



هوش و تأثیر آن بر یادگیری

حمیدرضا ناسار
کارشناس آموزش بزرگسالان

کیفیتی ندارد. (همان، ص ۱۶۷).

■ استعداد و هوش:

استعداد هر فرد مجموعه‌ای از آمادگی‌های طبیعی و اکتسابی یا قابلیت‌های اوست. برای استفاده از موقعیت‌های یادگیری و پیشرفت تاسطحی که قبلاً برای آن آمادگی داشته است.

آزمون‌های هوش توانایی‌های کلی هر فرد را در موقعیت‌های مختلف زندگی نشان می‌دهند، در صورتی که آزمون‌های استعداد، احتمال موفقیت فرد را در رشته‌های خاص و یا حرفه‌های خاص در آینده، پیش‌بینی می‌کند. آزمون‌های هوش به لحاظی آزمون‌های استعداد‌های کلی تلقی می‌شوند.

آزمون‌های استعداد توانایی پیشرفت بالقوه فرد را در یک زمینه خاص مورد سنجش قرار می‌دهند مانند آزمون استعداد مکانیکی، استعداد موسیقی. آزمون‌های استعداد در اصل استعداد‌های خاص را مورد سنجش قرار می‌دهند.

استعداد یک خصیصه مادرزادی و غیرقابل تغییر نیست. بلکه تحت شرایط مساعد یا نامساعد محیطی و بر اثر تجربه تغییر می‌کند رشد می‌یابد و یا از رشد و شکوفایی بازمی‌ایستد. همه استعداد‌های

یادگیری با استعداد پیوند نزدیکی دارد، زیرا استعداد، شالوده و اساس یادگیری است. بنابراین هرگونه نظریه پردازی درباره یادگیری، برداشتی خاص از استعداد آدمی را آگاهانه یا ناخودآگاه بعنوان پیش فرض می‌طلبد. عموماً گفته می‌شود که نظام تربیتی باید در پی تحقق استعداد‌های دانش‌آموزان باشد. استعداد‌های شخص

منشاء تغییرات ممکن در توانایی‌ها و دستاوردهای اوست. افلاطون می‌گوید: "جامعه آنگاه بصورت متوازن سازمان یافته است که هر فرد همان کاری را که فطرتاً استعداد آن را دارد انجام دهد، به شیوه‌ای که برای دیگران مفید باشد. این وظیفه آموزش و پرورش است که این استعدادها را کشف کرده، به تدریج آن‌ها را برای استفاده در جامعه تربیت کند. (شفلر، ۱۳۷۷، ص ۱۰۸)

استعداد همواره مفهومی روبه آینده و ذات اضافه است و از امکان تحقق یک فعلیت در آینده خبر می‌دهد. هر فردی در هر موقعیت ذهنی و جسمی، امکان فراگیری هر نوع دانش یا شناختی را با هر کمیت یا

■ هوش چندگانه گاردنر:

گاردنر هوش را "ظرفیتی برای حل مسائل یا تطبیق ساخته ها متناسب با مجموعه فرهنگی" می‌داند. گاردنر هفت هوش را معرفی می‌کند، دو تای اول در مدرسه به دست می‌آید. سه تای بعدی مربوط به هنر است و دو تای پایانی شخصی. در کتاب چارچوب های ذهن، گاردنر با هوش های شخصی به عنوان یک کل برخورد می‌کند؛ چرا که بسیار به هم نزدیکند و هماهنگ عمل می‌کنند. افراد ترکیب یگانه ای از هوش ها دارند و این هوش ها بدون جهت گیری اخلاقی است و می‌تواند برای مقاصد خوب یا بد به کار آید. نظریه گاردنر در روان شناسی جایگاه معتبری به دست نیاورده است ولی به شدت مورد توجه معلمان قرار گرفته است. در اصل این تئوری، هفت روش تدریس به جای یکی را امکان پذیر می‌کند؛ یعنی می‌توان ذهن را در زمینه ای که آماده است، تحریک کرد و با شیوه ای که مورد علاقه دانش آموز است پیش رفت. توصیه های گاردنر: "معلمان باید توجه خود را به همه هوش ها معطوف کنند." باید آموزش و اخلاقیات را به یکدیگر گره زد.

■ انواع هوش چندگانه

هوش دیداری: فضایی این نوع هوش توانایی درک پدیده های بصری است. یادگیرنده های دارای این نوع هوش، گرایش دارند که با تصاویر فکر کنند و برای به دست آوردن اطلاعات نیاز دارند یک تصویر ذهنی واضح ایجاد کنند. آنها از نگاه کردن به نقشه ها، نمودارها، تصاویر، ویدیو و فیلم خوششان می‌آید. مهارت های آنها شامل موارد زیر است: ساختن پازل، خواندن، نوشتن، درک نمودارها و شکل ها، حس جهت شناسی خوب، طراحی، نقاشی، ساختن استعاره ها و تمثیل های تصویری (احتمالا از طریق هنرهای تجسمی)، دستکاری کردن تصاویر، ساختن، تعمیر کردن و طراحی

مختلف در یک سن آشکار نمی شوند بلکه سن آشکارشدن و شکوفایی استعدادهای مختلف، متفاوت است. استعداد موسیقی و نقاشی معمولا در سنین پایین و استعداد ریاضی معمولا در سال های میانی نوجوانی یعنی بعد از ۱۴ یا ۱۵ سالگی ظاهر می‌شوند. (پاشا شریفی، ۱۳۸۲، ص ۱۰۰ تا ۱۰۲)

■ انواع هوش از دیدگاه اشترن برگ

اشترن برگ که نظریه خود را در دهه ۸۰ میلادی مطرح کرده به اجزای عالی، عملیاتی و اجزا کسب معلومات در هوش اشاره می‌کند و بر این اساس وی نیز هوش را به انواع هوش کلامی، هوش کاربردی و هوش اجتماعی تقسیم می‌کند.

هوش کلامی: در این نوع هوش فرد مطالب را به سرعت می‌خواند و می‌فهمد و در سخن گوئی واژگان بیشتر و دقیق تری بکار می‌برد.

هوش کاربردی: با استفاده از این نوع هوش فرد هوشمند همواره موقعیت ها را خوب بررسی می‌کند و مسائل خود را به نحو مطلوب و موفقیت آمیز حل می‌کند.

هوش اجتماعی: فرد هوشمند با این نوع از هوش موقعیت های اجتماعی را آن گونه که هستند می‌پذیرد، پیش از سخن گفتن می‌اندیشد و رفتار و کردارش با سنجیدگی و ژرف نگری همراه است.

در این نظریه ذهن مانند رایانه ای فرض می‌شود که مجموعه ای از دستورالعمل ها برای پردازش داده ها رادراختیار دارد. این رایانه اطلاعات (محرک ها) را از محیط دریافت کرده و درحافظه خود ذخیره می‌کند. سپس آن ها را پردازش، دستکاری و بازیابی کرده عملیاتی روی آن ها انجام می‌دهد.

(پاشا شریفی، ۱۳۸۲، از ص ۶۴ تا ص ۷۶)

وسایل عملی، تفسیر تصاویر دیداری. شغل های مناسب برای آنها عبارتند از: دریانورد، مجسمه ساز، هنرمند تجسمی، مخترع، کاشف، معمار، طراح داخلی، مکانیک، مهندس.

هوش کلامی: زبانی این نوع هوش یعنی توانایی استفاده از کلمات و زبان. این یادگیرنده ها مهارت های شنیداری تکامل یافته ای دارند و معمولاً سخنوران برجسته ای هستند. آنها به جای تصاویر، با کلمات فکر می کنند. مهارت های آنها شامل موارد زیر می شود: گوش دادن، حرف زدن، قصه گویی، توضیح دادن، تدریس، استفاده از طنز، درک قالب و معنی کلمه ها، یادآوری اطلاعات، قانع کردن دیگران به پذیرفتن نقطه نظر آنها، تحلیل کاربرد زبان شغل های مناسب برای آنها عبارتند از: شاعر، روزنامه نگار، نویسنده، معلم، وکیل، سیاستمدار، مترجم.

هوش منطقی: ریاضی یعنی توانایی استفاده از استدلال، منطق و اعداد. این یادگیرنده ها به صورت مفهومی با استفاده از الگوهای عددی و منطقی فکر می کنند و از این طریق بین اطلاعات مختلف رابطه برقرار می کنند. آنها همواره در مورد دنیای اطرافشان کنجکاوند، سوال های زیادی می پرسند و دوست دارند آزمایش کنند. مهارت های آنها شامل این موارد می شود: مسئله حل کردن، تقسیم بندی و طبقه بندی اطلاعات، کار کردن با مفاهیم انتزاعی برای درک رابطه شان با یکدیگر، به کاربردن زنجیره طولانی از استدلال ها برای پیشرفت، انجام آزمایش های کنترل شده، سوال و کنجکاوی در پدیده های طبیعی، انجام محاسبات پیچیده ریاضی، کار کردن با شکل های هندسی رشته های شغلی مورد علاقه آنها عبارتند از: دانشمند، مهندس، برنامه نویس کامپیوتر، پژوهشگر، حسابدار، ریاضی دان.

هوش بدنی: جنبشی این هوش یعنی توانایی کنترل ماهرانه حرکات بدن و استفاده از اشیا. این یادگیرنده ها خودشان را از طریق

حرکت بیان می کنند. آنها درک خوبی از حس تعادل و هماهنگی دست و چشم دارند (به عنوان مثال در بازی با توپ، یا استفاده از تیرهای تعادل مهارت دارند) آنها از طریق تعامل با فضای اطرافشان قادر به یادآوری و فرآوری اطلاعات هستند. مهارت های آنها شامل این موارد می شود: رقص، هماهنگی بدنی، ورزش، استفاده از زبان بدن، صنایع دستی، هنرپیشگی، تقلید حرکات، استفاده از دست هایشان برای ساختن یا خلق کردن، ابراز احساسات از طریق بدن، شغل های مورد علاقه آنها عبارتند از: ورزشکار، معلم تربیت بدنی، رقصنده، هنرپیشه، آتش نشان، صنعتگر.

هوش موسیقی: ریتمیک این نوع هوش یعنی توانایی تولید و درک موسیقی. این یادگیرنده های متمایل به موسیقی با استفاده از صداها، ریتم ها و الگوهای موسیقی فکر می کنند. آنها بلافاصله چه با تعریف و چه با انتقاد، به موسیقی عکس العمل نشان می دهند. خیلی از این یادگیرنده ها بسیار به صداها محیطی (مانند صدای زنگ، صدای جیرجیرک و چکه کردن شیرهای آب) حساس هستند. مهارت های آنها شامل موارد زیر می شود: آواز خواندن، سوت زدن، نواختن آلات موسیقی، تشخیص الگوهای آهنگین، آهنگ سازی، به یاد آوردن ملودی ها، درک ساختار و ریتم موسیقی شغل های مناسب برای آنها عبارتند از: موسیقی دان، خواننده، آهنگساز.

هوش برون فردی: یعنی توانایی ارتباط برقرار کردن و فهم دیگران. این یادگیرنده ها سعی می کنند چیزها را از نقطه نظر آدم های دیگر ببینند تا بفهمند آنها چگونه می اندیشند و احساس می کنند. آنها معمولاً توانایی خارق العاده ای در درک احساسات، مقاصد و انگیزه ها دارند. آنها سازمان دهنده های خیلی خوبی هستند، هرچند بعضی وقت ها به دخالت متوسل می شوند. آنها معمولاً سعی می کنند که در گروه آرامش را برقرار کنند و همکاری را تشویق کنند. آنها هم از مهارت های کلامی (مانند حرف زدن) و

هم مهارت های غیر کلامی (مانند تماس چشمی، زبان بدن) استفاده می کنند تا کانال های ارتباطی با دیگران برقرار کنند. مهارت های آنها شامل موارد زیر می شود: دیدن مسائل از نقطه نظر دیگران (نقطه نظر دوگانه)، گوش کردن، همدلی، درک خلق و احساسات دیگران، مشورت، همکاری با گروه، توجه به خلق و خو، انگیزه ها و نیت های مردم، رابطه برقرار کردن چه از طریق کلامی چه غیر کلامی، اعتماد سازی، حل و فصل آرام درگیری ها، برقراری روابط مثبت با دیگر مردم شغل های مناسب برای آنها عبارتند از: مشاور، فروشنده، سیاست مدار، تاجر.

هوش درون فردی: این هوش یعنی توانایی درک خود و آگاه بودن از حالت درونی خود. این یادگیرنده ها سعی می کنند احساسات درونی، رویاها، روابط با دیگران و نقاط ضعف و قوت خود را درک کنند. مهارت های آنها شامل موارد زیر می شود: تشخیص نقاط ضعف و قوت خود، درک و بررسی خود، آگاهی از احساسات درونی، تمایلات و رویاها، ارزیابی الگوهای فکری خود، باخود استدلال و فکر کردن، درک نقش خود در روابط با دیگران مسیرهای شغلی ممکن برای آنها عبارتند از: پژوهشگر، نظریه پرداز، فیلسوف.

هوش هیجانی: قبل از ورود به بحث هوش هیجانی درباره هیجانات و یادگیری بزرگسالان مطالبی بیان می شود. موقعیت های یادگیری آن هم در حضور دیگران اصولاً برای بزرگسالان اضطراب انگیز است. هیجانات گاهی موجب سازمان یافتن نیروهای روانی و زمانی باعث ازدست رفتن آن ها می شود. بنابراین تاثیر آن ها در یادگیری می تواند هم مثبت و هم منفی باشد مثلاً اضطراب حاصل از موقعیت یادگیری در حضور دیگران ممکن است به خشم و عصبانیت و یا خجالت و پرخاشگری یادگیرنده منتهی شود و یا ایجاد عدم تعادل روانی، مانع از یادگیری فرد شود و یا باعث ایجاد علاقه به یادگیری در فرد شود.

در هر صورت، واکنش هایی که بر پایه هیجانات روحی ایجاد شده و موجب تاثیرات مثبت یا منفی در یادگیری بزرگسالان می شوند در بیشتر مواقع با موقعیت های آموزشی گذشته ارتباط دارند. لذا آموزش یاری تواند با تغییر در موقعیت آموزشی و کاهش اثرات اضطراب و هیجانات قبلی در آن ها، وضع آموزشی را بهبود بخشد. (ابراهیم زاده، ۱۳۸۱، ص ۱۳۵)

پیشینه هوش هیجانی را می توان در ایده های وکسلر به هنگام تبیین جنبه های غیر شناختی هوش عمومی جست و جو کرد. وکسلر در صفحه ۱۰۳ گزارش ۱۹۴۳ خود درباره هوش می نویسد: "کوشیده ام نشان دهم که علاوه بر عوامل هوشی، عوامل غیر هوشی ویژه ای نیز وجود دارد که می تواند رفتار هوشمندانه را مشخص کند. نمی توانیم هوش عمومی را مورد سنجش قرار دهیم مگر این که آزمون ها و معیارهایی نیز برای سنجش عوامل غیر هوشی در برداشته باشد." شایان ذکر است که ایده "هوش هیجانی توسط گاردنر (۱۹۸۳)، استاد روان شناسی دانشگاه هاروارد دنبال شد. گاردنر (Gardner) هوش را مشتمل بر ابعاد گوناگون (زبانی، موسیقایی، منطقی، ریاضی، جسمی، میان فردی و درون فردی) می داند. او وجوه شناختی مختلفی را با عناصری از هوش غیر شناختی یا به گفته خودش "شخصی" ترکیب کرده است. بعد غیر شناختی (شخصی) مورد نظر گاردنر مشتمل بر دو مؤلفه کلی است که وی آن ها را با عناوین استعداد های درون روانی و مهارت های (میان فردی) معرفی می کند.

اولین بار در سال ۱۹۹۰ روانشناسی به نام «سالوی»، اصطلاح هوش هیجانی را برای بیان کیفیت و درک احساسات افراد، همدردی با احساسات دیگران و توانایی اداره مطلوب خلق و خو به کار برد. در حقیقت این هوش مشتمل بر شناخت احساسات خویش و دیگران و استفاده از آن برای اتخاذ تصمیمات مناسب در زندگی است. به عبارتی عاملی است که به هنگام شکست، در شخص ایجاد انگیزه

می‌کند و به واسطه داشتن مهارت های اجتماعی بالا منجر به برقراری رابطه خوب با مردم می‌شود.

روانشناسی به نام «گلن» اظهار می‌دارد که هوش شناختی در بهترین شرایط تنها ۲۰ درصد از موفقیتها را باعث می‌شود و ۸۰ درصد از موفقیتها به عوامل دیگر وابسته است و سرنوشت افراد در بسیاری از موقعیتها در گرو مهارتهایی است که هوش هیجانی را تشکیل می‌دهند. در واقع هوش هیجانی عدم موفقیت افراد با ضریب هوش بالا و همچنین موفقیت غیرمنتظره افراد دارای هوش متوسط را تعیین می‌کند. یعنی افرادی با داشتن هوش عمومی متوسط و هوش هیجانی بالا خیلی موفق تر از کسانی هستند که هوش عمومی بالا و هوش هیجانی پایین دارند. پس هوش هیجانی پیش بینی کننده موفقیت افراد در زندگی و نحوه برخورد مناسب با استرس ها است. (مایر و سالوی ۱۹۹۳) "هوش هیجانی" را نوعی هوش اجتماعی و مشتمل بر توانایی کنترل هیجان های خود و دیگران و تمایز بین آنها و استفاده از اطلاعات برای راهبرد تفکر و عمل دانسته و آن را متشکل از مؤلفه های "درون فکری" و "میان فردی" گاردنر می‌دانند و در پنج حیطه به شرح زیر خلاصه می‌کنند.

۱- خود آگاهی (Self-Awareness) به معنای آگاهی از خویشتن خویش توان خود نگری و تشخیص دادن احساس های خود به همان گونه ای است که وجود دارد.

۲- اداره هیجان ها (Oneself Managine) به معنای اداره یا کنترل هیجان ها، کنترل احساسات به روش مطلوب و تشخیص منشاء این احساسات و یافتن راه های اداره و کنترل ترس ها و هیجان ها و عصبانیت ها و امثال آن است.

۳- خود انگیزی (Motivating Oneself): به معنای جهت دادن و هدایت عواطف و هیجان ها به سمت و سوی هدف، خویشتن داری هیجانی و به تاخیر انداختن خواسته ها و بازداری تلاش هاست.

۴- هم حسی (Empathy) : به معنای حساسیت نسبت به

علاقیق و احساسات دیگران و تحمل دیدگاه های آنان و ارزش نهادن به تفاوت های موجود بین مردم در رابطه با احساسات خود نسبت به اشیا و امور است.

۵- تنظیم روابط (Relationship Handling) به معنای اداره هیجان های دیگران و برخورداری از کفایت های اجتماعی و مهارت های اجتماعی است.

این هوش بنا به نظر «بار- اون» ۵ مولفه به شرح زیر دارد که ۱۵ عامل در آن موثر هستند. افراد تعداد بیشتری از این مؤلفه ها را در خود بیابند هوش هیجانی بالاتری دارند.

۱- مهارت های درون فردی شامل:

- خودآگاهی هیجانی (بازشناسی و فهم احساسات خود): میزان آگاهی فرد از احساسات خویش و درک و فهم این احساسات را بررسی می‌کند.

- جرأت مندی (ابراز احساسات، عقاید، تفکرات و دفاع از حقوق شخصی به شیوه‌ای سازنده):

ابراز احساسات، باورها، افکار و دفاع منطقی و مطلوب از حق و حقوق خویشتن را مورد بررسی قرار می‌دهد.

- خودتنظیمی (آگاهی، فهم، پذیرش و احترام به خویش): توان خود آگاهی و درک و پذیرش خویش و احترام به خود را بررسی می‌کند. (حرمت نفس)

- خودشکوفایی (تحقق بخشیدن به استعداد های بالقوه خویشتن): توانایی تشخیص استعدادهای ذاتی و استعداد انجام دادن کارهایی را که شخص می‌تواند و می‌خواهد و از انجام دادن آنها لذت می‌برد، بررسی می‌کند.

- استقلال (خودفرمانی و خودکنترلی در تفکر و عمل شخصی و رهایی از وابستگی هیجانی): توانایی خود رهبری، خویشتن داری فکری و عملی و رهایی از وابستگی های هیجانی را بررسی می‌کند.

۲- مهارت های میان فردی شامل:

- روابط میان فردی (آگاهی، فهم و درک احساسات دیگران،

۵- خلق عمومی شامل:

- شادی (احساس رضایت از خویشتن، شاد کردن خود و دیگران): توانایی توجه به جنبه های روشن تر زندگی و حفظ نگرش مثبت را حتی هنگام وجود احساسات منفی و ناخوشایند مورد بررسی قرار می دهد.

- خوش بینی (نگاه به جنبه های روشن زندگی و حفظ نگرش مثبت حتی در مواجهه با ناملايمات): توانایی احساس رضایت از زندگی، احساس رضایت از خود و دیگران، سرزندگی و ابراز احساسات مثبت را بررسی می کند.

چگونه می توان در هوش هیجانی پیشرفت کرد؟

باید گفت بیشتر مهارت ها در اثر تعلیم و تربیت پیشرفته می شود و احتمال دارد که این موضوع حداقل برای بعضی از مهارت های هوش هیجانی صحیح باشد.

مهارت های هوش هیجانی در منزل و با تعامل خوب والد و کودک شروع می شود. والدین به کودکان یاد می دهند که هیجانهای خود را تشخیص داده و آنها را نامگذاری کنند. به عنوان نمونه، من الآن ناراحت هستم، خوشحالم، عصبانی ام. پس وقتی از رفتار برادرش شکایت می کند و می گوید من از او متنفرم، می توان جمله او را این گونه بازگویی کرد: به نظر می رسد رفتار برادرت خیلی تو را عصبانی کرده، هم نشان داده اید که احساس کودک خود را درک کرده اید و هم الگوی مناسبی برای بیان احساسات فراهم ساخته اید. یکی دیگر از راههای پیشنهادی برای پرورش هوش هیجانی، ایجاد یک محیط امن عاطفی است به گونه ای که کودکان بتوانند با آزادی و امنیت خاطر درباره احساساتشان با والدین گفتگو کنند. پس باید به آنها نشان داد که به احساسات آنها توجه شده و نظریات آنها با صبر و حوصله شنیده می شود. حتی اگر نظریات کودکان مورد قبول والدین نیست بهتر است با استدلال خواهی آنها را توجیه کنند و در مواردی که آسیب کودک را مورد حمله قرار می دهد بهتر است به

ایجاد و حفظ روابط رضایت بخش دو جانبه که به صورت نزدیکی هیجانی و وابستگی مشخص می شود): توانایی ایجاد و حفظ روابط رضایت بخش متقابل که نزدیکی عاطفی، صمیمیت و داد و ستد مهرآمیز از ویژگی های آن است، بررسی می کند.

- تعهد اجتماعی (عضو مؤثر و سازنده گروه اجتماعی خود بودن، نشان دادن خود به عنوان یک شریک خوب): توانایی فرد را در معرفی خود به عنوان عضوی مفید و سازنده و دارای حس همکاری در گروه اجتماعی خویش را مورد بررسی قرار می دهد (مسئولیت اجتماعی).

- همدلی (توان آگاهی از احساسات دیگران، درک احساسات و تحسین آنها): توان آگاهی از احساسات دیگران و درک و تحسین آن احساسات را بررسی می کند (هم حسی).

۳- سازگاری شامل:

- مسأله گشایی (تشخیص و تعریف مسائل، همچنین ایجاد راهکارهای مؤثر): توانایی تشخیص و تعریف مشکلات و خلق و کاربست راه حل های مؤثر را مورد مطالعه قرار می دهد.

- آزمون واقعیت (ارزیابی مطابقت میان آنچه به طور ذهنی و آنچه به طور عینی، تجربه می شود): توانایی ارزیابی رابطه بین تجربه عاطفی و عینیت های موجود را بررسی می کند.

- انعطاف پذیری (تنظیم هیجان، تفکر و رفتار به هنگام تغییر موقعیت و شرایط): توانایی کنار آمدن با هیجان ها، افکار و رفتارهای فرد را در شرایط و موقعیت متغیرهای مختلف بررسی می کند.

۴- کنترل استرس شامل:

- توانایی تحمل استرس (مقاومت در برابر وقایع نامطلوب و موقعیتهای استرس زا): توان تحمل فرد را در برابر رویدادهای ناخوشایند و شرایط تنش زا و هیجان های شدید را بررسی می کند. - کنترل تکانه (ایستادگی در مقابل تکانه یا انکار تکانه): توانایی مقاومت فرد را در برابر تنش ها یا وسوسه و کنترل هیجان های خویش بررسی می کند.

جای این که بگویند «بالاخره خودت را به کشتن می‌دهی» این عبارت را بگویند «من می‌ترسم به خودت آسیب برسانی». و اگر اشتباهی از جانب والدین رخ داد باید از کودکان عذرخواهی کنند تا عملاً آموخته باشند که پذیرش اشتباهات و احساس تأسف امری طبیعی است.

عدم رعایت این موارد و عدم ابراز ناراحتی و حتی خشم توسط والدین ممکن است باعث شود بعضی اوقات کودکان دچار اختلالاتی شوند که در آن از احساسات خود دور شوند یا در درک احساسات با سوء تفاهم روبه رو شوند.

متخصصان باور دارند که آموزش طبیعی هیجانی که باهنرهای آزاد و نظام‌های ارزشی نیز همراه است اهمیت ویژه ای دارد. در درسهایی که شامل داستانهای مهیج است کودکان در مورد احساسات قهرمانان شروع به یادگیری می‌کنند. پس آنها می‌توانند یاد بگیرند که چه چیزی باعث احساس شخصیتها به صورت شادمانی، خشم، ترس و... شده و چگونه اینها با احساسات خود کنار آمده و یا مقابله کنند.

آموزش مهارت‌های اجتماعی نیز یکی از راههای افزایش هوش هیجانی است. این آموزشها شامل برنامه های کنترل خشم و عصبانیت، همدلی، تشخیص و به رسمیت شناختن تشابهات و تفاوت‌های مردم، اظهار ادب و صمیمیت و تعارف، اداره خود، برقراری ارتباط، ارزیابی خطرات، خودگفتاری مثبت، حل مسأله و مشکل، تصمیم گیری، ایجاد هدف و مقاومت در مقابل فشار گروه هم سن است.

موضوع دیگر هوش هیجانی و مقابله با بحران است. دیده شده افرادی وجود دارند که به طور مداوم در مقابله با نتایج منفی دچار مشکل هستند و به نظر می‌رسد هیچ گاه از شر حوادث بد در زندگی خلاص نمی شوند. در مقابل افرادی وجود دارند که حتی پس از غم انگیزترین تجارب به حال اولیه برمیگردند و حتی به جلو می‌روند. این موضوع مربوط به قابلیت های هیجانی است که اجزای آن

ترکیب کننده هوش هیجانی هستند. هوش هیجانی به این صورت فرآیند مقابله را تشریح می‌کند.

ابتدا لازم است آنچه را احساس می‌کنیم درک کنیم و لذا برای ایجاد ارتباط با احساسات خود به دو طریق کلامی و غیر کلامی عمل می‌کنیم. از آن گذشته، لازم است احساسات دیگران را نیز درک کنیم و با آنها همدلی کنیم.

باید بدانیم که هیجان‌ها در افکار اولویت ایجاد می‌کنند (منجر به بوجود آمدن تفکرات خاص می‌شوند)، حافظه را شکل می‌دهند، دیدگاه‌های مختلف حل مسأله خلق می‌کنند و خلاقیت را سهولت می‌بخشند.

■ منابع مورد استفاده:

- ونتینگ، تیم، برنامه ریزی برای آموزش اثربخش، دکتر محمدچیزی، انتشارات دانشگاه تربیت مدرس، ۱۳۷۵
ابراهیم زاده، عیسی، آموزش بزرگسالان، انتشارات پیام نور، تهران ۱۳۸۱
صباغیان، زهرا، روش های سوادآموزی بزرگسالان، مرکز نشر دانشگاهی، تهران، چاپ هفتم، ۱۳۸۲
تومین، ملوین ام، نگرش علمی و تاریخی برنژاد، هوش و پیشرفت، غممتاز اخلاقی، انتشارات کتاب سرا، چاپ اول، ۱۳۷۲
پاشاشریفی، حسن، نظریه و کاربرد آزمون‌های هوش و شخصیت، انتشارات سخن، چاپ سوم، تهران، ۱۳۸۲
شفلر، ایزرائیل، در باب استعدادهای آدمی، ترجمه دفتر همکاری حوزه و دانشگاه، انتشارات سمت، چاپ اول تابستان ۱۳۷۷
مقاله " درباره هوش هیجانی چه می‌دانید؟ فاطمه حسینی حسین آبادی - روزنامه همشهری ۲۹ مهر ۱۳۸۴
سیف، علی اکبر، روان شناسی پرورشی، انتشارات آگاه، تهران ۱۳۷۶

مقاله اینترنتی: emotional intelligence and andragogy:

The adult learner Dr.mark Esposito