

هوش عاطفی

نویسنده: دانیل گلمن

مترجم: حمیدرضا بلوچ

ناشر: انتشارات جیحون

تاریخ چاپ: ۱۳۷۹

شمارگان: ۲۵۰۰ جلد

به انتخاب: سیدعلی آل صاحب فصول

با مروری بر برنامه‌های درسی مدارس در دوره‌های مختلف تحصیلی، به خوبی متوجه می‌شویم که تکیه اصلی آن بر روی هوش و استعداد تحصیلی است. این برنامه‌ها براساس هوشبهر منطقی دانش‌آموزان تلاش دارد تا دانش و اطلاعات متفاوتی را به آنان بیاموزاند. با این امید که در آینده بتوانند نقش مؤثری را ایفا کرده و منشأ خدماتی برای جامعه باشند. اما آیا واقعاً این اتفاق می‌افتد؟ آیا دانش‌آموزان با بهره‌ی هوشی بالا پرچمدار خدمات مهم اجتماعی هستند؟ راستی چه عواملی در کار هستند که افراد با بهره هوشی بالا در زندگی به زحمت جلو می‌روند ولی افراد با بهره هوشی متوسط به‌طور شگفت‌انگیزی خیلی خوب پیشرفت می‌کنند؟

دانیل گلمن نویسنده این کتاب معتقد است علت اصلی را باید در توانایی‌هایی جستجو کرد که او آن‌ها را «هوش عاطفی» می‌نامد و شامل خویشتن‌داری، شور و اشتیاق، استقامت و پشتکار، توانایی برانگیختن و تهیج خود است و همه این مهارت‌ها را می‌توان به‌چهار آموزش داد و از این طریق امکان بهتری برای آنان فراهم نمود تا استعدادهای ژنتیکی خود را به‌طور کامل شکوفا کنند. برخلاف هوش منطقی که به‌صورت ژنتیکی به افراد منتقل می‌شود، هوش عاطفی اکتسابی است. هوش و استعداد تحصیلی هیچ‌گونه آمادگی و مهارتی برای جدال با ناملایمات زندگی یا استفاده از فرصت‌های مطلوب به‌دست نمی‌دهد و علی‌رغم آن‌که بهره‌هوشی بالا هیچ نوع تضمینی برای رفاه و تأمین مالی، اعتبار و شهرت

در تبیین این موارد می‌توان گفت: دانش‌آموزان کلاس اول به‌علت رسیدن نوجوان به‌سن بلوغ دچار بحران شده‌اند. احتمالاً این بحران به‌علت حجم زیاد و سنگین دروس و ورود به دوره‌ی جدید تحصیلی شدید شده است که با بالاتر رفتن سن نوجوان از شدت بحران کاسته شده و سازگاری نوجوان نیز بهتر صورت می‌گیرد.

- دانش‌آموزان کلاس سوم نسبت به کلاس دوم در زمینه‌ی اجتماعی و تفریحی مشکل بیشتری دارند. در تبیین این موضوع می‌توان گفت این دانش‌آموزان به‌علت شرایط خاص بحران بلوغ را با شدت کمتری تجربه می‌کنند.

احتمالاً مشکل دانش‌آموزان کلاس سوم در زمینه‌ی مسائل اجتماعی و تفریحی به‌علت حجم دروس و آمادگی برای ورود به دوره‌ی پیش‌دانشگاهی است.

- دانش‌آموزان شاهد دارای پدرخوانده از نظر سازگاری و زمینه‌های مختلف مشکلات در سه پایه‌ی تحصیلی باهم تفاوت معنی‌داری ندارند.

در تبیین این موضوع می‌توان گفت هرچند این دانش‌آموزان مانند دانش‌آموزان شاهد فاقد پدرخوانده دارای شرایط خاصی هستند و مزایایی را دریافت می‌کنند که دانش‌آموزان غیرشاهد دریافت نمی‌کنند، اما بحران شدیدتری نسبت به دانش‌آموزان شاهد فاقد پدرخوانده تجربه می‌کنند که در سه پایه‌ی تحصیلی در یک‌روند ثابت قرار دارند، احتمالاً حضور پدرخوانده باعث این تفاوت شده است.

پیش‌نهادها:

۱- با توجه به این‌که دانش‌آموزان شاهده‌ی که مادرانشان ازدواج مجدد نکرده بودند از نظر سازگاری وضعیت بهتری نسبت به سایر دانش‌آموزان داشتند، پیش‌نهاد می‌شود خدماتی (مانند کلاس‌های فوق برنامه، خدمات مشاوره‌ای، برنامه‌های تفریحی) که این دانش‌آموزان دریافت می‌کنند در اختیار سایر دانش‌آموزان به‌خصوص دانش‌آموزان غیرشاهد فاقد پدر نیز قرار گیرد.

۲- برای جلوگیری از بروز شیوع مشکلات در بین نوجوانان، پیش‌نهاد می‌شود جلسات آموزش خانواده درباره‌ی نقش پدر بر مسائل نوجوانان برای پدران برنامه‌ریزی و تشکیل شود.

۳- برای برنامه‌ریزی جهت رفع مشکلات نوجوانان سراسر کشور پیش‌نهاد می‌شود تحقیقات مشابهی در مناطق مختلف و بخصوص بر روی دانش‌آموزان پسر انجام گیرد.



اجتماعی یا خوشبختی در زندگی نیست، ولی باز هم مدارس ما و فرهنگ ما به هوش و استعداد تحصیلی افراد تأکید زیاد دارد و از شعور احساسی (یا هشیاری احساسی و عاطفی) که مجموعه‌هایی از خصوصیات شخصیتی است که به همان اندازه در سرنوشت فرد مؤثر هستند، غافل می‌باشند.

احساسات و عواطف هم‌چون دروس ریاضی یا ادبیات دارای اصول و فنی‌هایی است که برخی در آن تبحر دارند و عده‌ای هم ضعیف هستند. مهارت‌هایی که با هوش عاطفی مرتبط هستند و هشیاری عاطفی ما را تشکیل می‌دهند به پنج دسته اصلی تقسیم می‌شوند:

۱ - «شناخت احساسات خود» خودآگاهی یا تشخیص احساس در همان زمان که در حال وقوع است بخش مهم و کلیدی هشیاری عاطفی را تشکیل می‌دهد. توانایی کنترل و اداره لحظه به لحظه احساسات نشان از درک خویشتن و بصیرت روان‌شناسانه دارد. عدم توانایی در توجه به احساسات واقعی باعث محرومیت ما از خاصیت‌های بخشی آن‌ها می‌شود. کسانی که نسبت به احساسات و عواطف خود از اطمینان بیشتری برخوردارند، کشتی زندگی را با مهارت بهتری هدایت می‌کنند و شناخت عمیق‌تری از احساس واقعی خود نسبت به شغلی که می‌خواهند انتخاب کنند یا کسی که در نظر دارند با او ازدواج کنند، دارند.

۲ - «کنترل احساسات» کنترل و اداره احساسات، مناسب و به‌جا بودن آن‌ها در هر موقعیت، مهارتی است که بر پایه خودآگاهی شکل می‌گیرد. کسانی که از اداره و کنترل احساسات خود عاجزند، همیشه در اضطراب و افسردگی دست و پا می‌زنند در حالی که آنان که از این لحاظ قوی‌ترند، خیلی سریع خود را از چنگال غم و اندوه بیرون می‌کشند.

۳ - «برانگیختن و به‌هیجان آوردن خود» صف آرایی احساسات در راه خدمت به‌هدفی خاص برای تمرکز توجه، برای ایجاد انگیزه در خود و تسلط بر خویشتن و برای خلاقیت بسیار مهم است. کنترل احساسات، به تأخیر انداختن رضایت و خرسندی و سرکوب هوس‌های آنی، زمینه هر نوع مهارت و موفقیت است. کسانی که قادرند احساسات خود را به‌موقع برانگیزند، در هر کاری که به آنان واگذار می‌شود سعی می‌کنند که مولد و مؤثر باشند.

۴ - «شناخت احساسات دیگران» توانایی دیگری که بر اساس خودآگاهی احساس شکل می‌گیرد، همدلی با دیگران که نوعی «مهارت مردمی» اساسی محسوب می‌شود. کسانی که همدل و غم‌خوار دیگرانند با پیام‌های اجتماعی مشخصی که بیانگر نیاز و خواسته دیگران است، آشنا ترند.

۵ - «تنظیم روابط با دیگران» هنر مراوده و ارتباط با مردم به‌مقدار زیاد مهارت کنترل و اداره احساسات دیگران است. این مهارت‌ها توانایی‌هایی هستند که محبوبیت، قوه رهبری و نفوذ شخصی را تقویت می‌کنند، کسانی که در این مهارت‌ها برتری داشته

باشند در هرگونه فعالیت اجتماعی موفق خواهند بود و در زمره ستارگان اجتماعی محسوب می‌شوند.

کلمن در کتاب خود ضمن بحث مفصل پیرامون ابعاد مختلف هوش عاطفی اعتقاد دارد این یک استعداد خارق‌العاده است و هم‌چون نیرویی است که به‌طور چشم‌گیر بر همه‌ی توانایی‌های انسان تأثیر می‌گذارد و شکوفایی آن‌ها را تسهیل می‌بخشد یا مانع بروز و شکل‌گیری آن‌ها می‌شود.

کتاب هوش عاطفی متشکل از پنج بخش به‌شرح زیر می‌باشد:
بخش اول: مغز عاطفی بشر: □ نقش عواطف و احساسات در زندگی □ کالبد شکافی یک تکانش هیجانی

بخش دوم: خمیر مایه هوش عاطفی: □ وقتی تیزهوشی به حماقت می‌انجامد □ خود را بشناس □ اسیر خشم و شهوت □ استعداد خارق‌العاده □ ریشه‌های وحدت و همدلی □ مهارت‌های اجتماعی

بخش سوم: کاربرد هوش عاطفی: □ دشمنان درونی □ اداره امور با قلب □ تأثیر ذهن بر جسم
بخش چهارم: دوران کودکی، فرصتی استثنایی برای یادگیری درس‌های عاطفی: □ خانواده: نخستین مدرسه یادگیری عواطف □ شوک‌های عاطفی و یادگیری مجدد درس‌های عاطفی □ مزاج جنبه تقدیری ندارد

بخش پنجم: سواد عاطفی: □ ارزش سواد عاطفی □ تحصیل عواطف و احساسات

با توجه به اهمیت مسأله هوش عاطفی و نقش حیاتی آن در دوران کودکی، هوش و خلاقیت، دوران تحصیل، بحران‌های دوران نوجوانی و جوانی، انتخاب شغل و همسر و دوران کهنسالی، مطالعه این کتاب به‌عموم همکاران عزیز توصیه می‌شود لازم به‌ذکر است پیرامون مسأله هوش عاطفی و اهمیت آن در فصل‌نامه آموزه شماره ۱۴ مطالبی درج شده است که توجه علاقمندان را بدان جلب می‌نماید.

