

گزارش

«هوش» فاکتوری اساسی در انسان است که موتور محر که رفتارهای او محسوب می‌شود. قدرت انتخاب، شسناخت، تصمیم‌گیری و در نهایت انجام یک عمل همه از قدرت هوشی فرد ناشی می‌شود. از اوایل قرن بیستم علاوه بر بهره یا ضریب هوشی، نظر متخصصان به مسئله دیگری به نام هوش اجتماعی یا احساسی یا هیجانی جلب شد. امروز با توجه به گسترش فناوری و لزوم هوشمندی در روابط اجتماعی و شغلی، بررسی نقش هوش هیجانی در عملکرد بهتر انسان برای رسیدن به اهداف مطلوب موضوعی قابل بحث است.

آیا تا به حال با افرادی مواجه شده‌اید که از نظر علمی در قامت یک متخصص هستند، اما از پس انجام دادن کارهای معمولی بر نمی‌آیند؟ آن‌ها در ارتباطات اجتماعی، شغل، روابط میان فردی و... بسیار ضعیف عمل می‌کنند و معمولاً به گوشه انزوا رانده می‌شوند. علت این امر به کار نگرفتن هوش هیجانی است. قائل شدن تفاوت بین ضریب هوشی و هوش هیجانی مدت‌های مدید افکار دانشمندان را به خود مشغول کرد. این تفاوت از جایی نشأت می‌گرفت که محققان متوجه شدند، تنها داشتن ضریب هوشی بالا باعث نمی‌شود فرد در یک موقعیت خاص، رفتار درست و مطلوبی از خود نشان دهد. گاهی افرادی با بهره هوشی کمتر عملکردهای شغلی بهتری داشتند و خروجی بهتری ارائه می‌دادند. بنابراین گشتن در پی این حلقه مفقوده، متخصصان امر را به مقوله هوش هیجانی رساند. آگاهی‌های درون فردی، مهارت‌های میان فردی، مهارت حل مسئله، شیوه‌های مقابله با فشار و سازگاری از مؤلفه‌های اصلی هوش هیجانی هستند.

ضرورت استفاده از هوش هیجانی

زندگی اجتماعی که بشر ناگزیر از آن است، نیاز به یادگیری مداوم و مهارت‌آموزی دارد. به گفته کارل پوپر -فیلسوف اتریشی- زندگی سراسر حل مسئله است. بنابراین انسان برای بهتر زندگی کردن همواره باید مسائلی را از پیش پای خود بردارد. مهارت استفاده از هوش هیجانی در دنیایی پر از زد و خورد و سرعت، امری ضروری به نظر می‌رسد. در غیر این صورت فرد از دایره مناسبات اجتماعی به بیرون پرتاب شده و در نهایت موفقیتی نصیب او نمی‌شود. از طرفی شناخت خوب و درست و آگاهی از راه‌حل‌های مختلف کافی نیست،

گفت‌وگو

تقریباً همه ما گاهی شنیده‌ایم که افرادی در اطراف‌مان با بهره هوشی بالا در زندگی به زحمت جلو می‌روند، اما کسانی با بهره هوشی متوسط به‌طور شگفت‌انگیزی خیلی خوب پیشرفت می‌کنند. به همین دلیل گفت‌وگویی با یک متخصص روانشناس انجام دادیم تا پاسخ دهد چه عواملی باعث چنین اتفاقی می‌شود و آیا هوش هیجانی با موفقیت‌های افراد مر تبط است یا خیر.

وحید اکبری، روان‌درمانگر پویایی بر این باور است که: «این سؤالات بسیار مهم هستند که بارها مطرح شده و داده‌های معتبر علمی با توجه به تصویربرداری‌های مغزی عامل دیگری غیر از «IQ» را دخیل می‌دانند که نام آن «EQ» یا هوش هیجانی است.»

با این مقدمه در ادامه مصاحبه با این روانشناس را بخوانید.

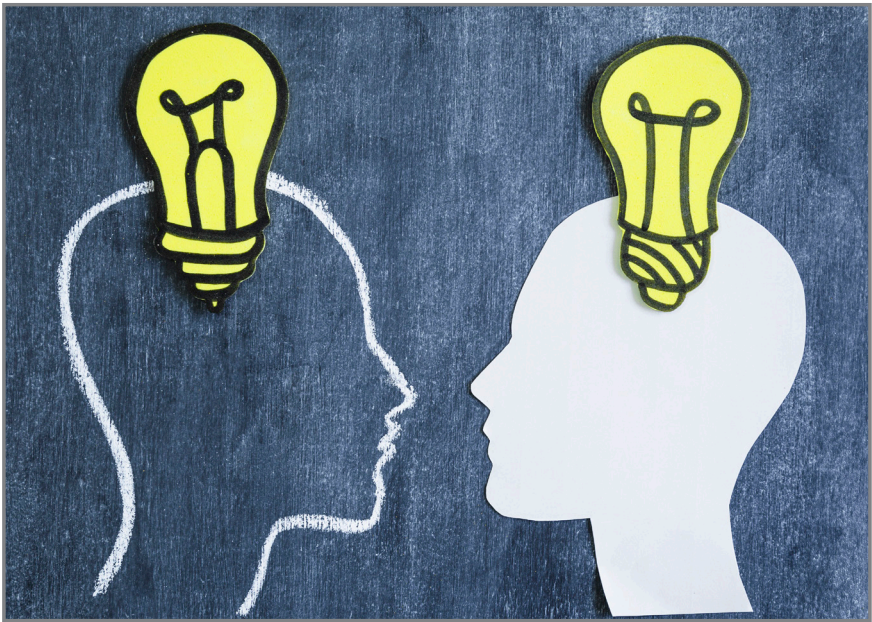
به‌طور خلاصه، هوش هیجانی‌سی را برای ما تعریف کنید.

هوش هیجانی شامل خویشتن‌داری، شور و اشتیاق، استقامت و پشتکار، توانایی برانگیختن و تهییج خود است و خیر خوب اینکه تمامی این موارد قابلیت پرورش دارند و از این طریق امکان بهتری برای افراد فراهم می‌شود تا استعدادهای ژنتیکی خود را به‌طور کامل شکوفا کنند. از طرف دیگر نوعی اجبار و ضرورت اخلاقی تحکم‌آمیز وجود دارد که مایه نگرانی می‌شود و همانا آن خودخواهی و خشونت است که کمر به نابودی زندگی‌مان بسته است. به نظر می‌رسد که خشونت می‌خواهد تار و پود جامعه را با شتابی نفس‌گیر از هم بشکافد. در چنین شرایطی بحث حول اهمیت هوش هیجانی و ارتباط میان احساسات، شخصیت و غرایز اخلاقی می‌چرخد.

هوش هیجانی چه کاربردهایی دارد؟

هوش هیجانی‌سی در زندگی به ما فرصت درک و همدلی با

هوش هیجانی ناجی سلامت روان



هوش هیجانی و سلامت روان

هوش هیجانی مانند ضریب هوشی در همه انسان‌ها وجود دارد. مسئله اصلی در آگاهی و نحوه استفاده از آن است. بگذارید به تعریف پیتر سالووی و جان مایر -دو محقق این حوزه- بپردازیم؛ آن‌ها معتقدند هوش هیجانی بر اسکت استعدادهای فردی استوار شده است. بر همین اساس توانایی‌های قابل آموزش برای رسیدن به هوش هیجانی مقبول را در پنج حوزه تشریح کردند. اول شناخت عواطف شخصی و خودآگاهی، دوم به‌کارگیری مناسب هیجان‌ها، ظرفیت تسکین خود و دور کردن اضطراب و افسردگی‌ها، سوم خودانگیزی و مدیریت هیجان‌ها برای رسیدن به هدف، چهارم شناخت عواطف دیگران؛ همدلی و توانایی متکی بر خودآگاهی عاطفی و پنجم حفظ ارتباط‌ها؛ عمل مناسب در ارتباط متقابل مطلوب با دیگران است (مایر و سالووی، ۱۹۹۰). این پنج سرفصل آغاز خوبی برای بهره‌گیری از هوش هیجانی است. به کار بردن هوش هیجانی در زندگی فردی و اجتماعی به‌تدریج تسلط کافی بر موقعیت را برای فرد به ارمغان می‌آورد. داشتن اقتدار در برخورد‌ها و رفتارها، در نهایت سهم خوبی از سلامت روان می‌سازد؛ چراکه با حس عزت نفس و اعتمادبه‌نفس

در گفت‌وگو با یک روان‌درمانگر مطرح شد

تأثیر هوش هیجانی بر تصمیم‌گیری و پیشرفت

کمک در مانگر، می‌تواند برای فرد بزرگسال، آن چیزی که در کودکی اتفاق نیفتاده را رقم بزند تا با بازتعریف واژه‌ها و تجربه‌های جدید، خود را از لایه‌های پنهانی وجود خود بیرون آورده و این‌بار از احساسات و هیجانات خویش اجتناب نکند.

آیا هوش هیجانی به‌طور مشخص در کاهش خشونت مؤثر است و چطور باید استفاده شود؟ اگر در بزرگسالی فرد از هوش هیجانی بالایی برخوردار نباشد، دچار مشکلاتی می‌شود که غالباً با آموزش قابل جبران نیست. در اینجا مراجعه به روان‌درمانگر توصیه می‌شود؛ چراکه افراد در بزرگسالی کمترین مسئله شناختی را دارند و بیش‌تر از آن به‌خاطر اجتناب از احساسات و هیجانات دچار رنج‌های زندگی می‌شوند که احتمالاً نمی‌توانند به تنهایی با آن روبه‌رو شوند. از این رو با مراجعه به روان‌درمانگر امکان رسیدن به آگاهی و شناخت لازم و مؤثر را پیدا می‌کنند.

آیا هوش هیجانی نیاز به تربیت و پرورش دارد؟ بله قطعاً همین‌طور است، در دوران کودکی و نوجوانی با تربیت سالم و با ایجاد محیطی امن در خانه، هوش هیجانی افزایش پیدا می‌کند.

افراد جامعه چطور می‌توانند در این جهت گام بردارند؟

هرچه میزان تحکم و اجبار والدین نسبت به فرزندان کمتر باشد، هوش هیجانی آن‌ها بالاتر می‌رود. بالندگی و ایجاد حس استقلال و در کنار آن امنیت برای نزدیکی هیجانی به والد، قطعاً به احساسات و هیجانات کودک اجازه تجربه شدن و ظهور و بروز را می‌دهد.

آیا افراد می‌توانند بدون کمک روان‌درمانگر

جامعه

و رضایت از خود تر کیب و موجب موفقیت‌های کوچک اما پی در پی می‌شود.

هوش هیجانی و مدیریت

مدیریت جزء آن دسته از موقعیت‌های اجتماعی است که امروزه در صدر جدول اهمیت‌های شغلی قرار می‌گیرد. بررسی‌ها نشان داده که هوش هیجانی نقش چشمگیری در مدیریت موفق یک مجموعه دارد. مدیران موفق و رده‌بالای سازمانی آن‌هایی هستند که بیش از ضریب هوشی، به هوش هیجانی تکیه می‌کنند و با استفاده از آن راهبری یک سازمان را انجام می‌دهند. اگر آن‌ها را زیر ذره‌بین قرار دهید خواهید دید خودنظمی، انگیزش، خودآگاهی و مهارت‌های ارتباطی که در این افراد به بلوغ رسیده، نسبت به افراد دیگر بسیار بیشتر است. همین موضوع باعث می‌شود تا آن‌ها در یک بازه زمانی مشخص، فاصله زیادی با مدیران میان‌رده و پایین‌رده پیدا کنند. هوش هیجانی مزیتی است که اگر مدیران در آن تبحر داشته باشند موفقیت، شادی، بهره‌وری بالای کارمندان، سوددهی و پابرجایی را به مجموعه تحت‌مدیریت خود تزریق می‌کنند. وقتی کارمندان شاهد کنترل رفتاری مناسب و برخورد‌های نتیجه‌بخش و خوشایند از طرف رؤسای خود باشند، احترام و اعتمادشان نسبت به مدیران بیش‌تر می‌شود و با توانمندی بیش‌تری انرژی خود را در مجموعه به‌کار می‌گیرند. این‌م موضوع به قدری اهمیت دارد که لا‌نگلی، محقق حوزه هوش هیجانی، آن را یک ابزار جدید ارزشیابی برای بهبود مدیریت می‌داند.

در مجموع باید گفت هوش هیجانی‌سی عنصر مهم و در سایه‌ای است که می‌تواند سطح اعتبار و توانبخشی اقدامات انسان را ارتقا دهد. در واقع این نوع هوش یک مianجی است که می‌تواند فرایند تصمیم‌گیری و عمل را تسهیل و تسریع کند. بخصوص در دنیای مدرن که رقابتی و پر توقع و درهم تنیده است. در این شرایط اگر فردی نتواند تعادل میان انتظارات نقش و توانمندی‌های خود ایجاد کند، پیام‌های ناراضی‌تی و بی‌کفایتی در یافت می‌کند. این موضوع به‌ویژه در محیط کار که تأمین معاش فرد به آن وابسته است اهمیت بیش‌تری دارد. از طرفی بحران‌های ارتباطی در سطح فرد و خانواده، هشدار می‌دهد که باید با شناخت درست‌تر و بیش‌تری در روابط نقش ایفا کرد. همه این‌ها با بهره‌گیری از هوش هیجانی به مقدار زیادی میسر خواهد شد.

در جهت شناخت بهتر و استفاده از هوش هیجانی شخصاً اقداماتی را انجام دهند؟

در چنین شرایطی فرد کار دشواری پیش رو دارد. نمی‌توان گفت غیرممکن است، اما می‌توان گفت به ندرت اتفاق می‌افتد و حتی در صورت موفقیت هم درمان کاملی نخواهد بود. در اینجا یک جمله معروف از اروین یالوم -روانپزشک آمریکایی- نقل می‌کنم: «انسان‌ها از رابطه به وجود می‌آیند، در رابطه رشد می‌کنند، در رابطه آسیب می‌بینند و در رابطه ترمیم می‌شوند، همه چیز به رابطه‌ها مربوط است!» این موضوعی است که در روان‌درمانی بسیار به آن توجه می‌شود و در واقع در اتاق درمان رابطه‌ای بین مراجع و درمانگر اتفاق می‌افتد که می‌تواند به درمان بهتری منجر شود. البته که مطالعه، دیدن فیلم، شرکت در کارگاه‌های آموزشی، گروه درمانی و... در این روند مؤثر است، اما هیچ‌یک از این موارد به تنهایی کافی نیست چون روان‌درمانگر هدفش کمک به افراد است. به همین دلیل تأکید و توصیه می‌کنم خوددرمانی به ندرت اتفاق می‌افتد. مثلاً در شبکه‌های اجتماعی دیده‌اید که به افراد توصیه شده احساسات‌شان را بروز دهند، این درست است اما داشتن منابع معتبر و موثق برای شیوه درست بروز احساسات بسیار مهم است. یک مثال می‌زنم که این موضوع واضح‌تر شود؛ در روزهای گذشته مراجعی داشتم که بیست جلسه با هم برگزار کردیم و در جلسات اخیر به موضوع غم رسیدیم تا جایی که ابراز غم در آن‌ها نمود بیرونی داشت و گریه اتفاق افتاد. بعد از آن حال بهتری داشت و گفت مدتی است خودم هم متوجه موضوع شده بودم، اما کمک شما بود که توانستم غم را ببینم، با آن روبه‌رو شوم و آن را بشناسم. واقعاً همین‌طور است و هدف از حضور در اتاق درمان شکل‌گیری رابطه بین درمانگر و درمان‌جو است تا به سمت درمان کامل و بهتر پیش برویم.



نکته



تمرین‌های مؤثر برای بالا بردن هوش هیجانی

هوش هیجانی (Emotional Intelligence) مقوله‌ای است که موجب برقراری تعادل در استفاده از احساسات و عواطف ما می‌شود. اگر خصلت‌هایی همچون تأثیرپذیری، عدم انعطاف و خشم کنترل نشده در فرد دیده شود، نشان‌دهنده هوش هیجانی پایین اوست. در مقابل اگر فردی با قدرت کنترل بالا بر احساسات، محبوب در بین اطرافیان و دارای روابط پایدار دیدیم، می‌توانیم بگوییم که هوش هیجانی بالایی دارد. اما آیا رسیدن به هوش هیجانی بالا سخت است؟ در پاسخ باید بگوییم مثل بقیه مهارت‌آموزی‌ها در اینجا هم نیاز به تمرین و مداومت و پشتکار وجود دارد. با رعایت چند تکنیک می‌توان جوانه‌های پیدایش هوش هیجانی را در زندگی مشاهده کرد. در ادامه به بررسی این تکنیک‌های می‌پردازیم:

سکوت

سکوت کردن امری سهل و ممتنع است؛ همان‌قدر که به نظر می‌رسد ساده است، اما در عمل انجام آن سخت و طاقت‌فرساست. اگر بخواهیم هوش هیجانی خود را بالا ببریم باید بیاموزیم که قبل از ابراز هر گونه احساساتی مکث کنیم و در سکوت به آن بیندیشیم. میزان این سکوت بسته به موقعیتی که با آن مواجه هستیم متفاوت است. با رعایت سکوت در موقعیت‌های بحرانی، فرامی‌گیریم که برای گرفتن تصمیم درست فکر کنیم و بهترین نتایج را متصور شویم.

همدلی

این تکنیک در روابط میان فردی بسیار اهمیت دارد. آدم‌ها نیاز دارند که حرف بزنند و مطمئن باشند که حرف‌شان با دقت و عمیق شنیده می‌شود. گاهی این نقش را به عهده بگیرد و اجازه دهید طرف مقابل با فراغ بال در حضور شما سخن بگوید. ذهن خود را متمرکز کنید و به حرف‌های او گوش دهید. این همدلی و شنیدن موجب می‌شود بعد از مدتی به سطح قابل‌اعتمادی در روابط میان فردی برسید. بیان این نکته ضروری است که گوش دادن و صرف زمان برای افرادی که از ناراحتی‌های روانی رنج می‌برند و نیاز به کمک روان‌درمانگر دارند توصیه نمی‌شود.

انعطاف‌پذیری

صفر و صد نباشد؛ تعصب داشتن، پافشاری و لجبازی روی مسائل از شما فردی عصا قورت‌داده و خشک می‌سازد که اطرافیان‌تان را فراری می‌دهد. در چنین شرایطی منزوی می‌شوید و سرمایه‌های اجتماعی خود را از دست می‌دهید. انعطاف‌پذیر باشید. سعی کنید بدون تعصب بر باورهایتان به حرف‌های دیگران گوش کنید و نظرات آن‌ها را بشنوید. از پیشنهادات دیگران برای حل مشکلات استقبال کنید. همه کارها را نمی‌توان یک‌تنه انجام داد. این را در نظر داشته باشید که پایین آمدن از مواضع و نرمی نشان دادن نشانه شعف نیست، بلکه نشانه همراهی و میل به ادراک متقابل است.

دوری از وابستگی

افرادی که هوش هیجانی پایینی دارند، مدام مسئولیت تصمیم‌ها و کارهای خود را گردن دیگران می‌اندازند. از موقعیت‌های کوچک شروع کنید و تصمیم مستقل بگیرید. تصمیمی که فقط مربوط به خود شمامست. عواقب آن چه مثبت و چه منفی را بپذیرید. در این صورت یاد می‌گیرید که بدون تکیه کردن صرف به دیگران امورات خود را پیش ببرید. وقتی استقلال شخصیت پیدا کنید شناخت. یافتن ریشه‌های رفتاری که شما را به موقعیت تکراری می‌رساند کمک می‌کند بتوانید آن‌ها را حذف کنید. با از بین بردن این تکرارها یک قدم به داشتن هوش هیجانی بالا نزدیک می‌شوید.