

روی برگه هر چند کلمه که از احساس خوب به خاطر می آوری، یادداشت کن:

رضایت
خوش حالی
امنیت
اعتماد
خرسندی
....
.....
.....

حال کلماتی را که بیانگر احساس منفی و بد است، بنویس:
بد
نارضایتی
بی حالی
....
.....
.....

حال من دست خودم هست حسش نیست!

خیلی وقت‌ها اتفاق می‌افتد که حال خوبی نداری و نمی‌دانی که چرا حال خوبی نداری! یا شاید واژه مناسبی برای وصف حال خودت پیدا نمی‌کنی. طبیعی است که در مقابل سؤال «حالت چطوره؟» پاسخ‌های مشخص «خوبه»، «معمولی»، «افتضاح» یا «بدم» را می‌دهی!

اما آیا واقعاً همین سه چهار کلمه حال درونی‌ات را بیان می‌کنند؟ اگر بخواهی چند واژه در بیان احساسات بشماري یا بنویسی، چه تعدادی در فهرست تو قرار می‌گیرد؟ و سؤال مهم‌تر اینکه: شناخت و استفاده مناسب از کلمه‌های واقعی بیان احساس، چه کمکی به خود ما و دیگران در برقراری ارتباط مناسب می‌کند؟

شاید این سؤال برای‌ت پیش بیاید که مگر چند کلمه بیانگر حس خوب و مثبت یا بد و منفی وجود دارد؟ پاسخ آن در زیر آمده است. تعدادی از این نیازها و احساسات ناشی از برآورده شدن یا نشدن نیازها در جدول‌ها آمده است.

نیازها			
تعالُد	سازگاری	قدردانی	پذیرش
هماهنگی	زیبایی	برابری	توجه
صلح	شفا	صمیمیت	مشارکت
نظم	الهام‌گیری	تعلق	احترام
محبت	ارتباط	اتکای به نفس	اهمیت داشتن
اعتماد	همدلی	اثرگذاری	رواستی
قدردانی	گرمی	معنا	هدفمندی
خلاقیت	سوگواری	اطمینان	حمایت
ابراز خود	بازی	رشد	توانمندی
استقبال	انتخابگری	آسایش	امنیت
شفافیت	شنیده شدن	استراحت	آرامش
عدالت	کیفیت	سلامت	تسکین

احساسات ناشی از برآورده شدن نیازها

اعتماد به نفس	خوش بینی	شادمانی	شعف
افتخار	شکر	سرمستی	خوش حالی
قدردانی	خرسندی	سر حالی	سرخوشی
فوق العادگی	شگفت زدگی	رضایت	آرامش
گشودگی	باز یگوشی	خشنودی	مسرت
تأثیر پذیری	عشق	گرمی	صلح و سکون
پذیرا بودن	تأثیر گذاری	سرزندگی	هشیاری
پویایی	جویایی	اشتیاق	پرانرژی
		امیدواری	تمرکز

- فکر می کردی این همه کلمه وجود داشته باشد که بتوانی با آن ها پاسخ پرشش «حالت چطور؟» را بدهی؟
- یک بار تمام کلمه ها را بخوان. حال سعی کن با تمرکز و دقت بیشتری در درون خودت، حال اکنونت را پیدا کنی و پاسخ پرشش بالا را بدهی.

احساسات ناشی از برآورده نشدن نیازها

غمگینی	سر خوردگی	شوکه شدن	غافلگیری
بی انگیزگی	بی انرژی بودن	کسلی	فرسودگی
درماندگی	نامیدی	سنگینی	خستگی
داغدیدگی	بدبینی	سردی	فاصله
دلشکستگی	افسردگی	بی علاقگی	بی تفاوتی
رنجش	ناراضیتی	بدبینی	شرمندگی
فشار	عذاب	خجالت	گناهکاری
ترس	هشدار	پشیمانی	رنجیدگی
شک	ناامنی	خشم	بی کنترلی
وحشت	نگرانی	برآشفته گی	گیجی

سوال جدیدی که ممکن است
برایت پیش بیاید، این است که:
«تمرکز و شناخت دقیق حس و حال
آنون و بیان واضح آن چه کمکی به
بهبود شدن وضعیت تو می کند؟»

شاید خواندن این تجربه به تو کمک کند!

بودند، مقابل چشمان بقیه افراد خانواده بودند و به ارتباط مؤثرتر کمک می کردند. رفته رفته به تجربه این طور احساس کردم که بیشتر دنبال واژه های مثبت برای بیان احساسم هستم و این موضوع ناخودآگاه به من کمک می کرد که بیشتر در حال خوب باشم تا بد!

مادرم دادم که از همان موقع با موافقت مادرم، آن را اجرا کردم

صفحه ای را آماده کردم تا روی دیوار نصب کنیم. کنار آن، برگه احساسات مثبت و منفی را قرار دادیم. قرار شد هر روز صبح، قبل از خارج شدن از خانه، همه افراد خانواده از روی این صفحه، حس آن لحظه خود را پیدا کنیم و روی صفحه بنویسیم. هنگام مراجعت به خانه نیز این کار را تکرار کنیم. تا بتوانیم همدیگر را بیشتر درک کنیم. انتخاب و نوشتن حس ها از همان روز شروع شد و هر صبح و عصر این کار را تکرار می کردیم. تجربه خیلی خوبی بود. هر بار تلاش می کردیم لحظه ای در درون خود تأمل کنیم و مناسب ترین واژه را برای بیان احساس خود پیدا کنیم. و این واژه ها که بیانگر حس آن لحظه

خیلی وقت ها، وقتی مامان یا بابا از من می پرسید: حالت چطور؟ پاسخ می دادم: خوبم! یا خوب نیستم! و وارد اتاقم می شدم. گفته بودم خوب نیستم! ولی در اصل بی حوصله بودم و کمی ناراحت! ناراحت از اتفاقاتی که در مدرسه افتاده بود. دوست داشتم با مادرم در این زمینه صحبت کنم، ولی نمی دانستم چگونه سر صحبت را باز کنم. تازه حوصله پرسش های زیاد و پیگیر مادرم را نداشتم. در عوض، حال ناراحتی هم ساعت ها در درونم مرا آزار می داد.

یکبار مادرم برگه ای به من نشان داد که روی آن حس های مثبت و روی دیگر آن حس های منفی را نوشته بود. از دیدن این همه واژه برای بیان احساس متعجب شدم. کمی فکر کردم و پیشنهادی به

اگر دوست داری این
تجربه را تکرار کن. شاید کمک کند
بیشتر حال خوب را تجربه کنی!