



## هنر همه فن حریف شدن در احساسات

به کارگیری قدرت احساسات برای کمک به رشد و شکوفایی

مارک براکت

ترجمه‌ی نهال سهیلی‌فر

هنر  
همه فن حریف شدن  
در احساسات  
به کارگیری قدرت احساسات  
برای کمک به رشد و  
شکوفایی

Telegram @eat\_book

مارک براکت

ترجمه‌ی نهال سهیلی فر

نشر میلکان

مدرسنامه: براکت، مارک، Brackett, Marc  
عنوان و نام پدیدآور: هنر همه‌فن حریف شدن در احساسات: به کارگیری قدرت احساسات برای کمک به رشد و شکوفایی؛  
نویسنده: مارک براکت؛ ترجمه: نهال سهیلی فر.

مشخصات نشر: میلکان، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۳۰۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۴-۳۶۷-۲

وضعیت فهرست‌نویسی: قیفا

عنوان اصلی: Permission to Feel: Unlocking the Power of Emotions to Help Our Kids, Ourselves, and Our Society Thrive

موضوع: احساسات، شکوفایی فردی و اجتماعی

شناسه‌ی اثر: ۵۵۵ سهیلی فر - نهال - مترجم

ردیف کنگره: ۸۸۷/۵/۴۵۹ TK

رده‌بندی دیویی: ۷۹۱/۴۶۸

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: AC۴۲۲۵۶

هنر همه‌فن حریف شدن در احساسات  
به کارگیری قدرت احساسات برای کمک به رشد و شکوفایی

مارک براکت

ترجمه‌ی نهال سهیلی فر

زیر نظر محمد رضا شفاایی

ویراسته‌ی ویدا افتاده

Telegram @eat\_book

صفحه‌آرایی و آماده‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان

چاپ اول: ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۴-۳۶۷-۲



نشر میلکان

www.Milkan.ir  
info@Milkan.ir

تقدیم به دایی ماروین و مامان و بابا

**نویسنده**

تقدیم به تو که هیچ وقت نخواندی، اما همیشه

حواست بود

دوستت دارم

**مترجم**

## پیش‌گفتار

بسیار خوب، بیایید ابتدا سوالات مهم را از سر راه برداریم: جریان عنوان کتاب چیست؟ آیا کسی برای همه فن حریف شدن در احساسات اجازه لازم دارد؟

بله، همه‌ی ما کم‌وبیش به‌طور مداوم احساسات گوناگون داریم، هر لحظه که بیداریم (حتی در زمان خواب‌مان) بدون این که احتیاج به تأیید و اجازه‌ی کسی داشته باشیم. حس نکردن مانند فکر نکردن است یا نفس نکشیدن. تا این اندازه غیرممکن. احساسات ما بخش بزرگ و حتی شاید بزرگ‌ترین بخش عواملی هستند که ما را به انسان تبدیل می‌کنند.

اما در زندگی جووری وانمود می‌کنیم که انگار خلاف این است. احساسات حقیقی‌مان می‌توانند آشفته، ناجور، گیج‌کننده و حتی اعتیادآور باشند.

آن‌ها باعث می‌شوند که ما در برابر دیگران  
آسیب‌پذیر، بی‌پناه و عریان باشیم؛ دست به انجام  
کارهایی بزنیم که آرزو می‌کنیم ای کاش هیچ‌وقت  
انجام‌شان نمی‌دادیم. جای تعجب نیست که  
بعضی اوقات احساسات مان موجب هراس مان  
می‌شوند؛ چون به نظر خیلی خارج از کنترل  
می‌رسند. اکثر اوقات تمام تلاش مان را می‌کنیم  
که آن‌ها را انکار یا پنهان کنیم، حتی از خودمان.  
نگرش و رفتار ما به احساسات به فرزندان مان نیز  
سرایت می‌کند؛ فرزندان‌ی که با الگوبرداری از ما،  
والدین‌شان و معلمان‌شان، نحوه‌ی برخورد با  
احساسات را می‌آموزند. بچه‌های مان پیامی که  
می‌فرستیم را خوب و واضح دریافت می‌کنند؛  
بنابراین طولی نمی‌کشد که آن‌ها نیز از ما  
می‌آموزند حتی ضروری‌ترین پیام‌هایی را که از  
اعماق وجودشان دریافت می‌کنند سرکوب کنند؛

همان طور که ما همزمانی انجام این کار را  
آموختیم.

هنوز کتاب را نخوانده‌اید، اما شرط می‌بندم که  
می‌دانید در مورد چه چیزی صحبت می‌کنم.  
بنابراین، بدین طریق ما اجازه‌ی احساس کردن را  
از خودمان و همین‌طور از دیگران سلب می‌کنیم.  
سختی‌ها را تحمل می‌کنیم، روی احساساتمان  
سریوش می‌گذاریم و آن‌ها را خفه می‌کنیم، و  
گاهی از خودبی‌خود می‌شویم.

از داشتن گفت‌وگویی دشوار با همکارمان اجتناب  
می‌کنیم، با عزیزانمان با پرخاش صحبت  
می‌کنیم و با استیصال یک بسته‌ی کامل چپس  
یا بیسکویت را می‌خوریم و نمی‌دانیم دردمان  
چیست. وقتی اجازه‌ی احساس کردن را از خودمان  
سلب می‌کنیم، فهرستی طولانی از پیامدهای  
ناخواسته انتظارمان را می‌کشند. حتی توانایی  
شناسایی حسی را که داریم از دست می‌دهیم،

انگار بدون این که خودمان بدانیم از درون کمی  
بی حس می شویم. وقتی این اتفاق می افتد،  
نمی توانیم بفهمیم که چرا حسی خاص را تجربه  
می کنیم یا چه اتفاقی در زندگی مان افتاده که این  
حس را داریم. به همین دلیل نمی توانیم اسمی  
روی این حس بگذاریم و نمی توانیم آن را به  
شیوه ای ابراز کنیم که اطرافیان مان درک مان  
کنند. و وقتی نتوانیم حسی را که در وجودمان  
هست شناسایی و درک کنیم و با کلمات به زبان  
باوریم، هیچ کاری هم نمی توانیم بر موردش انجام  
دهیم؛ به جای آن که بر احساسات مان تسلط پیدا  
کنیم، تمام شان را بپذیریم و حتی با آغوش باز  
قبول شان کنیم آن ها را انکار می کنیم. به این  
شکل دیگر نمی توانیم یاد بگیریم جوری رفتار  
کنیم که احساسات مان به نفع ما باشند، نه علیه



من تمام دقایق کاری‌ام صرف سروکله زدن با این مسائل می‌شود. از طریق تحقیقات دانشگاهی و بسیاری از تجربیات زندگی واقعی، خصوصاً در حیطه‌ی آموزش، شاهد صدمات هولناکی بوده‌ام که به خاطر عدم توانایی در روبه‌روشدن با مسائل عاطفی‌ام به شیوه‌ای سالم، رخ داده است.

به برخی از شواهد و مدارک اشاره می‌کنم:

● در سال ۲۰۱۷، حدود ۸ درصد از نوجوانان

رده‌ی سنی دوازده تا هفده سال و ۲۵ درصد از

جوانان رده‌ی سنی هجده تا بیست‌وپنج سال،

مصرف‌کننده‌ی مواد مخدر بوده‌اند.

● بین سال‌های ۲۰۱۵ تا ۲۰۱۷، تعداد حوادث

قلدری و آزارواذیت در مقاطع پیش‌دبستانی تا

کلاس دوازدهم در امریکا، طبق گزارش

اتحادیه‌ی ضد افترا<sup>۱</sup>، هر سال دو برابر شده است.

● طبق نظرسنجی سال ۲۰۱۴ وب‌سایت گالوپ

۲، ۴۶ درصد از معلمان اعلام کردند که در طی

سال تحصیلی، استرس روزانه‌ی بالایی دارند. این میزان، در میان همه‌ی مشاغل، بالاترین میزان استرس و برابر با میزانی است که پرستاران گزارش کرده‌اند.

● نظرسنجی گالوپ در سال ۲۰۱۸، نشان داد که ۵۰ درصد از کارمندان به کارشان علاقه ندارند و ۱۳ درصد این افراد احساس «بدبختی» می‌کنند.

● از سال ۲۰۱۶ تا ۲۰۱۷، در ۱۹۶ دانشگاه

امریکا، از هر سه دانشجو یک نفر گزارش داد که به مشکلات مربوط به سلامت روان مبتلا است. بعضی از دانشگاه‌ها گزارش داده‌اند که مشکلات مربوط به سلامت روان سالانه ۳۰ درصد افزایش پیدا کرده است.

● طبق آمار گزارش رضایت جهانی<sup>۲</sup>، در سال ۲۰۱۹، احساسات منفی از جمله: نگرانی، ناراحتی و خشم در سراسر دنیا رو به افزایش بوده که

۲۷ درصد آن مربوط به سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۸ بوده است.

● اختلالات اضطراب، شایع‌ترین بیماری روانی در میان مردم امریکا به شمار می‌آید که ۲۵ درصد از نوجوانان بین سیزده تا هجده سال به آن مبتلا هستند.

● افسردگی عامل اصلی ناتوانی در سراسر جهان است.

● مشکلات مربوط به سلامت روان تا سال ۲۰۳۰، می‌تواند بالغ بر شانزده تریلیون دلار برای اقتصاد جهانی هزینه داشته باشد. این مبلغ شامل هزینه‌های مستقیم مراقبت بهداشتی و دارو یا سایر روش‌های درمانی و یا هزینه‌های غیرمستقیم، از جمله فقدان بهره‌وری است. به نظر می‌رسد که ترجیح می‌دهیم با هزینه کردن پول و وقت، با نتایج مشکلات عاطفی مان مقابله

کنیم تا این که برای پیشگیری از آن‌ها کاری  
انجام دهیم.

من شخصاً نسبت به اوضاع بدی که وقتی  
اجازه‌ی احساس کردن را از خودمان سلب می‌کنیم  
پیش می‌آید علاقه دارم؛ این یعنی من هم چنین  
شرایطی را تجربه کرده‌ام، ولی به لطف کسی که  
به این موضوع اهمیت می‌داد از این وضعیت  
نجات پیدا کردم. در مورد این قضیه هم صحبت  
خواهیم کرد.

در میان ما، فقط عده‌ی معدودی از افراد بافراست  
و ژرف‌نگر می‌توانند ادعا کنند که مهارت‌های  
مورد بحث در این کتاب را بدون این که آگاهانه  
دنبال کرده باشند دارا هستند. خود من هم مجبور  
بودم همه‌ی این‌ها را یاد بگیرم. این‌ها مهارت  
هستند. همه‌ی تیپ‌های شخصیتی اعم از شلوغ یا  
ساکت، خیال‌پرداز یا عمل‌گرا، محافظه‌کار یا  
بی‌خیال متوجه می‌شوند که این مهارت‌ها

کاربردی هستند و حتی قادرند زندگی مان را  
دگرگون کنند. اینها مهارتهایی واضح، ساده و  
اثبات شده هستند که هر کس و تقریباً در هر سنی  
می تواند آنها را بیاموزد.

اخیراً مشغول آموزش مدیران یکی از  
چالش برانگیزترین ناحیه های آموزشی کشور بودم.

از قبل به من هشدار داده بودند «زننده زنده  
می خورنت!». در روز اول موقع صرف ناهار، در  
صف بوفه کنار یکی از مدیران ایستاده بودم و  
برای این که گپ و گفتی کرده باشم، پرسیدم:  
«خب، نظرتون تا الان در مورد جلسه چی بوده؟»

در چشم های من نگاه کرد، بعد سرش را پایین  
برد و به غذا نگاه کرد و گفت: «دسرها به نظر  
خیلی خیلی خوبه.» همان موقع فهمیدم چه راه  
دشواری پیش رویم است. به مقاومت و مخالفت  
عادت دارم، اما رفتارش بد ضربه ای به من زد. آن  
لحظه تصمیم گرفتم او را برای پروژه ام انتخاب

کنم. سرپرست او کاملاً با من موافق بود، اما واضح بود که ما تنها در صورتی در این ناحیه به موفقیت می‌رسیم که مدیران هم، مثل این آقا، به راه‌وروش ما باور داشته باشند.

در پایان دو روز تدریس فشرده، دوباره به او برخوردیم. گفتم: «اون روز وقتی اتفاقی صحبت کردیم، مطمئن نبودید که این دوره براتون جواب می‌ده یا نه. کنجکاوم بدونم حالا که دو روز مشغول یادگیری مسائل مربوط به احساسات بودید و آموختید که چطور آموزش مهارت‌های عاطفی رو در برنامه‌ی مدرسه‌تون بگنجونید، نظرتون چیه؟»

گفت: «خب، بهتون می‌گم» و مکثی کرد تا افکارش را جمع‌بندی کند. «الان متوجه شدم که نمی‌دونستم چی رو نمی‌دونم. زبان احساسات برای من بیگانه بود.»

با خودم فکر کردم که چه دلگرم‌کننده...

سپس ادامه داد: «ممنون که بهم اجازه‌ی

احساس کردن دادید.»

بیاید کارمان را از همین جا آغاز کنیم.

بخش اول  
اجازه‌ی احساس کردن بدهید



## فصل اول

### اجازه‌ی احساس کردن

چه احساسی دارید؟

با توجه به موضوع کتاب، سؤال منطقی‌ای است.

حتی شاید تا آخر کتاب چند بار دیگر هم این

سؤال را بپرسم. به لحاظ تئوری، با توجه به این که

این سؤال را به شیوه‌های گوناگون از هم

می‌پرسیم، باید ساده‌ترین سؤال دنیا باشد، نه

سخت‌ترین سؤال! البته بستگی دارد که در

جواب‌دادن به آن چقدر صادق هستیم.

در این جا، من تنها یک روان‌شناس و یا مدیر یک

مرکز اختصاصی سلامت عاطفی نیستم؛ بلکه

یکی مثل خودتان هستم که این صحبت را

می‌کنم. روراست بگوییم، کاش یک نفر وقتی بچه

بودم این سؤال را جدی از من می‌پرسید و حقیقتاً

می خواست جواب این سؤال را بداند و جرئتش را داشت که درباره‌ی جوابی که می شنود کاری کند. من بچه‌ی شادی نبودم...

احساس ترس، خشم و درماندگی می کردم. دیگران به من زور می گفتند. منزوی بودم و زجر می کشیدم.

پسر! چه زجری می کشیدم.

وقتی دوران راهنمایی بودم، نگاهی کافی بود تا هر کس بفهمد مشکلی جدی دارم. دانش آموز ضعیفی بودم و بیش تر نمراتم ده دوازده بود. وضع غذا خوردنم به قدری به هم ریخته بود که از یک پسر بچه‌ی شدیداً لاغر، به پسر بچه‌ای که اضافه وزن داشت تبدیل شدم. هیچ دوست صمیمی‌ای نداشتم.

پدر و مادرم من را دوست داشتند و به من اهمیت می دادند؛ این را می دانستم، اما آن‌ها هم درگیر بدبختی‌های خودشان بودند. مامان از افسردگی و

اضطراب رنج می‌برد و مشکل اعتیاد داشت. بابا  
عصبی و ترسناک بود و به خاطر داشتن پسری  
که مثل خودش سرسخت نبود احساس ناامیدی  
می‌کرد؛ اما هر دو حداقل یک وجه اشتراک  
داشتند: اصلاً نمی‌دانستند با احساسات چطور  
برخورد کنند؛ نه با احساسات خودشان، نه با  
احساسات من.

ساعت‌ها در اتاقم تنها بودم؛ تنها بودم و گریه  
می‌کردم؛ یا غصه می‌خوردم، چون قلدرهای  
مدرسه آزارم می‌دادند؛ اما بی‌هیچ واکنشی  
تحملشان می‌کردم. خشم، تنها واکنش اصلی‌ام به  
زندگی بود. برای مادرم حاضر جوابی می‌کردم،  
دادم می‌زدم و جیغ می‌کشیدم. او هم سرم فریاد  
می‌کشید و می‌گفت: «فکر کردی کی هستی که  
این جور با من حرف می‌زنی؟ صبر کن بابات  
بیاد خونه!» وقتی پدرم به خانه برمی‌گشت، مادرم  
برایش تعریف می‌کرد که چطور با او بدرفتاری

کردم و پدرم هم با عصبانیت به اتاقم می آمد و داد می زد: «اگه یک بار دیگه با مادرت اون جور حرف بزنی، حسابت رو می رسم.» بعضی وقتها هم قید سخنرانی را می زد و مستقیم می رفت سراغ کتک.

بعد مادرم می پرید بین مان و بحث شان می شد سر این که چرا پدرم این طوری داشت با مسئله برخورد می کرد. آخرش پدرم تسلیم می شد، مادرم به اتاقم برمی گشت و می گفت: «مارک، این دفعه رو نجات دادم...»

و من از خودم می پرسیدم: فکر می کند من را از چه چیزی نجات داده است؟  
آن ها بدون این که بدانند، درس تاثیرگذاری را به من آموختند: احساساتم را برای خودم نگه دارم. اصلاً اجازه ندهم والدینم از آن ها باخبر شوند. این کار فقط باعث می شد اوضاع بدتر از بد شود.

همین موقع‌ها بود که متوجه راز وحشتناکی شدند:  
یکی از همسایه‌ها که دوست خانوادگی مان هم  
بود از من سوءاستفاده‌ی جنسی می‌کرد. وقتی پدر  
و مادرم جریان را فهمیدند، پدرم چماقی از  
زیرزمین برداشت و تا سرحدِ مرگ آن مرد را زد.  
مادرم از لحاظ روحی داغان شد. پلیس آمد و  
همسایه‌مان را دستگیر کرد و خیلی زود کل محل  
از قضیه باخبر شدند. مشخص شد که غیر از من،  
از ده‌ها بچه‌ی دیگر هم سوءاستفاده و به آن‌ها  
تجاوز کرده بود.

احتمالاً فکر می‌کنید همه از این که پا پیش  
گذاشتم و از این ماجرای وحشتناک پرده برداشتم،  
خوشحال شدند، اما سخت در اشتباهید. یک‌باره  
آدم منفوری شدم. پدر و مادرها به بچه‌هایشان  
هشدار می‌دادند که از من دوری کنند. زورگویی‌ها  
و قلدری کردن‌ها هم بدتر شد.

پدر و مادرم تازه فهمیده بودند که عصبی  
بودن‌هایم از کجا نشئت می‌گیرد؛ همین‌طور  
نمرات بد، پرخوری، انزوای اجتماعی، درماندگی و  
خشمم.

پدر و مادر من هم همان کاری را کردند که  
خیلی‌های دیگر تحت چنین شرایطی می‌کنند:  
هول کردند.

البته این حرف کاملاً صحیح نیست؛ آن قدری  
حواس‌شان بود که من را پیش یک درمانگر  
بفرستند. مشکلات و دغدغه‌ها و درگیری‌شان  
برای گذران زندگی به حدی بود که نمی‌توانستند  
با دغدغه‌های عاطفی و احساسی یکی دیگر هم  
سروکله بزنند. آن‌ها یا علائمی را که از خودم  
نشان می‌دادم نمی‌دیدند یا آن‌ها را نادیده  
می‌گرفتند؛ البته خیلی هم جای تعجب نداشت.  
شاید حس می‌کردند بهتر است زیادی درمورد  
این‌که در مدرسه و محل چه می‌کنم و اوضاع

چطور است سوآلی از من نپرسند. شاید از چیزهایی که ممکن بود پی ببرند می ترسیدند؛ می ترسیدند که اگر بفهمند، مجبور شوند کاری بکنند.

شاید اگر پدر و مادرشان از آن ها سوآلات درستی پرسیده بودند و به آن ها آموزش داده بودند که چطور با احساسات شان برخورد کنند و وقتی مشکلی پیش می آید چه عکس العملی نشان دهند، اوضاع زندگی من در آن دوران فرق می کرد. شاید پدر و مادرم دردی را که می کشیدم می دیدند، و آن وقت می دانستند چطور باید به من کمک کنند. اما چنین اتفاقی هرگز نیفتاد.

بعضی از این حرف ها شاید به نظرتان آشنا بیاید. به اقتضای شغلم، آدم های زیادی را می بینم که کودکی شان شبیه به کودکی من بوده است. دیده نشدند، به آن ها اهمیت داده نشد و احساسات بد را در اعماق وجودشان دفن کردند. داستان زندگی

هیچ کدامشان دقیقاً شکل هم نیست. مراجعین  
برایم تعریف می کنند که چطور مورد  
سوءاستفاده‌ی جسمی قرار گرفتند و نادیده گرفته  
شده‌اند، به آنها اجازه‌ی حرف زدن داده نمی شد،  
از سوءاستفاده‌ی عاطفی رنج بردند، والدین شان  
آرزوها و سبک زندگی خود را به آنها تحمیل  
می کردند و یا والدین معتاد یا الکلی شان به آنها  
بی توجهی می کردند و مسائل این چنینی.  
مشکلات مان متفاوت هستند، اما واکنش‌ها  
یکسان‌اند.

گاهی اوقات داستان زندگی افراد خیلی هم  
دراماتیک نیست. آدم‌هایی هستند که در  
خانواده‌هایی بزرگ شده‌اند که مسائل و مشکلات  
روزمره‌ی عاطفی در آنها نادیده گرفته می شده،  
چون هیچ‌یک از اعضا بلد نبودند چطور درمورد  
این مسائل و مشکلات صحبت کنند یا برای  
حل کردن شان دست‌به‌کار شوند. حتی اگر زندگی



تراژیکی را هم تجربه نکرده باشید، ممکن است  
حس کنید کسی غیر از خودتان به احساسات و  
عواطف‌تان اهمیت نمی‌دهد.

واکنش من در برابر شرایط این‌طور بود: به  
احساساتم بی‌تفاوت و بی‌حس شدم. در حالت  
قرنطینه‌ی احساسی قرار داشتم. در وضعیت تلاش  
برای بقا.

ولی بعد معجزه‌ای رخ داد.

اسم این معجزه ماروین<sup>۴</sup> بود؛ در واقع، دایی  
ماروین.

دایی ماروین روزها معلم مدرسه بود و شب‌ها و  
آخر هفته‌ها سردسته‌ی یک گروه موسیقی.

ما خانوادگی از نیوجرسی تا تفریح‌گاه‌های

کوه‌های کتسکیل<sup>۵</sup> می‌رفتیم تا اجرای دایی

مشهورم را تماشا کنیم. دایی ماروین واقعاً متفاوت

بود. با تمام خویشاوندان و هر بزرگ‌سالی که

می شناختم فرق می کرد. شبیه شخصیت رابین  
ویلیامز<sup>۴</sup> در فیلم انجمن شاعران مرده<sup>۵</sup> بود.  
در شغل اصلی اش، حتی آن موقع ها در دهه ی  
هفتاد میلادی، دایی ماروین سعی داشت برنامه ی  
آموزشی ای درست کند که مشوق دانش آموزان  
برای صحبت در مورد احساس شان باشد. حس  
می کرد که جای چنین چیزی در آموزش و پرورش  
بچه ها خالی است و بهره مندی از مهارت های  
عاطفی باعث پیشرفت دانش آموزان در یادگیری و  
زندگی شان می شود. دایی ماروین یادداشت هایش  
را بلندبلند می خواند و من با تایپ کردن آن ها به او  
کمک می کردم. در این حین کار به عباراتی  
همچون «ناامیدی»، «انزوا»، «تعهد» و  
«سرخوشی» برخوردم و متوجه شدم که خیلی از  
آن ها شامل حال من نیز می شود.

بعد از ظهر یکی از روزهای تابستانی که باهم در  
حیات پستی مان نشسته بودیم، دایی پیشنهاد داد

که از من تست ضریب هوشی بگیرد. مشخص شد که من از آن چه کارنامه‌های افتضاحم نشان می‌دادند باهوش‌تر بودم. همچنین به نظرم حدس می‌زد که به خاطر مدرسه و آزارهایی که دیده بودم، در اعماق وجودم آشفتگی‌های زیادی وجود دارد. همین باعث شد که دایی ماروین سوآلی را که به ندرت از یک بزرگ‌سال یا هر کس دیگری شنیده بودم (تازه اگر کسی پرسیده باشد) از من بپرسد: «مارک<sup>۱</sup>، چه احساسی داری؟»

با شنیدن این کلمات، سد درونم شکست و سیلی جاری شد. هر اتفاق وحشتناکی که در آن زمان تجربه می‌کردم و هر احساسی که در واکنش به آن‌ها داشتم، همه‌شان یک دفعه‌ای بیرون ریخت. همین یک سوآل کوچک کافی بود تا زندگی‌ام تغییر کند. مسئله فقط سوآلش نبود؛ بلکه نحوه‌ی پرسیدنش بود. واقعاً می‌خواست جواب سوآلی را که پرسیده بود بداند. به خاطر احساسی که داشتم

من را قضاوت نمی کرد. با صمیمیت و همدردی  
به آن چه ابراز می کردم گوش سپرد. سعی نکرد  
توضیح و تفسیری از من و رفتارم ارائه کند.  
آن روز واقعاً سفره‌ی دلم را باز کردم.  
همین طور زارزار گریه می کردم و می گفتم: «هیچ  
دوست صمیمی‌ای ندارم، تو ورزش افتضاحم،  
چاقم، همه‌ی بچه‌های مدرسه ازم متنفرن.»  
دایی ماروین فقط گوش کرد. تمام حرف‌هایم را  
شنید. دایی اولین کسی بود که روی رفتار  
بیرونی‌ام تمرکز نداشت؛ شخصیتی بدعنعق،  
منزوی، خیره‌سر، کسی که آدم خوشش نمی آید  
اطرافش باشد. به جایش حس کرد که مشکلی  
وجود دارد؛ یک چیز مهمی که هیچ کس متوجه آن  
نشده بود، حتی خودم.  
دایی ماروین به من اجازه‌ی احساس کردن داد.

---

با توجه به این‌ها، جای تعجبی نیست که در ۲۵ سال اخیر مشغول تحقیق و نوشتن در مورد عواطف و احساسات بوده‌ام، به سرتاسر دنیا سفر کرده و با مردم درباره‌ی احساسات‌شان صحبت کرده‌ام. این کار و فعالیت به شور و هدف زندگی‌ام تبدیل شد. من استاد مرکز مطالعه‌ی کودکان در دانشگاه ییل<sup>۱</sup> و مدیر و مؤسس مرکز هوش هیجانی (N<sup>۲</sup>) همین دانشگاه هستم. در این مرکز، رهبری گروهی از دانشمندان و درمانگرهایی را بر عهده دارم که روی عواطف و مهارت‌های عاطفی تحقیق می‌کنند و راهکارهایی خلق می‌کنند که به همه‌ی آدم‌ها، از بچه‌های پیش‌دبستانی گرفته تا مدیرعامل‌ها، مهارت‌هایی بیاموزند که به رشد و شکوفایی‌شان کمک می‌کند. هدف مرکز ما استفاده از قدرت احساسات و عواطف برای خلق جامعه‌ای سالم‌تر، عادلانه‌تر، مبتکرتر، مهربان‌تر و دلسوزتر است.

هرساله برای مربیان، دانش‌آموزان، والدین،  
مدیران کسب‌وکار، کارآفرینان، رهبران سیاسی،  
دانشمندان، پزشکان و هر آدمی که تصورش را  
بکنید در سراسر دنیا ده‌ها سخنرانی برگزار  
می‌کنم. پیام من برای همه یکسان است: اگر  
بتوانیم احساساتمان، حتی چالش‌برانگیزترین‌شان  
را شناسایی، ابراز و کنترل کنیم، می‌توانیم از  
همان عواطف و احساسات برای خلق یک زندگی  
مثبت و رضایت‌بخش استفاده کنیم.

هر زمان که جلسه‌ای را با گروهی از افراد برگزار  
می‌کنم، در ابتدا از آن‌ها می‌خواهم که چند دقیقه  
به احساسی فکر کنند که همان لحظه دارند.

سپس از آن‌ها می‌خواهم احساسات‌شان را برای  
بقیه‌مان توصیف کنند. صحبت‌های‌شان چیزهای  
زیادی را آشکار می‌کند؛ نه لزوماً در مورد عواطف و  
احساسات‌شان، بلکه در مورد این که چقدر  
صحبت کردن راجع به زندگی عاطفی برای‌مان

سخت است. این جاست که متوجه می شویم حتی  
برای توصیف احساساتمان با جزئیات مفید از  
واژگان لازم برخوردار نیستیم؛ سه چهارم افراد  
به سختی کلمات «احساسی» پیدا می کنند. وقتی  
هم به کلمه‌ای می‌رسند، آن کلمه گویای تمام  
احساساتشان نیست. کمی مین مین می‌کنند، به  
حاشیه می‌روند و بعد، از پیش‌پا افتاده‌ترین عبارات  
که همه‌مان از آن‌ها استفاده می‌کنیم استفاده  
می‌کنند: حس خوبی دارم، خوبم، بد نیستم...  
این شرایط آدم را به تفکر وامی‌دارد: آیا اصلاً  
خودم می‌دانم چه احساسی دارم؟ آیا به خودم  
اجازه‌ی پرسیدن این سؤال را داده‌ام؟ آیا تا به حال  
این سؤال را واقعی و خالصانه از شریک زندگی،  
فرزند یا همکارم پرسیده‌ام؟ امروزه روز که وب‌گاه  
سیری، گوگل یا الکسا فوری پاسخی برای  
سؤالات ما پیدا می‌کنند، دیگر عادت این که برای  
پاسخ سؤالاتمان به درون خودمان یا دیگران

بنگریم از سرمان افتاده است؛ اما حتی سیری هم  
همه چیز را نمی‌داند. گوگل هم نمی‌تواند به شما  
بگوید که چرا دختر یا پسران احساس درماندگی  
یا هیجان می‌کند، چرا شریک زندگی‌تان اخیراً  
دیگر برای‌تان مثل قبل خاص نیست، یا چرا  
خودتان نمی‌توانید اضطراب و استرس مزمنی که  
شما را به ستوه آورده است از خود دور کنید.  
کاملاً منطقی است که هنگام صحبت درمورد  
زندگی عاطفی‌مان احساس خوشایندی نداشته  
باشیم. این مسئله حتی زمانی که احساسات مثبتی  
را هم تجربه می‌کنیم صادق است؛ اما درمورد  
احساسات ناخوشایندی مثل غم، انزجار، ترس و  
طردشدن بیش‌تر مصداق دارد. این احساس‌ها  
نمایانگر نقاط ضعف ما هستند و چه کسی دوست  
دارد نقاط ضعفش را به نمایش بگذارد؟ غریزه‌ی  
مراقبت از خودمان، به‌وسیله‌ی پنهان کردن نقاط  
آسیب‌پذیرمان، غریزی و طبیعی است؛ حتی



حیوانات هم این کار را می‌کنند. این کار همان  
مراقبت از خود است.

با این حال همین سؤال یا چیزی شبیه آن را  
به دفعات در طی روز می‌پرسیم و به همین تعداد  
دفعات، این سؤال از خودمان پرسیده می‌شود:  
حالت چگونه؟ اوضاع چگونه؟ چه احساسی  
داری؟

آن قدر از روی عادت مکالمه این سؤال را  
می‌پرسیم که به ندرت حواسمان به سؤالی که  
می‌پرسیم هست و وقتی هم کسی از ما این  
سؤالات را می‌پرسد، پاسخی از روی عادت به او  
می‌دهیم.

خوبم، ممنون، تو چگونه؟ همه چیز خوبه!  
مشغولم!

قبل از جواب دادن، حتی یک ثانیه هم برای  
فکر کردن درنگ نمی‌کنیم.

این حرکت یکی از بزرگ‌ترین پارادوکس‌های  
وضع بشر است. ما به شیوه‌های مختلف، بارها و  
بارها سؤال «چه احساسی داری؟» را می‌پرسیم  
که باعث می‌شود فکر کنیم حتماً برای مان امر  
مهمی است؛ اما با این حال نه انتظار جواب واقعی و  
صادقانه داریم، نه می‌خواهیم چنین جوابی بشنویم  
و نه حتی خودمان چنین جوابی می‌دهیم.

تصور کنید که چه اتفاقی می‌افتاد اگر دفعه‌ی بعد  
که یکی از آشنایان یا مثلاً قهوه‌چی کافی‌شاپ از  
شما پرسید «سلام، حال تون چطوره؟»، بایستید و  
پنج دقیقه به این سؤالش پاسخی مفصل و بدون  
حذفیات و ویرایش بدهید. واقعاً سفره‌ی دل‌تان را  
باز کنید. تضمین می‌کنم که دفعه‌ی بعد چنین  
سوالی از شما نخواهد پرسید.

این جاست که اتفاق معناداری جریان پیدا می‌کند؛  
بروز تناقضی بزرگ میان تمایل مان برای پرسیدن  
آنچه احساس می‌کنیم و اگرمان از دادن

پاسخی که از روی فکر باشد. اکنون می‌دانیم که  
جدا از سلامت جسمانی، وضع روحی و  
عاطفی‌مان یکی از مهم‌ترین جنبه‌های زندگی‌مان  
است. وضع روحی بر تمام چیزهای دیگر تأثیر  
می‌گذارد و اثرگذاری آن فراگیر است؛ اما  
درعین حال چیزی است که با دقت تمام از مواجهه  
با آن پرهیز می‌کنیم. آن چه درون‌مان می‌گذرد  
حتی برای خودمان هم قلمرویی کشف نشده  
است، جایی است که کاوش در آن خطرناک  
است.

زندگی ما پر است از عواطف و احساساتی مانند  
ناراحتی، ناامیدی، اضطراب، رنجیدگی، اشتیاق و  
حتی آسودگی. اغلب اوقات این احساسات  
مشکل‌ساز می‌شوند و سر راه زندگی پر مشغله‌ی ما  
به شکل موانعی سبز می‌شوند و یا حداقل این  
چیزی است که به خودمان می‌گوییم؛ بنابراین  
نهایت تلاش‌مان را برای نادیده گرفتن‌شان

می‌کنیم. همه‌جا این اتفاق می‌افتد، از خودداری و  
بردباری بنیان‌گذاران پیوریتن (۱۱) کشورمان  
گرفته تا سنت کنار آمدن با سختی‌ها و بدرفتاری‌ها  
در حیات مدرسه یا پارک. همه‌ی ما باور داریم که  
احساسات مان مهم‌اند و باید به‌طور تمام‌وکمال و  
با احترام با آن‌ها برخورد شود؛ اما در عین حال فکر  
می‌کنیم که احساسات محل کارمان بوده و  
ثمره‌ای ندارند؛ سر کار، در خانه و هر جای دیگری.  
تا دهه‌ی هشتاد میلادی، بیش‌تر روان‌شناسان  
احساسات را سروصداهایی بیرونی و حالاتی  
بی‌فایده می‌دانستند. احساسات سرعت ما را کم  
می‌کردند و مانعی بر سر راه رسیدن به اهداف مان  
می‌شدند. چنین جمله‌ای را همه‌مان شنیدیم:  
فراموشش کن. آن قدر توجهت را روی خودت  
متمرکز نکن (انگار چنین چیزی امکان‌پذیر  
است!). آن قدر حساس نباش. دیگر وقتش است با  
آن کنار بیایی.

ولی مسئله این جاست که وقتی احساسات مان را نادیده می‌گیریم یا سرکوب می‌کنیم، برعکس قوی‌تر می‌شوند. احساساتی که خیلی قوی هستند در درون مان بزرگ می‌شوند، مثل نیرویی تاریک که عاقبت تمام کارهای مان را مسموم می‌کند، چه خوشمان بیاید چه نیاید. احساسات جریحه‌دار شده خودبه‌خود محو نمی‌شوند، خودبه‌خود التیام پیدا نمی‌کنند. اگر احساسات مان را ابراز نکنیم، مثل بدهی روی هم‌تنبار می‌شوند و بالاخره مهلت پرداخت و تسویه حساب‌شان سر می‌رسد.

منظورم فقط اوقاتی نیست که احساسات ناخوشایند داریم؛ چرا که حتی وقتی همه چیز خوب پیش می‌رود هم نمی‌توانیم بفهمیم که دقیقاً چه حسی داریم. به لذت‌بردن از احساس مان اکتفا می‌کنیم و درون مان را عمیق‌تر کاوش نمی‌کنیم؛ البته که این رفتار اشتباه است. اگر قرار باشد در

آینده انتخاب‌های مثبتی بکنیم، باید بدانیم چرا و چه چیزی موجب خشنودی ما می‌شود.

کافی است نگاهی به اطراف‌مان بیندازیم تا به ما ثابت شود توانایی برخورد سازنده با زندگی عاطفی‌مان را نداریم. در سال ۲۰۱۵، در همکاری با مؤسسه‌ی رابرت وود جانسون<sup>۱۲</sup> و بنیاد بورن دیس وی<sup>۱۳</sup> (لیدی گاگا و مادرش، سینتیا جرمنوتا<sup>۱۴</sup>، مؤسس آن‌جا بودند)، نظرسنجی گسترده‌ای را از ۲۲,۰۰۰ نوجوان در سراسر آمریکا انجام دادیم و از آن‌ها خواستیم توصیف کنند که در مدرسه چه حسی دارند. سه چهارم کلماتی که استفاده کردند منفی بود؛ کلمات «خسته»، «کسل» و «پراسترس» در صدر لیست بودند.

البته اصلاً جای تعجبی نداشت؛ برای این که حدود ۳۰ درصد از دانش‌آموزان ابتدایی و راهنمایی در حال حاضر آن قدر از مشکلات مربوط به سازگاری با محیط رنج می‌برند که نیاز به مشاوره‌ی منظم

دارند، و این آمار در مدارس محروم به ۶۰ درصد نیز می‌رسید.

بر اساس گزارشی از سازمان یونیسف، نوجوانان امریکایی در حال حاضر به لحاظ رفاه و رضایت از زندگی در میان کشورهای توسعه یافته، از نظر رتبه بندی در چارک آخر قرار دارند. تحقیقات نشان می‌دهد که سطح استرس نوجوانان از بزرگسالان بیش تر است. نوجوانان امریکایی هم اکنون در زمینه‌ی خشونت، نوشیدن الکل، استعمال ماری جوانا و چاقی بیش ترین سطح را در میان کشورهای جهان دارند. بیش از نیمی از دانشجویان دانشگاه‌ها اضطراب شدید دارند و یک سوم آن‌ها گزارش افسردگی شدید داده‌اند و در طی دو دهه‌ی گذشته، افزایش ۲۸ درصدی در نرخ خودکشی کشور مشاهده شده است.

بچه‌ها وقتی خسته، بی‌حوصله و پراسترس هستند چگونه می‌توانند درست فکر کنند؟ وقتی اضطراب

دارند تا چه اندازه می‌توانند اطلاعات جدید را  
جذب کنند؟ آیا درس خواندن را جدی می‌گیرند؟  
آیا تمایل دارند که کنجکاوی‌شان را ابراز کرده و  
یادگیری را دنبال کنند؟

در ادامه داستانی تعریف می‌کنم که جو عاطفی  
مدرسه‌ها را خیلی خوب نشان می‌دهد.

بازرس یکی از ناحیه‌های مهم در کلان‌شهری،  
مشغول بازدید از کلاس‌های درس بود. همین‌طور  
که با مدیر مدرسه در راهروها قدم می‌زد، دختر  
کوچولویی را دید که سمت کلاسی می‌رفت.  
بازرس با او سلام و احوال‌پرسی کرده و سعی کرد  
گفت‌وگویی را آغاز کند.

اما دختر جواب سلامش را نداد.

بازرس به من گفت: «اون بهم سلام نکرد!» بعد  
از لحظه‌ای که هر دو سردرگم بودند، دخترک  
سرش را پایین انداخته و به راهش ادامه داده بود.  
ظاهراً به دانش‌آموزان گفته شده بود که فقط



اجازه دارند روی خط سفیدی که وسط راهروها کشیده شده است راه بروند. بازرس گفت: «این که این طرف بیاد و با من صحبت کنه به معنای شکستن قوانین بود.»

ما هیچ وقت نمی فهمیم که گفت و گو ممکن است چطور پیش برود. دستور مدرسه به حفظ انضباط، غریزه‌ی طبیعی دانش آموز و بازرس برای صحبت با یکدیگر را سرکوب کرده بود.

مگر با یک گفت و گوی ساده چه اتفاقی می افتد؟ با یک لحظه صحبت کوتاه در راهرو؟ احتمالاً خیلی اتفاق خاصی نمی افتد. اگر شما هم شبیه من

باشید، یک سری خاطرات از اوایل دوران کودکی تان دارید که همچنان پس از سال ها در ذهن تان مانده اند و دلیل دوام شان در این سال ها چیزی نیست جز این که یک بزرگ سال، ولو به اندازه‌ی یک لحظه، برای شما در زندگی اش وقت

گذاشته است. چنین چیز کوچکی، اگر از صمیم قلب باشد، می‌تواند زندگی فرد را عوض کند. فقط دانش‌آموزان نیستند که حس می‌کنند مظلوم واقع شده‌اند. معلم‌های شان چه؟ در سال ۲۰۱۷، در همکاری‌ای با مرکز نیو تیچر ۱۵، احساسات بیش از پنج هزار معلم را بررسی کردیم و متوجه شدیم که آن‌ها در ۷۰ درصد روز کاری‌شان احساس «درماندگی»، «سراسیمگی» و «استرس» دارند. این نتایج مطابق با داده‌های گالوپ ۱۶ است که نشان می‌دهد تقریباً نیمی از معلمان امریکا، روزانه سطح بالایی از استرس را گزارش می‌کنند. فکر نمی‌کنید این مسئله تصویری ترسناک از سیستم آموزشی ما را نشان می‌دهد؟

راندمان کاری معلمان که به اندازه‌ی بچه‌ها احساس ناامیدی، سراسیمگی و استرس می‌کنند چقدر می‌تواند باشد؟ آیا برای درس دادن از

۱۰۰ درصد توان خود مایه می‌گذارند؟ آیا ناخواسته  
به دانش‌آموزان پرخاش می‌کنند یا نیازهای‌شان را  
نادیده می‌گیرند چون خودشان به لحاظ عاطفی  
احساس ازپافتادگی می‌کنند؟ آیا خسته و کوفته  
محل کار را ترک کرده و هول و هراس این را  
دارند که دوباره فردا باید سر کلاس برگردند؟  
اگر احساسات و عواطف را درک نکرده و  
استراتژی‌هایی برای رودرروشدن با آن‌ها پیدا  
نکنیم، عنان زندگی ما را به دست می‌گیرند؛  
همان‌طور که عنان زندگی من را در کودکی به  
دست گرفتند. ترس و اضطراب، کوشش برای  
مواجه‌شدن با مشکلات را برایم غیرممکن کرده و  
فلج شده بودم. علم در حال حاضر دلیل این  
مسئله را ثابت می‌کند. اگر کسی بود که  
مهارت‌های لازم را به من می‌آموخت، اگر کسی  
بود که حتی فقط می‌گفت چنین مهارت‌هایی  
وجود دارند، شاید کنترل شرایط را بیش‌تر در

دست خودم حس می‌کردم؛ اما تمام کاری که آن  
موقع می‌توانستم انجام بدهم تحمل کردن بود.  
من اغلب در طی سخنرانی‌هایم می‌گویم که  
امروزه خیلی از بچه‌ها در وضعیت بحرانی جدی  
قرار دارند. معمولاً این صحبت باعث می‌شود  
کسی میان جمعیت سؤالی بپرسد که در واقع ابراز  
نظر شخصی است: «فکر نمی‌کنید بچه‌های امروز  
سرسختی و جنم نسل‌های قدیم رو ندارند؟»  
پاسخ من به این سؤال در گذر زمان پخته‌تر شده  
است. یک‌زمان چنین حرفی واقعاً اعصابم را به  
هم می‌ریخت. به نظرم آن آدم فقط دنبال بهانه  
بود که احساس برتری کند و این وسط قربانی را  
متهم کند؛ اما الان فکر می‌کنم حرفی  
غیرمسئولانه است.

فرض کنیم بچه‌های امروز واقعاً قدرت عاطفی و  
سرسختی‌ای را که ما یا نسل‌های دیگر به‌وفور  
داشتیم ندارند. فرض کنیم که بچه‌های نسل‌های

قبل هم به همین اندازه، و چه بسا بیش تر، با  
چالش روبه رو بودند؛ اما می توانستند با این  
چالش ها برخورد کرده و گلیم شان را از آب بیرون  
بکشند.

خب که چه؟

آیا این بدان معناست که ما باید وظیفه مان را  
مبنی بر انجام دادن نهایت تلاش مان برای کمک  
به بچه های امروزی نادیده بگیریم؟ اگر آن ها به  
کمی کمک احتیاج دارند، آیا وظیفه ی ما نیست  
که بدون قضاوت کردن شان، تا جایی که از  
دست مان برمی آید، به آن ها کمک کنیم؟ و اگر تا  
این اندازه به حمایت احتیاج دارند، چطور کارشان  
به این جا کشیده؟ آیا ربطی به نحوه ی تربیت کردن  
ما دارد؟

در زمانی، نه خیلی دور، کودکان نیازهای اصلی  
داشتند که برآورده نمی شد. واکنشی که در آن  
زمان کشور نشان داد آموزنده بود. در سال ۱۹۴۵،

در بحبوحه‌ی جنگ جهانی دوم، ژنرال (و معلمی سابق) به نام لوئیس بی. هرشی ۱۷ در برابر کنگره شهادت داد که تقریباً نیمی از مشمولین خدمت در ارتش، به دلیل سوءتغذیه معاف شدند. او به خوبی از این مسئله باخبر بود، چون مسئول سیستم گزینش خدمت ۱۸ بود. هرشی مردان جوان امریکایی را دید که از سوءتغذیه رنج می‌برند و به این نتیجه رسید که آن‌ها برای شرکت در جنگ صلاحیت ندارند.

کنگره بیانیه‌ای برای محکوم کردن بی‌کفایتی نسل جوان صادر نکرد؛ بلکه لایحه‌ای دوحزبی صادر کرد: قانون توزیع نهار در مدارس کشور. ۱۹ به بیان دیگر، بچه‌ها را تغذیه کردیم.

---

حالا وقت آن رسیده که دوباره بچه‌ها را تغذیه

کنیم.

در مرکز هوش هیجانی دانشگاه ییل، تمام  
فکر و ذکرمان همین است: چطور می‌توانیم به افراد  
کمک کنیم احساسات و عواطفشان را شناسایی  
کنند، متوجه تأثیر احساساتشان بر تمام  
جنبه‌های زندگی‌شان شوند و مهارت‌هایی را در  
خود توسعه دهند که تضمین‌کننده‌ی استفاده از  
احساساتشان به طریقی سالم و سودمند باشد.  
یک‌بار پس از صحبت برای متخصصان سلامت  
روان در بیمارستان بزرگی، رئیس بخش  
روان‌پزشکی کودکان پیشم آمد و گفت: «مارک،  
کارت عالی بود. ولی می‌دونی، طبق اطلاعات ما،  
برای مشکلاتی که این بچه‌ها در آینده دارن به  
هشت‌هزار روان‌پزشک کودک دیگه احتیاج  
داریم.»

متحیر شده بودم.

به حالت نیمه‌شوخی گفتم: «اشتباه متوجه  
حرف‌هام شدی. من می‌خوام همه‌تون رو از کار

بیکار کنم.»

او تصور کرده بود که تمام این کودکان مشکل دار  
برای کنار آمدن با زندگی شان به مداخله‌ی  
متخصص احتیاج دارند؛ اما من داشتم می‌گفتم که  
باید سیستم آموزشی را به شکلی بازنویسی کنیم  
که آموزش مهارت‌های عاطفی در آن گنجانده  
شود و بدین ترتیب به مداخله‌ی تخصصی کم‌تری  
احتیاج باشد.

حدود سی سال می‌گذرد از زمانی که استادهای  
من، پیتر سالووی<sup>۲۰</sup>، استاد روان‌شناسی و رئیس  
فعلی دانشگاه ییل و جک مایر<sup>۲۱</sup>، استاد  
روان‌شناسی در دانشگاه نیوهامپشایر<sup>۲۲</sup>، ایده‌ی  
هوش هیجانی را مطرح کردند. حدود ۲۵ سال هم  
از زمانی می‌گذرد که دانیل گلمن<sup>۲۳</sup> کتاب  
پرفروش هوش هیجانی<sup>۲۴</sup> را که باعث معروفیت  
این موضوع شد چاپ کرده است. با این حال، ما



همچنان درگیر ابتدایی‌ترین سوالات هستیم، مثل  
«چه احساسی داری؟».

احساسات نوعی اطلاعات هستند شبیه  
گزارش‌های خبری از درون روان‌مان که پیام‌هایی  
را راجع به آنچه درون هر شخص منحصر به فرد،  
یعنی هر کدام از ما، رخ می‌دهد ارسال می‌کنند.  
این پیام‌ها در واکنش به رویدادهای مختلف  
درونی و بیرونی است که تجربه می‌کنیم. ما باید  
به این اطلاعات دسترسی پیدا کنیم و بفهمیم که  
این احساسات به ما چه می‌گویند. بدین طریق  
می‌توانیم آگاهانه‌ترین تصمیمات را بگیریم.  
این کار چالش بزرگی است؛ چون این‌طور نیست  
که هر احساس دارای برجستگی باشد که رویش  
نوشته چه علت و عاملی باعث بروز آن شده است  
و ما برای حل کردنش چه کاری می‌توانیم انجام  
دهیم. نحوه‌ی تفکر و رفتار ما کاملاً در واکنش به  
احساسی که داریم تغییر می‌کند؛ اما همیشه

نمی‌دانیم که چرا یا چطور باید به بهترین نحو به احساسات و عواطف‌مان رسیدگی کنیم. شاید این اتفاق آشنایی برای والدین باشد: کودکی را می‌بینیم که به وضوح از چیزی رنج می‌برند، اما دلیلش برای‌مان روشن نیست. اگر بپرسید «چی شده؟»، پاسخ کودک تقریباً هیچ‌وقت منشأ درست درد و رنجش را مشخص نمی‌کند. شاید حتی خود کودک هم نمی‌داند چه شده و مشکل چیست. مثالی می‌زنم: خشم گاهی اوقات به نظر بدون محرک است یا توضیح برایش پیدا نمی‌شود؛ اما تقریباً در تمام موارد، واکنشی است در برابر رفتاری که به نظرمان ناعادلانه بوده و ما از نوعی بی‌عدالتی کوچک یا بزرگ رنج برده‌ایم و همین موجب عصبانیت‌مان شده است. یک نفر در صف از شما جلو می‌زند و اعصاب‌تان را خرد می‌کند. کاندیدای ترفیع شغلی در محل کار بودید، اما سمت نصیب خواهرزاده‌ی رئیس می‌شود و شما

خشمگین می شوید؛ ولی اساس و عامل تمامشان  
یک چیز است.

اکثر ما از سروکله زدن با عصبانیت خوشمان  
نمی آید، چه عصبانیت خودمان باشد چه عصبانیت  
دیگری. وقتی پدر یا مادر یا معلم با کودکی که به  
نظر عصبانی است روبه رو می شود، اغلب اولین  
کاری که می کند تهدید کردن به تنبیه است: اگر  
دست از داد زدن برنداری یا همین طور بی ادبانه  
صحبت کنی یا پایت را زمین بکوبی، می روی  
گوشه ی کلاس می نشینی یا می فرستم بروی به  
اتاق یا امتیازات را از دست می دهی!  
وقتی هم که بزرگ سالی عصبانی می شود،  
واکنش مان چندان تفاوتی ندارد. فوری خودمان را  
عقب می کشیم. دیگر با دل سوزی به حرف هایش  
گوش نمی دهیم. حس می کنیم مورد حمله قرار  
گرفته ایم و همین مسئله توجه کردن به مطالبی را  
که شخص سعی در بیانش دارد غیر ممکن

می‌سازد؛ اما این خشم پیام مهمی بوده است. اگر بتوانیم عامل این بی‌عدالتی را که باعث بروز عصبانیت شده است پیدا و کم‌تر کنیم، خشم از بین می‌رود؛ چون ادامه دادنش بی‌فایده است. و اگر نتوانیم بدتر می‌شود، حتی زمانی که به‌نظر می‌رسد فروکش کرده است.

خوشبختانه شیوه‌ای علمی برای درک احساسات و عواطف وجود دارد. مسئله فقط شم، نظر شخصی یا گزینه نیست. ما با استعداد ذاتی برای تشخیص این‌که خودمان یا دیگری چه حسی و به چه دلیل داریم به دنیا نمی‌آییم. همه باید این مهارت را یاد بگیریم. من یکی که مجبور بودم آن را یاد بگیرم. این‌جا هم، مانند هر مسئله‌ی علمی دیگری، یک روش تحقیق در فرآیند کشف وجود دارد. پس از سه دهه تحقیق و تجربه‌ی عملی، ما در مرکز دانشگاه ییل استعدادهای لازم برای تبدیل شدن

به آن چه «دانشمند احساسات» می‌نامیم، شناسایی کرده‌ایم.

پنج مورد از مهارت‌هایی که شناسایی کرده‌ایم و باید به آن توجه کنیم:

● عواطف خودمان و دیگران را شناسایی کنیم.

نه فقط در چیزهایی که فکر می‌کنیم، احساس

می‌کنیم یا می‌گوییم؛ بلکه در حالات صورت،

زبان بدن، تن صدا و دیگر علائم غیر کلامی.

● این احساسات را درک کرده و منشأشان را که

تجربیهایی است که موجب بروزشان شده شناسایی

کنیم و بعد نتیجه‌گیری کنیم که آن‌ها چه تأثیری

بر رفتارهای مان داشته‌اند.

● هر احساس را با واژگان دقیق نام‌گذاری کنیم.

● احساسات مان را مطابق با هنجارهای فرهنگی

و بافت‌های اجتماعی به‌گونه‌ای ابراز کنیم که

موجب آگاهی‌بخشی و برانگیختن حس همدلی در

شنونده گردد.

● از طریق یافتن استراتژی‌های عملی برای  
روبه‌رو شدن با آنچه خودمان و دیگران حس  
می‌کنیم، احساسات را تنظیم و تعدیل کنیم، نه  
این‌که بگذاریم آن‌ها ما را تنظیم و تعدیل کنند.  
ادامه‌ی این کتاب به آموزش این مهارت‌ها و  
نحوه‌ی استفاده‌شان اختصاص یافته است.

در اواخر دهه‌ی ۱۹۹۰، من و دایی ماروین برای  
آوردن این مهارت‌ها به مدارس اقدام کردیم.  
شکست خوردیم. فقط آماده بودیم در این زمینه به  
بچه‌ها آموزش کلاسی ارائه دهیم؛ اما بعضی از  
معلمین مقاومت داشتند. یکی از معلم‌ها گفت:  
«آموزش به بچه‌ها درباره‌ی اضطراب، من رو  
مضطرب می‌کنه.» دیگری گفت: «من جعبه‌ی  
پاندورا (۲۵)ی صحبت کردن راجع به این‌که این  
بچه‌ها چه حسی دارن رو باز نمی‌کنم.» اگر  
معلم‌ها به اهمیت این مهارت‌های عاطفی باور  
نداشتند، هرگز نمی‌توانستند در آموزش

دانش‌آموزان مؤثر عمل کنند؛ بنابراین من و  
ماروین، همراه همکاران جدیدمان در دانشگاه  
ییل، دوباره برنامه‌ریزی را شروع کردیم. متوجه  
شدیم که هرگز دستمان به بچه‌ها نخواهد رسید  
مگر این که اول معلمانی را پیدا کنیم که متوجه  
اهمیت مهارت‌های عاطفی باشند. خیلی زود  
فهمیدیم که اگر افراد رأس هرم، یعنی مدیران  
نواحی و بازرسان و مدیران مدارس، در این کار از  
خودشان تعهد نشان دهند، می‌توان کل  
سیستم‌های مدرسه را متحول کرد.  
بعد مشخص شد که این مهارت‌ها را باید به‌طور  
گسترده‌تری به اشتراک گذاشت. ما بزرگ‌سالان  
هم باید بفهمیم احساساتمان چه تأثیری روی  
خودمان و اطرافیانمان دارند و موضوع فقط بچه  
مدرسه‌ای‌ها نیستند. ما هم باید این مهارت‌ها را  
در خودمان توسعه داده و الگوهای مثبتی باشیم.  
معلمین و والدین باید توانایی شناسایی،

مطرح کردن، تنظیم و تعدیل احساسات و  
عواطفشان را داشته باشند تا سپس بتوانند این  
مهارت‌ها را به دیگران آموزش دهند. تحقیقات ما  
در کلاس‌ها نشان می‌دهد در جایی که یک معلم  
ماهر از نظر عاطفی حضور دارد، دانش‌آموزان  
کم‌تر اختلال ایجاد می‌کنند، بیش‌تر تمرکز  
می‌کنند و عملکرد تحصیلی بهتری دارند.  
همچنین در جایی که یک مدیر ماهر از نظر  
عاطفی وجود دارد، میزان استرس معلمان کم‌تر و  
رضایت‌شان بیش‌تر است و وقتی والدین مهارت  
عاطفی داشته باشند، بچه‌هایی تربیت می‌کنند که  
توانایی بیش‌تری در شناسایی، تنظیم و تعدیل  
احساسات و عواطفشان دارند.

وقتی فرزندان ما تبدیل شوند به انسان‌های بالغی  
که مهارت‌های عاطفی دارند، تمام فرهنگ‌مان  
متحول شده و بهتر می‌شود؛ اما یادگیری این  
مهارت‌ها و بهبود نحوه‌ی واکنش نشان دادن‌مان



به احساسات بدین معنا نیست که به یک باره  
خوشحال می شویم و برای همیشه خوشحال  
می مانیم. خوشحالی دائمی نباید هدف ما باشد،  
زندگی چنین اجازه ای نمی دهد. ما به توانایی  
تجربه و ابراز تمام احساسات و عواطف نیاز داریم  
تا بتوانیم هم احساسات خوشایند و هم احساسات  
ناخوشایند را در جهت مناسب تعدیل کنیم تا به  
سلامت بیش تر برسیم، تصمیم گیری های  
آگاهانه تری داشته باشیم، روابط بامعنایی بسازیم و  
آن ها را حفظ کنیم و پتانسیل خود را محقق  
سازیم.

این حرکت از یکایک ما آغاز می شود. اگر پدر یا  
مادر هستید، این سوالات را از خود پرسید:  
مهم ترین خصوصیتی که می خواهید فرزندان تان  
در بزرگ سالی داشته باشند چیست؟ آیا مهارت در  
ریاضیات، دانش علمی یا توانایی ورزشی است؟ یا  
اعتماد به نفس، مهربانی، حس هدفمندی و بلوغ

لازم برای ایجاد روابط سالم و بادوام؟ وقتی با شرکت‌ها مشورت می‌کنیم، به ما می‌گویند به دنبال کارمندانی هستند که در امور پشتکار دارند، مسئولیت کارشان را بر عهده می‌گیرند، با دیگران کنار می‌آیند و می‌توانند عملکرد گروهی داشته باشند. آن‌ها اول به دنبال ویژگی‌های عاطفی هستند، نه توانایی‌های فنی یا دانش تخصصی. یکی از همکارانم از شرکت رند<sup>۲۶</sup> به من گفت که این روزها تکنولوژی آن قدر سریع پیشرفت می‌کند که شرکت‌ها کارمندان‌شان را به خاطر مهارت‌های فعلی‌شان استخدام نمی‌کنند؛ آن‌ها به دنبال افرادی هستند که انعطاف‌پذیر باشند، ایده‌های جدید بدهند، انگیزه‌ی همکاری در گروه ایجاد کنند، توانایی مدیریت و رهبری گروه را داشته باشند و کارهای مشارکتی دیگر. شاید برخی از این مهارت‌ها را از طریق یادگیری اُسْمُزُی (۲۷) بیاموزیم، یعنی مشاهده و تقلید کردن

از کسانی که این مهارت‌ها را دارند؛ اما اکثر این  
مهارت‌ها باید آموزش داده شوند. این مهارت‌ها  
وقتی در گروه یا جوامع آموزش داده می‌شوند،  
بهتر یاد می‌گیریم. مهارت‌های عاطفی، هم  
شخصی هستند و هم متقابل. می‌توان به صورت  
خصوصی از آن‌ها استفاده کرد؛ اما بهترین شیوه‌ی  
استفاده از آن‌ها در کل یک جامعه است تا  
شبکه‌ای پدید آید که نیرودهنده و تقویت‌کننده‌ی  
تأثیر خود باشد. پیش‌آمدن این مسئله را به چشم  
دیده‌ام؛ این مهارت‌ها در هزاران مدرسه در سراسر  
دنیا آموزش داده شده، پیاده‌سازی شده و نتایج  
چشم‌گیری در پی داشته است. طبیعتاً بچه‌ها از  
این حرکت سود می‌برند: زورگویی و تشویش  
عاطفی در ایشان کمتر می‌شود، بیش‌تر سر  
کلاس حاضر می‌شوند، کم‌تر از تحصیل تعلیق  
می‌شوند و دستاوردهای تحصیلی بهتری دارند.  
در عین حال مشاهده کرده‌ایم در مدارس که این

مهارت‌ها آموزش داده می‌شوند، معلمان استرس و خستگی کم‌تری را تجربه می‌کنند، کم‌تر تصمیم به ترک شغل‌شان می‌گیرند، رضایت بیش‌تری از کارشان دارند و کلاس‌های‌شان مشارکتی‌تر است. ما همه خواستار آن هستیم که زندگی خودمان و زندگی کسانی که دوست‌شان داریم از سختی و وقایع مشکل‌ساز دور باشد.

ولی هرگز نمی‌توانیم چنین چیزی را محقق کنیم. ما همه خواستار آن هستیم که زندگی‌مان مملو از روابط سالم، مهربانی و حس هدف‌مندی باشد. این را می‌توانیم محقق کنیم.

دایی ماروین چگونگی‌اش را نشانم داد. این کار با اجازه‌ی احساس کردن آغاز می‌شود، اولین گام در این فرآیند.

## فصل دوم

### احساسات اطلاعات هستند

خب، چه احساسی دارید؟

این سؤال انحرافی نیست، اما پیچیده‌تر از آن است که به نظر می‌رسد. ما در هر لحظه بالاخره یک احساسی داریم، حتی معمولاً بیش از یک احساس خاص در لحظه. احساسات ما به مانند جریانی مداوم هستند، نه پیشامدهایی گاه‌به‌گاه. در درون هر کدام از ما رودی جاری است؛ گاهی اوقات آرام و تحت کنترل و گاهی اوقات خروشان و در حال طغیان. در هر صورت چیزهای زیادی هم‌زمان در جریان هستند.

خودتان را در لحظه‌ای تصور کنید که از خواب بیدار می‌شوید. حتی آن موقع هم همین‌طور که به آرامی هوشیاری‌تان را به دست می‌آورید، در حال حس کردن چیزی هستید. شاید بدجوری

دل تان می خواهد یک ساعت دیگر هم بخوابید، یا  
کلی شارژ شده‌اید و آماده‌اید که از تختخواب  
بیرون بپرید. اگر روز بدی باشد، شاید از فکر کردن  
به مسیر طولانی رفتن تا محل کارتان یا چیزی  
که در عرض چند ساعت آینده سر کار انتظارتان  
را می کشد واهمه پیدا کنید. شاید هوا بارانی باشد  
که همین بیش از پیش حال و هوای تان می گیرد.  
شاید به لطف کاری که بعداً قرار است انجام  
بدهید کلی انرژی می گیرید و احساس سرخوشی  
می کنید. شاید با یادآوری این که امروز جمعه است  
خیال تان راحت می شود، یا با پیش بینی روزی  
سرشار از خلاقیت و هیجان احساس شادی  
می کنید. ده دقیقه‌ی دیگر، وضع عاطفی تان  
ممکن است کاملاً متفاوت باشد: بسته به این که  
در اخبار چه می شنوید، حرف‌هایی که شریک تان  
در مورد برنامه‌های شب به شما می زند یا حتی  
به خاطر ترکی که روی دیوار دیدید. زندگی

عاطفی ما شبیه ترن هوایی است. یک لحظه بالا  
می‌رویم و لحظه‌ای دیگر با سرعت به پایین رانده  
می‌شویم.

تصور کنید که این قضیه برای بچه‌ها ممکن است  
چطور باشد. همین جریان مداوم از احساسات که  
از قطب منفی نابودکننده تا قطب مثبت شغف‌آور  
در نوسان است؛ از لحظه‌ای که صبح از خواب  
بیدار می‌شوند، سراسر طول روز در مدرسه و تا  
زمانی که دوباره به خواب می‌روند. فقط با این  
فرق که بچه‌ها هنوز یاد نگرفته‌اند چطور  
احساسات و عواطف‌شان را مدیریت کنند؛ چطور  
چیزی را که در لحظه به نظرشان ناخوشایند  
می‌رسد سرکوب و دسته‌بندی کنند، چطور  
احساسات کارآمد را در جهت کسب بیش‌ترین  
بهره مهار کنند. آن‌ها همه‌ی احساسات‌شان مانند  
بی‌حوصلگی، ناامیدی، اضطراب، نگرانی، هیجان  
و شادمانی را عمیقاً تجربه می‌کنند؛ و ساعت‌ها

سر کلاس می‌نشینند و از آن‌ها انتظار می‌رود به  
تک‌تک کلماتی که از دهان معلمی که احتمالاً  
خودش هم تحت فشارهای عاطفی مشابه است، با  
دقت گوش بسپارند. مغز بچه‌ها از مغز ما کم‌تر  
توسعه یافته است. قدرت دفاعی‌شان کم‌تر از  
قدرت دفاعی ماست؛ اما با این حال، روده‌های  
عواطفی که در وجود بچه‌ها جاری است اغلب  
قدرتمندتر از روده‌هایی است که در درون ما جاری  
هستند. جای شگفتی است که با این وضع اصلاً  
مگر کسی چیزی یاد می‌گیرد!

بنابراین ثانیه‌به‌ثانیه با چیزهای زیادی  
دست‌به‌گریبان هستیم. نمی‌توانیم هر دقیقه بر  
احساسات و عواطف‌مان متمرکز باشیم. اگر چنین  
باشد، وقت یا توجه کافی برای انجام کارهای  
دیگر را نخواهیم داشت. با این حال نمی‌شود زندگی  
را با بی‌اعتنایی به احساسات‌مان یا دست‌کم  
گرفتن معنای آن‌ها گذرانند. تمام احساسات و



عواطف ما منابع اطلاعاتی مهمی هستند از آن چه  
درون مان می گذرد. حواس چندگانه‌ی ما اخباری را  
از جسم، ذهن و دنیای خارجی به دست می دهند  
و سپس مغز مان این اخبار را پردازش و  
تجزیه و تحلیل می کند و تجربه مان را شکل  
می دهد. اسم ما حاصل این فرآیند احساس است.  
البته ما انسان ها تاریخچه‌ای بلندبالاتر از بی توجهی  
به احساسات مان داریم که به هزاران سال پیش  
بر می گردد؛ حتی پیش از این که فلاسفه‌ی رواقی  
یونان باستان ادعا کنند احساسات منابع اطلاعاتی  
نامنسجم و بسته به مزاج و خصوصیات هر فرد  
هستند. در گذشته، عقل و شناخت را قدرت‌های  
برتر درونی می دانستند و زمانی ایده‌ی «هوش  
هیجانی»، از منظر تناقض لفظی، غیر قابل ادراک  
می نمود. تاکنون شمار زیادی از آثار ادبی، فلسفی  
و دینی غربی به ما آموخته اند که احساسات و  
عواطف نوعی تداخل درونی هستند که جلوی

قضاوت صحیح و تفکر عقلانی را می‌گیرند.  
تصادفی نیست که ما همچنان فکر می‌کنیم  
هوش و عواطف از دو قسمت کاملاً جدای  
بدن مان نشئت می‌گیرند: یکی از سر و دیگری از  
دل. به ما یاد داده‌اند که به کدام یک از این دو  
بیش‌تر اعتماد کنیم؟

زمانی بود که دانشمندان از احساسات و عواطف  
خوش‌شان نمی‌آمد؛ چون برخلاف هوش نمی‌توان  
احساسات را با آزمون‌های استاندارد اندازه‌گیری  
کرد. ضریب هوشی در درجه‌ی اول متکی بر  
فرآیندهای شناختی «سرد» همچون به‌یادآوردن  
یک سری ارقام یا حقایق تاریخی است؛ حال  
آن‌که هوش هیجانی متکی بر فرآیندهای  
اجتماعی-عاطفی-شناختی «گرم» است که اغلب  
بسیار شدید، رابطه‌محور و متمرکز بر ارزیابی،  
پیش‌بینی و کنار آمدن با احساسات و رفتارها

است؛ احساسات و رفتارهایی که از خودمان و دیگران سر می‌زند.

به همین دلیل است که مطالعه در مورد هوش، که حوالی سال ۱۹۰۰ رسمی شد، به سنت بی‌اعتنایی به احساسات و عواطف ادامه داد. در بیش‌تر طول قرن بیستم، روان‌شناسان و فلاسفه همچنان مجادله داشتند که آیا عواطف و احساسات، به هر طریقی، با تفکر منطقی و رفتار هوشمندانه مرتبط هستند.

جای تعجب نیست که شناسایی هوش هیجانی، در مقایسه با انواع دیگر هوش، دیرتر اتفاق افتاد. سپس در سال ۱۹۹۰، روان‌شناسانی به نام‌های پیتر سالووی و جان مایر<sup>۲۸</sup> اولین نظریه‌ی رسمی هوش هیجانی را به متون علمی معرفی نمودند. آن‌ها هوش هیجانی را «توانایی نظارت بر احساسات و عواطف خود و دیگری، به‌منظور تفکیک و تشخیص آن‌ها از هم و استفاده از

اطلاعات به دست آمده جهت راهنمایی فرایند تفکر  
و اقدامات بعدی» تعریف کردند.

در دانشگاه ییل مصاحبه‌ای با سالووی داشتم که

گفت: «اواخر دهه‌ی هفتاد شروع کردم به

مطالعه‌ی عواطف و احساسات انسان توی

آزمایشگاه دانشگاه. در اون زمان، روان‌شناسان

چندان به عواطف و احساسات توجه نشون

نمی‌دادن و کسی سمتش نمی‌رفت. انقلاب

شناختی به شدت برقرار شده بود و افراد به عواطف

و احساسات به چشم "سروصدای اضافی" نگاه

می‌کردن. تفکر عموم این بود که ما عواطف و

احساسات داریم، اما اون‌ها چیز مهمی رو نشون

نمی‌دن. من به هیچ وجه نمی‌تونستم باور کنم این

موضوع رو، به خاطر همین انگیزه گرفتم تا برای

نشون دادن این که عواطف و احساسات اهمیتی

مثبت دارن شروع به مطالعه کنم. می‌خواستم

نشون بدم حتماً دلیلی داره که سیستم عاطفه و

احساسات داریم. سیستم احساسات برای این بود  
که کمک کنه زندگی رو بگذرونیم و از پشش  
بربیاییم.»

هوش عاطفی ترکیبی از سه حوزه‌ی در حال رشد  
تحقیقات علمی بود که نشان می‌داد وقتی  
احساسات به‌طور گسترده مورد استفاده قرار  
بگیرند، از استدلال و حل مسائل پیچیده پشتیبانی  
می‌کنند.

اولین گام بازکشف دیدگاه چارلز داروین درباره‌ی  
کاربردی بودن عواطف و احساسات بود. در قرن  
نوزدهم، او پیشگام این عقیده بود که عواطف و  
احساسات آشکارکننده‌ی اطلاعات ارزشمندی‌اند و  
فعال‌کننده‌ی رفتارهای سازگارکننده‌ی هستند که  
برای بقا اهمیتی حیاتی دارند؛ بنابراین بالاخره به  
ترس به چشم احساسی نگاه شد که در واقع بسیار  
مفید بود، مخصوصاً در محیط‌های سراسر تهدید و  
پرخطر که قبلاً انسان در آن زندگی می‌کرد.

هیچ چیز نمی‌تواند به اندازه‌ی یک ترس حسابی،  
آدم را از جایش بلند کند و از دست یک گربه‌ی  
تیزدندان گرسنه به فرار وادارد.

پس از آن، نوبت رسید به بررسی این که احساسات  
و حالت روحی مان چطور نقشی اساسی در  
فرآیندهای فکری، قضاوت و رفتار بازی می‌کنند.

دانشمندان علوم اجتماعی با استفاده از  
آزمایش‌های هوشمندانه و دانشمندان علوم مغزی  
که نواحی مختلف مغز را مورد مطالعه قرار  
می‌دادند، کم‌کم چگونگی تعامل عواطف با  
شناخت و رفتار و اثر متقابل بین آن‌ها را کشف  
کردند. تحقیقات نشان دادند که عواطف و

احساسات به تفکر ما هدف، اولویت و تمرکز  
می‌دهند. آن‌ها به ما می‌گویند با دانشی که حواس  
ما در اختیارمان می‌گذارد چه کنیم. آن‌ها

انگیزه‌بخش ما برای عمل کردن و دست‌به‌کار شدن

روان‌شناسان ایده‌ی «حلقه‌ی شناختی»<sup>۲۹</sup> را مطرح کردند که حالت روحی را به قضاوت مرتبط می‌کند؛ مثلاً وقتی شخصی در حال روحی خوبی است، احتمال این که افکار و خاطرات مثبتی داشته باشد بیش‌تر است و همین مسئله نیز خود باعث می‌شود فرد راجع به مسائل مثبت فکر کند (حلقه). در مطالعه‌ای کلاسیک، روان‌شناسی به نام گوردون باور<sup>۳۰</sup> در دانشگاه استنفورد از هیپنوتیزم برای ایجاد حس ناراحتی یا شادی در افراد مورد مطالعه استفاده کرد. سپس این افراد باید سه وظیفه را انجام می‌دادند: ابتدا فهرستی از کلمات را به یاد بیاورند، بعد در دفتر خاطرات مواردی را یادداشت کنند و در آخر تجربیاتی از کودکی‌شان را به خاطر بیاورند. افرادی که به آن‌ها حس ناراحتی داده شده بود خاطرات ناخوشایندی بیش‌تری را به یاد آوردند، کلمات منفی‌تری را به یاد داشتند و همین‌طور رویدادهای

تلخ‌تری را در دفتر خاطرات‌شان ثبت کردند. به همین ترتیب، افرادی که به آن‌ها حس شادی داده شده بود خاطرات و کلمات شادتری و رویدادهای مثبت‌تری را به یاد آوردند. در مطالعه‌ی دیگری که آلیس ایسن<sup>۱۱</sup> مرحوم، استاد دانشگاه کورنل<sup>۱۲</sup> و همکارانش انجام دادند، به تعدادی از شرکت‌کنندگان فیلم کمدی و به تعداد دیگر هیچ فیلمی نشان ندادند و سپس آن‌ها را درزمینه‌ی تفکر خلاقانه مورد آزمایش قرار دادند. نتایج نشان داد افرادی که فیلم کمدی دیده بودند و در «حالت عاطفه‌ی مثبت» قرار گرفته بودند در مقایسه با گروه دیگر، افزایش آشکاری در قوه‌ی خلاقیت‌شان ایجاد شده بود. این اتفاق نوعی سوگیری طبیعی است؛ چون همه‌ی ما اطلاعات «موافق با حالت روحی‌مان» را راحت‌تر از دیگر اطلاعات درک و بازیابی می‌کنیم. این فقط یکی



از روش‌های گوناگونی است که طبق آن، عواطف و احساسات بر تفکر ما تأثیر می‌گذارند.

حوزه‌ی سوم تحقیقات علمی، جست‌وجو به دنبال هوش‌های «جایگزین» بود، تا به جای یک توانایی ذهنی، یعنی ضریب هوشی، طیف وسیعی از توانایی‌های ذهنی را دربر بگیرد. محققین روزبه‌روز، بیش‌تر و بیش‌تر، از این که تست‌های ضریب هوشی نمی‌توانند پیامدهای مهم زندگی در افراد را توضیح بدهند ناامید و سرخورده می‌شدند. هوارد گاردنر<sup>۳۳</sup>، از اساتید دانشگاه هاروارد، نظریه‌ی هوش‌های چندگانه را مطرح کرد که به مریبان و دانشمندان توصیه می‌کرد که بر توانایی‌هایی فراتر از مهارت‌های کلامی و ریاضی تأکید بیش‌تری داشته باشند؛ مثلاً مهارت‌های درون‌فردی (آگاهی فرد از نقاط ضعف و قوت خود) و بین‌فردی (توانایی برقراری ارتباط مؤثر با دیگران و همدلی با آن‌ها).

محققان دیگر از جمله رابرت استرنبرگ<sup>۳۴</sup>، روان‌شناسی که هم‌اکنون در دانشگاه کورنل فعالیت می‌کند، نظریه‌ی «هوش موفق» را پیشنهاد کرد و از مربیان و دانشمندان خواستند که توانایی‌های خلاقانه و عملی افراد را نیز در نظر بگیرند. روان‌شناسی به‌نام ناسی کانتور<sup>۳۵</sup> و جان کیلسترام<sup>۳۶</sup> از دانشگاه استنفورد، تحقیقات‌شان را برپایه‌ی تحقیقات ادوارد تورندایک<sup>۳۷</sup> در دهه‌ی ۱۹۲۰، ادامه دادند و توصیه به تمرکز بیش‌تر روی «هوش اجتماعی» کردند، یعنی توانایی جمع‌آوری دانش و اطلاعات راجع به دنیای اجتماعی، درک مردم و نشان‌دادن رفتار عاقلانه در ارتباطات اجتماعی.

در اواخر دهه‌ی ۱۹۹۰، هوش عاطفی بالاخره در کنار سایر اقسام هوش به برابری رسید و شناخته شد. عصب‌شناسان، روان‌شناسان و محققان در زمینه‌ی هوش، همگی به توافق رسیدند که

عواطف و شناخت دست‌در‌دست هم برای پردازش  
اطلاعات به‌شکلی پیچیده فعالیت می‌کنند.  
تحقیقاتی انجام شد که نشان می‌داد در توانایی  
افراد برای استدلال با احساسات و درمورد  
احساسات تفاوت وجود دارد. مثلاً یک پژوهش  
نشان داد طیف گسترده‌ای از مهارت‌ها در توانایی  
افراد برای درک دقیق عواطف از طریق حالات  
صورت و تنظیم و تعدیل عواطف نقش دارند.

---

همه‌چیز در این کتاب مبتنی بر تحقیقات پنج  
دهه‌ی گذشته درمورد انواع نقش‌هایی است که  
عواطف و احساسات در زندگی ما بازی می‌کنند.  
احساسات در بالاترین سطح خود، از دیدگاه  
تکاملی، هدف و مقصودی بسیار کاربردی دارند.  
آن‌ها تضمین‌کننده‌ی بقای ما هستند. باعث  
می‌شوند هوشیارتر شویم. اگر به آن‌ها احتیاج  
نداشتیم وجود نداشتند.

در این جا به پنج حوزه اشاره می‌کنم که احساسات  
بیش از همه در آن‌ها اهمیت دارند، جنبه‌هایی از  
زندگی روزمره‌مان که بیش‌تر از همه تحت‌تأثیر  
عواطف و احساسات‌مان قرار می‌گیرند. اول وضع  
عاطفی ما است که تعیین می‌کند توجه‌مان را به  
کدام سو معطوف کنیم، چه چیزی را به یاد  
بیاوریم و چه چیزی را بیاموزیم. دوم تصمیم‌گیری  
است: وقتی در چنگ احساسی قوی مثل خشم  
و ناراحتی و یا شادی و سرخوشی هستیم، درک  
متفاوتی از دنیا داریم و تصمیم‌هایی که در آن  
لحظه می‌گیریم، خوب یا بد، تحت‌تأثیر قرار  
می‌گیرند. سوم روابط اجتماعی‌مان است. حسی  
که داریم و این که چطور احساسات دیگران را  
تفسیر می‌کنیم، سیگنال‌هایی برای نزدیک شدن  
به دیگران یا اجتناب از ایشان، وابستگی به  
شخصی و یا فاصله گرفتن از او، پاداش دادن یا  
مجازات کردن می‌فرستد. چهارم تأثیرات احساسات

بر سلامتی مان است؛ احساسات مثبت و منفی باعث واکنش‌های فیزیولوژیکی متفاوتی در درون بدن و مغز ما شده و منجر به ترشح مواد شیمیایی در بدن می‌شوند که آن‌ها هم در جای خودشان بر سلامت جسمی و روانی ما اثر می‌گذارند. حوزه‌ی پنجم مربوط به خلاقیت، کارآمدی و عملکرد است؛ برای دستیابی به اهداف بزرگ، گرفتن نمرات خوب و پیشرفت در همکاری‌های شغلی مان، باید از احساسات و عواطف مان به شکل ابزاری استفاده کنیم؛ که البته در اصل هم ابزار هستند یا می‌توانند باشند.

### احساسات و توجه، حافظه و یادگیری

یادگیری کاملاً مبنایی احساسی دارد. «افلاطون» بیایید با بررسی نحوه‌ی تأثیرگذاری احساسات بر توجه و حافظه مان شروع کنیم که هر دو در تعیین توانایی ما برای یادگیری نقش دارند.

در موردش فکر کنید: احساسات تعیین می کنند که  
در لحظه به چه چیزی اهمیت می دهیم. اگر  
اکنون تا حد مرگ حوصله مان سررفته باشد یا  
در مورد آخر هفته ای که پیش روست رؤیاپردازی  
کنیم، احتمالاً چیزی را که در حال حاضر در این  
صفحه می خوانیم درست متوجه نخواهیم شد. اگر  
از چیزی وحشت داشته باشیم، منشأ آن وحشت  
تمام افکارمان را به خود مشغول می کند؛ اگر خانه  
آتش گرفته باشد، تنها یک هدف داریم: از این جا  
بزنم بیرون! اگر با خطر فیزیکی ناگهانی  
مواجه شویم (چه مشغول گشت و گذار در جنگل  
باشیم و با یک خرس غران روبه رو شویم، چه  
شب مشغول قدم زدن در شهر باشیم و یک  
غریبه ی مسلح جلوی مان را بگیرد) احتمالاً در آن  
لحظه به هیچ چیز دیگری فکر نمی کنیم. طبیعت  
مغز ما را این طور برنامه ریزی کرده و این چیز

خوبی است: چون هرگونه حواس‌پرتی در آن لحظه می‌تواند کشنده باشد.

ترس از آسیب غیرملموس مانند خجالت، شرم و یا به هر نحوی احمق یا نالایق به‌نظر رسیدن هم کارکردی مشابه دارد. در این صورت ممکن است به‌جای ترس، آن را به‌صورت اضطراب و نگرانی تجربه کنیم. این احساسات ممکن است حتی در نظر خودمان هم بیهوده و غیرمنطقی به نظر برسند، اما اهمیتی ندارد. همان‌طور که قبلاً صحبتش را کردیم، احساسات به‌شدت در مقابل منطق سرد نفوذناپذیر هستند. وقتی تحت شرایطی پیامدی نامطلوب را پیش‌بینی می‌کنیم، از فکر کردن درمورد اکثر مسائل دیگر منع می‌شویم. شاید توجه‌مان باید جای دیگری متمرکز باشد، اما در آن لحظه نمی‌توانیم جهت فکری‌مان را تغییر دهیم.

احساسات منفی قوی (ترس، خشم، اضطراب و درماندگی) ذهن ما را محدود می‌کنند؛ انگار که دید محیطی مان از بین می‌رود، چون به شدت بر خطری که روبه روی مان قرار دارد متمرکز هستیم. این پدیده در اصل یک جنبه‌ی فیزیولوژیکی دارد. وقتی چنین احساسات منفی‌ای را تجربه می‌کنیم، واکنش مغزمان ترشح کورتیزول است، هورمون استرس. این مسئله باعث می‌شود که قشر پیش‌پیشانی نتواند به شیوه‌ای مؤثر اطلاعات را پردازش کند؛ بنابراین حتی در سطح عصبی - شناختی هم توانایی مان برای تمرکز و یادگیری دچار اختلال می‌شود. بی‌شک، سطح متوسطی از استرس (مثلاً احساس به چالش کشیده شدن) می‌تواند تمرکز ما را بهبود ببخشد و در واقع استرس مزمن است که مضر بوده و یادگیری را از نظر بیولوژیکی دشوار می‌کند. به همین دلیل است که من در دوران راهنمایی نمره‌ی دوازده سیزده



می گرفتم. آن قدر به علت مشکلات خانوادگی و  
زورگویی در مدرسه تشویش و دغدغهی فکری  
داشتم که نمی توانستم به لحاظ روانی در کلاس  
حاضر باشم. وقتی چهل سالم بود، برای بازدید از  
مدرسه ی راهنمایی که می رفتم سری به زادگاهم  
زدم. دو اتفاق فراموش نشدنی افتاد. اول، لحظه ای  
که قدم در مدرسه گذاشتم واکنش عمیقی داشتم.  
دوباره تمام حس ترس و خجالتی که داشتم به  
من بازگشت. یک لحظه دوباره همان پسر بچه ی  
سیزده ساله ی شکننده شده بودم. دوم، تنها  
چیزهایی که یادم می آمد مربوط به زورگویی هایی  
بود که در مدرسه به من می شد. اسم اکثر معلم ها  
یادم نمی آمد و نمی توانستم اسم و موضوع  
درس هایی را که یاد گرفته بودم به یاد بیاورم.  
تنها احساسات منفی نیستند که می توانند ظرفیت  
ذهن ما را مختل کنند. فرض کنیم یک دانش آموز  
دبیرستانی در حال تجربه ی طغیان هورمونی

معمولی است که اکثر نوجوانان با آن درگیر هستند. او از خیال پردازی های رمانتیک لذت می برد و تاریخ جهان هم نمی تواند او را از فکروخیال هایش بیرون بکشد. جای تعجب است که نوجوانان با این همه رؤیای پردازی مست کننده ای که در آن سن و سال در سر دارند، چطور اصلاً چیزی یاد می گیرند. بچه های کوچک تر هم همین قدر سرگرم خیال پردازی اند، اما آن ها بیش تر لحظات خوشی را تصور می کنند که بعد از خوردن زنگ مدرسه می توانند مشغول بازی شوند یا در تعطیلات عید به شهر بازی بروند. خوشی و شادی هم در هدایت افکارمان به سمت وسوی دلخواه مثل دیگر احساسات و عواطف قدرت دارند. فقط به جای تحریک ترشح کورتیزول، احساسات مثبت به طور کلی باعث ترشح سروتونین، دوپامین و دیگر هورمون های «شادی آور» می شوند که بر تفکر و رفتار ما تأثیر می گذارند.

آنچه در تحقیقات جدید نشان می‌دهد این است  
که احساسات مختلف هر کدام تأثیر متفاوتی در  
یادگیری دارند. اگر لازم است از توانایی‌های  
انتقادی مان استفاده کنیم، مثلاً می‌خواهیم نامه‌ای  
را که نوشته‌ایم ویرایش کنیم و به دنبال پیدا کردن  
اشتباهات و تصحیح‌شان هستیم، چهارچوب ذهنی  
منفی احتمالاً بیش‌تر از چهارچوب ذهنی مثبت به  
کار می‌آید. بدبینی می‌تواند پیش‌بینی اتفاقات  
منفی را برای مان آسان‌تر کند که در نتیجه‌ی آن  
می‌توانیم اقدامات لازم جهت پیشگیری از وقوع  
آن اتفاقات را انجام دهیم. عذاب وجدان به  
منزله‌ی یک قطب‌نمای اخلاقی عمل می‌کند.  
اضطراب باعث می‌شود چیزهایی را اصلاح کنیم  
که اگر حال بهتری داشتیم همان‌طور که هستند  
می‌پذیرفتیم. حتی خشم می‌تواند به شدت انگیزه  
دهنده باشد؛ چون برخلاف تسلیم‌شدن و  
کناره‌گیری، ما را به حرکت وامی‌دارد و احتمالاً ما

را سوق می دهد به سوی درست کردن چیزی که در  
اصل باعث عصبانیت مان شده بود. اگر از دیدن  
بدرفتاری شخصی با فردی دیگر عصبانی شویم،  
احتمالاً پا پیش می گذاریم و ساکت نمی مانیم.  
تصور کنید وقتی دارید درخواست استخدامتان در  
یک سمت شغلی را تکمیل می کنید، خوش و خرم  
باشید و از هیجان خیلی هوش و حواستان  
سرجایش نباشد. امکانش وجود دارد، اما این یک  
ترس سالم است و نه سرخوشی، که می تواند دقت  
ما را در بررسی علائم نگارشی و ساختار جملات  
چند برابر کند. احساسات منفی عملکردی سازنده  
دارند: کمک می کنند توجهتان متمرکزتر شود.  
احساس شادی این کار را نمی کند، بلکه احساس  
ناراحتی است که ما را کمک می کند از پس  
شرایطی دشوار بر بیاییم. حس هیجان محرک  
ایده های مختلف است، اما شور و شوق بیش از حد  
باعث اجماع یا وفاق در یک گروه نمی شود، بلکه

موجب می‌شود انرژی لازم برای پیدا کردن راه‌حل

مسئله‌ای که با آن روبه‌رو هستیم متفرق گردد؛

چه مسئله‌ی ریاضی باشد چه مسئله‌ی بین فردی.

در حال حاضر چیزی را تجربه می‌کنیم که به‌نظر

شبیه بحرانی در امر آموزش و پرورش است.

دانش‌آموزان ما خسته، کسل و پر از دلهره هستند.

معلمین‌شان به ستوه آمده، تحت فشار و سراسیمه

هستند. مسئولیت‌گریزی و غیبت از مدرسه در

ایشان به بالاترین حد خود رسیده است.

عکس‌العمل ما به این حالات چگونه باید باشد؟

تلاش برای کنترل بیش‌ازپیش رفتار دانش‌آموزان

یا معرفی برنامه‌های جدید ریاضی و سوادآموزی یا

اعمال استانداردهای آموزشی سخت‌تر... هیچ‌کدام

از این راه‌حل‌ها پاسخ‌گوی این حقیقت نیست که

احساس دانش‌آموزان است که به آن چه یاد

می‌گیرند معنا می‌بخشد. نتایج پژوهش‌ها واضح

است: احساسات و عواطف هستند که تعیین

می کنند آیا محتوای آموزشی به درستی پردازش شده است تا بهتر به خاطر سپرده شود، یا خیر؟ پیوند دادن احساسات به یادگیری تضمین می کند که دانش آموزان درس هایی را که در کلاس داده می شود مفید بدانند. این پیوند چیزی است که به دانش آموزان کمک می کند هدف و علاقه شان را کشف کنند و باعث سماجت در یادگیری و پشتکارشان می شود.

هرگاه متوجه می شویم که به یک باره نمی توانیم درست توجه و تمرکز کنیم و یا به یاد آوردن موضوعی برای مان دشوار می شود، باید از خودمان بپرسیم: از لحاظ عاطفی، چه اطلاعاتی در زیر سطح افکارمان نهفته است؟ و آیا کاری برای به دست گرفتن دوباره ی عنان ذهن مان از دستمان برمی آید؟ اگر بله، چه کاری؟

**احساسات و تصمیم گیری**

احساسات صرفاً برای خردمندی ضروری نیستند، بلکه به طور اجتناب‌ناپذیری در تاروپود هر تصمیم تنیده شده‌اند. «آنتونیو داماسیو<sup>۲۸</sup>، عصب‌شناس، دانشگاه کالیفرنیا جنوبی»

تابه حال شده است به حرف دل‌تان گوش کنید و تصمیم بدی بگیرید؟ و وقتی اوضاع بد از آب درآمد به پیشانی‌تان بزنید و با خود بگویید:

«چه کار احمقانه‌ای بود! چی داشتی با خودت فکر

می‌کردی؟» شاید در یک لحظه، لغزش فکری

داشتید یا استدلال‌تان ضعیف بود. وقتی به گذشته

نگاه می‌کنید، چیزی را که از قلم انداختید واضح

می‌بینید. فقط باید امیدوار باشید که برای‌تان

تجربه شده باشد. آرزوی معقولانه‌ای است؛ اما

درسی که گرفتید چه بود؟

ما بر این باوریم که توانایی استدلال و تفکر

منطقی‌مان برترین قدرت ذهنی‌مان، حتی برتر از

جنبه‌ی عاطفی سرکش‌مان، است. این چیزی

نیست جز ترفندی که مغزمان به ما می‌زند، چون در اصل احساسات ما تأثیرات عظیمی بر عملکرد ذهن ما می‌گذارند که اغلب ناخودآگاه هستند. این حقیقت به‌خصوص در فرایند تصمیم‌گیری خیلی واضح‌تر است.

مثال‌های بارزی وجود دارد از اوقاتی که احساسات به‌تنهایی تعیین‌کننده‌ی اعمال ما هستند. اگر ترس از پرواز داشته باشیم، با وجود پرخطر بودن، با ماشین تا مقصدمان رانندگی می‌کنیم. گاهی تحت تأثیر شور و اشتیاق و هواوهوس، ممکن است قید مراقبت و پیشگیری از بیماری‌های مقاربتی یا بارداری ناخواسته را بزنیم.

اما تأثیر احساسات فرای این‌ها است. اکثر تصمیمات تلاش‌هایی برای پیش‌بینی پیشامدهای آینده هستند: ما بایستی این خانه را بخریم. من نمی‌خواهم این شغل را قبول کنم. پاستا انتخاب بی‌نظیری است. در هر مورد، ما تمام گزینه‌ها را



در نظر می‌گیریم و دست آخر گزینه‌ای را انتخاب می‌کنیم که به احتمال زیاد پیشامد دلخواه ما را در پی دارد؛ حداقل به لحاظ تئوری.

در حقیقت احساسات، تا حد زیادی، تعیین‌کننده‌ی اعمال ما هستند. اگر حس مثبتی داشته باشیم، مثلاً اعتماد به نفس، خوش‌بینی و خرسندی، در مورد کاری که بایستی انجام دهیم به یک نتیجه می‌رسیم و اگر حس منفی داشته باشیم، مثلاً اضطراب، خشم یا ناراحتی، تصمیم‌مان ممکن است کاملاً فرق کند؛ هرچند که با همان مجموعه حقایق سروکار داشته باشیم.

الگوهای به‌دست‌آمده را تقریباً می‌توان پیش‌بینی کرد. همان‌طور که پیش‌تر در این فصل عنوان کردیم، اضطراب ذهن ما را محدود و تنگ می‌کند. تمرکزمان روی جزئیات را بهبود می‌بخشد و باعث می‌شود مشکلاتی را که ممکن است پیش بیاید، پیش‌بینی کنیم. شاید به نظر

حس خوشایندی نرسد، اما حین انجام وظایفی که  
به اعداد مربوطند، مثل امور مالی، چهارچوب  
ذهنی خوبی است. اگر داریم راجع به  
سرمایه گذاری یا خرید چیز گران قیمتی تصمیم  
می گیریم، حالت روحی خوش بینانه ممکن است  
باعث شود توجهی به خطرات و ریسکها نداشته  
و کاری کنیم که بعداً موجب پشیمانی مان شود.  
احساسات منفی باعث می شوند حقایق را به دقت  
سبک سنگین کرده و محتاطانه عمل کنیم.  
از سوی دیگر، احساسات مثبت ما را سرشار  
می کند با حس این که زندگی بر وفق مرادمان  
پیش می رود. اگر احساس قدرت، سرزندگی و  
انرژی می کنیم، احتمالاً مبنای تصمیمات مان را  
بیش تر بر حدسیات و احساس قلبی مان در آن  
لحظه گذاشته ایم تا بر استدلال منطقی؛ اگر  
مشغول برنامه ریزی برای جشن تولد باشیم، یا  
کسی نیاز به حمایت معنوی مان داشته باشد، این

رویگرد خوبی است، اما اصلاً برای زمانی که  
اظهارنامه‌ی مالیاتی پرمی کنیم مناسب نیست.  
نقش واقعی احساسات در تصمیم‌گیری‌های مان به  
دفعات در آزمایش‌ها مورد بررسی قرار گرفته  
است. در این آزمایش‌ها محققان حالت روحی  
خاصی را در شرکت‌کنندگان به وجود می‌آورند،  
مثلاً از طریق خواندن یا تماشا کردن چیز  
خوشحال‌کننده یا ناراحت‌کننده‌ای، و سپس از  
آن‌ها خواسته می‌شد که تصمیم‌گیری کنند. در  
یک مطالعه، شرکت‌کنندگان در دو اتاق نشسته  
بودند که یکی راحت و دیگری معذب بود، سپس  
از آن‌ها راجع به رضایت‌شان از زندگی پرسش  
شد. کسانی که در اتاق راحت نشسته بودند از  
زندگی‌شان راضی‌تر بودند. در مطالعه‌ای دیگر،  
وقتی به شرکت‌کنندگان حس ناراحتی القا شد،  
کوه را پرشیب‌تر و سرازیرتر از آن‌چه واقعاً بود  
می‌دیدند و در یک مطالعه درمورد پذیرش

دانشکده پزشکی، مشخص شد احتمال پذیرش  
متقاضیان در روزهای آفتابی بیش تر از روزهای  
بارانی است؛ حتی تصمیمات مسئولین پذیرش هم  
تحت تاثیر آب و هوا قرار گرفته بود!

در آزمایشی که ما در دانشگاه ییل انجام دادیم،  
معلمین را به دو گروه تقسیم کردیم. به یک گروه  
گفته شد تجربیات مثبت شان را در کلاس های  
درس یادآوری و یادداشت کنند و از گروه دیگر  
خواسته شده بود خاطره ای منفی را به یاد بیاورند.  
سپس از هر دو گروه خواسته شد به انشای  
واحدی که یکی از دانش آموزان راهنمایی نوشته  
بود نمره دهند. گروهی که در حالت روحی مثبت  
بودند به انشا یک نمره ی کامل بالاتر از کسانی  
که در حالت روحی منفی بودند دادند. وقتی از  
معلمین سؤال کردیم که آیا به نظرشان حالت  
روحی شان تاثیری بر ارزیابی انشا داشته است،  
۸۷ درصد پاسخ شان منفی بود. داوری هایی که

مستلزم میزان بالاتری از تفکر شخصی هستند،  
مثل نمره دادن به یک انشای خلاقانه، در مقایسه  
با داوری‌هایی که علمی‌تر هستند و نظر شخص  
تأثیر ندارد، مثل نمره دادن به یک امتحان ریاضی،  
به‌طور کلی بیش‌تر در معرض سوگیری عاطفی  
قرار دارند.

احساسات ما می‌توانند تا مدت‌ها بعد از لحظه‌ای  
که آن احساسات در وجودمان پدید آمدند، ماندگار  
باشند؛ به این پدیده «سوگیری حالت روحی  
تصادفی»<sup>۳۹</sup> می‌گویند؛ مثلاً اگر سر صبحانه با  
فرزندان‌تان بحث کنید و هنگام رانندگی تا محل  
کارتان همچنان عصبانی باشید، احتمال این‌که  
خشن‌تر از حالت معمول رانندگی کرده و  
تصمیمات پرخطرتری بگیرید بیش‌تر است. وقتی  
از لحظات خوش گذشته یاد می‌کنیم، احتمالاً  
تصمیماتی که می‌گیریم برپایه‌ی خوش‌بینی و  
اطمینان خواهند بود. اگر خاطرات بدی را به یاد

بیاوریم، احساس شک و بدبینی کرده و

تصمیمات مان متفاوت خواهند بود.

تأثیر عصبانیت آن طور نیست که انتظارش را

دارید: تحقیقات دریافته‌اند که وقتی افراد عصبانی

هستند، معتقدند که اگر مشکلی وجود دارد تقصیر

دیگران است؛ اما وقتی ناراحت هستند، بیش تر

تقصیر را گردن شرایط بیرونی می‌اندازند. به طرز

جالبی، عصبانیت بیش تر از احساس غم باعث

خوش بین شدن آدم‌ها می‌شود، احتمالاً چون افراد

عصبانی حس می‌کنند کنترل بیش تری بر

زندگی شان دارند.

ما مدام در طول روز در حال تصمیم‌گیری هستیم

که اکثرشان تصمیمات کوچکی هستند. نمی‌توانیم

در تک‌تک آن‌ها تعمق کنیم، بنابراین برای

قضاوت‌های فوری به مغزمان تکیه می‌کنیم.

چنین مسائلی همواره در تحقیقات معاصر راجع به

نحوه‌ی عملکرد مغز انسان مطرح هستند.

مفاهیمی به نام «تفکر سریع و تفکر آرام» وجود دارد که بر اساس آن مغز ما به دو طریق متفاوت که از قضا باهم همپوشانی نیز دارند، عمل می‌کند. در یکی از آن‌ها مغز بدون تعمق سریع واکنش نشان می‌دهد و در دیگری اندکی درنگ کرده و ابتدا اطلاعات را می‌سنجد. وقتی از مغزمان برای عملکردهای آشنا یا نسبتاً ساده استفاده می‌کنیم، پاسخ یا واکنشی سریع‌تر دریافت می‌کنیم؛ حال آن‌که موقعیت‌های جدید یا مسائل پیچیده مستلزم اندیشیدن هستند.

تصمیم‌گیری‌های سریع بیش‌تر تحت‌تأثیر حالت روحی و سوگیری‌های ناخودآگاه‌مان هستند، به‌ویژه وقتی اطلاعات بیش‌تری در دسترس نباشد. در این شرایط اغلب با کم‌ترین میزان تفکر آگاهانه تصمیم‌گیری می‌کنیم.

هیچ‌کدام از این مسائل به این معنا نیست که احساسات ذاتاً بر عقل‌مان سایه می‌افکنند؛ بلکه با

داشتن هشیاری عاطفیِ بیش‌تر خلاف این قضیه  
صدق می‌کند: احساسات‌مان می‌توانند به منزله‌ی  
شکل دیگری از اطلاعات باشند و راجع به  
نحوه‌ی واکنش‌مان به شرایطی که در آن هستیم  
نکات مهمی را به ما بگویند. وقتی باید تصمیمی  
بگیریم، در اضطراب ممکن است یک چیز و در  
شور و شوق چیزی کاملاً متضاد آن را بگوییم. با  
دانستن این مسئله، می‌توانیم قبل از مبادرت به  
انجام کاری، وضع عاطفی خود را هم در نظر  
بگیریم. آیا حالت روحی منفی‌مان است که باعث  
شده بدگمان شویم یا واقعاً دلیلی برای نگرانی  
وجود دارد؟ آیا اطمینان‌مان به دلیل حالت روحی  
پرانرژی و شادی است که داریم یا واقعاً تصمیم  
درستی گرفته‌ایم؟

### احساسات و روابط

برای کسی مهم نیست شما چقدر می‌دانید تا  
زمانی که بالاخره بفهمند چقدر اهمیت قائل



هستید. «تئودور روزولت»

آزمایشی را برای تان شرح می‌دهم که می‌توانید خودتان را موش آزمایشگاهی کنید و انجام دهید. به فهرست افرادی که در طی روز با آنها تعامل دارید نگاهی بیندازد: همه‌ی افراد، از شریک زندگی و اعضای خانواده‌تان گرفته تا تمام همکاران، همه‌ی آشناها، دوستان، فامیل، صندوقدار فروشگاه، پزشک، آرایشگر، متصدی پشت میز در باشگاه و غیره؛ هر کسی که به او برمی‌خورید، چه برای چند ساعت و چه برای پنج دقیقه.

خیلی عالی، حال این لیست را مرور کرده و به سوالات زیر پاسخی فوری و بدون فکر کردن بدهید: وقتی با هر کدام از آنها روبه‌رو می‌شوم چه حسی دارم؟ چقدر مشتاق تعامل داشتن با هر یک از آنها هستم؟ آیا با فکر کردن به دیدن هیچ‌کدامشان لبخند به لبم می‌آید؟ آیا به آنها

احساس بی تفاوتی دارم؟ یا با بعضی افراد احساس  
تنش پیدا می‌کنم؟ لازم نیست حس انزجار آشکار  
باشد، همین که فکر رودررویی با فلان آدم در  
طی روز، شما را در آستانه‌ی اضطراب قرار دهد  
هم حساب است.

برای بیان حسی که به هر کدام‌شان دارید از چه  
کلمه‌ای استفاده می‌کنید؟ اضطراب؟ شادی؟  
اطمینان؟ بی‌کفایتی؟ کسالت؟ محبت؟ آزرده‌گی؟  
تمام این احساسات باعث افزایش یا کاهش  
جذابیت‌مان در چشم یکدیگر می‌شوند. آیا مشتاق  
کار کردن دوشادوش با همکاری هستید که دائم از  
زمین و زمان عصبانی است؟  
معمولاً این احساس حالی نیست که با کلمات  
بیان شود یا حتی خیلی به آن بتوانیم فکر کنیم.  
شبيه به یک واکنش غریزی است که از جایی  
عمیق‌تر از آن نشئت می‌گیرد که واژگان به آسانی  
بتوانند آن را نام‌گذاری کنند. چیزی شبیه

غریزه‌ای حیوانی است. وقتی این آدم را می‌بینم،  
چیزی درونم از شادی می‌رقصد یا از افسردگی  
پژمرده می‌شود. یا حالتی بین این دو.  
آزمایش تمام شد. حالا احتمالاً تصور واضح‌تری  
دارید از این که قوی‌ترین واکنش‌های عاطفی‌مان  
چطور ماهیت تمام روابطمان را رقم می‌زنند.

در سمینارهایی که با معلمان برگزار می‌کنم،  
گاهی از آن‌ها می‌خواهم فهرستی از اسامی  
دانش‌آموزان‌شان یادداشت کرده و ببینند که به هر  
اسم، به‌طور خودکار، چه حسی دارند. علاقه‌مندی،  
بی‌علاقگی، اعتماد، شادی، ترس، انزجار؟ بعد به  
آن‌ها می‌گویم که صادقانه فکر کنند که حس‌شان  
چه تأثیری در رفتار کردن با هر کدام از  
دانش‌آموزان دارد. بعضی‌ها در طی این تمرین زیر  
گریه می‌زنند. آن‌ها یک‌دفعه متوجه می‌شوند که  
تنها بسته به حسی که هر دانش‌آموز به آن‌ها  
می‌دهد، چه رفتار متفاوتی با هر کدام‌شان دارند.  
این طرز برخورد ارتباطی چندانی با نحوه‌ی  
عملکرد دانش‌آموز در کلاس، یا نیازهایش یا هر  
چیز دیگری که بتوانند نام ببرند ندارد. این طرز  
رفتار واکنش درونی محکمی است که معمولاً به  
دانش‌آموز بستگی ندارد و به خود معلم مربوط

می‌شود. این افراد اکثراً معلم‌های خوبی هستند که تمام تلاش‌شان را می‌کنند تا رفتاری یکسان با تمام دانش‌آموزان داشته باشند و می‌خواهند با یک‌یک‌شان رابطه‌ای مثبت و مفید شکل دهند؛ اما در دنیای واقعی، با وجود تمام نیات خیری که داریم، شرایط این‌طور پیش نمی‌رود. به دلایلی، معلمین به‌سختی می‌توانند با یکی از دانش‌آموزان ارتباط چشمی برقرار کنند یا توجه دقیقی به او کنند، حال آن‌که به‌شدت مشتاق تعامل با دیگر دانش‌آموزان هستند و آن‌ها را در فعالیت‌های کلاسی شریک می‌کنند.

خارج از کلاس درس هم به همین شکل عمل می‌کنیم. روابط انسانی بی‌نهایت پیچیده هستند، چون ما خودمان بی‌نهایت پیچیده هستیم؛ اما نیروی دخیل در همه‌ی این روابط یکی است: نزدیک‌شدن یا فاصله‌گرفتن. یا به آدم‌ها می‌گوییم نزدیک‌مان شوند یا می‌گوییم دور شوند. دیگران

هم چنین برخوردی با ما دارند. خیلی از مسائلی که میان انسان‌ها اتفاق می‌افتد نتیجه‌ی نحوه‌ی بیان احساسات‌مان است و همه‌ی آن به چیزی در اعماق‌مان وجودمان بستگی دارد که احتمالاً حتی از دید خودمان هم پنهان است: وضع عاطفی‌مان. روابط مهم‌ترین جنبه‌ی زندگی ما هستند.

تحقیقات علمی فراوانی تأثیر بسزایی را که روابط بر سلامت ما دارند اثبات کرده‌اند. افرادی که شبکه‌های اجتماعی قوی‌تری دارند از سلامت جسمی و روانی بهتری برخوردارند و حتی عمر طولانی‌تر می‌کنند؛ حال آن‌که کمبود ارتباط با دیگران پیامدهای نامطلوبی را در پی دارد. هدف از روابط را می‌توان در تمام جوامع، حتی میان حیوانات مشاهده کرد: احاطه‌شدن با دوستان نوعی محافظت است که می‌تواند مرگ و زندگی را برای افراد رقم بزند. نیازمان به وابستگی به

دیگران صرفاً نیازی احساسی نیست، حتی اگر امروزه بعضی وقت‌ها این‌طور به‌نظر برسد. در طول این کتاب، درباره‌ی تمام شیوه‌های بیان احساسات‌مان درباره‌ی هر کسی که در هر شرایطی با او روبه‌رو هستیم صحبت می‌کنیم: حالات ظریف و برق‌آسای چهره، زبان بدن، تغییرات تن صدا، لمس یا هر فرم دیگری از سیگنال دادن.

وقتی واقعاً احساسات مثبتی مانند شادی، مهربانی، خرسندی را ابراز می‌کنیم، جویری این کار را می‌کنیم که دیگران را جذب می‌کند، چه دوست صمیمی‌تان باشد چه صندوقدار فروشگاه. آن‌ها می‌توانند به‌وضوح سیگنال‌های ما را بخوانند و واکنشی مشابه نشان بدهند یا ندهند؛ ولی این مسئله به وضعیت عاطفی‌شان بستگی دارد. افرادی که احساساتی همچون غم، شرم یا اضطراب را تجربه می‌کنند اغلب دل‌شان

می‌خواهد از تعاملات اجتماعی سر باز بزنند و این تمایل آن‌ها با سیگنال‌هایی به اطرافیان مخابره می‌شود. این افراد ممکن است بیش‌ترین بهره را از ارتباط برقرار کردن با دیگران ببرند، اما اغلب اوقات این ارتباط شکل نمی‌گیرد. این خودش یک مسئله‌ی جدی در مدارس ماست، چون بچه‌هایی را که احساسات منفی از خودشان بروز می‌دهند توبیخ و سرزنش می‌کنند، به‌جای این که رفتارشان را فریادی برای درخواست کمک تلقی کنند. به این بچه‌ها بی‌توجهی می‌شود، نادیده گرفته می‌شوند یا به‌دلیل بدرفتاری از مدرسه تعلیق می‌شوند، آن هم وقتی که باید با همدلی و توجه بیش‌تر با آن‌ها رفتار شده و برای ایجاد مهارت و شکل‌دهی روابط معنادار به آن‌ها فرصت داده شود. تحقیقات نشان می‌دهد که حضور تنها یک بزرگ‌سال دلسوز در زندگی کودک یا نوجوان هم



می تواند در رسیدن او به رشد و پیشرفت  
تعیین کننده باشد.

همه ی ما روابط بسیاری با دیگران داریم: با  
فرزندان مان، والدین مان، شریک زندگی مان و  
همین طور با لوله کش، راننده ی لاین کناری،  
هم تیمی های فوتبال مان، رئیس یا همکارمان و  
خانمی که در مرکز خرید در را برای مان باز نگه  
می دارد؛ و تمام این ارتباطات برپایه ی یک اصل  
اساسی عمل می کنند: حالت روحی مان در آن  
لحظه با سیگنال هایی که می فرستیم بیان  
می شود. اگر احساس سرخوشی، معاشرت و  
خوش رویی داشته باشیم، مطمئن و دلگرم بوده و  
پذیرای دیگران هستیم. اگر حال خوبی نداشته  
باشیم، بر نحوه ی ارتباط برقرار کردن مان با  
دیگران تأثیر می گذارد؛ البته اگر اصلاً ارتباطی  
برقرار کنیم. ما با پیام هایی که می فرستیم به  
دیگران می فهمانیم که چه انتظاری از آنها

داریم؛ چه پیام گرمی بفرستیم و امیدوار باشیم که  
طرف مقابل همین کار را بکند، چه پیامی  
ناخوشایند بفرستیم تا بین خود و طرف مقابل  
فاصله ایجاد کنیم. چالشی که افراد روی طیف  
اوتیسم با آن مواجه هستند همین است. آن‌ها  
متوجه اشاره‌های دیگران نمی‌شوند تا واکنش  
مناسب نشان دهند و خودشان نمی‌توانند به‌آسانی  
اشاره‌ها را منتقل کنند که دیگران به‌سادگی  
متوجه آن شوند. در نتیجه در شکل‌دهی و حفظ  
روابط مشکل دارند.

ما همچنین احساساتمان را ابراز می‌کنیم تا  
چیزی را که می‌خواهیم از دیگران دریافت کنیم.  
اگر از خودمان عصبانیت نشان بدهیم، ممکن  
است چندان حس همدلی نصیب‌مان نشود اما به  
دیگران حس ترس القا می‌کنیم و با این کار  
ممکن است موانعی را از بین ببریم که بر سر  
راهمان باشند. در مقابل، اگر خواستار همکاری و

تفاهم باشیم، می‌دانیم چه پیام حسی بفرستیم تا واکنش مدنظر را برای مان در پی داشته باشد. کسانی که حس دل‌سوزی و محبت دارند، اشتراک انسانی بیش‌تری با غریبه‌ها احساس می‌کنند. کم‌تر دیگران را سرزنش می‌کنند، سخاوتمندتر هستند و بیش‌تر همکاری می‌کنند و حاضر به فداکاری برای دیگران هستند. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که قدرت بیش‌تری دارند، کم‌تر به احساسات اطرافیان‌شان واکنش نشان می‌دهند. در یک پژوهش، موقع گوش کردن به درد دل افراد، افراد قدرتمند در مقایسه با افرادی که از قدرت کم‌تری برخوردار بودند، همدردی و دل‌سوزی کم‌تری نشان دادند. آیا این پدیده می‌تواند توضیحی برای رفتار رهبران سیاسی و تاجران باشد؟

گاهی اوقات احساساتی که داریم سیگنال‌هایی می‌فرستند که واکنشی عکس واکنش موردانتظار

ما را رقم می‌زنند. یک بچه‌ی معمولی را تصور کنید: اگر دچار مشکل شده یا اضطراب داشته باشد، احتمالاً انتظار دارد که معلم یا پدر و مادرش پا پیش گذاشته و آرامش کنند؛ اما وقتی بزرگ‌سالان متوجه وضع عاطفی بچه می‌شوند، مخصوصاً وقتی «بدرفتاری می‌کند»، ممکن است به دلیل واکنش عاطفی‌شان، به سیگنال‌های حالات روحی منفی، پاسخی کاملاً خلاف انتظار او بدهند. این امر بر بسیاری از تعاملات انسانی حاکم است؛ وقتی بیش‌تر از همیشه به حمایت عاطفی احتیاج داریم، کم‌تر از همیشه آن را دریافت می‌کنیم.

یادم می‌آید سر کلاس ریاضی سال هفتم دو تا از بچه‌ها هر روز روی کاپشنی که به تنم می‌کردم چیزهایی می‌نوشتند. مطمئنم که آن کاپشن را به منزله‌ی نوعی حفاظت می‌پوشیدم. حتماً ترس و استیصال از چهره، بدن و شرکت‌نکردنم در

بحث‌های کلاس معلوم بود، اما معلم‌مان اصلاً دخالتی نکرد. چه طرز تفکری داشت؟ «دخالت نکن! این بچه دست‌وپاچلفتی است و باید یاد بگیرد محکم بشود.» آیا آن قدر ذهنش درگیر مشکلات خودش بود که نمی‌رسید به مشکلات من توجه نشان دهد؟ شاید خودش هم سردرگم بود که باید چه کار کند. در هر صورت من به لحاظ اجتماعی، عاطفی و تحصیلی صدمه خوردم.

در یکی از صحنه‌های فوق‌العاده‌ی فیلم اخبار تلویزیون ۴، یکی از بازیگران می‌پرسد: «اگر درماندگی و اعتماد به نفس نداشتن باعث جذابیت بیش‌تر من می‌شد، دنیا جای بهتری نبود؟ اگر صفت "اویزون" برای بقیه جذاب بود چی؟» متأسفانه ما انسان‌ها این‌طوری نیستیم (فعالاً).

احساسات و سلامتی

بیماری عاطفی یعنی اجتناب از واقعیت به هر

قیمتی. سلامت عاطفی یعنی روبه‌روشدن با

واقعیت به هر قیمتی. «ام. اسکات پک» ۴۱

ساعت سه‌ی صبح است، بیدار بیدار روی

تخت‌تان دراز کشیده‌اید، به سقف خیره شده‌اید و

نگران مسئله‌ای جدی هستید. خواب‌تان نمی‌برد.

همه‌ی ما چنین تجربه‌ای داشته‌ایم. آن قدر تحت

فشار هستید و حواس‌تان پرت است که حتی به

ورزش کردن هم فکر نمی‌کنید، به‌علاوه کلی

بدبختی دارید، پس قید باشگاه رفتن را می‌زنید با

این که می‌دانید اگر بروید حس خوبی به شما

خواهد داد. نمی‌شود جلوی این حالت را گرفت.

وعده‌های غذایی‌تان نامنظم هستند. به‌جای

فکر کردن به شام و برنامه‌ریزی برای خرید و

آشپزی، سر راه برگشت‌تان از سر کار به خانه پیتزا

می‌خرید. اخیراً این اتفاق زیاد افتاده است. وقتی

مسئله را پشت سر می‌گذارید، لازم دارید به

خودتان استراحت بدهید، بنابراین یک ساعت تمام

با کلی بستنی جلوی تلویزیون می‌نشینید تا

بالاخره وقت خواب برسد و آن وقت باز هم سه‌ی

صبحی دیگر و خیره‌شدن دوباره به سقف...

یک لحظه سلامت عاطفی‌تان را فراموش کنید و

بینید که چه بلایی سر سلامت جسمانی‌تان

می‌آورد.

وقتی تأثیر احساسات بر سلامتی را در نظر

می‌گیریم، ابتدا باید یادمان باشد که مغزمان

به‌عنوان نقطه‌ای که اکثر احساسات‌مان از آن

نشئت می‌گیرد، مثل دیگر اعضا، بخشی از بدن‌مان

است و با همان جریان خون، اکسیژن و مواد

غذایی تغذیه می‌شود. احساسات‌مان به

واکنش‌های فیزیولوژیکی که در مغزمان اتفاق

می‌افتند ارتباط دارند و باعث ترشح هورمون‌ها و

دیگر مواد شیمیایی قدرتمندی می‌شوند که

به‌نوعی بر سلامت جسمانی ما اثر می‌گذارند و

همین خودش دوباره بر وضع عاطفی مان تأثیر می‌گذارد. همه چیز به هم مرتبط است.

به همین خاطر است که علت بیماری جسمی می‌تواند استرس عاطفی ذهن باشد؛ اما برعکس این پدیده هم وجود دارد: سلامت جسمانی هم می‌تواند نتیجه‌ی احساسات مثبت باشد. هر دوی این پدیده‌ها اهمیت مدیریت زندگی عاطفی مان را نشان می‌دهد.

حتی دیدگاه مان به استرس می‌تواند بر سلامتی مان، از کاهش وزن گرفته تا بی‌خوابی، تأثیر بگذارد. در یک مطالعه، آلیا کرام<sup>۲۲</sup>، استادیار دانشگاه استنفورد، به‌طور تصادفی سیصد نفر از کارکنان یک شرکت مالی را پای تماشای دو ویدئوی سه دقیقه‌ای متفاوت درباره‌ی استرس نشانند. نیمی از شرکت‌کنندگان ویدئویی را تماشا کردند که جنبه‌های منفی استرس را به تصویر می‌کشید و نیمی دیگر ویدئویی مشابه تماشا



کردند که بر جنبه‌های مثبت استرس تاکید داشت.  
پس از چهار هفته، کارمندان را بررسی کردند:  
گروهی که ویدئوی «استرس بد است.» تماشا  
کردند در قیاس به گروهی که «استرس خوب  
است.» را دیدند، علائم منفی بیش‌تری از لحاظ  
سلامتی تجربه کردند.

در داخل مغز ما هورمون‌ها و دیگر مواد شیمیایی،  
بسته به این که در لحظه چه حسی داریم، ترشح  
می‌شوند یا از ترشح‌شان جلوگیری می‌شود. محور  
هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال<sup>۴۳</sup> یا HPA که  
در مغز میانی واقع شده، یکی از مهم‌ترین  
سیستم‌های عصبی درون‌ریز<sup>۴۴</sup> است که واکنش  
ما به استرس را کنترل کرده و همچنین حالت  
روحي و احساسات ما را تنظیم و تعدیل می‌کند.  
محور HPA جایی است که یک سری از  
هورمون‌ها، مثل آدرنالین و کورتیزول، از آن  
نشئت می‌گیرند. مطالعات محققین بر این ناحیه از

مغز به این نتیجه رسیده است که قرار گرفتن در معرض محرک‌های استرس‌زای خفیف، به‌طور روزمره و در اوایل زندگی، باعث تقویت توانایی ما در آینده به منظور تنظیم و تعدیل احساسات شده و سرسختی ما را در شرایط مشابه در آینده تضمین می‌کند؛ اما قرار گرفتن در معرض استرس شدید یا طولانی، نتیجه‌ی عکس دارد؛ باعث بیش‌فعالی در محور HPA شده و منجر می‌شود تا آخر عمر مستعد ابتلا به اضطراب باشیم.

تفاوت بین استرس خوب و استرس بد عمدتاً به شدت و مدت‌زمان ماندگاری آن استرس بستگی دارد؛ مثلاً آمادگی برای توضیح دادن یک کار یا کالا برای جذب مشتری استرس‌زا است، اما از نوع خوب آن. علت این استرس، چالش رسیدن به هدفی مطلوب است که مدت‌زمان کوتاهی ماندگار خواهد بود. پایان یک بازی یا یک مراسم مهم، مثل مجلس عروسی، تأثیر مشابهی بر ما

دارد؛ با وجودی که استرس‌زا است، اما خوشحال‌کننده است. چنین اتفاق‌هایی باعث آزاد شدن لحظه‌ای هورمون‌های استرس برای مدت کوتاهی می‌شوند. مطالعات در دانشکده پزشکی دانشگاه استنفورد نشان می‌دهد دوره‌های کوتاه مدت تجربه‌ی استرس، می‌توانند باعث تقویت سیستم ایمنی و افزایش سطح مولکول‌های مبارزه با سرطان شوند و تأثیرشان تا هفته‌ها پس از پایان شرایط استرس‌زا نیز باقی می‌ماند.

ما به‌شکلی تکامل پیدا کرده‌ایم که بتوانیم استرس‌های کوتاه مدت را تحمل کنیم. هورمون‌ها با آزاد شدن خود به ما کمک می‌کند به بحران به‌وجودآمده پاسخی مناسب بدهیم، سپس با برطرف شدن بحران، ترشح هورمون هم قطع می‌شود. اما این اتفاقی نیست که در برخی محیط‌های کاری می‌افتد؛ در محیط کاری که

مجبوریم روزانه هشت ساعت کار در کنار رئیسی  
بدعشق را تحمل کنیم، یا در مدارسی که بچه‌ها  
زمان برگشت به خانه در اتوبوس از قلدرها  
وحشت دارند. خیلی از ما ساعت‌های زیادی در  
روز و یا حتی کل روز را تحت استرس عاطفی  
می‌گذرانیم تا زمانی که این وضعیت به وضعیتی  
مزمن تبدیل می‌شود. معزمان غرق در جریان  
مداوم هورمون‌های استرس می‌شود، چیزی که  
روند تکامل قطعاً ما را برای آن آماده نکرده‌است.  
در چنین وقت‌هایی نه تنها آسیب عاطفی  
می‌بینیم، بلکه سلامت فیزیکی مان هم دچار  
مشکل می‌شود.

رابرت ساپولسکی<sup>۴۵</sup>، استاد دانشگاه استنفورد، در  
کتاب خود با عنوان رفتار<sup>۴۶</sup> می‌نویسد: «استرس  
ما را در وضعیت ستیز یا گریز قرار می‌دهد، در آن  
مدت بدن پروژه‌های بلند مدت ساخت‌وساز و  
تعمیر و ترمیم را رها می‌کند. حافظه و دقت دچار

اختلال می‌شوند. زودتر خسته می‌شوید، ممکن  
است افسرده شوید و تولیدمثل تنزل می‌یابد.»  
از آسیب‌های بلندمدت جسمی ناشی از ضربه‌ی  
روحي دوران کودکی، شواهد علمی فراوانی دیده  
شده است، مانند تحت فشاربودن از جانب  
زورگوها و قلدرها. این کودکان درمقابل بیماری  
دچار ضعف ایمنی می‌شوند و ممکن است به  
ناراحتی گوارشی، سردرد، کمبود خواب، ناتوانی در  
تمرکز و افسردگی مبتلا شوند. این تأثیرات گاهی  
تا بزرگسالی هم با فرد همراه است و تا مدت‌ها  
پس از تمام‌شدن قلدری‌ها و زورگویی‌ها هم  
سلامت جسمی و روانی فرد را تحت‌الشعاع قرار  
می‌دهد.

احساس ناراحتی (مثلاً بدبینی، بی‌تفاوتی،  
افسردگی) با کم‌بودن سطح سروتونین و دوپامین،  
یا به‌اصطلاح انتقال‌دهنده‌های عصبی حال خوب  
در بدن، ارتباط دارد. سروتونین در درک درد نقش

دارد. به همین دلیل افرادی که احساسات منفی را تجربه می‌کنند، بیش‌تر به علائم شدید بیماری دچار می‌شوند و تقریباً نیمی از افراد مبتلا به افسردگی، از دردهای جسمی نیز رنج می‌برند. وضع عاطفی منفی (مثلاً اضطراب، خشم، ناراحتی یا استرس) ارتباط تنگاتنگی با رفتارهای ناسالمی مانند رژیم غذایی نامناسب، استعمال دخانیات، نوشیدن الکل، بی‌حرکی و انزوای اجتماعی دارد و ما شاهد همین رفتارها در مطالعه‌ای بودیم که به‌تازگی روی بیش از پنج‌هزار معلم در سراسر ایالات متحده انجام شد. این مسائل همان عواملی در سبک زندگی هستند که در انتها منجر به ابتلای ما به بیماری‌های خطرناک و شایع می‌شوند: بیماری‌های قلبی، سرطان، دیابت نوع دو، اعتیاد و زوال عقل. این شرایط نیز تأثیر مخربی بر زندگی عاطفی ما می‌گذارند و سرانجام حلقه‌ی بازخورد به یک مارپیچ نزولی در سلامت

روانی و جسمی ما تبدیل می‌شود. نهایتاً، احساس  
نامیدی و درماندگی از این که هیچ‌وقت نخواهیم  
توانست حال و هوا یا سلامت‌مان را بهبود بخشیم،  
بیش‌تر و بیش‌تر می‌شود. جالب است که جو  
مثبت در محیط کار مانند حائلی در برابر اثرات  
زیان‌آور احساسات منفی بر سلامت معلمان عمل  
می‌کند.

تحقیقات پزشکی بسیاری خصوصت و خشم را به  
بیماری‌های قلبی مرتبط دانسته‌اند. مردانی که  
بالاترین سطح از خشم را گزارش داده‌اند، بیش  
از ۲/۵ برابر در قیاس با دیگران، دچار بیماری‌های  
قلبی عروقی همچون سکته‌ی قلبی می‌شوند.  
احساسات منفی با افزایش ابتلا به فشارخون بالا،  
تپش قلب، گرفتگی عروق، چربی خون ناسالم و  
کاهش عملکرد سیستم ایمنی همراه است.

فوران خشم نه تنها باعث افزایش شدید فشار  
خون می‌شود، بلکه هر بار هم که به یاد می‌آوریم

بابت چه چیزی عصبانی بودیم، دوباره فشار  
خون مان بالا می‌رود. طبق نتیجه‌گیری یک  
پژوهش، سی دقیقه بحث و جدل با شریک  
زندگی‌تان می‌تواند توانایی بدن‌تان را در بهبودی  
حداقل تا یک روز به تأخیر بیندازد و اگر مرتب  
بحث و جدل کنید، این تأخیر دوبرابر می‌شود. حتی  
گونه‌های ضعیف‌تر خشم مانند بی‌صبری،  
تحریک‌پذیری و بداخلاقی هم می‌توانند به  
سلامتی آسیب وارد کنند.

می‌توان تأثیر عواطف و احساسات بر سلامت  
جسمانی را در مواردی با وخامت کم‌تر نیز  
مشاهده کرد. استرس ناشی از سخنرانی در مقابل  
دیگران می‌تواند شدت علائم آلرژی را به مدت دو  
روز دوبرابر کند. احساس غم و اندوه باعث  
می‌شود علائم بیماری شدیدتر به نظر برسد و  
باعث ناراحتی بیش‌تری شود. در یک مطالعه،  
کسانی که در داشتن احساسات مثبت نمره‌ی



کمی گرفتند، احتمال بیمار شدن شان پس از  
قرارگیری در معرض یک ویروس، سه برابر بیش تر  
از دیگران بود. گروه دیگر حتی در صورت  
بیمار شدن، شدت علائم بیماری شان کم تر بود.  
اما احساسات مان می توانند باعث ترشح هورمون ها  
و انتقال دهنده های عصبی مفید هم شوند.  
گریه کردن تسکین دهنده است، چون باعث خروج  
هورمون های استرس زا از بدن می شود. احساس  
قدردانی باعث افزایش سطح اکسیژن در  
بافت های بدن شده، بهبودی را سرعت می بخشد  
و موجب تقویت سیستم ایمنی می شود.  
عاشق شدن باعث افزایش سطح فاکتور رشد  
عصب<sup>۴۷</sup> می شود؛ ماده ای مانند هورمون که  
سیستم عصبی را ترمیم کرده و باعث تقویت  
حافظه می شود. تاثیر این ماده طبق گفته ی  
محققین حدود یک سال دوام دارد. در یک  
مطالعه، خنده ی ناشی از تماشای فیلم کمدی

موجب افزایش جریان بتا-اندورفین می شود که  
حالت روحی مان را بهبود بخشیده و باعث تحریک  
هورمون های رشد می گردد. این هورمون ها در  
ترمیم سلول ها نقش دارند. حتی انتظار خنده هم  
می تواند باعث کاهش سطوح کورتیزول و آدرنالین  
بشود. خنده همچنین می تواند باعث کاهش خطر  
ابتلا به حمله ی قلبی شود؛ بنابراین داشتن حس  
خوب می تواند موجب رفتارهای سالم شده و در  
نتیجه سلامت عاطفی و جسمانی بیش تری را  
برای فرد رقم بزند.

در پی حملات ۱۱ سپتامبر ۲۰۰۱، دانشجویان  
امریکایی مورد آزمایش قرار گرفتند. آن هایی که  
بیش ترین احساسات مثبت مانند قدردانی، عشق و  
از این قبیل را تجربه کرده بودند، در روزهای آتی  
علائم افسردگی کم تری از خود بروز دادند. این  
مسئله نشان می دهد که پس از بحران، کسانی که  
احساسات مثبت بیش تری دارند ممکن است در

مقایسه با دیگران، مقاومت و انعطاف‌پذیری

بیش‌تری از خود نشان دهند.

هرگز نمی‌توانیم احساسات منفی را چه از زندگی

خودمان و چه از زندگی فرزندانمان ریشه‌کن

کنیم. نباید هم این کار را بکنیم. در عوض باید به

بازی احساسات مثبت و منفی تن بدهیم که البته

این بازی برای بسیاری از ما باعث به‌هم‌خوردن

توازن می‌شود. همان‌طور که پیش‌تر اعلام کردیم،

تحقیقات‌مان در دانشگاه ییل نشان داد که

دانش‌آموزان دبیرستانی، معلمان و متخصصان

کسب‌وکار زمانی که در مدرسه یا سر کار هستند،

تا ۷۰ درصد احساسات منفی تجربه می‌کنند.

احساسات‌شان تنها چیزی نیست که در خطر

است؛ بلکه پای سلامتی‌شان هم در میان است.

برای تغییر نسبت احساسات منفی به احساسات

مثبت چه باید کرد؟ این احساسات در شما چه

نسبتی دارند؟