

رمزگشایی از احساسات

کاربرد: گاهی فقط می‌گوییم «حالم بد است»، اما نمی‌دانیم دقیقاً چه احساسی داریم یا چه چیزی ما را ناراحت کرده است. این کاربرگ کمک می‌کند کمی مکث کنیم، احساسمان را بهتر بشناسیم و آگاهانه‌تر به آن پاسخ بدهیم. نام‌گذاری احساسات می‌تواند به تنظیم آن‌ها کمک کند؛ قرار نیست با پیدا کردن یک واژه، حالمان فوراً بهتر شود، اما ممکن است روشن‌تر بفهمیم درونمان چه می‌گذرد و چه کمکی نیاز داریم. با تکرار این تمرین، می‌توانیم ارتباط میان موقعیت‌ها، فکرها، احساسات و واکنش‌های بدنمان را بهتر بشناسیم.

چطور از این کاربرگ استفاده کنم؟ وقتی احساس ناخوشایندی دارید، چند دقیقه برای تکمیل جدول وقت بگذارید. لازم نیست حتماً همان لحظه بنویسید؛ اگر خیلی آشفته‌اید، ابتدا به خودتان فرصت بدهید کمی آرام‌تر شوید.

۱. **موقعیت را توصیف کنید:** چه اتفاقی افتاد؟ فقط آنچه رخ داده بنویسید، نه برداشتی که از آن دارید.

۲. **احساستان را نام ببرید:** نزدیک‌ترین واژه را انتخاب کنید و شدت آن را بنویسید.

۳. **دقیق‌تر نگاه کنید:** چه احساس‌های دیگری همراه آن بودند؟ در بدنتان چه تغییری حس کردید؟

۴. **فکر همراه احساس را بنویسید:** چه جمله‌ای از ذهنتان می‌گذشت؟

۵. **نیاز احتمالی‌تان را بررسی کنید:** در آن لحظه چه چیزی می‌توانست به شما کمک کند؟

پاسخ‌های کوتاه کافی‌اند. اگر چیزی را نمی‌دانید، بنویسید «هنوز مطمئن نیستم». هدف، شناختن تجربه شماست، نه پیدا کردن پاسخ درست.

راهنمای واژه‌ها: از احساس کلی به توصیف دقیق‌تر

اگر نام‌گذاری احساستان دشوار است، از واژه‌های زیر کمک بگیرید. این دسته‌بندی‌ها مرز قطعی ندارند؛ ممکن است همزمان چند احساس متفاوت داشته باشید.

احساس کلی	واژه‌هایی برای توصیف دقیق‌تر
غم	اندوه، دلتنگی، تنهایی، ناامیدی، حسرت
ترس	نگرانی، اضطراب، هراس، ناامنی
خشم	دلخوری، رنجش، عصبانیت، کلافگی
شرم	خجالت، شرمندگی، احساس حقارت
احساس‌های دیگر	حسادت، احساس گناه، سردرگمی، درماندگی

خستگی را هم ثبت کنید: خستگی به‌خودی‌خود یک احساس هیجانی نیست، اما می‌تواند بر حال شما اثر بگذارد. اگر بی‌حال، خواب‌آلود یا کم‌انرژی هستید، آن را کنار احساس هایتان بنویسید.

برای توصیف حس‌های بدنی می‌توانید از این واژه‌ها کمک بگیرید:

گرگرفتگی شکم، تپش قلب، سفت‌شدن شانه‌ها و گردن، احساس فشار در قفسه سینه، گرگرفتگی، خشکی دهان، لرزش یا بی‌قراری پاها.

نکته: توصیف موقعیت با تفسیر آن فرق دارد. «تا شب پاسخی به پیامم نداد» توصیف اتفاق است؛ «من برایش مهم نیستم» برداشتی است که می‌توانید در بخش فکر بنویسید.

تکرار یک احساس، سرنخی برای بررسی بیشتر است؛ نه نشانه قطعی یک نیاز برآورده نشده. شرایط روزمره، کم‌خوابی، وضعیت جسمی و شیوه برداشت ما از اتفاق‌ها هم می‌توانند نقش داشته باشند.

مثلاً اگر چند بار نگرانی را همراه با فکر «اگر اشتباه کنم، مسخره‌ام می‌کنند» ثبت کرده‌اید، می‌توانید هم شواهد این فکر را بررسی کنید و هم ببینید چه چیزی به احساس امنیت و حمایت بیشتر شما کمک می‌کند. یک قدم کوچک می‌تواند گفت‌وگو با فردی قابل‌اعتماد باشد.

نوشته‌هایتان را نگه دارید؛ مرور آن‌ها در طول زمان ممکن است الگوهای را روشن کند که در لحظه متوجه‌شان نمی‌شوید.

جدول ردیابی احساسات

برای هر موقعیت، یکی از ستون‌ها را تکمیل کنید.

موقعیت سوم	موقعیت دوم	موقعیت اول	پرسش
			چه اتفاقی افتاد؟ کجا بودم و چه کسی حضور داشت؟
			احساس اصلی من چه بود؟ مثلاً غم، ترس، خشم یا شرم
			شدت احساس چقدر بود؟ از ۱، بسیار خفیف، تا ۱۰، بسیار شدید
			چه احساس‌های دیگری همراه آن بود؟ مثلاً دلخوری، نگرانی یا حسادت
			در بدنم چه حس کردم؟ مثلاً گرفتگی شکم یا سفت شدن شانه‌ها
			چه فکری از ذهنم گذشت؟ همان جمله‌ای که در ذهنم تکرار می‌شد
			در آن لحظه احتمالاً به چه چیزی نیاز داشتم؟ مثلاً استراحت، حمایت، روشن شدن موضوع یا تعیین مرز

جمع‌بندی هفته : در پایان هفته، نوشته هایتان را مرور کنید و به این پرسش‌ها پاسخ بدهید

چه الگویی می‌بینم؟

کدام احساس این هفته بیشتر تکرار شد؟

این احساس بیشتر در چه موقعیت‌هایی ظاهر شد؟

چه فکرهایی معمولاً همراه آن بود؟

چه نیاز یا شرایطی ممکن است با آن ارتباط داشته باشد؟

هفته آینده چه قدم کوچک و مشخصی می‌توانم بردارم؟

این کاربرگ متعلق به سایت و اپلیکیشن روانشناس دات نت است. برای دسترسی به سایر کاربرگ‌ها، پادکست‌ها، مقالات و صداهای آرامش‌بخش، به سایت ravanshenas.net یا اپلیکیشن ما سر بزنید. (استفاده شخصی آزاد؛ هرگونه بازنشر بدون ذکر منبع پیگرد قانونی دارد)