

هوش برتر

فعالیت‌هایی برای پرورش هوش هیجانی

ویژه‌ی ۱۸-۱۶ سال

دکتر سمیه جابری - پریسا جعفری



پارمانا

www.ketab.ir

سرشناسه : جابری، سمیه، ۱۳۶۲ -

عنوان و نام پدیدآور : هوش برتر ۱۸-۱۶ سال/ سمیه جابری، پریا جعفری؛ تصویرگر فائزه تقیاری.

مشخصات نشر : اصفهان: یار مانا، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری : ۹۲ ص: مصور (رنگی) ، جدول (رنگی)؛

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۶۸-۸۱-۵

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

موضوع : آزمون‌های هوش هیجانی

موضوع : Emotional intelligence tests

موضوع : هوش هیجانی

موضوع : Emotional intelligence

موضوع : هیجان‌ها در نوجوانی

موضوع : Emotions in adolescence

شناسه افزوده : جعفری، پریسا، ۱۳۶۹ -

رده بندی کنگره : BF۵۷۶/ج۲ه۹ ۱۳۹۷

رده بندی دیویی : ۱۵۲/۴۰۲۸۷

شماره کتابشناسی ملی : ۵۰۹۶۸۴۵



(مراکز پخش)

۱- انتشارات یارمانا: اصفهان، خیابان مشتاق دوم - بلوار مهرآباد - کوی ۱۹ - شماره ۴۶

تلفن: ۰۳۱-۱۱۶۳۶۰ • همرا: ۰۹۱۳۴۰۱۰۴۰۰ • کد پستی: ۸۱۵۸۹۳۸۱۳۱

www.yarema.ir

۲- موسسه مهرآفرین: اصفهان، میدان جمهوری، خیابان رباط اول - نرسیده به پل رباط

روبروی بانک رفاه کارگران - کوچه دل‌ساز - ساختمان ۱۱۱ - طبقه اول - واحد ۲

تلفن: ۰۱۱-۳۳۳۵۸۹۳۹ • www.mehrafrincc.ir

هوش برتر

فعالیت‌هایی برای پرورش هوش هیجانی

۱۶-۱۸ سال

دکتر سمیه جابری - پریسا جعفری

آماده‌سازی: انتشارات یارمانا

مدیر تولید: فرهاد فروزنده

تصویرگر و طرح جلد: فائزه تقی‌یار

• لیتوگرافی: طلوع • چاپ: الوان • صحافی: مردانی

• چاپ اول: ۱۳۹۷ • تعداد: ۲۰۰۰ • قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

© حق چاپ: ۱۳۹۷، انتشارات یارمانا

ISBN: 978-600-7768-81-5

شابک: ۹۷۸۶۰۰۷۷۶۸۸۱۰۵

پیشگفتار

امام صادق (ع): «نوجوانان را دریاب، زیرا آنان سریع تر به کارهای خیر روی می آورند».

تاکنون درباره IQ یا همان بهره‌ی هوشی یا هوش شناختی، بسیار گفته شده و این مطلب به فراوانی بیان شده که اگر کودکی IQ بالاتری داشته باشد، حتماً در بزرگسالی انسان تحصیل کرده و موفق‌تری خواهد شد. شاید به همین خاطر است که تعداد زیادی از والدین، از همان دوران قبل از مدرسه، نگران کیفیت یادگیری و آموزش فرزند خود هستند و به دنبال مدارسی می‌گردند که هرچند با دریافت هزینه‌های هنگفت موفقیت تحصیلی کودکانشان را تضمین کنند. شاید این والدین هرگز نشنیده‌اند که امروزه تنها داشتن هوش شناختی زیاد برای کسب موفقیت کافی نیست، شاید کودکی که هوش شناختی بالاتری دارد، بتواند در آینده از سد کنکورهای مختلف عبور کند، ولی این موضوع به معنای موفقیت تمام و کمال در زندگی نیست. انسان‌های تحصیلکرده‌ی بسیاری هستند که با وجود موفقیت‌های تحصیلی فراوان هیچگاه انسان‌های خوشبختی نبوده‌اند. دانستن اینکه شخصی، فارغ‌التحصیل ممتازی است، تنها به این معنی است که او در جنبه‌هایی که با نمره سنجیده می‌شوند بسیار موفق بوده است و احتمالاً فردی با هوشبهر (IQ) بالاست، اما درباره‌ی اینکه او به فراز و نشیب‌های زندگی چه واکنشی نشان می‌دهد، چیزی نمی‌گوید و مشکل در همین جاست. هوش شناختی در مواقع بروز بحران و گرفتاری‌های زندگی، عملاً هیچ نوع آمادگی‌ای در افراد پدید نمی‌آورد. در بسیاری از موارد به چشم مشاهده شده افرادی که بسیار باهوش و در درس موفق بوده‌اند، در شغل خود موفق نبوده و زندگی فردی و خانوادگی شادی نیز نداشته‌اند. پس علاوه بر IQ، شرایط دیگری نیز برای یک زندگی شاد و موفق لازم است که امروزه به آن هوش هیجانی (EQ) می‌گویند.

هوش شناختی موفقیت فرد را در تحصیل تضمین می‌کند و هوش هیجانی موفقیت او را در تمام زندگی و به این خاطر است که به هوش هیجانی، هوش زندگی نیز گفته می‌شود. اما دقیقاً منظور از هوش هیجانی یا هوش زندگی چیست؟ به طور خلاصه هوش هیجانی، یعنی داشتن ظرفیتی برای شناخت احساسات، هیجانات، نیروها و توانمندی‌های بالقوه‌ی خود و دیگران و استفاده از این نیروها به نحو مناسب، برای موفقیت در تمام ابعاد زندگی رسیدن به یک انسان خوشبخت.

به طور خلاصه هوش هیجانی مؤلفه‌های زیر را مورد توجه قرار می‌دهد:

الف) مؤلفه‌های درون فردی: توانایی‌های شخص را در آگاهی از هیجان‌ها و کنترل آن‌ها مشخص می‌کند.

- خودآگاهی هیجانی: به میزان آگاهی فرد از احساسات خویش و درک و فهم این احساسات گفته می‌شود.
- ابراز وجود: ابراز احساسات، باورها، افکار و دفاع منطقی و مطلوب از حق و حقوق خویش را بیان می‌کند.
- عزت نفس: به معنای توان خودآگاهی و درک و پذیرش خویش و احترام به خود است.
- خودشکوفایی: توانایی تشخیص استعدادهای ذاتی و استعداد انجام دادن کارهایی را که شخص می‌تواند و می‌خواهد و از انجام دادن آن‌ها لذت می‌برد.
- استقلال: توانایی خود رهبری، خویش‌داری فکری و عملی و رهایی از وابستگی‌های هیجانی را بیان می‌دارد.

ب) مؤلفه‌های بین فردی: توانایی‌های شخص را برای سازگاری با دیگران و مهارت‌های اجتماعی بررسی می‌کند.

- روابط بین فردی: توانایی ایجاد و حفظ روابط رضایت‌بخش متقابل که نزدیکی عاطفی، صمیمیت و داد و ستد مهرآمیز از ویژگی‌های آن است.

- همدلی: توان آگاهی از احساسات دیگران و درک و تحسین آن احساسات.
- مسؤولیت‌پذیری اجتماعی: توانایی فرد در معرفی خود به عنوان عضوی مفید و سازنده و دارای حس همکاری در گروه اجتماعی خویش را مورد توجه قرار می‌دهد.

ج) مؤلفه‌های سازگاری: انعطاف‌پذیری و توان حل‌مسأله و واقع‌گرایی شخص را مورد بررسی قرار می‌دهد.

- واقع‌گرایی: توانایی ارزیابی رابطه بین تجربه‌ی عاطفی و عینیت‌های موجود را بیان می‌کند.
- انعطاف‌پذیری: توانایی کنار آمدن با هیجان‌ها، افکار و رفتارهای فرد در شرایط و موقعیت متغیرهای مختلف است.
- حل‌مسأله: به توانایی تشخیص و تعریف مشکلات و خلق و کاربست راه‌حل‌های مؤثر اشاره دارد.

د) مؤلفه‌های کنترل تنش و استرس:

- تحمل استرس و فشار روانی: توان تحمل فرد را در برابر رویدادهای ناخوشایند و موقعیت‌های تنش‌زا و هیجان‌های شدید بررسی می‌کند.
- کنترل تکانه: به توانایی مقاومت فرد در برابر تنش‌ها یا وسوسه و کنترل هیجان‌های خویش گفته می‌شود.

ه) مؤلفه‌های خلق و خوی عمومی: نشاط و خوش‌بینی فرد را مورد توجه قرار می‌دهد.

- خوش‌بینی: توانایی توجه به جنبه‌های روشن زندگی و حفظ نگرش مثبت، حتی هنگام وجود احساسات منفی و ناخوشایند است.
- شادمانی: توانایی احساس رضایت از زندگی، اساس رضایت از خود و دیگران، سرزندگی و ابراز احساسات مثبت را بیان می‌دارد.

بنابراین با توجه به مؤلفه‌های هوش هیجانی می‌توان حدس زد که افرادی که از نظر هیجانی سالم‌تر و باهوش‌تر هستند، ویژگی‌های زیر را دارند:

- یادگیرندگان بهتری هستند؛
- مشکلات رفتاری کمتری دارند؛
- درباره‌ی خود و دیگران احساس بهتری دارند؛
- در مقابل فشار همسالان بهتر مقاومت می‌کنند؛
- خشونت کمتری دارند و قادر به همدلی بیشتری هستند؛
- در حل مشکلات و تعارض‌های زندگی بهتر عمل می‌کنند؛
- رفتارهای خود تخریبی (مثل استفاده از مواد مخدر، مصرف مشروبات الکلی، گرایش به سمت دوستی‌های مخرب و ...) کمتری دارند؛
- دوستان بهتر و بیشتری دارند؛
- بیشتر از دیگران قادرند هیجانات و غرایز خود را کنترل کنند؛
- خوشحال‌تر، سالم‌تر و موفق‌تر از دیگران هستند؛
- نسبت به دیگران خلاق‌ترند؛
- عزت نفس و حرمت نفس بالاتری دارند.

همان‌طور که از موارد بالا بر می‌آید شاید این افراد لزوماً IQ بالایی نداشته باشند، ولی قطعاً انسان‌های موفق‌تری خواهند شد.

با وجود آنکه هوشبهر بالا تضمین کننده رفاه، شخصیت خوشبخت یا شادکامی در زندگی نیست، با این حال مدارس و فرهنگ ما صرفاً بر توانایی‌های تحصیلی تأکید می‌کنند و هوش هیجانی، یعنی مجموعه‌ای از توانایی‌ها و صفاتی که بی اندازه در سرنوشت افراد اهمیت دارند را نادیده می‌گیرند. نتیجه این وضع، خیل عظیم فارغ‌التحصیلان دانشگاهی است که در سطوح بالای دانشگاهی دارای مدرک‌اند، ولی در پیش‌یا افتاده‌ترین روابط عاطفی و اجتماعی خود به شدت دارای مشکل‌اند. زندگی هیجانی حیطه‌ای است که مانند علوم، ریاضیات یا ادبیات می‌تواند در آن مهارتی کم یا زیاد داشت و مجموعه‌ی توانمندی‌های خاص خود را می‌طلبد. میزان شایستگی فرد در زندگی هیجانی راهنمایی برای درک این مطلب است که چرا فردی در زندگی پیشرفت می‌کند و فرد دیگری با همان میزان استعداد، در نیمه‌ی راه متوقف می‌شود. برخلاف هوشبهر که سابقه‌ی حدود یک صد سال تحقیق بر صدها هزار نفر را به همراه دارد، هوش هیجانی مفهوم جدیدی است. در حالی که عده‌ای معتقدند که هوشبهر را نمی‌توان از طریق تجربه یا آموزش چندان تغییر داد، ولی هوش هیجانی و قابلیت‌های عاطفی مهم را می‌توان به افراد آموخت و سطح آن را حتی در بزرگسالان ارتقا داد. شکل‌گیری اجزای هوش هیجانی، ابتدا در سال‌های اولیه‌ی زندگی انجام می‌گیرد، اگرچه شکل‌گیری این ظرفیت‌ها در خلال سال‌های بزرگسالی نیز ادامه پیدا می‌کند، اما سال‌های اول زندگی دوره‌ای است که مغز فرد حدود دو سوم اندازه‌ی کامل خود رشد می‌کند. و به لحاظ پیچیدگی به گونه‌ای متحول می‌شود که در تمام دوران زندگی، هیچ‌گاه به این میزان رشد نخواهد کرد. در خلال این دوره، نسبت به دوران بعدی زندگی، فراگیری مطالب اساسی با سهولت بیشتری تحقق می‌پذیرد و فراگیری هیجانی در پیشاپیش تمام آموخته‌ها انجام می‌گیرد.

با عنایت به موارد پیش گفته و لزوم پرورش هوش هیجانی در افراد، کتاب حاضر با بهره‌گیری از علم روانشناسی و فنون و تمرین‌های جذاب و کارآمدی که با فهم کودکان و نوجوان متناسب باشد، قصد دارد تا یاری‌گر مربیان و والدین و تمام کسانی باشد که دغدغه تربیت صحیح کودکان و نوجوانان این مرز و بوم را دارند تا با تربیت نسلی سالم‌تر و خوشبخت‌تر از بسیاری از آسیب‌های اجتماعی و فردی پیشگیری کنند. زیرا مشخص است که بزه و جرم و جنایت از ضعف، ناکامی و مغیبت شدن در تربیتی شایسته بوجود می‌آید و اسلحه و چاقو، آتش و سنگ و یا مواد مخدر، جانشین تربیت سالم می‌شوند. کودکانی که به نحو شایسته تربیت نشده‌اند، یافته‌ها نشان می‌دهد که به اسلحه و چاقو برای قدرتمند شدن و یا سیگار برای احساس بزرگی ندارند، و نسلی را تشکیل خواهند داد که در آن شادی فردی همانقدر مهم است که شادی جمعی. آن‌ها کسانی خواهند بود که برای مشکلاتشان به دنبال راهکارهای منطقی می‌گردند و با کوچک‌ترین تنش و دشواری، مهار زندگی از دستشان رها نخواهد شد. مسلماً رسیدن به این آرمان امکان‌پذیر است و با تلاش و همیاری همگانی می‌توان به این نائل آمد.

رضا علی نوری

دانشگاه آیت الله - اردیبهشت ماه ۱۳۹۷