

به‌طور کلی آن‌چه موجب شناخت احساس خوب و بد در درون ما می‌شود را «هوش هیجانی» می‌نامیم. هوش هیجانی بر ۵ بُعد از مهارت‌های زندگی تأکید دارد:

۱- **مهارت‌های درون‌فردی:** شامل عزت‌نفس، خودآگاهی و شناخت احساسات خود، ابراز عقاید و احساسات خود، پذیرش عقاید و احساسات خود، استفاده‌ی مناسب از عواطف، بهره‌وری از استقلال تفکر، خودشکوفایی، اظهار وجود، بازشناسی و فهم احساسات خود، احترام به خود و عدم وابستگی

۲- **مهارت‌های میان‌فردی:** شامل درک افراد با خصوصیات متفاوت، همدلی، مسؤولیت‌پذیری اجتماعی، عضو گروه‌بودن و همکاری متقابل، توان آگاهی از احساسات و حالات دیگران و توانایی تحسین و انتقاد مناسب

۳- **سازگاری یا قابلیت انطباق:** شامل حل مشکلات و تشخیص و تعریف مسائل زندگی، یافتن راه‌حل مناسب، واقع‌گرایی و انعطاف‌پذیری

۴- **کنترل استرس:** شامل توان مقابله با وقایع، مشکلات، فشارهای

روحی - روانی، کنترل هیجانات منفی و مثبت

۵- **خلق‌وخوی عمومی:** شامل شادی، نگرش مثبت و حفظ آن در شرایط سخت، خوش‌بینی و احساس رضایت

«هوش هیجانی» که از آن به هوش عاطفی یا هوش اجتماعی نیز یاد می‌شود، عبارت‌ست از شناخت و کنترل عواطف، احساسات، هیجانات درونی خود و دیگران و استفاده‌ی مناسب از این هیجانات برای برقراری ارتباط بهتر با خود و دیگران. به‌عبارتی دیگر، هوش هیجانی، مجموعه‌ای‌ست از استعدادها و توانایی‌هایی که فرد را قادر می‌سازد تا کنترل احساسات، هیجانات و عواطف شخصی خود را به‌دست گیرد و ضمن استفاده از منطق در تصمیم‌گیری‌ها، از عواطف خود نیز استفاده کند به‌شرط آن‌که بتواند به‌موقع و به‌نحوی مطلوب، احساسات خود را مدیریت نماید.

هوش هیجانی (EQ)



تفاوت هوش‌بهر (IQ) و هوش هیجانی (EQ):

IQ شامل استعدادها و معلومات ذهنی فرد می‌شود، در حالی که EQ، به مهارت‌های زندگی و ارتباط بین‌فردی اطلاق می‌گردد. هوش هیجانی بیان می‌کند که چرا افراد با ضریب هوشی متوسط، گاهی موفق‌تر از افرادی هستند که از ضریب هوشی بالاتری برخوردارند. شکی نیست که برخورداری از ضریب هوشی بالا، به‌تنهایی برای حل مسائل پیچیده‌ی زندگی کفایت نمی‌کند. برخلاف IQ که بیش‌تر تحت‌تأثیر عوامل وراثتی‌ست و در طول زندگی و به‌خصوص پس از بلوغ، تا اندازه‌ای ثابت می‌ماند، هوش هیجانی، بیش‌تر اکتسابی و تحت‌تأثیر عوامل محیطی و تربیتی‌ست. بنابراین هوش هیجانی، حتی در بزرگسالی هم می‌تواند پرورش یافته و قوی‌تر شود.

خصوصیات افرادی که دارای هوش هیجانی بالا هستند:

این افراد می‌توانند عواطف خود و دیگران را کنترل نمایند، پیامدهای مثبت و منفی رفتار را می‌دانند، نقاط ضعف و قوت خود را می‌شناسند، از توانمندی‌های اجتماعی بالایی برخوردارند، سطح یادگیری بالاتر و عملکرد شغلی بهتری دارند، احساسات خود را به‌وضوح بیان می‌کنند، از ابراز احساسات خود بیمی ندارند، قادر به ایجاد ارتباط مناسب کلامی و غیرکلامی هستند، احساسات را با تعقل و منطق متعادل می‌سازند، به دیگران وابستگی غیرمنطقی ندارند، دارای انگیزه‌های درونی‌اند، قدرت، ثروت، شهرت، موقعیت اجتماعی و تأیید دیگران، به آنان روحیه‌ی کاذب نمی‌دهد، انعطاف‌پذیرند، شکست در آنان آثار عمیق روحی و روانی برجای نمی‌گذارد، توانایی تشخیص هیجان‌های عمیق و پیچیده را دارند، مسؤلیت احساسات خود را برعهده می‌گیرند، مهارت‌های کسب آرامش، اعتمادبه‌نفس و انگیزش را به‌خوبی می‌دانند، در کارهای گروهی، موفق هستند، خلاقیت بالایی دارند، خودباوری و خودارزیایی دارند، می‌کوشند تا احساسات خود را پیش‌بینی کنند، موقعیت‌هایی که به‌طور مداوم در آنان احساسات منفی برمی‌انگیزد را شناسایی کرده و تغییر می‌دهند، مهربان و صمیمی‌اند، آسوده‌خاطر و مسلط به خود می‌باشند، عشق و دوست‌داشتن را به‌خوبی درک می‌کنند، به عواقب کارهای خود می‌اندیشند، برای افزایش عزت‌نفس خود تلاش می‌کنند، مستقل هستند، احساسات خود را به‌رسمیت می‌شناسند، از مصرف مواد مخدر یا الکل و سیگار به‌منظور فرار موقت از موقعیت‌های سخت و پرفشار روانی، اجتناب کرده و به‌جای آن، به حل مسأله می‌پردازند.

خصوصیات افرادی که دارای هوش هیجانی پایین هستند:

این افراد، احساسات خود را کم‌تر بروز می‌دهند، مسؤلیت احساسات‌شان را برعهده نمی‌گیرند، شخصیت باثباتی ندارند، اغلب بی‌احساس هستند و حس همدلی و همدردی ندارند، از نظر عاطفی، هیچ‌وقت در دسترس نیستند، اعتراف به خطا یا عذرخواهی را دشوار می‌دانند، در مورد افراد،

سریع قضاوت می‌کنند، در مقابل انتقاد، بی‌صبرند، به‌دنبال برقراری ارتباط با جایگزین‌های غیرانسانی هم‌چون حیوانات خانگی یا گیاهان و یا موجودات خیالی هستند، بر اعتقادات خود هرچند غلط، پافشاری می‌کنند و با تغییر، کاملاً مخالف‌اند و احساس بی‌علاقگی، ناپایداری، عصبانیت، وابستگی و شکست می‌کنند.

مهارت‌های هوش هیجانی، با تعلیم و تربیت کودکان به‌وسیله‌ی پدر و مادر آغاز می‌شود، بنابراین لازم است والدین، خود مهارت‌های لازم را در این زمینه کسب کنند.

چگونه کودکان با هوش هیجانی بالا پرورش دهیم؟

- به کودک آموزش دهید که احساسات خود را بشناسد و آن‌ها را نام‌گذاری کند. به‌عنوان نمونه بتواند بیان کند که اکنون چه حالی دارد؛ عصبانی‌ست، شاد است، ناراحت است و... تصویر حالت‌های مختلف هم‌چون خشم، غم، شادی، گریه، تعجب و... را روی کاغذ بکشید و به کودک توضیح دهید.
- برای احساسات کودک، ارزش قائل شوید. به او پیام‌زید که صادقانه، هیجان‌ها و احساسات خود را بروز دهد و او را مجبور به سرکوب احساسات منفی‌اش نکنید، بلکه طریقه‌ی درست بروز آن‌ها را آموزش دهید.
- ایجاد محیط امن عاطفی که کودک بتواند به‌راحتی احساساتش را بیان کند، ضروری‌ست.
- به‌جای نام‌گذاری روی فرزندان، با صفات گوناگون چون خجالتی، ترسو، بی‌دست و پا و... احساسات آنان را نام‌گذاری کنید، مانند: «من فکر می‌کنم که تو احساس خجالت یا ترس می‌کنی.»
- اشتباهات و عذرخواهی کودک را بپذیرید.
- با کودک در تمام شرایط، همدلی داشته باشید. سعی کنید خود را به‌جای او قرار دهید و احساساتش را به‌جای انکار، تأیید کنید. به‌عنوان نمونه اگر نتوانست کاری را به‌درستی انجام دهد، به او بگویید طبیعی‌ست و شما هم که هم‌سن او بودید و یا تمام کودکان هم‌سن او، همین مشکلات را داشته و دارند و چگونگی یافتن راه‌حل را به او آموزش دهید.
- مهارت‌های اجتماعی و ارتباطات را به کودک آموزش دهید.
- به کودک کمک کنید تا با دیگران، روابطی صمیمانه همراه با ادب، برقرار نماید.
- نحوه‌ی برخورد با مشکلات و حل آن‌ها را در موقعیت‌های مختلف، به کودک آموزش دهید.
- بهترین معلم کودک، رفتار والدین است نه گفتار آنان، بنابراین از کلمات و جملات نامناسب برای بروز احساسات‌تان استفاده نکنید، بیش از حد، از کودک انتقاد نکنید تا اعتمادبه‌نفسش را از دست ندهد و در موقعیت‌های پراسترس، مهارت‌های تسلط بر هیجان‌ها را به‌کار ببرد.

متینه سلیمانی

کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی