

هنر ارزش‌گذاری احساسی

مؤلف: امیلی رایت

مترجم: فاطمه شوشتری

سرشناسه	:	رایت، امیلی
عنوان و نام پدیدآور	:	Wright, Emily
مشخصات نشر	:	هنر ارزش‌گذاری احساسی/مؤلف امیلی رایت؛ مترجم فاطمه شوشتری.
مشخصات ظاهری	:	تهران: نمای علم، ۱۴۰۰.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۷-۵۵-۳
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیب
یادداشت	:	عنوان اصلی: The art of emotional validation.
موضوع	:	ارتباط بین اشخاص
موضوع	:	Interpersonal communication
موضوع	:	تصویرسازی ارتباطی
موضوع	:	Imago relationship therapy
شناسه افزوده	:	شوشتری، فاطمه، ۱۳۵۷ - مترجم
رده‌بندی کنگره	:	BF۶۳۷
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۸/۲
شماره کتاب‌شناسی ملی	:	۸۵۵۲۶۲۲

عنوان کتاب:	هنر ارزش‌گذاری احساسی
نویسنده:	امیلی رایت
ناشر:	انتشارات نمای علم
مترجم:	فاطمه شوشتری
طراحی جلد:	کیان برومند
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۷-۵۵-۳
نوبت چاپ:	اول-۱۴۰۰
شمارگان:	۴۰ نسخه
قیمت:	۴۳۰۰۰۰ ریال
مرکز پخش:	بلوار کشاورز، نرسیده به تقاطع نادری، پلاک ۱۶۴ ۰۲۱-۸۸۹۷۴۷۲۶ - ۰۹۳۷۴۸۳۰۰۸۰

حق چاپ جهت ناشر محفوظ است.

www.Namai.ir



فهرست مطالب

۱.....	مقدمه
۵.....	فصل اول: درباره‌ی تایید عاطفی
۶.....	چرا ارزش‌گذاری مهم است؟
۶.....	ارزش‌گذاری چیزی شبیه به حل مسئله نیست.
۷.....	ارزش‌گذاری چیزی شبیه به موافقت نیست.
۷.....	ارزش‌گذاری یک عنصر چند کاره نیست.
۷.....	فواید تایید عاطفی
۸.....	تعرض کمتر
۸.....	روابط بهبود یافته
۹.....	توانمندسازی دیگران
۱۰.....	شش سطح ارزش‌گذاری
۱۱.....	۱# حاضر بودن
۱۱.....	۲# بازتاب صادقانه
۱۲.....	۳# ذهن خوانی
۱۳.....	۴# درک رفتارها
۱۳.....	۵# شناخت واکنش‌های عاطفی
۱۴.....	۶# صداقت رادیکال
۱۴.....	درک ارزش‌گذاری
۱۷.....	کاربرگ
۱۷.....	سطح ۱#
۱۷.....	سطح ۲#
۱۸.....	سطح ۳#
۱۸.....	سطح ۴#

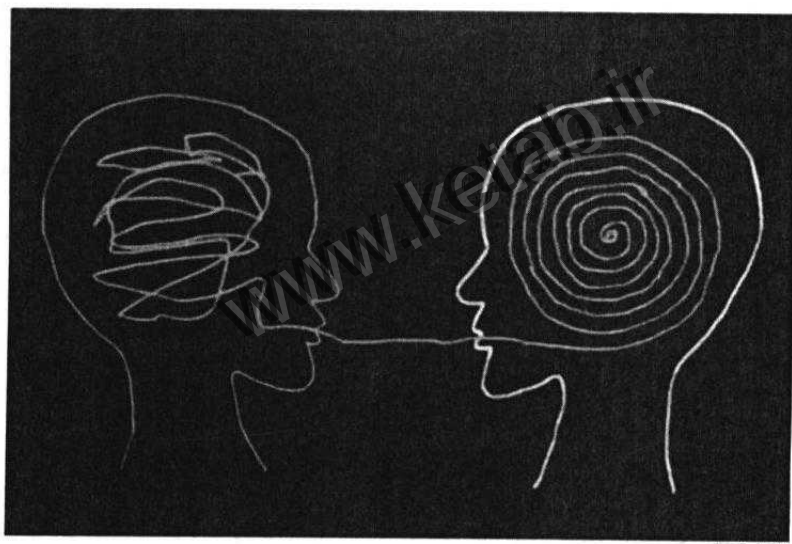
۱۹.....	سطح #۵.....
۱۹.....	سطح #۶.....
۲۰.....	سطح اضافی.....
۲۰.....	سطح اضافی دیگر.....
۲۳.....	فصل دوم: عدم تایید عاطفی.....
۲۴.....	عدم تایید کلامی.....
۲۴.....	سوء تعبیر از آنچه رخ داده است.....
۲۵.....	تلاش برای ترمیم احساسات.....
۲۵.....	عدم تمایل به آسیب زدن به احساسات دیگری.....
۲۵.....	آرزوی بهترین‌ها برای شما.....
۲۶.....	بلعیدن.....
۲۶.....	قضاوت کردن.....
۲۷.....	انکار.....
۲۷.....	حداقل سازی.....
۲۷.....	عدم تایید غیر کلامی.....
۲۸.....	جایگزین کردن عدم تایید با تایید.....
۲۸.....	کنار آمدن با عدم تایید عاطفی.....
۲۹.....	آیا باید به آن اهمیت داد؟.....
۳۰.....	چگونگی غلبه بر عدم ارزش گذاری.....
۳۰.....	مرحله ۱.....
۳۱.....	مرحله ۲.....
۳۱.....	مرحله ۳.....
۳۲.....	مرحله ۴.....
۳۳.....	مرحله ۵.....

- مرحله ۶..... ۳۴.
- فصل سوم: تایید خود..... ۳۵.**
- چگونه خود را ارزش گذاری کنیم؟..... ۳۶.
- مرحله ۱# تشخیص..... ۳۷.
- مرحله ۲# اجازه دادن..... ۳۷.
- مرحله ۳# درک..... ۳۸.
- کاربرگ..... ۳۹.
- عواقب کمبود مهارت های تایید خود..... ۴۰.
- پنج روش برای بسط تایید خود..... ۴۱.
- مهارت های ذهن آگاهی خود را بسط دهید..... ۴۲.
- کاملاً با خود صادق باشید..... ۴۲.
- هوش هیجانی خود را تقویت کنید..... ۴۳.
- به واکنش های بدنتان توجه کنید..... ۴۳.
- خود را با یادآوری ارزش های گذشته تان یادآوری کنید..... ۴۴.
- تایید و پذیرفتن احساساتم کاملاً برای من دشوار است پس به چه دلیل باید این کار را انجام دهم؟..... ۴۵.
- در وهله ی اول به چه دلیل برای پذیرفتن احساساتم تلاش می کنم؟..... ۴۵.
- احساسات اصلی و ثانویه چه نقشی در این تمرین ایفا می کنند؟..... ۴۶.
- فصل چهارم: استفاده از ارزش گذاری به عنوان ابزاری برای فرزندپروری..... ۴۷.**
- قرار دادن ارزش گذاری در برنامه ی روزمره ی فرزند پروری..... ۴۸.
- چرا ارزش گذاری فرزندان مهم است..... ۵۰.
- ارزش گذاری احساسات نوجوانان..... ۵۰.
- چگونه به طور غیر عمد احساسات فرزند خود را نادیده می گیریم؟..... ۵۱.
- برای تایید عاطفی فرزندم چه کاری می توانم انجام دهم؟..... ۵۳.

- فصل پنجم: نقش ارتباطات در برقراری روابط ۵۵
- برقراری ارتباطات به چه علت ضروری است ۵۶
- اما این به چه معنا است؟ روابط سالم یعنی چه؟ ۵۶
- امضا کردن روابط زوجی مسائل ارتباطی در پی دارد ۵۸
- رفتار منفعل پرخاشگر ۵۸
- تشدید کینه ورزی ۵۹
- عدم وجود صمیمیت عاطفی ۶۰
- لجبازی ۶۰
- شریک شدن زندگی با یک غریبه ۶۰
- عدم توانایی در یافتن اهداف مشترک ۶۱
- چگونگی رفع مشکلات ارتباطی زوجین ۶۱
- کاری که می‌خواهید انجام دهید را مشخص کنید ۶۲
- به یاد داشته باشید که زبان تنها راه برقراری ارتباط نیست ۶۲
- در تاریکی غوطه ور نشوید در عوض به دنبال راه حل بگردید ۶۳
- دفاع‌های خود را کاهش دهید ۶۳
- داشتن روابطی سالم در محیط کار ۶۴
- ساختار تیمی ۶۴
- به همه اجازه‌ی صحبت دهید ۶۴
- رشد ۶۵
- مدیریت قوی ۶۵
- اشتباهات ارتباطی در محیط کار ۶۶
- هیچ سوالی نمی‌پرسید ۶۶
- کارها را پیگیری نمی‌کنید ۶۶
- خروجی مورد انتظار خود را مشخص نمی‌کنید ۶۶

- با همکاران خود تعامل ندارید ۶۷
- چگونه ارتباطات را در محل کار تقویت کنیم ۶۷
- اهداف و انتظارات را مشخص کنید ۶۷
- پیام خود را به طور واضح ارائه دهید ۶۸
- رسانه‌ی خود را به دقت انتخاب کنید ۶۸
- تمام افراد را مشارکت دهید ۶۸
- گوش دهید و همدردی کنید ۶۸
- فصل ششم: مدیریت تعارض ۷۱**
- مروری بر تعارض ۷۲
- نیازها ۷۲
- دریافت‌ها ۷۳
- قدرت ۷۳
- ارزش‌ها ۷۳
- احساسات و عواطف ۷۳
- دلایل بروز تعارض در رابطه ۷۴
- تعارض در روابط عاشقانه ۷۵
- چگونگی مدیریت تعارض در بین زوجها ۷۸
- رو راست باشید ۷۹
- احساس خود را بدون سرزنش کردن طرف مقابل بیان کنید ۷۹
- هرگز نگو هرگز (یا همیشه) ۸۰
- نزاع‌های خود را هوشمندانه انتخاب کنید ۸۰
- توجه زیادی به پارتنرتان داشته باشید ۸۱
- از گلایه‌های طرف مقابل به سادگی عبور نکنید ۸۲
- به موضوعات از زوایای مختلفی نگاه کنید ۸۲

مقدمه



شنیده شدن بسیار به دوست داشته شدن نزدیک است و برای اکثر افراد تمایز بین این دو قابل تشخیص نیست.

آیا تا به حال برای شما پیش آمده که در حال بیان افکار، نظرات یا احساسات خود به کسی باشید در حالی که آنها بی‌صبرانه منتظر اتمام صحبت‌های شما باشند تا نظرات خود را بیان کنند و به سختی تا پایان کلام شما تاب بیاورند؟

در چنین مواردی چه حسی به شما دست می‌دهد؟

ممکن است حس کنید آنچه بر زبان آورده‌اید کاملاً نادیده گرفته شده و افکار، احساسات و نظرات شما آنقدرها هم حائز اهمیت نبوده است. احتمالاً با این نوع از تعامل بین خود و پارتنرتان آشنا هستید، پس در این صورت آگاه هستید که این نوع رابطه ممکن است منجر به آسیب زدن به احساسات، اختلاف و یا حتی جر و بحث‌های جدی شود.

این مدل از ارتباط معمولاً آگهی است که بسیار مستعد جر و بحث است و از تجزیه تحلیل‌ها و بحث‌های سالم جلوگیری کند. آنچه در پشت این مساله قرار دارد چیزی است که ممکن است در کودکی آموخته باشیم و می‌تواند کلید هر رابطه‌ی ناسالمی باشد: نیاز به تأیید خود است.

تأیید عاطفی مستلزم درک و پذیرش احساسات دیگران است. وقتی افراد این مدل از تأیید را دریافت می‌کنند، احساس می‌کنند نه تنها احساساتشان دیده و شنیده شده است بلکه پذیرفته نیز شده است. اگر افراد باور نداشته باشند که تفکرات، احساسات و عواطف آنها شنیده و درک شده است، ممکن است حس تنهایی مفرط و بی‌پناهی می‌کنند. عدم تأیید عاطفی حتی ممکن است در مواردی منجر به بروز حملات روحی مانند اختلال شخصیت مرزی شود.

این مهارتی است که به صورت گسترده شناخته شده نیست اما در شکل‌گیری یک رابطه‌ی سالم امری ضروری است. معمولاً در روابط می‌شنویم یک طرف رابطه یا هر دو اذعان دارند که شنیده و یا درک نمی‌شوند. این مطلب در مورد روابط عاشقانه، خانوادگی،

کاری و یا دوستانه صادق است. افراد به دنبال تایید هستند تا احساس کنند نیازها، علایق و عواطفشان درک می‌شود. تایید کسی به معنی اظهار شناختن کردن درباره‌ی آنها و آگاهی از احساسات آنها است.

این کتاب شما را به سفری درباره‌ی کشف رازهای تایید شدن می‌برد. در ابتدا کار را با نظریه‌ها آغاز می‌کنیم و سپس به سراغ تجزیه و تحلیل تکنیک‌هایی که به شما می‌آموزد تا روابط خود را با دیگران متحول کنید. البته این راه آسانی نیست اما با دانشی که به دست می‌آورید و داشتن تعهدی استوار، قادر خواهید بود سریعاً تعاملات اجتماعی خود را بهبود ببخشید.

تایید و ارزش‌گذاری یک هنر محسوب می‌شود و با تمرین مداوم مهارت شما بهبود پیدا خواهد کرد. در طول به دنبال فرصتی برای ارزش‌گذاری و تایید پارتنر خود باشید و به زودی تبدیل رفتارهای منفی به فرصتی برای ارتباط، درک و صمیمیت را خواهید دید.