

سیک ارتباط



هوش اجتماعی لازمه ارتباط سالم با دیگران است

آنهايي که باهوشند ولي شعور اجتماعي ندارند!

■ **مريضه بامیری**

آيا معيار هوش اجتماعي خود را می‌دانید؟ آيا به تفاوت بهره هوشی، هوش اجتماعي و شعور اجتماعي آگاه هستید؟ آيا خودتان را یک فرد اجتماعي می‌دانید یا خیر؟ چقدر سه برقراری ارتباط با دیگران تمایل دارید و کیفیت این رابطه برایتان مهم است؟ در یک تعريف هوش اجتماعي یعنی توانایی برقراری ارتباط با دیگران و مدیریت یک رابطه در دست و بی نقص که می‌تواند شامل موارد زیادی باشد و ما در این نوشته به برخی از شاخص‌های آن می‌پردازیم.

■ ■ ■ **آنان که هوش اجتماعي بالايی دارند**

وقتي کسی هوش اجتماعي‌اش بالاست يعني راه گفت‌وگو با دیگران را به خوبی می‌داند. بنابراین از روی بعضی مشخصات فردی می‌توان این افراد را از دیگران تشخیص داد.

اين آدم‌ها اعتمادبه‌نفس بالايی دارند و اين مهم‌ترين عامل در برقراری ارتباط است. اين آدم‌ها زندگی را دوست دارند و به حیات خود احترام می‌گذارند. اينها برای زندگی و زنده بودن خود برنامه دارند و حاضر نیستند آن را باری به هر جهت خرج امور بیهوده کنند. اغلب آنها انسان‌های موفقی هستند و برای جایگاهی که مد نظرشان است با دل و جان کار می‌کنند. کمتر غمی‌رند و بیشتر تلاش می‌کنند و اغلب انسان‌های امیدواری هستند.

این آدم‌ها دیگران را دوست دارند و احترام گذاشتن را آموخته‌اند. می‌توانند به راحتی شرایط دیگران را درک کنند و گاهی حق را به آنها بدهند. بدون اینکه احساس غرور کنند، برای حل مشکلات اجتماعي می‌شود روی کمک آنها حساب کرد، زیرا آنها غیر از خودشان به دیگران نیز اهمیت می‌دهند و آنها را به خوبی می‌بینند و صدایشان را می‌شنوند.

هوش برترها توانایی بالایی در استفاده از زبان بدن دارند. می‌توانند بدون تغییر لحن کلامشان تنها با زبان بدن منظورشان را به مخاطب برسانند. آنها آگاهند که شادی و حرص و تمام احوال را با این شیوه نشان دهند. این آدم‌ها می‌دانند کی و کجا صحبت کنند، موقعیت‌سنجی کرده و هر جا لازم باشد سخن می‌گویند، اگر ضرورتی در گفتار نبینند سکوت می‌کنند و فقط شنونده هستند. آنها مثال بارز ضرب‌المثل «کم گوی و گزیده گوی چون در» هستند. یعنی بجای امانفید حرف‌شان را می‌زنند و اغلب همان سخنان کوتاه تأثیر خود را می‌گذارند.

هوش برترها نسبت به همه چیز یک ذهنیت مثبت دارند. همه چیز جهان را به عینک خوش بینی می‌بینند و «نمی‌شود» و «نمی‌توانم» را نمی‌پذیرند. این آدم‌ها اگر در جمعی باشد مدام از افعال مثبت استفاده می‌کنند و دیگران را به راحتی می‌توانند انرژی حاصل از کلام مثبت آنها را دریافت کنند. وقتی ذهنیت مثبت است پس قدرت انجام هر کاری دارند، آستانه تحملشان در شکست‌های بی در پی بالا می‌رود و به پیروزی نهایی یقین دارند. به همین دلیل انسان‌های آرامی هستند و کمتر گلابه می‌کنند. اینها اگر در یک جمع عمومی باشند بدون اینکه کسی را بشناسند می‌توانند بحثی را که سر گرفته است به سمتی که خودشان می‌خواهند بکشند و در نهایت به یک جمع بندی مثبت برسند.

اين آدم‌ها اهل قدردانی هستند. هر جا لازم باشد از عملکرد مثبت افراد قدر دانی می‌کنند و از اینکه این اهمیت دادن را به زبان بیاورند هرگز ابايي ندارند. همین یک مقوله شخصیتی کافی است تا آنها را در جامعه محبوب کند. فرض کنید یک پار کبان از صبح تا غروب با راننده‌های مغرور و غرغر مواجه باشد که هر کدام به میل خودشان با او رفتار می‌کنند، اما ناگهان کسی پیدا شود که با لبخند تلاشش را راج نهد و با یک خدا قوت ساده تمام انرژی‌های خوب را به او بخشد. یا راننده اتوبوس واحد باشی و هر روز شاهد غرولندهای مسافران زیادی که تمام خستگی خود را به شانه‌های همشهری‌های ناشناس منتقل می‌کنند. هر سواد است، به دلیل برف ترافیک سنگین ایجاد شده و اتوبوس میلی‌متری حرکت می‌کند. این وسط مردم هم خسته‌اند و مدام غمی‌زنند. یکی آن وسط پیدا می‌شود که با آرامش از زیبایی برف می‌گوید و

امید به اینکه فردا می‌شود هوای تمیزی را استنشاق کرد. او زیبایی برف را به تمام کاستی‌ها ترجیح می‌دهد. نگاه زیبای او جو اتوبوس را عوض می‌کند و می‌تواند بحث را از ترافیک به تعريف خاطره در برف بکشد. چنین آدمی همه جا حضورش مفید است و می‌تواند جلوی خیلی از تنش‌ها را بگیرد. اگر مترو شلوغ باشد به راحتی شرایط دستفروش‌ها را درک می‌کند و به جای غر زدن و نالیدن سعی می‌کند آنها را درک کند و به آنهايي که کم توان هستند جا برای نشستن بدهد.

هوش برترها تعصب بی‌مورد ندارند و به کسی برچسب نمی‌زنند. آنها به جای تمسخر دیگران مدام احساسات و رفتار خود را پایش می‌کنند. آنها می‌توانند با هر قشری تعامل داشته باشند و کسی را به هیچ عمل یا رفتاری محکوم نکنند. آنها روی رفتارهای غلط خود



هوش اجتماعي از بهره هوشی خیلی مهم‌تر و کارساز تر است. ممکن است کسی باهوش تلقی شود اما درونگرا باشد و نتواند ارتباط مؤثري با دیگران برقرار کند. پس این علم و هوش خیلی نمی‌تواند مؤثر افتد. حالا بر عکس آدم‌های زیادی هستند که بهره هوشی پایین‌تری دارند اما چون بلندند با دیگران ارتباط ایجاد کنند انسان‌های موفق‌تری هستند. فرض کنید شما بهره هوشی بالايی داشته باشید اما در ارتباط‌گیری ضعیف باشید. چطور می‌توانید بهره بالقوه خود را بالفعل کنید؟



از شرایط یکدیگر وای می‌دارد و چون یکدیگر را درک می‌کنند پس بهتر می‌توانند به یکدیگر یاری رسانند. اگر این هوش تقویت شود افراد منطفت بیشتری تربیت می‌شوند که می‌توانند به راحتی در مواقع لازم اشتباهات خود را بپذیرند و بلد باشند از دیگران عذرخواهی کنند. عذرخواهی کردن یکی از مهم‌ترین مشخصات فردی است که می‌تواند به ایجاد رابطه‌ای مفید و بی‌تنش منجر شود. فکر کنید راننده‌های ما هوش خود را تقویت کنند و یاد بگیرند در مواقعی که اشتباهی سهوی رخ می‌دهد پیاده شوند و با آرامش و احترام عذرخواهی کنند. به نظر شما در چنین شرایطی کار به دعوا و فحش دادن و استفاده از قفل فرمان می‌رسد؟ آیا همان زبان نرم به قول قدیمی‌ها مار را از لانه بیرون نمی‌کشد؟ اشکال ما این است که همه خود را حق به جانب و عذرخواهی در مواقع بروز اشتباه را نشانه تحقیر می‌دانیم، در حالی که عذرخواهی نشان از رشد اجتماعي ما دارد و می‌تواند در بسیاری موارد گره را به جای دندان با دست باز کند. اگر ما خطای خود را بپذیریم و مسئولیت خطایمان

سیک زندگی

سیک زندگی ۸۸۴۹۸۴۷۱



شعور اجتماعي یعنی زبانه‌ها را هر جا دلمان خواست رها نکنیم. خودروی خود را هر جا دلمان خواست و جلوی هر تابلوی توقف ممنوعی پارک نکنیم. یعنی ماشین خود را بدون معاینه فنی در خیابان رها نکنیم. شعور اجتماعي یعنی بدون اجازه کسی از او در هر حالتی که هست فیلم و عکس نگیریم. بی‌اجازه کسی مسائل خصوصی‌اش را انتشار ندهیم و با تخطی از قانون در راندگی جان دیگران را به خطر نیندازیم

را به جان بخریم حتماً دیگران ما را درک می‌کنند و کمک بهتری خواهند کرد. مثالش همان راننده‌ای است که زیر بار اشتباهش نمی‌رود و مدام با فحش و عصبانیت منتظر افسر می‌شود. این آدم گره را سفت‌تر می‌کند، اما اگر کسی عذرخواهی کند و منطقی یا مقوله تصادف کنار بیاید طرف مقابل به او احترام می‌گذارد و دنبال حل و فصل از طریق قانون می‌روند. چه بسا افراد زیادی که به جای دعوا و کشاندن پای پلیس به ماجرا خودشان با گفت‌وگو اختلاف را حل می‌کنند و به اجماع می‌رسند.

این افراد اغلب شاداند و راحت‌تر از دیگران می‌توانند جلب اعتماد کنند. اینها نیازهای دیگران را به خوبی و به موقع متوجه می‌شوند. به عنوان مثال اگر نیازمندی در کوچه‌شان باشد قبل از درخواست کمک خودشان به او کمک می‌کنند یا اگر پدر یک نوجوان باشد قبل از همه متوجه نیاز از می‌شود و سعی دارد آن را برطرف کند. این افراد اغلب محبوبند، از اعتبار و احترام کافی نزد دیگران بر خوردار بوده و بزرگوار هستند و به راحتی احساسات خود را بروز می‌دهند.

هوش اجتماعي مهم‌تر از بهره هوشی است

اما خوب است بدانید داشتن هوش اجتماعي از بهره هوشی خیلی مهم‌تر و کارسازتر است. ممکن است کسی باهوش تلقی شود اما درونگرا باشد و نتواند ارتباط مؤثري با دیگران برقرار کند. پس این علم و هوش خیلی نمی‌تواند مؤثر افتد. حالا بر عکس آدم‌های زیادی هستند که بهره هوشی پایین‌تری دارند اما چون بلندند با دیگران ارتباط ایجاد کنند انسان‌های موفق‌تری هستند. فرض کنید شما بهره هوشی بالايی داشته باشید اما در ارتباط‌گیری ضعیف باشید. چطور می‌توانید بهره بالقوه خود را بالفعل کنید؟ اما او که هوش اجتماعي دارد بلد است با همان میزان هوشی که دارد به موقع و درست ارتباط برقرار کند و به خواسته‌هایش برسد. شاید به همین دلیل است که بچه‌های حیاطان و پر شر و شور نوجوانی اغلب در بزرگسالی کارهای مهم و پر مخاطبی دارند و از شرایط مالی خوبی هم بر خوردار هستند و نایغه‌ها بیشتر در کارهای انفرادی و تک بعدی حضور دارند. شاید اصطلاح عامیانه‌اش مردم دار بودن هوش برترها باشد.

هوش هیجانی خمیرمایه هوش اجتماعي

لازمه هوش اجتماعي بر خورداري از هوش هیجانی است که شامل کنترل هیجان و رفتارهای فرد می‌شود. پس اول باید هوش هیجانی را تقویت کرد و بر خورد با انواع احساس‌ها را آموخت. این هوش که تقویت شود راحت‌تر می‌شود احساسات را کنترل کرد که همین به تنهایی می‌تواند در ایجاد رابطه سالم مؤثر باشد. بعضی‌ها هوش بالايی دارند یعنی سه خوبی می‌توانند ساعت‌ها برای مردم حرف بزنند و همچنان محبوب بمانند اما شعور اجتماعي ندارند، یعنی نمی‌توانند قوانین شهروندی را بپذیرند و اغلب حقوق دیگران را خواسته یا ناخواسته تضییع می‌کنند. شعور اجتماعي یعنی زبانه‌ها را هر جا دلمان خواست رها نکنیم. خودروی خود را هر جا دلمان خواست و جلوی هر تابلوی توقف ممنوعی پارک نکنیم. یعنی ماشین خود را بدون معاینه فنی در خیابان رها نکنیم. شعور اجتماعي یعنی بدون اجازه کسی از او در هر حالتی که هست فیلم و عکس نگیریم. بی‌اجازه کسی مسائل خصوصی‌اش را انتشار ندهیم و با تخطی از قانون در راندگی جان دیگران را به خطر نیندازیم. همین یک شعور اجتماعي به تنهایی جای کار بسیاری دارد. خیلی از رفتارهای اجتماعي نیاز به تعمیم دارند و باید بسیاری از زیر ساخت‌ها دوباره احیا شوند.

خوبی هوش اجتماعي این است که اکتسابی است و می‌توان آن را با ممارست و تلاش به دست آورد. به نظر می‌رسد برای داشتن یک جامعه‌ایمن و سالم باید از تقویت شعور اجتماعي و آموزش هوش اجتماعي آغاز کرد. اگر افراد زیادی ر مهارت برقراری ارتباط را بیاموزند و راحت‌تر بتوانند هوش هیجانی خود را کنترل کنند به یقین آرام‌جرم و تخلف کاهش خواهد یافت و افراد زندگی بی‌دغدغه و شادتری در کار هم تجربه خواهند کرد.

سیک تربیت



تربیت کامل با پرورش هوش هیجانی

کودک من احساس غریبی می‌کند

■ **ریحانه رضایی**

فرزند من در مهدکودک احساس غریبی می‌کند و دور از دوستانش می‌نشیند. دختر من در مقابل زورگویی‌های دوستش کوتاه می‌آید و فقط گریه می‌کند. آن یکی هم وقتی دوستانش با وسایلش بازی می‌کنند قدرت اختیار ندارد و اجازه می‌دهد دوستانش وسایلش را خراب کنند و اتاقش را به هم بریزند.

احتمالاً درد دل‌های شایع را که خواندید از زبان مادرهای بسیاری شنیده‌اید؛ آنهايي که وقتی یک بچه سر و زبان دار می‌بینند قربان صدقه‌اش می‌روند و به مادرش حسادت می‌کنند. هر چه مادر بچه پر هیجان می‌گوید که از دستش ذله شده است و به همه زور می‌گوید آن یکی بیشتر ذوق می‌کند که کاش بچه او هم مثل این کودک در بازی رئیس بازی در می‌آورد و او و پدرش را در خانه ذله می‌کرد.

اینگونه بچه‌ها هوش اجتماعي ضعیفی دارند. قادر نیستند احساسات و هیجانات درونی‌شان را کنترل کنند. به همین دلیل اغلب گوشه‌گیر و تنها هستند، توان دوست پیدا کردن ندارند و از اعتماد به نفس پایینی بر خوردارند. بر خلاف بچه‌هایی که به محض ورود در یک محیط تازه دوست پیدا کرده و همان یک ساعت بازی در پارک را با یک همراه سپری می‌کنند.

در دنیای کنونی اکثر بچه‌ها باهوش هستند و از لحاظ درک مفاهیم درسی مشکل خاصی ندارند. چیزی که آنها را از دیگران متمایز می‌کند رفتارهای اجتماعي‌شان است. آنهايي که یاد گرفته‌اند عواطف و احساسات خود را کنترل کنند و به حقوق دیگران احترام بگذارند و راحت‌تر ارتباط برقرار و اغلب دوستان زیادی دور خودشان جمع می‌کنند. آنها فعالیت گروهی بیشتری دارند و از محبوبیت خاصی برخوردارند. آنها اغلب مسئولیت‌های کلاس را به عهده می‌گیرند و مدام توی چشم هستند، زیرا اسر و زبان دارند و یساذ گرفته‌اند چگونه



رسیدگی به نیازهای کودک فقط خرید مایحتاج خوراک و پوشاک نیست، بلکه آنها در قبال پرورش هوش هیجانی کودک مسئولند، زیرا آنها هستند که خیلی از اشتباهات برای آنها بی‌معناست و کودکان در دنیای خیالی و رنگارنگ خود سیر می‌کنند.

روابط مختلف را مدیریت کنند. به بچه‌ها در راستای تقویت هوش هیجانی باید آموخت عصبانی شدن بسیار آسان است. چیزی که دشوار است و مهارت می‌خواهد بجا عصبانی شدن و کیفیت عصبانیت می‌دهند هر قدر هم نوع آموزش به این کودکان است. آنها باید مهارت کنترل احساسات را بیاموزند. آن وقت دیگر می‌توانند خشم یا عصبانیت خود را کنترل کنند و سر هر موضوع بی‌اهمیتی از کوره در نزنند. دعوا راه نیندازند. یکی از این شیوه‌ها کنترل خشم والدین در مقابل دیدگان کودک است. اولین جایی که کودک هوش هیجانی خود را می‌آزاید. جایی که پدر و مادر دعوایشان می‌شود و رفتار آنها در مقابل این احساس تعیین‌کننده خواهد بود. پدر و مادری که هنگام دعوا داد و فریاد کرده یا وسیله پرتاب می‌کنند یا می‌کشند یا پدرانی که موقع عصبانیت فحش می‌دهند هر قدر هم روشنفکر و تحصیلکرده باشند نمی‌توانند برای رشد هوش کودک خود کاری کنند. کودک در آن لحظه مسائل را حین دیدن حلاجی می‌کند و نحوه تعامل با دیگران را یاد می‌گیرد. حالا اگر بنای این رابطه بر عذرخواهی باشد یا طرفین حین دعوا به حریم یکدیگر احترام بگذارند کودک عین رفتارهای آنان را در مواجهه با روابط همین دلیل است که بچه‌های حیاطان و پر شر و شور نوجوانی اغلب در بزرگسالی کارهای مهم و پر مخاطبی دارند و از شرایط مالی خوبی هم بر خوردار هستند و نایغه‌ها بیشتر در کارهای انفرادی و تک بعدی حضور دارند. شاید اصطلاح عامیانه‌اش مردم دار بودن هوش برترها باشد.

کودک خسته و عصبی از راه می‌رسد. آن دست دوستش خیلی عصبانی است و شروع می‌کند با آب و تاب تعريف کردن از اختلافان. اما مادر به بچه‌ها در راستای تقویت هوش هیجانی باید آموخت عصبانی شدن بسیار آسان است. چیزی که دشوار است و مهارت می‌خواهد بجا عصبانی شدن و کیفیت عصبانیت است. آنچه مهم است نوع آموزش به این کودکان است



در دنیای کنونی اکثر بچه‌ها باهوش هستند و از لحاظ درک مفاهیم درسی مشکل خاصی ندارند. چیزی که آنها را از دیگران متمایز می‌کند رفتارهای اجتماعي‌شان است. آنهايي که یاد گرفته‌اند عواطف و احساسات خود را کنترل کنند و به حقوق دیگران احترام بگذارند و دور خودشان جمع می‌کنند. آنها فعالیت گروهی بیشتری دارند و از محبوبیت خاصی برخوردارند. آنها اغلب مسئولیت‌های کلاس را به عهده می‌گیرند و مدام توی چشم هستند، زیرا اسر و زبان دارند و یساذ گرفته‌اند چگونه

رسیدگی به نیازهای کودک فقط خرید مایحتاج خوراک و پوشاک نیست، بلکه آنها در قبال پرورش هوش هیجانی کودک مسئولند، زیرا آنها هستند که خیلی از اشتباهات برای آنها بی‌معناست و کودکان در دنیای خیالی و رنگارنگ خود سیر می‌کنند.

روابط مختلف را مدیریت کنند. به بچه‌ها در راستای تقویت هوش هیجانی باید آموخت عصبانی شدن بسیار آسان است. چیزی که دشوار است و مهارت می‌خواهد بجا عصبانی شدن و کیفیت عصبانیت است. آنچه مهم است نوع آموزش به این کودکان است