

از نو



جعبه ابزاری برای مدیریت احساسات

ایتن کراس

ترجمهٔ مینا صفری

فهرست

مقدمه ۱۱

بخش اول | به دنیای هیجانات و احساساتان خوش آمدید

فصل ۱. چرا احساس می‌کنیم؟ ۲۹

فصل ۲. آیا واقعاً می‌توانید هیجانات خود را کنترل کنید؟ ۵۱

بخش دوم | دگرسویی از درون به بیرون

فصل ۳. آنچه یک ترانه احساسی پرشور دهه ۱۹۸۰ درباره هیجان به من آموخت:

دگرگون‌کننده‌های حسی ۶۹

فصل ۴. افسانه مواجهه کلی: ابزارهای تغییر توجه ۸۹

فصل ۵. «گفتنش خیلی راحت‌تر از انجام‌دادن آن است»:

تغییردهنده‌های زاویه دید ۱۰۷

بخش سوم | تغییر از بیرون به درون

فصل ۶. پنهان در برابر چشم: تغییردهنده‌های فضا ۱۳۱

فصل ۷. گیرافتادن در یک احساس: ابزارهای تغییر در روابط ۱۵۱

فصل ۸. سوئیچ اصلی: ابزارهای تغییر فرهنگ ۱۷۳

بخش چهارم | تغییر با برنامه‌ریزی

فصل ۹. از دانستن تا انجام‌دادن: خودکارسازی تغییر ۱۹۷

نتیجه‌گیری ۲۰۹

قدردانی ۲۱۷

منابع ۲۱۹

درباره نویسنده ۲۲۰

نام‌نامه ۲۲۱

یادداشت ناشر

در زبان فارسی، تعریف و تفکیک دو کلمهٔ احساس (feeling) و هیجان (emotion) چندان آسان نیست و درگفت‌وگوهای روزمره و متن‌های عمومی غالباً از احساس و کمتر از هیجان استفاده می‌کنیم.

هیجان واکنش کلی بدن و ذهن به یک اتفاق است. مثل وقتی که ناگهان صدای بلندی می‌شنویم و قلبمان تند می‌زند، عضلاتمان منقبض می‌شود و احساس ترس به‌سراغمان می‌آید. اما احساس، تجربهٔ درونی و آگاهانهٔ ما از آن هیجان است؛ یعنی ما آن واکنش را درک می‌کنیم و اسمش را می‌گذاریم «ترس». به‌بیان ساده‌تر، هیجان واکنشی سریع، ناخودآگاه و ذهنی‌جسمی است، اما احساس صرفاً برداشت آگاهانهٔ ما از آن هیجان است.

کوه یخ استعاره‌ای آشنا و مفید برای این توصیف است: هیجان کل کوه یخ است که بخش اعظم و اغلب مهم‌تر آن زیر آب است، ولی احساس فقط آن بخش کوچکی از کوه یخ است که بیرون از سطح آب قرار دارد و دیده می‌شود.

/زنو با داستانی آغاز می‌شود که هم شخصی و هم جهانی است؛ از رنج جانکاه بازماندگان نسل‌کشی تا پرسشی ساده اما پرتکرار: چرا این‌قدر احساساتمان ما را به دردسر می‌اندازند؟ با ترکیبی از روایت شخصی، پژوهش علمی و مثال‌های ملموس، نویسنده نشان می‌دهد هیجان‌ات، گرچه گاهی طاقت‌فرسا هستند، بخش جدایی‌ناپذیر

زندگی ما محسوب می‌شوند. نمی‌شود خاموششان کرد، اما می‌شود در تنظیم و مدیریتشان ماهر شد.

این کتاب دفترچه راهنمایی است برای شناخت و سامان دادن به زندگی هیجانی و استفاده آگاهانه از هیجان‌ها در مسیر بهتریستن. / ز نو نه کتابی صرفاً علمی است و نه صرفاً متنی روایت‌محور، بلکه تلاشی هوشمندانه است برای پل زدن میان یافته‌های علمی و نیازهای واقعی انسان معاصر؛ انسانی که در مواجهه با چالش‌های هیجانی روزمره، اغلب تنها و سردرگم و بی‌ابزارها شده است.

برای خواننده ایرانی، که در بستر فرهنگی خاص خود با فشارهای روانی، اضطراب‌های روزمره و احساسات و هیجاناتی سرکوب‌شده یا سرگردان مواجه است، چنین کتابی می‌تواند منشأ بینشی تازه و تغییری مؤثر باشد؛ تغییری از جنس فهم، پذیرش و مهارت‌آموزی در عرصه پرچالش زندگی هیجانی.

این کتاب احتمالاً برای همه ما مفید است؛ برای ما که گاه در آستانه انفجار خشم می‌ایستیم یا در لحظه‌ای ساده از شادی گریه می‌کنیم؛ برای همه ما که می‌خواهیم بدانیم با این همه احساس چه کنیم.

مصطفی طرسکی

مقدمه

چرا؟

چون چ چسبیده به را

وقتی در خانه روستایی با ضرب باز شد و سربازان به داخل هجوم آوردند، دورا فهمید که اولین وعده غذای گرمش پس از چند ماه در واقع تله‌ای بوده برای گیرانداختن آن‌ها. زمستان ۱۹۴۳ بود. دورا کرمین و نامزدش، ایزی، در جنگل‌های پوشیده از برف اطراف ایشیشیکس، که آن زمان بخشی از خاک لهستان محسوب می‌شد، مخفی شده بودند. هر دو جوان در اوایل دهه بیست عمرشان بودند. پیش از جنگ، زندگی‌شان حول محور خانواده و جامعه می‌چرخید، با جمعه‌شب‌هایی که شام می‌خوردند و موسیقی گوش می‌دادند و بازی می‌کردند؛ سبک زندگی معمولی در یک شهر کوچک. تا اینکه نازی‌ها سوار بر موتورسیکلت از راه رسیدند. به یهودیان شهر گفتند نگران نباشند، همه‌چیز مانند گذشته خواهد بود و کنار هم کار می‌کنند و به زندگی ادامه می‌دهند. اما خیلی زود، اوضاع تغییر کرد: ستاره‌های زرد. کار اجباری. غارت خانه‌ها و به‌خط‌کردن مردم مثل احشام.

روزی در همان میدان مرکزی شهر، جایی که در کودکی دورا با مادرش تخم‌مرغ و پنیر می‌خرید، در کنار خانواده و دوستان و همسایگانش در صف تیرباران ایستاده بود.

ایزی توانست یکی از نگهبانان لهستانی را که از دوران پیش از اشغال می‌شناخت، راضی کند تا بگذارد دورا فرار کند.

و او گریخت.

خواهر و شوهرخواهر دورا هم از ایشیشیکس فرار کردند. این چهار نفر، همراه گروه کوچکی از دیگر یهودیان، پس از توقف‌هایی کوتاه در چند گتوی میان راه، به جنگل رفتند و در پناهگاه کوچکی زیر زمین، همراه پارتیزان‌ها پنهان شدند. برف آن قدر سنگین بود که نمی‌شد بیرون رفت؛ می‌دانستند اگر نازی‌ها ردپایشان را ببینند، پیدایشان می‌کنند و آن‌ها را می‌کشند. در آن پناهگاه، سیب‌زمینی خوردند و زنده ماندند. تا آنکه خبر رسید نازی‌ها دنبال پارتیزان‌ها می‌گردند و دارند نزدیک می‌شوند.

گروه، پناهگاه را ترک کرد. آن‌ها در جنگل زندگی می‌کردند و سر شب یواشکی وارد طویله‌های مردم می‌شدند، کنار اسب‌ها و گاو‌ها می‌خوابیدند و سپیده زده، می‌گریختند تا کسی آن‌ها را نبیند. شنیده بودند که برخی یهودی‌ها به کشاورزان محلی پول می‌دهند تا یکی دو شب در مزرعه‌هایشان پنهان شوند، غذا بخورند و جای خوابی داشته باشند. اما کشاورزان فقط طلا قبول می‌کردند. دورا و ایزی طلا نداشتند.

آن‌ها نزد کشاورزی لهستانی رفتند که خانواده دورا را می‌شناخت. این گروه ژولیده به او التماس کردند. گفتند *زمستان است، جایی نداریم برویم*. کشاورز پذیرفت تمام زمستان نگهشان دارد و *زیملانکایی* برایشان حفر کرد. *زیملانکا* سرپناهی کم‌عمق در دل زمین بود که معمولاً برای نگهداری حیوانات استفاده می‌شد. بیشتر روزها برایشان غذا می‌آورد. سپس شی دست خالی آمد و صدایشان کرد که از مخفیگاهشان بیرون بیایند.

گفت: «بیایید داخل خانه. برایتان شام آماده کرده‌ام. برای همه‌تان.»

آن‌ها یخ‌زده و تکیده و خسته، از اینکه می‌توانستند مخفیگاهشان را ترک کنند و پس از چندین ماه به گرمای خانه‌ای واقعی پناه ببرند، بسیار خوش‌حال شدند. دور میز نشستند و شروع کردند به غذاخوردن. گرما، غذا و احساس نزدیکی، خاطرات دورهمی‌های جمعه‌شب‌های پیش از جنگ را برایشان زنده کرد؛ شب‌هایی که حالا به گذشته‌ای دور شبیه بودند. با اینکه خانواده‌هایشان ثروتمند نبودند، زندگی‌شان سرشار از عشق و مهربانی و شادی جمعی بود. لحظاتی، آن زندگی پر از صمیمیت و با هم‌بودن را که از آن‌ها گرفته شده بود، دوباره تجربه کردند.

سپس همه چیز خیلی سریع اتفاق افتاد.

در باز شد، مردان مسلح وارد شدند و شروع کردند به شلیک کردن. پیش از آنکه دورا بفهمد چه شده، اتاق در تاریکی فرو رفت. همین که نقش زمین شد و در تاریکی، روی شکم خزید تا راهی برای فرار پیدا کند، صدای شلیک‌های بیشتری به گوشش رسید. بعدها فهمید که مردان مسلح لهستانی، عضو گروه شبه نظامی ضدیهودی بودند و یکی از یهودیان همراه دورا و ایزی، عمداً چراغ را خاموش کرده، اسلحه‌اش را کشیده و رهبر شبه نظامیان را کشته بود. مردها بر اثر هجوم آدرنالین از پنجره پریدند بیرون، اما دورا و خواهرش خزیدند زیر اجاق بزرگی که زمستان‌ها لانه مرغ‌ها بود. دست‌های همدیگر را گرفتند و نفسشان را حبس کردند.

اواخر همان شب، در تاریکی، یواشکی از پنجره بیرون رفتند. بالاخره وقتی مردهای گروهشان را پیدا کردند، متوجه شدند که سر ایزی با ضربه قنداق تفنگ شکافته شده است. صورتش غرق در خون، اما زنده بود. دورا دید که رد خون روی گونه‌های ایزی یخ بسته است.

از میان مزارع یخ‌زده، سینه‌خیز به سوی مزرعه‌ای دیگر و طویله‌ای دیگر می‌رفتند، شاید پیش دشمنی دیگر؛ کسی که ناچار بودند برای پناه گرفتن به او التماس کنند. اعتماد دوباره، قمار تلخی بود که چاره‌ای جز پذیرفتنش نداشتند. اما تنها کاری که می‌توانستند انجام دهند این بود که دعا کنند به آن‌ها خیانت نشود و زنده بمانند.

شاید داستان دورا و حمله غافلگیرانه به خانواده‌اش شبیه صحنه‌ای از آخرین فیلم پرفروش هالیوودی دوران جنگ جهانی دوم به نظر برسد، اما این‌طور نیست. این داستان مردمی عادی است که با اوضاعی غیرعادی روبه‌رو شدند؛ داستانی که من خودم آن را شنیده بودم.

دورا و ایزی پدربزرگ و مادربزرگ من بودند. پس از جنگ، آن‌ها آس و پاس به لیتوانی مهاجرت کردند، آنجا ازدواج کردند و دورا مادرم را به دنیا آورد. سپس به اسرائیل رفتند و سرانجام به کناری در بروکلین نقل مکان کردند، محله‌ای که من در آنجا بزرگ شدم.

من و مادر بزرگم پیوند خاصی با هم داشتیم. او چند خیابان آن طرف‌تر از خانه دوران کودکی‌ام زندگی می‌کرد و ساعت‌های پس از مدرسه مراقب من بود. به یاد دارم در بالکن می‌نشست و تماشا می‌کرد که با دوچرخه‌ام در پیاده‌رو بالا و پایین می‌روم و هشدار می‌داد که زیاد دور نشوم. ریزنقش بود؛ قدش به‌زحمت به یک متر و چهل و پنج سانتی‌متر می‌رسید. اما شخصیتی عجیب و پرنرزی داشت. هر روز رژلب قرمز روشن می‌زد و با آن بوسه‌های به‌قول خودم «سراغم نیا!» به خدمتم می‌رسید و هر قدر هم که سعی می‌کردم جا خالی بدهم، آن‌ها را روی گونه‌هایم می‌کاشت. تحمل آدم‌های نادان را نداشت؛ وقتی کسی خلاف میلش رفتار می‌کرد، فوری یک «حرامزاده» نثارش می‌کرد. تحصیلات رسمی نداشت، اما به‌خوبی بلد بود در زندگی راهش را پیدا کند. به‌گمانم، گذشته‌اش ایجاب می‌کرد که این‌طور باشد.

تازه، همیشه در خانه‌اش غذا داشت؛ بیشتر از آنچه بتوانی همه‌اش را بخوری. شاید چون کمبود را تجربه کرده بود، می‌خواست من فراوانی را تجربه کنم. وقتی بعد از مدرسه پایم به خانه می‌رسید، می‌دیدم که میز مفصلی چیده و مدام اصرار می‌کرد که بخورم (تعجبی ندارد که بچه تپلی بودم). تا امروز، هیچ غذایی در رستوران‌های میشلن نخورده‌ام که بتواند با طعم شیرین پیازهای کاراملی‌شده‌ای که در دل کوفته‌های مانسوی او پنهان بود و شور آب مرغ را به‌خوبی متعادل می‌کرد، رقابت کند؛ یا با یودینگ رشته‌ای ترش و شیرینش که با تکه‌های آناناس تزئین شده بود.

او مثل مادر دومم بود. و هر روز نشان می‌داد که عاشقم است. اما اهل ادا و اطوار بیجا نبود؛ مصمم و قوی بود. و هیچ‌وقت درباره جنگ حرف نمی‌زد. به‌جز یک روز در سال.

هر سال، در یکی از یکشنبه‌های خنک پاییزی، مادرم مرا با همان کفش‌های فوتبال و معمولاً لباس‌های گلی‌ام، از زمین بیرون می‌کشید تا در دوره‌می‌های روز یادبود هولوکاست که پدر بزرگ و مادر بزرگم با دیگر بازماندگان برگزار می‌کردند، شرکت کنم. آنجا بود که اولین بار شنیدم مادر بزرگم از دورانی حرف می‌زد که در بیشه‌زارها زندگی می‌کرد، از روزهای بدون غذا، از جان‌به‌دربردن از سرمای زمستان با یک‌لا پیراهن و ژاکت. در همان‌جا شنیدم که چگونه فهمیده بود مادر و مادر بزرگ و خواهر کوچک‌ترش را در

گودالی کنار میدان شهر به قتل رسانده‌اند؛ و چطور دریافته بود که خداحافظی شتاب‌زده پدرش، از دل مخفیگاهشان، آخرین حرف‌هایی بوده که از او خواهد شنید.

من در همان کنیسه گرم که گردهمایی‌ها آنجا برگزار می‌شد، روی نیمکت‌های چوبی خشکی نشسته بودم که مطمئن بودم طبق احکام یهود باید ناراحت‌کننده باشند و با خودم فکر می‌کردم که اگر جای مادرم بودم، چه حسی داشتم: وحشت از سرنوشتی نامعلوم، اضطراب تعقیب‌شدن، خشم سوزان از خیانت و اندوه تصورناپذیر ازدست‌دادن عزیزان.

به‌هیچ‌وجه برنامه‌ای نبود که بچه‌ای انتظار داشته باشد پس از بازی فوتبال با دوستانش، آخر هفته‌اش را با آن به پایان برساند. اما چیزی که واقعاً شگفت‌زده‌ام می‌کرد اشک‌های مادر بزرگم بود. به‌جز آن روز، هرگز ندیدم گریه کند یا غصه بخورد. اما هر سال یک روز، همه احساسات سرریز می‌شد و همان‌طور که داستان گفته می‌شد، اشک‌ها هم روان می‌شدند. پدر بزرگ و مادر بزرگم با صدای بلند گریه می‌کردند، حتی ضجه می‌زدند. آن‌ها برای من همیشه نماد ثبات و استواری بودند و همین موضوع این فوران بی‌پرده احساسات را تکان‌دهنده‌تر می‌کرد.

شنیدن داستان‌های پدر بزرگ و مادر بزرگم مرا غرق در سؤال کرد: چطور توانسته بودند این فجایع را تحمل کنند و زنده بمانند تا زندگی عادی و شادی داشته باشند، درحالی‌که بسیاری دیگر نتوانسته بودند؟ چطور با آسیب روحی آنچه بر سرشان آمده بود کنار آمده بودند؟ و چرا همه این احساسات را در طول سال سرکوب می‌کردند، به‌جز این یک روز؟ یک شب موقع شام، زمانی که در دوره اول متوسطه درس می‌خواندم، بالاخره کنجکاوای سرکوب‌شده‌ام را بروز دادم.

نام محبت‌آمیزی را که در زبان ییدیش، زبان یهودیان اروپای شرقی، برای مادر بزرگ استفاده می‌کنند به زبان آوردم و گفتم: «بابی، چرا هیچ‌وقت درباره اتفاقات جنگ با من حرف نمی‌زنی؟»

مادر بزرگم با سکوتی طولانی به سؤال پاسخ داد و همین‌طور که من از آن سوی میز خیره به او منتظر پاسخ بودم، سکوتی عجیب بر آشپزخانه حاکم شد. عاقبت، جواب داد. با همان لهجه غلیظ اروپای شرقی‌اش که نمی‌توانست اسمم را به‌درستی تلفظ کند گفت: «ا-تان، عزیزم، نپرس "چرا".»

این هم یکی از همان مدل جواب‌هایی بود که هر وقت دربارهٔ جنگ سؤال پیچش می‌کردم تحویل می‌داد. معمولاً یکی از جواب‌های باب طبعش این بود که «چون چ چسبیده به را».

مادربزرگم به زحمت انگلیسی حرف می‌زد و باین حال، یک‌جوری این اصطلاح را یاد گرفته و ورد زبانش شده بود. منظورش را می‌فهمیدم: گاهی هیچ پاسخی وجود ندارد و جست‌وجوی جواب فقط باعث رنج و ناراحتی می‌شود. «چرا» فقط مایهٔ درد است. رهایش کن، تکالیفت را تمام کن، با دوستانات دوچرخه‌سواری کن. زندگی‌ات را غنیمت بشمار. اما پرسش‌هایم فقط بیشتر و بیشتر می‌شد. هرچه بزرگ‌تر شدم، بیشتر به ناظری بر هیجانات بدل شدم. دیگر فقط تجربه‌های پدربزرگ و مادربزرگم نبود که ذهنم را درگیر می‌کرد؛ شروع کردم به واکاوی تجربه‌های روزمرهٔ دیگران و خودم در مواجهه با موانع و کشمکش‌های عاطفی‌ای که پیش رویمان قرار می‌گرفتند.

چرا پدرم که معمولاً آن‌قدر صبور و همدل بود، در خیابان‌های نیویورک به دیوانه‌ای خشمگین تبدیل می‌شد، تا جایی که پسرش در صندلی عقب هم می‌ترسید و هم خجالت می‌کشید؟ آیا شیفتگی‌اش به مراقبهٔ تعالی‌بخش، راه‌حلی بود که تصادفاً برای مهار خشم کنترل‌ناپذیرش پشت فرمان پیدا کرده بود؟

چرا دوستم ایمی مدام، هر دفعه و هر بار، روی این فکر متمرکز می‌ماند که آیا به دانشگاه موردعلاقه‌اش راه پیدا می‌کند یا نه، در صورتی که این فکر فقط حالش را بدتر می‌کرد؟ و چرا فکر می‌کرد گفتن همان حرف‌ها دربارهٔ اضطرابش در گفت‌وگوهایمان می‌تواند کمکی بکند؟

چرا من در زمین فوتبال خون‌سرد بودم، اما در دبیرستان قبل از اینکه به دختری زنگ بزنم و دعوتش کنم به قرار، دل‌درد می‌گرفتم و چرا برای اینکه جرئت پیدا کنم و بهشان زنگ بزنم به حرف‌های انگیزشی پدرم و دوستانم وابسته بودم؟

در دوران دانشگاه، برخی از دوستان صمیمی و محبوبم که در دبیرستان جزو دانش‌آموزان ممتاز بودند، حالا برای گریز از احساس بی‌لیاقتی و وانمودکردن به شایستگی، به الکل و مواد مخدر پناه می‌بردند. شاهد بودم که خویشاوند خدانا باورم برای کنار آمدن با اندوه تحمل‌ناپذیر فقدان همسرش به مذهب پناه برد.

انگار همهٔ ما داشتیم همین‌طور، افتان‌وخیزان پیش می‌رفتیم و گاهی راه‌حلی

تصادفی یا سریع و موقت پیدا می‌کردیم تا به ما کمک کند زندگی عاطفی‌مان را مدیریت کنیم. گاهی این ابزارهای دم‌دستی کم‌کم مان می‌کردند. گاهی هم اوضاع را بدتر می‌کردند. همه چیز خیلی شانس و موردی و ناکارآمد به نظر می‌رسید.

حُب، وقتی چنین سؤالاتی به ذهنتان خطور می‌کند، باید چه کار کنید؟ نصیحت مادر بزرگم در آن سال‌ها ساده بود: سمتش نرو. نپرس چرا.

حالا سی‌وپنج سال گذشته است. من استاد دانشگاه می‌شیگان و مؤسس و مدیر آزمایشگاه هیجان و خودکنترلی هستم؛ تخصص این آزمایشگاه در پرسیدن همین سؤال‌های «چرا» دار درباره هیجانات است.

تصورش را می‌کنم که مادر بزرگم با لب‌خندی گوشه لبش، سرش را با دل‌خوری تکان می‌دهد.

تقریباً تا همین اواخر، جامعه علمی نگرشی مشابه نگاه مادر بزرگم را به هیجان داشت: پژوهشگران شاخص این حوزه مدت‌ها احساسات، خلق‌وخو و دیگر فرایندهای هیجانی را جعبه‌سیاهی گیج‌کننده می‌دانستند که ارزیابی آن ممکن نبود و عموماً ارزش مطالعه «جدی» را نداشت. اما در این سال‌ها که به فهم کشمکش‌های هیجانی مردم علاقه‌مند شدم، حوزه روان‌شناسی هم دستخوش تغییرات بنیادینی شده است. قلمرو هیجان که پیش‌تر به حاشیه رانده شده بود و چندان مطالعه نمی‌شد، به شکل حوزه پژوهشی پویایی درآمده است که دانشمندان را از رشته‌های مختلف به خود جذب می‌کند تا برای بسیاری از سؤالات مرتبط با هیجانات که من در کودکی از خودم می‌پرسیدم، دلیل و برهان ارائه دهند. اکنون درک علمی بسیار بهتری از هیجانات داریم؛ این علم به ما می‌آموزد که هیجانات چیستند، چرا آن‌ها را تجربه می‌کنیم و آنچه از نظر من از همه مهم‌تر است اینکه چگونه آن‌ها را به شکل مؤثر و نتیجه‌بخشی مدیریت کنیم. این کتاب برای پاسخ‌دادن به همین پرسش‌های بنیادین، فراگیر و همیشگی نوشته شده است. چون از وقتی انسان بر این سیاره پا گذاشته، درگیر هیجاناتش بوده است؛ گاهی با تمام وجود. نمونه‌هایی از متون مکتوب بشری در دوران باستان گواهی بر این واقعیت‌اند: لوح‌های گلی سه‌هزارساله کشف‌شده در سوریه و عراق امروزی، درد مرتبط با حالات هیجانی مانند اضطراب، افسردگی و دل‌شکستگی را توصیف می‌کنند. بسیاری از ابزارهایی که برای مقابله با کشمکش‌های هیجانی‌مان کشف کرده‌ایم، به‌درستی

از آزمون زمان سربلند بیرون نیامده‌اند. در واقع، فکرکردن به بعضی از آن‌ها واقعاً وحشتناک است.

در میانه دهه ۱۸۶۰، سیاست‌مداری آمریکایی که به پرو سفر کرده بود، با دست‌سازهای حیرت‌انگیز مواجه شد. افرانیم جرج اسکوایر، که باستان‌شناس هم بود، مهمان یکی از بانوان اشرافی شد که به گردآوری اشیای عتیقه علاقه داشت. او اسکوایر را به خانه‌اش دعوت کرد و اجازه داد گنجینه اینکایی‌اش را ببیند. اسکوایر پس از تحسین تندیس‌ها، پیکره‌های سنگی، مجسمه‌ها و دیگر اشیایی که آن زن جمع‌آوری کرده بود، متوجه نمونه‌ای عجیب شد: تکه‌ای از یک مجسمه که از گورستانی اینکایی بیرون کشیده شده بود.

در مطالعات باستان‌شناسی، مجسمه‌ها از یافته‌های رایج به شمار می‌روند، اما این یکی عادی نبود. بخش مربعی‌شکل تقریباً منظمی به‌اندازه یک‌ونیم سانتی‌متر، با لبه‌هایی صاف و تمیز، از استخوان پیشانی تراشیده شده بود؛ قسمتی از مجسمه که بالای چشم‌ها قرار دارد و قشر پیش‌پیشانی را در بر می‌گیرد. قشر پیش‌پیشانی بخشی از مغز است که ما را قادر می‌سازد برنامه‌ریزی کنیم، تصمیم بگیریم و منطقی فکر کنیم. در گذشته، مجسمه‌های باستانی زیادی پیدا شده بودند که ترک یا شکستگی داشتند، اما این آسیب‌ها معمولاً نامنظم و احتمالاً نتیجهٔ رویدادی آسیب‌زا یا قرارگرفتن مداوم در معرض عوامل محیطی بودند. اما این چهار برش کاملاً دقیق و جراحی‌شده روی این مجسمهٔ اینکایی داستان متفاوتی را روایت می‌کرد.

اسکوایر مجسمه را به آن‌سوی اقیانوس اطلس فرستاد تا دکتر پل بروکا، جراح نامی فرانسوی و از مشهورترین متخصصان مجسمه‌های باستانی، بررسی‌اش کند. پس از بررسی مجسمه، او نتیجه گرفت که این حفرهٔ مربع‌شکل نشان آشکاری از نوعی مداخلهٔ جراحی است که پیش از فتح منطقه توسط اروپایی‌ها در قرن شانزدهم انجام شده و به‌احتمال زیاد، روی فردی صورت گرفته که در زمان عمل هنوز زنده بوده است. حفره‌ای که در مجسمهٔ اینکایی تراشیده شده بود، نتیجهٔ نوعی عمل جراحی است که

امروزه یکی از نخستین تکنیک‌های جراحی در تاریخ بشر محسوب می‌شود: تریپانیشن^۱ یا مته‌کاری به معنی ایجاد سوراخ‌هایی در جمجمه انسان. اینکه نیاکان دور ما قادر بوده‌اند چنین جراحی دقیقی انجام دهند، در نوع خود شگفت‌انگیز است. اما آنچه از این هم شگفت‌انگیزتر است، یکی از دلایلی است که چرا این مداخله انجام می‌شده است: برای کمک به افراد در مدیریت هیجاناتشان.

یک لحظه به آن فکر کنید: یکی از اولین شکل‌های جراحی در تاریخ پزشکی با هدف کمک به انسان‌ها برای تنظیم احساساتشان انجام می‌شده است.

مشخص نیست که دقیقاً کدام اختلالات هیجانی در هزاران سال پیش مستلزم ایجاد سوراخ در سر می‌شده‌اند. تاریخ‌نگاران بر این باورند که این روش احتمالاً برای کمک به افراد در مدیریت موارد شدید افسردگی، شیدایی و دیگر اختلال‌هایی به کار می‌رفته که با بی‌ثباتی هیجانی همراه بوده‌اند. در هر حال، آنچه می‌دانیم این است که سوراخ کردن جمجمه انسان برای ایجاد تسکین هیجانی، قطعاً راه‌حل خوبی نبوده است. اما وقتی به تاریخ نگاهی بیندازیم، از همان روزهای نخست تراشیدن جمجمه تا امروز، می‌بینیم که کشمکش با هیجانات، همیشه واقعی و شدید بوده است. و انسان‌ها، از همان زمانی که با هیجانات خود دست‌وپنجه نرم کرده‌اند، در تلاش برای یافتن ابزارهایی برای مهار و تنظیم آن‌ها هم بوده‌اند.

زالو.

جن‌گیری.

سوزاندن ساحره‌ها.

ما برای مدیریت هیجاناتمان، به راه‌حل‌هایی باور نکردنی و گاه هولناک متوسل شده‌ایم. در قرن هفدهم، یکی از شیوه‌های پیشنهادی برای تسکین دل‌شکستگی، فشردن میله‌ای آهنی و گداخته بر جمجمه بود! در حالی که چند قرن بعد، آب معدنی به عنوان اکسیر ضد استرس تبلیغ می‌شد. و حتی اگر فکر می‌کنید این روش‌ها صرفاً خرافات کهنه‌اند، باید بگویم که میراث همان تریپانیشن یا مته‌کاری جمجمه تا همین چند دهه پیش در قالب عملی به نام لوبوتومی زنده بود؛ در لوبوتومی، جراح پلک را بالا

می‌کشید، ابزار فلزی نوک‌تیزی را از داخل حلقه چشم وارد می‌کرد و با دست‌کاری قشر پیش‌پیشانی مغز، اتصالات عصبی اصلی را قطع می‌کرد. در واقع، آنتونیو آگاس مونیس، عصب‌شناس پرتغالی، در سال ۱۹۴۹ برای ابداع همین روش، که درمانی برای حالات شدید هیجانی بود، جایزه نوبل پزشکی را دریافت کرد. نام او کنار کشفیاتی چون ساختار دی‌ان‌ای، کشف انسولین، توسعه فناوری ام‌آر‌آی، در فهرست دستاوردهای مهم علمی قرار گرفت. ما انسان‌ها هیجانات را چنان گیج‌کننده و ویرانگر تصور کرده‌ایم که برای اندکی تسکین، به تراشیدن جمجمه، فروبردن فلزات سنگین و ازکارانداختن بخش‌هایی از مغزمان متوسل شده‌ایم.

و مانند نیاکان باستانی‌مان، همچنان در حوزه هیجانات دچار مشکلیم. امروزه نیز محوطه‌های دانشگاهی پر است از دانشجویانی که برای کنار آمدن با هیجاناتشان به حمایت‌های بیرونی نیاز دارند. در بریتانیا و ژاپن، وزارت‌خانه‌های تنهایی دارند و هم‌زمان رئیس بهداری ارتش آمریکا مبارزه با انزوای اجتماعی را با جهادی ملی برابر دانسته است. شرکت‌ها میلیون‌ها دلار صرف سرمایه‌گذاری در برنامه‌هایی برای مقابله با فرسودگی شغلی می‌کنند. حتی «رئیس»^۱، بروس اسپرینگستین، در مصاحبه‌ای از مبارزه‌اش با افسردگی صحبت کرده است. ما اپلیکیشن‌هایی روی گوشی‌هایمان نصب می‌کنیم تا سطح استرس‌مان را بسنجیم. پولی را که نداریم خرج صنعت سلامت و تندرستی می‌کنیم که وعده کمی شادی بیشتر را به ما می‌دهد. در گزارشی در سال ۲۰۲۰، گفته شد که تقریباً از هر هشت بزرگ‌سال آمریکایی، یک نفر روزانه داروی ضد افسردگی مصرف می‌کند تا هیجاناتش را مهار کند؛ دارویی که اگرچه برای بسیاری از افراد واقعاً مفید است، هرگز درمان قطعی نیست.

بی‌تردید، مداخله‌های پزشکی از زمان درمان با زالو و لوپوتومی تاکنون پیشرفت چشم‌گیری داشته‌اند. روش‌های ما بسیار دقیق‌تر و کم‌عارضه‌تر شده‌اند. پیشرفت‌هایی در روان‌درمانی مبتنی بر گفت‌وگو، نوآوری‌هایی در دارودرمانی روان‌شناختی و ترکیب سنت‌های ژرف‌اندیشانه باستانی و مدرن، افق‌های تازه‌ای را برای تسکین رنج هیجانی

۱. لقب *The Boss* را رسانه‌ها و طرفداران به بروس اسپرینگستین اطلاق می‌کردند و نشان‌دهنده جایگاه او به عنوان یکی از چهره‌های شاخص و تأثیرگذار موسیقی راک آمریکاست، به‌ویژه در سبک موسوم به بلو-کالر راک در دهه‌های ۱۹۷۰ و ۱۹۸۰. - م

گشوده‌اند. و علی‌رغم همهٔ این تلاش‌ها، شاخص‌های سلامت روان و بهزیستی در جهت نادرست پیش می‌روند و رو به افول‌اند. بیش از نیم‌میلیارد نفر در سراسر جهان از نوعی افسردگی و اضطراب رنج می‌برند؛ این عارضه‌ها سالانه هزینه‌ای حیرت‌انگیز معادل یک‌تریلیون دلار به اقتصاد جهانی تحمیل می‌کنند.

یک‌تریلیون دلار.

راه‌حل‌های شتاب‌زده و ناکارآمد همه‌جا یافت می‌شوند، از دل اینترنت گرفته تا قفسه‌های خاک‌گرفتهٔ کتاب‌خانه‌ها. در نتیجه، بسیاری از ما مجبور می‌شویم روش‌هایی برای مقابله با احساساتمان سرهم‌بندی کنیم که بعضی‌هایشان کمی مؤثرند و بعضی دیگر واقعاً آسیب‌زا هستند، بی‌آنکه واقعاً بفهمیم آیا این روش‌ها اصلاً کنار هم جواب می‌دهند یا نه. کمی مدیتیشن اینجا، یک حمام یخ آنجا، قدری بازسازی شناختی و شاید هم چهار پنج کوکتل برای آرام‌کردن اوضاع.

در این میان، افرادی که مهارت خوبی در مدیریت هیجاناتشان دارند، کمتر احساس تنهایی می‌کنند، روابط اجتماعی رضایت‌بخش‌تری دارند و از زندگی‌شان راضی‌ترند. دچار مشکلات مالی کمتری می‌شوند، کمتر مرتکب جرم می‌شوند و عملکرد بهتری در مدرسه و محل کار دارند. از نظر جسمی هم سالم‌ترند؛ تندتر راه می‌روند، در عکس‌ها جوان‌تر به نظر می‌رسند، از نظر بیولوژیکی دیرتر پیر می‌شوند و بیشتر عمر می‌کنند. خلاصه بگویم، توانایی مدیریت هیجانات فقط به پرهیز از جنبه‌های تاریک زندگی محدود نمی‌شود، بلکه به شکوفایی جنبه‌های مثبت، سازنده و پاداش‌دهندهٔ وجود نیز می‌انجامد.

پرسشی که اکنون با آن روبه‌رو هستیم همان پرسشی است که احتمالاً نیاکان ما را واداشت تا جمجمه‌شان را سوراخ کنند: با این همه احساسات چه کار کنیم؟

در سال ۲۰۲۱، کتاب اولم را منتشر کردم با عنوان *پچ‌پچه‌های ذهن: صدای ذهن، اهمیت و نحوهٔ مهار آن*. پرسش محوری آن کتاب این بود که چرا تلاش‌های ما برای غلبه بر احساسات منفی‌مان اغلب نتیجهٔ عکس می‌دهد و باعث می‌شود احساس بدتری پیدا کنیم و علم دربارهٔ اینکه چگونه می‌توانیم ظرفیت خوداندیشی‌مان را تحت کنترل درآوریم به ما چه می‌آموزد؟

بلافاصله پس از انتشار آن، تور بزرگ کتاب را آغاز کردم که حدود دو سال طول کشید. بعد از مراسم، مردم سراغم می‌آمدند و می‌خواستند با من صحبت کنند. بابت کتاب قدردانی می‌کردند و بازخوردهایی می‌دادند دربارهٔ اینکه چقدر کتاب به آن‌ها کمک کرده است که شنیدنش واقعاً لذت‌بخش بود. اما خیلی از آن‌ها دربارهٔ دنیای گستردهٔ هیجانان و نحوهٔ مدیریت آن‌ها سؤالاتی داشتند:

آیا همیشه باید در لحظه زندگی کرد؟
واقعاً می‌شود هیجانان را مدیریت کرد؟
چرا وقتی در اوج هیجانم، پیش‌بردن کارهایی که می‌دانم باید انجام دهم
برایم دشوار می‌شود؟

انگار تازه برایشان دربارهٔ بیماری قلبی توضیح داده بودم؛ این عالی بود، اما حالا انتظار داشتند دربارهٔ التهاب، دیابت و سرطان هم راهنمایی‌شان کنم. بسیاری از افراد از والدین یا رؤسای حرف می‌زدند که احساساتشان را نادیده می‌گرفتند. سختشان بود که اصلاً تعریف کنند هیجان یعنی چه و می‌پرسیدند چرا هیچ‌وقت در کودکی کسی یادشان نداده است که چطور هیجانان‌شان را مدیریت کنند. اغراق نمی‌کنم اگر بگویم بعضی‌ها با چشم‌گریان این سؤال‌ها را از من می‌پرسیدند. و همه‌جور آدم‌هایی بودند: ورزشکاران حرفه‌ای، مدیرعامل‌ها، والدین نوجوانان، نیروهای ویژهٔ نظامی و هرکسی که تصور کنید.

در این لحظات بود که برایم آشکار شد مردم چقدر دربارهٔ زندگی هیجانی‌شان کنجکاوند و چقدر انگیزه دارند که بهتر از پس آن برآیند. و همین شد که تصمیم گرفتم این کتاب را بنویسم. تا نقشهٔ راهی برای درک هیجانان در اختیارتان بگذارم؛ اینکه آن‌ها چه هستند، چرا مهم‌اند و چطور می‌توان مهارشان کرد.

هیجانان ما، چه مثبت و چه منفی، ابزارهایی هستند که برای جهت‌یابی و رهایی خود در این دنیا از آن‌ها استفاده می‌کنیم. هیجانان بر این که به چه کسی دل می‌بندیم و از چه کسی بیزار می‌شویم، تأثیر می‌گذارند. ما را برمی‌انگیزند تا برای تحقق رؤیاهایمان ساعات طولانی‌تری کار کنیم و وقتی آرزوهایمان دیگر به دردمان نمی‌خورند، رهایشان

کنیم. می‌توانند زندگی‌مان را سرشار از سلامتی و نشاط کنند یا وقتی هدف‌هایمان را گم کرده‌ایم، نیرویمان را ببلعند. و اغلب عامل تعیین‌کننده در حفظ پیوندهای نزدیک با دیگران یا گرفتارشدن در روابط پر از تعارض‌اند. و با وجود این همه تأثیر عمیق بر زندگی‌مان، کمتر کسی در زندگی‌اش راهنمایی علمی برای تنظیم یا تغییر هیجاناتش دریافت می‌کند؛ اینکه چطور شدت آن‌ها را افزایش یا کاهش دهد یا چگونه با ظرافت از یک حالت هیجانی به حالت دیگر گذر کند.

در بیست سال گذشته، شاهد نوعی رنسانس علمی در شناخت سازوکارهای هیجانی بوده‌ایم؛ «فرایند»هایی روان‌شناختی و عصبی که توضیح می‌دهند هیجانات چگونه عمل می‌کنند. همچنین، شاهد رشد سریع روش‌های نو برای سنجش و آزمودن این سازوکارها بوده‌ایم. تکنیک‌های علم عصب‌شناسی به ما کمک می‌کنند به چشم ببینیم کدام بخش‌های مغز، در چه زمانی و چگونه در تجربه و مدیریت هیجانات و احساسات فعال می‌شوند. گوشی‌های هوشمند و فناوری‌های پوشیدنی ما را قادر می‌سازند واکنش‌های هیجانی افراد را در لحظه و در بستر واقعی زندگی رصد کنیم. فناوری‌های اینترنتی این امکان را فراهم کرده‌اند که روی جمعیت‌های گسترده‌ای از سراسر جهان آزمایش انجام دهیم و داده‌هایی بی‌سابقه گردآوری کنیم.

این نوآوری‌ها، همراه با روش‌های سنتی‌تر آزمایشگری، شیوه تفکرمان درباره هیجانات را متحول کرده‌اند. مثلاً آموخته‌ایم که برخلاف باور رایج، زندگی در لحظه حال همیشه کلید نجات هیجانی نیست؛ و هیجانات منفی، آن‌چنان که اغلب سمی تلقی می‌شوند، گاه به طرزی شگفت‌انگیز مفید و سازنده‌اند.

و شاید از همه مهم‌تر، فهمیده‌ایم که نمی‌توانیم برای مشکلات هیجانی‌مان نسخه واحدی بپیچیم. مگر می‌شود ماشین‌تان را ببرید پیش مکانیک و انتظار داشته باشید که با یک ابزار آن را تعمیر کند؟ البته که نه! خودروها ماشین‌های پیچیده و وابسته به نیروی محرکه‌اند که برای رفع هر مشکل آن‌ها به ابزارهای متفاوتی نیاز است. همین مفهوم درباره ما هم صدق می‌کند. نیازهای هیجانی ما از موقعیتی به موقعیت دیگر، از شخصی به شخص دیگر و قطعاً از روزی به روز دیگر، حتی از لحظه‌ای به لحظه دیگر تغییر می‌کنند. پس به ابزارهای متنوعی نیاز داریم تا این نیازها را برطرف کنیم. خبر خوب این است که شما همین حالا هم آن‌ها را در اختیار دارید.

همه چیز با درک آنچه من آن را «ابزارهای تغییر» هیجانی اصلی می نامم، آغاز می شود؛ ابزارهایی که همه ما درون خود داریم. می توانیم از حواسمان بهره بگیریم تا به صورت خودکار هیجانانگیز را تغییر دهیم. می توانیم توجهمان را به گونه ای هدفمند هدایت کنیم، طوری که به ما کمک کند بر بزرگ ترین ترس هایمان غلبه کنیم و از لذت بخش ترین تجربه های زندگی مان بیشتر بهره ببریم. و می توانیم زاویه دیدمان به شرایط دشوار را تغییر دهیم تا بتوانیم از پس دردناک ترین حالات هیجانی مان برآییم. این ابزارهای تغییر به ما کمک می کنند تا از یک حالت هیجانی به حالت دیگر برسیم و به ما اجازه می دهند احساسات را تضعیف یا تقویت کنیم.

هریک از این «تغییردهنده های درونی» تحت تأثیر نیروهای بیرونی نیز قرار می گیرند؛ فضاهایی که در آن ها حضور داریم، افرادی که با آن ها تعامل می کنیم و خانواده ها، سازمان ها و نهادهای فرهنگی که به آن ها تعلق داریم. درک اینکه این «تغییردهنده های بیرونی» چطور بر ما اثر می گذارند، قادرمان می سازد تا با انتخاب های هوشمندانه درباره چگونگی تعامل با آن ها، قدرت ابزارهایی را که درون خود داریم بیشتر کنیم.

اینکه چگونه و چه زمانی از این ابزارهای تغییر استفاده کنیم و بدانیم کدام یک برای چه موقعیتی مناسب ترند، همان چیزی است که دانش علمی در پس این کتاب در کشف آن به ما کمک می کند. به این کتاب به چشم دفترچه راهنمای سیستم عاملی نگاه کنید که همین حالا در وجودتان فعال است، اما شاید هنوز از تمام ظرفیتش استفاده نمی کنید. در صفحات پیش رو، یافته هایی از آزمایشگاه خودم و دیگر پژوهشگران را با شما به اشتراک می گذارم که زمینه ساز این بینش ها بوده اند. همچنین داستان های تأثیرگذار و شگفت انگیزی در خصوص مدیریت هیجان از شخصیت هایی جالب را خواهید خواند؛ از یک استاد یا گوروی شادی گرفته تا یکی از اعضای بیگان ویژه نیروی دریایی که کد هسته ای را حمل می کرد، اما روحی شکننده داشت، تا آدم های معمولی مثل من و شما که به طور تصادفی به راه حل هایی گاه مؤثر (و گاه بی اثر) دست یافته اند. این داستان ها نشان می دهند که چطور می توانیم از انواع ابزارهای تغییردهنده ای که در اختیار داریم برای رویارویی با آنچه من به راستی معتقدم یکی از بزرگ ترین چالش های پیش روی بشر است، استفاده کنیم: چگونگی مدیریت زندگی هیجانی مان.

ضمیر ناخودآگاه راه‌های عجیبی برای ابراز خود دارد.

حدود بیست سال پس از اینکه آن سؤال «چرا» دارا اول را از مادر بزرگم پرسیدم و پاسخی طفره‌آمیز اما دل‌سوزانه دریافت کردم، اولین مقاله علمی‌ام را منتشر کردم، که نقطه عطف مهمی در زندگی حرفه‌ای یک فرد دانشگاهی است. عنوان مقاله چه بود؟ «وقتی پرسیدن "چرا" درد ندارد»

نگاه دقیق به هیجان‌اتمان لزوماً نباید دردناک باشد. می‌تواند روشنگر و آگاهی‌بخش باشد؛ نه تنها برای بهبود درک ما از زندگی هیجانی خودمان، بلکه برای کمک کردن به دیگران در این مسیر. و نخستین گام ما چیست؟ پرداختن به ابتدایی‌ترین سؤالات: اصلاً هیجان‌ات چه هستند؟ و چرا مدیریت آن‌ها معمولاً تا این اندازه سخت و دردناک است؟

بخش اول

به دنیای هیجانات و احساسات تن خوش آمدید

فصل اول

چرا احساس می‌کنیم؟

مت ماسدام چهارزانو و قوزکرده داخل محفظه‌ای بئنی نشسته بود، فضایی به‌اندازهٔ مجرای کوچک فاضلاب. تقریباً دو روز تمام آنجا بود.

مت و گروهش در دورهٔ آموزشی «بقا، گریز، مقاومت و فرار»^۱ نیروی دریایی ایالات متحده شرکت کرده بودند و حالا مرحلهٔ آخر و چهل‌وهشت‌ساعتهٔ دوره را در پیش داشتند. در پنج روز گذشته هیچ‌یک از آن‌ها چیزی نخورده بود. روزهای اول، ذهن مت پر شده بود از خیالات خوشایند غذاهایی که شدیداً دلش آن‌ها را می‌خواست؛ بوریتوهای مکزیکی رستوران محبوب کوچکش در کرونادو، مافین کرن‌بری و پرتقال و یک بطری مانتین دیو. اما به‌مرور، آن حس گرسنگی شدید فروکش کرد. پس از آن، بدنش وارد حالت بقا شد و شروع کرد به مصرف ذخایر عضلانی. مت می‌دانست که در مرحلهٔ بعدی باید در آب‌های یخ‌زدهٔ آلاسکا شنا کند و ازدست‌دادن عضله‌ها می‌تواند خطرناک باشد. او که در تیم‌های اس‌ای‌آرای^۲ «تازه‌وارد» به حساب می‌آمد هنوز در حال اثبات خودش بود و می‌دانست که باید بهترین عملکردش را نشان دهد. خودش را تصور می‌کرد که لباس غواصی‌اش را می‌پوشد؛ لباسی که به‌خاطر کاهش وزن، روی پوستش لق می‌زند و مجبور است مسیری سه‌کیلومتری را شنا کند. او شناگری قوی بود، اما حتی

1. SERE

۲. یگان ویژهٔ نیروی دریایی ایالات متحدهٔ آمریکا (SEAL teams). - م

با لباس غواصی هم در آب منفی یک درجه، اگر توده عضلانی کافی نداشته باشید که حالت عایق‌بندی برای بدنتان ایجاد کند، هیپوترمی (سرمازدگی) به سرعت به سراغتان می‌آید. هر گرم عضله اهمیت دارد. بگذریم از اینکه وقتی در همان آب‌هایی هستید که کوسه‌ها، نهنگ‌های قاتل و ماهی‌های مرکب هم آنجا زندگی می‌کنند و هرکدام به اندازه یک ماشین هستند، قطعاً نمی‌خواهید سرعتتان از حد معمول کمتر باشد.

همان‌طور که قوزکرده در سلولش نشسته بود، استیصالش کم‌کم تشدید می‌شد. می‌توانست ضربان تند قلبش و به هم فشردگی آرواره‌اش را احساس کند. گاه به گاه، خشم برق‌آسایی در سرتاسر وجودش پدید می‌آمد که باعث می‌شد بخواهد به قفسش لگد بزند و عواقبش هم مهم نبود. «نگهبان‌ها» اجازه نداشتند زندانیان را کتک بزنند، اما کشیده‌های آب‌دار ممنوع نبود و اگر هیاهو راه می‌انداختند یا به هر نحوی توجهشان را جلب می‌کردند، اجازه داشتند آن‌ها را از سلول بیرون بکشند و تنش‌شان را به دیوار بتنی بکوبند. مت و گروهش شنیده بودند که تیم قبلی تکاوران نیروی دریایی، از سلول‌هایشان فرار کرده و با تصرف اردوگاه، ماجرا را به یک شوخی بزرگ تبدیل کرده بودند. به‌طور جدی به آن‌ها هشدار داده شده بود که سعی نکنند چنین کاری انجام دهند.

این دوره آموزشی آدم را از پا درمی‌آورد؛ اصلاً برای همین طراحی شده است. خیلی‌ها از پس آن برنمی‌آیند. یا انصراف می‌دهند یا می‌خواهند کنار بکشند، اما دیگران آن‌ها را متقاعد می‌کنند که برگردند. شب‌های یخ‌زده بیابان؛ گرسنگی؛ شکنجه فیزیکی سلول‌های تنگ؛ القای حس خفگی با آب؛ ضرب و شتم دوره‌ای و بلندگویی که مدام صدای گریه نوزادان، غرش تانک‌ها، کوبش چکمه‌ها و مکالمات روس‌ها را پخش می‌کند، همه بخشی از این شکنجه‌اند.

درست است که شبیه‌سازی بود، اما سناریوهایی که قرار بود آن‌ها را برایشان آماده کند، کاملاً واقعی بودند. آن‌ها مانند نیروهای ویژه‌ای که در میدان نبرد هستند، با ریسک و عدم قطعیت بسیار زیادی روبه‌رو می‌شدند. کاملاً امکان داشت که روزی خود را دقیقاً در چنین موقعیتی بیابند، با این تفاوت که آن وقت همه چیز واقعی بود؛ سلول، نگهبان‌ها و خشونت فیزیکی که با آن روبه‌رو می‌شدند. آن‌ها را تا آخرین توان، تحت فشار فیزیکی و روانی قرار می‌دادند، چون اگر می‌شکستند، احتمالاً برای چنین مأموریت‌هایی مناسب نبودند.

آدم‌های معمولی از پس این دوره‌ها برنمی‌آیند. اما مت مصمم بود که موفق شود. بدون اینکه بشکند. بدون اینکه تسلیم شود. و راستش را بخواهید، او با این امید وارد بخش «سلول زندان» این تمرین شده بود که چیزی یاد بگیرد و فکر می‌کرد بعد از گذراندن آموزش نیروهای ویژه، این کار نسبتاً راحت خواهد بود. چند روزی در یک سلول استراحت کنم؟ مشکلی نیست. من از پیشش برمی‌آیم.

ماندن در سلولی به مدت دو روز، آدم را با تجربه‌ی درونی‌اش مواجه می‌کند. مت تقریباً از هر احساس و فکری که هنگام نشستن و سوختن عضلاتش به سراغش می‌آمد، به شدت آگاه بود و تمام تلاشش را می‌کرد تا آرام و متمرکز بماند. گاهی ترس ظاهر می‌شد: اگر موقع آزمایش سرما از حال بروم چه؟ احساس ناامیدی به وجود می‌آمد: من را از این جعبه لعنتی بیرون بیاورید! و در میان همه این احساسات، گهگاه نسیمی از شادی و هیجان سراغش می‌آمد، وقتی به کسی فکر می‌کرد که در سلول آن سوی حیاط زندان بود.

لورا.

در اولین هفته از دوره اس‌ای‌آرای، وقتی در یکی از کلاس‌های نمور به جامانده از دوران جنگ ویتنام، زبان اشاره تاکتیکی یاد می‌گرفتند، اولین بار او را دید. نگاهی به او انداخت و لورا هم نگاهش را پاسخ داد و بعد، برخلاف نگاه‌های گذرای معمول، لحظه‌ای طولانی به چشمانش خیره ماند.

در بخش بقای دوره آموزشی، آن‌ها را همراه تیمی در ارتفاعات بیابانی رها کردند و دستور دادند که به مدت پنج روز برای زنده ماندن بجنگند، در همان حال مربیان دوره تعقیبشان می‌کردند. مت درحالی که از لای درختچه‌های مانزانی‌تا راه باز می‌کرد و برای تأمین رطوبت بدنش گیاه بیابانی یوکا را می‌مکید و برای تأمین مواد مغذی مورچه می‌خورد، مدام چشم به افق داشت تا شاید گروه لورا را ببیند. مجبور بود افکارش را جمع‌وجور کند و به خودش یادآور شود آمده تا از دستگیر شدن فرار کند، نه اینکه دنبال جلب توجه لورا باشد. اما هر قدر سعی می‌کرد تمرکز کند، مدام به لورا فکر می‌کرد. دسته‌دسته گل‌های وحشی می‌چید و در جاهایی می‌گذاشت که فکر می‌کرد شاید لورا پیدایشان کند. یک شب، درحالی که مثل همیشه امیدوارانه چشم می‌گرداند تا لورا را پیدا کند، بالاخره او را بر فراز تیغه کوه، در برابر نور غروب، همچون سایه‌ای در افق دید.

لابد او هم مت را دیده بود، چون پیش از آنکه از دید ناپدید شود، با شیطنت، تعظیمی کوچک و شوخی آمیز کرد.

وقتی به سلولش برمی گشت و ناراحتی جسمی و ذهنی واقعاً آزارش می داد، خم می شد و به سلول او نگاه می کرد، به این امید که ببیند او هم نگاهش می کند. لورا توانایی منحصربه فردی در خنداندن او داشت؛ حتی با استفاده از زبان اشاره که وسیله ارتباطی چندان ظریف و شاعرانه ای نیست. اولین روزی که در سلول هایشان بودند، لورا به محفظه بُنی خودش اشاره کرد و با اشاره پرسید /قامتگاه چهارستاره؟ و مت با صدای بلند خندید و خشم نگهبان ها را به جان خرید.

بیاپید لحظه ای مت را نیز در این وضعیت تصور کنیم. او وسط دوره آموزشی سرنوشت سازی است. به شدت گرسنه است. نگران مرحله بعدی است، هرچند کاری برای آمادگی بیشتر از دستش برنمی آید. به شدت عاشق شده است. سعی می کند متمرکز و متعادل بماند؛ نه آن قدر غرق ترس و ناامیدی شود که از پا بیفتد و نه آن قدر در عشق تازه اش غرق شود که حواسش پرت شود. منطقی ترین کاری که می توانست برای موفقیت در دوره اس ای آرای انجام دهد این بود که احساساتش را خاموش کند. اگر احساساتش دکمه ای داشتند که می شد خاموششان کرد، آیا همه چیز خیلی آسان تر نمی شد؟

بیشتر ما هیچ وقت در سلولی بُنی گیر نمی افتیم و برای گذر از آموزش بقا در شرایط سخت مبارزه نمی کنیم، اما در یک چیز با مت شریکیم: تمایل شدید برای یافتن کلیدی که احساساتمان را خاموش کند؛ احساساتی که همیشه در نامناسب ترین زمان ها سر می رسند. از یک طرف، باید فرض کنیم که تکامل یافته ایم تا هیجان داشته باشیم، چون آن ها برایمان مفیدند. از طرف دیگر، اغلب به نظر می رسد که هیجانات برعکس عمل می کنند؛ سلامت ما را به خطر می اندازند، توان عملکردی مان را کاهش می دهند و در روابطمان دردسرسازند.

وقتی هیجانات ما شدت می گیرند، ممکن است احساس کنیم عروسک گردانی درون ما پنهان شده است و نخ ها را می کشد. هنگامی که باید عمل کنیم، حرف بزیم، نقشی ایفا کنیم، ترس ممکن است ما را فلج کند. خشم منطق ما را از کار می اندازد، آن هم وقتی شدیداً نیاز داریم روشن و شفاف بیندیشیم. غم می تواند مانند موجی سنگین بر جانمان فرود آید و از حد طاقتمان فراتر رود، وقتی مصرانه می خواهیم پریشانی مان را به دنیا نشان

ندهیم. در این لحظات، به سختی می‌توان فهمید که هیجانات چقدر مفیدند. از این منظر، منطقی است که گهگاه بخواهیم هیجان‌اتمان را «خاموش» کنیم. و اگر اصلاً کسی بداند این کلید خاموش کردن کجاست، آن فرد حتماً تکاور نیروی دریایی است، مگر نه؟

مت ماسدام در واقع ابرقدرتی هیجانی دارد. اما این ابرقدرت دسترسی به کلید خاموش‌کننده نیست و به سطح عالی آموزش، آمادگی جسمانی یا پیشینه‌اش در کسوت تکاور نیروی دریایی ربطی ندارد. ابرقدرت او در این است که می‌داند موفقیت، در این لحظه یا هر لحظه‌ای، به معنای خاموش کردن هیجانات نیست، بلکه یعنی توانایی استفاده ماهرانه از آن‌ها، بدون آنکه اجازه دهد کنترل را به‌طور کامل در اختیار بگیرند. این نکته بینشی مهم است، چرا که تجربه کردن هیجانات برای انسان‌ها همچون نفس کشیدن است: اجتناب‌ناپذیر و حیاتی برای بقا.

زندگی پرهیجان شما

هیجان‌ها تجربه‌ای نادر نیستند؛ ما تقریباً به‌طور مداوم در حالتی از هیجان‌پذیری به سر می‌بریم. نتایج مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۵ را در نظر بگیرید که زندگی هیجانی بیش از ده‌هزار نفر را در مدت کمی بیش از یک ماه بررسی کرد. بسیار جالب و عجیب بود که شرکت‌کنندگان در این مطالعه اعلام کردند بیش از ۹۰ درصد اوقات یک یا چند هیجان را تجربه می‌کنند.

گاهی، هیجانات ما آن‌قدر کم‌نمودند که حتی متوجهشان نمی‌شویم؛ بیشتر شبیه موسیقی پس‌زمینه در اتاق انتظار دندان‌پزشکی احساس می‌شوند. باقی اوقات، آن‌قدر شدید و عمیق می‌شوند که واقعاً خیال می‌کنیم هیچ‌وقت احساسمان عوض نمی‌شود. هیجان‌اتمان فقط درون خودمان باقی نمی‌مانند. هر وقت که احساساتمان را بروز می‌دهیم، تند برخورد می‌کنیم و کنجکاو، نفرت یا عشق از خود نشان می‌دهیم، اثرشان هویدا می‌شود و دیگران متوجه آن‌ها می‌شوند (صرف‌نظر از اینکه بخواهیم یا نه). گاهی، حتی احساسات دیگران را «جذب می‌کنیم»؛ این پدیده سرایت یا اثرپذیری هیجانی نام دارد، که هم به‌صورت آنلاین و هم آفلاین اتفاق می‌افتد و دقیقاً همان‌طور که به نظر می‌رسد، هیجانات، مانند ویروس، به‌سرعت از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شوند.

هیجانان همچنین نیروی محرک اعمال ما هستند و چه خوب باشند چه بد، لحظه به لحظه ما را در مسیرمان هدایت می‌کنند. هر روز براساس سوسوی هیجانانتمان یا شعله‌ورشدنشان تصمیم می‌گیریم و این هیجانان در گذر زمان مسیر زندگی‌مان را شکل می‌دهند. احساسمان به کسانی که دوستشان داریم، از شان می‌ترسیم یا آرمان‌هایی که برایشان می‌جنگیم، سوختی است برای بزرگ‌ترین دستاوردهای بشری. برای مثال، در سال ۱۶۳۱، شاه‌جهان دستور داد تاج‌محل را بسازند تا آرامگاهی برای محبوبش باشد که هنگام تولد فرزندشان درگذشت؛ چین شی هوانگ دیوار بزرگ چین را از ترس مهاجمان صحرانشین ساخت و هریت تاپمن با به‌جان‌خریدن خطر، مأموریت‌هایی را انجام داد تا کسانی را که بی‌نهایت خواهان آزادی بودند از طریق راه‌آهن زیرزمینی به جای امن برساند. نقل‌قول مشهوری از کارل دلیو بونر هست که نشان می‌دهد چرا وقتی زمان آن برسد که عزیزانمان پس از مرگمان بخواهند لب به مرثیه‌گویی و یادبود ما بکشایند، عواطف نیز جزو میراثمان به حساب خواهند آمد: «شاید آن‌ها فراموش کنند شما چه گفته‌اید، اما هرگز فراموش نخواهند کرد که چه احساسی در آن‌ها برانگیخته‌اید.»

ما معمولاً هیجانان را به شکل خطی یا تفکیک‌شده تجربه نمی‌کنیم. آن‌ها متنوع، هم‌پوشان و گاهی به‌طرز دیوانه‌کننده‌ای گیج‌کننده‌اند. در مطالعه مذکور سال ۲۰۱۵ که زندگی هیجانی مردم را بررسی می‌کرد، شرکت‌کنندگان گزارش دادند که حدود ۳۳ درصد اوقات، ترکیبی از هیجانان مثبت و منفی را در آن واحد تجربه می‌کنند. نمونه رایجی که برای هیچ‌کس تعجب‌آور نیست، احساس هم‌زمان عشق و اضطراب بود.

و هیجانان ما صرفاً با هم ترکیب نمی‌شوند؛ بلکه بر یکدیگر تأثیر متقابل نیز می‌گذارند. غم به خشم سوخت می‌رساند. شادی غم را تلطیف می‌کند. اگر پیش آمده که در مراسم تدفین به خنده افتاده‌اید یا در عروسی گریه کرده‌اید، این پیچیدگی را تجربه کرده‌اید. مت در سلول خود در دوره آموزشی اس‌ای‌آرای، هم‌جان‌به‌لب شده و هم مشتاق بود، سرشار از خوشی و هم‌زمان در حال درد کشیدن. او از آینده می‌ترسید و هم‌زمان به آن امیدوار بود. عاجزانه می‌خواست از آن سلول خارج شود، اما همچنین خشنود بود که آن سمت دیگر لورا نشسته است. او اعصابش به هم ریخته و تحت فشار بود، اما از طرفی داشت عاشق می‌شد.

پس، به زندگی هیجانی خود خوش آمدید. این زندگی، آشفته‌گی بزرگ و زیبایی است.

هیجان چیست؟

این اولین سؤالی است که روز اول تدریس دربارهٔ مدیریت احساسات، سرکلاس از دانشجویانم می‌پرسم. معمولاً فقط تعداد کمی از افراد شجاع دستشان را بالا می‌برند. با اینکه برخی تعاریف مفید به نظر می‌رسند، تقریباً هیچ‌کس از درستی آن‌ها مطمئن نیست. از یک‌سو، این موضوع شگفت‌انگیز است: هیجانات محور زندگی ما هستند، اما هیچ‌کس واقعاً نمی‌داند دقیقاً چیستند. از سوی دیگر، سردرگمی فقط مختص دانشجویان من نیست. با وجود تأثیر عمیق هیجانات بر زندگی ما و دهه‌ها مطالعه علمی، نظریه‌های زیادی دربارهٔ عملکرد آن‌ها شکل گرفته‌اند. آخرین بار که بررسی کردم، بیش از شش نظریه در این زمینه وجود داشت.

برخی از دانشمندان می‌گویند هیجانات را می‌توان به مقوله‌های مجزایی تقسیم‌بندی کرد؛ شش، پانزده یا بیست‌وهفت هیجان از قبیل عشق، خشم، انزجار و غم. دیگران استدلال می‌کنند که هیجانات ما تنوع تقریباً بی‌نهایتی از رنگ‌ها، بافت‌ها و ترکیب‌ها دارند. برای مثال، شادن فرویده^۱ را در نظر بگیرید؛ واژه‌ای آلمانی مربوط به داشتن احساس خوب از بدبختی دیگران. برخی دانشمندان با اعتقاد راسخ استدلال می‌کنند که هیجان‌ها پاسخ‌هایی جهان‌شمول‌اند که عمیقاً در مدارهای عصبی تخصص‌یافته برای هیجان ریشه دارند که در مغز ما جای گرفته‌اند. دیگران دیدگاهی را اتخاذ می‌کنند که بیشتر وابسته به زمینه یا بافتار است و می‌گویند که هیجانات ویژگی نوظهوری از نحوه پاسخ مغز به موقعیت‌های مختلف‌اند. آن‌ها معتقدند که در واقع مدارهای هیجانی جهان‌شمولی وجود ندارند و هر هیجانی که تجربه می‌کنیم کاملاً منحصر به فرد است.

در یک کلام، دانشجویان من آگاهانه می‌پذیرند که شناخت ما از هیجان‌ها هنوز کامل نیست؛ چراکه بسیاری از جنبه‌های آن همچنان در حال بررسی است. با این حال، بسیاری از پدیده‌ها در جهان وجود دارند که هنوز تعریف کاملاً دقیقی برایشان نداریم از جمله هوش، سرطان و فیزیک کوانتوم، ولی توانسته‌ایم مطالب ارزشمندی درباره‌شان بیاموزیم. این موضوع دربارهٔ هیجان‌ها نیز صادق است.

پس بیایید با موضوعی شروع کنیم که تقریباً همه درباره‌اش توافق دارند: هیجانات

پاسخ‌هایی هستند به تجربه‌هایی که در دنیا دارید یا تصور می‌کنید که اتفاق می‌افتند یا اینکه برایتان معنادارند؛ آن‌ها ابزارهایی هستند که به شما کمک می‌کنند به موقعیت پاسخ دهید. برای مثال، اگر ببینید یا تصور کنید کسی که برایتان مهم است از دوچرخه می‌افتد، احتمالاً واکنشی هیجانی در شما برانگیخته می‌شود. هیجان‌ها معمولاً در پاسخ به اموری شکل می‌گیرند که برای ما اهمیت دارند (در این مثال، این امر حفظ ایمنی کسانی است که دوستشان دارید). این درک از هیجان بنیادین و نسبتاً شهودی است و با تجربه‌های روزمره ما از هیجان‌ها مطابقت دارد.

با این حال، هیجان‌ها بسیار پیچیده‌تر از این توصیف ساده‌اند.

«هیجان» اصطلاحی کلی است که به پاسخی کم‌وبیش هماهنگ اشاره می‌کند؛ پاسخی که شامل آن چیزی می‌شود که در واکنش به رویدادهای معنادار احساس می‌کنیم، می‌اندیشیم و در بدنمان تجربه می‌کنیم. می‌توانید آن را شبیه پاسخ ایمنی بدن در نظر بگیرید. اقداماتی هستند که در پشت‌صحنه اتفاق می‌افتند (سلول‌های تی، لنفوسیت‌های بی و پادتن‌ها)، درحالی‌که شما از پیامدهای دیگر آن پاسخ آگاه هستید (تب‌ورلر و عرق). همین مسئله درباره پاسخی هیجانی نیز صادق است؛ این پاسخ هم عناصر آگاهانه و هم عناصر ناآگاهانه دارد. چنین پاسخی این‌گونه رقم می‌خورد: وقتی با موقعیتی مهم روبه‌رو می‌شوید، آشنایی از پاسخ‌ها درون شما فرومی‌بارد:

- واکنش‌های فیزیولوژیکی که شامل سیستم عصبی و سایر فرایندهای بدنی می‌شود.
- ارزیابی‌های شناختی که بازتاب نحوه درک شماست از آنچه رخ می‌دهد.
- رفتارهای حرکتی برون‌سو که احساس شما را به دیگران منتقل می‌کند، مانند حالت‌های چهره و لحن صدا.

این واکنش هیجانی، انعطاف‌پذیر است، یعنی گاهی یکی از فرایندهای بالا پیش از دیگری رخ می‌دهد و گاهی موازی با هم عمل می‌کنند. همچنین، آن‌ها کم‌وبیش هماهنگ هستند، یعنی معمولاً یکدیگر را تکمیل می‌کنند تا کارکرد خاصی را به وجود بیاورند. با این حال مواردی وجود دارند که می‌توانند مجزا و منفک باشند، مثل وقتی که نمی‌توانید از حالت چهره کسی قضاوت کنید که چه احساسی دارد.

شکل این واکنش هیجانی در زندگی واقعی چگونه است؟

فرض کنید هنگام بالارفتن از پله‌ها برای دریافت جایزه سکندری می‌خورید و خجالت‌زده می‌شوید (ترجیح می‌دهم درباره‌ی اینکه این مثال تجربه‌ی شخصی خودم هست یا نه چیزی نگویم). در این موقعیت، تقریباً به‌طور آنی و ناخودآگاه، ترکیبی از واکنش‌های فیزیولوژیکی را تجربه می‌کنید که باعث می‌شود ضربان قلبتان بالا برود و ارزیابی‌هایی در ذهنتان شکل بگیرد تا بررسی کنید که آیا قبلاً چیزی شبیه این برایتان اتفاق افتاده است و چطور از پس آن برآمده‌اید. در سطح آگاهانه، ممکن است احساس کنید که صورتتان گرم می‌شود یا حضار ببینند که وقتی بالاخره سر پا می‌شوید، چهره‌تان در هم می‌رود. هریک از این واکنش‌ها بخشی از پاسخ هیجانی شماست. اینکه کدام مؤلفه اول اتفاق می‌افتد و کدام‌ها هم‌زمان عمل می‌کنند موضوع بحث است، زیرا نظریه‌های مختلف بر مؤلفه‌های متفاوتی تأکید می‌کنند. اما قطعاً هیجاناتی که تجربه می‌کنیم تحت‌تأثیر فرایندهای متمایز متعددی هستند که درون ما برای هدفی اتفاق می‌افتند: برای اینکه به ما کمک کنند تا وضعیت‌های مختلفی را که در آن‌ها قرار می‌گیریم مدیریت کنیم.

وقتی بحث هیجانات می‌شود، دو علت رایج برای سردرگمی وجود دارد. اول، علی‌رغم این انگاره فرهنگی که هیجان‌ها را نقطه‌ی مقابل تفکر منطقی نشان می‌دهد، شناخت (آنچه ما در گفتار عامیانه به آن تفکر می‌گوییم) در واقع یکی از رُکن‌های اساسی هیجان است. نحوه تفکر ما درباره‌ی موقعیت‌مان، هیجاناتی را که تجربه می‌کنیم شکل می‌دهد؛ سپس آن هیجان‌ها بازتاب پیدا می‌کنند و بر نحوه تفکر ما تأثیر می‌گذارند. برای مثال، اگر با این فکر وارد آزمون سنجش آمادگی تحصیلی شوید که در امتحان دادن ضعیف هستید، میزان اضطراب‌تان افزایش می‌یابد. در نتیجه، احساس خوبی به عملکرد خود در آزمون نخواهید داشت و این تجربه شاهی برای تقویت این باور می‌شود که در امتحان دادن مهارت ندارید. به این ترتیب، امکان جداسازی دقیق هیجان و شناخت وجود ندارد. این دوسویگی شناخت و هیجان به ما اجازه می‌دهد با تغییر نحوه تفکرمان، هیجانات دشوار را تعدیل کنیم. با متفاوت فکرکردن می‌توانید از آن مسیرهای عصبی به نفع خود استفاده کنید؛ گاهی مضطرب می‌شوم، اما همچنان در امتحان دادن خوب هستم یا آن احساس بی‌قراری فقط هیجان و انتظار است، این یعنی آماده‌ام.

دومین منبع سردرگمی به رابطه میان احساسات^۱ و هیجانات^۲ بازمی‌گردد. درحالی‌که تفکر اغلب در نقطه مقابل هیجان قرار داده می‌شود، گویی این دو همواره در تقابل‌اند، احساسات و هیجانات معمولاً یکی تلقی می‌شوند و به جای یکدیگر به کار می‌روند. حقیقت این است که احساسات صرفاً بخشی از تجربه هیجانی هستند که ما/از آن آگاهیم. و ما آن‌طور که از احساسات آگاهیم از دیگر جنبه‌های تجربه هیجانی‌مان همیشه آگاه نیستیم (مثلاً اخمی ناخودآگاه یا تغییر سطح هورمون‌ها). احساسات شبیه «تب» در پاسخ‌های هیجانی‌اند؛ نمایش آگاهانه چیزی هستند که در پشت‌صحنه اتفاق می‌افتد.

همچنین، احساسات بازتاب منحصربه‌فردی از تجربه‌های هیجانی ما هستند؛ به همین دلیل است که هیچ‌کس یک هیجان را دقیقاً همان‌گونه که دیگری تجربه می‌کند، «احساس» نمی‌کند. برای برخی افراد، خشم مانند احساس فشاری است که انگار چیزی نمانده درونشان از پوستشان بیرون بزند. برای بعضی دیگر، خشم حسی شبیه میان‌تهی‌شدن دارد؛ حفره‌ای تاریک در وسط قفسه سینه‌تان. ظاهراً عناصر مختلفی که واکنش‌های عاطفی ما را شکل می‌دهند به شیوه‌های گوناگون و بی‌شماری در وجودمان عمل می‌کنند و نه تنها تحت‌تأثیر وضعیت‌هایی که با آن‌ها روبه‌رو می‌شویم، که تحت‌تأثیر ژن‌ها، محیط و سرگذشت شخص خود ما نیز هستند.

با وجود آنکه هیجان‌ها گاهی می‌توانند دردناک و طاقت‌فرسا باشند، نباید فراموش کنیم که توانایی تجربه آن‌ها بی‌دلیل در ما پدید نیامده است؛ این ظرفیت در جریان تکامل شکل گرفته تا به ما کمک کند مسیرمان را در جهان بیابیم. به همین دلیل است که تمام هیجان‌ات کارکردی دارند، حتی آن‌هایی که دوستشان نداریم.

حس‌های ناخوشایند: اشکال سیستم نیستند؛ بخشی از سازوکار آن‌اند

فقط انرژی‌های مثبت. به جنبه مثبت کار نگاه کن. فقط دیدگاهت را عوض کن. هر اتفاقی دلیلی دارد. می‌توانست بدتر باشد! مثبت فکر کن.

1. feelings
2. emotions

مثبت‌اندیشی که بخشی از آن واکنشی افراطی به بحران سلامت روان است و بخش دیگر پاسخ تکانشی توجیه‌پذیر برای دوری‌گزینی از آنچه ناخوشایند به نظر می‌رسد، همه‌جا دیده می‌شود. اما وقتی مثبت‌اندیشی به حد افراط برسد و به قیمت نشنیدن یا سرکوب هیجانات منفی باشد، ممکن است سریعاً نتیجه معکوس بدهد. چه فرهنگ کاری متمرکز بر راه‌حلی باشد که باعث می‌شود کارمندان در ارائه انتقاد سازنده تردید کنند، چه دوست خیرخواهی که شما را متقاعد می‌کند نمره مردودی‌تان را فراموش و روی تعطیلات بعدی‌تان تمرکز کنید، جست‌وجو و پیگیری هیجانات مثبت همیشه رفتار انطباقی و سازگارانه نیست. مثال بارزش این است: مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۳ شیوه رایج بازتفسیر مثبت را به‌طور دقیق بررسی کرد. آنچه دانشمندان هدایت‌کننده این مطالعه کشف کردند این بود که جست‌وجوی مستأصلانه روزه‌های امید یا جنبه‌های مثبت می‌تواند بسته به شرایط آسیب برساند یا کمک کند. وقتی مشکلاتی که آزارتان می‌دهند چندان در کنترل شما نیستند (مثلاً پایتان می‌شکند)، بازتفسیر مثبت وضعیت می‌تواند کمک‌کننده باشد. اما وقتی منابع استرستان تحت کنترل شما هستند (مثلاً شریک زندگی‌تان دوباره به شما خیانت می‌کند یا در محیطی سمی کار می‌کنید)، جست‌وجوی جنبه‌های مثبت زیان‌بار است و پیشاپیش از سطوح بالاتر افسردگی خبر می‌دهد. وقتی می‌توان اشتباهی را اصلاح کرد، مثلاً قطع رابطه با شریک عاطفی خیانت‌کار یا ترک شغلی که عزت‌نفس را تضعیف می‌کند، مثبت‌اندیشی درباره هیجانات منفی، گاهی نه‌تنها کمکی نمی‌کند، بلکه ممکن است رنج را طولانی‌تر کند.

هرچند بیشتر ما مشکلی نداریم که غرق احساساتی مانند شادی یا هیجان شویم، معمولاً حاضریم تقریباً هرکاری انجام دهیم تا از هیجانات منفی مانند ترس یا شرم پرهیز کنیم. از آن منظر، هیجانات منفی همان آدم‌بده هستند، پس کاری ندارد که باور کنیم پرهیز کامل از آن‌ها کلید خوشبختی و موفقیت است. اما واقعیت این است که هیجانات ما (همه آن‌ها) یکی از ویژگی‌های انطباقی اصلی در زندگی ما هستند.

هیجانات خوب یا بد نیستند؛ آن‌ها صرفاً اطلاعات هستند.

خشم، غم، احساس گناه، سوگ و بسیاری دیگر از هیجانات «منفی» هنگامی که به‌شکلی متعادل تجربه شوند، جایگاهی مهم در زندگی ما دارند. دیدگاه مطلق‌گرایانه‌ای که می‌گوید برای داشتن بهترین زندگی باید خود را از شر هرگونه هیجان منفی خلاص

کنید، افسانه‌ای خطرناک است. هریک از هیجان‌ات ما، هرچند در لحظه ناخوشایند باشند، حاوی خردی دارای پشتوانه‌اند که در بستر تکامل و تجربه شکل گرفته است. می‌توانید هیجان‌ات منفی را مجموعه‌هایی فوق‌العاده پیچیده از برنامه‌های نرم‌افزاری در نظر بگیرید که توسط تکامل در سخت‌افزار فیزیولوژی ما ذخیره شده‌اند تا در دستیابی به اهدافمان کمکمان کنند.

بیا باید نگاهی بیندازیم به یکی از سپر بلاهای محبوب حس‌های ناخوشایند: اضطراب. در فرهنگ مدرن، اضطراب تقریباً مترادف شده است با بیماری. و هرچند درست است که تجربه اضطراب مزمن مضر است، دلتان نمی‌خواهد که زندگی را بدون این هیجان سپری کنید. این هیجان راه‌حل انطباقی ظریفی است برای کمک به ما در مقابله با چالش‌های بی‌شمار. از بوی مشکوک خرس در غاری که نیاکانمان قصد داشتند در آن بیاسایند تا ایمیلی از رئیس‌مان دربارهٔ تعدیل قریب‌الوقوع نیروها، زندگی پر از تهدید است. اضطراب، مانند هر هیجانی، اگر مدت طولانی کنترل نشود، می‌تواند غیرانطباقی و مخرب باشد (بعداً بیشتر در این باره صحبت می‌کنیم). اما اضطراب کارکرد انطباقی بنیادینی دارد، زیرا به ما کمک می‌کند تا پاسخی مفید برای رویارویی یا گریز از تهدیدی که با آن مواجهیم ترتیب دهیم و از پس آن برآییم.

یکی دیگر از احساساتی که از نظر فرهنگی نامقبول تلقی می‌شود و کمتر کسی از آن استقبال می‌کند غم است. این احساس را در پاسخ به فقدانی که گمان می‌کنیم جبران‌ناپذیر است تجربه می‌کنیم؛ فرصتی از دست‌رفته برای موفقیت شغلی، دوستی‌ای که دیگر احیاشدن نیست یا مرگ کسی که برایمان عزیز است. هنگامی که اندوه بر ما سایه می‌افکند، با سیلی از توصیه‌های دوستان، خانواده و همکاران روبه‌رو می‌شویم که چگونه کمتر اندوهگین باشیم، حتی اگر دلیل کاملاً موجهی برای اندوه خود داشته باشیم. گویی هرگونه اندوه‌گذرا یا حسرتی می‌تواند به افسردگی‌ای دیردرمان بینجامد. با این حال، تجربهٔ غم و ابراز آن مفید است. اندوه به‌لحاظ فیزیولوژیکی بدن ما را در لحظاتی که نیازمند تأمل و درنگ هستیم آرام می‌کند، به ما کمک می‌کند برای فقدان‌ها سوگواری کنیم و پیوندهای باقی‌ماندهٔ مرتبط با آن را استحکام ببخشیم. و به دیگران نیز این پیام را می‌رساند که ما به حمایت نیاز داریم. در واقع، تحقیقات نشان می‌دهند وقتی حالات چهرهٔ فردی غم را به نمایش می‌گذارد، بیشتر از زمانی که خشم یا حالت خنثی را نشان می‌دهد، احتمال دارد دیگران به او کمک کنند.

ورای غم و اضطراب، دنیایی از هیجانات تاریک وجود دارد که جنبهٔ روشنی دارند:

حسادت ممکن است ما را برانگیزد تا برای دستیابی به آنچه می‌خواهیم بیشتر تلاش کنیم.

پشیمانی به ما کمک می‌کند تا از تکرار اشتباهات مشابه بپرهیزیم.

احساس گناه ما را هدایت می‌کند تا آسیبی را که وارد کرده‌ایم بازبشناسیم و ما را به جبران وامی‌دارد.

خشم می‌تواند به ما کمک کند به تهدید پاسخ دهیم و بی‌عدالتی را اصلاح کنیم.

ترس واکنشی است به خطری خاص که هوشیاری‌مان را افزایش می‌دهد و ما را به اقدام وامی‌دارد.

و شهوت می‌تواند... خوب، بهتر است وارد این بحث نشویم، هرچند به تداوم نسل کمک می‌کند.

در آزمایشی که من و همکارم آرون وایدمن انجام دادیم، از شرکت‌کنندگان خواستیم تا فکر کنند که کدام هیجانات می‌توانند در وضعیت‌های خاص در طول روزشان مفید باشند. برای مثال، احساس گناه بابت فراموش کردن تولد یک دوست می‌تواند انگیزه‌ای باشد برای جبران این فراموشی، یا اضطراب بابت اشتباه کردن در یک ارائهٔ کاری می‌تواند به دقت و آمادگی بیشتر ما بینجامد. به همین ترتیب، احساس همدردی با کسی که برای مشکلی نزدتان می‌آید به شما کمک می‌کند به طرز مؤثرتری از او حمایت کنید.

پس از اینکه شرکت‌کنندگان ما هیجانات مفید را، چه منفی و چه مثبت، مشخص کردند، از آن‌ها خواستیم این هیجانات را در خودشان فعال کنند. این کار آسان‌تر از آن است که به نظر می‌رسد. فرض ما این بود که همهٔ شرکت‌کنندگانمان هیجانانی مانند اضطراب و احساسات شدید را یک عمر تجربه کرده‌اند؛ ما فقط از آن‌ها می‌خواستیم آن احساسات را به یاد بیاورند و در آن لحظه به کار گیرند. آنچه دریافتیم این بود که مردم برای تجربه کردنِ آگاهانهٔ هیجانات مثبت مشکلی نداشتند، اما در برابر احساس کردنِ عامدانهٔ هیجانات منفی مقاومت زیادی نشان می‌دادند. اما وقتی به خودشان اجازه می‌دادند که هیجانات منفی را در بافتار و بستر مفیدی تجربه کنند (برای مثال، خشم

برای اصلاح ناعدالتی، اضطراب برای مقابله با تهدیدی قریب الوقوع، نتایجشان به طور محسوسی بهتر بود؛ آن‌ها از نحوه رفع مشکل رضایت بیشتری داشتند.

نکته اینجاست که درک این موضوع که احساسات خوشایند و ناخوشایند، هر دو، بخشی از یک زندگی هیجانی سالم‌اند، به ما این توانایی را می‌دهد که به جای تلاش بی‌ثمر برای پس‌زدن موج‌های منفی، آن‌ها را با احترام بپذیریم و درک کنیم. البته مشکلی اساسی درباره هیجانات وجود دارد که همه ما آن را با گوشت‌وپوستمان تجربه کرده‌ایم: هیجانات سر سازگاری ندارند.

هیجان‌های منفی کارکردی و انطباقی‌اند، اما کنترل‌کردنشان هم دشوار است. مشکلی که مثبت‌گرایی سمی افراطی درصدد اصلاح آن است، توجیه‌پذیر است؛ همان‌طور که نداشتن تجربه‌انده یا اضطراب برای یک زندگی سالم زیان‌بار است، تجربه بیش‌ازحد این هیجانات نیز می‌تواند تأثیر منفی عمیقی داشته باشد. برای شمار زیادی از افراد، این تأثیر منفی خود را به شکل اختلالات خلقی مانند افسردگی شدید یا اختلال اضطراب فراگیر نشان می‌دهد. اما حتی در کسانی که چنین اختلالاتی ندارند، هیجانات تنظیم‌نشده می‌توانند گمراه‌کننده، تضعیف‌کننده، دردآفرین و مانع دستیابی به چیزهایی شوند که واقعاً برایمان اهمیت دارند. وقتی در بلندمدت دچار آشفتگی هیجانی می‌شویم، پیامدش فقط خراب‌شدن آن روزمان نیست.

زندگی هیجانی ما تا عمق هر سلولمان نفوذ می‌کند. وقتی مدتی تحت تأثیر تغییرات فیزیولوژیکی ناشی از هیجانات منفی قرار می‌گیریم، این تغییرات به بدن فشار می‌آورند و آن را فرسوده می‌کنند؛ نتیجه‌اش می‌تواند طیفی از بیماری‌ها باشد: از افزایش آسیب‌پذیری در برابر سرماخوردگی و آنفلوآنزا گرفته تا افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های جدی‌تری مانند مشکلات قلبی-عروقی و برخی انواع سرطان. اما پیامدهای منفی ناتوانی در مدیریت هیجانات، تنها به این اثرات زیستی محدود نمی‌شود.

بینش‌هایی از سرزمین‌های جنوبی

در سال ۱۹۷۲، در شهر ساحلی داینین، نیوزیلند، گروهی از دانشمندان پژوهشی را آغاز کردند که قرار بود مطالعه‌ای محدود و کوتاه‌مدت باشد. مأموریت آن‌ها بررسی ارتباط میان شرایط تولد و مشکلات رشد و سلامت کودکان بود. اما خودشان نمی‌دانستند که

در واقع، نخستین گام را در مسیری پژوهشی برداشته‌اند که بیش از پنجاه سال ادامه خواهد داشت. در نهایت، حاصل کار آن‌ها گنجینه‌ای از داده‌ها بود که نشان می‌داد سال‌های آغازین زندگی چگونه بر تقریباً همهٔ پیامدهای مهمی که گروهی دانشمندِ جسور می‌توانست در ذهن بیرواند تأثیر می‌گذارد، از نشانگرهای مغزی زوال شناختی گرفته تا کیفیت روابط انسانی، موفقیت شغلی و حتی فراتر از آن. گستره و عمق این تحقیق هم چشم‌گیر بود و هم تاریخی.

این مطالعه با هدفی ساده آغاز شد: بررسی روند رشد کودکان در سه‌سالگی. اما به مطالعه‌ای بلندمدت بدل شد که در آن، زندگی گروهی از هزار و سی‌وهفت شرکت‌کننده را در گذر زمان پیگیری کردند. تیم پژوهشی هر چند سال یک بار آن‌ها را از جنبه‌های مختلف جسمانی، عاطفی و روان‌شناختی ارزیابی می‌کرد. شرکت‌کنندگان فقط به پرسش‌نامه‌های استاندارد معمول که بخشی از پژوهش‌های روان‌شناختی است، پاسخ نمی‌دادند، بلکه مجموعه‌ای از آزمایش‌ها را پشت سر می‌گذاشتند؛ از جمع‌آوری زیست‌سنجه‌های پیچیدهٔ برآمده از آزمایش خون گرفته تا اسکن سه‌بعدی از فضای داخلی دهانشان. آن‌ها آزمون‌های شناختی انجام می‌دادند، ارزیابی‌های هوش را تکمیل و در مصاحبه‌هایی شرکت می‌کردند که در آن‌ها جزئیات بسیار شخصی زندگی خود را فاش می‌کردند. اگر بگوییم این آزمایش‌ها سخت‌گیرانه بودند، واقعیت را دست‌کم گرفته‌ایم. مقاله‌ای منتشرشده در نشریهٔ *ساینس*، یکی از معتبرترین مجلات علمی جهان، گزارش داد که «شناخت و دانش ژرف فرایند گردآوری داده‌ها، این گروه را به یکی از دقیق‌ترین جمعیت‌های مورد مطالعه در جهان تبدیل کرده است».

آنچه این پژوهش را برجسته می‌کند، فقط گستره و تداوم آن نیست، بلکه شیوه‌ای است که پژوهشگران برای سنجش مهارت شرکت‌کنندگان در مدیریت هیجاناتشان در دوران کودکی به کار گرفتند. برخلاف بیشتر مطالعات که تنها به یک کار آزمایشگاهی یا آزمون‌های خودسنجی برای سنجش خودکنترلی کودکان متکی‌اند، پژوهشگران این پروژه از کودکان آزمون‌های گوناگون گرفتند و از والدین و معلمانشان خواستند آن‌ها را رتبه‌بندی کنند. به این ترتیب، آن‌ها با استفاده از چندین معیار، تصویری دقیق و بی‌سابقه از میزان توانایی این کودکان در مهار خود به دست آوردند. این ارزیابی‌های خودکنترلی در چندین مقطع سنی (در سه، پنج، هفت، نه و یازده‌سالگی) انجام شد که امکان درک

روند تحول این توانایی‌ها را در طول رشد فراهم می‌کرد. سپس پژوهشگران سال‌ها انتظار کشیدند تا ببینند که این قابلیت دوران کودکی چه چیزهایی را پیش‌بینی می‌کند. آنچه این پژوهش نشان داد، تأثیر چشم‌گیر توانایی مدیریت هیجانات بر مسیر زندگی شرکت‌کنندگان بود.

برخی یافته‌ها را می‌شد پیش‌بینی کرد، مانند ارتباط قطعی بین ناتوانی در تنظیم یا مهار هیجانات در کودکی و احتمال بیشتر سوء مصرف مواد در بزرگسالی. اما دامنه این ارتباطات بسیار فراتر از آن بود. کودکانی که در مدیریت هیجانات خود از همه بیشتر مشکل داشتند، بیشتر احتمال داشت که ترک تحصیل کنند و مرتکب جرم شوند. در مقابل، کودکانی که در مدیریت هیجانات خود توانمند بودند، در مسیر شغلی‌شان پیشرفت مناسب‌تری داشتند، پول بیشتری پس‌انداز می‌کردند، برای دوران بازنشستگی دقیق‌تر برنامه‌ریزی می‌کردند و از نظر جسمی سالم‌تر بودند. نکته شگفت‌آور این بود که اسکن‌های مغزی و ارزیابی‌های فیزیولوژیکی نشان می‌داد که مغز و اندام‌های این افراد با سرعت کمتری پیر می‌شوند! مدیریت هیجان در دوران کودکی چنان عامل نیرومندی در شکل‌گیری زندگی فرد بود که در پیش‌بینی بسیاری از این پیامدها، حتی از وضعیت اجتماعی اقتصادی خانواده یا میزان هوش کودک هم تأثیر بیشتری داشت.

یافته‌های مطالعه داینیدن نشان می‌دهد که توانایی ما در مدیریت هیجانات تأثیر چشم‌گیری بر مسیر زندگی‌مان دارد. با این حال، نتیجه مهم دیگری نیز در داده‌های این مطالعه نهفته بود: صرف‌نظر از اینکه میزان توانایی مدیریت هیجانات ما در آغاز زندگی چگونه باشد، همگی ظرفیت رشد و بهبود در این زمینه را داریم.

در مطالعه دانیدن مشاهده شد که بین دو ارزیابی متوالی، توانایی برخی کودکان برای مدیریت هیجانات تغییر کرده است. بعضی شرکت‌کنندگان بهتر می‌شدند و برخی بدتر. و همان‌طور که توانایی مدیریت هیجان کودکان در طول زمان تغییر می‌کرد، موفقیتشان در گذران زندگی نیز دستخوش تغییر می‌شد.

نتایج این مطالعه نکته‌ای بسیار مهم را مشخص می‌کند: توانایی ما در مدیریت هیجانات امری ثابت نیست، بلکه شکل‌پذیر و قابل تغییر است.

اگرچه آزمایشی شبیه آزمایش خون برای سنجش میزان مهارت ما در مدیریت هیجاناتمان وجود ندارد، نشانه‌هایی هست که می‌توانیم به آن‌ها توجه کنیم تا دریابیم

آیا اوضاع از تعادل خارج شده است یا خیر. برای مثال، اگر چندین ماه طول بکشد تا کنایه‌ای را که همکارمان به ما زده است از ذهنمان پاک کنیم یا اگر سر ظرف کتفی که در سینک مانده است بر سر همسرمان فریاد بکشیم، مشکل این نیست که احساس رنجش یا خشم می‌کنیم؛ مشکل این است که آن‌ها را خیلی شدید احساس می‌کنیم و گاهی نمی‌توانیم تا مدت‌ها از تأثیر آن هیجانات رها شویم. هیجاناتی که در ابتدا کارکردی و سودمندند، به راحتی ممکن است ناکارآمد شوند و آسیب بزنند. این واکنش‌های هیجانی بیشتر از آنچه دوست داریم اتفاق می‌افتند و معمولاً می‌توان ریشه آن‌ها را در دو نشانگر مهم یافت؛ نشانگرهایی که می‌توان آن‌ها را مانند چراغ هشدار سیستم مدیریت خودرو در نظر بگیرید.

نشانگر اول: شدت.

هیجانات با متمرکز کردن توجه ما بر مسئله‌ای که واکنش‌هایمان را برمی‌انگیزد، پاسخ‌هایمان به موقعیت‌ها را هدایت می‌کنند. اما هرکسی که تجربه‌ای از واکنش هیجانی شدید داشته باشد می‌داند که زنگ‌های خطر هیجانات می‌توانند چنان بلند به صدا درآیند که ما را سراسیمه کنند. وقتی از شدت خشم بر سر مربی فوتبال فرزندانمان که او را نیمکت‌نشین کرده است، فریاد می‌کشیم یا وقتی در گرداب ناامیدی فرومی‌رویم، چون شلوار سال گذشته‌مان دیگر اندازه‌مان نیست، متوجه می‌شویم که هیجانات ما می‌توانند تناسبی با وضعیتمان نداشته باشند. این نوع برون‌ریزی‌های انفجاری ممکن است به روابط ما آسیب بزنند، اعتبارمان را خدشه‌دار کنند و در نهایت اعتبار خود هیجاناتمان را از بین ببرند و باعث شوند به آن‌ها بی‌اعتماد شویم یا حتی از آن‌ها بترسیم. در واقع، واکنش افراطی به تجارب روزمره زندگی که هیجانات منفی را برمی‌انگیزند، نه تنها خطر بروز اختلالات روانی را در ده سال آینده افزایش می‌دهند، که به تدریج از کیفیت زندگی و بهزیستی ما نیز می‌کاهند.

نشانگر دوم: دوام.

گاهی پاسخ‌های منفی ما فروکش نمی‌کنند، بلکه ماندگار می‌شوند. یکی از معیارهای مهم که متخصصان سلامت روان برای تشخیص اختلالات روانی به کار می‌گیرند، مدت‌زمان تداوم علائم است و همین موضوع، دوام را به نشانگری ارزشمند برای همه ما تبدیل می‌کند. بخش دشوار اینجاست که هیجانات ما مثل کلید برق نیستند که بتوان آن‌ها را

به سادگی روشن و خاموش کرد تا بتوانیم تمرکز کنیم، با موقعیت روبه‌رو شویم و سپس آن را پشت سر بگذاریم، بلکه دوام هیجانات ما بیشتر شبیه مدت زمانی است که طول می‌کشد تا ترکیبی شیمیایی در بدن تجزیه شود، که بسته به عوامل متعدّد متغیر است. یکی از این عوامل خود هیجان است. غم و نفرت معمولاً ماندگارند، درحالی که شرم زودتر از بین می‌رود؛ مطالعه‌ای منتشرشده در سال ۲۰۱۵ نشان داد که غم ۲۴۰ برابر بیشتر از شرم دوام می‌آورد، زیرا شرکت‌کنندگان شرم را خیلی سریع کنار می‌گذاشتند. هرچه تجربه‌ای معنادارتر باشد، هیجاناتی که برمی‌انگیزد نیز بیشتر دوام می‌آورند. غم معمولاً به موضوعی مرتبط است که بر جهان‌بینی یا هویت ما اثر می‌گذارد و این یکی از دلایلی است که باعث می‌شود غم ماندگارتر از خشم باشد که اغلب به موقعیت مشخصی مربوط می‌شود. فراموش کردن حس خشم به آدم بی‌احتیاطی که در بزرگ‌راه جلوی شما می‌پیچد آسان است، زیرا تمرکز این هیجان بر رویدادی گذراست که چندان با هویت وجودی ما ارتباط ندارد؛ فقط اتفاقی است که برایمان رخ داده است. درحالی که غم ازدست‌دادن حیوان خانگی ماندگارتر است، زیرا جهان‌بینی ما را تغییر می‌دهد؛ زندگی‌ای که با عزیزمان داشتیم، به‌طور چشم‌گیری با زندگی بدون او تفاوت دارد. البته، اگر خشم ما شدید و عمیق باشد، مثلاً ناشی از خیانتی دردناک، آن هم می‌تواند جهان‌بینی ما را تغییر دهد و موجب شود که این احساس، بیش از خشم ناشی از تخلفی جزئی، در ذهن و جانمان باقی بماند.

میزان توجهی که هیجانات ما به خود جلب می‌کنند نیز در دوام آن‌ها نقش دارد. اگر در حضور فردی باشیم که عامل برانگیختگی هیجانی ماست، احتمالاً این هیجان مدت بیشتری باقی می‌ماند، زیرا توجه ما کاملاً معطوف به اوست. کافی است از کسی بپرسید که تلاش کرده با فردی که هنوز عاشقش است، دوست بماند!

مدت‌زمان ماندگاری هیجانات ما همچنین به نحوه تفسیرمان از تجربه‌هایمان بستگی دارد. یکی از جنبه‌هایی که در یک رویداد هیجانی می‌توانیم از آن آگاه باشیم، واکنش فیزیکی بدنمان است. بدن ما هنگام تجربه هیجان، اغلب واکنش‌هایی دارد که برایمان محسوس است و نحوه برداشتمان از این نشانه‌های فیزیکی، تجربه‌مان را شکل می‌دهد. در یک آزمایش، تأثیر تفسیر افراد از علائم فیزیولوژیکی استرس، بر سطح اضطراب آن‌ها بررسی شد. نتیجه نشان داد که اگر به شرکت‌کنندگان به‌نرمی و با

دل گرمی گفته می‌شد که تعریق کف دست یا تپش قلب نشانه‌هایی از آمادگی بدن برای مقابله با چالش است، آن‌ها سریع‌تر از کسانی که چنین توضیحی دریافت نکرده بودند، از اضطراب ناشی از یک سخنرانی پرسترس رهایی می‌یافتند.

هیجانان ما در پاسخ به موقعیت‌های زندگی‌مان، به شیوه‌های گوناگون و ظریف بروز می‌کنند. برخی ناگهان شعله‌ور می‌شوند، اما زود فروکش می‌کنند؛ برخی دیگر انگار سال‌ها باقی می‌مانند، مثل آهن‌گی که در ذهنمان باقی مانده است و تکرار می‌شود. هیچ عامل واحدی شدت یا دوام هیجانان ما را تعیین نمی‌کند. اما خبر واقعاً خوب این است: همان قدر که در کنترل شدت و دوام هیجانان خود ناتوانیم، به همان میزان می‌توانیم آن‌ها را مدیریت کنیم.

تسلط بر استرادیوار یوس هیجانی خود

بیاید دوباره برویم سراغ مت ماسدام که قوز کرده در سلولی تنگ رهایش کرده بودیم، وسط آزمون استقامتی که طراحی شده بود تا او را به زانو درآورد. اما چنین نشد.

مت با موفقیت دوره‌اس‌ای‌آرای را پشت سر گذاشت و تمرین طاقت‌فرسای آب سرد در آلاسکا را، که نگرانش بود، نیز با سربلندی به پایان رساند. او در کسوت یکی از نیروهای یگان ویژه نیروی دریایی عملکرد درخشانی داشت، با چتر به آب‌های پر از کوسه پرید، در مأموریت‌های پی‌شماری شرکت کرد که احتمالاً درباره‌ی برخی از آن‌ها در اخبار خوانده‌اید یا در فیلم‌هایی دیده‌اید که اجازه ندارم در اینجا نام ببرم. او به هاروارد رفت و در رشته رهبری مدرکی دریافت کرد. کمی بعد، در حکم دستیار نظامی رئیس‌جمهور ایالات متحده برگزیده شد و چمدان هسته‌ای رئیس‌جمهور اوباما را حمل می‌کرد.

باوری رایج این است که افرادی مثل مت (کسانی که از عهده دوره طاقت‌فرسای اس‌ای‌آرای، زندگی در نیروی ویژه و مسئولیت هراس‌انگیز نگهداری از سرنوشت هسته‌ای جهان برمی‌آیند) باید مانند شخصیت اسپاک (از مجموعه پیش‌تازان فضا) عمل کنند و ترس، میل و خشم خود را سرکوب کنند. اما وقتی به داستان مت دقیق‌تر نگاه کنیم، متوجه می‌شویم که اتفاقاً برعکس است. مت نه به این دلیل که هیجانانش را سرکوب می‌کرد، بلکه به این دلیل موفق شد که آن‌ها را همچون سیگنال می‌دید، نه نویز.

توانایی جهت دادن به پاسخ‌های هیجانی - خواه از طریق افزایش یا کاهش سرعت یا شدت آن‌ها - مهارتی است که به آن تنظیم هیجانی گفته می‌شود. اغلب، افرادی مانند مت در این مهارت عالی هستند. اما دلیلش این نیست که شدت هیجان آن‌ها کمتر از بقیه ماست یا در سرکوب هیجانات منفی‌شان مهارت بیشتری دارند. برعکس، مت از هیجاناتش همچون سامانه‌ای برای هدایت درونی استفاده می‌کند تا بتواند مسیر خود را در زندگی پیدا کند.

برای مت، ترس نوعی سیگنال یا نشانه است که به او می‌گوید کجا باید تمرکز کند. خشم نشان می‌دهد که مشکلی وجود دارد که باید برطرف شود. همچنین، وقتی جرقه‌هایی از شادی یا کنجکاوی را احساس می‌کند، به سمت آن‌ها گرایش پیدا می‌کند، زیرا می‌داند که می‌تواند جهت خود را براساس آن‌ها تغییر دهد که بیشتر وقت‌ها باعث می‌شود بتوان موقعیت‌های دشوار را تحمل کرد.

در ساعات پایانی دوره اس‌ای‌آرای، سرانجام زندانیان را از سلول‌های خود بیرون آوردند و به آن‌ها دستور دادند که با دست، سنگ‌ریزه‌های کف محوطه را جارو کنند. عضلات پشت پای مت می‌سوخت، اما بالاخره از سلولش رها شده بود. او به آرامی به سمت لورا رفت. آن قدر نزدیک شد که می‌توانست بوی موهایش را حس کند؛ بویی که با وجود یک هفته حمام نکردن، همچنان خوشایند بود. به زودی، پرچم آمریکا برافراشته و سرود ملی از بلندگوها طنین‌انداز می‌شد و این نشانه پایان دوره بود. تمرین تقریباً تمام شده بود.

مت که بالاخره توانسته بود آن قدر به او نزدیک شود که صحبت کند، نجواکنان گفت: «سلام. دوره که تمام شد... دوست داری برویم چیزی بخوریم؟» و همسر آینده‌اش پاسخ مثبت داد.

مت با مزیت بزرگی وارد دوره آموزشی اس‌ای‌آرای شد؛ او می‌دانست که اگر به درستی از هیجان‌هایمان استفاده کنیم، همه آن‌ها می‌توانند در حساس‌ترین لحظات زندگی، راهنما و الهام‌بخش تصمیم‌هایمان باشند. حتی با وجود فشارهای فوق‌العاده‌ای که بر او تحمیل شده بود، نه احساساتش را پس زد و نه اجازه داد که بی‌محابا از کنترل خارج شوند. درگیر نشخوار ذهنی احساسات متناقض نشد و به بی‌معنایی دل‌باختن در موقعیتی که یک هفته حتی دستمال توالت نداشت، فکر نکرد. او توانست هم هیجانات

منفی را تجربه کند و هم به سرعت بین آن‌ها و هیجان‌ات مثبتی که از ارتباطش با لورا نشئت می‌گرفت، تغییر جهت دهد. اگر چنین مهارتی را نداشت، شاید بازهم می‌توانست دوره‌اس‌ای‌آرای را پشت سر بگذارد، اما به احتمال زیاد از آن تجربه به عشق زندگی‌اش نمی‌رسید. و اگر چنین نمی‌شد، من امروز از این لذت ساده اما عمیق برخوردار نبودم که در صف والدین مدرسه ابتدایی محله، او را تماشا کنم که پسرش را وقتی از کلاس بیرون می‌آید، در آغوش می‌گیرد، درحالی‌که لورا کنارش ایستاده است.

هیجان‌ات راهنماهای ما در زندگی‌اند. آن‌ها موسیقی و جادو هستند، نشانه‌های نازدودنی و بی‌زوال حضور ما روی زمین. هدف این نیست که از هیجان‌ات منفی فرار کنیم یا تنها دنبال هیجان‌هایی باشیم که حس خوب به ما می‌دهند، بلکه هدف توانایی دگرسویی است؛ هدف این است که همه آن‌ها را تجربه کنیم، از آن‌ها بیاموزیم و در مواقع لازم، به‌راحتی از یک حالت هیجانی به حالت هیجانی دیگری درآییم.

و مانند هر مهارت ارزشمندی، رسیدن به این هدف نیازمند تمرین است. من زندگی هیجانی‌مان را مانند سازی گران‌بها می‌بینم؛ اثری هنری که قادر است چیزی شبیه به امر الهی را متجلی سازد. چیزی بسیار شبیه به ویولن استرادیواریوس^۱. ما همه با یک دستگاه هیجانی به دنیا می‌آییم؛ مثل سازی ظریف که نیاز به یادگیری شیوه نواختنش داریم. اما هیچ‌گاه به ما آموزش داده نشده است که چگونه آن را با مهارت بنوازیم. چگونه آرشه را درست بگیریم، نت‌های کشیده را اجرا کنیم یا وقتی قطعه‌ای را اشتباه نواختیم، دوباره به حالت درست برگردیم. البته، مانند هر سازی، می‌توانیم آن را بد بنوازیم، به‌طوری‌که صدای آن چنان آزاردهنده شود که همه اطرافیانمان گوش‌هایشان را بگیرند. بدون یادگیری اصول اولیه نواختن ساز، چگونگی تفسیر صدایش و تنظیم آن، فقط نویز تولید می‌کنیم.

مت ماسدام کسی است که می‌داند چگونه استرادیواریوس هیجانی خود را بنوازد. او به‌جای آنکه هیجان‌اتش را مزاحمت یا نویز تلقی کند، آن‌ها را همچون داده‌هایی

۱. استرادیواریوس (Stradivarius) نام مجموعه‌ای از سازهای زهی بسیار نفیس و کم‌نظیر است که در قرن هفدهم و هجدهم میلادی آنتونیو استرادیواری آن‌ها را ساخته است. - م

مفید در نظر گرفت و در طول مسیر، از ابزارهایی برای مدیریتشان استفاده کرد (چند مورد از این ابزارها را در ادامه بررسی خواهیم کرد). و با وجود اینکه استثنایی است، در توانایی‌اش برای مدیریت احساساتش منحصربه‌فرد نیست. او با ترکیبی از تعلیم، خودیابی^۱ و ویژگی‌های ژنتیکی، آموخت که چگونه از مجموعه‌ای از ابزارها استفاده کند؛ ابزارهایی که همهٔ ما آن‌ها را داریم، اما به‌ندرت از توان کامل آن‌ها استفاده می‌کنیم. بیشتر ما هنگام تلاش برای تنظیم زندگی هیجانی‌مان، به شهود، شرطی‌سازی فرهنگی و شانس محض متکی هستیم. این مسئله مشکل‌ساز است، زیرا اگر ویولن هیجانی خود را به‌درستی ننوازید، این خطر وجود دارد که آن ویولن شما را بنوازد. و اینجاست که حق انتخاب داریم.

همچون مت، ما هم قادریم سازمان را به‌زیبایی بنوازیم. همه‌مان این توانایی را داریم.

اولین قدم این است که متوجه شویم اساساً می‌توانیک این کار را انجام دهیم. متأسفانه، همان‌طور که در ادامه خواهیم دید، زندگی تجربه‌های بی‌شماری به ما می‌دهد که انگار اثبات‌کنندهٔ خلاف این باور هستند.