



سواد عاطفی و عشق

کلود استینر

ترجمہ: حمید رضا بلوچ

■ سرشناسه: استیئر، کلود، ۱۹۲۵- Steiner, Claude. ■ عنوان و نام پدیدآور: سواد عاطفی و عشق / نویسنده دکتر کلود استیئر؛ مترجم حمید بلوچ. ■ مشخصات نشر: تهران، شباهنگ، ۱۳۸۷. ■ مشخصات ظاهری: ۲۳۴ ص: ISBN 978-964-2732-68-5

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

■ یادداشت: عنوان اصلی: Emotional literacy: intelligence with a heart, 2003
■ موضوع: هوش هیجانی. ■ موضوع: روابط با دیگران ■ شناسه افزوده: بلوچ، حمید، ۱۳۳۸، مترجم ■ رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۷ س ۵ الف / BF۵۷۶
■ رده‌بندی دیویی: ۱۵۲/۴ ■ شماره کتابشناسی ملی: ۱۳۳۴۵۴۴



سواد عاطفی و عشق

دکتر کلود استیئر

حمیدرضا بلوچ

مینا قربانی

صدف

جمالی

۱۳۸۸

۲۰۰۰ جلد

۳۵۰۰ تومان

۹۷۸-۹۶۴-۲۷۳۲-۶۸-۵

انتشارات شباهنگ

مترجم

حروف‌نگاری

لیتوگرافی

چاپ

چاپ اول

شمارگان

قیمت

شابک

خیابان انقلاب، پلاک ۱۳۳۰ تلفن ۶۶۴۹۱۰۹۸

خیابان انقلاب، خیابان فروردین، ساختمان نشران، پلاک ۱۶ تلفن ۶۶۴۱۳۱۷۵

خیابان انقلاب، خیابان شهدای زاندارمری، پلاک ۴۹

تلفن ۶-۶۶۹۶۴۲۳۵ فاکس ۶۶۴۶۰۳۶۵

www.gozyneh.com

فروشگاه انقلاب

فروشگاه فروردین

دفتر مرکزی

فروشگاه اینترنتی



فهرست

.....	سپاسگزاری	۸
.....	مقدمه‌ای بر ویرایش دوم	۱۱
.....	مقدمه	۱۵

بخش اول

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

بخش دوم

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

بخش سوم

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



سواد عاطفی و عشق

اجرای تمرینات این کتاب باعث می‌شود سواد عاطفی شما تقویت گردد، انسانی دوست داشتنی‌تر شوید، احساسات خود را بهتر ابراز کنید، بر آنها کنترل بیشتری داشته باشید، و خود و دیگران را بیشتر دوست بدارید.

سپاسگزاری

این کتاب محصول نهایی سی سال کار است. در ابتدا باید صمیمانه‌ترین سپاسهای خود را تقدیم اریک برن کنم که حق استادی به گردن من دارد و تقریباً همه‌ی دانشی را که به عنوان روانکاو دارم مدیون او هستم.

این کتاب بیش از هر کتاب دیگری که تا کنون به رشته تحریر در آورده‌ام حاصل کار گروهی است. همسرم جودهال، ویرایشگر این کتاب بوده است و بارها و بارها نسخه‌های متعدد کتاب را ویرایش نموده، مثال‌هایی به آن افزوده، در جاهایی مطلب را شرح و بسط داده، و خلاصه زبان من را غنی‌تر ساخته است و همچون مشاوره زبده و حاذق در شکل‌گیری این کتاب نقش داشته است. از او صمیمانه متشکرم. از پل پری به خاطر بازنویسی نسخه نهایی کتاب و درج همه اصلاحات و تغییراتی که انجام گرفته بود تشکر می‌کنم.

مراتب قدردانی خود را از فرد جوردن، ویراستار قدیمی انتشارات گروو، که اکنون مدیر اجرایی مؤسسه بین‌المللی نشر فروم است، اعلام می‌دارم. هر لحظه که به او احتیاج بود فوراً حاضر می‌شد و توصیه‌های ارزشمندی را در مراحل مختلف کار ارائه می‌داد و عضو مؤثر گروه بود. همچنین لازم می‌دانم از رون لواکو و چارلز راپلی که توصیه‌های ارزشمندی ارائه دادند تشکر کنم. سپاس من نثار دیردر انگلیش و جیل ریباک، که قبل از یافتن ناشر، نوشته من را مورد حمایت قرار دادند؛ از بت روی، میمی استایز، رود کوتز، بروس کارول، رون لواکو، و سول شولتز گری که این کتاب را قبل از چاپ خواندند و مواردی را متذکر شدند متشکرم. همچنین از رامونا آنسولابر، چارلز راپلی، و مایکل

هانیگان برای نقدهای سودمندی که از کتاب ارائه دادند سپاسگزاری می‌کنم. بازخوانی آدریان رینو نیز به ویژه مفید بود. آنامک‌کی تورومن، ویراستار من در نشر آون بوکس، ارادت خاصی به این کتاب داشت و با علاقه و پشتکار بر روی آن زحمت کشید.

از همه افرادی که در طی این سال‌ها در همایشها، مطالعات و کارهای گروهی، و جلسات گروه درمانی شرکت کردند و همچنین از همه دوستان و خویشاوندانم که تجربیات زندگی خود را با من در میان گذاشتند و باعث غنی‌تر شدن محتوای کتاب شدند، بسیار سپاسگزارم. همچنین از فرزندانم میمی، اریک، دپنالی، و برادرم سیگل، خواهرم کنی، و بالاخره جودهال متشکرم که هر لحظه به او احتیاج داشتم در دسترس بود. به ویژه دلم می‌خواهد از سربازان عاطفی در نقاط مختلف جهان، از جمله مارک دووس، الیزابت کلیری، بکی جنکینز، آنا کولاس ریت، رون هورست، دنتون زابرتز، بت روی، هارمونت اوبردیک، فرانسوا اولیویه، ریچارد دریت، و میمی استایز سپاسگزاری کنم.

وقتی به سال‌های ۱۹۶۰، زمان شکل‌گیری این نظریات باز می‌گردم، دلم می‌خواهد از نانی گراهام به خاطر این که برای نخستین بار اصطلاح «سواد عاطفی»^۱ را مطرح کرد، تشکر کنم. همچنین امتنان خود را از هاگی ویکوف که در شکل‌گیری مفهوم «والد ایرادگیر»^۲ و «صرفه‌جویی در محبت»^۳ کمک کرد اعلام می‌دارم. هاگی همچنین نخستین کسی بود که بر صداقت، به عنوان یک عامل اساسی برای زندگی مبتنی بر تفاهم و همکاری اصرار می‌کرد. بابل شوبل به خاطر مطرح کردن عامل تعاون و همکاری، و مارشال رزنبرگ به واسطه این که نخستین کسی بود که از اهمیت ارتباط میان اعمال و احساسات سخن

1. Emotional Literacy

2. Critical Parent

3. Stroke Economy

گفت، شایسته احترام هستند. از همه اعضای مؤسسه روانپزشکی (RAP) مرکز برکلی، که نظریات مطرح شده در این کتاب را به زندگی و افکار و تصورات خویش راه دادند، به ویژه بکی جنکینز، کارمن کر، هاگی ویکوف، رابرت شوبل، جوی مارکوس، ریک دگولیا، سارا ویتسر، و آن‌هایی که بعدها به ما پیوستند، سندی اسپایکر، اریک مور، دارکا نیکسون، ملیسا فارلی، مارک وستون، ماریون اولیکه، جوآن کاستلو، بت روی، رندی دونیگان، و باریارا مولتون سپاسگزار هستم. سرانجام لازم می‌دانم از دیوید گیسینگر تشکر کنم زیرا به من آموخت که کیفیت هر رابطه بستگی به نوع تفاهم و گفت و گوی میان طرفین آن رابطه دارد و همچنین از مارک دووس به خاطر این پیشنهاد که آموزش سواد عاطفی باید به سه مرحله تقسیم شود: گشودن قلب، جمع آوری اطلاعات، و پذیرش مسئولیت، و کریس مور به واسطه بحث‌های فلسفی راجع به ماهیت حقیقت، سپاسگزاری می‌کنم.

❧ مقدمه‌ای بر ویرایش دوم

عشق، قدرتی بس عظیم دارد

از زمان انتشار نخستین ویرایش این کتاب تاکنون، هوش عاطفی^۱ مراحل اولیه خود را به عنوان نوعی تفکر جدید پشت سر گذاشته و به نهضت کاملاً متفاوت و گسترده‌ای تبدیل شده است. امروزه نوعی شرکت‌های مشاور در زمینه کار و تجارت پدید آمده‌اند که میزان هشیاری فرد در زمینه احساسات و عواطف^۲ (EQ) را در محیط‌های کاری مورد ارزیابی قرار می‌دهند و تقویت می‌کنند. اما متأسفانه در چنین محیط‌هایی، بهره هوشی فرد در زمینه احساسات و عواطف (EQ) با واژه‌ها و مفاهیمی همچون «استوار و با ثبات»، «بالغ و کامل»، و «سخت‌کوش» در یک ردیف قرار گرفته و حالتی گنگ و نامفهوم به خود گرفته است. هنوز هیچ روش خاص و متمرکزی برای آموزش هشیاری عاطفی (EQ) به وجود نیامده است و در امر اندازه‌گیری هوش هیجانی عاطفی (EQ) پیشرفتی صورت نگرفته است - البته پرسش‌نامه‌هایی در این زمینه در آمده است که احتمالاً ممکن است بتوانند در انتخاب کارگر یا کارمند بهتر به کارفرمایان کمک کنند. هوش هیجانی عاطفی (EQ) در مدارس نیز به یک موضوع درسی تبدیل شده است و هزاران معلم در نقاط مختلف جهان، اصول هوش هیجانی - عاطفی را به عنوان یک موضوع کمک آموزشی به شاگردان خود درس می‌دهند. در این مدارس آنچه به شاگردان آموخته می‌شود بدون شک مفید و ارزشمند است.

1. Emotional Intelligence

2. Emotional Quotient

بچه‌ها با احساسات مختلف خود آشنا می‌شوند و یاد می‌گیرند چگونه راجع به عواطف‌شان صحبت کنند و همچنین احساسات خود را ابراز و هدایت کنند. به بچه‌ها با روشی محبت‌آمیز یاد می‌دهند که با دیگران به گونه‌ای دوستانه و بر مبنای یاری و همکاری رابطه برقرار کنند. شواهد و آمار نشان می‌دهد که این کوشش‌ها ثمرات ارزشمندی به ارمغان آورده است و حداقل، میزان پرخاشگری و تهاجم را در مدرسه کاهش داده است.

موضوع هوش عاطفی مورد توجه و علاقه مردم قرار گرفته است. امروزه کتاب‌های دانیل گولمن به بسیاری از زبان‌های دنیا ترجمه شده است و کتاب‌های بسیاری در این زمینه به مدد موفقیت چشمگیر هوش عاطفی او به زیور طبع آراسته شده است. هر یک از این کتاب‌های عالی، هزاران طرح، فکر، و تمرین عملی را با هدف تقویت هشیاری عاطفی افراد مطرح کرده‌اند. اما متأسفانه به جز چند صفحه‌ی ابتدایی این کتاب‌ها، بقیه مطالب آن‌ها همگی به هم شبیه است و به ندرت می‌توان مطلب جدید و نوظهوری در آن‌ها یافت که بارها و بارها در کتاب‌های مشابه تکرار نشده باشد.

ویرایش نخست کتاب حاضر نیز کم و بیش مشابه همان کتاب‌های ذکر شده در بالا بود و تقریباً هیچ چیز جدیدی که قبلاً ذکر نشده باشد به همراه نداشت. اما آن نسخه تحت آزمون زمان قرار گرفت و من با بازخوانی آن به هفت اصل اساسی کاملاً جدید دست یافتم که از آزمون زمان نیز عبور کرده است و با مطالعه این اصول در این کتاب، شما نیز تصدیق خواهید کرد که مطالب و گفته‌های من کاملاً بدیع است. این هفت اصل عبارتند از:

۱. سواد عاطفی در واقع هشیاری در زمینه عواطف و هیجانات با اتکا به قلب است.
۲. دوست داشتن (خود و دیگران) و مورد عشق و محبت

قرارگرفتن (توسط خود و دیگران) بخش اساسی و مهم سواد عاطفی را تشکیل می‌دهد.

۳. ظرفیت دوست داشتن و مورد عشق و محبت قرارگرفتن را، که در فراز و نشیب زندگی کاهش یافته است، می‌توان از طریق پنج تمرین ساده و دقیق و کاربردی تقویت کرد.

۴. این تمرینات، نخستین بخش از برنامه یادگیری را که گشودن قلب نام دارد شامل می‌شود.

۵. یادگیری سواد عاطفی، به علاوه، شامل سه مهارت مشکل می‌شود که هرکدام از آنها به کمک مجموعه‌ای از تمرینات عملی یاد داده می‌شود.

۶. این سه مهارت عبارتند از: الف. صحبت کردن راجع به عواطف و احساسات خود و این که چه عاملی آنها را به وجود آورده است، ب. بالابردن ظرفیت همدلی و درد آشنایی با دیگران، ج. معذرت‌خواهی کردن به خاطر اشتباهاتی که مرتکب شده‌ایم.

۷. اجرای مستمر این تمرینات کاربردی، در طی زمان، باعث می‌شود سواد عاطفی شما افزایش یابد و در مقایسه با قبل، انسانی دوست داشتنی‌تر و همدل‌تر با دیگران شوید و احساسات و عواطف خود را بهتر ابراز کنید و بر آنها کنترل بهتری داشته باشید و بتوانید مسئولیت جریحه‌دار کردن احساسات دیگری را به خاطر اشتباهی که مرتکب شده‌اید بپذیرید.

خلاصه: سواد عاطفی یا هشیاری احساسات و عواطف با اتکا به قلب، را می‌توانید از طریق تمرینات کاربردی خاصی یاد بگیرید. این تمرینات برای بالا بردن ظرفیت دوست داشتن خود و دیگران، و همچنین تقویت

صداقت و درستکاری، بیداری احساسات، و پذیرش مسئولیت جریحه‌دار کردن احساس دیگران بر اثر اشتباه خود، تنظیم شده است. اینها مطالبی است که در این کتاب به شما آموزش داده می‌شود.

مقدمه

قبل از پرداختن به موضوع اصلی کتاب، میل دارم برایتان تعریف کنم چه ماجرای باعث شد که به سمت سواد عاطفی گرایش پیدا کنم. همه ما تاکنون داستانهای شگفت‌انگیزی راجع به نجات انسانها از گرفتاریها و بلایای مختلف شنیده‌ایم: مرد الکلی نومی‌دی که اکنون پاک شده و کاملاً هشیار و سرحال است و دیگر عادت زیان‌بخش خود را به طور کامل کنار گذاشته است، مردی که دائم زنش را کتک می‌زد و اکنون به کلی تغییر رفتار داده و فعالانه در انجمن حمایت از زنان بی‌شوهر کار می‌کند، یا سرمایه‌دار طماع و حریصی که اکنون بشر دوست شده و همه جا به ترویج و پشتیبانی از اخلاقیات می‌پردازد.

در زندگی من نیز چنین چرخشی رخ داده است. من در شرایطی کاملاً عاری از هر نوع سواد عاطفی رشد و پرورش یافتم: در دورانی که بی‌سوادی عاطفی برای نسل من امری طبیعی و عادی بود. در آن روزگار با اعتقاد به این که پرداختن به احساسات، عملی شرم‌آور و ناشی از ضعف و ترس است از هرگونه توجه به عواطف سر باز می‌زدیم و آنها را به کلی نادیده می‌گرفتیم. به همین ترتیب نیز عواطف و احساسات دیگران را مورد بی‌اعتنایی قرار می‌دادم. وقتی که به گذشته فکر می‌کنم، برایم دردناک است که بگویم چه رفتار خشونت‌آمیز و به دور از مهر و محبتی با دیگران داشته‌ام. همه می‌گویند که من حتماً آدمها را سحر و افسون کرده بوده‌ام که آنها توانسته‌اند آن رفتار سرد و بی‌اعتنای من را تحمل کنند.

حتماً پیش خود می‌اندیشید که من به خاطر علاقه به احساسات و عواطف مردم تصمیم گرفتم که روانشناس شوم. اما در حقیقت علاقه من به علم روانشناسی با این انگیزه آغاز شد که قدرتی به دست آورم که به اتکای آن بتوانم بر مردم غلبه پیدا کنم: یعنی در موقعیتی قرار گیرم که نه فقط به آن‌ها کمک کنم بلکه همچنین بر آن‌ها سلطه یابم.

هیجان و عواطف در آن زمان جایی در روانشناسی علمی نداشت و بالطبع من نیز هیچ توجهی به آن نداشتم. بعد از چند سال بالاخره به عنوان روانشناس علمی فارغ‌التحصیل شدم.

علم دارای نظم و ترتیب خاصی است که هرگونه دخالت هیجانات و عواطف را مورد شماتت قرار می‌دهد. واقعه سرنوشت‌ساز در زندگی من زمانی اتفاق افتاد که مشغول آزمایشهای فیزیولوژی بر روی عضلات حیوانات بودم. یادم است در یک آزمایش باید سیم نازکی را به ستون فقرات قورباغه زنده فرو می‌کردم و نخاع شوکی او را از بین می‌بردم. در حین انجام این عمل دشوار و دلخراش، به خودم گفتم: اگر می‌خواهی یک دانشمند واقعی شوی، باید بر ترس و وحشت خود غلبه کنی. این تصمیم در آن لحظه بسیار کارساز شد و از آن پس این نگرش بر جنبه‌های دیگر زندگی من تأثیر گذاشت. در نهایت شرمساری باید اعتراف کنم که بعدها نیز در طی آزمایشهایی بر روی موشهای زنده، آنها را تا حد مرگ گرسنه نگه می‌داشتم تا واکنش آنها را در این مورد یادداشت کنم و تحقیقات خود را به پیش ببرم.

حاصل این تصمیم‌گیری برای غلبه بر احساسات خود (در طی آزمایشهای علمی) این بود که به تدریج هرگونه علاقه و توجه به احساسات و عواطف خویش و دیگران را نیز از دست دادم. البته هنوز دلبستگی‌هایی در زندگی‌ام داشتم ولی آنها چندان واقعی نبودند و در ارتباط با رفتاری که با اطرافیانم داشتم کمتر دچار دغدغه، نگرانی، احترام و یا گناه می‌شدم. هرگز لذتی پایدار را حس نکردم، هرگز هیچ کدام از

رؤیاهای خود را به یاد نمی‌آوردم و هرگز گریه نمی‌کردم. دوستانم را یکی بعد از دیگری از دست دادم و دچار نومیدی شدم. اگرچه از بهره هوشی نسبتاً خوبی بهره‌مند هستم، ولی هنگامی که به گذشته خود نظر می‌افکنم مرد جوانی را می‌بینم که از لحاظ هیجانات و عواطف کاملاً بی‌سواد بود و بهره عاطفی او بسیار پایین بوده است. سرانجام، در سن سی سالگی، به عواطف و هیجانات خود برخورد و با مشاهده چشم‌انداز عواطف در اطراف و نیز در درون خودم، همچون کاشفی که سرزمین جدیدی را کشف کرده باشد بر خودم لرزیدم و دچار هیجان و شگفتی لذت‌بخشی شدم. بالاخره مصمم شدم هیجانات و عواطف را به عنوان موضوع اصلی تحقیقات فیزیولوژی خود برگزینم، و این جستجو آنقدر برایم جاذبه داشت که تا به امروز ادامه یافته است. کنکاش و تحقیق راجع به عواطف و هیجانات، اگرچه در مقاطعی بسیار سخت و طاقت‌فرسا بوده است ولی من آن را در همه روابط شخصی و حرفه‌ای خود بسیار لذتبخش و نیروبخش یافته‌ام.

عواطف و قدرت شخصی

قدرت به طور کلی همان اندیشه کنترل است. یعنی توانایی کنترل مردم یا پول یا هر دو. برای مثال، وقتی که می‌خواهیم به شخص قدرتمندی فکر کنیم، معمولاً یک سرمایه‌دار بزرگ صنعتی، یک سیاستمدار حاذق، یا یک ورزشکار بسیار معروف را در نظر می‌آوریم که درآمد میلیونی دارد و از نظر عاطفی، آدمی سرد و بی‌اعتناست. گویی به ما آموخته‌اند که چنین خصوصیتی را باید از آدمهای قدرتمند انتظار داشته باشیم.

اکثر انسانها هرگز به این نوع قدرت دست نمی‌یابند و احتمالاً هیچ علاقه‌ای نیز به آن ندارند. در عین حال در این اعتقاد که هرگز نباید عنان احساسات و عواطف را رها کرد با افراد قدرتمند موافق هستند. و از آن‌ها

تغییر دهند. این نظریه بسیار تند و تیز و متهورانه بود زیرا روانکاوی سستی فقط بر آن چه در درون فرد می‌گذشت تمرکز می‌کرد، در حالی که نظریه تحلیل تبادل بر آن چه میان فرد با دیگران رخ می‌داد توجه داشت. اما تکان دهنده‌ترین بخش نظریه این بود که برن اظهار می‌داشت پزشک نباید همه توجه خود را بر روی این موضوع متمرکز کند که چرا شخص بیمار از نظر عاطفی دچار آشفتگی و اختلال شده، بلکه باید به بیمارش روش‌هایی را یاد بدهد که بیمار به کمک آن‌ها بتواند در روابط اجتماعی خود به گونه‌ای متفاوت عمل کند (تحلیل تبادل) و از این طریق مشکلات عاطفی او درمان گردد. برن اعتقاد داشت که اگر چه درک ریشه و علت برآشفتگی و پریشانی عواطف و هیجانات مفید است ولی آنچه عملاً مشکل عاطفی فرد را درمان می‌کند تغییر الگوی رفتاری او با دیگران است. برن به روابط اجتماعی خیلی علاقه داشت و از همین رو من از او یاد گرفتم که چگونه به حرف‌های آدم‌ها با یکدیگر گوش فرا دهم. من همچنین یاد گرفتم که چگونه از حس شهودی خود برای پی بردن به احساساتی که آن‌ها مخفی می‌کردند کمک بگیرم و بهتر بفهمم که آن‌ها واقعاً چه فکر می‌کنند، چه احساساتی دارند، و چرا صاحب این اندیشه‌ها و احساسات هستند. اما در آن زمان، هنوز عواطف و هیجانات در کانون توجه من قرار نداشتند. در حقیقت، ما احساسات را عمدتاً در حیطه کار خود وارد نمی‌کردیم و روابط بین انسان‌ها را فقط با دید منطقی و خردورزانه مورد مطالعه قرار می‌دادیم. اما همه‌ی تلاش و کوشش برن این بود که آموزش سواد عاطفی را بهبود بخشد. در رابطه با سواد عاطفی دو مفهوم کلیدی و مهم وجود داشت: حالات «خود»^۱، به ویژه «کودک» درون، که اساس زندگی عاطفی و هیجانی ما را تشکیل می‌دهد، و دیگری مفهوم «پیام»^۲

1. Ego

2. Stroke

برن در هر فرد سه قسمت کشف کرد و آن‌ها را کودک، والد و بالغ نامید. او این سه بخش را حالات خود هر شخصیت عادی می‌دانست و اعتقاد داشت که ما در هر لحظه از زندگی خود تحت تأثیر یکی از آن‌ها عمل می‌کنیم. در این جا همین قدر کافی است بگویم که کودک، بخش هیجانی و خلاق خویشتن هر فرد است، بالغ، بخش منطقی و محاسبه‌گر خویشتن او، و والد مجموعه‌ای از نگرش‌های راجع به آدم‌ها و زندگی است که انگار از قبل در ذهن ما ضبط شده‌اند. برن به ما آموخت که به تبادلات و روابط اجتماعی آدم‌ها با یک یکدیگر توجه دقیق داشته باشیم به‌ویژه آن روابطی که سه بخش خویشتن افراد (کودک، والد و بالغ) در آن درگیر هستند. برن اعتقاد داشت که نوع شخصیت هر فرد را می‌توان از طریق کنش متقابل حالات خود او با دیگران به‌طور کامل دریافت. مفهوم بسیار مهم دیگری که توسط برن متحول شد «پیام» نامیده می‌شود. پیام ممکن است مثبت یا منفی باشد. ولی در این کتاب هر جا از این اصطلاح استفاده کرده‌ایم منظورمان پیام مثبت بوده است. مثلاً هنگامی که به کسی می‌گویید «امروز همان طوری هستی که من دوست دارم» پیام مثبتی را به او می‌دهید. به همین طریق، وقتی با حالتی دوستانه فرزند خود را نوازش می‌کنید یا مشتاقانه به حرف‌های همسر خویش گوش می‌کنید، در واقع مشغول ارسال پیام‌های مثبت به آن‌ها هستید. پیام می‌تواند جسمانی یا کلامی باشد و به عنوان بخش اساسی شناخت انسان تعریف می‌شود. انواع پیام‌هایی که آدم‌ها به یکدیگر ارسال می‌کنند یا از یکدیگر دریافت می‌دارند حاوی اطلاعات بسیار آموزنده‌ای است.

برخی از افراد اکثراً پیام‌های تنفرآمیز منفی با دیگران رد و بدل می‌کنند و زندگی آن‌ها تفاوت‌های آشکار و عمیقی با زندگی کسانی دارد که همواره در پی رد و بدل کردن پیام‌های مثبت و محبت‌آمیز هستند. وقتی که افراد، خودشان و دیگران را دوست دارند، روابط آن‌ها با دیگران

تحت تأثیر قلبهای مخبت‌آمیزشان قرار می‌گیرد و آن‌ها نه پیام منفی دریافت می‌کنند و نه پیام منفی به کسی ارسال می‌کنند.

این دو مفهوم، یعنی حالات خود و پیام‌های مثبت یا منفی، پایه و اساس نظری گام بعدی من در زندگی شد: تحقیق و مطالعه هیجانات و عواطف از دیدگاه تحلیل تبدلی.

ورود به دنیای عواطف و هیجانات

در آن زمان من هنوز ارتباطی بین تحلیل تبدلی و سواد عاطفی ایجاد نکرده بودم و در همین موقع دومین واقعه سرنوشت‌ساز زندگی‌م به وقوع پیوست و من را وارد دنیای احساسات و عواطف نمود. این واقعه آشنایی با هاگی و یکوف، طرفدار تساوی حقوق زن و مرد بود که به مدت هفت سال نکات اساسی مربوط به احساسات و عواطف را به من آموخت. در واقع او از من خواست که عواطف خود را بروز دهم، در مورد احساسات خود صادق باشم، برای آنچه می‌خواهم تلاش کنم، و بالاتر از همه این که یاد بگیرم تا از صمیم قلب بگویم: «دوستت دارم». اجرای هیچ کدام از خواسته‌های فوق برای من آسان نبود. در حقیقت انجام آن‌ها برای من ناممکن می‌نمود. اما تحت سرپرستی فردی دوست داشتنی و پیگیر همچون هاگی، به پیشرفت‌های چشمگیری در زمینه عواطف نائل آمدم. این کار برای او بسیار خسته‌کننده و طاقت‌فرسا بود اما بالاخره من را تغییر داد و تبدیل به آدم جدیدی کرد.

بعد از مدتی دوری دوباره او را در سال ۱۹۶۹ در دانشگاه آزاد برکلی دیدم. او در آن‌جا مشغول تدریس روانپزشکی بنیادی بود. بعد از مدتی من و او به همراه عده‌ای از همکارانم، مرکزی به نام «روشی بنیادین در روانپزشکی» در کلینیک آزاد برکلی تأسیس کردیم که در واقع نوعی حرکت اعتراضی علیه عملکرد روانپزشکی در آن دوران بود. متعاقب آن اقدام به تشکیل تعدادی گروه «تماس» کردیم و به اعضای هر

گروه اصول اساسی «تحلیل تبادلی» را یاد دادیم تا در روابط همیاری با یکدیگر بکار ببرند. محبوب‌ترین گروه تماس «شهر پیام‌های مثبت و محبت‌آمیز»^۱ نامیده می‌شد. در این گروه بود که ما شیوه‌ای را برای یادگیری سواد عاطفی مطرح کردیم. گروه «شهر پیام‌های مثبت و محبت‌آمیز» سه بار در هفته در سالن بزرگی در مرکز «روشی بنیادین در روانپزشکی» دور هم جمع می‌شد. آن‌ها حدود بیست نفر بودند که برای مدت دو ساعت با یکدیگر حرف‌های مثبت و محبت‌آمیز رد و بدل می‌کردند و حتی به صورت انفرادی به اتاق‌های امن و در بسته‌ای می‌رفتند و خود را نوازش کرده کلمات صمیمانه و امیدبخشی به خود می‌گفتند.

رهبر گروه، روابط بین افراد را مورد بررسی دقیق قرار می‌داد و وظیفه او این بود که اطمینان پیدا کند افراد گروه با یکدیگر رابطه‌ای مثبت و شفاف و عاری از هرگونه گله و شکایت آشکار یا پنهان برقرار کرده‌اند.

او در مواقع ضروری به اعضای گروه کمک می‌کرد که کانالهای تبادلی خود را با دیگران تصحیح کنند تا پیامهای گرم و عطوفت‌آمیز افراد را به خوبی دریافت کنند و بپذیرند.

ما این جلسات را با این هدف تشکیل دادیم که نحوه کنار آمدن با دنیای بیرحم و سراسر رقابت را به افراد یاد بدهیم. اما به زودی تأثیر دیگری را نیز که اصلاً انتظار نداشتیم مشاهده کردیم. اکثر اعضای گروه بعد از مدتی اظهار می‌کردند که «ما همه اعضای گروه را عاشقانه دوست داریم» و اغلب آنها در پایان دوره با حالتی سبکبال و چهره‌ای شاد و امیدوار گروه را ترک می‌کردند.

ما تصور می‌کردیم که افراد گروه با انجام این فعالیتها به همان حس

شادی و نشاطی دست پیدا می‌کنند که بازیکنان یک تیم فوتبال از انجام یک بازی خوب به آن می‌رسند، فقط همین. اما با بررسی موشکافانه‌تر آشکار شد که تمرینهایی که در جلسات گروهی انجام می‌شد تأثیر عمیقی بر احساسات و عواطف عاشقانه افراد برجای می‌گذارد. آنها از احساسات عاشقانه و لطیف خود صحبت می‌کردند و از دارا بودن قلبی صمیمی و باز، و تجربه‌ای متعالی از دل‌بستگی و عاطفه سخن می‌گفتند. جلساتی که به‌منظور تمرین و یادگیری درباره نحوه ارسال پیامهای مثبت و محبت‌آمیز به دیگران آغاز شده بود، اکنون به چیزی فراتر دست یافته بود و ظرفیت پذیرش و اظهار عشق را در افراد به طرز چشمگیری افزایش داده بود. گویا میان این کلامهای محبت‌آمیز و ضربه‌های نوازشگرانه و عشق رابطه‌ای وجود داشت و انگار فراگیری نحوه تبادل پیامهای مثبت با دیگران، تأثیر عمیقی بر حس عشق ورزیدن افراد داشت و ظرفیت آنها را در این مورد افزایش می‌داد.

والد ایرادگیر

در طی جلسات شهر پیام‌های مثبت و محبت‌آمیز، در عین حال که توانستیم ارتباط میان پیامهای مثبت و نوازشگرانه را با عشق کشف کنیم، به فعالیت فراگیر والد ایرادگیر نیز پی بردیم.

والد ایرادگیر یک حاکم سرکوبگر. درونی است که با ندای درونی خویش ما را از تفکر مثبت راجع به خودمان و دیگران باز می‌دارد. برای نمونه، بعضی از افراد گروه هنگامی که سعی می‌کردند پیامهای محبت‌آمیز را از دیگران بگیرند یا به آنها بدهند، در درون جمجمه خود «صداهایی» را می‌شنیدند که به آنها می‌گفت: نباید به کسی پیام دوستانه بدهند یا کلام نوازشگرانه‌ای را از دیگری دریافت کنند.

این صداها درونی به روشهای مستقیم یا غیر مستقیم به آنها می‌گفت که شرکت در چنین جلساتی بسیار احمقانه و مسخره است. ما

به تدریج فهمیدیم که همه افراد به نوعی دارای یک سرکوبگر درونی هستند که باعث می‌شد احساس بدی نسبت به خودشان داشته باشند.

اریک برن این دشمن درونی را والد ایرادگیر خود^۱ نامید. البته والد ایرادگیر خود لزوماً هیچ رابطه‌ای با مادر یا پدر ما ندارد. در حقیقت آمیزه‌ای از همه تحقیرها و اهانت‌هایی است که در دوران کودکی از طرف والدین، خویشاوندان، دوستان، معلمان و غیره دریافت کرده‌ایم. موضوع مهم این است که به خاطر داشته باشیم والد ایرادگیر مثل یک نوار ضبط صوت است که همه عقاید و اندیشه‌های آدمهای دیگر بر روی آن ضبط شده است. و این عوامل بیرونی است که به آن اجازه می‌دهد برای زندگی ما تصمیم‌گیری کند و بعضی اوقات آن را به نابودی بکشانند. اما چون والد ایرادگیر درست در زمانی که خردسال بوده‌ایم به افکار ما حمله کرده است، این امکان وجود دارد که بعدها وقتی که بزرگ می‌شویم این نوار ضبط شده را از بین ببریم و اثرات آن را خنثی کنیم.

والد ایرادگیر به خصوص علاقه‌مند است که فرد را از گرفتن پیامهای مثبت و ضربه‌های محبت‌آمیز منصرف کند. در شهر ضربه‌های مثبت و محبت‌آمیز به خوبی آشکار شد که وقتی افراد با حالتی مشتاقانه سعی می‌کردند تا پیامهای مثبت و محبت‌آمیز خود را با دیگران رد و بدل کنند اغلب دچار نگرانی و اضطراب فلج‌کننده‌ای می‌شدند و در شرم و خجالت و نفرت از خویش فرو می‌رفتند. بعضی از آنها ندایی درونی می‌شنیدند که به آنها می‌گفت: «تو خودخواه هستی. تو مستحق محبت و نوازش نیستی.» یا اینکه برایشان زمزمه می‌کرد: «این خیلی احمقانه است، خودت را دست انداخته‌ای، خفه شو.» و به این ترتیب با مخالفت‌های چنین والد ایرادگیری عده کمی از افراد گروه می‌توانستند پیامهای مثبت و محبت‌آمیز با یکدیگر رد و بدل کنند. تقریباً همه مردم یک قلمرو درونی

در وجود خویش دارند که هراز چند گاه آنها را مورد تهمت و افترا قرار می‌دهد. به خصوص در مواقعی که شخص از نقطه عاطفی آسیب‌پذیر است. یکی از هدفهایی که ما در جهت آموزش سواد عاطفی در شهر ضربه‌های مثبت و محبت‌آمیز دنبال می‌کردیم شناسایی والد ایرادگیر در افراد و خنثی کردن حملات او به غرور و عزت نفس آنها بود.

اگر چه اکثر افراد در گروه شهر ضربه‌های مثبت و محبت‌آمیز از جریان کار راضی بودند و در پایان احساس خوبی داشتند، اما همیشه عده کمی هم بودند که با احساس ترس، نگرانی یا دلخوری آنجا را ترک می‌کردند. معلوم بود که حملات والد ایرادگیر به آنها اثر کرده و آنها را مغلوب خود کرده بود. من برای حمایت این عده قلیل که منکوب والد ایرادگیر شده بودند جلساتی به نام «تعاون و همیاری» تشکیل دادم که در این جلسات افراد و رهبر گروه متعهد می‌شدند که هیچ عمل ریاکارانه و ساختگی انجام ندهند. در این جلسات همچنین از افراد می‌خواستم که هرگز حرفی یا عملی را که از صمیم قلب خواهان انجام آن نیستند انجام ندهند. ضمناً رهبر گروه باید جلوی هرگونه تبادلی را که از جانب والد ایرادگیر شکل می‌گرفت سد می‌کرد.

این اقدامات که به منظور حمایت از عواطف و احساسات و جلوگیری از والد ایرادگیر صورت می‌گرفت به نحو چشمگیری از تعداد افراد ناراضی کاست و بعد از آن دیگر اکثر افراد قادر بودند از اثرات انرژی‌بخش عشق در جلسات لذت ببرند. این تعهدات صادقانه و آرامش‌بخش امروزه در آموزش سواد عاطفی نقش مهمی را ایفا می‌کند و باعث می‌شود والد ایرادگیر در «بیرون از خانه» بماند و نتواند مزاحم عشق و دیگر عواطف ما در درون خانه شود.

پارانویا^۱

مرکز «روش بنیادین در روانپزشکی» سرانجام منحل شد و لسی خمیرمایه شهر پیام‌های مثبت و محبت‌آمیز، در جلسات گروهی آموزش سواد عاطفی، به شکل تمرینات «گشودن قلب» به راه خود ادامه داد. بعد از بیست و پنج سال کار در این زمینه، به اعتقاد من این روش از بروز انواع پارانویا در افراد جلوگیری می‌کند. من پی برده‌ام که پارانویا عموماً همانند مروارید، که در اطراف دانه‌ای شن ساخته می‌شود، در حول پاره کوچکی از حقیقت شکل می‌گیرد. مثلاً هنگامی که ماریا از شلختگی و بی نظمی دیوید شکایت می‌کند، این حقیقت کوچک و جزئی باعث می‌شود دیوید به توهمات خود راجع به تنفر همسرش از او دامن بزند. در واقع دیوید به سادگی چند احساس منفی نهفته را از مجموع رفتارها و نظریات ماریا نسبت به خودش، استخراج می‌کند و آنها را برای خود بزرگ و عمده می‌کند و دچار پارانویا می‌شود.

این موضوع خیلی مهم است زیرا همگی ما در زندگی عاطفی خود معمولاً احساس‌های منفی را دستچین می‌کنیم و این موضوع می‌تواند بسیار مخرب باشد. برای نمونه، کریس، شوهر مارگارت، انگار به یکی از همسایه‌ها دل بستگی پیدا کرده بود و مارگارت دلایلی برای این موضوع یافته بود. حال اگر مارگارت این سوءظن خود را با کریس در میان می‌گذاشت و او بارها و بارها این موضوع را انکار می‌کرد، آنگاه ترس و نگرانی مارگارت ممکن بود افزایش یافته و او مبتلا به پارانویا کند.

۱. Paranoia: به دسته‌ای از آشفتگی‌های روانی اطلاق می‌شود. مثلاً پارانویای زناشویی که در آن بیمار بدون دلیل قانع کننده‌ای دچار نوعی حسادت هذیانی می‌شود و معتقد است که همسرش به او بی وفا شده و به او خیانت می‌کند. و برای اثبات گفته خویش به حقایقی جزئی مثل چروک یا لکه‌ای بر لباس همسرش استناد می‌کند. یا پارانویای پیری که در دوره پیری ظاهر می‌شود و شخص بیمار تصور می‌کند همسایه‌ها جاسوسی او را می‌کنند و مزاحمش می‌شوند و قصد جانش را دارند. آنها دائم صداهایی را می‌شنوند که تصورات آنها را تأیید می‌کند.

برپایه این شناخت، مثلاً هنگامی که زنی به ما مراجعه می‌کند و از تصورات و حدس و گمان خود نسبت به شوهرش مطالبی می‌گفت، به جای این که او را متهم به خیالبافی کنیم و حرفها و حدسیات او را غیرمنطقی دانسته و آنها را نادیده بگیریم، در میان گفته‌های او به دنبال همان حقیقت جزئی اولیه می‌گشتیم. بعد با یافتن آن حقیقت، بدون توجه به این که چقدر بی‌اهمیت و کوچک است می‌توانستیم رابطه میان زن و مرد را از سقوط در ورطه پارانویای سوءظن نجات داده و دوباره آن را برپایه صداقت بنا کنیم. در عین حال، از طریق محترم شمردن حدس و گمان‌های احساسی افراد، ظرفیت همدلی و وحدت میان آنها را افزایش می‌دادیم زیرا این موضوع برای ایجاد روابط مبتنی بر سواد عاطفی مهم است. به هر حال این یکی از جنبه‌های اساسی آموزش سواد عاطفی است که در آن فرد تشویق می‌شود که همه حدس و گمان‌های شهودی و تصورات با جدیت به دنبال همان ذره کوچک حقیقت می‌گردیم.

سواد عاطفی در زندگی روزمره

در طی سالیانی که این روش‌ها را بهبود می‌بخشیدم آنها را بر روی خودم به کار می‌بردیم و از اعضای خانواده، دوستان، و همکاران نیز دعوت می‌کردم که آنها را مورد استفاده قرار دهند. بعدها به دنبال نشر کتب، ایراد سخنرانی، و تشکیل جلسات گروهی در این زمینه، به تصدیق اطرافیانم، زندگی عاطفی من نیز گسترش و بهبود یافت. با نگاه تازه‌ای به زندگی نگریم، عشق ورزیدم، با مهر و محبت با دیگران رفتار کردم، به احساسات و عواطف خود نزدیک شدم، به دلایل وجودی آنها پی بردم، یاد گرفتم که در مورد احساسات خود صادق باشم و سعی کردم در موقع رویارویی با آنها حالت تدافعی به خود نگیرم. سرانجام یاد گرفتم سپاسگزاری کنم و در هنگام ارتکاب خطا، صمیمانه از دیگران

عذرخواهی کنم. اما مهمتر از همه، درک این موضوع است که من هنوز «در حال پیشرفت» هستم و سواد عاطفی‌ام در حال تکمیل شدن است.

یکی از پیام‌های عمیقی که همواره از دوستان و کارآموزان خود دریافت کرده‌ام این است که به مطالبی که تدریس می‌کنم خود نیز عمل کنم و رفتارم مناسب و برازنده نظریاتم باشد. یعنی هرگز نباید ادعا کنم که از نظر عاطفی کاملاً با سواد شده‌ام بلکه تا آخر عمر در کموت شاگردی باقی بمانم.

فصل‌های متعدد این کتاب حاوی یک برنامه آموزشی در مورد سواد عاطفی است که هشیاری در زمینه عواطف را در شما افزایش می‌دهد. من و اطرافیانم کارایی این برنامه آموزشی را به طور ملموس تجربه کرده‌ایم و از همین رو می‌دانم که برای شما نیز چنین خواهد بود.