارید، این مکالمه به‌طور کامل به زبان اسپانیایی است. پس از چند جمله اسپانیایی معلم وسط حرف شما می‌پرد و می‌گوید، «بگذار دوباره شروع کنیم. در حال حاضر اشتباه‌های کوچک زیادی داری.» آیا

جنگ: بی‌اختیار می‌گویید: «چرا این قدر عوضی هستی؟» و این تکانه را احساس می‌کنید که همه یادداشت‌های آزمون‌تان را پاره کنید؟

گریز: شروع وحشت‌زدگی را احساس می‌کنید و می‌گویید که در اسرع وقت باید به دستشویی بروید؟ میخکوب شدن: به‌طور کامل متوقف می‌شوید. حتی نمی‌توانید کلمه‌ای بگویید چون می‌ترسید همه‌چیز را از قبل خراب کرده باشید؟

در مراسم رقص بازگشت به وطن در مدرسه هستید. قرار است که اینجا دوستان‌تان را ملاقات کنید و بعد آنها پیام متنی به گروه می‌فرستند که بیرون هستند و اول بستنی می‌خورند. آن‌ها شما را دعوت نمی‌کنند. به نظر می‌رسد که شرکت‌کنندگان مراسم به شما نگاه می‌کنند در حالی که شما تنها ایستاده‌اید. آیا جنگ: در پاسخ پیامی به آنها می‌فرستید که بسیار بی‌ادب هستند و حتی نمی‌خواهید دیگر با آنها دوست باشید؟

گریز: با مادران تماس می‌گیرید و به او می‌گویید که لازم است همین حالا شما را از مدرسه ببرد و حتی قبل از اینکه او در راه باشد، به سوی خانه راه می‌افتید؟

میخکوب شدن: می‌بینید که همه تماشاگران می‌کنند، در حالی که قلب‌تان می‌زند و اشک در چشم‌های‌تان جمع شده است، در همان نقطه می‌ایستید؟

شاید در شرایط متفاوت پاسخ‌های متفاوتی داشته باشید. از خودتان سؤال کنید آیا موردی هست که بیش از موارد دیگر به کار می‌برید؟ آیا به الگوی خاصی توجه می‌کنید؟ اگر این‌طور است، درباره این واکنش‌ها چه احساسی دارید؟ دوست دارید چه چیزی تغییر کند؟

پاسخ غلط وجود ندارد. شناخت مسئله اولین گام در حل مسئله است. می‌خواهیم درکی را که از خودتان و واکنش‌های‌تان دارید، تقویت کنیم.

احساساتمان، خودمان

احساس خطری که در پس همه این واکنش‌ها وجود دارد، موجب اضطراب می‌شود، اما همیشه دچار این حس نمی‌شویم. درست مثل اینکه همه ما تصویری از نحوه بروز خشم داریم، از انتظارمان نسبت به تظاهر بیرونی اضطراب نیز تصور بسیار خوبی داریم.

من دوست دارم این واکنش‌های مورد انتظار از اضطراب را اضطراب «سنتی» بنامم به این معنا که مشاهده‌گر معمولی به سرعت متوجه می‌شود که شما اضطراب دارید. همدلی با این علائم سنتی آسان است. می‌دانید که این علائم در ظاهر چگونه هستند و باید چه انتظاری داشته باشید؛ بنابراین نسبت به فردی که در این شرایط به سر می‌برد، احساس شفقت دارید. گریز یا میخکوب شدن را می‌بینید و متوجه می‌شوید این افراد چه شرایطی دارند.

طرف دیگر اضطراب، جنگ، قابل انتظار نیست. همدلی با اضطرابی که شباهت بیشتری به واکنش خشم دارد، دشوارتر است. ما دوست نداریم که افراد عصبانی باشند و انتظار داریم خشم‌شان را کنترل کنند، اما زمانی که کنترل خشم دشوار می‌شود، چطور؟ در مواقعی که علت آن خشم اضطراب است، چطور؟

انواع زیادی از اضطراب وجود دارد، اما بگذارید سه نوع مهمی را ببینیم که من در فعالیتم به آنها پرداخته‌ام و سپس در این باره صحبت کنیم که افراد انتظار دارند چه چیزی ببینند در حالی که اضطراب در لنز واکنش جنگ چگونه به نظر می‌رسد.

اختلال اضطراب فراگیر (GAD)

اختلال اضطراب فراگیر (GAD) یکی از شایع‌ترین انواع اضطراب است. این اختلال احساس عمومی ناآرامی، اضطراب و استرس را توصیف می‌کند که در موقعیت‌های متفاوت تجربه می‌شود. در مفهوم «سنتی» افراد انتظار دارند در موقعیت‌های متفاوتی، مانند جدایی از دیگران، موقعیت‌های اجتناب یا حتی تظاهر به کمال‌گرایی، عصبانیت را در شما ببینند؛ زیرا اضطراب فراگیر شما را نگران می‌کند که فردی شکست‌خورده به نظر برسید. اکنون، از لنز این واکنش جنگ هنوز همه آن موارد عصبانیت، اضطراب و استرس درونی را تجربه می‌کنید، اما افزایش آن موجب می‌شود تمایل بیشتری به قشقرق و انفجار داشته باشید. شاید کمال‌گرایی که افراد انتظار دارند، در عوض اینطور به نظر برسد که به شدت کنترل می‌کنید. منشأ یکسان است، اما ظاهر متفاوتی دارد. واقعیت جالب (یا حداقل واقعیتی جالب برای من که درمانگر هستم و خشم ناشی از اضطراب را دوست دارم!) اینکه در DSM-5 (راهنمای تشخیصی و آماری انجمن روان‌پزشکی آمریکا) در واقع خشم و تحریک‌پذیری نشانه‌هایی از GAD است! بنابراین، اگرچه درمانگران با استفاده از این راهنما مشکل را تشخیص می‌دهند، می‌توانند آن را نادیده بگیرند و فکر کنند که علت خشم باید چیز دیگری باشد.

اختلال اضطراب اجتماعی

اختلال اضطراب اجتماعی یعنی ترس از افراد جدید، موقعیت‌های اجتماعی و قضاوت دیگران. این ترس از قضاوت موجب می‌شود فردی که اختلال اضطراب اجتماعی دارد از محیط‌های اجتماعی اجتناب کند. در دیدگاه سنتی انتظار می‌رود افرادی که اضطراب اجتماعی دارند بسیار کمرو باشند، از تعامل اجتناب کنند و البته برای صحبت کردن در جمع مشکل داشته باشند. از دیدگاه واکنش جنگ، ممکن است ترس از قضاوت دیگران موجب شود ابتدا دیگران را قضاوت کنید. چرا اجازه بدهید سایر افراد با شما بد باشند در حالی که می‌توانستید شما فقط با آنها بد باشید؟ همچنین، شاید این نسخه جنگی از اضطراب اجتماعی موجب شود افراد از خودشان سؤال کنند، «چرا باید اهمیت بدهم که آنها من را دوست ندارند. من از اول از آنها بیزار بودم.»

اختلال وحشت‌زدگی

افراد با اختلال وحشت‌زدگی حمله‌های وحشت‌زدگی چندگانه‌ای را تجربه می‌کنند. در حمله وحشت‌زدگی احساس می‌کنید قلب‌تان می‌خواهد بایستد، نمی‌توانید نفس بکشید و حتی شاید بمیرید. افراد انتظار دارند حمله وحشت‌زدگی سنتی در ظاهر بسیار مشهود باشد، اما در حقیقت احتمال دارد افراد بدون اینکه دیگران متوجه شوند، حمله‌های وحشت‌زدگی را درون خود تجربه کنند و به‌جای اینکه ظاهری آشفته و وحشت‌زده داشته باشند به‌طور کلی خوب به نظر برسند و حتی هنگامی‌که فریاد می‌زنند، «تتهایم بگذار!» «به من فرصت بده!» یا «از من دور شو!» موجب شگفتی بیشتری شوند. از نظر مشاهده‌گر بیرونی شاید علت این فریاد اضطراب نباشد، ولی همین‌طور است.

فعالیتی برای سرخ‌های بدن

به‌قدری عادت کرده‌ایم اغلب به اتفاقات بیرونی توجه کنیم که همواره برای فکر کردن به اتفاقات درون وقت نمی‌گذاریم. شاید نمی‌دانید پشت فوران هیجانی‌تان اضطراب هم هست یا خیر. لازم است عمیق‌تر جستجو کنیم و ببینیم تجربه هیجانی درونی‌تان به شما چه می‌گوید. در مغزتان چه اتفاقی می‌افتد؟ در بدن‌تان چه اتفاقی می‌افتد؟ این‌ها سؤال‌های بسیار مهمی هستند که به ما کمک می‌کنند درک وسیع‌تری از خودمان داشته باشیم و در نتیجه می‌توانیم به جای اینکه همیشه احساس کنیم در حال انفجار هستیم مواردی را که اتفاق می‌افتد، بسنجیم.

هر فرد احساسات را با اندکی تفاوت تجربه می‌کند. واکنش‌های فیزیولوژیکی قابل‌انتظاری وجود دارد، اما می‌خواهم به‌طور کامل از تجربه فردی خودتان آگاه شوید. تا زمانی که بیاموزید چگونه اطلاعات کسب کنید و به هیجانات خود گوش کنید، نمی‌توانیم برای پرداختن به آنها بهترین نقشه را داشته باشیم. اکنون بیایید شروع کنیم.

اگر استعداد هنری دارید، برگه‌ای بیاورید، چند مداد یا پاستل رنگی بردارید و نمای کلی بدن‌تان را بکشید. به‌طور معمول با چند مورد ابتدایی شروع می‌کنم: سر گرد، دست‌های بزرگ، نیم‌تنه و پاها. اگر برای این مورد و مواردی که در فصل‌های بعد می‌آید، نسخه‌ای قابل‌دانلود می‌خواهید، می‌توانید لینک آن را در صفحه منابع پشت کتاب ببینید. خودتان را درگیر ظاهر عالی تصاویر نکنید، این تصاویر فقط برای خودتان است. همچنین، می‌توانید بنویسید. همان‌طور که به نکته‌ها و سؤالات بعدی توجه می‌کنید، ایده‌های خود را یادداشت کنید.

در ابتدا، به آخرین باری که عصبانی شدید، فکر کنید. جزئیات را به یاد بیاورید. به پنج سؤال توضیحی با حرف چ فکر کنید: چه کسی آنجا بود؟ چه اتفاقی افتاد؟ چه مکانی بودید؟ چه موقع اتفاق افتاد؟ چرا این اتفاق افتاد؟ و چرا شما را آن‌قدر عصبانی کرد؟

هنگامی که عصبانی هستید، ببینید آن حس را در کجای بدن‌تان تجربه می‌کنید. اگر از نمای کلی بدن‌تان استفاده می‌کنید، آن قسمت‌ها را با رنگی نشان دهید که نشان‌گر خشم شما است. اگر یادداشت می‌کنید، بنویسید خشم را کجا تجربه می‌کنید و چه احساسی دارید. آیا قسمتی هست که سفت باشد؟ آیا قلب‌تان سریع‌تر می‌زند؟ آهسته‌تر می‌زند؟ شاید تنفس‌تان سریع‌تر می‌شود یا حتی احساس می‌کنید که متوقف می‌شود. به هر قسمتی که گرم یا سرد است و هر واکنشی، لگزدن، مشت زدن، پاره کردن که بدن‌تان می‌خواهد نشان بدهد، توجه کنید. واکنش‌های ایجاد شده در کدام قسمت بدن‌تان است؟ آیا تکانه لگزدن بیشتر در پنجه پا یا در ساق پا است یا آن را فقط در قلب‌تان احساس می‌کنید؟ مطمئن شوید هر قسمتی را که در بدن‌تان حس می‌کنید، روی تصویر علامت‌گذاری کرده‌اید، حتی اگر قسمت کوچکی از تصویر بزرگتر باشد.

سپس، اجازه دهید درباره آخرین باری که اضطراب داشتید، فکر کنیم. شاید قبل از یک امتحان بود یا حین رفتن به مهمانی یا هنگام بازگشت به خانه، زمانی که فقط می‌دانستید به دروس می‌افتید. هنگامی که به آن حس دچار شدید، همان فعالیت را انجام بدهید. قسمتی از بدن‌تان را که توجه شما را به خود جلب کرده است، رنگ کنید و از رنگی استفاده کنید که برای شما نشانه اضطراب است یا بنویسید آن حس را در کدام قسمت از بدن‌تان تجربه کردید. احساس جسمانی آن حس را یادداشت کنید.

هنگامی که مضطرب می‌شوم، متوجه می‌شوم که قلبم کمی تندتر می‌زند، تنفسم سطحی می‌شود و تقریباً حالم به هم می‌خورد. به‌ویژه اگر عصبی باشم، شاید کف دست‌هایم هم عرق کند. به خاطر داشته باشید که هیجانات تجارب منحصربه‌فردی هستند، پس شاید شما ناآرامی را در همان قسمت‌هایی حس کنید که من حس می‌کنم یا ممکن است آن را در قسمت‌های دیگری از بدن‌تان تجربه کنید.

شاید در محلی که خشم را تجربه می‌کنید و جایی که اضطراب را احساس می‌کنید متوجه همپوشانی شوید. اگر این‌طور هم نباشد، مشکلی نیست، اما برای بسیاری از افراد همپوشانی این اضطراب و خشم بسیار شایع است و این علت اصلی موجب می‌شود در این مورد که چه هیجاناتی واقعاً در پس انفجارمان قرار دارد، به‌آسانی دچار ابهام شویم.

اکنون نگاهی به استرس داشته باشیم که شاید عامل سوم در ارتباط با این اضطراب و خشم باشد. برای بعضی از افراد استرس و اضطراب احساس یکسانی دارد و برای سایر افراد کمی متفاوت است. شما استرس را چگونه احساس می‌کنید و از کجا متوجه می‌شوید به جای اضطراب، استرس دارید؟ اهمیتی ندارد آن را چگونه تجربه می‌کنید، یک رنگ برای استرس انتخاب کنید یا یک خودکار بردارید و ببینید این حس در کجای بدن‌تان وجود دارد. حس جسمانی آن چیست؟ چه چیزی موجب می‌شود به بدن‌تان توجه کنید؟ چگونه می‌توانید بگویید که استرس دارید، نه چیز دیگری؟

اکنون به تصویر خود نگاه کنید، آیا حس استرس با اضطراب و خشم‌تان هم‌پوشانی دارد؟ کدام موارد حس یکسانی ایجاد می‌کنند؟ کدام قسمت از بدن‌تان با هر سه مورد فعال می‌شود؟

این تمرین را با خیال راحت با هیجانات دیگر و احساسات بیشتری که به ذهن‌تان می‌رسد، ادامه دهید. چند هیجان مهم دیگر، غمگینی، غم، ملال و خوشحالی، برای کاوش و شناسایی وجود دارد و همان‌طور که فهرست هیجانی خود را بسط می‌دهید برای بررسی بیشتر آماده می‌شوید.

بیاپید چند گام به عقب برگردیم و مشاهده کنیم. از خودتان سؤال کنید:

- در تصویر یا نوشتارتان چه چیزی توجه شما را جلب کرد؟
 - امکان هم‌پوشانی کدام یک از هیجانات وجود دارد؟
 - کدام هیجانات ظاهراً پاسخ‌های فیزیولوژیکی مشابهی در شما ایجاد می‌کنند؟
 - به نظرتان هیجانات خشم و اضطراب بدن‌تان در کجا جمع یا از کجا شروع می‌شوند؟
 - این فعالیت چگونه می‌تواند برای نقشه‌آنی شما در مدیریت خشم و اضطراب اطلاعاتی فراهم کند؟
- هنگامی‌که تصویر و نوشتارتان را بررسی می‌کنید، شاید متوجه شوید که الگوهای مشخصی پیدا می‌شوند. بسیاری از افراد افزایش ضربان قلب، تنفس کم‌عمق و افزایش انقباض ماهیچه را به علت خشم، اضطراب و استرس متوجه می‌شوند. چون نوع یکسانی از واکنش را در سه هیجان مختلف تجربه می‌کنیم، امکان دارد مغزمان برای دسته‌بندی احساس واقعی‌مان دچار مشکل شود.

سلام، این هم دلیل دیگری بود که موجب شد این کتاب را برای شما بنویسم؛ نوجوانی عصبانی که در حقیقت شاید بسیار هم مضطرب است. خشم و اضطراب شما می‌تواند بدن‌تان را تحریک کند تا واکنش‌هایی نشان بدهد که واقعاً دوست ندارید، به‌خصوص زمانی که آن اضطراب، استرس و خشم به میزان طاقت‌فرسایی برسد.