

هنر اعتبار سنجی عاطفی

(ارج نهادن بر احساسات خود و دیگران)

امیلی رایت

مترجم:

ستاره پروانه‌وار

امید سخن

۱۴۰۰

امیلی رایت

هنر اعتبارسنجی عاطفی (ارج نهادن بر احساسات خود و دیگران) / تالیف: امیلی رایت /

مترجم: ستاره پروانه‌وار

مشخصات نشر: تهران: انتشارات امید سخن، ۱۴۰۰

عنوان دیگر: هنر ارزش‌گذاری احساسی.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۴۴-۲۴-۲

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

موضوع: ارتباط بین اشخاص، Interpersonal communication

رده‌بندی کنگره: BF۶۳۷

رده‌بندی دیوئی: ۱۵۸/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۸۶۸۶۳۸۷



هنر اعتبارسنجی عاطفی

(ارج نهادن بر احساسات خود و دیگران)

مترجم: ستاره پروانه‌وار

طراح جلد: محمد کرمی

صفحه‌آرا: سعیده رزاقی

نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۴۰۰

چاپ: انتشارات امید سخن

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۴۲۰۰۰ تومان

دفتر انتشارات:

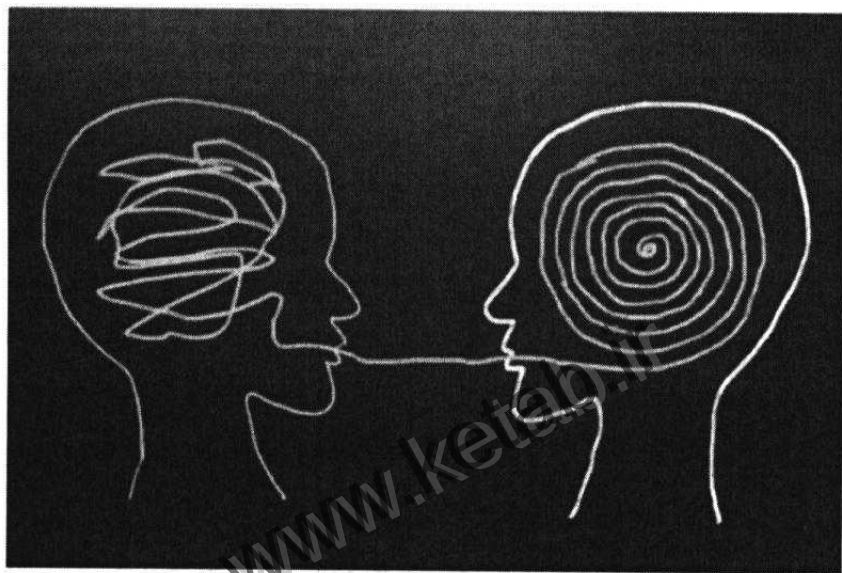
تهران - ستارخان - نرسیده به میدان توحید- روبروی کوثر دوم- پلاک ۷۳ - طبقه سوم تلفن:

۰۶۶۱۲۱۰۶۸-۶۶۹۲۲۴۴۰ (۰۲۱)

فهرست

۷	مقدمه
۱۱	درباره‌ی اعتبار سنجی
۱۲	چرا اعتبار سنجی مهم است؟
۱۳	فواید اعتبار سنجی عاطفی
۱۷	شش سطح اعتبار سنجی
۱۸	۱. حاضر بودن
۱۹	۲. بازتاب صادقانه
۱۹	۳. ذهن خوانی
۲۰	۴. درک رفتارها
۲۱	۵. شناخت واکنش‌های عاطفی
۲۱	۶. صداقت رادیکال
۲۱	درک اعتبار سنجی
۲۴	کاربرگ
۳۱	تأیید خود
۳۲	چگونه خود را اعتبارسنجی کنیم؟
۳۴	کاربرگ
۳۷	عواقب کمبود مهارت در اعتبارسنجی عواطف خود

- ۳۸..... پنج روش برای بسط و گسترش اعتبارسنجی خود
- ۴۲..... هر از چند گاهی از خود سؤال کنید
- ۴۵..... عدم تائید عاطفی
- ۴۶..... عدم تائید کلامی
- ۴۹..... عدم تائید غیر کلامی
- ۵۰..... کنار آمدن با عدم تائید عاطفی
- ۵۱..... آیا باید به آن اهمیت داد؟
- ۵۲..... چگونگی غلبه بر عدم تائید
- ۵۷..... استفاده از اعتبارسنجی به عنوان ابزاری برای فرزندپروری
- ۵۸..... قرار دادن اعتبارسنجی در برنامه‌ی روزمرهی فرزندپروری
- ۶۰..... چرا اعتبارسنجی احساسات فرزندان مهم است
- ۶۱..... اعتبارسنجی احساسات نوجوانان
- ۶۲..... چگونه به‌طور غیر عمد احساسات فرزند خود را نادیده می‌گیریم؟
- ۶۳..... برای تائید عاطفی فرزندم چه کاری می‌توانم انجام دهم؟
- ۶۷..... نقش ارتباطات در برقراری روابط
- ۶۸..... برقراری ارتباطات به چه علت ضروری است؟
- ۷۰..... علائمی که نشان می‌دهد در رابطه‌ی بین زوجین مشکل ارتباطی وجود دارد
- ۷۴..... چگونگی رفع مشکلات ارتباطی زوجین
- ۷۶..... داشتن روابطی سالم در محیط کار



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

آیا تابه حال برای شما پیش آمده که در حال بیان افکار، نظرات یا احساسات خود به کسی باشید در حالی که آن‌ها بی صبرانه 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 آن قدرها هم حائز اهمیت نبوده است. احتمالاً با این نوع از تعامل بین خود و پارترتان آشنا هستید، پس در این صورت آگاه هستید که این نوع رابطه ممکن است منجر به آسیب زدن به احساسات، اختلاف و یا حتی جروبحث‌های جدی شود.

این مدل از ارتباط معمولاً الگویی است که بسیار مستعد جروبحث است و از تجزیه تحلیل‌ها و بحث‌های سالم جلوگیری می‌کند. آنچه در پس این مسئله قرار دارد چیزی است که ممکن است در کودکی آموخته باشیم و یا نیاموخته باشیم و می‌تواند کلیدی برای گشودن قفل هر رابطه‌ی ناسالمی باشد: نیاز به اعتبار بخشیدن به احساسات خود.

اعتبار سنجی (تائید) عاطفی مستلزم درک و پذیرش احساسات دیگران است. وقتی افراد این مدل از تائید 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 به آن‌ها دست دهد. عدم اعتبار سنجی عاطفی حتی ممکن است در مواردی منجر به بروز حملات روحی مانند اختلال شخصیت مرزی شود.

این مهارت به صورت گسترده شناخته شده نیست اما در شکل‌گیری یک رابطه‌ی سالم بسیار 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 تائید هستند تا احساس کنند نیازها، علایق و عواطفشان درک می‌شود. تائید و اعتبار سنجی دیگران به معنی اظهار شناختن کردن درباره‌ی آن‌ها و آگاهی از احساسات آن‌ها است.