



رمرگشایی قدرت احساسات برای کمک به
خودمان، کودکانمان و شکوفایی جامعه

خودت را احساس کن

آثاری از پروفسور دکتر مارک بزرگم

دکتر مارک بزرگم

مترجم: فاطمه کیاشمشکی



میرشنامه: برگیت، مارک ا.، ۱۹۶۹- م.

Jackett(Marc A, 1969-

عنوان و نام پدیدآور: قدرت احساس کن، مارک براکت، مترجم فاطمه گیاشمشکی، ناظر علمی حسن کریمی، سرویراستار

الهام السادات یاسینی، ویراستار

مشخصات نشر: قم: الاجیل کتاب، ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۲۳۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۳۲۷-۱۹-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Permission to feel: the power of emotional intelligence to achieve well-being and success.

2020.

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "هنر همه فن حریف شدن در احساسات: به کارگیری قدرت احساسات برای

گمک به رشد و شکوفایی" با ترجمه ناله سهیلی فر توسط انتشارات میلکان در سال ۱۴۰۰ منتشر شده است.

عنوان دیگر: هنر همه فن حریف شدن در احساسات: به کارگیری قدرت احساسات برای گمک به رشد و شکوفایی.

موضوع: هوش هیجانی

موضوع: Emotional intelligence

موضوع: هیجان ها

موضوع: Emotions

موضوع: بهزیستی

موضوع: Well-being

شناسه افزوده: گیاشمشکی، فاطمه، ۱۳۶۴-، مترجم

شناسه افزوده: کریمی، حسن، ۱۳۶۴-

شناسه افزوده: یاسینی، الهام سادات، ۱۳۶۷-

رده بندی کنگره: BF۵۷۶

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۴۵۷۷۸



www.ketab.ir

محرران ■ خودنوشت
ناشر ■ آلاچیق کتاب
تأسیسده ■ دکتر مارک براکت
مترجم ■ فاطمه کیاشمشکی
ناظر علمی ■ حسن کریمی
سرپرست ■ الهام سادات یامینی
زیرمستاد ■ سینا میرشار
طراح جلد و اسلحه آرا ■ حامد عطائی فرزانه
تدبیک ■ ۱-۱۹-۵۳۲۷-۶۲۲-۹۷۸
چاپ ■ اول، ۱۴۰۲
تیراژ ■ ۱۰۰۰ نسخه
چاپ ■ دوم
صحافی ■ جواهری

آدرس: خیابان انقلاب، خیابان لیافی نژاد، بین منبری جاوید و ۱۲ فروردین، پلاک ۱۹۱
تلفن: ۶۶۹۶۲۹۵۹ - ۶۶۹۶۲۹۶۰ / همراة: ۰۹۱۲۷۲۳۷۵۰۹

حقوق چاپ و نشر برای انتشارات آلاچیق کتاب محفوظ است.

❁ فهرست

مقدمه	۷
بخش اول: به احساسات اجازه بروز بدهید	۱۱
فصل اول: به احساسات اجازه بروز بدهید	۱۲
فصل دوم: احساسات، نیاز به اطلاعات است	۲۹
فصل سوم: چگونه متخصص احساسات شویم؟	۵۵
بخش دوم: مهارت‌های پنج‌گانه	۷۱
فصل چهارم: شناسایی احساسات	۷۲
فصل پنجم: درک احساسات	۸۹
فصل ششم: نام‌گذاری احساسات	۱۰۵
فصل هفتم: ابراز احساسات	۱۲۳
فصل هشتم: تنظیم احساسات	۱۴۳
بخش سوم: استفاده از مهارت‌های احساسی برای رسیدن به به‌زیستی و موفقیت دل‌خواه	۱۶۵
فصل نهم: احساسات در خانه	۱۶۶
فصل دهم: احساسات در مدرسه، از پیش‌دبستانی تا دانشگاه	۱۹۱
فصل یازدهم: احساسات در محل کار	۲۱۹

مقدمه *

بهتر است اول به سؤالات آسان پاسخ بدهیم: آیا برای احساس کردن به اجازه نیاز داریم؟ بله درست است، همه ما بدون هیچ اراده‌ای احساساتمان را بروز می‌دهیم. وقتی داریم قدم می‌زنیم و در رویاهایمان غرق شده‌ایم، بی‌آنکه به اجازه و تأیید کسی نیاز داشته باشیم، احساساتمان را گول می‌کنند.

احساس نکردن مثل فکر نکردن یا نفس کشیدن، ناممکن است. هیجانات ما بخش بزرگی از زندگی‌مان هستند و شاید مهم‌ترین چیزی که ما را از سایر موجودات متمایز می‌کند.

ما سخت در تلاشیم تا خلاف آن عمل کنیم و جلوی بروز احساساتمان را بگیریم. احساسات حقیقی ما گاهی درهم و پیرهم، ناخوشایند، گیج‌کننده و حتی وسواس‌گونه‌اند. از ما در برابر دنیا، انسان‌هایی آسیب‌پذیر و بی‌دفاع می‌سازند. ما را وادار می‌کنند کارهایی انجام دهیم که بعداً از انجامشان پشیمان می‌شویم. هیجانات ما، گاهی از کنترلمان خارج می‌شوند و ما را می‌ترسانند؛ پس معمولاً تمام سعی‌مان را می‌کنیم تا انکار یا پنهان‌شان کنیم، حتی از خودمان.

نوع نگرش ما به احساسات به فرزندانمان هم منتقل می‌شود. آن‌ها سر این نخ را از والدین، معلم‌ها و الگوهای زندگی‌شان می‌گیرند. کودکان پیام ما را با صدای بلند و رسا دریافت می‌کنند، اما درست همان‌طور که ما از والدینمان یاد گرفتیم، آن‌ها

هم به زودی می آموزند تا پیام‌هایی را که از اعماق قلبشان دریافت می‌کنند، نادیده بگیرند یا سرکوب کنند. با اینکه هنوز خواندن کتاب را شروع نکرده‌ای، اما مطمئنم می‌دانی درباره چه چیزی صحبت می‌کنم.

ما فرصت احساس کردن را از خودمان و همدیگر می‌گیریم. احساساتمان را سرکوب می‌کنیم و از گفت‌وگوهای سخت طفره می‌رویم، ناگهان منفجر می‌شویم و سر عزیزمان دادوبیداد می‌کنیم، بعد هم با بیچارگی می‌نشینیم سر ظرف بستنی و تا تهش می‌خوریم و نمی‌دانیم چرا.

وقتی فرصت احساس کردن را از خودت سلب می‌کنی، فهرستی طولانی از پیامدهای ناخواسته گریبان‌ت را می‌گیرند. حتی توانایی شناسایی احساسات را از دست می‌دهی. یعنی بی‌آنکه بفهمی سیر می‌شوی. نمی‌فهمی چرا یک احساس به سراغت می‌آید یا به موضوعی باعث آن شده است. به همین دلیل هم نمی‌توانی نامی برای احساساتت بگذاری، حتی نمی‌توانی طوری ابرازش کنی که دیگران هم بفهمند. وقتی نتوانی آنچه را که در دل می‌کنی تشخیص دهی یا درک کنی، امکان ندارد بتوانی کاری برایش بکنی. نمی‌توانی غلبه کنی، نمی‌توانی به جای انکار بپذیری اش. حتی از این که احساسات را به خودت دریاوری عاجزی و آن‌ها را تبدیل می‌کنی به دشمنی که علیه‌ات اقدام می‌کند.

من تمام لحظات زندگی کاری‌ام را صرف برطرف کردن این مشکلات کرده‌ام. تحقیقات دانشگاهی و تجربیات فراوانم نشان می‌دهند اگر نتوانی زندگی عاطفی‌ات را مدیریت کنی، هزینه گزافی برایت به همراه دارد.

می‌خواهی چند مدرک مستدل ببینی؟

آمار نشان می‌دهد در سال ۲۰۱۷، حدود ۸ درصد نوجوانان ۱۲ تا ۱۷ ساله و ۲۵ درصد جوانان ۱۸ تا ۲۵ ساله مواد مخدر مصرف می‌کنند. آمار قلدری و آزار و اذیت در مدارس آمریکا در سال ۲۰۱۷ نسبت به ۲۰۱۵ دوبرابر شده است. بر اساس نظرسنجی موسسه گالوپ در سال ۲۰۱۴، ۴۶ درصد معلمان روزانه استرس زیادی را در محل کار تجربه می‌کنند. این میزان برابر با استرسی است که در کار پرتنش

پرستاران دیده می‌شود.

به گزارش همین مؤسسه طی سال‌های ۲۰۱۶ تا ۲۰۱۷، از هر سه دانشجویی برای درمان مشکلات روانی به پزشک مراجعه کرده است. در برخی دانشگاه‌ها مشکلات سلامت روان ۳۰ درصد افزایش پیدا کرده است. طبق گزارش رضایت جهانی^۱ سال ۲۰۱۹، احساسات منفی مثل نگرانی، غم و خشم طی سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۸ در کل دنیا ۲۷ درصد افزایش یافته است. اختلالات اضطرابی شایع‌ترین مشکل روانی ایالات متحده است که ۲۵ درصد کودکان ۱۳ تا ۱۸ سال را درگیر خود کرده است. افسردگی اصلی‌ترین عامل ازکارافتادگی در سرتاسر دنیاست. احتمالاً مشکلات سلامت روان در دنیا تا سال ۲۰۳۰ حدود ۱۶ تریلیون دلار خسارت به اقتصاد جهانی وارد می‌کند. این هزینه‌ها مراقبت‌های درمانی، دارو و همچنین هزینه‌های غیرمستقیم مثل کاهش بهره‌وری شغلی را شامل می‌شوند.

انگار ما آدم‌ها ترجیح می‌دهیم در عوض تلاش برای پیشگیری، پول و تلاشمان را صرف مقابله با پیامدهای مشکلات عاطفی بکنیم. دوست دارم درباره عواقب بدی صحبت کنم که وقتی اجازه احساسات خودمان دریغ می‌کنیم، رخ می‌دهند. برای خودم هم اتفاق افتاده است، اما به لطف کسی که من اهمیت می‌داد، جان سالم به در برده‌ام. در ادامه درباره‌اش حرف می‌زنیم.

فقط تعداد کمی از ما آن قدر متبحریم که ادعا کنیم بدون مهارت‌های این کتاب می‌توانیم در مدیریت احساسات موفق شویم. اول از همه خودم باید آن‌ها را یاد می‌گرفتم. این‌ها مهارت‌های به‌دردبخور و متحول‌کننده‌ای برای همه تیپ‌های شخصیتی، پرسروصدا یا آرام، خیال‌پرداز یا واقع‌بین هستند. مهارت‌هایی واضح، ساده و تجربه‌شده که هر فردی در هر سنی می‌تواند یاد بگیرد.

به تازگی داشتم در یکی از چالشی‌ترین بخش‌های فرهنگی کشور به معلمان آموزش می‌دادم. قبلاً به من اخطار داده بودند: «آن‌ها تو را زنده زنده می‌خورند.» روز اول، من در صف بوفه ناهار کنار مدیر ایستاده بودم، از او پرسیدم: «خب، به

1 World Happiness Report

نظر شما تا حالا جلسه چطور بود؟» به چشمان من نگاه کرد، بعد به غذا نگاه کرد و گفت: «فکر کنم دسر خوشمزه‌ای باشد.» همان لحظه متوجه شدم با چه چیزی روبه‌رو هستم. من به مقاومت عادت دارم، اما از جوابش دردم آمد. همان لحظه تصمیم گرفتم او را به پروژه خودم تبدیل کنم. همکاری‌اش با تیم ما خیلی خوب بود، اما خودش... اگر می‌خواستیم در این منطقه موفق شویم باید مدیران به کارمان ایمان می‌آوردند.

در پایان چند روز کلاس فشرده، دوباره او را دیدم و گفتم: «آن روز، سر ناهار، آن قدرها هم مطمئن نبودید که این دوره برایتان مفید باشد. حالا که دو روز را صرف یادگیری احساسات و یکپارچه کردن مهارت‌های هیجانی کرده‌اید، چه فکر می‌کنید؟» هکشی کرد تا افکارش را جمع‌وجور کند، گفت: «خب، باید به شما بگویم الان متوجه شدم چه چیزهایی نمی‌دانستم، حتی از این ندانستم هم آگاه نبودم. قبل از این زمان احساسات کاملاً برایم غریبه بود. ممنون که به من اجازه احساس کردن دادی.» این حرف‌ها خیلی برایم دلگرم‌کننده بود. بنابراین تصمیم گرفتم آموزش‌هایم را در این کتاب بیاورم. حالا آن رسیده است که شروع کنیم.