

هوش هیجانی

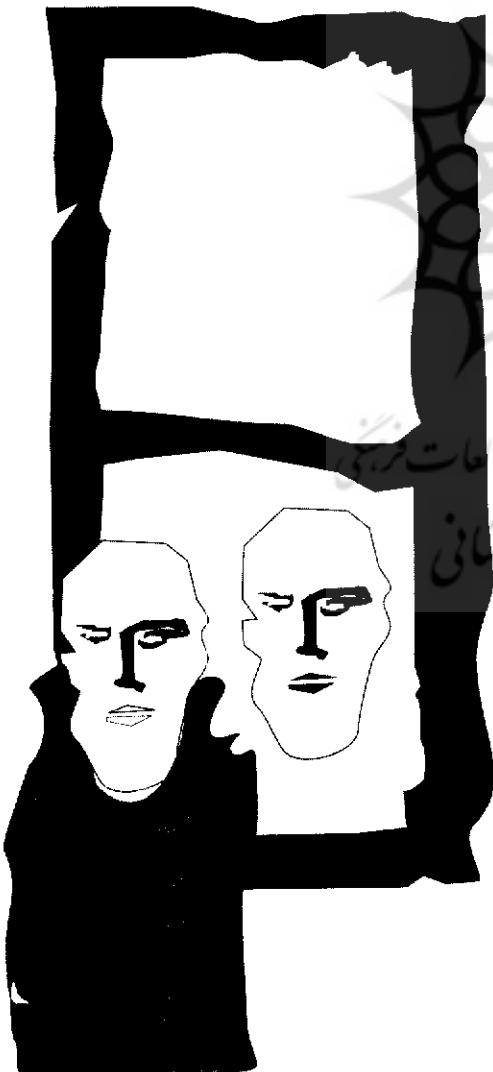
حمزه عبیدی

نگاهی به کتاب: هوش هیجانی

نوشته دانیل گلمن - ترجمه نسرین پارسا

روانی خانواده را بی آن که متوجه باشند، تلطیف می‌کرد و فضایی آکنده از مهر و محبت، دلبستگی و... ایجاد می‌کرد که هر کدام آن‌ها آرزوهای دست نیافتنی بسیاری از خانواده‌های عصر تکنولوژی است.

داستان ما از همین جا شروع می‌شود. انسان مدرن، که در میان هزاران دستگاه پیچیده، ژست سروری بر تمام دوره‌های تاریخی را گرفته است، اکنون عاجزانه همان دلبستگی در خانواده را طلب می‌کند. مادران به آرزو نشسته‌اند که فرزند جوانشان نگاهی از روی مهر و عاطفه از جنس همان نگاه‌های سنتی به آن‌ها بیندازد. گویا ما در بین مصنوعات خویش گم شده‌ایم و روابط را به گونه‌ای طراحی کرده‌ایم که مفهوم «مادر»، جایگاه خویش را در بین طرح‌واره‌های ما از دست داده است.



قرن هفدهم، قرن انقلاب صنعتی و نماد شروع این حرکت، ماشین بخار جیمز وات بود. اما هنوز دیری نپاییده بود که فتوحات صنعتی یکی پس از دیگری، رخ نمود و مردمان رنج دیده گمان کردند که این قافله آن‌ها را در شهر پریان جای خواهد داد و با این امکانات، دیگر جایی برای فقر و بی‌نواهی باقی نخواهد ماند و اضطراب و ترس، از جوامع انسانی رخت برخواهند بست.

این قدرت که با اندیشه‌های اومانیستی (انسان‌گرایانه) دوران نوزایی (رنسانس) آمیخته شده بود، این گمان را برای بسیاری زنده کرد که انسان نیز به سان یک ماشین است و می‌توان همه چیز او را کنترل کرد: از یک سو محرک وارد می‌شود و از سوی دیگر، پاسخ دریافت می‌شود (S-R).

قبل از صنعتی شدن جوامع و پیچیده شدن روابط انسانی، هیجانات به طور طبیعی ظهور پیدا می‌کردند و مأموریت خود را انجام می‌دادند و ارگانیزم نیز به طور طبیعی این هیجانات را تحمل می‌کرد و عواطف، به گونه‌ای طبیعی عملکرد خود را انجام می‌دادند. لذا زندگی با آهنگی آرام در حرکت بود و به ندرت، کسی از استرس و فشار روانی شرایط اجتماعی و کاری شکایت می‌کرد. پدر خانواده صبح سرکار می‌رفت و ظهر، ناهار را در کنار خانواده صرف می‌کرد و بعد از کمی استراحت به سر کار خویش باز می‌گشت. فرزندان نیز بسیاری از اوقات، همراه پدر بودند. این تعاملات، فضای

اهداف نویسنده

کتاب آقای گلמן، دقیقاً در همین راستا نوشته شده است. او معتقد است اکنون ما به جایی رسیده‌ایم که باید برای کنترل معضلات و تبعات پرخاشگری، افسردگی و... که زندگی امروز ما را به طور جدی تهدید می‌کند، چاره‌ای بیندیشیم. با توجه به وجود سیستم‌های پیشرفته حمایت اجتماعی و امنیتی، آمار ناراحتی‌های روانی رو به فزونی است و صفحات «حوادث» روزنامه‌ها را پر کرده است.

گلמן معتقد است که بسیاری از مشکلات ذکر شده ناشی از عدم کنترل ما بر هیجانات است. لذا اگر ماسعی کنیم در کنار آموزش‌های علمی فرزندان و جوانانمان، مقولاتی مثل

«بر اساس یک گزارش، آمار مربوط به قربانیان زیر دوازده سال نشان می‌دهد که در ۵۷ درصد موارد، قاتل، والدین کودک یا ناپدری یا نامادری بوده‌اند. تقریباً در نیمی از این موارد، والدین می‌گویند که تنها سعی داشته‌اند کودک را ادب کنند. محرک آغازین این ضربات مهلک، تخریقاتی چون ایستادن کودک در مقابل تلویزیون، گریه کردن یا کثیف کردن کهنه خود بوده است.» (هوش هیجانی، ص ۱۶).

«اخبار روزانه، مملو از گزارش‌هایی در زمینه‌های پاشیدگی مدنیّت و امنیّت است و از قتل و خونریزی‌هایی حکایت دارد که از عنان گسیختگی هیجان‌های خبیث، ناشی می‌شوند؛ اما این اخبار، صرفاً روند خرنده‌ای را منعکس می‌کنند که از طغیان



اگر ما سعی کنیم در کنار آموزش‌های علمی فرزندان و جوانانمان، مقولاتی مثل «سواد آموزی هیجانی»، «خودشناسی»، «خودسازی» و «هوش هیجانی» را نیز قرار دهیم، آن‌ها یاد خواهند گرفت وقتی عصبانی شدند به جای اسلحه از زبان و به جای زور از همدلی استفاده کنند و بتوانند هیجانات خود را شناسایی، کنترل، و هدایت کنند.



«سواد آموزی هیجانی»، «خودشناسی»، «خودسازی» و «هوش هیجانی» را نیز قرار دهیم، آن‌ها یاد خواهند گرفت وقتی عصبانی شدند به جای اسلحه از زبان و به جای زور از همدلی استفاده کنند و بتوانند هیجانات خود را شناسایی، کنترل، و هدایت کنند.

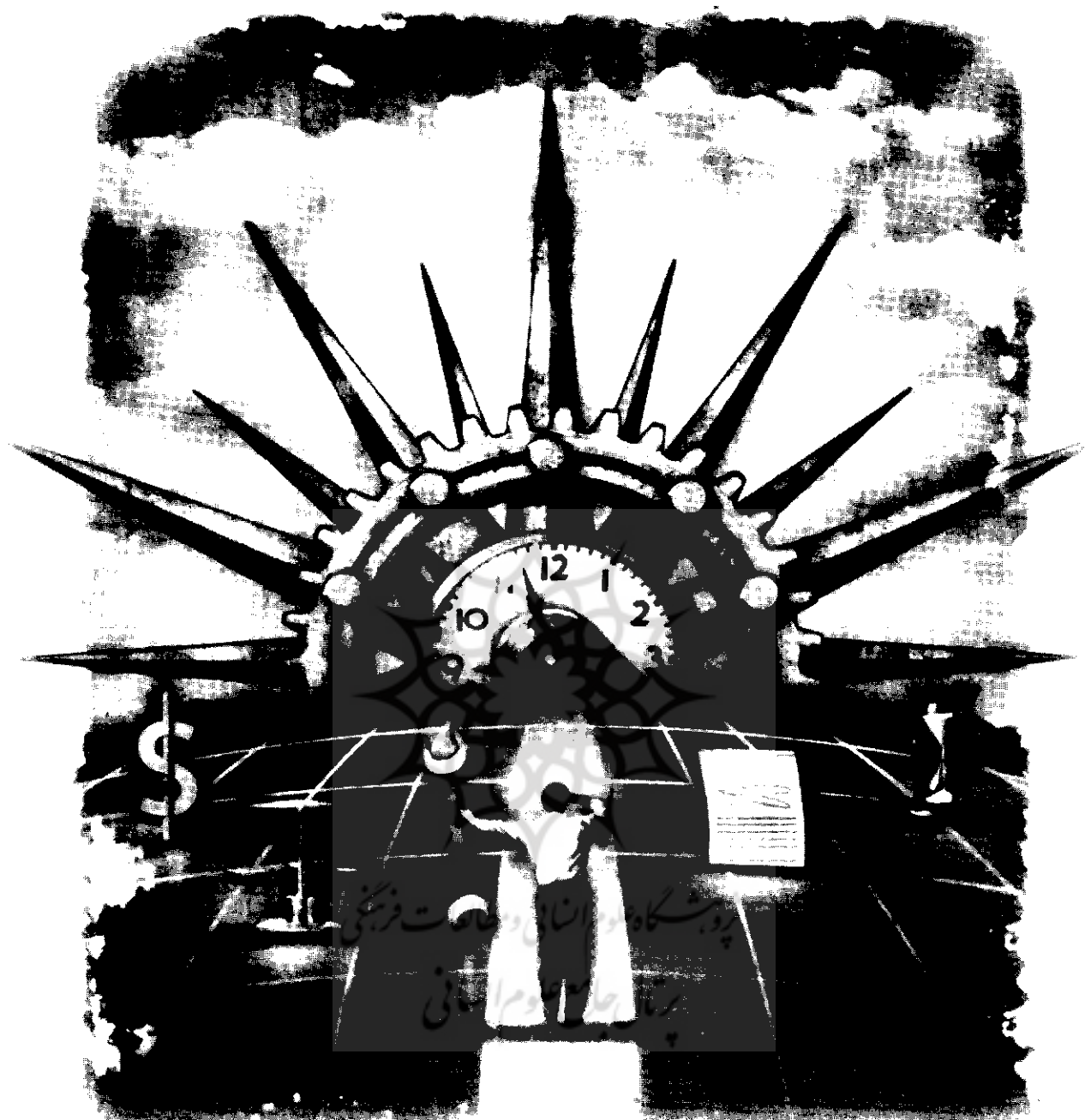
پیشینه نظریه هوش هیجانی

گلמן برای طرح این بحث، مدیون دانشمندان زیادی است که با ارائه تحقیقات خویش، راه را برای کتاب هوش هیجانی همواره کرده‌اند.

سال‌های زیادی بر روان‌شناسی حاکم بود که طی آن مهم‌ترین استعداد افراد را بهره هوشی یا هوشبهر (IQ) می‌نامیدند و با همین استعداد، پذیرش و گزینش کارمندان را

هیجان‌ها در زندگی ما و افراد اطراف ما پدید آمده است. هیچ کس از این موج هولناک برون‌ریزی و تأسف، دور نمی‌ماند. این موج به طرق مختلف به زندگی ما راه پیدا می‌کند. (همان، ص ۱۶ - ۱۷).

حال که سرنوشت ما، با جوامعی چنین (جوامع توسعه یافته) گره خورده است، باید دو متغیر را تا آن جا که می‌شود دست کاری کرد: ابتدا تا حد امکان فضای زندگی شهرنشینی، صنعت، و... را طوری طراحی کنیم که عوامل ایجاد فشارهای روانی را به حداقل برسانیم. این بخش، خود، مباحث مفصل و پیچیده‌ای دارد که باید در جای خود به آن پرداخت. متغیر دوم، خود ما انسان‌ها هستیم که می‌باید ظرفیت‌های سازگاری تک تک افراد جامعه را بالا ببریم و از این طریق، این تکنولوژی عظیم را در خدمت رفاه و آسایش و رشد و تعالی خویش به کار گیریم.



کلامی، استعداد ریاضی — منطقی، استعداد جنبشی و انعطاف جسمانی، استعداد فضایی، استعداد موسیقی، استعداد مهارت‌های اجتماعی و بین فردی و استعداد درون روانی. گاردنر ده سال بعد، این جمله را نوشت: «هوش بین فردی، توانایی درک افراد دیگر است؛ یعنی این که چه چیزی موجب برانگیختن آن‌ها می‌شود، چگونه کار می‌کنند و چگونه می‌توان با آنان کاری مشترک انجام داد.» سیاستمداران، معلمان، پزشکان و رهبران مذهبی، احتمالاً در زمره افرادی‌اند که از درجات بالایی از هوش میان

انجام می‌دادند که افراد، یا باهوش‌اند یا نیستند و به هر حال، چنین زاده شده‌اند و کار زیادی برای آن‌ها نمی‌توان انجام داد. این طرز تفکر در جامعه آن زمان — گاردنر آن را «دوران تفکر هوشبهری» می‌نامد — نیز نفوذ کرده بود.

کتاب «قلب‌های ذهن»^۱ اثر مهم گاردنر^۲ در سال ۱۹۸۳ میلادی، بیانیه‌ای در رد دیدگاه هوشبهری بود. به گفته این کتاب، هوش واحد و یکپارچه‌ای وجود ندارد که موفقیت در زندگی را تضمین کند، بلکه طیف گسترده‌ای از هوش — که هفت نوع اصلی دارد — وجود دارد که اجزای آن عبارت‌اند از: استعداد



**نظریه «هوش هیجانی» در واقع،
طرح یک مسئله مهم و مورد
ابتلاست و لزوماً یک مکتب فکری
جدید، محسوب نمی‌شود و
مخصوصاً به لحاظ درمانی و
آموزشی از شیوه‌های شناختی،
رفتاری و انسان‌گرا، استفاده
فراوانی می‌برد؛ اما حوزه‌هایی را
فرا روی ما قرار می‌دهد که
بسیاری از مکاتب قبل، به آن
توجه نکرده بودند.**



فردی برخوردارند. هوش درون فردی توانایی مشابهی است که در درون افراد وجود دارد. این هوش به استعداد الگویی دقیق و واقعی از خود فرد و توانایی استفاده از آن الگو برای به‌کارگیری ثمربخش در طول زندگی اشاره دارد.

وی در جایی دیگر می‌گوید: هسته هوش بین فردی، توانایی درک و ارائه پاسخ مناسب به روحیات، خلق و خو، انگیزش‌ها و خواست‌های افراد دیگر است. او می‌افزاید: کلید خودشناسی، همان آگاهی داشتن از احساسات شخصی خود و توانایی متمایز کردن آن‌ها و استفاده از آن‌ها برای هدایت رفتار خویش است. گاردنر، به یک نوع از هوش فردی بسیار اشاره کرده است؛ اما آن را چندان موشکافانه بررسی نکرده است و آن، نقش هیجان‌هاست.

در واقع، تنها ایراد گلمن به گاردنر در همین جا نهفته است و آن، این است که چرا برای ایجاد و تقویت هوش بین فردی و درون فردی، نقش هیجان‌ها مورد غفلت واقع شده است و بیش‌تر بر شناخت تأکید می‌شود؟ (هوش هیجانی، ص ۶۷ - ۷۲).

در ادامه راه، گلمن از تحقیقات پیترو سالووی^۳ و جان مایر^۴ استفاده می‌کند. سالووی توانایی هوش هیجانی را به پنج حیطه اصلی تقسیم می‌کند.

پنج حیطه هوش هیجانی

۱- شناخت عواطف شخصی: خودآگاهی (تشخیص هر احساس به همان صورتی که بروز می‌کند)، سنگ بنای هوش هیجانی است.

۲- به کار بردن درست هیجان‌ها: تنظیم احساسات خود که بر اساس خودآگاهی است، باعث تسکین دادن خود، دوری از اضطراب، افسردگی و... خواهد شد.

۳- برانگیختن خود: برای تسلط بر خود، خلاق بودن لازم است. رهبری هیجان‌ها را در دست بگیرید! خویشتنداری عاطفی و به تأخیر انداختن کامرواسازی خویش و فرونشاندن تکانش‌ها (هیجان‌ها و اضطراب‌ها) زیربنای هر پیشرفتی است.

۴- شناخت عواطف دیگران: همدلی، توانایی دیگری است که بر خودآگاهی عاطفی متکی است و مبنایی برای مهار هیجان‌های دیگران شمرده می‌شود.

۵- حفظ ارتباط‌ها: بخش عمده‌ای از هنر برقراری ارتباط، مهارت کنترل عواطف در دیگران است. سالووی با این چند گزاره مهم، کلیت موضوع «هوش هیجانی» را بیان کرده و گلمن نیز همین پنج گزاره را محور کار خویش قرار داده است. (همان، ص ۷۳ - ۷۴).

یک نکته

شاید سؤال کنید که آیا هوش هیجانی یک رویکرد و مکتب جدید را در روان‌شناسی ارائه می‌دهد؟ با توجه به نوشته‌های گلمن، چنین به نظر می‌رسد که نظریه «هوش هیجانی» در واقع، طرح یک مسئله مهم و مورد ابتلاست و لزوماً یک مکتب فکری جدید، محسوب نمی‌شود و مخصوصاً به لحاظ درمانی و آموزشی از شیوه‌های شناختی، رفتاری و انسان‌گرا، استفاده فراوانی می‌برد؛ اما حوزه‌هایی را فرا روی ما قرار می‌دهد که بسیاری از مکاتب قبل، به آن توجه نکرده بودند.

شناخت فرایند هیجان‌ها به همان شکل که شخص آن‌ها را درک می‌کند، تأثیرگذاری بر روی هیجان‌ها به وسیله تأثیرگذاری از طریق سازمان شناختی هر شخص یا تأثیرگذاری

بر روی هیجانان با نوعی ریاضت و به تأخیر انداختن کامروایی یا فرونشاندن حالت‌های هیجانی (مثل فرونشاندن خشمی که در یک حادثه به طور ناگهانی ایجاد شده است)، و درک و همدلی با دیگران و برقرار کردن ارتباطی صمیمانه با دیگران، بخشی از اهداف این نظریه است.

گستره نظریه هوش هیجانی

این نظریه از خصوصی‌ترین حالت‌های افراد تا گسترده‌ترین روابط فرد با اجتماع را در بر می‌گیرد.

اگر می‌خواهید ازدواجی موفق، کارآمد، و لذت بخش داشته باشید، به نظریه هوش هیجانی و اجرای آن در حریم خانواده بیندیشید.

اگر می‌خواهید مدیری موفق، معلمی توانا یا پزشکی مفید باشید، حتماً به هیجانان خود مسلط شوید و هیجانان دیگران را خوب بشناسید.

و ده‌ها «اگر» دیگر که گستره این نظریه را به تمام زندگی فردی و اجتماعی ما امتداد می‌دهد. البته به عنوان یک نویسنده مسلمان باید عرض کنم: همان‌طور که سال‌های سال، روان‌شناسی نسبت به موضوع هوش هیجانی بی‌توجه بوده است، بسیاری از عرصه‌های انسانی دیگر نیز وجود دارند که حقیقت آن‌ها تنها توسط دین بیان شده است و تا وقتی که روان‌شناسی نسبت به دین به دیده انکار یا در بهترین شکل از منظر پدیدارشناسانه نگاه می‌کند، نمی‌تواند به نحو شایسته‌ای از آموزه‌های آن استفاده کند.

حال برای آشنایی بیش‌تر با موضوع، به چند بخش از کتاب اشاره می‌کنم.

تماشای تلویزیون و اسلحه کالیبر ۲۸

روزنامه نیویورک تایمز (۳ نوامبر ۱۹۹۳):

«مارلین لنینک با شوهرش مایکل مرافعه کرد. مایکل می‌خواست مسابقه فوتبال بین دو تیم معروف را تماشا کند؛ اما زنش می‌خواست به اخبار گوش دهد. وقتی مایکل برای تماشای مسابقه در جای خود مستقر شد، خانم لنینک به او گفت: «به قدر کافی فوتبال دیده‌ام» و به اتاق خواب خود رفت تا اسلحه دستی کالیبر ۲۸ خود را آماده کند و وقتی شوهرش در اتاق نشیمن، مشغول تماشای بازی بود، دوبار به سوی او شلیک کرد. خانم لنینک متهم به حمله خشونت‌آمیز

شد و با قرار ۵۰۰۰۰ دلار آزاد گردید. مایکل پس از مدتی سلامت خود را بازیافت. یکی از دو گلوله، خراشی بر سطح شکم او ایجاد کرده بود و دیگری از کتف و گردن او عبور کرده بود.» (همان، ص ۱۹۶)

هر چند تعداد انگشت‌شماری از نزاع‌های زناشویی تا این حد، خشونت‌آمیز یا پرهزینه‌اند، اما فرصتی مهم برای مطرح ساختن لزوم وارد کردن هوش هیجانی به ازدواج پدید می‌آید... مهم‌ترین تفاوت میان درگیری زوج‌هایی که ازدواجی سالم دارند و آن‌هایی که در نهایت، کارشان به جدایی می‌انجامد، استفاده از راه‌هایی است که به فرو نشاندن اختلافات موجود کمک می‌کند. انجام دادن حرکات ساده‌ای مانند نگاه داشتن بحث در مسیر خود، همدلی کردن و کاستن از تنش، سازوکارهایی‌اند که مانع از آن می‌شوند تا یک مجادله ساده به انفجاری مهیب تبدیل شود. این حرکات پایه، مانند ترموسات عاطفی عمل می‌کنند. (همان، ص ۱۹۷)

در انتقاد هنرمندانه چند نکته مهم است. ابتدا آن که به صورت خاص، مشخص و جزئی صحبت کنید. دقیقاً محل انتقاد را نشان دهید، کلی‌گویی نکنید، آن را دلسوزانه و همراه با همدلی مطرح کنید و در حضور خود شخص باشد، نه در غیاب او یا با حضور دیگران (که هر دو می‌تواند شخصیت آن شخص را خدشه‌دار کند) و در انتها وقتی انتقاد می‌کنید راه حل‌ی را نیز ارائه کنید.

پزشکی و هوش هیجانی

«درد مبهمی را در کتف‌تان خود احساس می‌کردم. به پزشک مراجعه کردم. ظاهراً چیز غیرعادی‌ای وجود نداشت، مگر هنگامی که او به نتایج آزمایش ادرار من نگاه کرد. در ادرار من رگه‌های خون وجود داشت. او با لحنی تاجرمنشانه گفت: «از شما می‌خواهم به بیمارستان بروید و چند آزمایش انجام بدهید: کارکرد کلیه، یاخته‌شناسی و...».

«دیگر نفهمیدم دکتر چه گفت. به نظر می‌رسید که لغت «یاخته‌شناسی» (سیتولوژی) ذهن مرا منجمد کرده بود؛ یعنی سرطان؟! دیگر نمی‌فهمیدم دکتر چه می‌گوید. انگار اتاق و آقای دکتر در حال چرخیدن بودند.

چرا باید با چنین شدتی واکنش نشان می‌دادم. احتمال وجود سرطان خیلی ضعیف بود؛ اما این تجزیه و تحلیل‌ها اصلاً در آن جا کارساز نبود.» (همان، ص ۲۲۳)

در سرزمین وجود افراد بیمار، عواطف، حاکمان مطلق اند. ترس، بی درنگ بر ذهن آن‌ها غالب می‌شود. وقتی کادر پزشکی، این شرایط عاطفی را در نظر نگیرند، مشکل دو چندان می‌شود و متأسفانه مراقبت‌های پزشکی جدید، از هوش هیجانی بی‌بهره است. برای بیمار، هر بار رویارویی با پرستار یا پزشک می‌تواند فرصتی برای کسب اطلاعات اطمینان بخش، آرامش بخش و تسلی خاطر باشد؛ اما اگر آنان بد رفتاری کنند، این کار، دعوتی به سوی ناامیدی خواهد بود. چه می‌شود کرد که غالباً مراقبان پزشکی وقت ندارند و از بس آه و ناله شنیده‌اند، گوششان از این حرف‌ها پر شده است و تنها پرستاران معدودی می‌توانند شرایط عاطفی بیمار را مراعات کنند. البته شکی نیست که بخشی از مقدمات را باید سازمان نظام پزشکی آماده کند و آموزش، فقط بخشی از اهداف را تأمین می‌کند.

شاید شما نیز با هزاران مورد برخورد کرده‌اید که اگر قوانین هوش هیجانی رعایت می‌شد، بی‌گمان شرایط بهتری پیش می‌آمد و بسیاری از حوادث ناگوار ایجاد نمی‌شد.

تحقیقات نشان می‌دهد که هوش هیجانی قابل آموزش است و با آموزش صحیح می‌توان شناخت افراد نسبت به هیجانات خود و دیگران را افزایش داد و به آن‌ها آموخت که چگونه هیجانات خود و اطرافیان خویش را در شرایط بحرانی کنترل کنند و حتی چگونه رفتار کنند تا شرایط بحرانی هیجانی پیش نیاید و در نهایت، شیوه‌های همدلی - که کلید بسیاری از این مشکلات است - کدام‌اند.

سواد آموزی هیجانی

تحقیقات نشان می‌دهند که آموزش هوش هیجانی از همان لحظات اولیه زندگی شروع می‌شود.

کودک دو ماهه بعد از گریه بسیار می‌خوابد و بعد از آن، مادر نیز آرام آرام احساس خوابیدن می‌کند، اما هنوز چشم‌هایش گرم خواب نشده است که ناگهان گریه نوزاد، سرزمین رو به آرامش او را به آشوب می‌کشد. برخورد مادران در چنین شرایطی متفاوت است. یکی با ترشروی و به سختی از جا بلند می‌شود، نوزاد را در آغوشش می‌اندازد، پستانش را در دهان نوزاد می‌گذارد و با آه و اوه و غر و لند، دقایقی را تحمل می‌کند و به محض آن که نوزاد ساکت شد، او را از سینه‌اش جدا می‌کند. اما مادر دیگر، به رغم تحمل

همان سختی‌ها به آرامی نوزاد را بر می‌دارد و در سینه‌اش می‌فشرد و با لبخند و چند بوسه بر فرزند، به او شیر می‌دهد و آن قدر صبر می‌کند تا نوزاد، پستان مادر را رها کند و با خیالی آسوده و با دنیایی عاطفی و شکمی سیر، ساعتی را به خواب می‌رود. تحقیقات متعددی نشان داده است که این دو کودک در ماه‌های بعد، اثرات این رفتارها را بروز خواهند داد. کودک دوم، کودکی خوشبین، آرام و سازگار خواهد شد.

نوع انضباط والدین (سختگیرانه یا با همدلی) در شکل‌گیری هیجانات کودک، بسیار مؤثر است.

تحقیقات مختلف روان‌شناختی در رویکردها و مکاتب مختلف آن، تأثیرپذیری سال‌های نخست زندگی را مورد تأکید قرار می‌دهند، اما تحقیقات دیگری نشان می‌دهند که شکل دهی و تأثیر سال‌های اولیه زندگی قطعی نیست؛ بلکه با یک دوره «سواد آموزی هیجانی» می‌توان بسیاری از خلق و خویهای هیجانی را عوض کرد. البته این دوره‌ها چند واحد درسی نیست که با گذراندن آن به طور معجزه‌آسایی خلق و خوی شخص عوض گردد؛ بلکه دوره‌های هوش هیجانی و سواد آموزی هیجانی باید در کنار فعالیت‌های درسی و متناسب با دوره‌های تحول و رشد هر شخص، طراحی و اجرا شود. برای آشنایی بیشتر، یکی از این برنامه‌ها در ذیل آورده می‌شود.

برنامه «گران»

گران (W.T. GRANT) برای پدید آوردن «هوش هیجانی» در فرد، برنامه آموزشی چند مرحله‌ای زیر را پیش نهاد کرد که با موفقیت خوبی همراه بود.

الف) آموزش مهارت‌های هیجانی:

شناسایی و نامگذاری احساسات، ابراز احساسات، مدیریت احساسات، به تعویق انداختن کامیابی، کنترل هیجان‌ها، آگاهی یافتن از تفاوت‌های موجود میان احساسات و عمل.

ب) آموزش مهارت‌های شناختی:

صحبت با خود (اجرای گفت و گوی درونی)، دریافتن و تفسیر نشانه‌های اجتماعی، استفاده از گام‌های مشخص برای حل مسائل و انجام تصمیم‌گیری‌ها (به عنوان مثال، در کنترل هیجان، تعیین اهداف، و...) درک نظرگاه دیگران، درک هنجارهای رفتاری، داشتن دیدگاهی مثبت به زندگی و خودآگاهی.



کنم و از این بابت، خیلی ناراحت بودم. دوست داشتم آن‌ها را آشتی بدهم؛ اما نمی‌دانستم در آن کوران خشم و غضب و پرخاشگری، چگونه وارد شوم. با همان حالت و با هزار فکر و خیال به رختخواب رفتم و خوابیدم.

صبح نیز اصلاً میل به صبحانه نداشتم. حالت افسردگی عجیبی بر من حاکم بود. لباس‌هایم را پوشیدم و سلاسه سلاسه خودم را به مدرسه رساندم. راستش خیلی نگرانم که اگر پدر و مادرم از یکدیگر جدا شوند، سرنوشت من چه خواهد شد.

بچه‌ها با سؤالات خود تلاش می‌کنند، تا احساسات او را درک کنند و در صورت لزوم با او همدلی نمایند.

حضور و غیاب هم چنان ادامه پیدا می‌کند و هر ده تا پانزده نفر حاضر در کلاس، به شکلی احساسی حضور خود را در کلاس اعلام می‌کنند؛ اما حضوری متفاوت، همراه با همدلی و درک یکدیگر!

در بخش دیگری از کلاس، برای تقویت اراده و کنترل هیجانات از بچه‌ها خواسته می‌شود به سه گروه تقسیم شوند و یک کار گروهی را در سکوت محض با ایما و اشاره انجام دهند و حتی در صورت بروز مشکل یا تنش بین اعضای گروه، با سکوت و همدلی آن را حل کنند. در همین سکوت، رهبر گروه انتخاب می‌شود و اگر گروهی قواعد بازی را رعایت نکنند، امتیاز بازی اش کم می‌شود.

در یک بخش دیگر، استاد، نزاعی ساختگی را طراحی می‌کند و از بچه‌ها می‌خواهد به بهترین شکل، میانجیگری کنند و با درک روحيات طرفین و قضاوتی ضمنی، یک حکمیت و قضاوت موفق را به نمایش بگذارند.

و ده‌ها تمرین دیگر از این دست که متناسب با شرایط سنی و سطح تحول آن‌ها طراحی شده است و کودکان و نوجوانان می‌آموزند که چگونه هیجانات خود را بشناسند و با چه شیوه‌ای بر هیجانات، عواطف و رفتار خود، مدیریت کنند.

اگر می‌خواهید ازدواجی موفق، کارآمد، و لذت بخش داشته باشید، به نظریه هوش هیجانی و اجرای آن در حریم خانواده بپندیشید. اگر می‌خواهید مدیری موفق، معلمی توانا یا پزشکی مفید باشید، حتماً به هیجانات خود مسلط شوید و هیجانات دیگران را خوب بشناسید.



ج) آموزش مهارت‌های رفتاری:

مهارت‌های غیرکلامی، مهارت‌های کلامی.

در اجرای این برنامه، استادان و آموزشگاه‌ها از شیوه‌های متفاوتی استفاده می‌کنند؛ اما نوعاً با شناخت هیجانات آغاز می‌کنند و از دانش‌آموزان می‌خواهند درباره احساسات مختلف خود فکر کنند و تا آن جا که می‌توانند در مقابل دوستانشان آن‌ها را توصیف کنند.

با یکی از این کلاس‌ها آشنا می‌شویم.

بچه‌ها بر روی موکت نشسته‌اند. یک جلسه حلقه‌ای، رو در روی هم. هیچ کس به دیگری پشت نمی‌کند و وقتی یک نفر صحبت می‌کند، چشم‌ها به او خیره می‌شوند.

استاد حضور و غیاب می‌کند:

— «هنری!»

هنری به جای «بله حاضرم» عددی را که نشانه نمره و درجه

عاطفی اوست، بیان می‌کند:

— «پانزده».

و اگر دلش بخواد می‌تواند علت این نمره را نیز بگوید:

— دیشب پدر و مادرم با یکدیگر دعوا کردند. آن‌ها خیلی سر

یکدیگر فریاد کشیدند و تهدید کردند که از هم جدا می‌شوند. من که

خیلی ترسیده بودم و بغض، گلویم را گرفته بود، نمی‌دانستم چه کار

منبع:

1- FRAMES OF MIND.
2- HOWARD GARDNER.
3- PETER SALOVEY.
4- JOHN MAYER.

مجله حدیث زندگی، سال دوم، شماره ۷۰

پی‌نوشت‌ها:

- 1- FRAMES OF MIND.
- 2- HOWARD GARDNER.
- 3- PETER SALOVEY.
- 4- JOHN MAYER.

شماره مسلسل :

«امام سجاد علیه السلام»
پروردگارا، مرا یاری کن تا فرزندم را خوب تربیت کنم.

نام و نام خانوادگی: سن:

شغل: میزان تحصیلات:

* قبلاً مشترک این نشریه: }
 بوده‌ام
 نبوده‌ام
 شماره اشتراک قبلی:

لطفاً نشانی کامل خود را مرقوم نمایید: استان:

شهرستان:

کد پستی: تلفن:

لطفاً مبلغ ۲۴۷۵۰ ریال برای اشتراک یک ساله نشریه، در یکی از شعب بانک صادرات ایران به حساب شماره ۸۰۴- بانک صادرات ایران - شعبه شماره ۱۰۴۳ - خیابان فلسطین به نام انجمن اولیا و مربیان - مجله پیوند واریز نموده، اصل فیش را همراه این برگه به نشانی تهران - خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، پلاک ۷۴ - دفتر نشریه پیوند یا صندوق پستی ۱۶۲۷-۱۳۱۸۵ ارسال فرمایید.

تلفن دفتر نشریه: ۶۶۴۰۹۵۷۹-۶۶۴۰۲۶۲۱

* در صورت تغییر نشانی، سریعاً دفتر مجله را مطلع فرمایید.

* لطفاً فتوکپی فیش بانکی را تا پایان اشتراک یک ساله نزد خود نگاه دارید.

خواننده گرامی و یار صمیمی مجله پیوند

مسئولان و دست اندرکاران این مجله در پی آن‌اند که با بهره‌گیری از دیدگاه‌ها و پیشنهادهای شما همواره در مسیر بهبود کیفیت مجله از لحاظ محتوا و شکل ظاهری گام بردارند. از این رو خواهشمند است با تکمیل و ارسال پرسش‌نامه زیر ما را در این امر مهم یاری فرمایید.

مشخصات فرد تکمیل کننده:

جنس: زن مرد سن: سال وضعیت تأهل: مجرد متأهل

میزان تحصیلات: شغل: محل زندگی: شهر روستا

- ۱- از چه زمانی مجله پیوند را مطالعه می‌کنید؟
- ۲- چگونه با مجله پیوند آشنا شدید؟
از طریق مدرسه از طریق دوستان موارد دیگر:
- ۳- این مجله چگونه در دسترس شما قرار می‌گیرد؟
از طریق اشتراک از طریق مدرسه فرزندان موارد دیگر:
- ۴- آیا علاوه بر شما فرد دیگری هم مجله شخصی شما را مطالعه می‌کند؟
بلی خیر چند نفر؟
- ۵- چه حجمی از مطالب مجله را مطالعه می‌فرمایید؟
همه مطالب نیمی از مطالب سه چهارم مطالب
- ۶- نظر شما درباره سطح علمی مجله چیست؟
ساده و روان مناسب و قابل فهم پیچیده و دیر فهم
- ۷- نظر شما درباره تعداد صفحات مجله چیست؟
کافی و مناسب است کم است زیاد است
- ۸- آیا از قطع و اندازه فعلی مجله، نحوه صفحه بندی، طراحی روی جلد، انتخاب عکس‌ها و طرح‌ها رضایت دارید؟
بلی خیر پیشنهاد شما در این زمینه چیست؟
- ۹- آیا از نحوه اشتراک و توزیع مجله راضی هستید؟
بلی خیر پیشنهاد شما در این زمینه چیست؟
- ۱۰- آیا با تقسیم مطالب مجله به دو بخش ویژه اولیا و مربیان موافق‌اید؟
بلی خیر
- ۱۱- آیا مایل‌اید درباره مشکلات خانواده‌ها، روش‌های تربیتی فرزندان در سایر کشورها مطالبی در مجله چاپ شود؟
بلی خیر
- ۱۲- آیا انعکاس مسائل روز (در چهارچوب خانواده و آموزش و پرورش فرزندان) در مجله ضرورت دارد؟
بلی خیر
- ۱۳- محتوای فعلی مجله پیوند تا چه اندازه در حل مشکلات تربیتی فرزندان و دانش‌آموزان مؤثر است؟
بسیار کم کم زیاد بسیار زیاد
- ۱۴- کدام یک از مطالب مجله را بیش از سایر مطالب مطالعه می‌کنید؟ لطفاً به ترتیب اهمیت سه مورد را نام ببرید.
- ۱۵- جای چه مطالبی را در مجله خالی می‌بینید؟ لطفاً به ترتیب اهمیت سه مورد را نام ببرید.
- ۱۶- در چه زمینه‌هایی می‌توانید با مجله پیوند همکاری کنید؟ در صورت تمایل شماره تلفن خود را مرقوم فرمایید.
- ۱۷- لطفاً هرگونه نظر و پیشنهاد دیگری برای بهبود مجله پیوند دارید، مرقوم فرمایید.
- ۱۸- در صورت تمایل نام و نام خانوادگی خود را بنویسید.