



هوش هیجانی

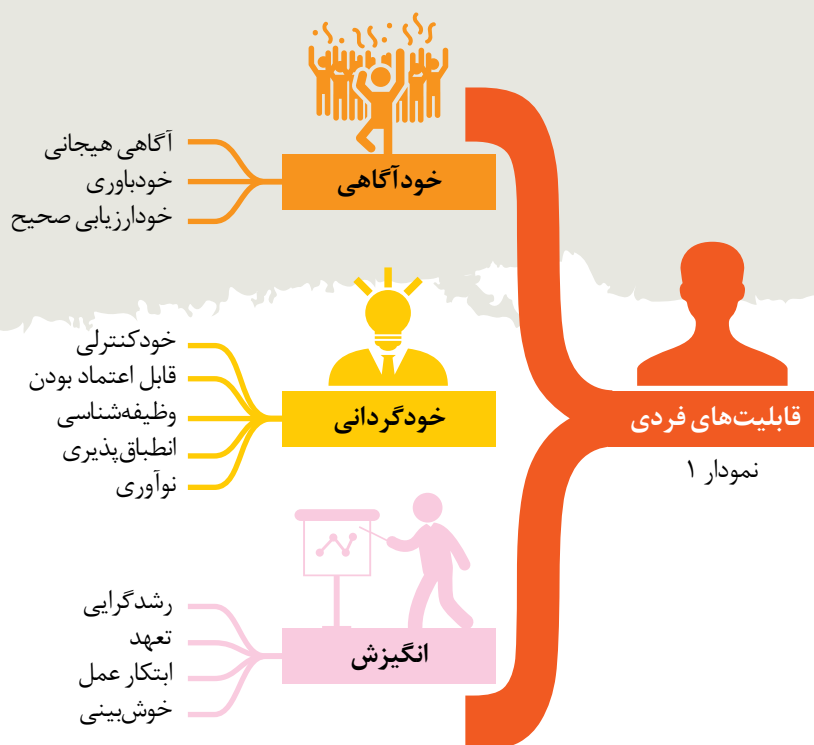
راهی به سوی موفقیت

حدیثه اوتادی
تصویرگر: میثم موسوی

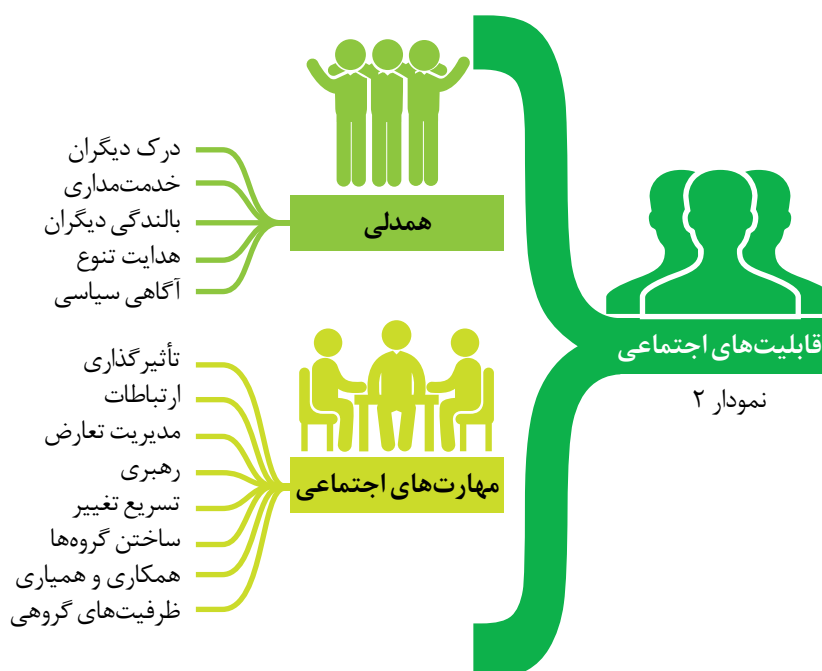
افراد با
هوش هیجانی
بالا می توانند
حالات هیجانی
خود را
کنترل کنند

می توانند دیگران را در تجربه کردن احساساتشان همراهی کنند.»
درواقع، افراد با هوش هیجانی بالا می توانند حالات هیجانی خود را کنترل کنند. محققان معتقدند، این گونه افراد سلامت جسمانی و روانی بالاتری دارند، چراکه به طور دقیق وضعیت هیجانی خود را درک و ارزیابی می کنند. آن ها می دانند چطور و چه زمانی احساساتشان را بروز دهند و به طور مؤثر حالات خلق و خویی خود را تنظیم کنند.
گلن پنچ مؤلفه اصلی را برای هوش هیجانی معرفی کرده است که هر کدام چند قابلیت را شامل می شوند. اگر به دنبال آن هستید که هوش هیجانی خود را بسنجید، این مؤلفه ها را مرور کنید و ببینید هر کدام از آن ها با چه درصدی در شما وجود دارد. با آگاهی بیشتر از مفهوم هوش هیجانی، می توانیم آن را در خود و فرزندان و دانش آموزانمان افزایش دهیم.
به طور دسته بندی شده می توان ابعاد پنج گانه هوش هیجانی و ۲۵ قابلیت آن را این گونه نشان داد (نمودارهای ۱ و ۲).

هوش هیجانی واژه ای است که در سال های اخیر آن را زیاد شنیده ایم؛ مفهومی که برخلاف هوش شناختی (همان IQ) اکسایبی است و به نظر می رسد می تواند بسیار راهگشا باشد. اگر هوش شناختی یا IQ را توانایی یاد گرفتن، درک کردن و استدلال کردن تعریف کنیم، هوش هیجانی یا EQ توانایی درک خود و نحوه تعامل صحیح با دیگران است. امروزه گفته می شود، اگر هوش شناختی ۲۰ درصد به موفقیت فرد کمک کند، هوش هیجانی تا ۸۰ درصد در موفقیت او تأثیر گذار است. افراد متعددی درباره این مفهوم کار کرده اند، ولی یکی از مؤثرترین آن ها **دانیل گلن**، روان شناس آمریکایی، است. او می گوید: «هوش هیجانی راه متفاوتی برای باهوش شدن است. هوش هیجانی به شما کمک می کند از احساساتتان آگاه شوید و از آن ها برای گرفتن تصمیمات درست در زندگی استفاده کنید. افراد با هوش هیجانی بالا توانایی مدیریت حالت های ناراحت کننده را در خود دارند و وقتی در راستای اهدافشان با شکست یا مشکل مواجه می شوند، امیدوار و خوش بین باقی می مانند. آن ها انسان هایی با همدلی بالا هستند و به خوبی



یکی از بخش‌هایی که با هوش هیجانی رابطه قوی دارد، بخش تحصیلی زندگی افراد است. مدرسه یکی از مهم‌ترین بافت‌های یادگیری مهارت‌های اجتماعی و عاطفی است. حتی اگر فرایند اجتماعی شدن و رشد مهارت‌های هیجانی در خانواده به‌نحو مطلوبی صورت نگرفته باشد، بسیاری از روان‌شناسان تربیتی معتقدند امکان جبران این کاستی در فضای مدرسه وجود دارد. در گذشته، اعتقاد بر این بود که توانایی ذهنی و شناختی می‌تواند نشان‌دهنده پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان باشد، در حالی که امروزه اعتقاد بر آن است که موفقیت به چندین نوع هوش بستگی دارد. درواقع توانمندی‌ها و شایستگی‌های اجتماعی و هیجانی از عوامل تعیین‌کننده و تأثیرگذار بر موفقیت تحصیلی محسوب می‌شوند که متأسفانه در نظام آموزشی ما بر آن تأکید چندانی نمی‌شود.



**در فضای
آموزشی نقش
معلمان بسیار
پررنگ است،
چون بیشترین
ارتباط و
بالا ترین میزان
تأثیرگذاری را
دارند**

دانش آموزان با هوش هیجانی بالا از چه مزایایی برخوردارند؟

- بیشتر مورد توجه دوستانشان هستند؛
- توانایی مقاومت در برابر فشار همسالان برای انجام امور نامعقول را دارند؛
- خودباوری بالاتری دارند؛
- وظایف محوله در زمینه‌های گوناگون را بهتر به انجام می‌رسانند؛
- بر رفتار خود مسلط‌ترند و دیرتر برآشفته، مضطرب یا گوشه‌گیر می‌شوند و اگر دچار این نوسانات هم شوند، راحت‌تر به حالت عادی بازمی‌گردند؛
- اطرافیان خود را بهتر درک و بیشتر همراهی می‌کنند؛
- در فعالیت‌های گروهی شرکت می‌کنند و انعطاف لازم را برای حضور در گروه دارند (روحیه همکاری و مشارکت بالایی دارند)؛
- اجتماعی‌تر هستند و در برقراری ارتباط با دیگران موفق‌تر عمل می‌کنند.

چگونه مؤثر واقع شویم

- در فضای آموزشی نقش معلمان بسیار پررنگ است، چون بیشترین ارتباط و بالاترین میزان تأثیرگذاری را دارند. به‌طور حتم، هوش هیجانی اگر از سنین پایین‌تر در دانش‌آموزان پرورش یابد، نهادینه می‌شود. بنابراین، این راهکارها به‌ویژه در دوره ابتدایی، بسیار مؤثر واقع خواهند شد.
- اجازه دهید دانش‌آموزان هیجان‌های خود را ابراز کنند و از آن به‌عنوان فرصتی برای ایجاد صمیمیت استفاده کنید (مثلاً از آن‌ها بخواهید عواطف و احساسات خود را نقاشی کنند)؛
- با همدلی به احساسات آن‌ها گوش دهید تا همدلی و همراهی کردن را بیاموزند؛
- به‌موقع از آن‌ها تعریف کنید؛
- تا حد امکان کمتر انتقاد کنید (رفتار را نقد کنید نه شخصیت را)؛
- اجازه خیال‌پردازی به آن‌ها بدهید؛
- آرام و صبور باشید، آن‌ها از شما خواهند آموخت؛
- به ماهیت رشد آن‌ها توجه کنید (بدانید در چه مرحله‌ای از رشد روانی اجتماعی خود هستند)؛
- به آن‌ها مسئولیت بدهید؛
- محیط کلاس را بانشاط کنید؛
- کارهای گروهی انجام دهید و مشارکت را تقویت کنید؛
- از هر فرصتی برای آموزش مهارت‌های اجتماعی، هرچند کوچک، استفاده کنید؛
- الگوهای موفق را معرفی کنید؛
- توانایی حل مسئله را به آن‌ها بیاموزید، آن‌ها باید نحوه برخورد با مسائل را بیاموزند تا به افرادی خودگردان تبدیل شوند.
- یادمان باشد هوش هیجانی نتیجه خودآگاهی است. وقتی عواطف و تمایلات خود را شناختیم، بستر شناخت عواطف دیگران نیز فراهم می‌شود. بنابراین، شایسته است برای ارتقای هوش هیجانی خود بکوشیم تا الگوی مناسبی برای کمک به دانش‌آموزانمان در این زمینه باشیم.

* پی‌نوشت

1. Golman

