

بسمه تعالی

جلسه هشتم سرکار خانم نبات ریز

اعوذ بالله من الشیطان الرجیم بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ما بحث نیازها را تمام کردیم. حالا می‌خواهیم در مورد هوش صحبت کنیم که در ارتباطات ما نقش مؤثری دارد. شما به این سؤال من پاسخ دهید که:

- ۱- آیا از احساسات خودتان آگاهی دارید؟ و می‌توانید آن‌ها را کنترل کنید؟ جواب‌تان می‌تواند بله یا خیر باشد.
 - ۲- آیا از احساسات خودتان آگاهی دارید؟ ولی نمی‌توانید آن‌ها را کنترل کنید؟
 - ۳- از احساسات خودتان ناآگاهی؟ ناگزیر نمی‌توانید کنترل‌شان کنید. اگر بخواهید خودتان را در این زمینه معرفی کنید به کدام یک از این سؤال‌ها جواب‌تان مثبت است؟
- این جواب را برای خودتان داشته باشید.

ما در دوران کودکی مان، خصوصاً آن دورانی که مدرسه می‌رفتیم همیشه به کودکان باهوش غبطه می‌خوردیم. فکر می‌کردیم اگر کسی باهوش است و ریاضی بلد است، این در آینده فرد بسیار موفق می‌شود. حالا هم که خودمان بزرگ شدیم و مادر شدیم، باز خیلی دل‌مان می‌خواهد که فرزندان‌مان در مدرسه موفق باشند و خیلی خوشحالیم اگر هوش فرزندان ما، هوش بالایی باشد، درس‌هایشان خوب باشد و مدرسه‌شان خوب باشد، این‌ها در آینده آدم‌های موفق هستند و به راحتی می‌توانند گلیم خودشان را از آب بیرون بکشند. معمولاً احساس ما نسبت به فرزندان خودمان که آن‌ها را می‌خواهیم با دیگر فرزندان مقایسه کنیم نگران این هستیم که آیا کودک و فرزند من به اندازه کودک خواهرم یا همسایه یا دوستم به اندازه آن‌ها باهوش هست یا نه؟ این، تا ۵۰ سال پیش، دغدغه تمام آدم‌ها بود. پنجاه سال پیش علم و روان‌شناسی که خودش همین هوش را عامل اصلی موفقیت می‌دانست، آمد یک تحقیقاتی را انجام داد.

شاگردانی که در مدرسه نمره‌های بسیار بالایی داشتند در دانشگاه‌های معروف و معتبری می‌رفتند و رشته‌های خوبی هم داشتند، آمدند زندگی این‌ها را مورد تحقیق قرار دادند که آیا این‌ها آدم‌های موفق هستند یا نه. چون این ایده در نظر مردم بود که آدم‌های باهوش، آدم‌های موفق هستند و این‌ها می‌خواستند ببینند آیا چنین مسأله‌ای درست است یا نه. خیلی تحقیقات زیادی انجام دادند و به نتیجه رسیدند که آدم‌هایی که هوش بالایی داشتند درس‌شان خوب بود و در موفقیت تحصیلی‌شان هیچ مشکلی نداشتند، بعد هم وارد دانشگاه‌های خوب شدند، اگر می‌خواستند موفقیت آن‌ها را تقسیم‌بندی کنند می‌گفتند ۲۰٪ آن مربوط می‌شد به هوش تحصیلی‌شان، یا همان IQ که مصطلح است بین ما، و ۸۰٪ موفقیت‌شان به عوامل دیگری بستگی داشت. افراد بسیار باهوشی که IQ

بالایی داشتند در زندگی شخصی خودشان موفق نبودند و اگر موفق بودند ۸۰٪ آن به عوامل دیگر بستگی داشت و ۲۰٪ به IQ یا هوش تحصیلی شان ارتباط داشت. چشم‌ها را باز کرد که بین ما چقدر داریم برای خودمان و فرزندانمان تأکید را روی هوش تحصیلی و IQ می‌گذاریم، در صورتی که این هوش تحصیلی به بچه‌های ما ضمانتی نمی‌دهد که در آینده آدم‌های موفق باشند. ۲۰٪ موفقیت‌شان را فقط مدیون هوش تحصیلی شان می‌دانند. بنابراین دست به کار شدند و عوامل موفقیت دیگری را که در آن تحقیقات پیدا کرده بودند به مردم نشان دادند و گفتند: ببینید، اگر می‌خواهید ۵۰٪ را خودتان و فرزندان‌تان جزو انسان‌های موفق در آینده باشید باید روی هوش هیجانی کار کنید. (EQ)

جالب این است که IQ ارثی است و خیلی به ژن شما که از پدر و مادر و اجدادمان می‌گیریم بستگی دارد. یعنی خیلی وراثت در آن مهم است و خوب محیط هم در آن مهم است. اما هوش هیجانی کاری به وراثت ندارد می‌تواند هراسانی حتی از پدر و مادری که هوش هیجانی بسیار پایینی دارند، انسان می‌تواند هوش هیجانی را در خودش ایجاد کند. یک مهارت است. آن را یاد بگیرد و با تمرین آن را در وجود خودش زیاد کند. ۵۰٪ موفقیت و سلامت جسم و روان‌اش به این هوش هیجانی بستگی دارد. یعنی دیدند آدم‌هایی که هوش هیجانی بالایی دارند این‌ها در ارتباط با خودشان موفق‌اند. یعنی ما همیشه توجه‌مان به ارتباط با دیگران است. اما یک انسانی که آرامش دارد اولین خصوصیت این انسان ارتباطش با خودش در صلح است. یعنی انسانی که با خودش ارتباط خوبی دارد آرام است. شما نگاه کنید خیلی از ما اگر که این هوش هیجانی را نداشته باشیم خودمان را دوست نداریم، با خودمان مرتب در اختلافیم. از صد تا حرفی که در طول روز به خودمان می‌زنیم شاید نودتای آن سرزنش، انتقاد و صحبت‌های منفی است. تو چرا این حرف را زدی؟ تو چرا مثل بقیه نیستی؟ چرا می‌گذاری همه روی سر تو سوار شوند؟ و از تو سوء استفاده کنند؟ گاهی اوقات اگر ما صدای گفتگوی با خودمان را ضبط کنیم خودمان وحشت می‌کنیم که ما اگر نصف این حرف‌ها را به کس دیگری بزنیم، او دیگر هرگز حاضر نیست با ما هم صحبت شود! بنابراین ما رابطه با خودمان در خیلی از موارد برخلاف آن چیزی که فکر می‌کنیم رابطه سالم و مفیدی نیست.

بنابراین آدم‌هایی که هوش هیجانی دارند، با خودشان ارتباط خوبی دارند. در محیط خانوادگی آدم‌هایی هستند که ارتباط مفید و مؤثری دارند. تحقیق نشان داد آن‌ها در محیط کارشان بیشتر از آن‌که از تخصص‌شان استفاده شود، از ارتباط خوب و انرژی بخش و شادی آفرینی که با همکاران و محیط کاری دارند افراد بهره‌مند هستند. مجموعه این‌ها باعث می‌شد که این‌ها نه تنها از نظر روانی، انسان‌های خوبی باشند، از نظر جسمی هم انسان‌های سالمی بودند چون به شدت روان بر جسم اثر می‌گذارد.

شما می‌دانید امروزه ثابت شده که وقتی خشمگین می‌شوید، ۹۰٪ آسیب به خودتان وارد می‌کنید که خیلی از این آسیب‌های جسمی است و جسم ما را تحت تأثیر خودش قرار می‌دهد. روی این مسأله تأکید کردند که اگر هوش



هیجانی این قدر مهم است پس چرا ما نیایم و آموزش بگذاریم؟ چرا نیایم مردم را دعوت کنیم به این که این مهارتِ هوش هیجانی را یاد بگیرند و استفاده کنند. خوب، حالا هوش هیجانی چه هست؟ چکار می کند که می تواند این قدر برای ما حُسن و سود داشته باشد؟ هوش هیجانی ۵ مؤلفه دارد. اولین جزء کسی که هوش هیجانی دارد این است که می تواند خودش را بشناسد. توانایی شناخت و آگاهی نسبت به هیجانات و احساسات خود و توانایی کنترل آنها است. چکار کنم که برنده برنده باشد؟ نه خودم آسیب بینم و نه طرف مقابلم آسیب بیند؟ هوش هیجانی، توانایی برانگیختن خود است، یعنی من وقتی هوش هیجانی دارم می توانم ایجاد اشتیاق و انگیزه در خودم داشته باشم.

ما همه مان، هدف گذاری می کنیم و دل مان می خواهد کار مثبتی انجام دهیم. دل مان می خواهد امروز مان بهتر از دیروز و فردایمان بهتر از امروز باشد. برایش برنامه ریزی می کنیم. یکی دوبار هم در این برنامه ریزی عمل می کنیم ولی وسط کار رها می کنیم. چقدر ما کارهای ناتمام داریم؟ چقدر افرادی هستند که می گویند من متخصص تغذیه می روم، ورزش را شروع می کنم، از نظر فکری و مالی هزینه می کنم، از نظر جسمی همه جور زحمتی می کشند، ولی وسط کار، رها می کنند؟ چرا؟ چون انگیزه شان، تا همان اوایل است. اشتیاق شان برای همان شروع است. دیگر اشتیاق و انگیزه را وسط راه از دست می دهند.

کسانی که هوش هیجانی دارند، توانایی برانگیختن خود را دارند. یعنی می توانند به خودشان نشاط و انگیزه بدهند. همدلی با همدردی خیلی فرق می کند. همدلی یعنی این که من بتوانم خودم را سر جای طرف مقابل بگذارم و از دید او به مسأله نگاه کنم. در نتیجه بهتر می توانم احساسات اش را درک کنم، مشکلات اش را بفهمم، قضاوت اش نکنم، سرزنش اش نکنم انتقاد و نصیحت نکنم، بلکه خودم را در جای او بگذارم و او را بفهمم و اگر می خواهد پیشنهادی را به او بدهم راهنمایی اش کنم که بتواند برایش مؤثر باشد. خیلی نکات ارزنده ای در هوش هیجانی هست. ما قرار است ان شاء الله در این چند جلسه این مهارت را پیدا کنیم و یاد بگیریم و کسب کنیم. وقتی می گوئیم مهارت، قدم اول مهارت، یادگیری است. قدم دوم تمرین است. تمرین تمرین و تمرین. یعنی من اگر امروز در مورد خود آگاهی صحبت کردم یک قدم را برداشتم ولی اگر بخواهم این قدم برای زندگی من مؤثر باشد حتماً باید تمرین کنم و آن را در جاری زندگی خودم عمل کنم.

یکی از مادران: هوش هیجانی فرمودید ۵ مؤلفه دارد. یعنی توانایی شناخت و آگاهی نسبت به هیجانات و احساسات خودمان به توانایی کنترل آنها، توانایی برانگیختگی آنها یعنی ایجاد انگیزه و شوق و هدف مندی آنها، همدلی کردن با دیگران، یعنی خودمان را در مسائل روزانه و مشکلات در جایگاه اطرافیان قرار بدهیم. در نهایت توانایی ارتباط درست و مؤثر با دیگران.

استاد: بسیار عالی. ممنون تان هستم. حالا دلم می خواهد شما عزیزان به من بگوئید در این ۵ مؤلفه، در کدام خودتان

را قوی تر می دانید؟ یعنی اگر بخواهید به خودتان از نمره ۱ تا ۲۰ بدهید، خودآگاهی شما بیشتر است، توانایی کنترل هیجانات تان بیشتر است؟ و غیره.

مادران: ۱۸-۹-۱۵-۱۸-۱۵-۱۸-۱۵-۱۷-۱۹-۲۰ است.

استاد: بسیار عالی چقدر بالا. آفرین. حالا به من بگویید توانایی کنترل خودتان چقدر است؟ چقدر می توانید مدیریت کنید هیجانات تان را؟ نه فقط خشم و ناامیدی و احساس حقارت. مثلاً فرض کنید وقتی هم شاد هستید تا چقدر می توانید کنترل اش کنید که رفتارهای افراطی و تفریطی نداشته باشید؟ پاسخ ها بسیار خوب است. ایجاد اشتیاق و انگیزه در خودتان چطور؟ آفرین. نمرات بسیار بالاست. یعنی شما هر کاری را که می خواهید انجام بدهید خدا را شکر تا آخر خط به راحتی می روید.

برویم این مؤلفه ها را بگوییم که شما بتوانید این مؤلفه ها را در فرزندان خودتان و اطرافیان تان چک کنید. گاهی اوقات از اطرافیان مان هم که غرض و مرضی ندارند می توانیم سؤال کنیم که: آیا واقعاً تو فکر می کنی من از نظر همدلی چطورم؟ اول باید همدلی را خوب توضیح بدهم متوجه بشویم چطوری ما یک همدلی خوب با دیگری می کنیم و بعد از عزیزی که با ما صادق اند بپرسیم آیا در همدلی تو به من یک چنین نمره ای می دهی؟ یا در ارتباط با دیگران شما هم همین عقیده را داری که من موافقم؟ و آیا حال خودم با خودم خوب است؟ آیا در ارتباط با خودم، در آرامش به سر می برم؟ این ها خیلی مهم است.

گفتیم اولین مؤلفه هوش هیجانی، خودآگاهی است. به نظر شما، خودآگاهی یعنی چه؟ به نظرتان وقتی شما در ارتباط با خودتان و خودآگاهی، نمره ۱۹ می دهید یعنی چه؟ خودآگاهی را چه معنا می کنید؟

یکی از مادران: من می خواستم در مورد خودآگاهی مطلبی را بگویم، تمام این هایی که گفتید من در خودم واقعاً دیده ام و می بینم که دیگران هم با من خیلی راحت اند و هر راهنمایی را که بخواهم به من زنگ می زنند یا پیام می دهند. من دختر عمه شوهرم تقریباً حدود ۶۵ سال شان است ولی زنگ می زند از من که ۳۹ سال ام است راهنمایی می گیرد و واقعاً با او همدلی می کنم. یا مثلاً بچه کوچک تر باشد همین طور. روی همین حساب واقعاً وقتی که این سؤالاتی که شما گفتید صادقانه جواب دادم. آن چیزی هم که از لحاظ خودآگاهی از خودم می دانم بابت این است که شاید به خاطر کتاب هایی است که خواندم. یا این چند سال که دارم در این کلاس ها شرکت می کنم. یک چیزهایی را یاد گرفتم و می توانم به دیگران هم بگویم. واقعاً تمام این هایی که شما گفتید طبق همانی بود که من از دیگران شنیدم و طبق همان هم نمره دادم.

استاد: بسیار عالی. ممنون تان هستم. حالا خودآگاهی چیست؟

ادامه پاسخ مادر: خودآگاهی از نظر من یعنی این که باید خودم را قبول داشته باشم و نسبت به آن چیزی که دارم به کسی راهنمایی می دهم. بینم آن راهنمایی که دارم می دهم اگر من خودم جای او باشم این کار را انجام می دهم؟

یا کسی بخواهد این راهنمایی را به من بدهد، خودم قبول می‌کنم؟ آگاهی داشته باشم نسبت به آن چیزی که در خودم می‌بینم و می‌خواهم حتی به کسی ارجاع بدهم.

استاد: حالا اصلاً در ارتباط با دیگران که همدلی است. من مطمئنم در این همدلی همین است که می‌فرمایید خودآگاهی یعنی نسبت به خودتان آگاه هستید یعنی چه؟

ادامه پاسخ مادر: آن چیزی که الان خودم می‌دانم، خودآگاهی که می‌گویم خودم دارم یعنی تمام شناخت‌های خودم است. الان مثلاً خودم می‌دانم که چه اخلاق‌های بد و چه اخلاق‌های خوبی دارم. روی چه چیزهایی می‌توانم خودم را کنترل کنم. یعنی روی سؤال دوم که به خودم ۱۵ دادم واقعاً دیدم بعضی مواقع در خشم یا خوشحالی یا یک سوی چیزها، نمی‌توانم ۱۰۰٪ خودم را کنترل کنم. شناخت‌هایی که به خودم در آن موارد یا هرچیزی که می‌تواند باشد دارم که چه احساسی باشد چه احساس بچه‌ها باشد یا هرکسی، شناخت دارم که من چه مدلی باید با بچه‌ها صحبت کنم آن‌ها چه رابطه‌ای را از من دوست دارند و چه مدل حرف زدنی را از من دوست دارند. شناخت‌هایی که می‌دانم و باید این‌ها را برای آن‌ها هم ارجاع بدهم.

استاد: شما اگر احساس و هیجان را اگر بخواهید برای من تعریف کنید چیست؟ آیا باهم فرقی دارند؟ یا فرق ندارند؟
ادامه پاسخ مادر: بله، فرق دارند. احساس آن چیزی است که حس‌اش می‌کنیم. مثل احساس محبت کردن، با تمام وجود حس می‌کنیم یعنی در قلب‌مان است. ولی هیجان، یک چیز آنی است. مثلاً احتمال دارد که هر آن هیجان بد باشد یا خوب. خوشحالی یا ناراحتی. شاید چند لحظه این هیجان تمام شود ولی احساس هیچ‌وقت تمامی ندارد. یا احساس تنفر به کل داری یا احساس به کل داری. به نظر من با هیجان خیلی فرق دارد.

استاد: چند تا احساس‌تان و چند تا هیجان‌تان را بفرمایید.

ادامه پاسخ مادر: من احساسم خیلی زیاد است.

استاد: ما وقتی به خیلی‌ها می‌گوییم احساسات را برای ما نام ببرید نام بردنش برای‌شان سخت است.

ادامه پاسخ مادر: من یکی از احساساتم این است که خیلی ریسک پذیرم توی این احساس. یعنی به خاطر احساسم این طور نیست که بگویم وای من می‌ترسم بخواهم این کار را انجام بدهم.

یکی از مادران: در مورد خودآگاهی، خودآگاهی یکی از مهارت‌های زندگی است که به خودمان کمک می‌کند که نسبت به خودمان یک سری خصوصیات، نیازها، اهداف، احساسات‌مان را نقاط قوت و ضعف‌مان را نسبت به آن پیدا کنیم. معنی دیگرش این است که ما چطوری به خودمان نگاه کنیم. چه میزان خودمان را بشناسیم و ببینیم ارزش‌ها و شایستگی‌های‌مان چیست. آن اهدافی که در زندگی داریم را چطوری می‌توانیم دنبال کنیم. چقدر خودمان را دوست داریم. چقدر آن ویژگی ظاهری‌مان برایمان مهم است. این‌ها تعریف‌هایی خودآگاهی از نظر من بود.

استاد: بسیار عالی. ممنون تان هستم و متشکر.

وقتی مادر مورد خود آگاهی در هوش هیجانی صحبت می کنیم بیشتر قسمت هیجان و احساس برای مان مهم است. بنابراین خود آگاهی یک بحث خیلی گسترده ای است. وقتی ما در مورد آن صحبت می کنیم باید خیلی مفصل به آن پردازیم. در هوش هیجانی وقتی در مورد خود آگاهی صحبت می کنیم منظور مان خود آگاهی هیجانی است. یعنی چه؟ یعنی چقدر من نسبت به خودم و حالات درونی خودم، احساسات ام، افکارم، رفتارهایم آگاهی دارم. همه ما، احساس را داریم. احساسات مختلفی را در هر لحظه ای در وجود خودمان داریم. گاهی اوقات یک احساس است گاهی اوقات مخلوطی از چند احساس است. الان که شما در این جلسه حضور دارید ممکن است یک احساس خوب و افتخار به خودتان که وقت گذاشتید و دارید برای سلامت روان خودتان و خانواده تان یاد می گیرید، این احساس توانمندی، احساس غرور، احساس قدرت را دارید. همراه با آن می تواند احساس غمی هم در وجودتان باشد. یک اتفاقی، یک حرفی، یک تلفنی، یک صحبتی بوده و امروز فکرتان را مشغول کرده، یک غم ملایمی را هم احساس می کنید هم زمان ممکن است یک خوشحالی از این که امشب افطاری یکی از عزیزان تان را می بینید هم داشته باشید. در همان حال ممکن است خشمی از صحبت یا از بد رفتاری فرزندان از این که به حرف شما گوش نداده تجربه کنید. یعنی ما در یک لحظه می توانیم احساسات مختلفی را تجربه کنیم. فرق احساس و هیجان چیست؟ احساس یک حالت درونی است که وقتی شدید می شود و ما را وادار به یک عملی می کند آن هیجان می شود. من الان خشمگین ام. این خشم در من اضافه می شود و یک دفعه به جایی می رسد که من می خواهم برایش کاری کنم. آن وقت است که من دیگر نمی گویم احساس خشم. می گویم هیجان خشم. چون الان این قدر شدید شده که دارد مرا به یک کار یا رفتاری وادار می کند. بنابراین خیلی مهم است که من وقتی هوش هیجانی خودم را بالا ببرم حواسم به احساسات و هیجاناتم باشد. الان ما فکر می کنیم به خودمان خیلی توجه داریم. در واقع ما به اطرافیان مان خیلی توجه داریم. حالا چه توجه مثبت چه توجه منفی.

شما صبح که از خواب بلند می شوید و روزتان را شروع می کنید و برای خانواده صبحانه ای را آماده می کنید، سفره می نشینید اگر نگاه کنید به عنوان یک مادر، حواس تان به تک تک اعضای خانواده تان هست. امروز همسر من چگونه؟ انگار صبح که بلند شده خیلی سر حال نیست. انگار خوب غذا نمی خورد. انگار که آن اشتیاق را ندارد. یک چیزی در ذهن اش است. فکرش مشغول است. مثل همیشه با ما حرف نمی زند. مثلاً فرزندان، امروز انگار اشتها ندارد، رنگ پریده است، توی خودش است، چرا صبحانه اش را خوب نخورد؟ دیرش شده، چرا زود بلند نشد؟ یعنی توجه مان به دیگران خیلی زیاد است. حالا این توجه مثبت است. اما توجه منفی، یک نفر به من کم محلی کرد، چرا این قدر او به من کم محلی کرد؟ مگر من چکارش کردم؟ من که همیشه به او احترام گذاشتم. من که همیشه به او محبت کردم فقط توجهم به اوست. چرا این چنین در مقابل من رفتار می کند؟ کمتر برمی گردم

به خودم بگویم از این بی محلی این طرف من چه احساسی دارم؟ من چه حالی را دارم تجربه می کنم؟ من باید برای این حال خودم چکار کنم. گاهی وقت ها می گوید: بین، وقتی یک نفر یک حرفی به تو می زند ناراحت می شوی، تو باید همچنان جوابش را بدهی که حساب کار دستش بیاید. او که نمی تواند با تو این طور رفتار کند. باز هم دوباره داری دوربین را به سمت او برمی گردانی. او حواسش جمع شود. او متوجه بشود. شما چه؟ آیا به خودت هم توجه داری؟ اگر یکی از ما در یک شب تاریک یک نفر یک چاقو به ما بزند؛ اولین دغدغه ما این نیست که بینیم چه کسی چاقو زده، چرا چاقو زده و به چه دلیل این کار را کرده؟ اولین نگرانی ما این است که خودمان را به اولین بیمارستان و اورژانس برسانیم از دکتر بخواهیم که چاقو را از پهلوی ما در بیاورد و طوری بخیه کند که کمتر جایش بماند بعد به این فکر می افتم که حالا حواس ما را جمع کنیم به پلیس خبر بدهیم. بگویم چه کسی به ما حمله کرد.

مرحله اول خودمان هستیم. ولی در مورد روانمان، این طوری نیستیم. هیچ آدم عاقلی وقتی چاقو به پهلویش خورده نمی رود بر کسی نشان بدهد بگوید بین، این طرف چقدر بی رحم است. اصلاً چنین کاری نمی کند. کسی که به روان من آسیب می زند و مرا خشمگین می کند و باعث غم و اندوه شدید من می شود، آن موقع من اصلاً عین خیالم نیست.

اگر ما در روان خودمان هم به همان اندازه که به جسم خودمان حواس ما هست اول بینیم چه آسیبی دارد به من می خورد و آن آسیب را اول از خودم دور کنم بعد به فکر آن طرف مقابل بیافتم که حسابم را با او چکار کنم این خیلی در سلامت جسم و روان ما مؤثر است. یک تنفیری که در وجود من است قبل از این که آن طرف مقابل را اذیت کند تمام جسم و روان من را دارد درگیر می کند. وقتی خشم در وجود من است، و دارد تمام وجود مرا احاطه می کند به هیجان تبدیل می شود می خواهم کاری کنم عکس العمل تندی نشان بدهم نه این که در خودم بریزم و یک جوری توجیه کنم، قبل از این که طرف مقابل را اذیت کند دارد خودم را اذیت می کند. و چه اتفاقی می افتد؟ هیجانات و احساسات ما چیزهای عجیبی هستند. مثل بچه می ماند.

کودک سه ساله شما به سمت شما می آید و می خواهد از شما توجه بگیرد، شما به او توجه نمی کنید، دارید تلفن می زنید، می آید دامن شما را می گیرد، اگر به او جواب ندهید طوری محیط را پر تنش می کند که توجه منفی شما را به خودش بگیرد. بنابراین خیلی مهم است که ما در ارتباط با احساسات و هیجانات ما: اول آن ها را بشناسیم و بعد، بیان کنیم که من الان غمگینم، من الان شادم، من الان افسرده ام. من الان احساس مظلومیت می کنم.

اگر که من این احساس را نشناسم و برای خودم بیان اش نکنم، چه اتفاقی می افتد؟ مثل آن بچه کوچک که احساس می کند توجه از طرف مادرش نمی گیرد به هر قیمتی شده می خواهد این توجه را به دست بیاورد. این احساس هم بر وجود من حاکم می شود و مدیریت من را بر عهده می گیرد.. احساسات و هیجانات ما مثل یک

اسب است که اگر من آن‌ها را بشناسم و بدانم که آن‌ها را دارم نه آن که تأییدشان کنم، بدانم الان من این احساس را دارم می‌دانم بیان‌اش می‌کنم مثل اسبی است که افسارش در دستم قرار گرفته، ولی اگر من به آن بی‌توجهی کنم و نخواهم قبولش کنم، مثل بعضی که عصبانی هستند به آن‌ها می‌گویید که: بین تو الان خیلی عصبانی هستی، می‌گویند: نه، من اصلاً عصبانی نیستم! وقتی که تو داری انکارش می‌کنی، و آن را نمی‌پذیری پذیرش با تأیید کردن متفاوت است آن وقت چه اتفاقی می‌افتد؟ اسبی را تو سوارش کردی که لجام و افسارش به دست تو نیست. آن است که دارد می‌تازد. می‌بینی صبح سوار ماشین‌ات شدی می‌خواهی به محل کارت بروی به سه چهار تا چراغ قرمز می‌خوری، دو سه نفر جلوی تو می‌پیچند، چنان عصبانی می‌شوی و پرخاش می‌کنی و رفتارهایی از خودت نشان می‌دهی که کسی که بغل دست‌ات نشسته تعجب می‌کند. سرکار می‌روی، دیر رسیدی، مدیر شرکت اعتراض می‌کند شما هم شروع می‌کنی به بدرفتاری کردن و جواب دادن، و بعد اگر یک نفر پرسد می‌گویند: بین، اصلاً منطقی نیست اصلاً حواسش به این حرف‌ها نیست. نور چشمی‌هایش که دیر می‌آیند اصلاً عین خیالش نیست! من یک ذره دیر بیایم این طوری است!! یعنی احساسات و هیجانات کنترل شما را به دست گرفته‌اند. چرا؟ چون از اول نخواستی به خودت نگاهی بکنی بدانی الان چه احساسی داری احساس شما چه هست، افکاری که پشت این حساس هست را در بیاوری. ببینید، احساسات ما همین طوری ایجاد نمی‌شوند. حتماً یک فکری پشت احساس ما هست که اگر ما آن فکر را بشناسیم و تغییرش بدهیم، آن وقت است که ما می‌توانیم این احساس‌مان را مدیریت کنیم.

این داستان را حتماً شنیده‌اید. در یک اتوبوسی یک آقای با چند بچهٔ قد و نیم قد سوار شد. این بچه‌ها خیلی شلوغ می‌کردند و از سر و کول هم بالا می‌رفتند. مسافرهای دیگر که نشسته بودند از دست صداها و این‌ها به ستوه آمده بودند و خیلی نگاه غضب‌آلودی به این آقا داشتند که چرا بچه‌هایت را کنترل نمی‌کنی؟ تا این آقا شروع کرده به صحبت کردن که: من الان دارم از بیمارستان می‌آیم. مادر این‌ها فوت کرده، و من الان نمی‌دانم که باید چه کنم! یک لحظه تمام این آدم‌هایی که در اتوبوس حالت اعتراض و خشم نسبت به این آقا داشتند یک دفعه رفتارهایشان عوض شد و همدلی کردند یک شکلات می‌داد یکی آب‌نبات می‌داد یکی بچه را نوازش می‌کرد. چه شد؟ در واقع فکری که پشت سر آن احساس بود عوض شد. فکری که این مرد چقدر بی‌توجه است و چقدر بی‌مبالات است. چقدر بی‌ملاحظهٔ دیگران است. چه بچه‌هایی را دارد تربیت می‌کند. به تربیت بچه‌ها اهمیت نمی‌دهد رسید به آن فکری که: این مرد عزادار است، این مرد بیچاره است، این مرد الان نیاز به کمک دارد. خیلی برای ما مهم است که اول احساسات‌مان را رصد کنیم، بدانیم که چه هست. من تعداد بسیار زیادی احساس دارم. همهٔ این احساسات حتی حسادت یا احساسات بد، خشم، تنفر، کینه، همهٔ این‌ها را وقتی من بشناسم و در وجود خودم به خودم آگاهی بدهم که: بله، من الان حسادت دارم، من الان تنفر دارم، من الان بدبینم؛ هر کدام از این‌ها را که من

بشناسم و بپذیرم اش که الان در این وجود دارم، اولین قدم را برای مدیریت اش برداشته‌ام. حداقل ۴۰ احساس را برای من بنویسید چه احساسات منفی و چه مثبت و یادمان باشد که ما در یک لحظه می‌توانیم مخلوطی از احساسات را تجربه کنیم. همین الان که شما نشسته‌اید ممکن است ۵ یا ۶ احساس را در یک لحظه داشته باشید. یکی از راه‌هایی که می‌تواند به ما کمک کند احساسات مان را مدیریت کنیم این است که بیایم این‌ها را که مثل آتش شعله قلم کار با هم مخلوط شده‌اند! از هم جدا کنیم. مثلاً احساس خشم دارم، این احساس خشم با احساس حقارت قاطی شده بعد احساس حسادت هم واردش شده، تنفر هم آمده به آن اضافه شده، و یک آتش عجیب و غریبی برایم پخته که من را به شدت به هم ریخته. اولین کار این است که می‌آیم می‌گوییم: الان من عصبانی‌ام، به این دلیل یعنی این فکر پشت سر من است که طرف مقابل من به من بی‌توجهی می‌کند. بعد، احساس حسادت دارم، چون احساس می‌کنم او با من این‌طوری است و مثلاً با خواهر خودش این شکلی رفتار نمی‌کند. بعد، الان من تنفر دارم. چرا که احساس می‌کنم چند سال است این مسأله دارد تکرار می‌شود.

جدا کردن این‌ها و فکرهایی که پشت سر این‌ها هست به من نشان می‌دهد که حالا من برای این‌ها که بتوانم این احساسات را مدیریت کنم آیا فکر من می‌شود عوض شود با یک فکر بهتری؟ آن الان مرا ندیده به خاطر این‌ها که من به او گفتم ۷ شب اینجا باش که برویم افطاری خانه مادرم، الان ساعت ۷:۳۰ است هنوز نیامده. اگر الان خانه مادر خودش بود که این‌طوری نبود. اصلاً می‌گفت بلند شو برویم! این فکر باعث این خشم شده است. به خودم می‌گویم آیا می‌شود یک فکر دیگر هم داشته باشم که این فکر ممکن است از یک زاویه دیگر به آن نگاه کنم؟ می‌توانم بگویم شاید ترافیک شده باشد، شاید سرکارش یک جلسه مهم پیش آمده، شاید یک اتفاقی افتاده که نیامده. و آن جایگزین کردن این فکرها من می‌توانم راحت‌تر خشم و آن احساسم را مدیریت کنم. پس دارم می‌گویم قدم اول خودآگاهی برای افزایش هوش هیجانی توجه به خودم است. چطوری توجه به خودم است؟ درست همان توجهی که به اطرافیانم دارم. یک مقداری برای یک چند مدتی توجهات را به سمت خودم برگردانم. همان‌طور که سر سفره سحری نگاه می‌کنم آیا همسرم اشتها دارد؟ آیا غذا را دوست دارد؟ آیا حالش خوب است؟ آیا فکری دارد که من بخواهم به او کمک کنم؟

در روز سه بار با خودم وقت ملاقات بگذارم! ساعت موبایلم را کوک کنم. سر یک ساعتی، سه بار در روز از خودم سؤال کنم: سلام، خوبی؟! درست مثل یک مکالمه کاملاً دوستانه، کاملاً مهربانانه، که با نزدیک‌ترین دوست خودم دارم، بگویم: الان چه احساسی را داری تجربه می‌کنی؟ پشت این احساس، چه افکاری است؟ آیا می‌توانم کمک‌ات کنم که از یک زاویه دیگر به مسأله نگاه کنم؟

مثلاً مادرشوهر من وقتی می‌خواهد ما را برای افطاری میهمان کند، به جاری من سه روز قبل می‌گوید، همان را صبح به من زنگ می‌زند می‌گوید امشب باید دورهم باشیم! من از این مسأله خشمگین‌ام. خوب. درست است، تو

الان احساس خشم داری، چرا؟ چه فکری پشت این احساس خشم تو است؟ این فکر است که من به اندازه بقیه برای مادر شوهرم ارزش ندارم. آیا می شود از یک زاویه دیگر نگاه کنم؟ آیا می شود به این فکر کنید که مادر شوهرت با تو راحت تر است؟! احساس صمیمیت بیشتری دارد؟ جاری تو شرایطش به خاطر این مسأله یک محدودیت هایی را ایجاد کرده برای مادر شوهر تو. درست است که به او ۳ روز قبل زنگ می زند. این زنگ، نه به خاطر محبت است و نه به خاطر دوستی، بلکه به خاطر حفظ اتحاد بین بچه ها است، اما با تو احساس بهتری دارد. اگر قرار باشد دلش را باز کند احساس خوبی دارد. بیشتر با تو احساس نزدیکی می کند. بعد تو بین این مکالمه ای که دارد بین شما اتفاق می افتد ممکن است بگویی: نمی خواهم. اصلاً دلم نمی خواهد این طوری باشد. من هم دلم می خواهد به من احترام بگذارد. خیلی خوب، لزومی ندارد که خشمگین بشوی برای این مسأله.

میدانی وقتی خشم تمام وجودت را گرفته، کلیه های شلوغ شده، معده ات جمع شده، انرژی که باید برود و به کیسه صفرا تو وارد شود و متعادل عمل کند، آن را دچار اشکال کرده.

می دانی خشم تو اگر طولانی شود و در وجودت زیاد شود احتمال این که تو دیابت نوع ۲ بگیری خیلی زیاد است؟ لازم نیست تو این همه خشم را تجربه کنی. درست مثل این که دوست تو پیشات آمده و دارد با تو صحبت می کند و تو مشکلش را حل می کنی، الان داری مشکل خودت را حل می کنی! اشکال ندارد. ما با هم صحبت می کنیم. از مهارت جرأت ورزی استفاده می کنیم. با مادر شوهرم صحبت می کنم طوری که نه خودم خشمگین شوم نه آن بنده خدا را از کار خیرش پشیمان کنم. بنابراین، این صحبت بین شما ۲ نفر، یعنی خودت و خودت دارد اتفاق می افتد! اول احساسات را از او می پرسی و احساسات را برای خودت بیان می کنی. بعد افکاری که پشت این احساسات هست را بیان می کنی، و بعد، چاره جویی می کنی. آیا می شود از یک زاویه دیگر نگاه کرد. آیا می شود راه حل بهتری برایش پیدا کرد؟ و بعد خودت، دوباره از خودت می پرسی: الان، اگر من بخواهم یک کار کوچک برای انجام بدهم که حال دلالت را بهتر کنم، چکار می توانم بکنم؟ ممکن است به حدی که فرض کن مثلاً یک صفحه قرآن بخوانم، اگر بعد از افطار است، یک نوشیدنی خوب بخورم. در واقع، چندتا نفس عمیق بکشم. همه این ها، در خود آگاهی هیجانی مستقر است. هیچ وقت از خودمان غافل نشویم.

ما می دانیم خشم، هیجان است. یک احساس است که به راحتی می تواند مدیریت شود. یعنی ما باید آن را یاد بگیریم و تمرینش کنیم. شاید آن قسمت تمرینش قسیم راحت نداشته باشد چون هر کاری را بخواهیم در ما ملکه باشد و بر آن مسلط شویم نیاز به کار و تمرین دارد. ولی باور کنید این هیجانات، می توانند بهترین دوستان ما باشند. این ها لازم نیست این قدر بیایند و وجود ما را مملو از سختی و تنش و نا آرامی کنند و ارتباط ما و عزیزانمان را آسیب بزنند. وقتی می گویم باید هوش هیجانی خودمان را بالا ببریم در هر سن و مقطعی که هستیم، دغدغه مان این باشد که هوش هیجانی خودمان و هوش هیجانی عزیزانمان را بالا ببریم.

برخلاف آن چیزی که خیلی اوقات فکر می‌کنیم ما همه احساس‌های خودمان را می‌شناسیم، نه. ما به اندازه انگشتان دست می‌توانیم احساسات خودمان را بیان کنیم و نام ببریم. ما احساسات زیادی داریم و هرچقدر آن‌ها را بشناسیم اولین قدم شناخت‌شان است. بعد پذیرش‌شان است و بعد مدیریت‌شان تا شناسیم‌شان، نمی‌توانیم بپذیریم‌شان که ما این احساسات را داریم و تا نپذیریم‌شان، نمی‌توانیم مدیریت‌شان کنیم.

عزیزان، دلم می‌خواهد یک احساس خودشان را و فکری که پشت آن احساس‌شان است را برای من به همین شکلی که گفتم بیان کنند. یک سناریو در ذهن خودشان بیاورند که یک احساسی را تجربه کردند مثلاً در مورد خشم یا احساس غم یا حقارت یا نادیده گرفته شدن یا ناامیدی. هر احساسی را که تجربه کردند به من بگویند چه فکری پشت سرش بود و با این روش چکار می‌توانیم بکنیم که خودمان، حال دل خودمان را بهتر کنیم؟

یکی از مادران: من در این مورد شما که مثلاً عروس می‌آید می‌گویند مادرشوهرم این‌طوری گفت، من خودم مثلاً در این ۱۵ سالی که ازدواج کردیم همیشه این برایم جای ناراحتی داشت و خیلی دلخور می‌شوم و به هم می‌ریزم از این قضیه که به همسرم می‌گویم: خوب، خواهر شما، کار دارد. چرا ایشان خودشان به من زنگ نمی‌زنند؟ چرا به شما می‌گویند که شما به من بگویید؟ مثلاً یک مهمانی زنانه است. خانم‌ها هستند به شما می‌گویند که به خانم‌ات بگو بیاد. یا مثلاً یک برنامه‌ای است زنگ می‌زنند خانه ما، من تلفن را بر می‌دارم، می‌دهم به همسرم می‌گویند گوشی را بدهید به ایشان، به ایشان می‌گویند. این مرا خیلی به هم می‌ریزد. در صورتی که من اصلاً این‌طوری نیستم. تا جایی که بتوانم همه‌اش سعی می‌کنم که آن‌ها از من ناراحت نشوند. من در مقابل آن‌ها اصلاً این کار را انجام نمی‌دهم.

استاد: الان شما به نظرتان با این روش باید چکار کنید؟ با همین تکنیکی که من گفتم فکر کنید خودتان سر ساعت ۱۱ می‌خواهید با خودتان صحبت کنید. چطوری به خودتان می‌گویید؟

ادامه پاسخ مادر: مثلاً این که حالا شاید اگر به من زنگ نمی‌زنند شاید به این خاطر است که فکر می‌کنند من در رو درباستی قرار می‌گیرم یا معذب می‌شوم از این که شاید یک موردی است که اگر به من بگویند من در مضیقه قرار بگیرم بگویم باشد. ولی به همسرم می‌گویند که به من بگو اگر خواستم انجام بدم اگر نخواستم انجام ندهم.

استاد: من می‌خواهم شما در وجود خودت یک احساس محبت باشد. ملاقاتی بین شما باشد و خودتان شما قشنگ صحبت می‌کنید در یک ساعتی که با خودتان وقت ملاقات گذاشتید شاید الان برای شما این حرف‌ها مسخره بیاید ولی باور کنید این‌ها تأثیر می‌کند.

متفاوت با این است که من می‌دانم چه دارم باخودم می‌گویم نه. اثر دارد اگر بخواهم توضیح‌اش بدهم می‌توانم ولی وقت گیر است و ممکن است خارج از حوصله‌ات باشد. مثلاً شما اسم کوچک خودت را صدا می‌زنی: سلام، خوبی؟ چه احساسی داری؟ من احساس نادیده گرفته شدن، احساس خشم، احساس بی‌توجهی و احساس ناامیدی دارم چرا؟

چه فکریایی پشت سراین احساسات است؟

دقیقاً مثل این است که دو نفر دارند باهم صحبت می کنند. چه پیشنهادی می خواهی به من بدهی؟ این فکر و احساس من است ممکن است اشتباه باشد. شما مسئولیت فکر و احساسات را برعهده می گیری. به خواهر شوهرت نمی گویی: ببین من از دست تو خیلی ناراحتم چون تو به من بی احترامی می کنی. این بدترین نوع صحبت کردن است چرا؟ چون تو داری او را متهم می کنی. تو داری مسئولیت همه چیز را خودت برعهده می گیری. وقتی قرار است یک میهمانی دعوت بشوی تو از طریق همسر مرا دعوت می کنی یعنی من هیچ جوری تو را محکوم نمی کنم. انگشت اشاره من به سمت تو نیست. وقتی تو از طرف همسر من دعوت می کنی من ناراحت می شوم. نمی گویم تو داری مرا ناراحت می کنی. من ناراحت می شوم. من احساس می کنم به من دارد بی احترامی می شود. ببین، این فکر و احساس من است. یعنی من دارم به او این حالت را بدهم که زیاد عصبانی نشو. شاید فکر و احساس من غلط باشد. من از شما انتظار دارم اگر یک چنین موقعیت هایی هست شما خودت با من تماس بگیریید من را در جریان بگذارید. ممنونم که به حرف من گوش دادی. این را می گویم پیام رسانی کامل. یعنی شما مسئولیت ناراحتی خودت را به عهده می گیری و انتظار خودت را بیان می کنی و همیشه آخرش تشکر می کنی از این که تو به حرف من گوش دادی.

پایان مبحث

جلسه هفتم سرکار خانم نبات ریز

سه شنبه ۱۴۰۰/۲/۷