

هوش عاطفی و نقش آن در زندگی

بخش چهارم

دکتر خلیل نورانی _ ونکوور

در سه بخش 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 (crisis) مورد بررسی قرار گرفت. در این بخش نکاتی در رابطه با حرمت نفس نوجوانان و نقش عوامل تربیتی و محیطی بر روی آن مورد بررسی قرار می‌گیرد.

همانطور که در بخشهای پیشین گفته شد، نقش هوش عاطفی در زندگی وقتی به شکل جدی مطرح می‌شود که فرد با چالشهای اصلی زندگی مواجه شود و نیاز به تصمیم‌گیری داشته باشد؛ مثلاً بخواهد در مورد ارزشها، هدفها، سبک زندگی، نوع معاشرین، شغل، ازدواج، مهاجرت، و یا محل زندگی خود تصمیم بگیرد. بنظر میرسد که تصمیم‌گیری در اینگونه موارد یا حداقل تفکر در مورد آنها از مرحله نوجوانی به شکل جدی‌تری شروع می‌شود. از اینرو دوره نوجوانی یکی از پرچالشترین دوران زندگی انسان توصیف شده است. افلاطون این دوره را دوره شراب زدگی روان و استنلی هال (Hull) روانشناس معروف این دوره را دوره طوفانی زندگی نامیده است. دوره نوجوانی نسبت به گذشته بسیار متفاوت شده و به لحاظ رقابتهای شدید در عرصه های تحصیلی و شغلی و همچنین به لحاظ تنوع در سبکهای زندگی، نوجوانان امروز فشارهای بیشتری را تجربه میکنند. از طرف دیگر، نوجوانان امروز در بسیاری از زمینه ها مثل ورزش، هنر، و استفاده از تکنولوژی پیشروتر از بزرگسالان بوده و در مواردی نقش اقتصادی مهم‌تری پیدا کرده اند و از جهاتی والدین مقلد آنها بوده و یا مصرف‌کننده تولیدات آنها هستند. دستاورد این پدیده برای نوجوانان استقلال و آزادی عمل بیشتر و برای والدین قدرت کنترل کمتر روی فرزندانشان بوده است. متأسفانه، این تقابل قدرت در بعضی از خانواده ها به یک کشمکش جدی منجر شده است.

همچنین، طبق آنچه که در بخشهای پیشین این نوشتار گفته شد افرادی که از حرمت نفس بالاتر و قدرت بازسازی عاطفی بیشتری برخوردارند با چالشهای زندگی بهتر مقابله می‌کنند و سریعتر از عهده رفع موانع پیش رو و از جمله رفع مشکلات رابطه ای خود برمی‌آیند. بر این اساس، نوجوانان فاقد حرمت نفس که نمیتوانند با چالشهای زندگی بدرستی برخورد کنند ممکن است دچار یأس و سرخوردگی و یا گوشه‌گیری و افسردگی شوند و در نتیجه یک زندگی تخیلی را در پیش گیرند. گاهی چون امیدی برای زندگی بهتر در آینده نمی‌بینند سعی میکنند از وضع موجود بهترین استفاده را بکنند و در نتیجه بطور افراطی گرفتار موسیقی، رقص، مواد مخدر، و سایر لذات آنی و زودگذر میشوند. گاهی به افراط کاربهای سیاسی یا مذهبی کشیده می‌شوند و یا از باندهای گروهی و مخرب سر در می‌آورند. بعضی از آنها کمبودهای خودشان را در عشق‌های رومانسیک جستجو می‌کنند و یا به شکلی افراطی آرمان‌گرا می‌شوند و با رها کردن اهداف خود می‌خواهند به دیگران کمک کنند. در چنین حالاتی والدین باید توجه داشته باشند که شیوه‌های مبتنی بر تحکم و زور مدارانه کمکی به بهبود رابطه آنها با نوجوانان نمی‌کند و به تغییر مسیر آنها منجر نمیشود. تجربه و تحقیق نشان داده است که شیوه‌های دموکراتیک و مبتنی بر احترام بهترین راه برخورد با نوجوانان است و یا در صورت لزوم باید از کمکهای حرفه‌ای بهره گرفت.

روش تربیتی والدین یکی از مهمترین عوامل مؤثر در افزایش یا کاهش حرمت نفس کودکان و نوجوانان است. کودکانی که والدین گرم و پذیرنده دارند و انتظارات والدین از آنها واقع‌بینانه است احساس خوبی در مورد خودشان خواهند داشت. برعکس، والدین پرتوقع، تندخو، و بد دهن چیزی جز احساس بی‌کفایتی و ضعف حرمت نفس در فرزندشان ایجاد نمی‌کنند. پیام رفتار اینگونه والدین به فرزندشان این است که او کسی است که از عهده کارهایش برنمی‌آید، نمیتواند خودش را اداره کند، و کس دیگری باید رفتارش را کنترل کند. رفتار گرم و مثبت والدین باعث میشود که فرزندان آنها احساس کنند انسانی مقبول و شایسته و باارزش هستند.

از جمله عوامل دیگری که باعث کاهش حرمت نفس کودکان و نوجوانان می شوند از این قرارند:

- 1- بروز مشکلات عدیده در زندگی شخصی و خانوادگی کودک یا نوجوان بنحوی که او حس کند جهان جای امنی نیست. نمونه این رویدادها بیکاری یا اخراج والدین از کار، طلاق در خانواده، دشواریهای مهاجرت، بیماریهای سخت یا معلولیت های جسمی افراد خانواده و اعتیاد در بین افراد خانواده می باشد.
- 2- زندگی در کنار افرادی که مرتب ایراد میگیرند و به محض اینکه کودک یا نوجوان مرتکب خطا یا اشتباهی شود بلافاصله به رخس می کشند. از جمله این افراد والدین کمال گرا (perfectionist) هستند که هیچگاه از تلاش فرزندشان راضی بنظر نمیرسند و همیشه از او انتظار عملکردی صددرصد کامل دارند. فرزندانی که هیچگاه والدین خود را راضی نمی بینند نه تنها ممکن است از تلاش کردن منصرف شوند بلکه در عشق و محبت واقعی والدین خود نیز تردید می کنند.
- 3- توجه نکردن و اهمیت ندادن به نظر و رای نوجوان در جاهائی که او عملاً ذینفع و یا درگیر است ولی حق اظهار نظر ندارد؛ مثل برنامه ریزی برای مسافرتهاى خانوادگی و چگونگی سبک دکوراسیون منزل و رفت و آمدهای خانوادگی بدون مشورت با نوجوان.
- 4- انتظارات بیش از حد والدین و هدفهای دور از دسترس برای نوجوان قائل شدن.
- 5- سرزنش نوجوان برای بروز وقایعی که از کنترل او خارج بوده و یا او تنها مقصر بروز حادثه نبوده است؛ مثل درگیر شدن در تصادف رانندگی و یا دزدیده شدن اشیاء قیمتی.
- 6- اعمال خشونت در خانواده، بی احترامی و بی تفاوتی نسبت به کودک، تنبیه بدنی، درگیری پدر و مادر، تبعیض در خانواده، خصوصاً وقتی که کودک نتواند از حق خودش دفاع کند و یا حرفش را بزند.
- 7- عدم برخورد صحیح با تفاوتهای فرهنگی موجود در جوامع مهاجر و تبعیض در مورد والدین در این جوامع و اجبار پدر و مادر کودک در انجام کارهایی که زیر توانائی آنهاست.
- 8- چگونگی نوع محل و منطقه ای که کودک در آنجا زندگی می کند و گروهی که نوجوان خودش را با آن هم هویت (identify) می کند و سایر امکانات و تجملاتی که نوجوان یا خانواده او از آنها برخوردار نیست.
- 9- زندگی در جامعه ای که در آن حق و عدالت رعایت نمی شود، قانون پشتوانه شهروندان نیست، افراد امکان انتخاب آزاد ندارند و گناه و اشتباه کردن پیامدهای ناگواری دارد.

نوجوانی که حرمت نفسش آسیب دیده انجام هر کاری برایش مشکل است و نیاز به کمک فوری دارد. گاهی والدین برای این کار انرژی زیادی صرف میکنند و نتیجه نمی گیرند چرا که یا از برقرار کردن ارتباط صحیح با نوجوان عاجزند و یا از عهده درک مشکل او بر نمی آیند و نمی توانند با او همدلی کنند. این موارد در بین خانواده های مهاجر که نوجوانان و والدین دچار دوگانگی های فرهنگی میشوند به وفور دیده میشود. در چنین مواردی کمک حرفه ای می تواند مؤثر باشد.