

## فصل چهارم. بیان احساسات

کودکانی که می‌توانند دربارهٔ احساساتشان حرف بزنند، در نظر هم‌سن‌وسال‌هایشان جالب‌ترند و در نظر بزرگسالان دوست‌داشتنی‌تر! اگر کودکان به خاطر شرم و خجالت نتوانند احساساتشان را بیان کنند، گوشه‌گیر و بی‌اهمیت به نظر می‌آیند. کودکانی که به جای حرف زدن دربارهٔ احساساتشان، احساساتشان را بروز می‌دهند، پرخاشگر و بی‌فکر به نظر می‌آیند. کمک به کودکان برای بیان و پذیرفتن و کنترل احساسات، برای روابط آنان مفید است. کودکان خشن اغلب از حقوق خود (توسط همسالان) محروم می‌شوند و به نظر معلمانشان کودکانی‌اند که مشکل رفتاری دارند. کودکانی که فاقد مهارت کنترل خشم‌اند، در دایره‌ای منفی از شکست‌های اجتماعی گرفتار می‌شوند. هر چه بیشتر خشمشان را (به شیوه‌ای نامناسب) بیان می‌کنند، بازخورد منفی بیشتری می‌گیرند که منجر به خشم و انزجار بیشتر می‌شود.

کودکانی که بیان و کنترل احساسات را می‌آموزند، در اجتماع بیشتر تأیید و پذیرفته می‌شوند. روانشناسان معتقدند که مهارت‌های اجتماعی و عاطفی (در دوران کودکی) پایه‌گذار روابط صمیمی در زندگی آینده‌اند.

### مهارت همدلی، آگاهی و ارتباط عاطفی

#### \* حرف زدن دربارهٔ احساسات

شناخت و بیان درست احساسات مهم است. اگر عصبانی هستید بهتر است به یک نفر بگویید و در خودتان نریزید. بیان احساسات کمک می‌کند تا با آن‌ها کنار بیایید. گفتن از احساسات به کسی که به او اعتماد دارید، تقریباً همیشه حس خوبی می‌دهد. معمولاً آگاهی از نوع احساس، سازگاری با دیگران را آسان‌تر می‌کند.

#### \* جمله‌های من محور

وقتی از دیگران عصبانی می‌شوید، خیلی آسان است که آنان را سرزنش کنید. وقتی آنان را سرزنش می‌کنید، از شما عصبانی می‌شوند؛ پس نهایتاً همه احساس می‌کنند درک نشده‌اند و ضرر کرده‌اند. شما می‌توانید با «جمله‌های من محور»، بدون قضاوت و مواجهه و سرزنش دیگران، چیزی را که واقعاً می‌خواهید به آن‌ها بگویید. «جمله‌های من محور» برای بیان سایر احساسات (مثل شادی و ترس) نیز مفیدند. این جمله‌ها به جای تمرکز بر سرزنش شنوندگان، بر احساسات سخنگو متمرکزند.

#### \* همدلی

«خود را جای دیگران گذاشتن» یعنی چه؟ یعنی همدلی! وقتی خودمان را جای دیگری می‌گذاریم داریم با او همدلی می‌کنیم. همدلی، توانایی فهم احساسات دیگران است. یعنی انگار آنان خود ما هستند. وقتی ما مسائل را مثل دیگران درک و احساس می‌کنیم بهتر می‌توانیم با آن‌ها سازگار شویم.

وقتی همدیگر را درک می‌کنیم و به احساسات هم احترام می‌گذاریم، کمتر با هم دعوا می‌کنیم و بیشتر و آسان‌تر با هم دوست می‌شویم. افرادی که مهارت همدلی دارند، دوست‌داشتنی‌تر و موفق‌ترند.

#### \* عواطف ترکیبی

گاهی آدم‌ها در یک زمان بیش از یک نوع احساس دارند. مثلاً وقتی موبایل گم شده‌تان پیدا می‌شود خوشحال می‌شوید ولی شاید از اینکه صفحه‌اش آسیب دیده، ناراحت شوید؛ یا وقتی بعد از چند روز آخرین تکه کیک را در یخچال می‌بینید شاید ابتدا هیجانی شوید اما بعد شک می‌کنید که آن را بخورید یا نه! نکتهٔ مهم این است که سعی کنید از همهٔ احساساتتان آگاه شوید و اگر مشکل‌آفرین هستند، دربارهٔ آن‌ها با کسی که به شما گوش می‌دهد و کمک‌تان می‌کند حرف بزنید.

## \* با خود حرف زدن

شاید ندانید که گاهی دارید با خودتان حرف می‌زنید. حرف‌هایی که بر افکار و گفتار و کردار شما تأثیر می‌گذارد. شما می‌توانید با گفتن جملاتی مثل «چیزی برای نگرانی وجود ندارد»، «همه چیز را کنار بگذار و بر کاری که انجام می‌دهی تمرکز کن» اگر مثبت فکر کنید، موفق می‌شوید و اگر منفی، احتمالاً نه! شناختن افکاری که حس خوبی به شما می‌دهند راهی برای تکرار این افکار است. بعضی‌ها افکار مثبتشان را می‌نویسند و در طول روز می‌خوانند.

## \* کنترل خشم

هر کسی ممکن است عصبانی می‌شود و کنترل خشم آسان نیست. ابتدا باید جرقه‌ها یا چیزهایی که شما را عصبانی می‌کنند تشخیص دهید. باید بدانید چرا عصبانی هستید. آگاهی از این چیزها باعث می‌شود یاد بگیرید که آرامشتان را حفظ کنید؛ یاد بگیرید که با خشم‌تان آرام مواجه شوید و به‌جای کنش‌های فیزیکی، از کنش‌ها و افکار و واژگان مسالمت‌آمیز استفاده کنید.

## \* مواجهه با خشم دیگری

وقتی کسی از دست شما عصبانی است، شاید شما هم متقابلاً از وی عصبانی شوید؛ اما حفظ آرامش، شنیدن حرفش، پاسخ با صدای آهسته و تلاش برای مذاکره، بسیار مهم است!

صبر کنید تا حرفش را تمام کند و بعد از او بپرسید که چرا عصبانی است. کاری کنید تا بتواند احساساتش را بیرون ببرد؛ این جوری شاید اصلاً متوجه شود که واقعاً از دست شما عصبانی نیست و شاید فقط دارد عصبانیتش را سر شما خالی می‌کند! اما اگر او واقعاً از دست شما عصبانی بود چه؟ بعد از شنیدن پاسخ‌هایش، می‌توانید عذرخواهی کنید (اگر بپذیرید که اشتباه کرده‌اید) یا دربارهٔ اتفاقی که افتاده حرف بزنید و نظرتان را بگویید (اگر کار اشتباهی نکرده‌اید). اگر متوجه شدید که کنترلتان را از دست داده‌اید و عصبانی شده‌اید، باید برای مدتی قدم‌زنان دور شوید و مثلاً بگویید که: «الآن هر دوی ما عصبانی هستیم و بهتر است بعداً دربارهٔ این موضوع حرف بزنیم».

## \* پذیرش تغییر

پذیرش تغییر دشوار است. درست وقتی که فکر می‌کنید همه چیز به‌خوبی پیش می‌رود، والدیتان تصمیم می‌گیرند یک بچهٔ دیگر داشته باشند و یا خانه را عوض کنید و به‌جای دیگری بروید. این‌ها و مواردی مثل این ممکن است در زندگی پیش بیایند و خوشایند و ناخوشایند باشند. چرا؟ چون شما بسیاری از تغییرات را نمی‌توانید کنترل کنید. اگر یاد بگیرید که تغییر را بپذیرید، بهتر می‌توانید با تغییرات همیشگی زندگی مواجه شوید و بفهمید که چه چیزی خوب است و چه چیزی بد و همهٔ این‌ها کمک می‌کند تا مهارت سازگاری در ما تقویت شود.