

فصل دوازدهم

چگونه از قدرت کلمات به نفع خود استفاده کنید

کلام ما تأثیرات قدرتمندی در تجربه مان از جهان دارد. کلام ابزار درک کردن است، به ما کمک می‌کند تا احساسات را دسته‌بندی کنیم، از تجربیات گذشته درس بگیریم، دانسته‌هایمان را به اشتراک بگذاریم و تجربیات آینده را پیش‌بینی و برنامه‌ریزی کنیم.

برخی کلمات برای تعریف احساسات به تدریج بیشتر در معنای مختلف به کار رفته‌اند؛ تاجایی که معانی گسترده و در عین حال مبهم به خود گرفته‌اند. «خوش حال» به اصطلاحی کلی برای طیف وسیعی از احساس مثبت تبدیل شده؛ تاجایی که کسی واقعاً نمی‌داند آنچه احساس می‌کند، تعبیر درست «شادی» است یا خیر. شور و اشتیاق یعنی شادی؟ احساس آرامش و رضایت به معنای شاد بودن است؟ اگر با انگیزه و پرانرژی هستم، یعنی شادم؟

درباره‌ی کلماتی مانند افسردگی نیز همین موضوع صدق می‌کند. خلق و خوی افسرده دقیقاً چیست؟ غم؟ پوچی؟ پریشانی؟ بی‌تفاوتی؟ تشویش؟ بی‌قراری؟ بی‌انگیزگی؟

آیا واقعاً این موضوع مهم است؟ خب، مشخصاً بله.

آگاه‌نبودن به مفاهیم یا کلمات مختلف برای تمایز میان عواطف منفی متفاوت، با سطوح بالاتر افسردگی پس از رویدادهای استرس‌زای زندگی مرتبط است (استار^۱ و همکاران، ۲۰۲۰). کسانی که می‌توانند بین احساسات منفی تفاوت قائل شوند، در نحوه‌ی پاسخ‌گویی به مشکلات انعطاف‌پذیرترند، برای مثال در شرایط فشار عصبی زیاد به مصرف مشروبات الکلی تمایل کمتری دارند، به طردشدن واکنش کمتری نشان می‌دهند و اضطراب و اختلالات افسردگی کمتری در آن‌ها به چشم می‌خورد (کاشدن و همکاران، ۲۰۱۵). مقصود از مثال‌ها این نیست که مشکلات مذکور از

ناتوانی در تشخیص احساسات منفی ناشی می‌شوند؛ اما می‌توان نتیجه گرفت که ما ابزار قدرتمندی داریم که می‌توانیم از آن در شرایط سخت کمک بگیریم.

هرچه کلمات جدید بیشتری برای تفکیک احساساتتان بسازید، مغزتان گزینه‌های بیشتری برای درک احساسات و عواطف مختلف دارد.

به کار بردن کلمه‌ی دقیق‌تر برای بیان احساس به تنظیم احساسات شما کمک می‌کند و به معنای استرس کمتر در بدن و ذهن شماست. اگر می‌خواهید انعطاف‌پذیرتر و مؤثرتر به مشکلات پیش رویتان پاسخ دهید، باید دایره‌ی واژگان وسیع، ابزار بسیار، و کلمات بیشتری برای ایجاد تمایز بین احساساتتان فرابگیرید؛ در این صورت مغز گزینه‌های بیشتری برای درک شرایط و حالات احساسی شما دارد.

هرچه کلمات دقیق‌تر باشند، سامان‌دهی احساسات آسان‌تر است و استرس کمتری به ذهن و بدن وارد می‌شود. اگر می‌خواهید به مشکلات پیش رویتان انعطاف‌پذیرتر و مؤثرتر پاسخ دهید، دایره‌ی واژگان وسیع ابزار مهمی است که می‌توانید از آن استفاده کنید (فلدمن و بارت، ۲۰۱۷).

خبر خوب این است که همه‌ی ما می‌توانیم این مهارت را در خود پرورش دهیم. حال به چند ایده به منظور آشنایی با چگونگی توسعه‌ی دایره‌ی واژگان برای تعریف احساسات می‌پردازیم.

۱. احساسات را واضح بیان کنید. برای بازگ کردن احساسات سعی کنید از بیان کلی «حالم خیلی خوب است»، یا «خوش حال نیستم» فراتر بروید. از چه کلمات دیگری می‌توانید برای توصیف این احساس استفاده کنید؟ آیا ترکیبی از احساسات را در خود می‌بینید؟ به لحاظ جسمی چه احساسی دارید؟

۲. ممکن است احساسات در یک نام ننگند. آیا چند احساس مختلف دارید؟ مثلاً «من عصبی و هیجان‌زده هستم».

۳. نام‌گذاری احساس راه درست و غلط ندارد. مهم انتخاب تعریفی است که شما و اطرافیانتان بتوانید با آن ارتباط برقرار کنید. اگر کلمه‌ی مناسبی پیدا نمی‌کنید، می‌توانید برای خود کلمه بسازید یا از زبان‌های دیگر کلماتی را انتخاب کنید که ترجمه‌ی واضحی ندارند.

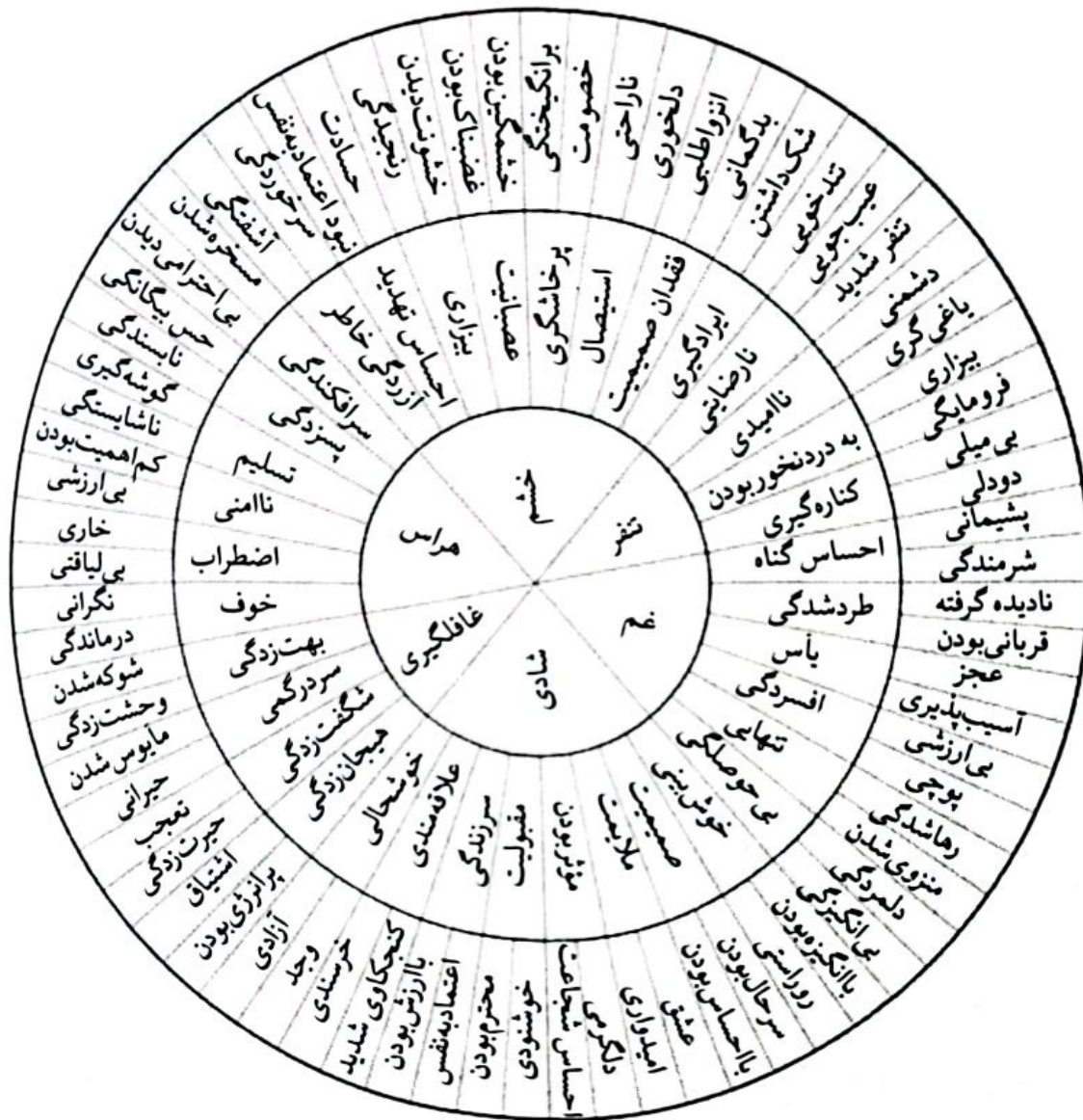
فصل دوازدهم: چگونه از قدرت کلمات به نفع خود استفاده کنید | ۱۱۳

۴. سراغ تجربیات جدید بروید و روش‌های مختلف برای توصیف آن‌ها را امتحان کنید. از چشیدن غذاهای جدید گرفته تا ملاقات با افراد جدید، خواندن کتاب یا بازدید از مکان جدید. تجربه‌های جدید فرصتی برای مشاهده‌ی مسائل از منظری متفاوت فراهم می‌کنند.

۵. به منظور دستیابی به توانایی لازم برای توصیف تجربیات جدید، از هر فرصتی برای یادگیری کلمات جدید استفاده کنید. لزومی ندارد حتماً از کلمات کتاب‌ها استفاده کنید (البته می‌توانید این کار را انجام دهید). کلمه‌ی مدنظر را می‌توانید از موسیقی، فیلم یا هر چیز دیگری که در این زمینه به شما کمک می‌کند، انتخاب کنید.

تجربیات خود را یادداشت کنید و راه‌هایی را برای توصیف احساسات جست‌وجو کنید. اگر هنگام تلاش برای توصیف احساس خود برای انتخاب کلمه سردرگم می‌شوید و برای کاربرد واژگان گویای احساساتان به کمک نیاز دارید، چرخ احساسات (ویلکاکس، ۱۹۸۲) منبع بسیار خوبی است که در جلسات درمانی هم از آن دقیقاً به همین منظور استفاده می‌شود.

نسخه‌ای از آن را روی جلد دفتر یادداشت‌های روزانه‌تان بچسبانید و برای یافتن کلمات مناسب به آن رجوع کنید. جاهای خالی این چرخ را با واژگانی که در موقعیت‌های مختلف برای خود ساخته یا یافته‌اید یا ممکن است به آن بربخورید، پر کنید.



شکل ۷. از چرخ احساس (ویلکاکس، ۱۹۸۲) برای یافتن کلمه‌ی مناسب برای توصیف احساسات کمک بگیرید.

فقط بر احساسات منفی تمرکز نکنید

یادداشت روزانه راهی مفید برای پردازش و درک تجربیات و احساساتی است که برایتان پیش می‌آید؛ اما این کار فقط برای درک تجربیات سخت نیست، بلکه نوشتن تجربیات مثبت نیز بسیار اهمیت دارد و حتی لحظات کوتاهی را که در آن احساس مثبتی داشتید، باید ثبت کنید. هر عمل‌الگوی خاصی از فعالیت‌های عصبی در مغز است. تکرار مداوم هر فعالیت، مسیر عصبی مربوطه را تقویت می‌کند و دسترسی مغزتان به آن آسان‌تر می‌شود؛ بنابراین اگر می‌خواهید راحت‌تر احساسات، افکار و خاطرات مثبتتان را پرورش دهید، با نوشتن شروع به تمرین کنید. ممارست در تقویت احساسات و تجربیات به این شیوه، باعث تسهیل دسترسی به آن‌ها در آینده می‌شود.

فصل دوازدهم: چگونه از قدرت کلمات به نفع خود استفاده کنید | ۱۱۵

خلاصه‌ی فصل

- کلام ما تأثیر قدرتمندی در تجربه‌ی ما از جهان دارد.
- هرچه کلمات بیشتری برای توصیف احساس خود داشته باشید، بهتر می‌توانید آن احساس را ابراز کنید.
- اگر کلمات زیادی بلد نیستید، از چیزی مانند چرخ احساس برای نمونه بهره بگیرید.
- به کلماتی که دیگران استفاده می‌کنند، توجه کنید، کتاب بخوانید و راه‌های جدیدی برای گسترش دایره‌ی واژگان احساسی خود بیابید.