

# مقایسه تأثیر هوش علمی (I.Q) و هوش عاطفی (E.Q) بر ششصیت

اصغر نوری (\*)

کشف کنیم، ولی بهره هوشی افراد هیچ‌گونه اطلاعی در این باره نمی‌دهد که آنان در فراز و نشیب زندگی چگونه عمل خواهند کرد، زیرا هوش و استعداد تحصیلی هیچ‌گونه آمادگی و مهارتی را برای مقابله با ناملاپمات زندگی یا استفاده از فرصت‌های مطلوب به‌دست نمی‌دهد.

گلنن<sup>(۳)</sup> در مورد تأثیر ضریب هوشی معتقد است که هوش علمی (I.Q) حدود ۲۰٪ در موفقیت انسان در کار و زندگی نقش دارد و مایر<sup>(۴)</sup> و سالوی<sup>(۵)</sup> در این مورد اعتقاد دارند که I.Q قطعاً تعیین‌کننده‌ی پیشرفت‌های علمی و موفقیت‌های حرفه‌ای می‌باشد، ولی سهم آن در موفقیت در زندگی فقط ۲۰٪ است. تلاش روان‌شناسان برای شناسایی سایر عواملی که در زندگی انسان نقش تعیین‌کننده دارند موجب ورود واژه‌ی هوش عاطفی (E.Q)<sup>(۶)</sup> در فرهنگ روان‌شناسی شده است. گلنن که از پیشگامان مطالعه روی هوش عاطفی می‌باشد، معتقد است که هنوز کسی نمی‌تواند به‌طور دقیق و قطعی بگوید که سهم هوش عاطفی در پیشرفت افراد در زندگی به‌چه میزان است، ولی یافته‌های پژوهش حاکی از این امر است که هوش عاطفی حداقل به‌اندازه I.Q و در موقعیت‌هایی خیلی بیشتر از I.Q در پیشرفت و موفقیت انسان تأثیر دارد.

ما برای موفقیت در زندگی به‌چه چیزی نیاز داریم؟ به‌بهره هوشی بالا، تحصیلات عالی، وضعیت اقتصادی خوب، موقعیت شغلی و اجتماعی بالا و یا...

به‌راستی چه کسانی در زندگی موفق خواهند بود؟ چرا برخی از افراد علی‌رغم برخورداری از ضریب هوشی بالا، در زندگی خود شکست‌های فاحشی را تجربه می‌کنند؟ ضریب هوشی به‌چه میزان در موفقیت و پیشرفت انسان نقش دارد؟ آیا به‌جز ضریب هوشی، عوامل دیگری در موفقیت تأثیر دارند؟ و ...

طی چند سال اخیر، روان‌شناسان به‌منظور یافتن پاسخ به‌سؤال‌های فوق و سؤال‌های مشابه، پژوهش‌هایی انجام داده‌اند که تا حد زیادی دیدگاه سنتی در مورد ضریب هوشی (I.Q)<sup>(۱)</sup> و تأثیر آن در زندگی انسان را تغییر داده است. از جمله در تحقیق بر روی ۹۵٪ کسانی که در دهه‌ی ۱۹۴۰ دانشجوی دانشگاه هاروارد بوده‌اند و اکنون به‌میان‌سالی رسیده‌اند، معلوم شد که تیزهوش‌ترین دانشجویان آن سال‌ها در مقایسه با دانشجویان متوسط، موفق‌تر نبوده‌اند و حتی از لحاظ درآمد و کارایی در وضعیت پایینی قرار داشتند. آنان هم‌چنین از لحاظ رضایت خاطر در زندگی و ارتباط با اطرافیان خود موفقیت چشمگیری نداشتند.

کارن آرنولد<sup>(۲)</sup> استاد دانشگاه بوستون که مطالعات متعددی روی دانش‌آموزان تیزهوش داشته، معتقد است ما از طریق تعیین ضریب هوشی افراد، فقط می‌توانیم افراد وظیفه‌شناس یعنی کسانی که می‌دانند چگونه در نظام آموزشی نمرات خوبی کسب کنند را

1- Intelligence Quotient

2- Karen Arnold

3- Daniel Goleman

4- Jhon .D.Mayer

5- Peter Solovy

6- Emotionol Quotient

## هوش عاطفی چیست؟

واژه‌ی هوش عاطفی اولین بار در مقاله‌های دانشگاهی که توسط جان. دی. مایر و پیترو سالوی (۱۹۹۰ و ۱۹۹۳) نوشته شده بود، مطرح گردید. این مقالات ابتدا با استقبال چندانی روبرو نشد، ولی دو سال بعد واژه‌ی هوش عاطفی با انتشار کتاب پرفروش دانیل گلمن (۱۹۹۵) تحت عنوان: *Emotional Intelligence: why it can matter than I.Q* معروفیت بیشتری یافت و آخرین کتاب گلمن با عنوان *working with Emotional Intelligence* توجه کسانی که روی مدیریت منابع انسانی کار می‌کنند را به خود جلب نموده است.

مفهوم هوش عاطفی در برگزیده مجموعه‌ی گسترده‌ای از مهارت‌ها و استعدادهای فردی است که معمولاً به مهارت‌های درون فردی و مهارت‌های بین فردی اشاره دارد. به نظر مایر (۱۹۹۳) هوش عاطفی عبارت است از "توانایی درک و فهم چگونگی بروز یا کنترل عواطف و احساسات خود." گلمن مفهوم هوش عاطفی را به صورت مفهوم گسترده‌ای در نظر می‌گیرد که شامل: خوش بینی، هشیاری، انگیزش، خود نظم دهی، هم‌دلی و هم‌دردی و کفایت و شایستگی اجتماعی است. به نظر مایر و سالوی (۱۹۹۳) هوش عاطفی عاملی است که موجب می‌شود تا خلاقانه فکر کنیم و عواطف و احساسات خود را برای حل مسائل به کار گیریم. بر این اساس شخصی که دارای هوش عاطفی بالا می‌باشد، در چهار زمینه‌ی: شناسایی احساسات، به کارگیری احساسات، درک احساسات و کنترل احساسات استعداد و آمادگی و مهارت دارد. هم‌چنین کوپر<sup>(۱)</sup> و سواف<sup>(۲)</sup> (۱۹۹۷) بر این نکته تأکید دارند که هوش عاطفی به عنوان منبع مهم انگیزش، بازخورد، توان شخصی، ابتکار و خلاقیت و قدرت نفوذ در دیگران، موجب موفقیت انسان می‌شود. زیرا هوش عاطفی موجب تصمیم‌گیری صحیح شده، موجب شکل‌گیری روابط صادقانه، امید بخش و سازنده می‌شود و خلاقیت و نوآوری را به ارمغان می‌آورد.

گلمن (۱۹۹۵) برای توصیف هوش عاطفی تا اندازه‌ای دیدگاه

کلی اتخاذ می‌کند و بر این باور است که هوش عاطفی بر پنج عامل استوار است یا به بیان دیگر شامل پنج مهارت است که به شرح زیر می‌باشد:

۱ - شناخت احساسات خود: خودآگاهی<sup>(۳)</sup> عاطفی یا شناخت احساسات خود در همان زمانی که احساسات در حال وقوع است، بخش مهم و کلیدی هوش عاطفی می‌باشد. فردی که احساسات خود را می‌شناسد، توانایی کنترل و اداره‌ی لحظه به لحظه‌ی احساسات خود را دارد و در نتیجه کشتی زندگی را با مهارت بیشتری به جلو هدایت می‌کند و خواهد توانست شناخت واقع بینانه‌تری نسبت به کاری که قصد انجام آن را دارد، به دست آورد.

۲ - کنترل احساسات: کنترل و اداره به موقع و مناسب احساسات در موقعیت‌های مختلف، مهارتی است که بر اساس خودآگاهی شکل می‌گیرد و در نتیجه‌ی آن فرد می‌آموزد که چگونه می‌تواند خود را از شر احساسات منفی از قبیل اضطراب، نگرانی، افسردگی، زودرنجی و ... نجات دهد و از آرامش روانی برخوردار شود.

۳ - برانگیختن و ترغیب خود: خودانگیزختگی<sup>(۴)</sup> و تقویت انگیزه درونی در انجام مسئولیت‌های خود و تمرکز بر اهداف و تلاش در جهت تحقق آنها، مهارتی است که زمینه‌ساز موفقیت و پیشرفت می‌باشد.

۴ - شناسایی احساسات دیگران: درک احساسات و عواطف دیگران و خود را به جای آنان گذاشتن در موقعیت‌ها، مهارتی است که هم‌دلی بین افراد را افزایش می‌دهد.

۵ - تنظیم روابط خود با دیگران: این مهارت عامل مهمی در شکل‌گیری افکار، نگرش‌ها، رفتارها و احساسات، محسوب می‌شود و نقش تعیین کننده‌ای در رضایت‌مندی از زندگی دارد زیرا از طریق روابط فرد با دیگران نیازهای متعدد روانی - اجتماعی از قبیل: نیاز به امنیت، محبت، احترام متقابل، عزت نفس،

1- cooper

2- swaf

3- Self - awareness

4- self - motivation

تعلق‌پذیری و خودشکوفایی تأمین شده، موجبات پیشرفت و موفقیت انسان فراهم می‌آید.

همچنین گلمن معتقد است فردی که از هوش عاطفی بالایی برخوردار است در دو زمینه‌ی مهم، مهارت دارد:

۱ - قابلیت و کفایت فردی: یعنی این‌که «چگونه خود را کنترل کنیم».

۲ - قابلیت و کفایت اجتماعی: یعنی «چگونه روابط خود را با دیگران تنظیم نماییم».

هر یک از زمینه‌های فوق، اجزایی دارد که در جدول زیر مورد اشاره قرار گرفته شده است.

جدول ۱ - تأثیر هوش عاطفی بر مهارت‌های فردی و اجتماعی

قابلیت و کفایت اجتماعی	قابلیت و کفایت فردی
هم‌دلی	خودآگاهی
مهارت اجتماعی	آگاهی از علائق، احساسات و حالات درونی خود
	خودکنترلی
	مهارت در کنترل تمایلات و نیز مهارت‌های خود
	برانگیختن خود
	تقویت تمایلات که نیل به اهداف را تسهیل می‌کند

به‌نظر روان‌شناسان، احساسات و عواطف مانند سایر موضوع‌های علمی، دارای اصول و فنونی است که برخی در آن تبحر دارند و عده‌ای هم ضعیف هستند. این‌که شخص چقدر در این مهارت‌های عاطفی و هیجانی مهارت داشته و خیره باشد به‌نوع تربیت او بستگی دارد و برای او سرنوشت‌ساز است. بدین معنا که هر کس در جریات تربیت، هوش عاطفی و هشیاری هیجانی بیشتری کسب کرده باشد در زندگی موفق خواهد بود و برعکس اگر کسی از هشیاری عاطفی کمی برخوردار باشد و فقط از نظر هوش علمی (*I.Q.*) در سطح بالا باشد، تقریباً کاریکانوری از یک آدم خردمند است. وی در قلمرو ذهن چیره دست است ولی در دنیای شخصی خویش ضعیف می‌باشد نکته امیدوار کننده این که هوش عاطفی موضوعی اکتسابی است و از طریق آموزش صحیح تا پایان عمر قابل افزایش است و ضرورت دارد هر شخصی جهت افزایش هوش عاطفی خود و دیگران تلاش نماید.

در پایان این نوشتار، برای روشن‌تر ساختن نقش و اهمیت هوش عاطفی در زندگی انسان، مقایسه‌ای بین تأثیر هوش عاطفی و هوش علمی بر رشد جنبه‌های مختلف شخصیت انسان صورت گرفته که به تفکیک جنسیت در جدول زیر مورد اشاره قرار گرفته است.

جدول ۲ - تأثیر هوش علمی زیاد و هوش عاطفی بالا بر رشد جنبه‌های شخصیتی مردان

هوش علمی بالا <i>I.Q.</i>	هوش عاطفی بالا <i>E.Q.</i>
جاه طلب	متعادل از نظر اجتماعی
قابل پیش‌بینی	شاد و سرزنده
انتقادگر	نداشتن ترس و نگرانی
فروتن	مسئولیت‌پذیر
نازک نارنجی	دلسوز و با ملاحظه در رابطه با دیگران
دارای توانمندی‌گسترده عقلانی	راحت‌بودن با خود و دنیای اجتماعی
سرد و بی‌عاطفه	بروز احساسات به گونه‌ای مناسب
...	هم‌دلی با دیگران

جدول ۳ - تأثیر هوش علمی زیاد و هوش عاطفی بالا بر رشد جنبه‌های شخصیتی زنان

هوش علمی بالا <i>I.Q.</i>	هوش عاطفی بالا <i>E.Q.</i>
اعتماد به‌نفس بالا	بروز مستقیم احساسات و عواطف
فصاحت در بیان اندیشه‌های خود	احساس معنا داشتن در زندگی خود
علاقه‌ی زیباشناسانه و روشنفکرانه	اجتماعی و گروه‌گرایی
درون‌گرایی	شاد و آسوده خیال
مستعد نگرانی و فکر و خیال	پذیرای تجارب احساسی و هیجانی
تأمل در بروز احساسات و عواطف	نداشتن احساس گناه و نگرانی
...	سازگاری زیاد
	راحت بودن با خود و دیگران

### منابع:

- نوری، اصغر. (مترجم) رابطه‌ی بین هوش عاطفی و کارآیی مدیریت. فصل‌نامه آموزه - شماره ۱۳، تابستان ۱۳۸۱
- نوری، اصغر (مترجم) هوش عاطفی در محیط کار (چاپ نشده)
- بهرامی، فاطمه. بررسی ابعاد عاطفی ارتباطات خانوادگی و نقش آن بر سلامت روان. ویژه‌نامه‌ی خانواده و مشارکت، انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۸۱