

# حس خودت چیه؟



## اهانت

«اهانت کردن» حقیر شمردن دیگران است. فکر می‌کنید شما بهتر از بقیه‌اید. احساس می‌کنید آن‌ها مشکلی دارند و حقشان نیست مورد احترام باشند و با آن‌ها مهربانانه رفتار شود.

اهانت ترکیبی است از خشم و چندش. گاهی وقت‌ها حالت دفاعی است؛ راهی برای محافظت از خودتان در برابر احساس‌های دردناک و ناراحت‌کننده. افرادی که احساس می‌کنند مورد بی‌توجهی قرار گرفته‌اند یا درخور نیستند، اهانت می‌کنند تا ثابت کنند برایشان مهم نیست.

نمونه‌هایی از زمان‌هایی که ممکن است احساس کنید مورد اهانت قرار می‌دهید یا مورد اهانت قرار می‌گیرید عبارت‌اند از:

- وقتی سایر بچه‌ها از شما کندترند یا کم‌هوش‌ترند و شما احساس می‌کنید بر آن‌ها برتری دارید.
- تنها هستید و نمی‌دانید چطور دوست پیدا کنید. بنابراین تصمیم می‌گیرید اهمیت ندهید یا می‌گویید به هیچ‌کس اطمینان ندارید.
- می‌ترسید چیز جدیدی را امتحان کنید، اما نمی‌خواهید ترس خود را نشان دهید. پس آن را تحقیر می‌کنید.
- کسی به شما توهین می‌کند و می‌خواهید تلافی کنید.

## حسادت

احساس حسادت نوعی حس بد درونی است که وقتی فرد دیگری چیزی را دارد که شما آن را می‌خواهید، به شما دست می‌دهد. یا به ناگاه برای محبت و توجه نسبت به دیگری، احساس رقابت می‌کنید و خود را بی‌ارزش یا پست می‌بینید؛ گویی مشکلی در شماست. در همان زمان احساس خشم و رنجش می‌کنید.

حسادت مخلوطی از شرمساری و خشم است. هرکسی هر از گاهی احساس حسادت می‌کند. این احساس طبیعی است. نمونه‌هایی از شرایطی که احساس حسادت به شما دست می‌دهد، از این قرارند:

- خواهر کوچکتان به دنیا می‌آید و تمام توجهی که پیش‌تر مال شما بود، به او جلب می‌شود.
- جشن تولد برادران برگزار می‌شود و هدیه‌های فراوانی می‌گیرد.
- دوستان دوست جدیدی پیدا می‌کنند و دیگر به شما محل نمی‌گذارند.
- پدر یا مادران وقت بیشتری با برادر یا خواهران صرف می‌کنند.
- بچه‌های مدرسه نمی‌گذارند وارد جمعشان شوید.

در شماره قبلی مجله گفتیم احساس‌ها

نام‌های خاص خودشان را دارند و هر چه بیشتر نام‌های آن‌ها را بلد باشید، بیشتر می‌توانید احساس خودتان را بفهمید و آن را برای دیگران شرح دهید. آن وقت بهتر می‌توانید از حق خودتان دفاع کنید. ۹ احساس اصلی را تعریف کردیم و برای آن‌ها هم مثال زدیم. در این شماره در مورد احساس‌های ترکیبی صحبت کنیم.

فکر می‌کردید که حالت‌های شگفت‌زدگی و میخکوب‌شدن مانند هم هستند؟ یا ترسیدن و وحشت کردن یکی هستند؟ حالا می‌دانید که متفاوت‌اند و نام‌های خاص خودشان را دارند. وقتی زبان احساس‌ها را بشناسید، خودتان را بهتر خواهید شناخت.

گاهی وقت‌ها جدا کردن احساس‌ها سخت است. به این دلیل که در یک زمان بیش از یک احساس را تجربه می‌کنید، یا می‌توانید ردیفی از احساس‌های متفاوت داشته باشید که به سرعت می‌آیند و با یکدیگر مخلوط می‌شوند:

- ممکن است اول احساس کنید میخکوب شده‌اید و فوری خشمگین شوید. مانند زمانی که کسی مقابل شما می‌جهد و شما را می‌ترساند. دلتان می‌خواهد مشت‌نثار او کنید.
- شاید زمانی که کسی حرف گستاخانه‌ای به شما بگوید، بخندید و فوری احساس کنید تحقیر شده‌اید. برای مثال، درون جعبه‌ای قدیمی، اسباب‌بازی‌های بچگی‌تان را پیدا می‌کنید و شروع می‌کنید به بازی کردن با آن‌ها. ناگهان خواهر بزرگ‌ترتان وارد می‌شود و می‌گوید: «بچه کوچولو داره بازی می‌کنه؛ چقدر ملوس!»
- شاید از حالت تعجب به احساس لذت بروید؛ مانند زمانی که والدینتان مهمانی تولد غیرمنتظره برایتان ترتیب می‌دهند و یا هدیه‌ای برایتان می‌خرند که فکرش را هم نمی‌کردید.
- شاید از احساس خجالت به حالت غضب بروید. شرمساری و غضب خیلی به هم نزدیک‌اند. در واقع غضب پوشش شرمساری است، برای اینکه زیاد خودش را نشان ندهد.
- درست مانند رنگ‌های اصلی - قرمز، زرد و آبی - که می‌توان رنگ‌های بیشتری را از ترکیب کردن آن‌ها درست کرد، آن ۹ حالت احساسی هم می‌توانند احساس‌های بیشتری تولید کنند. ما آن‌ها را احساس‌های ترکیبی می‌نامیم. شاید شما هم این چهار احساس را تجربه کرده باشید.

## تنهایی

احساس تنهایی مثل بیگانگی است. می‌خواهید با کسی احساس نزدیکی کنید، یا می‌خواهید عضو گروهی باشید، اما شما را پس می‌زنند، نادیده گرفته می‌شوید و احساس می‌کنید ناخواسته‌اید. به این می‌ماند که هیچ‌کس شما را نمی‌فهمد، هیچ‌کس نمی‌خواهد با شما باشد، یا هیچ‌کس به شما توجهی ندارد.

تنهایی ترکیبی از شرمساری و اضطراب است. همه نیاز داریم احساس کنیم به جایی تعلق داریم یا با کسی هستیم. وقتی این طور نباشیم، حس می‌کنیم به اندازه کافی خوب نیستیم و غمگین می‌شویم. نمونه‌ی زمان‌هایی که احساس تنهایی می‌کنید عبارت‌اند از:

- به نظر می‌رسد که هیچ‌کس نمی‌خواهد با شما دوست باشد.
- مدرسه‌تان را عوض کرده‌اید و برای دوست‌یابی مشکل دارید.
- به محله یا شهر جدیدی آمده‌اید و هیچ‌کس را نمی‌شناسید.
- همه‌ی افراد خانواده گرفتارند و هیچ‌کس برای شما وقت ندارد.

## سرحال نبودن

وقتی سرحال هستید، احساس هیجان و خوشحالی می‌کنید. اما وقتی سرحال نیستید، سرتان خم شده است، شانه‌هایتان فروافتاده‌اند و شاید دلتان بخواد گریه کنید.

سرحال نبودن نیز مانند تنهایی، ترکیبی از شرمساری و نگرانی است. شاید شما بنا به دلیل بزرگی سرحال نیستید، یا دلایل کوچک متعددی دارید، یا هیچ دلیل به‌خصوصی، یا حداقل دلیلی که بتوان نامی بر آن گذاشت، ندارید. ممکن است برای مدتی کوتاه یا مدتی طولانی سرحال نباشید.

بعضی‌ها برای سرحال نبودن از لغت افسردگی استفاده می‌کنند؛ هرچند افسردگی حالتی بسیار جدی‌تر است. اگر احساس سرحال نبودن می‌کنید و این حالت بیشتر از دو هفته طول کشیده است، شاید افسرده باشید. با بزرگ‌تری که به او نزدیک هستید، صحبت کنید؛ والدین، معلم یا مشاور مدرسه. کسی که به حرف‌هایتان گوش کند و به شما کمک کند احساس بهتری داشته باشید. نمونه‌هایی از زمان‌هایی که احساس می‌کنید سرحال نیستید، از این قرارند:

- در یک درس نمره پایین می‌گیرید.
- بچه‌های دیگر مسخره‌تان می‌کنند و مزاحمتان می‌شوند.
- در خانه سرزنش می‌شوید.

## صحبت کردن درباره‌ی احساس‌ها

صحبت کردن درباره‌ی احساس‌ها باید بخشی از زندگی روزمره باشد. متأسفانه برای بسیاری از مردم این طور نیست. برای آن‌ها صحبت کردن درباره‌ی احساس‌هایشان راحت نیست. حتی صحبت کردن درباره‌ی احساس‌های دیگران هم برایشان راحت نیست. شاید بعضی از بزرگ‌ترهای زندگی‌تان این طور باشند. سعی کنید کسی را پیدا کنید که بتوانید درباره‌ی احساس‌تان با او حرف بزنید. از والدینتان شروع کنید. معلم یا مشاور مدرسه را امتحان کنید. شاید برادر یا خواهر بزرگ‌ترتان شنونده خوبی باشد. شما می‌توانید کسی را پیدا کنید که هم‌زبانان شود. می‌توانید کسی را پیدا کنید که گوش بدهد و بفهمد.

به یاد داشته باشید که احساس‌ها غلط یا درست نیستند. بد یا خوب هم نیستند. احساس‌ها فقط هستند. همه‌ی احساس‌ها بدون اشکال‌اند، چون احساس‌های شما هستند. هیچ‌کس نمی‌تواند آن‌ها را از شما بگیرد، مگر خودتان بخواهید. هیچ‌کس نمی‌تواند وادارتان کند احساس‌تان را عوض کنید، مگر با اجازه‌ی خودتان باشد. پس این کار را نکنید! احساس‌های خودتان را داشته باشید. آن‌ها متعلق به شما هستند.

## جمع‌بندی

در شماره‌های گذشته مجله، ۹ احساس اصلی را معرفی کردیم. در این شماره نیز گفتیم درست مانند رنگ‌های اصلی - قرمز، زرد و آبی - که می‌توان رنگ‌های بیشتری را از ترکیب کردن آن‌ها درست کرد، ۹ احساس اصلی هم می‌توانند ۴ احساس ترکیبی درست کنند.

حالا که هم با احساس‌های اصلی و هم با احساس‌های ترکیبی آشنا شده‌اید، به یک فصل دیگر از چهار فصل قدرت شخصی که در این دنباله مطالب امسال مجله معرفی کرده‌ایم، دست پیدا کرده‌اید.

حالا بهتر می‌توانید احساس‌های خودتان را بفهمید و آن‌ها را برای دیگران شرح دهید و به هدف این مقاله که دفاع از حق خودتان بوده، دست پیدا کنید.