

فریبا مجد تیموری

کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی

هوش هیجانی، فراشناخت و مهارت‌های خودکنترلی و خودبهبودبخشی



■ در قرن حاضر، علاوه بر توجه بر رشد شناختی و پیشرفت تحصیلی، می‌بایست در پی راه‌هایی کارآمد و مؤثر در جهت ارتقای سطح هوش هیجانی کودکان و نوجوانان بود تا آنها را برای همکاری و مشارکت در کار و استفاده مؤثر از دانش‌ها و مهارت‌ها، تصمیم‌گیری‌های مسئولانه، مقاومت در برابر فشار همسالان، و نفوذ وسایل ارتباط جمعی، آماده نمود.

به طوری که نقشی سازنده و مثبت در خانواده و اجتماعی که هر روز به دگرگونی‌های آن افزوده می‌گردد بر عهده گیرند.

هوش هیجانی نماینده‌ی توانایی تشخیص، ارزیابی و بیان هیجان به نحو صحیح و سازگارانه می‌باشد و امکان تسهیل فعالیت‌های شناختی و تنظیم هیجان‌ها را در شخص و دیگران فراهم می‌آورد. امروزه باور بر این است که، هوش هیجانی می‌تواند پیش‌بینی‌کننده‌ی مهمی برای موفقیت در روابط شخصی، خانوادگی و شغلی باشد.

چگونه می‌توان با محدودیت‌ها و ضعف‌هایی که شناخته شده برخورد کرد، و از اثرات ناکام‌کننده و کندکننده آنها بر روی حیطه قابلیت‌ها و توانایی‌ها کاست.

تعالی و رشد شخصیت و کاهش ناتوانایی‌ها، چگونه محقق می‌گردد؟ در اینجا مؤلفه دوم فراشناخت، یعنی خودکنترلی، به تنظیم محدودیت‌ها، طبقه بندی و آسیب شناسی آنها خواهد پرداخت و در جریان کنترلی که بر این حیطه، اعمال خواهد نمود، مانع تعمیم نابجای محدودکننده‌ی ضعف‌ها و تجربیات ناکامی، بر روی سایر قابلیت‌ها می‌گردد. تا از افت عملکرد فرد پیشگیری نماید، و در ادامه کنترل و اداره هیجانی که در این بخش صورت می‌گیرد، منجر به «خودتعدیلی» می‌گردد و به عبارت دیگر، فرد قادر به توانایی مدیریت هیجان‌ها، و تکانه‌های خود گردیده است.

امروزه باور بر این است که، هوش هیجانی می‌تواند پیش‌بینی کننده‌ی مهمی برای موفقیت در روابط شخصی، خانوادگی و شغلی باشد.

مؤلفه‌ی سوم فراشناخت یعنی خود بهبودبخشی؛ با به کارگیری فنون و مهارت‌های متنوع و عديده‌ای که زايیده‌ی قابلیت‌های خلاق هوش هیجانی است، به ادامه‌ی راهکارهایی، جهت کاهش ضعف‌ها و یا تبدیل آن به توانایی، و با سازگار نمودن ارگانیزم با آن، و کاهش اثرات تابعی آن ضعف یا ناتوانی، به استمرار حیات پویای شخص، فرصتی دوباره بخشد، و فرد را در مواجهه با بحران‌های زندگی و تسهیل فرآیندهای تصمیم‌سازی و حل تعارضات، موفق می‌دارد.

فرد می‌تواند با تأکید و توجه بر نقاط مثبت متعدد و مزایای موجود در یک مساله، عمیق تر و خلاقانه تر، بیاندیشد. کسی که بتواند هیجان‌ها را درک کند- معانی آنها را بفهمد - و بداند آنها چگونه با

فراهم کردن فرصت‌ها و قرار دادن یادگیرنده در محیط مناسب، برای یادگیری جریانهای مربوط به هیجان‌ها، در رشد سواد هیجانی افراد، مهم می‌باشد.

مطالعات رشد، حاکی از آن است که کودکان، اغلب ظرفیت برخی رفتارها را دارند و لیکن، به علل گوناگون آنها را ظاهر نمی‌کنند. قابلیت هیجانی بیشتر یک فرآیند در حال جریان است نه یک صنعتی که در شخص وجود داشته باشد.

یکی از مکانیزم‌های مؤثر در شکل‌گیری و فعال شدن قابلیت‌های هوش هیجانی در افراد، شناخت در استفاده مؤثر از فرآیندهای فراشناختی است که طی سه مؤلفه‌ی خود نظارتی- خود کنترلی و خود بهبودبخشی امکان شناخت و پذیرش سطوح توانمندی و محدودیت را برای فرد فراهم می‌آورد، و شخص همواره بر سبک دریافت اطلاعات خود، توانایی‌ها و ضعف‌ها وقوف دارد و در پرتو نگرش مثبت، فرآیند فراشناخت، در جهت توسعه توانایی‌ها و کاهش محدودیت‌ها، حرکتی پویا خواهد داشت.

امروزه مطالعات نشان می‌دهد که رشد شناختی بالا به تنهایی برای داشتن عملکرد عالی کافی نیست و نمی‌توان به آن مطمئن بود، و همبستگی کمی بین امتیازات هوش شناختی و موفقیت در بعضی حرفه‌ها از جمله پزشکی وجود دارد، و کلید موفقیت به مهارت‌های انسانی تحت عنوان «هوش هیجانی» بستگی دارد. هوش هیجانی به فرد می‌آموزد، که چطور با احساسات خود و دیگران، برخورد نماید. در ابتدا شخص قادر می‌شود که به تماشای خود بنشیند و احساساتش را بشناسد و قادر به بیان آنها گردد، که این قابلیت با حیطه‌های فراشناختی ذهن مرتبط بوده و لازمه آن توانایی شناخت استعدادها و قابلیت‌هاست، و همین‌طور عواملی که به عنوان محدودیت و ضعف، کاستی‌هایی را در جریان ارتباط آدمی با هستی و درک پدیده‌های آن، موجب می‌گردد. این اولین مؤلفه‌ی فراشناخت، یعنی، خودنظارتی است. شخص پس از این درون‌نگری به پذیرش خود دست می‌یابد، سپس با این معضل روبرو می‌شود که

یکدیگر ترکیب می‌شوند و بتدریج پیشرفته می‌گردند. از نعمت ظرفیت درک جنبه‌های مهم طبیعت انسان و روابط بین فردی برخوردار می‌باشد، و سطح مطلوب کنترل و تنظیم هیجان‌ها در تعادل آنها است.

افراد از روش‌ها و فنون متعددی برای تنظیم خلق و خو استفاده می‌نمایند؛ برخی از ورزش جسمی برای تغییر خلق منفی استفاده می‌کنند و تعدادی دیگر گزارش کردند که از طریق گوش دادن به موسیقی، ارتباطات جمعی و تنظیم شخصی، از طریق شناختی می‌باشند. فعالیت‌های خوشایند منصرف نمودن خود نیز، مؤثرند، مثلاً با گذراندن مطلوب اوقات فراغت، خرید کردن، مطالعه و نوشتن. در مقابل، آنچه کمتر مؤثر است و گاه اثر مزاحم هم دارد، روش‌هایی است، که تنظیم خلق، به طریق غیرفعال یا منفعلانه است، از جمله: تماشای تلویزیون، نوشیدن قهوه، غذا خوردن و خواب. به طور کلی، موفق‌ترین روش‌ها، شامل صرف انرژی است. روش فعالانه تنظیم خلق، شامل ترکیبی از آرام سازی، کنترل استرس، تلاش‌های شناختی و ورزش است که می‌تواند مؤثرترین روش‌ها، برای تغییر خلق منفی باشد. شالوده مهارت‌های انسانی، مفهوم همدلی یا درک و بازشناسی هیجان‌های دیگران است که خودآگاهی هیجانی نیز، از آن نشأت می‌گیرد. هنر برقراری رابطه با دیگران، بستگی به مهارت‌های فرد در کنترل و اداره هیجان‌های خود و دیگران دارد، و این قابلیت می‌تواند معیاری برای میزان محبوبیت، رهبری و اثربخشی فردی باشد. افرادی که از سطح بالایی از این مهارت‌ها برخوردارند از عهده هر کاری که لازمه آن تعامل انعطاف پذیر و مطلوب با دیگران باشد، به خوبی بر می‌آیند. آگاهی نسبت به کارآوری هوش هیجانی، امری بسیار مهم است. بنابراین فرد می‌تواند با تمرکز بر به کارگیری هوش خود، نسبت به ارتقای هوش هیجانی، اقدام نماید.

رشد هیجانی، فرآیندی طولانی است. فرد در هر سنی که

باشد، همیشه می‌تواند، نسبت به احساسات و عواطف خود آگاه شده، آنها را بپذیرد و از به کارگیری این اطلاعات، خود را بهره مند سازد. موفقیت، اغلب به این بستگی دارد که شما دیگران را چقدر می‌شناسید، و متقابلاً دیگران نیز، چقدر از شما شناخت دارند، و این رمز موفقیت است.

موفقیت، در تمامی فعالیت‌های انسانی، مستلزم آن است که، افراد طی دوره‌های رشد خود، مرتب به بهبود قابلیت‌های هیجانی خود، اهتمام ورزند. توانایی هوش هیجانی، از طریق آموزش و ممارست بر مهارت‌های روانی- اجتماعی و قابلیت‌های فراشناختی، امکان رشد و توسعه را دارد، و به علت همین امکان ارتقا است که نسبت به هوش شناختی، برتری و مزیت یافته است. عدم شناخت و کنترل هیجان‌های خود و دیگران، نه تنها به دیگران در روابط بین فردی صدمه می‌رساند، بلکه موجب آسیب رساندن به خود نیز می‌شود. همه مشاغل نیازمند تعامل با رؤسا، کارکنان، همکاران و مراجعین است و کسانی که دارای هوش هیجانی بالا هستند، به خوبی روش متقاعد سازی دیگران را می‌دانند و به راحتی موفق می‌شوند زندگی خود را مدیریت و اداره کرده، و به اهدافشان برسند. در حالی که هوش هیجانی، زمینه ساز رشد و ارتقاء است. شانس موفقیت افراد با ارتقای مهارت‌های هوش هیجانی افزایش می‌یابد، مهارت‌های هوش هیجانی و هوش شناختی مکمل یکدیگرند. به قول معروف، هوش شناختی می‌تواند موجب استخدام شخص شود، در حالیکه هوش هیجانی زمینه ساز رشد و ارتقاء است.

فرهنگ آموزش آماده دریافت و چاپ مقالات، پژوهش‌ها، عکس‌ها و مطالب آموزشی شما می‌باشد.

۶۶۹۵۵۴۴۰ 