

هوش عاطفی و نقش آن در زندگی

بخش پنجم

دکتر خلیل نورانی _ ونکوور

در بخشهای پیشین این نوشتار مفهوم هوش عاطفی (Emotional Intelligence) و اهمیت آن در زندگی فردی و اجتماعی انسان و دو بعد مهم هوش عاطفی یعنی حرمت نفس بالا (High Self-Esteem) و توانایی بازسازی عاطفی خود (Emotional Resiliency) پس از مواجهه شدن با استرس یا بحران مورد بررسی قرار گرفت. همچنین نکاتی در رابطه با حرمت نفس کودکان و نوجوانان و نقش عوامل محیطی و تربیتی بر روی آن توضیح داده شد. در این بخش جهت استفاده عملی والدین از مطالب قبلی بطور فهرست وار به نکات دیگری در مورد حرمت نفس نوجوانان اشاره می شود.

بر اساس خصوصیتی که برای افراد دارای حرمت نفس بالا مطرح گردید، می توان نتیجه گرفت که نوجوانانی که حرمت نفسشان آسیب ندیده از ویژگیهای زیر برخوردارند:

- 1- در گفتگوهای روزمره صراحت بیان دارند و میتوانند افکار و احساسات خود را بروشنی و بدون واژه ابراز دارند،
- 2- با انگیزه هستند و شور و شوق فراوانی برای زندگی کردن دارند،
- 3- اعتماد بنفسشان بالاست و به تواناییهای خود اطمینان دارند،
- 4- شاد و خوشحال و با انرژی هستند،
- 5- خود را همانگونه که هستند پذیرفته اند و احساس مثبتی بخود دارند،
- 6- در بین همسالان خود محبوب و دوست داشتنی هستند و از این بابت بخود افتخار می کنند،
- 7- بخود و به دیگران احترام می گذارند و برای دیگران حقوق برابر قائلند،
- 8- اشتباه خود را می پذیرند و وقتی مورد سؤال قرار گیرند حالت دفاعی بخود نمی گیرند،
- 9- دیگران را مورد تحقیر و تمسخر قرار نمی دهند،
- 10- تجارب متنوعی دارند و در فعالیتهای مختلفی درگیر میشوند،
- 11- خود محور نیستند و انتقاد را می پذیرند، و
- 12- بین رفتار و گفتارشان هماهنگی وجود دارد.

علاوه بر موارد فوق، نوجوانانی که حرمت نفسشان آسیب ندیده: بیشتر وقتها خوشحال هستند، دوستان دختر و پسر دوست دارند با آنها دوست باشند، بخوبی از عهده کارهای روزمره و تکالیف درسیشان برمی آیند، احساس می کنند والدینشان آنها را درک می کنند و با آنها رابطه خوبی دارند، نگرش مثبتی به زندگی دارند و باور دارند که در صورت تلاش فرصت خوشوقتی برایشان فراهم است.

باید توجه داشت که برای داشتن خصوصیات بالا داشتن حرمت نفس سالم لازم است ولی کافی نیست.

رعایت موارد زیر از طرف والدین به افزایش حرمت نفس کودکان و نوجوانان کمک میکند:

- 1- والدین باید فرزند خود را بی قید و شرط دوست بدانند. بنابراین، مرتب باید به فرزند خود بگویند که دوستش دارند و از اینکه فرزندى مثل او دارند خوشحال هستند.
- 2- والدین باید به علاقه و سلیقه فرزند خود احترام گذارند، به دوستانش اهمیت دهند و سعی کنند آنها را بشناسند و در صورت تأیید به حسن انتخابش اقرار کنند.
- 3- در انجام امورخانه از نوجوان کمک بخواهند و نشان دهند که به کمک او نیازمند هستند. از نحوه انجام کارش و حسن رفتارش قدردانی کنند.
- 4- تولد و سایر حوادث مهم زندگی نوجوان از جمله موفقیت های او را جشن گرفته و عکسهای گرفته شده را با یادداشت های جذاب برایش حفظ و نگه داری کنند.
- 5- سعی نکنند همیشه مشکل نوجوان را بدون اینکه او را به فکر کردن وادار کنند حل کنند. بجای آن، باید با رهنمودهای مناسب روش صحیح برخورد به مشکل را به نوجوان بیاموزند.
- 6- نوجوان را با ریشه های فرهنگی و خانوادگی خود آشنا کنند و به هر دو طرف خانواده پدری و مادری او اهمیت دهند.
- 7- شکست نوجوان را به رخش نکنند بلکه آنرا به موقعیتی برای یادگیری او تبدیل کنند.
- 8- والدین باید نشان دهند که خودشان را دوست دارند و از کار و زندگی خود لذت می برند. آنها باید در کنار فعالیتهای حرفه ای خود از فعالیتهایی نظیر مطالعه کردن، یادگیری چیزهای جدید و تفریح کردن لذت ببرند و با کسانی که در آنها و در نوجوان آنها احساس خوبی ایجاد می کنند معاشرت کنند.

بهرحال، همانطور که قبلاً از قول Steve Hein گفته شد، حرمت نفس باارزشتترین چیزی است که والدین می توانند به فرزندان خود هدیه کنند.

چنانچه به بخشهای پیشین این نوشتار دسترسی ندارید، می توانید با [e-mail:knourani@gmail.com](mailto:knourani@gmail.com) تماس بگیرید تا برایتان فرستاده شود.