



سواد عاطفی و عشق

کلود استینر

ترجمہ: حمیدرضا بلوچ

فهرست

سیاسگزاری	۸
مقدمه‌ای بر ویرایش دوم	۱۱
مقدمه	۱۵

بخش اول

فصل ۱	سواد عاطفی چیست؟	۳۳
فصل ۲	آگاهی بر احساسات و عواطف	۵۲
فصل ۳	یادگیری سواد عاطفی	۸۰

بخش دوم

فصل ۴	گشودن پنجره قلب	۹۳
فصل ۵	بررسی چشم‌انداز عاطفی	۱۲۴
فصل ۶	اشتباهاتی که مرتکب می‌شویم و علل بروز آنها	۱۶۲
فصل ۷	مسئولیت‌پذیری	۱۷۶

بخش سوم

فصل ۸	ازدواج، بزرگ کردن بچه‌ها، روابط در محیط کار	۲۱۱
فصل ۹	سربازان سواد عاطفی	۲۴۸
فصل ۱۰	سخن آخر	۲۶۸

فصل ۱

سواد عاطفی چیست؟

سواد عاطفی، یعنی برخورداری از این قدرت که از احساسات و عواطف خود به گونه‌ای استفاده کنیم که قدرت شخصی ما را افزایش دهد و کیفیت زندگی ما، و مهمتر از آن، اطرافیانمان را بهبود بخشد.

سواد عاطفی به ما کمک می‌کند تا احساسات و هیجانات را به نفع خود به کار گیریم و نگذاریم علیه ما وارد میدان شوند. سواد عاطفی روابط مبتنی بر عشق و دوستی را در میان مردم خلق می‌کند، همکاری و تعاون را ممکن می‌سازد، و موجب تسهیل جریان احساسات در جامعه می‌شود.

چیزهایی هست که تک تک ما باید راجع به عواطف و هیجانات خود یاد بگیریم. بعضی از آدمها در سطحی عالی از سواد عاطفی رشد و نمو می‌یابند، اما به اعتقاد من هنوز با آن مرتبه و سطحی که می‌توانند باشند قاصه دارند. به همین خاطر، همه ما می‌توانیم به نوعی از آموزش سواد عاطفی بهره‌مند شویم.

به عنوان یک معلم با سابقه سواد عاطفی، تا کنون به صدها نفر کمک کرده‌ام تا هوش عاطفی خود را افزایش دهند. من به چشم خود دیده‌ام که اکثر مردم، به خصوص مردها، با شنیدن کلمه احساسات و عواطف معذب و ناراحت می‌شوند. مردها به گونه‌ای از این موضوع هراس دارند

که انگار اگر عواطف‌شان را بروز دهند همه رازهای عمیق و دردناک خود را برملا ساخته‌اند. اکثر مردم فکر می‌کنند که با آموزش سواد عاطفی، کنترل خود را بر زندگی شخصی و حرفه‌ای از دست می‌دهند. البته این ترس کمی قابل توجه است زیرا برداشتن سدها و موانعی که مانع از جاری شدن احساسات می‌شوند می‌تواند ما را دچار دردسر کند. اما سواد عاطفی فقط به معنی رها کردن عواطف و احساسات نیست. بلکه نکته مهمتر این است که یاد بگیریم احساسات خود را درک کنیم، و آنها را کنترل و اداره کنیم.

عواطف و هیجانات یکی از بخشهای اساسی وجود انسان است. بدون آنها دارای حالت‌های روانی نا بهنجار (سایکوپاتی) خواهیم بود. با پذیرش و اداره احساسات خویش و شنیدن و پاسخگویی به عواطف دیگران قادر خواهیم بود قدرت شخصی‌مان را افزایش دهیم.

برخورداری از هشیاری عاطفی بدین معناست که شما می‌دانید عواطف و هیجانات خودتان و دیگران حاوی چه چیزی هستند، چه قدرتی دارند، و چه عواملی آنها را به وجود می‌آورند. برخورداری از سواد عاطفی به این معناست که شما می‌دانید چگونه عواطف و احساسات خود را کنترل و اداره کنید زیرا آنها را کاملاً درک می‌کنید. با آموختن سواد عاطفی، یاد می‌گیرید احساسات خود را در زمان و مکان مناسب ابراز کنید و دیگران را تحت تأثیر قرار دهید.

از این طریق همچنین، همدلی و وحدت با دیگران را در خود تقویت می‌کنید و یاد می‌گیرید که در قبال تأثیر عواطف‌تان بر دیگران مسئول باشید. با آموختن سواد عاطفی به خوبی با طعم و مزه و تأثیر عواطف آشنا می‌شوید. یاد خواهید گرفت پا به پای مهارت‌های منطقی خود از مهارت‌های عاطفی نیز بهره بگیرید و در روابط اجتماعی و فردی خود با دیگران در زمینه عشق، کار، روابط زناشویی، تدریس و غیره موفق‌تر عمل کنید.

اشتباهات عاطفی خیلی رایج‌اند و اغلب بسیار مخرب هستند. اگر باور ندارید، به نمونه‌هایی از نا هنجاری عاطفی که از روزنامه‌های چند سال پیش جمع‌آوری کرده‌ام توجه کنید:

○ بعد از آنکه کنت بیکر، کاپیتان تیم مدرسه توماس جفرسون، که بیش از هر مدرسه دیگر در کشور، محقق ممتاز تحویل جامعه می‌دهد مدال نقره مسابقات را دریافت کرده، آن را به درون سطل آشغال انداخت. مربی تیم نیز به طرف مسئولین مسابقات رفت و به آنها اعتراض کرد و گفت که تیمش مستحق مقام نخست بوده است.

○ در جریان یکی از مسابقات فوتبال نوجوانان در شهر کالیفرنیا، مادر یکی از بازیکنان با عصبانیت حرف‌های زشتی به داور مسابقه زد و سپس به درون میدان رفت و او را که در حال فرار بود از پشت گرفت و سپس سه مرد دیگر از میان تماشاچیان به او پیوستند و داور را به زیر مشت و لگد گرفتند. در این حادثه فک داور شکست.

○ وارن مون، بازیکن مشهور تیم بسکتبال وایل ینگهای مینه‌سوتا، به جرم بد رفتاری و کتک‌زدن همسرش دستگیر شد. بچه‌های آنها سراسیمه به پلیس تلفن زدند و گفتند: «کمک کنید! بابام داره مامانم را می‌کشد!»

○ دیک موریس، مشاور عالی بیل کلینتون، که به خاطر تحت تأثیر قرار دادن زن بدکاره‌ای که با او دوست بوده است اسرار مملکتی را به او می‌گفته است دستگیر و زندانی شد.

○ و بالاخره هنوز رسوایی بزرگ بیل کلینتون را فراموش نکرده‌ایم که با منشی خود در کاخ سفید روابط زناشویی نامشروع برقرار کرده بود.

چنین وقایعی که در آنها هیجانات و عواطفی همچون خشم، ترس، شرم و هیجان باعث می‌شود آدم‌های عاقل و خردمند دست به اعمال حماقت‌آمیزی بزنند هر روزه اتفاق می‌افتد. حقیقت این است که همه ما