

هوش هیجانی و روابط زناشویی

واژه جامع هوش هیجانی به سه دسته توانایی ذهنی اشاره دارد که یک دسته آن، توانایی های بسیار اساسی است که دربرگیرنده ادراک و تشخیص عواطف خود و دیگران می باشد، به عبارت دیگر، افرادی که از هوش هیجانی بالایی برخوردارند، می دانند که خود یا دیگران در یک لحظه خاص، در چه نوع حالت هیجانی به سر می برند. بنابراین قادرند به دقت عواطف گوناگون و متفاوتی همچون خشم، ترس، احساس گناه و عشق را از هم تشخیص دهند. توانایی های هوش هیجانی بطور کلی عبارتند از:

(۱) توانایی دریافت و تشخیص دقیق عواطف خود و دیگران

(۲) توانایی استدلال کردن راجع به عواطف

(۳) توانایی اداره و تنظیم موثر عواطف

این توانایی های سه گانه، ظاهراً عوامل اساسی تشکیل دهنده یک زمینه غنی عاطفی برای داشتن یک زندگی زناشویی سعادت‌مندانه محسوب می شوند.

ادراک هیجانی و روابط زوجین

از سال ۱۹۹۵ تاکنون تحقیقات زیادی در زمینه ادراک عاطفی و روابط زناشویی صورت گرفته که نتایج آن به شرح زیر است:

(۱) ازدواج و زندگی زناشویی یک بافت سرشار از عاطفه می باشد.

(۲) در ازدواج هایی که زوجین با یکدیگر در تعارض و تضاد باشند، برانگیختگی های هیجانی زیادتری دیده می شود. به عبارت دیگر، بیشتر تعارض ها و اختلافات بین زوجین به دلیل برانگیختگی های هیجانی صورت می گیرد.

(۳) افراد در توانایی دریافت و تشخیص دقیق عواطف خود و دیگران با یکدیگر تفاوت دارند.

مثلاً بعضی از زوج ها آشکارا نسبت به علائم هیجانی همسرشان بی توجه هستند و آنان را نادیده می گیرند یا آمادگی سو «تعبیر و عدم تشخیص صحیح این عواطف را دارند. مثلاً حالت غمناکی یا اندوه همسر خود را به عنوان عصبانیت و خشم تفسیر می نمایند.

(۴) انسان ها دارای تفاوت های قابل توجهی در توانایی ابراز صریح عواطف خود می باشند. مثلاً

برخی از زوج ها عادت دارند پیام های هیجانی مبهم و گیج کننده ای به طرف مقابل خود بدهند (هم زمان، هم می خندند و هم اخم می کنند). پژوهشگران دریافته اند که ارتباط با ثبات و معناداری بین تفاوت های فردی در توانایی ابراز دقیق و صحیح عواطف و تشخیص آن ها با شادی های زندگی و روابط زناشویی مطلوب وجود دارد.

۵) زوج های خرسند در مقایسه با زوج هایی که رابطه زناشویی و هیجانی خوبی با هم ندارند، احساس همدلی بیشتری به هم نشان می دهند و نسبت به احساسات یکدیگر حساسیت بیشتری به خرج می دهند.

۶) زوج های ناراضی از زندگی زناشویی در عکس العمل به رفتار نامناسب همسرشان مقابله به مثل می کنند.

۷) زنان بهتر از مردان در ابراز دقیق عواطف و تشخیص آن ها عمل می نمایند. برای مثال وقتی که یک زن پیام هیجانی مثبتی به شوهرش می دهد، احتمالاً از علائم غیر کلامی - بدنی (مثل لبخند زدن) و از یک لحن صمیمانه در هنگام سخن گفتن استفاده می نماید. از طرف دیگر، مردان تمایل به استفاده از پیام های مبهم و مختلط (ترکیبی) دارند. برای مثال هنگامی که مردی می خواهد پیام هیجانی مثبتی به همسرش بدهد، این پیام هم همراه با خنده است و هم همراه با علائم بالقوه تهدید کننده ای همچون حرکات ابرو یا چشم.

۸) ناتوانی مردان در تشخیص و ابراز دقیق عواطف، علت مهم و اساسی از دواج های ناموفق است. برای مثال در برانگیختگی های هیجانی بالا در طول کشمکش های زناشویی (که از طریق اندازه گیری علائم فیزیولوژیکی مثل ضربان قلب یا فشار خون مشخص می شود) مردانی که از زندگی زناشویی خود راضی نمی باشند و با همسران خود اختلاف دارند، علائمی از گوشه گیری یا انزوای هیجانی و بی عاطفگی از خود نشان می دهند، روان شناسان آن را «حصار سنگی» نامیدند.

۹) زوج های شاد و خوشبخت نسبت به زوج های ناسازگار، هم در اظهار و ابراز عواطف و هم در استنباط، تشخیص و دریافت عواطف، عملکرد بهتری از خود نشان می دهند.

۱۰) برخی از مردان احساس می کنند که هم زمان از دو طرف مورد تهدید واقع می شوند: یکی از طرف موقعیت هایی که قادر به کنترل آن ها نمی باشند و یکی هم از طرف عواطف ناخوشایند و منفی، همچون اضطراب و اندوه که به وسیله این موقعیت ها ایجاد می شوند. این مردان هنگامی که احساس آسیب پذیری و ناتوانی می نمایند، عصبانی می شوند و مایل به تجربه حالت های

هیجانی هستند تا از آن طریق احساس کنند قادر به کنترل موقعیت ها می باشند.

۱۱) در زمینه زندگی زناشویی، وضعیت فوق بدین معنی است که احتمالاً یک شوهر به تقاضای همسرش جهت استقلال بیشتر، با واکنش های خشم آلود به این نوع گستاخی پاسخ دهد تا واکنش های مضطربانه و علت بروز چنین واکنشی احتمالاً ترس از دست دادن همسر است. این خشم و عصبانیت ممکن است منجر به رفتارهای تخریبی شود که با جنگ و دعوای خانوادگی و ضرب و شتم های جسمی و خشونت آمیز همراه است.

۱۲) در تعامل های پر از تنش و تعارض زندگی زناشویی، حتی شوهرانی که بسیار مقاوم و شکیبا می باشند، احساس درهم شکسته شدن می نمایند و در مقابل علائم جسمانی و منفی شدیدی (همچون انقباضات و دردهای معده، افزایش ضربان قلب، تعریق کف دست، سردرد و...) که آنان را تهدید می کند، احساس ناتوانی، اضطراب و دستپاچگی می نمایند. در چنین شرایطی، مردان ممکن است به صورت خودکار و غیر ارادی دچار خشم شوند. روی هم رفته و بر اساس یافته های مطالعات انجام شده بر روی تعامل های زندگی زناشویی، فرض می شود که اگر زوجین از عواطف همسرانشان آگاه شوند و بتوانند عواطفشان را به صورتی واضح و آشکار به یکدیگر اطلاع دهند و ابراز نمایند، زندگی بهتری خواهند داشت. برای این کار لازم است تا نسبت به علل، جوانب و پیامدهای عواطفشان بر زندگی زناشویی شان آگاه گردند.

آنچه زنان در چهره مردان به سادگی می بینند طبق تحقیقاتی که اخیراً انجام شده است، زنان تنها با نگرستن به مردان می توانند به طور ناخودآگاه وجود یا عدم وجود خصوصیات مورد نظرشان را در مردان تشخیص دهند. به گزارش بی بی سی، در گزارشی که اخیراً در این رابطه تهیه شده است، آمده است: «زنان می توانند نشانه های علاقه یا عدم علاقه به کودکان را در صورت مردان بخوانند و تشخیص دقیقی از چگونگی تفکر آنها نسبت به جنس مخالف نیز داشته باشند.» تحقیقات آماری نشانه داده است، آن دسته از مردان که به کودکان علاقه مند هستند، برای روابط دراز مدت مناسب ترند و مردان متعصب باطرز تفکر مردسالار برای روابط گذرا و کوتاه مدت مناسب هستند. مطالعات انجام شده توسط محققین دانشگاه شیکاگو و دانشگاه کالیفرنیا (سانتا باربارا) نشان داده است: «زنان به طرز شگفت آوری در تشخیص توانایی مردان در تشکیل زندگی و میزان علاقه آنها به داشتن فرزند، تنها با

نگاه کردن به چهره آنان، مهارت دارند. نتیجه گیری زنان در این مورد باعث می شود که راجع به نوع رابطه و مدت زمان آن، در همان ابتدای امر تصمیماتی اتخاذ کنند.» نتایج تحقیقات اخیر بیانگر این نکته است که در چهره هر شخص، خیلی بیش از آنچه تصور می رود اطلاعات کاملی در مورد پتانسیل شخصیتی در مقام شریک آینده زندگی وجود دارد. آنچه مسلم است زنان در این زمینه از یک حس ثانویه برخوردار نیستند، اما مرور زمان و تجربیات مختلف به آنان می آموزد که تمام جزئیات را در مورد تصمیم گیری برای زندگی مشترک آینده و ایجاد روابط خود در نظر بگیرند. بد نیست به یکی از آزمایش های انجام شده در این تحقیقات اشاره ای داشته باشیم. در این آزمایش عکس هایی از چهره های مردان مختلف داوطلب در اختیار ۲۹ نفر از دانشجویان دختر در مقطع لیسانس قرار گرفت. سپس از آنها خواسته شد که صاحبان عکس ها را به ترتیب برطبق میزان علاقه آنها به کودکان، جذابیت ظاهری و مهربان بودن، دسته بندی نمایند. به علاوه از آنها خواسته شد نظر خود را راجع به احساساتی بودن یا نبودن هر یک نیز بیان کنند. نتیجه کار باور نکردنی بود. حدس این دانشجویان دختر کاملاً به واقعیت نزدیک بود! به عنوان نتیجه اصلی این تحقیق می توان به این نکته اشاره کرد که «زنان آن دسته از مردانی را که به کودکان علاقه مند هستند، قابل اعتمادتر می پندارند و آنها را برای ایجاد یک رابطه دراز مدت انتخاب مناسب تری می دانند. اکثر زنان این مسئله را با نگاه کردن به چهره مردان تشخیص می دهند.»