



متخصصین احساسات شو!

آزادسازی قدرت احساسات برای کمک به رشد افراد و جامعه

فهرست

مقدمه..... ۷

بخش اول: اجازه دادن به احساسات

فصل اول: اجازه دادن به احساسات ۱۳
فصل دوم: هیجان‌ات اطلاعات‌اند..... ۲۶
فصل سوم: چگونه می‌توان دانشمند احساسات شد؟..... ۴۷

بخش دوم: مهارت‌های پنج‌گانه RULER

فصل چهارم: تشخیص هیجان ۶۵
فصل پنجم: درک هیجان ۷۹
فصل ششم: نام‌گذاری هیجان ۹۴
فصل هفتم: ابراز هیجان ۱۰۹
فصل هشتم: تنظیم هیجان ۱۲۴

بخش سوم: استفاده از مهارت‌های هیجانی برای نیل به بهزیستی و موفقیت

فصل نهم: هیجان‌ات در خانه ۱۴۹
فصل دهم: هیجان‌ات در مدرسه: از پیش‌دبستانی تا دانشگاه ۱۶۹
فصل یازدهم: هیجان‌ات در محل کار ۱۹۴
خلق یک انقلاب هیجانی..... ۲۰۹
منابع ۲۱۲
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی..... ۲۱۳
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ۲۱۵

بخش اول

اجازه دادن به احساسات

فصل اول

اجازه دادن به احساسات

چه احساسی دارید؟

با توجه به موضوع کتاب، این سؤال منطقی است. احتمالاً تا قبل از اینکه به پایان کتاب برسیم، چند بار دیگر این سؤال را تکرار می‌کنم. به لحاظ نظری، با توجه به اینکه این سؤال را اغلب به اشکال مختلفی از هم می‌پرسیم، پس پاسخ به آن باید ساده‌ترین کار دنیا باشد، نه سخت‌ترین، البته بسته به اینکه هنگام پاسخ دادن به آن چقدر صادق هستیم.

اکنون نه تنها در مقام یک روان‌شناس و مدیر مرکزی که به بهزیستی هیجانی اختصاص دارد، بلکه همچنین در مقام یک انسان صحبت می‌کنم. کاملاً صادقانه بگویم، ای کاش وقتی بچه بودم یک نفر از من این سؤال را می‌کرد و واقعاً هم علاقه داشت جواب این سؤال را بداند و جرئتش را هم داشت تا در مورد جوابی که می‌شنود کاری کند.

من بچه شادی نبودم.

اغلب احساس ترس، عصبانیت و ناامیدی می‌کردم. مورد زورگویی قرار گرفته بودم. منزوی بودم و زجر می‌کشیدم.

پسر! دوران زجرآوری بود.

زمانی که در مدرسه راهنمایی بودم، فقط یک نگاه کافی بود تا هر کسی متوجه شود مشکلی جدی در من وجود دارد. دانش‌آموزی ضعیف بودم که بیشتر نمراتم بسیار پایین بودند. وضع غذا خوردنم آنقدر آشفته بود که از لاغری شدید به اضافه وزن رسیدم. هیچ دوست صمیمی‌ای نداشتم.

پدر و مادرم مرا دوست داشتند و از من مراقبت می‌کردند؛ این را می‌دانستم، اما آنها هم مشکلات خود را داشتند. مادرم از شدت مصرف الکل مضطرب و افسرده شده بود و پدرم خشمگین و ناامید از پسری بود که به اندازه او سرسخت نیست. اما آنها حداقل یک وجه مشترک داشتند: هیچ دانشی درباره نحوه برخورد با احساسات نداشتند؛ نه درباره احساسات خودشان و نه درباره احساسات من.

ساعت‌ها در اتاقم تنها می‌گذراندم، گریه می‌کردم یا به‌خاطر قلدری‌هایی که در مدرسه و در سکوت تحمل می‌کردم، ناراحت بودم. پاسخ اصلی من به زندگی خشم بود. با مادرم که حرف می‌زد، جیغ و داد می‌کشیدم. او هم فریاد می‌زد "فکر می‌کنی کی هستی که با من این‌طوری صحبت می‌کنی؟ صبر کن تا پدرت به خانه برگردد!" وقتی پدرم به خانه می‌آمد، مادرم به او می‌گفت که چگونه با او بدرفتاری کرده‌ام و سپس پدر به اتاقم هجوم می‌آورد و فریاد می‌زد "اگر یک بار دیگر مجبور شوم به تو بگویم که این‌طور با مادرت صحبت نکنی، حسابت را خواهم رسید!" گاهی اوقات او از صحبت کردن با من صرف نظر می‌کرد و کتکم می‌زد.

سپس مادرم وسط‌مان می‌پرید و هر دوی‌شان بر سر اینکه او چقدر بد اوضاع را اداره می‌کند با هم دعوا می‌کردند. بالاخره پدرم تسلیم می‌شد و مادرم به اتاقم می‌آمد و می‌گفت: "مارک، باز هم تو را نجات دادم..."

متعجب می‌شدم: او فکر می‌کرد مرا از چه چیزی نجات داده است؟

بدون اینکه بدانند، درس بزرگی به من دادند: اینکه احساساتم را برای خودم نگه دارم. قطعاً می‌دانم که اجازه دیدن احساساتم را به پدر و مادرم ندادم و این امر فقط اوضاع بد را بدتر می‌کند. تقریباً در همین زمان بود که آنها وحشتناک‌ترین راز مرا فهمیدند؛ اینکه یکی از دوستان خانوادگی که همسایه‌مان بود از من سوءاستفاده جنسی می‌کرد. وقتی پدر و مادرم بالاخره متوجه شدند، پدرم چماقی از زیر زمین برداشت و نزدیک بود مرد همسایه را بکشد. مادرم دچار حمله عصبی شد. پلیس آمد و همسایه را دستگیر کرد و خیلی زود کل محله فهمیدند. معلوم شد که آزارگر من ده‌ها کودک دیگر را نیز آزار داده است.

حتماً فکر می‌کنید همه خوشحال شدند که پیش‌قدم شدم و این ماجرای وحشتناک را افشا کردم؛ اما سخت در اشتباه هستید. فوراً طرد شدم. همه والدین به فرزندان‌شان هشدار دادند که از من دوری کنند. حتی قلدری‌ها نسبت به من بدتر شدند.

ناگهان، منشأ فروپاشی هیجانی‌ام برای والدینم روشن شد؛ نمرات بد، پر خوری عصبی، انزوای اجتماعی، ناامیدی و خشم.

پدر و مادر من هم کاری را انجام دادند که بسیاری از افراد، تحت چنین فشارهایی، انجام می‌دهند. آن‌ها هول کردند.

هر چند این تمام ماجرا نیست. آنها حداقل متوجه شده بودند که مرا نزد درمانگری بفرستند اما در عین حال، بیش از حد در مشکلات زندگی غرق بودند و فقط سعی می‌کردند دوام بیاورند. دیگر وقتی برای سروکله زدن با مشکلات هیجانی نداشتند. آنها تمام سیگنال‌هایی را که می‌فرستادم گم می‌کردند یا نادیده می‌گرفتند، که البته جای تعجب ندارد. شاید آنها احساس امنیت بیشتری می‌کردند که از زندگی من در مدرسه یا محله‌مان سؤالات زیادی از خودم یا دیگران نکنند. شاید از این فهمیدن می‌ترسیدند؛ از

این می‌ترسیدند که وقتی بدانند، باید کاری پیرامون آن انجام دهند.

شاید اگر والدین‌شان سؤالات درستی از آنها می‌کردند و به آنها یاد می‌دادند که چگونه با احساسات خود کنار بیایند و در هنگام بروز مشکلات چه کاری انجام دهند، زندگی امثال من در آن زمان متفاوت می‌بود. در این صورت، شاید پدر و مادرم می‌توانستند درد مرا ببینند و بدانند چگونه به من کمک کنند. اما این امر هرگز رخ نداد.

ممکن است برخی از این حرف‌ها برای شما آشنا به نظر برسند. به‌خاطر مسیر کاری‌ام، با افراد زیادی آشنا می‌شوم که دوران کودکی خود را مانند من گذرانده‌اند. احساسات نادیده، ناشناخته و بدی در اعماق وجودشان دفن شده‌اند. هیچ دو داستانی شبیه به هم نیستند. مردم به من می‌گویند که چگونه مورد آزار فیزیکی قرار گرفته‌اند یا نادیده گرفته شده‌اند و به آنها اجازه حرف زدن داده نشده است یا از سوءاستفاده هیجانی رنج می‌برده‌اند یا احساساتشان توسط والدینی سلطه‌جو خفه شده‌اند یا توسط والدینی که الکلی و معتاد بودند نادیده گرفته شده‌اند. عکس‌العمل‌های ما به این شرایط بد یکسان بوده‌اند.

گاهی اوقات این داستان‌ها چندان دراماتیک نیستند؛ افراد فقط در خانه‌هایی بزرگ شده‌اند که در آن مسائل هیجانی روزمره نادیده گرفته می‌شده‌اند، زیرا هیچ کس یاد نگرفته است که چگونه از آنها صحبت کند یا برای حل کردنشان اقداماتی انجام دهد. لازم نیست زندگی شما غم‌انگیز باشد تا احساس کنید زندگی هیجانی‌تان برای کسی جز شما مهم نیست.

واکنش من به چنین اتفاقات بدی این بود: نسبت به احساساتم بیگانه شدم. من در قرنطینه هیجانی بودم، در حالت جنگیدن برای بقا.

اما سپس معجزه‌ای رخ داد.

اسمش ماروین و دایی‌ام بود.

دایی ماروین روزها معلم مدرسه و شب‌ها و آخر هفته‌ها رهبر گروه موسیقی بود. خانوادگی از نیوجرسی به تفریحگاه‌های کوه‌های کتسکیل سفر می‌کردیم تا هنرنمایی دایی مشهورم را ببینیم. دایی ماروین در میان تمام بستگان و هر فرد بزرگ‌سال دیگری که می‌شناختم، فردی متفاوت بود. او مانند شخصیت رابین ویلیامز در فیلم انجمن شاعران مرده بود.

طی دهه هفتاد میلادی، دایی ماروین در تلاش بود تا برنامه‌درسی‌ای ایجاد کند که در آن دانش‌آموزان تشویق می‌شدند تا احساسات خود را بیان کنند. او معتقد بود که احساسات حلقه مفقوده در آموزش آنهاست و مهارت‌های هیجانی یادگیری دانش‌آموزان و زندگی آنها را بهبود می‌بخشد. ماروین یادداشت‌هایش را با صدای بلند می‌خواند و من با تایپ کردنشان به او کمک می‌کردم. حین این کار، با اصطلاحاتی مانند "ناامیدی"، "بیگانگی"، "تعهد" و "سرخوشی" مواجه شدم و بسیاری از آنها را در وجود خودم یافتم.

یک بعدازظهر تابستانی، در حالی که با هم در حیاط خانه نشسته بودیم، او از من پرسید که آیا

می‌تواند از من آزمون ضریب هوشی (آی کیو یا هوش‌بهر) بگیرد. معلوم شد که من باهوش‌تر از آن چیزی بودم که کارنامه‌های بدم نشان می‌دادند. همچنین، او مشکوک شد که آشفته‌گی زیادی در اعماق وجودم دارم که مربوط به مدرسه و مورد آزار قرار گرفتن بود. این موارد باعث شدند دایی ماروین از من سؤالی بکند که به‌ندرت از یک بزرگ‌سال یا شخص دیگری شنیده بودم (اصلاً اگر کسی گفته باشد):

"مارک، چه احساسی داری؟"

با این جمله سد درونم شکست و سیلاب بیرون آمد. هر چیز وحشتناکی که در آن زمان تجربه می‌کردم و هر احساسی که در پاسخ به آن سؤال داشتم، همگی به‌سرعت بیرون ریختند. این سؤال کوچک تمام چیزی بود که برای تغییر زندگی‌ام لازم بود. مسئله فقط بیان نبود، بلکه نحوه بیان آن سؤال بود. ماروین واقعا مایل به شنیدن پاسخ بود و مرا به‌خاطر احساسم قضاوت نکرد. او فقط آشکارا و با همدلی به آنچه من بیان می‌کردم گوش داد و سعی نکرد مرا تفسیر کند یا توضیح دهد. آن روز واقعا سفره دلم را گشودم.

با شکوه و ناله گفتم "هیچ دوست واقعی‌ای ندارم، در همه ورزش‌ها افتضاحم، چاقم و بچه‌های مدرسه همگی از من متنفرند."

دایی ماروین فقط گوش داد. او صدای درون مرا شنید. او اولین کسی بود که تصمیم گرفت روی رفتار بیرونی من تمرکز نکند - خجالتی، گوشه‌گیر، سرکش و قطعاً ناخوشایند برای اطرافیان - و در عوض احساس کرد چیز دیگری در حال وقوع است، چیزی مهم که هیچ‌کس، حتی من، از آن اطلاع نداشت. دایی ماروین اجازه داد احساس کنم.



با توجه به همه اینها، جای تعجب نیست که در بیست‌وپنج سال گذشته به پژوهش و نوشتن درباره هیجان‌ات پرداختم و سراسر جهان را درنوردیده و با مردم درباره احساساتشان صحبت کرده‌ام. این موضوع تبدیل به علاقه و هدف زندگی‌ام شده است. من استاد مرکز مطالعات کودک و مدیر مؤسس مرکز هوش هیجانی دانشگاه ییل هستم. در این مرکز، تیمی از دانشمندان و درمانگران را رهبری می‌کنم که تحقیقاتی را درباره هیجان‌ات و مهارت‌های هیجانی انجام می‌دهند و رویکردهایی را برای آموزش این مهارت‌ها به افراد در هر سنی - از پیش‌دبستانی گرفته تا مدیر عاملی - ایجاد می‌کنند که می‌تواند به پیشرفت و شکوفایی آنها کمک کند. هدف مرکز ما استفاده از قدرت هیجان‌ات برای ایجاد جامعه‌ای سالم‌تر، عادلانه‌تر، مبتکرتر و دلسوزتر است.

هر ساله در سراسر جهان برای مربیان، دانش‌آموزان، والدین، مدیران کسب‌وکار، کارآفرینان، رهبران سیاسی، دانشمندان، پزشکان و هر گروه دیگری از افرادی که می‌توانید تصور کنید، ده‌ها سخنرانی برگزار می‌کنم. پیام من برای همه یکسان است: اینکه اگر بتوانیم یاد بگیریم احساسات خود

را شناسایی، ابراز و کنترل کنیم، حتی از چالش برانگیزترین آنها می‌توانیم برای ایجاد زندگی مثبت و رضایت‌بخش استفاده کنیم.

هر گاه با گروهی صحبت می‌کنم، در ابتدا از آنها می‌خواهم که چند دقیقه به این فکر کنند که در همان لحظه چه احساسی دارند. سپس از آنها می‌خواهم که احساسشان را به اشتراک بگذارند. پاسخ‌های آنها چیزهای زیادی را آشکار می‌کنند اما نه لزوماً دربارهٔ هیجان‌اتشان، بلکه دربارهٔ اینکه صحبت راجع به زندگی هیجانی‌مان تا چه اندازه سخت است. چیزی که من متوجه شده‌ام این است که ما حتی واژگانی نداریم که با استفاده از آنها احساساتمان را با جزئیات سودمند توصیف کنیم؛ بنابراین، سه‌چهارم مردم به‌سختی از کلمات "احساسی" استفاده می‌کنند. وقتی هم از کلمات این‌چنینی استفاده می‌کنند، معمولاً آن کلمه احساس واقعی‌شان را به‌خوبی روشن نمی‌سازد. مردم مکث می‌کنند، به حاشیه می‌روند و سپس از رایج‌ترین اصطلاحاتی استفاده می‌کنند که همه ما به آنها تکیه می‌کنیم: احساس خوبی دارم، خوبم، اوکی‌ام و...

این سؤال شما را متعجب می‌کند: آیا اصلاً می‌دانم که چه احساسی دارم؟ آیا به خودم اجازهٔ طرح کردن این سؤال را داده‌ام؟ آیا واقعاً تا به حال این سؤال را خالصانه از همسر، فرزند یا همکارم کرده‌ام؟ امروزه، دورانی است که تقریباً هر سؤالی می‌تواند فوراً توسط "سیری"، "گوگل" یا "الکسا" پاسخ داده شود، پس عادت اینکه برای یافتن پاسخ به درون خود یا به یکدیگر نگاه کنیم، از سرمان باز شده است. اما حتی "سیری" هم همه چیز را نمی‌داند. گوگل نمی‌تواند به شما بگوید که چرا پسر یا دخترتان احساس ناامیدی یا هیجان می‌کند، چرا طرف مقابل‌تان به‌تازگی چندان برایتان ارزش‌فائل نیست یا چرا نمی‌توانید اضطراب مزمن سطح پایینی را از بین ببرید که شما را آزار می‌دهد.

کاملاً منطقی است که هنگام صحبت دربارهٔ زندگی هیجانی خود، احساس ناراحتی و ناخوشایندی داشته باشیم. این حالت حتی زمانی که احساسات مثبتی را تجربه می‌کنیم نیز صادق است. اما این امر به‌ویژه در مورد احساسات ناخوشایندی چون غم، رنج، ترس و انزوا بیشتر می‌شود. همهٔ این احساسات ما را به نقاط ضعفمان متصل می‌کنند. وجود غریزه‌ای برای محافظت از خود با توسل به پنهان کردن آسیب‌پذیری‌مان، طبیعی است؛ حتی حیوانات هم این کار را انجام می‌دهند. این محافظت از خود خالص و ساده است.

با این حال، همه ما این سؤالات یا چیزهایی شبیه به آن را بارها در روز مطرح می‌کنیم و به همان اندازه از ما خواسته می‌شود تا به آنها پاسخ دهیم:

چطورید؟ چه کار می‌کنید؟ چه احساسی دارید؟

ما آن‌قدر انعکاسی می‌پرسیم که خودمان را به‌سختی می‌شنویم و با همین روحیه پاسخ می‌دهیم:

عالی‌ام، ممنون، تو چطوری؟ همه چیز خوب است! مشغولم!

این‌ها را می‌گوییم، بدون اینکه حتی یک ثانیه قبل از پاسخ دادن مکث و فکر کنیم.

این کار یکی از پارادوکس‌های بزرگ شرایط انسانی است. ما به شکل‌های متنوعی بارها این سؤال را مطرح می‌کنیم: "چه احساسی داری؟" این سؤال باعث می‌شود فرد تصور کند که به او اهمیت می‌دهیم و با این حال، ما هرگز انتظار پاسخ صادقانه‌ای نداریم یا خودمان نیز چنین پاسخی ارائه نمی‌دهیم.

تصور کنید چه اتفاقی می‌افتد، اگر دفعه بعد یکی از آشنایان بگوید: "سلام، چطوری؟" و شما مکث کرده و پنج دقیقه را صرف پاسخ دقیق و بدون تعبیر و تفسیر به او کنید. اصطلاحاً روح را خالی می‌کنی. اگر چنین پاسخ بلندبالایی بدهید، تضمین می‌کنم که مدت زیادی طول می‌کشد تا آن شخص خاص بخواهد دوباره جویای حالتان شود.

نکته معناداری در این مثال وجود دارد: تضاد بزرگ احساسی ما بین تمایل به پرسیدن احساس‌مان و بی‌میلی از شنیدن یا دادن پاسخ متفکرانه. اکنون می‌دانیم که به غیر از سلامت جسمانی، وضعیت هیجانی ما نیز یکی از مهم‌ترین جنبه‌های زندگی‌مان است که با نفوذی فراگیر بر همه چیز دیگر حاکم است. با این حال، این همان چیزی است که ما با احتیاط بیشتر آن را هدایت می‌کنیم. زندگی درونی ما حتی برای خودمان قلمرویی ناشناخته است که کاوش در آن بی‌خطر نیست.

زندگی ما مملو از هیجاناتی مانند غم، ناامیدی، اضطراب، عصبانیت، اشتیاق و حتی آرامش است. گاهی اوقات این احساسات ناخوشایند هستند. آنها به صورت موانعی سر راه زندگی پرمشغله‌مان سبب می‌شوند؛ یا حداقل این چیزی است که به خودمان می‌گوییم. بنابراین، تمام تلاش خود را می‌کنیم تا آنها را نادیده بگیریم. احساسات همه جا وجود دارند، از بردباری بنیان‌گذاران پیوریتن کشور آمریکا گرفته تا سنت کنار آمدن با سختی‌ها در حیاط مدرسه و زمین‌های بازی. همه ما معتقدیم که احساسات ما مهم‌اند و باید با احترام و به‌طور کامل به آنها پرداخته شود. اما از سویی فکر می‌کنیم در محل کار، خانه و هر جای دیگری، احساسات مغل و غیر ضروری‌اند. تا دهه هشتاد میلادی اکثر روان‌شناسان، هیجانات را به‌عنوان سروصدای اضافی و حالتی بی‌فایده می‌دیدند. احساساتمان سرعتمان را کاهش می‌دهند و مانع از رسیدن به اهدافمان می‌شوند. همه ما چنین عباراتی را شنیده‌ایم که می‌گویند: از آن دست بکش. تمرکز کردن روی خود را متوقف کن (انگار چنین چیزی ممکن است!). این قدر حساس نباش. از این موضوع گذر کن.

طنز ماجرا اینجاست که وقتی احساسات خود را نادیده می‌گیریم یا سرکوب می‌کنیم، فقط قوی‌تر می‌شوند. هیجانات قدرتمند درون ما شکل می‌گیرند، مانند نیروی تاریکی که چه بخواهیم و چه نخواهیم، هر کاری را که انجام می‌دهیم مسموم می‌کند. باید دانست که احساسات آسیب‌دیده به‌خودی‌خود از بین نمی‌روند. آنها خود را درمان نمی‌کنند. اگر هیجانات خود را ابراز نکنیم، مانند بدهی انباشته می‌شوند و در نهایت، سررسیدشان خواهد رسید.

فقط از مواقعی صحبت نمی‌کنم که احساس ناخوشایندی داریم، چراکه حتی وقتی همه چیز عالی پیش می‌رود، ممکن است درک نکنیم دقیقاً چه احساسی داریم. در مواقع شاد، راضی هستیم که از این هیجانات لذت می‌بریم و بنابراین درباره آنها چندان کاوش نمی‌کنیم؛ البته، این کار اشتباه است. اگر می‌خواهیم در آینده انتخاب‌های مثبتی داشته باشیم، باید بدانیم چه چیزی برای ما خوشبختی می‌آورد و

اصلاً چرا باعث خوشبختی می‌شود.

شواهد دال بر ناتوانی ما در برخورد سازنده با زندگی هیجانی مان، در همه جا وجود دارد. در سال ۲۰۱۵، با همکاری بنیاد "رابرت وود جانسون" و بنیاد "بورن دیس وی" (که لیدی گاگا و سینتیا جرموتا، مادرش، آن را تأسیس کردند)، نظرسنجی بزرگی در مقیاس بیست و دو هزار نوجوان از سراسر ایالات متحده انجام دادیم و از آنها خواستیم که احساساتشان را در دوران مدرسه توصیف کنند. سه چهارم کلماتی که آنها به کار بردند منفی بودند و "خسته"، "بی حوصله" و "پراسترس" در صدر فهرست کلمات قرار گرفتند. با توجه به اینکه در حال حاضر حدود ۳۰ درصد از دانش‌آموزان ابتدایی و راهنمایی مشکلات سازگاری شدیدی را تجربه می‌کنند که آنها را به مشاوره منظم نیازمند می‌کند، این آمار تعجب‌آور نبود. متأسفانه در مدرسی که از نظر اقتصادی محروم‌اند، این میزان به ۶۰ درصد می‌رسد. طبق گزارش یونیسف، در حال حاضر، در میان کشورهای توسعه‌یافته، جوانان آمریکایی از نظر بهزیستی و رضایت از زندگی در دهک‌های پایین قرار دارند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که سطح استرس نوجوانان بیشتر از بزرگسالان است. هم‌اکنون نوجوانان آمریکایی در خشونت، نوشیدن الکل، مصرف ماری‌جوآنا و چاقی، در کل جهان پیشرو هستند. بیش از نیمی از دانشجویان کالج‌ها، اضطراب شدیدی را تجربه می‌کنند و یک‌سوم آنها افسردگی شدید را گزارش کرده‌اند. در طول دو دهه گذشته در میزان خودکشی کشور، ۲۸ درصد افزایش وجود داشته است.

وقتی بچه‌ها احساس خستگی، بی‌حوصلگی و استرس می‌کنند، چطور می‌توانند درست فکر کنند؟ وقتی مضطرب‌اند، تا چه اندازه توانایی دریافت اطلاعات جدید را دارند؟ آیا تحصیلات خود را جدی می‌گیرند؟ آیا آنها تمایل به ابراز کنجکاوی خود و پیگیری یادگیری دارند؟

در اینجا داستانی تعریف می‌کنم که نکات جالبی را از جو هیجانی در مدارس به ما می‌آموزد:

بازرس ناظر یک منطقه بزرگ شهری در حال بازدید از کلاس‌های درس بود. در حالی که با مدیر مدرسه در راهرو قدم می‌زد، دختر بچه‌ای را دید که به سمت کلاس درس می‌رفت. بازرس به او سلام کرد و سعی داشت گفت‌وگویی را شروع کند اما دختر بچه از توجه به بازرس سرباز زد.

بازرس به من گفت "او به من سلام نکرد." پس از لحظه‌ای سردرگمی متقابل، دخترک سرش را پایین انداخت و به راهش ادامه داد. در ظاهر به دانش‌آموزان گفته شده بود که می‌توانند فقط روی خط سفید رنگ‌شده در وسط راهروها راه بروند. ناظر گفت "آن دانش‌آموز اگر از خط سفید خارج می‌شد و نزد من می‌آمد، به معنای زیر پا گذاشتن قوانین بود."

هرگز نخواهیم فهمید که اگر آن مکالمه شکل می‌گرفت، ممکن بود چگونه پیش برود. اما می‌دانیم گزینه طبیعی دانش‌آموز و مربی برای تعامل با یکدیگر، به دلیل تقاضای مدرسه برای انضباط افراطی، از بین رفته بود.

مگر در یک ارتباط کلامی چه اتفاقی می‌تواند بیفتد؟ با یک لحظه صحبت کوتاه در راهرو؟ احتمالاً