

قریب به صد سال پیش از ظهور علم روانشناسی جدید، روانشناس‌ها وقتی از هوش صحبت می‌کردند، منظورشان هوش عقلی (منطقی) بود و روزبه‌روز تست‌های پیشرفته‌تری را می‌ساختند تا بهره هوشی (Iq) افراد را بسنجند و معتقد بودند، افراد هر چه بهره هوشی بالاتری داشته باشند، موفقیت بالایی را کسب خواهند کرد؛ اما تجربه عموم مردم، بیانگر این است که Iq در بهترین حالت می‌تواند موفقیت تحصیلی یک فرد را تعیین کند؛ ولی تعیین‌کننده موفقیت فرد در دراز مدّت نیست. علاوه بر آن، موفقیت ابعاد متفاوتی دارد. افراد بسیاری را می‌بینیم که موفقیت شغلی دارند؛ ولی در زندگی خانوادگی موفق نیستند. در تحصیل هم هستند؛ ولی در روابط اجتماعی بسیار ضعیف عمل می‌کنند.

افراد تحصیل‌کرده‌ای می‌باشند؛ ولی مواد مخدر مصرف می‌کنند. اگر هوش یک فرد، تضمین‌کننده موفقیت او در زندگی می‌باشد، پس چرا همیشه به این‌گونه نیست؟ ما بسیاری از انسان‌ها را می‌شناسیم که بهره هوشی فوق‌العاده‌ای ندارند؛ اما در عموم ابعاد زندگی موفق عمل می‌کنند.

آن‌ها برای پیش بردن کارهایشان از چه هوشی استفاده می‌کنند؟

«پیتر سالوری» اولین نفری بود که اصطلاح «هوش هیجانی» یا EQ را برای ویژگی این دسته از انسان‌های موفق به کار برد.

امروزه معتقدند که موفقیت انسان‌ها ۸۰٪ در گرو داشتن هوش هیجانی و ۲۰٪ در گرو داشتن هوش عقلی است.

هوش هیجانی، فرد را از نظر اجتماعی توانمند می‌سازد و به او این توانایی را می‌دهد که اهداف بهتر را انتخاب کند و این هدف را تا رسیدن به مقصود ادامه دهد. هوش هیجانی (عاطفی)، برخلاف هوش عقلی (منطقی)، اکتسابی است که قابلیت یادگیری و آموزش را دارد و در تربیت و توانمندسازی فرزندان نقش مهمی ایفا می‌کند.

هوش هیجانی چیست؟

هوش هیجانی، فرد را قادر می‌سازد تا هیجان‌ها را در خود و دیگران تشخیص داده و نحوه تأثیر آن‌ها را بر رفتار بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان‌های مختلف نشان دهد. هوش هیجانی، یعنی به جای این‌که فقط منطق‌تان در تصمیم‌گیری‌های‌تان مؤثر باشد، از احساسات هم استفاده کنید. در ضمن، قدرت این را داشته باشید که احساسات را نیز کنترل و مدیریت کنید.

هوش هیجانی، موجب می‌شود که فرد بتواند از هیجان‌ها به نفع خود و روابطش استفاده کند و در موقعیت‌های خطرناک و تهدیدکننده، رفتار مناسبی داشته باشد.

هوش هیجانی، باعث می‌شود که فرد بتواند نیازهای دیگران را بهتر درک کرده و در همدلی با دیگران، پیش‌قدم شود.

هوش هیجانی، حس مسئولیت‌پذیری فرد را افزایش می‌دهد؛ مثلاً در عوض اینکه بگوید: «او

باعث عصبانیت من شد.» می‌گوید: «من عصبانی شدم.»

حیطه‌های هوش هیجانی

هوش هیجانی از پنج توانایی فردی تشکیل می‌شود که عبارت‌اند از:

۱- **خودآگاهی هیجانی:** یعنی فرد از هیجان‌ها و لحظه‌های مختلف آگاهی داشته باشد؛ مثلاً بفهمد که در آن لحظه چه احساسی دارد: آیا می‌ترسد؟ عصبانی است؟ شاد است؟ غمگین است؟ از چیزی متنفر است؟ و یا ...

کسانی که هوش هیجانی پایینی دارند، نمی‌توانند بین عواطف و احساسات خود تفکیک قائل شوند؛ مثلاً نمی‌دانند غمگین است یا عصبانی. طبیعی است هنگامی که فرد عواطف منفی خود را نشناسد، نمی‌تواند راه مقابله با آن‌ها را بیابد. این توانایی سنگ بنای هوش هیجانی است.

۲- **کنترل و به کار بردن درست هیجان‌ها:** یعنی فرد توانایی تنظیم و کنترل هیجان‌ها و نظیر اضطراب، عصبانیت، افسردگی و ... را داشته باشد که در این صورت موجب تسکین و آرامش فرد می‌شود.

۳- **برانگیختن خود:** برای تسلط بر هیجان‌ها، خلاق بودن فرد ضروری است تا بتواند رهبری و هدایت هیجان‌های خود را دست بگیرد و با خویش‌تداری عاطفی و به تأخیر انداختن کامروا سازی خویش‌تداری و فرونشاندن تکانش‌ها (هیجان‌ها و اضطراب‌ها)، زمینه پیشرفت و موفقیتش را در زندگی فراهم آورد.

۴- **تشخیص هیجان‌ها دیگران:** یعنی فرد بتواند احساسات و عواطف دیگران را بشناسد، درک کند و رابطه صمیمی خود را با آن‌ها حفظ نماید که این مهارت و توانایی را همدلی گویند. همدلی یعنی این‌که وقتی یک نفر از احساسات و افکارش با شما حرف می‌زند، بتوانید خودتان را جای او بگذارید و احساسات و عواطفش را از این طریق درک کنید. افرادی که این توانایی را داشته باشند، در روابط فردی و شغلی موفق‌ترند.

۵- **حفظ و کنترل و روابط بین فردی:** یعنی فرد بتواند رابطه خود را با دیگران تنظیم نماید که با چه افرادی ارتباط برقرار کند و این ارتباط را به چه میزان گسترش دهد و برای آن، چه معیار و اندازه‌ای تعیین کند.

راه‌های پرورش هوش هیجانی در فرزندان:

۱- نام‌گذاری احساسات: وقتی یک حالت چهره یا بدنی خاص را در فرزندان می‌بینیم، با شناسایی هیجان او، مثلاً بگوییم: «غمگین به نظر می‌رسی» یا «خیلی خوشحالی» یا «عصبانی به نظر می‌رسی» و از گفتن جملات مبهم مانند: «انگار حالت خوب نیست»، خودداری کنیم.

۲- از ادبیات و سینما برای شناخت احساسات فرزندان استفاده کنیم:

بسیاری از داستان‌ها و فیلم‌ها، سرشار از موقعیت‌های احساسی هستند که شخصیت داستان

یا فیلم، یک احساس مثبت یا منفی را تجربه می‌کند. خواندن و دیدن این فیلم‌ها می‌تواند آن‌ها را در شناخت حس‌هایی که در وجودشان هست، کمک کند.

۳- از نوشتن برای بیرون ریختن احساسات فرزندان استفاده کنیم:

نوشتن، یکی از بهترین راه‌هایی است که می‌تواند هیجان‌ها را تنظیم نماید و آن‌ها را مجبور کند که روی احساساتشان نام‌گذاری کنند و آن‌ها روی صفحه کاغذ ثبت نمایند. نوشتن هم نوعی تخلیه هیجانی و هم نوعی تنظیم هیجان است.

۴- رفتار قاطع و محترمانه را به فرزندان آموزش دهیم: یعنی یاد بگیرند، در مقابل کسانی که قصد تزییع حق آن‌ها و یا درخواست نابجا دارند، در عین اینکه احترام آن‌ها را نگه می‌دارند، از حق خود دفاع کنند و بتوانند «نه» بگویند.

۵- به فرزندان آموزش بدهیم تا بتوانند احساسات خود را نقاشی یا نمایش دهند:

با این کار، آن‌ها هیجان‌های مختلفی که در همه انسان‌ها وجود دارند، می‌شناسند و ابراز می‌کنند؛ مانند هیجان، غم، شادی، ناامیدی، اضطراب، خشم، عصبانیت، عشق، محبت، تنفر، ترس، پوچی، ترحم، بدبختی، خوشبختی، خجالت و ...

۶- در برخورد با فرزندان از موانع ارتباطی برای شناخت بهتر احساسات پرهیز کنیم:

برخی از موانع ارتباطی عبارت‌اند از: دستور دادن- مقایسه کردن- سرزنش کردن- تحقیر کردن- قضاوت کردن و ...

۷- به فرزندان آموزش دهیم در کنترل هیجان‌ها پراورزی، مثل خشم و عصبانیت، از تکنیک‌های آرامش‌بخش استفاده کنند:

مانند ذکر و یاد خدا- تنفس عمیق- انقباض و انبساط عضلات و ...

۸- با تشکیل طبقات گروهی با فرزندان درباره احساسات و هیجان‌ها خود، مانند شادی و غم، عشق و تنفر، ترس و شجاعت و ... اطلاعات عمیق‌تری پیدا کنیم.

۹- به آن‌ها کمک کنیم تا لغات و عباراتی را که دربرگیرنده هیجان‌ها و احساسات‌اند را بیاموزند و خود نیز بهتر احساسات خود را بیان کنیم:

برای مثال: احساس بی‌قراری می‌کنیم، احساس شادی می‌کنیم، احساس ناامیدی می‌کنیم و ...

۱۰- سعی کنیم، خود و فرزندانمان بر هیجان‌ها مثبت و مطلوب خود، مانند شادی، عشق، همدلی و ... بیفزاییم.

۱۱- هیجان‌ها را همانند مهمان، در وجود خود عزیز بداریم؛ ولی به آن‌ها اجازه ندهیم هر کاری که دوست دارند، انجام بدهند.

منبع برای مطالعه بیشتر:

کتاب هوش هیجانی/ دانیل کلمن/ ترجمه نسرین پارسا/ انتشارات رشد

شاد و پراورزی باشید

نگارش: حسن زارعیان مدرس و مشاور خانواده