



کلاس خودشناسی

باشد. شاید هم منکر احساس حسادتش شود یا آن را درون خودش سرکوب کند. احساس‌ها غلط یا درست، بد یا خوب نیستند. احساس‌ها فقط هستند. شما زمانی که واقعیت اصلی را بپذیرید و آن را بشناسید، می‌توانید احساس‌هایتان را بیان کنید. اگر احساس می‌کنید که غمگین هستید، پس احساس شما همین است. اگر احساس می‌کنید احساس حسادت دارید، این همان احساس شماسست. هیچ‌کس نمی‌تواند شما را وادار کند طور دیگری حس کنید. هیچ‌کس بهتر از خودتان درباره احساسات چیزی نمی‌داند.

دکتر سیلوان تامکینز روانشناسی بود که بیشتر عمرش را صرف مطالعه احساس‌های مردم کرد. به باور او، بیشتر احساس‌ها یا «مشتاقانه ضعیف» هستند و یا «مشتاقانه قوی». احساس مشتاقانه قوی، شدیدتر است. طبقه‌بندی دکتر تامکینز به قرار زیر است:

مشتاقانه ضعیف: توجه، لذت، شگفت‌زدگی، ترس، ناراحتی، خشم، شرم، چندش و نفرت (نگران نباشید، دو مورد آخر را بعد توضیح می‌دهیم).

مشتاقانه قوی: هیجان همراه با شغف، لذت شادمانه، یکه‌خوردن، جاک خوردن، وحشت، دلهره - تشویش، غضب - از کوره‌دررفتن، و تحقیر - خفت - ننگ.

بزرگتر که شدید، وقتی لغت‌های بیشتری یاد گرفتید، حرفتان مشخص‌تر شد. زمانی که شیر خواستید، توانستید بگویید: «شیر». یاد گرفتید که وقتی نوشیدنی می‌خواهید بگویید آب سبب یا آب پرتقال. آن وقت بود که کشف بزرگی کردید: هرچه اسم بیشتری بدانید، بهتر می‌توانید آنچه را که می‌خواهید تقاضا کنید و آن را به دست آورید.

احساس‌ها هم نام‌های خاص خودشان را دارند. هرچه بیشتر اسم آن‌ها را بدانید، بیشتر می‌توانید احساس خودتان را بفهمید و آن را برای دیگران شرح دهید. آن وقت بهتر می‌توانید از حق خودتان دفاع کنید.

بابک با خواهر کوچک‌ترش **لیلا** مشکل دارد. به نظر می‌رسد که مادرشان همیشه اول به خواهرش فکر می‌کند. لیلا به کلاس ورزش می‌رود، بنابراین بابک در خانه می‌ماند و از برادر کوچک‌شان مراقبت می‌کند. لیلا در گروه تئاتر مدرسه نقش مهمی دارد و بابک باید برای یک ماهی که او تمرین دارد، کارهایش را انجام دهد. نمره‌های لیلا همه بیست هستند، در حالی که بابک نمره‌های کمتری می‌گیرد. لیلا تمامی توجه‌ها را به خودش جلب می‌کند. مادرش متوجه می‌شود که بابک از چیزی ناراحت است! می‌گوید: «تو این اواخر زیاد سر حال نیستی!»

بابک می‌گوید: «اگر راستش را می‌خواهی بدانی، به نظر می‌رسد که تنها فرد مورد توجه شما لیلا است. به نظرم حسودی‌ام می‌شود.»

مادرش می‌گوید: «درست نیست نسبت به خواهرت حسودی کنی. حسادت احساس خیلی بدی است.»

اگر بابک نظر مادرش را بپذیرد، یاد می‌گیرد که به دلیل حسادت شرم‌منده

اشاره

در شماره‌های قبلی مجله، در مورد اهمیت به دست آوردن قدرت شخصی صحبت کردیم و گفتیم که قدرت شخصی هم مثل فصل‌های سال از چهار فصل تشکیل شده است. در این شماره می‌خواهیم در مورد فصل سوم، یعنی «شناخت خود» صحبت کنیم.

می‌خواهیم به شما کمک کنیم تا احساس‌هایتان را بشناسید و نام ببرید. احساس‌ها هم نام‌های خاص خودشان را دارند. هر چه بیشتر اسم آن‌ها را بدانید، بیشتر می‌توانید احساس خودتان را بفهمید و آن‌ها را برای دیگران شرح دهید. آن وقت بهتر می‌توانید از حق خودتان دفاع کنید.

زمانی که داشتید حرف‌زدن یاد می‌گرفتید، تنها چند کلمه بلد بودید و صداهایی می‌گفتید که فکر می‌کردید کلمه هستند. به این ترتیب باید از همان کلمه‌ها و صداها استفاده می‌کردید تا بتوانید روی خیلی چیزها اسم بگذارید. شاید وقتی می‌گفتید: «آ»، منظورتان نوشیدنی بود؛ مثل شیر، آب، شربت یا آنچه دوست داشتید بنوشید. زمانی که به مادرتان می‌گفتید: «آ» او مجبور بود حدس بزند که شما چه می‌خواهید.



توجه

وقتی توجهتان به چیزی جلب می‌شود، درباره آن کنجکاوی کنید. این موضوع شما را وادار می‌کند روی آن متمرکز شوید. می‌خواهید درباره‌اش بیشتر بدانید. وقتی کسی برایتان جالب است، شیفته‌اش می‌شوید. چیزها و افرادی که شما را جلب می‌کنند، می‌توانند این چیزها باشند: یک بازی ویدیویی، یک برنامه تلویزیونی، یک کتاب خوب، یک گفت‌وگو که از دور می‌شنوید، موضوع جدیدی که در مدرسه یاد گرفته‌اید، کسی که نقش الگو را برایتان دارد، یک دوست جدید. نام‌های دیگری هم برای جالب بودن وجود دارند: کنجکاوی برانگیز، شیفته‌کننده، تشویق‌آمیز، احساس برانگیز، و مورد توجه. خلاف آن هم می‌شود: خسته‌کننده، بی‌مزه و بی‌تفاوت بودن.

هیجان

وقتی درباره چیزی هیجان زده‌اید، به سختی می‌توانید فکرتان را از آن منحرف کنید. هیجان به قدم‌هایتان سرعت می‌بخشد. سریع‌تر می‌روید و حتی سریع‌تر فکر می‌کنید. چیزهایی که می‌توانند هیجان برانگیز باشند عبارت‌اند از: رفتن به تعطیلات، ملاقات افراد جدید، روز تولدتان، و خطر کردن مثبت. نام‌های دیگری هم برای هیجان داریم: به‌لرزه‌درآمدن، مشتاق‌کننده، شادکننده، روح‌بخش، تشویق‌آمیز. خلاف آن هم می‌شود: خواب‌آور، خسته‌کننده، بی‌احساس‌کننده، بی‌حوصله‌کننده و بی‌تأثیر بودن.

لذت

وقتی لذت می‌برید، لبخند می‌زنید و احساس خوبی دارید. زمان‌هایی که لذت می‌برید، از این قرارند: با دوستانتان بازی می‌کنید، یک سرگرمی انجام می‌دهید، ویدیوی دلخواهتان را تماشا می‌کنید. نام‌های دیگر لذت عبارت‌اند از: رضایت، آرامش و خشنودشدن. خلاف آن هم می‌شود: خوشحال نبودن، عصبی بودن، و خسته و بی‌حوصله شدن.

لذت شادمانه

وقتی شادمانه لذت می‌برید، تمامی بدنتان غرق شادمانی است. از درون می‌جوشید. دنیا محل فوق‌العاده‌ای می‌نماید. زمان‌هایی که ممکن است غرق لذت شادمانه باشید، به قرار زیر است:

- روز تولدتان است و هدیه‌های دلخواهتان را دریافت کرده‌اید.
- در مسابقه شطرنج نفر اول شده‌اید.

● در خودرو شخصی نشسته‌اید و به دیدن پدر بزرگ و مادر بزرگتان می‌روید.

نام‌های دیگر برای لذت شادمانه از این قرارند: شادی، روی ابرها راه رفتن، پرواز کردن، و سبک بارشیدن. خلاف آن هم می‌شود: ناخوشحالی، دلتنگی، غمگینی، تنهایی، و بی‌حوصلگی.

شگفت‌زدگی

وقتی از چیزی شگفت‌زده می‌شوید، شاید اول ندانید چه رفتاری باید داشته باشید. شاید چون نامنتظره بوده است، مطمئن نیستید چه بازتابی نشان دهید. شاید برای چند لحظه زبانتان بند بیاید و هیچ نگوئید. شما به زمان نیاز دارید تا آن تجربه را هضم کنید. چیزهایی که موجب شگفت‌زدگی می‌شوند از این قرارند:

- دریافت نامه یا رایانامه از دوستی که مدت‌ها پیش نقل مکان کرده بود و از او بی‌خبر بودید؛
- دریافت هدیه‌ای نامنتظره؛
- اولین ریزش برف فصل؛
- شنیدن تعریف از کسی که برایش احترام قائلید.

نام‌های دیگر شگفت‌زدگی عبارت‌اند از: تعجب‌کردن، میخکوب‌شدن، تحت تأثیر قرار گرفتن، و حاج و واج ماندن. خلاف آن هم می‌شود: خسته‌کننده، حوصله‌سرب‌بر، بی‌تفاوت بودن، و کسالت‌آور.

میخکوب‌شدن

زمانی که میخکوب می‌شوید، مانند تصادفی ناگهانی، ابتدا جا می‌خورید. موارد میخکوب‌شدن به قرار زیرند:

- کسی از پشت درخت به‌طور ناگهانی جلوی شما می‌پرد؛
- سر پیچ قدم به درون چاله آب یخ‌زده می‌گذارید؛
- روی صندلی می‌نشینید و می‌فهمید صندلی نشیمن ندارد؛
- درست پشت سرتان سگی پارس می‌کند؛

● صحنه ترسناکی روی پرده سینما یا صفحه تلویزیون می‌بینید.

نام‌های دیگر برای میخکوب‌شدن عبارتند از: ضربه خوردن، شوکه‌شدن، بهت‌زده شدن، و احساس خطر کردن. خلاف آن هم می‌شود: آرام بودن، قرار داشتن، مطمئن بودن، و در صلح به سر بردن.

در شماره بعدی مجله درباره دیگر احساس‌هایی که در فهرست احساس‌های دکتر تامکینز قرار دارند، صحبت خواهیم کرد.