

شاید تاکنون در مورد هوش عقلانی بسیار شنیده باشید و در مورد مزایای آن زیاد گفته شده است ولی در این، بروشور سعی کرده ایم که شما را با هوش عاطفی یا هوش هیجانی آشنا سازیم و از طرفی اثرات آن را بر سعادتمندی و خوشبختی انسان و نقش موثر آن در آرامش انسان سخن بگوئیم.

از موضوعات مطرح روانشناسی در سالهای اخیر این است که هوش بهره یا نتایج آزمون استعداد تحصیلی، علیرغم ارزش و جایگاهشان در میان مردم، به طور یقین قادر نیستند، میزان موفقیت افراد را در زندگی پیش بینی کنند. اگر چه معمولاً، افراد با هوش بهر پایین در مشاغل رده پایین و افراد با هوش بهر بالا در مشاغل مطرح، مشغول به فعالیت هستند، اما نمی توان گفت که همیشه چنین است. لذا در سالهای اخیر روانشناسان به این نتیجه رسیده اند که مفاهیم قدیمی هوش بهر تنها حیطة ی محدودی از مهارت های کلامی دریافتی را شامل می شوند و عملکرد خوب در آزمون هوش بهر موفقیت تحصیلی فرد را پیش بینی می کند اما در زمینه کارهایی که از محیط تحصیلی فاصله دارند، پیش بینی کننده قدرتمندی نیستند. برای مثال در اطراف خود با افرادی برخورد کرده باشیم که علی رغم داشتن مراتب بالای علمی، تحصیلی مشکلات زیادی را در روابط شخصی، خانوادگی و شغلی به دوش می کشند، بنابراین به نظر می رسد، میزان موفقیت افراد، علاوه بر هوش بهر، معلول ویژگی ها و عوامل دیگری نیز هست، یکی از مهم ترین این عوامل « هوش هیجانی» نام دارد.

هوش هیجانی چیست؟

هوش هیجانی از جنبه های متفاوتی تعریف شده است، یکی از تعاریف جامع از هوش هیجانی عبارتند از : توانایی درک و شناخت هیجان ها و احساسات خود، به کارگیری و اداره صحیح هیجان ها، خویشتنداری عاطفی، درک احساسات و هیجان های دیگران و کنترل عواطف در دیگران به منظور موفقیت بیشتر در ارتباطات انسانی، سازگاری موثر با محیط و کسب موفقیت در زندگی است.

تفاوت هوش هیجانی (EQ) Emotional quotient

با هوش شناختی (IQ) Intelligent quotient

- ۱- IQ بیشتر از طریق ژنتیک، اما EQ از طریق آموزش ایجاد می شود.
- ۲- IQ به ما می گوید چه کاری می توانیم انجام دهیم، اما EQ می گوید چه کاری را باید انجام دهیم.
- ۳- IQ شامل توانایی های ما برای یادآوری، تفکر منطقی و انتزاعی است اما EQ توانایی شناخت احساسات خود و دیگران و استفاده از این شناخت برای اتخاذ تصمیم گیری های مناسب است.

* هوش هیجانی پنج حیطة ی مهم را در بر می گیرد

۱- **شناخت عواطف شخصی و خودآگاهی:** شناخت و آگاهی نسبت به عواطف شخصی خود در لحظه و درک احساسات به همان صورتی که بروز کرده است، یکی از جنبه های مهم هوش هیجانی است. ناتوانی در شناخت عواطف و عدم تشخیص احساسات واقعی، منجر به سردرگمی ها می شود. هر چند میان آگاه بودن از احساسات و اقدام برای تغییر آنها تفاوتی وجود دارد. اما غالباً تشخیص یک حالت روانی ناخوشایند به خارج شدن از آن حالت کمک می کند. وقتی قادر باشیم احساسات مثبت و به ویژه منفی خود را درک کرده و نامگذاری کنیم و نیز به چگونگی تأثیر این عواطف در زندگی تحصیلی، شغلی، خانوادگی خود، آگاهی داشته باشیم، در شرایط خاص زندگی تصمیم گیری های بهتر اتخاذ کرده و زندگی خود را به شکل مطلوب تری هدایت می کنیم.

۲- استفاده صحیح از هیجان ها و اعمال مدیریت بر آن ها

پس از آنکه توانستیم درک عمیق و صحیحی از احساسات و عواطف واقعی خود در لحظه داشته باشیم، باید بتوانیم احساسات را مدیریت کرده و با انتخاب و گزینش واکنش‌های عاطفی آگاهانه، واکنش‌های تکانشی خود را در مقابل افراد و وقایع، کنترل کنیم. در واقع مجهز بودن به این مهارت به ما کمک می‌کند، بدون آن که هیجان‌های منفی خود را سرکوب کنیم، به شکل توجیه پذیر و منطقی عمل کرده و با ابراز متناسب آن هیجان‌ها، به شیوه بهتری ناملايمات را پشت سر بگذاریم، برای کنترل هیجان‌های منفی از جمله خشم، اضطراب، غم راهکارهای متعددی وجود دارد که می‌توان با یادگیری آن‌ها بر رفتار خود مدیریت داشت.

۳- خود انگیزگی یا داشتن منبع حمایت درونی و خویشتن داری، برای آن که بتوانیم هدف‌های خاصی را در زندگی دنبال کنیم، باید از درون هدایت شویم، بدین معنا که برای رسیدن به آنچه خواهیم بستیم به واسطه تمایلات درونی عمیق و انگیزه‌های درونی هدایت شویم و منبع هدایت‌ها انگیزه‌های درونی خودمان باشد نه انگیزه‌های بیرونی از جمله انتظارات دیگران.

افرادی که دارای چنین توانایی هستند نسبت به کار خود اشتیاق زیادی دارند و به شکلی خود جوش به سمت موفقیت حرکت می‌کنند، این افراد هرگز ناامید نمی‌شوند و از هدف دست بر نمی‌دارند. این ویژگی موجب مقاومت در مقابل تکانه‌ها و محرک‌های بیرونی شده و خوشیتن داری را در فرد تقویت می‌کند. به عبارتی وقتی هدف نهایی مشخص است و خود را نسبت به آن هدف متعهد و مشتاق می‌بیند، برای رسیدن به آن هدف نهایی حاضر است احساسات خود را مهار کرده و بر آورد ساختن خواسته‌های آنی را به تاخیر اندازد. این افراد در رویارویی با مشکلات به جای کنار کشیدن خود، به استقبال چالش‌ها می‌روند و با وجود احتمال خطر از مقابله دست نمی‌کشند.

۴- همدلی یا درک احساسات و عواطف دیگران؛ همدلی یا درک احساسات دیگران به معنای تشخیص و ادراک احساسات طرف مقابل و احترام گذاردن به تفاوت‌های موجود در احساسات افراد نسبت به پدیده‌های مختلف است. بدین معنا که حتی اگر احساسات و عواطف طرف مقابل مورد تایید ما نیست، آن را تشخیص بدیم و به وی نشان دهیم که او را درک کرده ایم.

همدلی برپایه‌ی خودآگاهی بنا می‌شود، هر چه قدر نسبت به احساسات خودمان آگاه‌تر و هوشیارتر باشیم، در ادراک احساسات دیگران نیز کارآمدتر خواهیم بود. نکته قابل توجه این است که عواطف افراد در بسیاری مواقع از طریق نشانه‌های غیر کلامی ابزار می‌شود. توانایی دریافت نشانه‌های غیر کلامی، کلید درک احساسات دیگران است. گاهی لحن کلام، حالت‌های بدنی، چهره و امثال آن گویای احساسات درونی است. در تمام ارتباط‌ها سرمنشاء اهمیت دادن به دیگران، هماهنگی عاطفی و توانایی همدلی کردن با آن‌ها است.

۵- کنترل و حفظ روابط اجتماعی؛ یکی دیگر از جوانب هوش هیجانی، مهارت کنترل عواطف در دیگران است. افرادی که در این مهارت، توانایی زیادی دارند، در رابطه با دیگران بسیار سنجیده عمل می‌کنند. برای رسیدن به این مهارت، لازم است افراد به مهارت‌های دیگری چون شناخت احساسات، تسلط بر آن‌ها و حس هم‌دلی مجهز باشند، بدین وسیله قادر می‌گردند احساسات و واکنش‌های افراد را به سرعت درک کنند. احساسات جمعی ابراز نشده را حس کنند و ضمن در نظر گرفتن نیازها احساسات عمیق خود، با دیگران ارتباط صمیمانه برقرار کنند و بر آنان تاثیر بگذارند و در نهایت احساسات منفی آن‌ها مثل در ماندگی، خشم و اضطراب را تعادل ببخشند. حالا ممکن است این سوال مطرح می‌شود که آیا هوش هیجانی قابل یادگیری است یا خیر؟

از آنجائیکه بسیاری از مهارت‌ها در اثر آموزش آموخته می‌شوند برخی مهارت‌ها در رابطه با هوش هیجانی نیز قابل یادگیری و پیشرفت هستند.

آموزش مهارت های هیجانی با تعامل والد و کودک از آغاز تولد شروع می شود، هرچه قدر والدین از هوش هیجانی بالاتری برخوردار باشند. کودکان مهارت های هیجانی را با قدرت بیشتری آموزش می بینند. ولی جای امیدواری است که در بزرگسالی نیز میتوان حیطة های مختلف هوش هیجانی را اگرچه با سرعت آرام تر با کمک متخصصین روانشناسی آموخت.

منابع استفاده شده:

- ۱- هوش هیجانی نویسنده : دانیل گلمن
ترجمه : نسرين پارسا - تهران رشد
- ۲- مقاله در باره هوش هیجانی چه می دانید؟ تهیه کننده فاطمه حسینی حسین آبادی روزنامه همشهری ۲۹ مهر ۱۳۸۳
- 3-<http://modir.parsblog.com>
- 4-<http://www.hamdardi.com>
- ۵- ماهانه پیام مشاور شماره ۳۷ سال چهارم/دیماه /۱۳۸۴