

تأثیر سواد عاطفی بر روابط خانوادگی

فاطمه چنانی^۱، مریم باغنده^۲، اعظم بیگدلی^۳، کوثر اخلاصی^۴، خاطره ترک لرکی^۵

^۱ دکترای زبان و ادبیات فارسی، مدرس دانشگاه های فرهنگیان استان خوزستان

^۲ دانشجوی کارشناسی دانشگاه فرهنگیان اهواز، پردیس فاطمه الزهرا س

^۳ دانشجوی کارشناسی دانشگاه فرهنگیان اهواز، پردیس فاطمه الزهرا س

^۴ دانشجوی کارشناسی دانشگاه فرهنگیان اهواز، پردیس فاطمه الزهرا س

^۵ دانشجوی کارشناسی دانشگاه فرهنگیان اهواز، پردیس فاطمه الزهرا س

چکیده

بی‌سوادی عاطفی حالتی است که فرد نمی‌تواند احساسات خود را به گونه‌ای درست استفاده کند که باعث افزایش قدرت شخصی او شود و فرد نمی‌تواند شرایط را به نفع خود کنترل کند هدف ما در این پژوهش آشنا کردن افراد با این مقوله و تأثیر آن بر زندگی است و روش ما در این تحقیق کتابخانه‌ای بوده است یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که ابراز محبت با شیوه صحیح آن تأثیر بسیار زیادی بر دوام و لذت‌بخشی زندگی زناشویی و سایر روابط دارد بی‌سوادی عاطفی و ناآگاهی از شیوه صحیح ابراز محبت و همچنین ناآگاهی از واکنش صحیح در مقابل دریافت محبت هر دو تأثیر مخربی بر روح و روان فرد دارد که در نتیجه باعث فروپاشی رابطه و زندگی می‌شود.

واژه‌های کلیدی: سواد عاطفی، درک صحیح، طلاق عاطفی، نظام خانواده، مدیریت احساسات

مقدمه

سواد عاطفی، اصطلاحی است که برای توصیف توانایی درک و ابراز احساسات استفاده می‌شود، حس همدلی را شامل می‌شود. افراد باسواد از نظر احساسی قادر به بکارگیری اصول شخصی برای مهار کردن احساسات خود و شناسایی و دستیابی به اهداف شخصی هستند. با توجه به بالا بودن جامعه آماری طلاق و احساس ضعف سواد عاطفی در روابط خانوادگی، به این پژوهش، به شیوه کتابخانه‌ای پرداخته‌ایم. خانواده به عنوان یکی از قدیمی‌ترین و اساسی‌ترین نهادهای اجتماعی تاثیرگذار، نقش بسیار مهمی در تعادل روانی، عاطفی و اجتماعی انسان دارد و روابط در خانواده شامل جنبه‌های مثبت و منفی است که در صورت غلبه جنبه‌های منفی، این کانون مقدس به کانون کشمکش‌ها و تضادها تبدیل شده و تفاهم به عنوان سنگ زیربنای خانواده، ویران می‌شود.

مسئله طلاق یک حادثه یا واقعه ناگهانی در کانون خانواده نیست بلکه یک فرایند است که در دراز مدت با بروز مشکلاتی ایجاد می‌شود. در حال حاضر، نگرش جامعه نسبت به مسئله طلاق، به نگرشی مثبت تبدیل شده که این خود یک زنگ خطر برای پرداختن به این موضوع و عوامل به وجود آورنده آن است. در این امر عوامل محیطی و فردی موثرند که نیاز به ارائه روش‌هایی برای جلوگیری و کاهش اثرات آنها و بهبود روابط زوجین در برقراری ارتباطی موثر با یکدیگر و دیگران است تا به وسیله آن علاوه بر بهبود کیفیت زندگی زوجین، بتوان با بهره‌مند کردن آنان از سواد عاطفی، تنش‌های موجود در رابطه را مدیریت کرد تا آمار طلاق‌های شکل گرفته کاهش پیدا کند.

طلاق

طلاق یک حادثه یا واقعه ناگهانی نیست بلکه یک فرایند است که در دراز مدت با بروز مشکلاتی ایجاد می‌شود. طلاق به دو دسته **عاطفی و رسمی** تقسیم می‌شود، **رسمی** به این معناست که طرفین به صورت رسمی و از طریق دادگاه و فسخ عقد از یکدیگر جدا می‌شوند؛ اما در طلاق **عاطفی**، دو طرف با یکدیگر زندگی می‌کنند ولی محبت و علاقه‌های بین آنان وجود ندارد. رابطه احساسی آنها بیشتر تشکیل شده از حس نفرت و عصبانیت نسبت به یکدیگر است. سواد عاطفی تأثیر مستقیمی بر طلاق عاطفی میان زوجین دارد و نبود آن باعث ایجاد فاصله عاطفی میان آنها می‌شود. پژوهش‌های متعددی نشان دهنده آثار منفی جسمی و روانی، اخلاقی و اجتماعی طلاق برای زنان و مردان مطلقه و فرزندان می‌باشد. آثار طلاق بر فرزندان شامل افزایش احتمال خطر ابتلا به ناسازگاری‌های روان‌شناختی و افت عملکرد تحصیلی در مدرسه می‌باشد. یکی از عواملی که زمینه‌ساز ایجاد طلاق عاطفی و در نهایت طلاق زوجین از هم می‌شود ضعف سواد عاطفی اعضای خانواده است. گرچه همبستگی طلاق از ناحیه‌ی فرد یا زوجین یا خانواده و اجتماع اعمال می‌شود، اما زمانی این موضوع به علتی برای طلاق تبدیل خواهد شد که تمام تاثیرات فردی، اجتماعی، زوجینی و خانوادگی را به هم راه داشته باشد. گسستگی روانی و اجتماعی در اعضا و از بین رفتن حس رضایتمندی در آنها، منجر به طلاق خواهد شد. اولین گام برای کاهش طلاق، بررسی علمی و اطلاع از وضع موجود است.

۱-۱- همبستگی ارتباطی:

به مشکلات زوجین در ارتباط با یکدیگر در بعد خانوادگی اشاره دارد مثل نبود رضایت زناشویی، عدم تفاهم، دخالت‌ها، حمایت‌های اشتباه، ازدواج اجباری و...، بعد اجتماعی آن نیز مربوط به تأثیرات جامعه است مانند علل اقتصادی مثل بیکاری یا تغییرات ارزشی و فرهنگی.

۱-۲- چگونگی تبدیل همبستگی‌های طلاق به علت طلاق:

همبستگی زمانی به علتی برای طلاق تبدیل می‌شود که از تمام ابعاد شروع به تأثیرگذاری منفی بر زندگی زناشویی کند برای مثال ناباروری یک همبستگی فردی است، اما زمانی تبدیل به علت می‌شود که فرد از سوی خانواده با بی‌توجهی روبرو شود. همبستگی‌های مختلف اگر دچار همزمانی شوند تبدیل به یک علت برای طلاق خواهند شد.

۱-۳- تأثیر بیکاری بر زندگی زوجین

یکی از تأثیرات فرضی بیکاری، افسردگی است. یعنی هرچه وضعیت اقتصادی سخت شود افسردگی در زنان زیاد می‌شود. (حیدری، ۱۳۸۲) فقر و بیکاری نیز باعث کاهش عزت‌نفس مرد می‌شود که این مسئله کاهش عزت‌نفس سبب بروز استبداد نسبت به دیگران از جمله همسر می‌شود. (یانگ، ۱۹۹۸، به نقل از هنریان و یونسی) دخالت خانواده‌ها، به دلیل دریافت کمک‌های مالی از والدین و همچنین پایین بودن منزلت اجتماعی به علت فقر، سردی روابط، کاهش رضایت زناشویی و بی‌ثباتی از جمله پیامدهای فقر است اگر تأثیرات بیکاری در چهار بعد کامل شود و رفتارهای آسیب‌زا بروز کنند بیکاری به علتی برای طلاق تبدیل می‌شود.

۱-۴- تأثیرات اجتماعی اعتیاد

یکی از تأثیرات اجتماعی اعتیاد نابودی پایگاه اجتماعی است. حس سرخوردگی همسر در بین دوستان و فامیل، ناراضی بودن فرزندان خانواده از شرایط موجود و شکایت به مادرشان، برخورد اعتراضی و حمایت نکردن خانواده طرف مقابل، اختلالات جنسی، کاهش همکاری و اختلال در نظام تصمیم‌گیری زندگی از جمله تأثیرات اعتیاد است.

نظریه رشد چهار بعدی تأثیرات

این نظریه سعی دارد علاوه بر بررسی چگونگی بروز طلاق توسط یک علت به شناخت روابط بین علل مختلف، نحوه اثرگذاری آنها بر یکدیگر و تفکیک میان علل زمینه‌ساز و علل مستقیم طلاق بپردازد. براساس این نظریه یک همبستگی هرچند از ناحیه فرد یا زوجین یا خانواده‌ها و یا اجتماع وارد می‌شود، اما زمانی به علتی برای طلاق تبدیل می‌شود که تمام تأثیرات فردی، زوجینی، خانوادگی و اجتماعی را به همراه داشته باشد؛ اگر این تأثیرات توسط این همبستگی به وجود نیاید یا شدت آن کم و ناچیز باشد، این همبستگی سبب طلاق نمی‌شود. (زارع، نجفی و عنایت، ۱۳۹۲)

جلوگیری از تبدیل شدن همبستگی‌های مختلف به علت:

هرچند همبستگی‌های ارتباطی از نظر تحقیقات بیشترین اندازه اثر را دارد، اما بهترین راهبرد برای جلوگیری از طلاق براساس نظریه رشد چهار بعدی تأثیرات، اول جلوگیری از تبدیل شدن همبستگی‌های مختلف به علت است که در این راستا باید با ارائه راهکارهایی به خانواده‌ها آنها را در همبستگی‌های مختلف آموزش داد، تا هنگام وقوع یک همبستگی بتوانند از علت شدن آن جلوگیری کنند. دوم اینکه باید به ریشه‌یابی این همبستگی‌ها پرداخت و به بسترهایی که زمینه‌ساز ایجاد، رشد و گسترش همبستگی‌های مختلف است، توجه کرد.

برنامه یادگیری سواد عاطفی

از دیگران اجازه بگیرد

هر نوع ارتباط عاطفی با دیگران ممکن است تکان دهنده و هولناک باشد به همین علت هنگام صحبت با دیگران در مورد احساسات آنها از آنها اجازه بگیرد.

ابراز احساسات:

عواطف و احساسات خود را صادقانه بیان کنید، سواد عاطفی هرگز نمی‌تواند در محیط آلوده به دروغ شکل گیرد.

طلب مهر و محبت از دیگران

دریافت مهر و محبت از دیگران چیز خوبی است، اما همیشه دست یافتنی نیستند یا همان چیزی نیستند که ما می‌خواهیم.

پذیرش کلام عاطفی از دیگران

انسان همان قدر که به آب و غذا نیاز دارد نیازمند دریافت کلام و رفتار محبت‌آمیز از دیگران است، اما ممکن است. هنگام دریافت آنها با مشکلاتی مواجه شود. ما به این دلیل تشنه دریافت محبت هستیم که یا آن را دریافت نکرده‌ایم یا از دریافت آن امتناع کرده‌ایم.

پیام ناخواسته را نپذیر

کسب این مهارت که بتوانیم اظهار محبت‌های ناخواسته از طرف دیگران را رد کنیم خیلی مهم است چون با این کار می‌توانیم خود را از موقعیت‌های عذاب‌آور خلاص کنیم.

به خودت پیام‌های محبت‌آمیز بده

دادن پیام‌های محبت‌آمیز به خود شرم‌آور نیست، حتی اگر نیاز چندانی به آن نداشته باشیم چون ممکن است چیزهای خوبی در وجود شما باشد که دیگران از آنها بی‌خبر باشند یا اینکه این پیام‌ها را به شما منتقل نکند. این عشق به خود که باعث افزایش اعتماد به نفس می‌شود، پشتیبان اصلی آن والد حمایت‌کننده فرد است.

بررسی چشم انداز عاطفی

احساس اولیه و ثانویه

مثبت یا منفی بودن احساس به معنی بهتر یا بدتر بودن آن نیست، در حقیقت همه احساسات ما مهم هستند و فقط بعضی از آنها حس خوبی در ما ایجاد می‌کنند و برخی احساسات حس بد و ناخوشایند. وقتی به تجربه درونی خود که بر اثر احساس تهدید علیه حیاتمان رخ می‌دهد نامی می‌نهیم و به آن ارزش مثبت یا منفی می‌دهیم، یک کار اختیاری انجام داده‌ایم.

من قادرم به احساس تو شکل بدهم

ما می‌توانیم هر احساس و عاطفه‌ای را در یکدیگر ایجاد کنیم و به همین دلیل اغلب در ارتباط با احساسات دیگران مسئول هستیم.

بیان احساس / عمل

این روشی است که بدون قضاوت برای کشف ارتباط بین اعمال و احساسات است. شما در یک جمله به طرف مقابل می‌گویید که در اثر عملی که او انجام داد چه احساسی در شما ایجاد شده است.

گاهی اشتباهاتی در رد و بدل کردن احساس / عمل رخ می‌دهد

اولین اشتباه: افزودن قضاوت و تفسیر به عمل

وقتی که تو با عصبانیت و خشم تلفن را قطع کردی _وقتی که با دیر آمدنت مرا تحقیر کردی.

دومین اشتباه: اشتباه گرفتن حس با اندیشه

به جای بیان احساس خود از احساس و گمان استفاده کردن: وقتی که مکالمه را قطع کردی فکر کردم عصبانی شدی. برای بیان احساس عمل، فقط باید به حقایق تکیه کنیم.

سومین اشتباه: احساس / عمل

نادیده گرفتن شدت و عمق یک احساس؛ ما هنگامی که میخواهیم از تجارب حسی و عاطفی خود صحبت کنیم اغلب تمایل داریم آنها را یا خیلی بیشتر از حد واقعی یا خیلی کمتر از آن جلوه‌گر سازیم که این موضوع مانع از درک واقعی آنها و سردرگمی و ابهام می‌شود.

پذیرفتن بیان احساس / عمل (دریافت اطلاعات عاطفی بدون موضع گیری)

برای اینکه سواد عاطفی موثر واقع شود، فرد باید علاوه بر اینکه گوینده خوبی است شنونده خوبی نیز باشد. فرد باید انتقاداتی که در مورد عملکرد او گفته می‌شود را یادداشت کند. و اگر اشتباه از او بوده معذرت خواهی کند هرچند که پذیرش اشتباهات برای ما سخت است. ابتدا فرد باید اطلاعات موجود در سخنان طرف مقابل را جذب کند و دقیقاً بفهمد چه احساسی در او ایجاد کرده است بعد به توزیع موضوع بپردازد و خود را یا توجیه کند یا معذرت‌خواهی کند.

بیان کردن درک شهودی خویش

درک شهودی (درک مبتنی بر حدس و گمان) قوی ترین ابزار ما است و هنگامی که همه اطلاعات لازم در اختیار نیست می توان به کمک آن مهمترین تصمیمات را اتخاذ کرد. اگر ما در روابط خود با دیگران می خواهیم از درک و گمان استفاده کنیم قبل از هرگونه عملی باید شواهد و دلایل کافی برای درستی حدس خود گردآوری کنیم، برای اطلاع از درستی حدس و گمان خود باید دائماً آن را با واقعیت محک بزنیم.

حدس و گمان دیگران را قبول کن

اکثر آدمها به دلیل ترس وجودی که دارند حدس و گمان به جای دیگران را در مورد خود نمی پذیرد، اما اگر ما خواهان گفتوگویی مبتنی بر سواد عاطفی هستیم باید بر ترس یا عدم تمایل خویش چیره شویم و حدس و گمان طرف مقابل را بپذیریم و بکوشیم حقیقت های موجود در آن را کشف کنیم.

عشق و علاقه به همکاری در زمینه عواطف

گفتگوی بر اساس صداقت درباره احساسات یکدیگر می تواند نتایج درخشانی را به همراه داشته باشد.

احساسات فراموش شده

ما رابطه و تماسمان را با احساسات خویش از دست داده ایم و هرگز نحوه صحیح برخورد و رفتار با عواطف را به ما نیاموخته اند. همه ما از نظر عاطفی و احساسی بی سواد هستیم؛ زیرا بارها و بارها از جانب احساسات ضربه خورده ایم و تجارب دردناکی در این مورد داریم و به همین خاطر همه کانال های عاطفی و هیجانی خود را مسدود کرده ایم. بی حسی بعد از ضربه روحی، ما برای مقابله با ضربه روحی یا عاطفی، به طور موقت دچار بی تفاوتی عاطفی می شویم و این عمل ما را از پذیرش لطامت عاطفی بیشتر در امان می دارد. اما اگر سوء رفتار و صدمات عاطفی تداوم داشته باشد، آنگاه فلج عاطفی در ما به حالت مزمن در می آید. همه ما با استفاده از ساز و کارهای دفاعی - دیوارهای روانشناختی در مقابل ضربه های عاطفی غیر قابل کنترل مقاومت می کنیم. این ساز و کارها ما را از عوامل آزاردهنده، اندیشه های مزاحم، یادآوری گذشته، با کابوس های شبانه جدا نگه می دارند. این مسئله ظاهراً ممکن است خوب به نظر برسد، اما این نوعی تعادل برقرار کردن (به قیمت فداکردن چیزی برای حفظ چیز دیگر) است که می تواند بسیار مشکل آفرین شود. این موانع و دیوارهای روان شناختی که به منظور دور نگه داشتن افراد مزاحم و آزاردهنده و رنج های روحی برپا می کنیم ممکن است حالت دائمی به خود گرفته، ما را از آدم های مهربان و دوست داشتنی جدا کند و هرگونه حس امید، لذت باعشق را نیز در ما بکشد. یعنی همان عاملی که ما را از درد جدا نگه می دارد می تواند ما را از لذت و خوشی نیز محروم کند. به علاوه، این دیوارهای عاطفی که در خود ایجاد می کنیم کهنه فرو می ریزد و به یکباره در معرض عواطف و هیجانات قدرتمند و آشفته قرار می گیریم.

عشق و تنفر

در مرکز همه این احساسات و عواطف، عشق قرار دارد و البته متضاد آن، تنفر. همه ما از صمیم قلب اشتیاق داریم که به دیگران عشق بورزیم و دیگران نیز ما را دوست بدارند، اما به جای آن که دوستان دارند، با تنفر و خشونت با ما رفتار می‌کنند. ما حق نداریم راجع به احساسات خود صحبت کنیم و این قانون بیش از همه شامل عشق می‌شود. بنابراین احساسات و عواطف خود را مخفی می‌کنیم یا این که راجع به آنها دروغ می‌گوییم یا وانمود می‌کنیم که اصلاً وجود ندارند. ما معمولاً خود را از شیرین‌ترین تجربه‌های عاطفی و هیجانی محروم می‌کنیم و عشق‌مان را بدون قید و شرط ابراز نمی‌کنیم. در عوض، آزرده‌گی و رنجش‌های ما آنقدر بر روی هم انباشته می‌شوند که بعضی اوقات تبدیل به نفرت و انزجار می‌شوند. به محض آن که حس تنفر و انزجار جاری می‌شود، همه چیز را آلوده می‌کند و احساس عشق را به طور کامل عقب می‌راند.

همه ما تشنه صمیمیت و یکرنگی با دیگران هستیم. از ته دل مشتاق برقراری ارتباط با دیگران هستیم و دلمان می‌خواهد دیگران را درک کنیم. یکی از نیازهای فوری عصر ما این است که چرخه تنهایی، خشونت و بی‌حسی عاطفی به طریقی بسته شود. یک راه حل این است که بیداری و هشیاری عاطفی را یاد بگیریم، عشق را تجربه کنیم و همدلی با دیگران را افزایش دهیم. باید دریچه قلبمان را بر روی عواطف و احساسات دیگران بگشاییم و با مهربانی و عطوفت و دلسوزی به آنها پاسخ دهیم. برای این که از نظر عاطفی باسواد شویم باید احساسات را کشف کنیم، درک کنیم، و یاد بگیریم که آنها را ابراز کنیم.

همدل و جامعه ستیز

درد دنیا دو نوع آدم قدرتمند وجود دارد:

اشخاص جامعه ستیز، که به کلی فاقد حس و عاطفه اند، و **اشخاص همدل**، که عمیقاً احساسات دیگران را درک می‌کنند. البته این دو تیپ افراد در زندگی روزمره و واقعی نادر هستند.

افراد جامعه ستیز هیچ چارچوبی نمی‌شناسند و به راحتی می‌توانند دروغ بگویند، دزدی کنند، زورگویی کنند و بدون احساس گناه مرتکب قتل شوند. افراد همدل، اما به اتکای مهارت‌های عاطفی خود کسب قدرت می‌کنند. این افراد نوعی استعداد ذاتی برای همدلی کردن با دیگران دارند و این موهبت را از خانواده و معلمان خود در طی دوران کودکی و بلوغ دریافت کرده‌اند. البته باید توجه داشت دو تیپ افراد قدرتمند در زندگی روزمره بسیار نادر هستند. اما اگر خوب دقت کنید، خواهید دید خیل عظیمی که در حد فاصل میان این دو تیپ قرار دارند در اعمال و رفتار خود به یکی از این دو جناح افراطی متمایل هستند.

ریشه احساسات

عواطف و هیجانات فطری هستند و به طور خود به خود در ابتدایی‌ترین قسمت لیمبیک مغز به وجود می‌آیند. ترس، خشم، غم و اندوه، عشق و شادی یادآورهای دائمی ماهیت حیوانی ما هستند. این هیجانات بر اثر تجاربی که در طی زندگی کسب می‌کنیم تغییر کرده شکل دیگری به خود می‌گیرند.

بی‌حسی و فلج عاطفی

فردی که در این وضعیت قرار دارد از چیزی که آن را احساسات یا هیجانات می‌نامند آگاهی ندارد حتی اگر تحت نفوذ قویترین احساس‌ها قرار داشته باشد، موضوع عجیب این است که معمولاً دیگران خیلی بیشتر از او بر احساسات و عواطفش شناخت

دارند یعنی در همان حال که چنین فردی از احساس خود هیچ‌گونه اطلاعی ندارد، دیگران از روی حالت چهره، رنگ رخسار و لحن صدایش به احساس‌های درونی او پی می‌برند.

حساسیت جسمانی

در این سطح از آگاهی بر عواطف و هیجانات، آن دسته از حساسیت‌های جسمانی که همیشه با عواطف و هیجانات همراه هستند تجربه می‌شوند، ولی خود عواطف حس نمی‌شوند. به این نوع اختلال در علم روانپزشکی روان تنی می‌گویند. شخص ممکن است تپش سریع قلب خود را احساس کند، ولی نمی‌داند که دچار ترس شده است. او احتمالا فشاری را بر روی قفسه سینه‌اش حس می‌کند، اما تشخیص نمی‌دهد که این احساس غم و افسردگی است. ممکن است احساس تب و لرز، داغ شدن چهره، دل پیچه، سوزش یا خارش، صدای سوت در گوش یا تیر کشیدن درد در خود بکند که همگی علائم جسمانی عواطف و هیجانات مختلف هستند، ولی خود آن عواطف و هیجانات را لمس نمی‌کند. این مرحله از شعور و حساسیت فاصله چندانی با آگاهی ندارد، حتی اگر فرد از لحظ عاطفی هیجانی بی‌تفاوت باشد.

آشفته‌گی عاطفی

در این مرحله، شخص از عواطف خود آگاه است، اما قادر به بیان آن در قالب کلمات نمی‌باشد و خیلی شبیه به تجربه عاطفی و هیجانی نزد نوزادان انسان و پستانداران نخستین است. آنها هم هیجانات را تجربه می‌کنند ولی قادر نیستند نامی بر آنها بگذارند. فردی که در این مرحله از رشد عاطفی قرار دارد نسبت به عواطف و هیجانات بسیار تاثیرپذیر و حساس است، اما نمی‌تواند آنها را درک یا کنترل کند اشخاصی که در این مرحله هستند بیش از افرادی که از لحاظ عاطفی بی‌حس هستند دچار طغیان‌های عاطفی کنترل نشده می‌شوند و مستعد افسردگی و هوس بازی هستند. این افراد همچنین در موقعیت‌های استرس زا زودتر از دیگران از پای در می‌آیند.

موانع زبانی

برای رد شدن از این مانع زبانی، احتیاج به محیط اجتماعی مناسب داریم که با اطلاعات مربوط به عواطف و هیجانات آشنا باشد. به محض آنکه این موانع را پشت سر بگذاریم، به راحتی می‌توانیم در مورد احساسات خود صحبت کنیم و سواد عاطفی خودمان را بالا ببریم.

تفکیک عواطف

در این مرحله از سواد عاطفی، تفاوت میان عواطف و هیجانات اساسی چون خشم، عشق، شرم، لذت یا تنفر پی می‌بریم و درک می‌کنیم که هر احساس می‌تواند با شدت‌های گوناگون بروز کند.

علت‌شناسی

وقتی شروع به شناخت ماهیت واقعی احساسات خود می‌کنیم درواقع به جستجوی علل این احساسات می‌پردازیم. که گریزناپذیری کنش متقابل عاطفی میان آدمها را نشان می‌دهد.

همدلی

همدلی، نوعی درک شهودی و الهام گونه در مورد عواطف دیگران است. وقتی به همدلی با دیگران می‌پردازیم این شناخت را از جایی کسب نمی‌کنیم یعنی چیزی در مورد احساسات آنها نمی‌شنویم یا نمی‌بینیم بلکه به صورت شهودی و الهام گونه می‌فهمیم آنها چه احساسی دارند. علت اصلی نابهنجاری عاطفی این است که ما نمی‌توانیم حس همدلی را در خود تقویت کنیم. ما معمولاً یاد می‌گیریم که این حس را در خود سرکوب کنیم. ولی نکته مهم این است که همه انسان‌ها می‌توانند همدلی را یاد بگیرند فقط باید به یاد داشته باشند که این امر به مرور تقویت می‌شود. حس همدلی با دلسوزی متفاوت است، دلسوزی و ترحم یک عمل عقلانی است در همدلی عواطف و احساسات ما هم درگیر می‌شوند در همدلی عقل و قلب ما برای کمک به دیگران متحد می‌شوند، پس ترحم و دلسوزی به تنهایی ضعیف‌تر از حس همدلی است. و ما برای بالا بردن سواد عاطفی نیاز به حس همدلی داریم.

تبادل عاطفی

آگاهی یافتن نسبت به احساسات دیگران صرفاً به این معنا نیست که ما می‌دانیم چه واکنشی نسبت به احساسات آنها باید داشته باشیم. رفتار عاطفی مردم نیاز به پاسخ دارد، اما پاسخی که آن را بپذیرند و قابل انجام باشد همدلی بیش از حد آن هم در دنیایی که از نظر عاطفی نابهنجار است ممکن است مناسب نباشد. بنابراین فرد با آگاهی باید دست به عمل بزند. تبادل عاطفی بر اساس پیچیده‌ترین سطح آگاهی شکل می‌گیرد در این مرحله باید بتوانیم احساسات خود و دیگران را درک کنیم و حدس بزنیم که چگونه عواطف خود را با دیگران رد و بدل کنیم، شناخت و پیش‌بینی اثرات عواطف بر یکدیگر، بر اثر خردمندی و تجربه زیاد به دست می‌آید و بالاترین مرحله سواد عاطفی است.

هوشیاری

هوشیاری نسبت به عواطف و احساسات، جنبه اساسی از قدرت شخصی است. اما هوشیاری عاطفی به تنهایی وضعیتی که برای سواد عاطفی هیجانی نیاز است را فراهم نمی‌کند زمانی که هوشیاری هیجانی و عاطفی افزایش پیدا می‌کند به تدریج مهارت‌های ضروری بیشتری یاد گرفته می‌شود و سطح سواد عاطفی بالا می‌رود.

مراحل یادگیری سواد عاطفی

بدون شک، اکثر مردها به همسران خود عشق می‌ورزند و آنها را دوست دارند، ولی تنها عده کمی از آنها هستند که می‌توانند این عشق را ابراز کنند. ادی دیگر از این ناتوانی خود در ابراز عشق رنج می‌برد و این خود نمونه‌ای از بی‌حسی عاطفی است. زن‌ها نسبت به ابراز نکردن عشق همسرشان معمولاً شکایت می‌کنند و اگر از مردان هم پرسیده شود آنها هم از سردی همسرانشان گله مندند، اما این مشکل تنها مربوط به یک جنسیت نیست؛ بلکه افراد باید یاد بگیرند که در قلبشان را به روی همسرشان بگشایند.

-گشایش قلب

قلب محل عواطف و احساسات ما است بنابراین باید قلب خود را از قول زنجیر دریاوریم و خود را محدود نکنیم برای ابراز احساساتمان و این عشق و علاقه را به یکدیگر نشان دهیم.

-چشم انداز عاطفی

باید بررسی کنیم که چه احساسی داریم این احساسات چه قدرتی دارند و چرا بروز کرده‌اند. بنابراین از افت و خیزهای احساسات خود باخبر می‌شویم و از احساساتی که دیگران تجربه کردند یادداشت‌برداری می‌کنیم و می‌فهمیم که اعمال ما چه تاثیری بر روی احساسات دیگران می‌گذارند و به تدریج نسبت به احساسات خود و دیگران شناخت پیدا می‌کنیم.

-قبول مسؤلیت

برای اینکه تغییر واقعی و ماندگار در زندگی خودمان ایجاد کنیم باید مسؤلیت برخی از خطاها را برعهده بگیریم؛ یعنی اولاً طرف مشکلات را از دیدگاه خودشان تعریف کنند دوماً اشتباهات خود را بپذیرند ثالثاً از یکدیگر معذرت‌خواهی کنند و تصمیم بگیرند که دیگر اشتباهاتشان را تکرار نکنند و این را در عمل نشان دهند.

نخستین گام برای تغییر الگوهای رفتاری

سه نقش مخربی (ناجی، آزار دهنده، قربانی) را که مردم در بازی‌های خود ایفا می‌کنند را درک کنیم.

ناجی:

افرادی هستند که دلشان می‌خواهد برای دیگران مفید باشند، در مواقعی که به نظر می‌رسد دیگران نمی‌توانند از عهده کاری بر بیایند آستین بالا زده و به نجات آنها می‌شتابند.

انگیزه این افراد برای کمک به دیگران معمولاً چنین است:

۱. دوست دارند احساس کنند دیگران به آنها احتیاج دارند

۲. اشتباه فکر می‌کنند که آدم‌های لایق و کارآمد قادر نیستند از خودشان مراقبت کنند

۳. حس می‌کنند باید دیگران را شادمان کنند

آزاردهنده:

اگر شما یکی از سه نقش را بازی کنید آنگاه نقشه دیگران را نیز بازی خواهید کرد مثلاً برای ناجی روزی پیش می‌آید که از برآورده کردن نیازهای این و آن خسته شود و صدایش در بیاید. در این مرحله است که ناجی در برابر قربانی خود تبدیل به آزاردهنده می‌شود.

قربانی:

وقتی که ناجی از کوره در می‌رود و تبدیل به آزار دهنده می‌شود فردی که کمکهای ناجی (قربانی) دریافت کرده از خشم و آزرده‌گی ناجی آگاه می‌شود و احساس حقارت می‌کند و حس می‌کند مورد ترحم قرار گرفته است.

موانع موجود بر سر راه مسئولیت‌پذیری

۱. پیش خود بپذیریم که مرتکب اشتباه شده‌ایم (پذیرش اشتباه برای اکثر مردم سخت است).

۲. اقرار کردن به اشتباه در نزد دیگران

۳. احساس تاسف عمیق به خاطر ارتکاب به اشتباه و بیان آن: ما قبل از اینکه بتوانیم درد و رنجی را که با رفتار خود به دیگری تحمیل کرده‌ایم تشخیص دهیم باید حس همدلی را در خود تقویت کنیم آنگاه می‌توانیم درد، غم شرم و عصبانیتی که در اثر رفتار خود در طرف مقابل ایجاد کرده‌ایم لمس کنیم.

۴. سرانجام، توبه کردن: توبه یعنی تعهد می‌دهیم که دیگر رفتاری را که به دیگران صدمه می‌زند انجام نمی‌دهیم.

تساوی حقوق:

تساوی حقوق به این معناست که کارها را بین خود به گونه‌ای تقسیم کنند که هر دو از انجام سهم خود راضی باشند و اگر یکی از آنها رضایت نداشت بتواند آزادانه این عدم رضایت را بیان کند صداقت مهمترین توافقی است که در یک رابطه انسانی متعادل صورت می‌گیرد در رابطه زناشویی مبتنی بر سواد عاطفی هیچ رازی در مورد پول، زناشویی و... نباید وجود داشته باشد.

در نقش ناجی برای یکدیگر

هیچ یک از طرفین نباید سعی کند نقش ناجی را برای دیگری بازی کند. از نظر دیدگاه سواد عاطفی ایثارگری و ایفای نقش ناجی نه تنها خوب نیست، بلکه آثار زیان باری در پی دارد، چرا که کسی که این نقش را بازی می‌کند از دیدگاه سواد عاطفی پس از مدتی دچار خشم می‌شود. به همین دلیل ضروری است که طرفین با صمیمیت و صداقت و مواضع خود را اعلام کنند. صداقت بهترین شیوه است، صداقت ترسناک است، اما در عوض رابطه انسانی را محکم‌تر می‌کند صداقت یعنی به زبان آوردن آنچه می‌خواهیم بگوییم نباید تاثیر مخرب دروغ را نادیده گرفت؛ زیرا حتی اگر آن دروغ خیلی کوچک هم باشد کم کم با دروغ‌های دیگر همراه می‌شود و یکرنگی و صمیمیت را در رابطه طرفین از بین می‌برد. رابطه زناشویی یک زوج از روی کیفیت گفتگوی آنها با هم سنجیده می‌شود، برای حفظ رابطه عاطفی خود باید وقت بگذارید راجع به سوءظن‌ها و تردیدهای خود حرف بزنید.

صداقت

با فرزندان صادق باشید، احساس خود را توضیح دهید و هرگز دروغ مصلحتی نگویید و اگر هم گفتید هر چه زودتر آن را اصلاح کنید با فرزند خود بازی کنید و بگذارید او بر شما غلبه کند، کشتی بگیرید و وانمود کنید غمگین شده‌اید و حتی گریه کنید تا با این کار به او نشان دهید که شما هم ممکن است کنترل خود را از دست بدهید. ترس‌هایشان را درک کنید از ترس- هایشان آگاه شده و آنها را بپذیرید آنها را موجه بدانید و به او کمک کنید از عوامل ترس دوری کند و بگذارید با این عوامل روبرو شود. (کلود استینر، ۲۰۱۸)

پیشنهادات

اکنون دیدگاه جامعی نسبت به طلاق و سواد عاطفی پیدا کردیم به بیان راهکارهایی پیرامون پیشگیری از طلاق و یادگیری سواد عاطفی می‌پردازیم.

برگزاری دوره های آموزشی برای زوجین جوان

باید شیوه‌های صحیح رفتاری و دانش و مهارت‌های ارتباطی مانند مهارت حل تعارض و مذاکره، مهارت گفت و گوی مؤثر، مهارت حل مسئله، مهارت کنترل خشم و شیوه های ابراز وجود زوجین... (فاتحی‌زاده، ۱۳۸۴) را از طریق برگزاری دوره‌های آموزشی آموزش داد. ذکر این نکته نیز ضروری است که با توجه به تأثیری که دین در رفتار و عملکرد افراد جامعه دارد، آموزش این مهارت‌ها با رویکرد اسلامی مؤثرتر واقع شود.

مشاوره

با مشاوره، افراد از خطرات و چالش‌هایی که ممکن است بعد از ازدواج با آنها روبه رو شوند، آگاه می‌شوند و مهارت‌های ارتباطی و زناشویی لازم را فرا می‌گیرند. ترویج مشاوره خانواده به کاهش تضادهای زناشویی و افزایش رضایت از زناشویی کمک زیادی می‌کند. (هنریان و یونسی، ۱۳۹۰)

آموزش مهارت های مدیریت خشم

تکرار تعاملات ضعیف ارتباطی زوجین را به تعارض زناشویی می‌کشاند. تعارضات زناشویی پیش درآمد جدایی آنهاست که از بگومگوهای ساده شروع شده و تا درگیری‌های شدید لفظی، نزاع، خشونت فیزیکی و جدایی گسترش می‌یابد. استفاده از مهارت های مقابله با خشم می‌تواند در کنترل و کاهش این مشکلات بسیار کمک کننده باشد.

آموزش و تبلیغ حیا و عفاف

ارتقای فرهنگ عفاف و حجاب در جامعه می‌تواند نهاد خانواده را از خطرهایی که به دلیل بی‌عفتی و بی‌حیایی رخ می‌دهد، محافظت کند. همچنین در راستای حفظ خانواده باید از اختلافات بی‌رویه زن و مرد در جامعه پرهیز شود. (حکیم، ۱۳۸۹)

آموزش برای کاهش گرایش به تجملات

گرایش به تجملات نتیجه مدرنیته و تغییر ارزش‌ها در جامعه است. متأسفانه رسانه ملی آرامش، آسایش و خوشبختی را در داشتن انواع لوازم غیرضروری و پرهزینه زندگی تبلیغ می‌کند و روزنامه‌ها تجملات و پرداختن به دنیازدگی را ترویج می‌کنند. بنابراین، تعارض زوجین برای تجملات دور از انتظار نیست. (حکیم، ۱۳۸۹)

آموزش مسائل و عقاید دینی

میزان نگرش زوجین به ارزش‌ها و مذهب، نقش تعیین کننده‌ای در سازگاری زناشویی دارد؛ زیرا مذهب شامل

رهنمودهایی است که می‌تواند زندگی زناشویی را تحت‌تأثیر قرار دهد. اینکه افراد به ازدواج به عنوان مسئولیتی برای تمام عمر، مهرورزی به یکدیگر، فراهم کردن اسباب آرامش یکدیگر و وفاداری و تعهد به همسر نگاه کنند همگی نشان از تأثیرپذیری روابط زناشویی از مذهب است. (دانش، ۱۳۸۹) در این میان فردی که نگرش‌ها و رفتارهایش براساس هستی‌شناسی اسلامی است، براساس آموزه‌های اسلام و قرآن نیز عمل می‌کند، پس رفتارهای بسیار متفاوتی نسبت به فردی دارد که از هستی‌شناسی غیردینی پیروی می‌کند. در روابط زناشویی نیز افراد تحت‌تأثیر، هستی‌شناسی مذهبی هستند که می‌تواند موجب افزایش تداوم ارتباط آنها و رضایت زناشویی بیشتر در آنها شود. (رضاپور، ۱۳۹۲)

قدرت پیام‌های مثبت

انسان یک موجود تشنه محبت است و این محبت را می‌تواند به صورت کلامی یا جسمانی از دیگران دریافت کند یا به آنها انتقال دهد. این پیام‌ها لزوماً به صورت مستقیم (نوازش یا حرف زدن) منتقل نمی‌شوند؛ بلکه می‌تواند از طریق گوش دادن مشتاقانه یا دادن دسته گل به طرف مقابل نیز این حس را به دیگران هدیه کرد. پیام‌های محبت‌آمیز از نظر احساسی که، در فرد مقابل ایجاد می‌کند با یکدیگر متفاوتند. بعضی از الطاف بسیار تکان دهنده هستند چون ما مشتاق شنیدن آنها هستیم، مثل نوجوانی که دوست دارد دیگران از زیبایی چهره او سخن بگویند.

صرفه‌جویی در محبت

بسیاری از انسان‌ها از اینک بسیاری از انسان‌ها از اینکه در جمع‌ها و خیابان‌ها دست همسر خود را بگیرند یا در محل کار خود به همسرشان تلفن بزنند تحت فشار قرار می‌گیرند این کار موجب ایجاد محدودیت در ابراز عشق و علاقه به دیگران می‌شود.

قوانین صرفه‌جویی در محبت

این قوانین توسط جامعه و والد ایرادگیر (همان والد ایرادگیری که همیشه ما را از ابراز محبت یا دریافت آن منع می‌کند) وضع شده‌اند؛

1. محبتی را که می‌خواهی به دیگران ارزانی کنی پیش خودت نگه دار

2. هرگونه محبتی که به آن نیاز داری را از دیگران نخواهید

3. محبتی را که می‌خواهی از دیگران نپذیر

4. محبتی را که نمی‌خواهی رد نکن

5. به خود حرف‌های مثبت و دلگرم‌کننده نزن

وقتی مردم از قوانین صرفه‌جویی در محبت پیروی کنند مهر و محبت میان آنها بسیار کم می‌شود و آنها تشنه محبت می‌شوند طوری که آنها گفته‌های منفی و تلخ را می‌پذیرند، چون نمی‌توانند از کسی گفته مثبتی دریافت کنند، اما اگر انسان‌ها این قوانین را زیر پا بگذارند به راحتی می‌توانند محبت را از دیگران دریافت کنند و آن را نیز به دیگران ببخشند.

تیز هوشی عاطفی

تیزهوشی عاطفی را می‌توان در راه‌های بسیار متعددی به کار گرفت. برای مثال، بعضی‌ها از راه رعب و وحشت آدمها را به فرمانبرداری از خویش وادار می‌کنند. این افراد دارای این تیزهوشی عاطفی هستند که می‌توانند در آدمها ایجاد وحشت کنند و روش‌های آنان در سرتاسر جهان روز به روز پیشرفت می‌کند. برخی افراد نیز از طریق آگهی‌های تبلیغاتی قادرند آدمها را تشویق به دادن رأی به فلان نامزد انتخاباتی یا خرید فلان کالا کنند، اما یک نوع فوق العاده موفق از افراد تیزهوش عاطفی، سازندگان فیلم‌های کارتون (از جمله کارتونهای میکی‌ماوس، سیندرلا و غیره) هستند که از طریق به حرکت درآوردن تعدادی تصویر دو بعدی قادرند خیلی بهتر و ساده‌تر از هنرپیشگان زنده فیلم‌ها، احساسات و عواطف بچه‌ها را تحت تأثیر قرار دهند.

۱. عواطف و احساسات خود را بشناس

بسیاری از آدمها نمی‌توانند احساساتی از قبیل عشق، شرم، یا غرور را تعریف کنند و همین‌طور قادر نیستند علت بروز این احساسات را بیان کنند. آنها اغلب حتی نمی‌توانند بگویند که عواطف و هیجان‌اتشان چه قدرتی دارد و اگر از آنها خواسته شود احساسات خود را به سه گروه، احساسات ظریف، احساسات قوی، و احساسات جانکاه و کوبنده تقسیم کنند عاجز می‌مانند. اگر شما نتوانید قدرت احساساتتان را ارزیابی کنید، آنگاه قادر نخواهید بود میزان تأثیر آنها بر خودتان و دیگران را نیز مشخص نمایید.

۲. از صمیم قلب با دیگران همدلی کن

یعنی توانایی خود را بجای دیگری گذاشتن و درک کردن عواطف و احساسات او وقتی که با دیگران همدلی می‌کنیم، عواطف و احساسات آنها توجیه پذیر و منطقی به نظر می‌رسند. ما به‌طور شهودی می‌فهمیم که دیگران چه احساسی دارند، احساس آنها چه قدرتی دارد، و چه عاملی باعث بروز آن شده است. این کار برای بعضی‌ها مشکل است، ولی بقیه چنان خوب می‌توانند به احساسات دیگری پی ببرند که انگار آدم‌ها برای آنها به مثابه کتاب‌های گشوده‌ای هستند که به راحتی قابل خواندن می‌باشند.

۳. یاد بگیر که عواطف و احساسات خود را کنترل کنی

شناخت عواطف خود و دیگران برای مجهز شدن به سواد عاطفی کافی نیست. ما همچنین نیاز داریم که بدانیم چه موقع احساسات و عواطف خود را ابراز کنیم و چه موقع از بروز آنها جلوگیری کنیم. همچنین باید بدانیم که ابراز احساسات یا عدم ابراز آن، چگونه و چه وقت به دیگران اثر می‌گذارد. ما باید یاد بگیریم که احساسات مثبت خود، از جمله امید، عشق و لذت را چگونه ابراز کنیم. و باید بیاموزیم که چگونه احساسات منفی خود، از جمله خشم، ترس، احساس گناه و غیره را به گونه‌ای سازنده ابراز کنیم یا آنها را تا زمان مناسبی به تعویق بیندازیم.

۴. خطاهای عاطفی خود را تصحیح کن

انسان‌ها همیشه دچار خطاهای عاطفی هستند و احساسات دیگران را جریحه‌دار می‌کنند. اما ما باید یاد بگیریم که کجا دچار خطا شده‌ایم و آن را ترمیم کنیم. برای این کار باید به اندازه‌ی شجاعت داشته باشیم که مسؤولیت خطایی را که مرتکب شدیم به عهده بگیریم و از دیگران بخواهیم ما را ببخشند.

۵. همه مهارت‌های خود را بر روی هم بگذار

به محض آن که مهارت‌های قبلی را فراگرفتید و به سطح قابل قبولی از سواد عاطفی دست یافتید، به مهارتی می‌رسید آن را «تبادل عاطفی» می‌نامیم این به معنی آن است که شما به جایی رسیده‌اید که می‌توانید روی موج احساسات و عواطف دیگران بروید، حالات عاطفی آنها را درک کنید و به گونه‌ای مؤثر بر آنها اثر بگذارید.

نتیجه‌گیری

در ابتدای مقاله سعی شد تا به عوامل و زمینه‌های به وجود آمدن طلاق به طور کامل پرداخته شود و در نهایت راه حلی به عنوان سواد عاطفی ارائه شد. سواد عاطفی راه کار و شاه کلید اکثر مشکلات جامعه از جمله طلاق است، ناآگاهی طرفین از احساسات خود و نداشتن تجربه و سواد عاطفی عاملی شده تا افراد تحت‌تاثیر دیگران قدم بردارند یا با افراد ناآگاه مشورت کنند و هر لحظه به مشکلات خود و جامعه دامن بزنند. در دیدگاه کلی وظیفه تمام دولت‌هاست تا در برنامه درسی و رسانه‌های خود سواد عاطفی را به صورت مستقیم و غیرمستقیم آموزش دهند و در دیدگاه جزئی وظیفه هر انسان آگاه، خواندن مقالات، کتاب‌ها و مشاوره‌های شخصی است و در نهایت باید توجه داشت که آگاهی از شرایط قبل از به وجود آمدن مشکلات خیلی بهتر است تا اینکه آدمی در گردابی از مشکلات رها شود و سپس به فکر رهایی باشد البته هیچگاه دیر نیست و یادگیری سواد عاطفی در هر مرحله‌ای می‌تواند ثمر بخش باشد.

منابع

۱. استینر، کلود (۲۰۱۸). «سواد عاطفی و عشق». ترجمه: بلوچ، حمیدرضا (۱۴۰۰). تهران: انتشارات شباهنگ.
۲. فتحی، ابراهیم، صادق، مولایی و لطفی، میثم (بهار ۱۳۹۹). پژوهش‌نامه اسلامی زنان و خانواده. شماره ۱۸
۳. علاقمند، لیلا، شریفی، حسن پاشا، فرزاد، ولی الله و آقایوسفی، علیرضا (شهریور ۱۳۹۹). مقاله پژوهشی پیش‌بینی طلاق عاطفی بر اساس سواد عاطفی، سبک‌های مقابله‌ای، کیفیت زندگی، هیجان خواهی با میانجی‌گری تاب‌آوری. مجله علوم روان‌شناختی، دوره ۱۹، شماره ۹۰، ۷۴۳-۷۳۳.

The Effect of Emotional Literacy on Family Relationships

Fatemeh Chenani¹, Maryam Baghandeh², Azam Bigdeli³, Kausar Akhlasi⁴, Khatereh Turk Larki⁵

1- Doctor of Persian Language and Literature, Secretary of Education of Shush Secondary School, Lecturer of Farhangian Universities of Khuzestan Province

2- Undergraduate Student of Ahvaz Farhangian University, Fatemeh Zahra Campus

3- Undergraduate Student of Ahvaz Farhangian University, Fatemeh Zahra Campus

4- Undergraduate Student of Ahvaz Farhangian University, Fatemeh Zahra Campus

5- Undergraduate Student of Ahvaz Farhangian University, Fatemeh Zahra Campus

Abstract

Emotional illiteracy is a state in which a person cannot use his emotions properly to increase his personal power and the person cannot control the conditions to his or her advantage, our aim in this study is to familiarize people with this issue and its impact on life and our method in this research has been library findings show the findings of this study Expressing affection with its correct manner has a great impact on the durability and enjoyability of marital life and other relationships, emotional illiteracy and unawareness of the correct way of expressing affection and also unawareness of the correct reaction to receiving affection both have a devastating effect on the soul and soul of the person, which consequently causes the breakdown of the relationship and life.

Keywords: Emotional Literacy, Correct Understanding, Emotional Divorce, Family System, Emotion Management
