

نگاهی به مفهوم هوش هیجانی

آیا نابغه‌ها باهوش هستند؟

سارا سرمد



که پاسخ مناسبی برایشان نداشته‌ایم و به افراد موفق برخورد داریم که با معیارهای از پیش تعیین شده‌ی ممتاز بودن و شاخصه‌های موفقیت از دید ما منطبق نیستند. در بسیاری از این موارد هوش هیجانی به یاری ما می‌شتابد و می‌تواند پاسخ قانع‌کننده‌ای برای پرسش‌ها باشد. پرسش‌هایی از این دست که مثلاً چرا بسیاری از جوانانی که دارای IQ بالا بوده و موفقیت‌های تحصیلی چشمگیری را کسب کرده‌اند، نتوانسته‌اند در صحنه‌ی عمل و اجتماع، انسان‌های موفق و کارآمدی باشند و یا اینکه مثلاً چرا یک مهندس جوان تحصیل کرده نمی‌تواند شرایط مثبت و ارتباط خوبی را در زندگی شخصی خود با همسرش ایجاد نماید، و یا صدها مثال تاریخی از جمله اینکه چگونه ناپلئون که از نظر سازمان‌دهی نظامی و پارامترهای شخصیتی، از نوادر روزگار به شمار می‌رود، هنوز هم نمره‌ی ده ناپلئونی، میزانی برای حداقل نمره‌ی قبولی در بسیاری از کشورها محسوب می‌شود. همچنین انیشتین، فیزیکدان بزرگ قرن بیستم در مدرسه جزو ضعیف‌ترین شاگردان بوده که حتی با ارفاق موفق به اخذ دیپلم شده است، یا ادیسون مخترع بی‌ظنیری که دنیا مانند او را کمتر به خود دیده از مدرسه به علت استثنایی و کودن بودن اخراج شده است.

پس به راستی چگونه است که چنین افرادی جزو نوابغ به شمار می‌روند در حالی که اگر امروز در مدارس ما مشغول به تحصیل بودند، هیچ کس برایشان شانس در احراز موفقیت قایل نمی‌شد و چه بسا در روزگار نمره‌محور امروزی، این بزرگان و دانشمندان در رده‌های آخر استعداد و هوش طبقه‌بندی می‌شدند. پاسخ این است که تکیه بر IQ و هوش سنتی به تنهایی نمی‌تواند ضامن موفقیت و درخشش افراد در زندگی‌شان باشد. در حقیقت برخلاف IQ که در افزایش آن نمی‌توان چندان دخیل بود و با در نظر گرفتن شرایط ویژه، تنها تا حدود کمی می‌توان به رشد و نمو آن در افراد کمک کرد، هوش هیجانی (عاطفی) قابل افزایش است و می‌توانیم با تمرین و پشتکار، EQ را در خود بالا ببریم. به ویژه که این مساله نقشی اساسی را در آینده‌ی فردی و اجتماعی ما ایفا خواهد نمود. فردی که EQ بالا دارد، چگونگی برخورد با مسایل زندگی و کنترل هیجانات منفی خود را بهتر دریافته و در مقابله با بحران‌ها موفق‌تر عمل می‌کند، در نتیجه به موفقیت‌های بیشتری در زمینه‌های تحصیل، شغلی و اجتماعی دست خواهد یافت. قابل ذکر است که اخیراً پژوهشگران بر این عقیده‌اند که هوش هیجانی، توانایی است که به نحو چشمگیری در پدیده‌های بین فردی تأثیرگذار است و هیجاناتی مانند خشم، احساس گناه، حسادت و عشق را می‌تواند هدایت کرده و بر آنها تأثیر گذارد. جولی فیتس معتقد است می‌توان از مفهوم هوش هیجانی حتی به عنوان یک دستورالعمل برای موفقیت در زندگی زناشویی و ازدواج استفاده کرد. چرا که اهمیت هوش هیجانی در روابط صمیمی موجب می‌شود که افرادی با EQ بالاتر، ازدواج‌های بادوام‌تر و شادتری داشته باشند.

این تأثیر و میزان اهمیت و توجه به پدیده‌ی هوش

به طور کلی تأثیر عوامل ژنتیکی بیش از عوامل محیطی است که این عوامل با تست‌هایی نظیر آزمون‌های کلامی فردی و عملی مشخص می‌شود و این تست‌ها میزان هوش کلی (ضریب IQ) افراد را مشخص می‌نماید.

هوش هیجانی (EQ)

اما همان طور که اشاره شد امروزه در کنار IQ پدیده‌ای دیگر به نام هوش هیجانی یا عاطفی (Intelligence Emotional) مطرح است که بسیار مورد توجه پژوهشگران و دانشمندان قرار گرفته است. طبق نظریه‌ی (هاوارد کارنر) تنها IQ موجب موقعیت در مسیر زندگی نمی‌شود و عوامل روان‌شناختی و قابلیت‌های دیگری نیز بر میزان موفقیت افراد تأثیرگذار است.

وی انواع هوش را به هوش کلامی- زبانی، آهنگین- موزیکال، منطقی- دریافتی، دیداری- فضایی، جسمانی- لمسی، هوش درون‌شخصی و هوش میان‌شخصی تقسیم کرد که بعدها افراد دیگری به تکمیل نظریه او پرداختند. روانشناس دیگری به نام (سالوی) اصطلاح هوش هیجانی را به کار برد که دربرگیرنده‌ی شناخت احساسات توسط خود فرد و دیگران و استفاده در شرایط متفاوت زندگی برای اتخاذ تصمیمات مناسب و همچنین توانایی اداره و درک احساسات و روحیات افراد است.

رابطه میان هوش و موفقیت

همه‌ی ما در طول زندگی به مواردی برخورد کرده‌ایم

یکی از مباحثی که امروزه مورد توجه روانشناسان، جامعه‌شناسان و کارشناسان علوم انسانی قرار گرفته است و دامنه‌ی توجه و پرداختن به آن در میان بسیاری از مردم نیز گسترده شده است، بحث هوش هیجانی و کاربردهای آن در زندگی افراد است.

امروز تحقیقات و گزارشات ارایه شده توسط روزنامه‌نگاران و نویسندگان موجب شده تا افراد به این باور برسند که هوش، مفهومی گسترده‌تر از آنچه تاکنون در ذهن می‌پنداشته‌اند را دربرمی‌گیرد و پدیده و واقعیتی به نام هوش هیجانی می‌تواند آنان را سالم، غنی، موفق و مقبول در جامعه سازد. اما آنچه که در باور سنتی وجود داشته و هنوز هم زمینه‌ساز پنداشت افراد از مفهوم هوش است، همان هوش کلی (Intelligence Quotient) یا IQ می‌باشد که در انسان متأثر از دو عامل اساسی ژنتیکی و اکتسابی است. عامل ژنتیکی از طریق استعدادهای ذاتی تحت تأثیر عوامل وراثتی است که از والدین به کودکان منتقل می‌شود و عوامل اکتسابی نیز، امکانات، محیط و شرایطی است که کودک در آن قرار گرفته و می‌تواند در رشد و تکامل مغز و در نهایت افزایش نسبی هوش افراد موثر باشد. مثلاً تجربه نشان داده دو کودک که دارای استعداد و توانایی‌های مغزی نسبتاً مشابهی هستند، اگر در دو محیط کاملاً متفاوت از نظر امکانات، رسیدگی و بهره‌گیری از موقعیت‌های حاکم بر محیط زندگی یا حتی اجتماع قرار گیرند، در میزان هوش آنها تفاوت‌هایی حاصل می‌شود. اما

تأثیر رفتار والدین بر رشد هوش هیجانی

نحوه رفتار والدین با فرزندان خود پیامدهای عمیق و دراز مدتی بر زندگی عاطفی و هیجانی آنها می‌گذارد. رفتار مستقیم آنان با کودک و همچنین شیوه برخورد والدین با یکدیگر درس‌های نیرومندی به فرزندان می‌آموزد. سه نمونه از رایج‌ترین الگوهای رفتاری نامناسب عبارتند از:

- نادیده گرفتن هر گونه احساس کودک. این گونه والدین با آشفتگی هیجانی کودک به عنوان دردسر و یا مساله‌ای بی‌اهمیت برخورد می‌کنند.
- بی‌قیدی بیش از حد. این گونه والدین حتی اگر پاسخ عاطفی کودک آشکارا نادرست باشد هیچ گونه تلاشی برای جایگزینی آن به وسیله یک پاسخ عاطفی مناسب نمی‌کنند. والدین بی‌قید برای کاستن از اندوه یا خشم کودک، به او رشوه می‌دهند.

- تحقیر احساسات کودک. این گونه والدین هم در انتقاد کردن و هم در تنبیه کردن سختگیرند، مثلاً ممکن است هر گونه تظاهری از خشم را در کودک به طور کلی نهدی کنند و آن را به وسیله تنبیه سرکوب نمایند.

شکل‌گیری اجزای هوش هیجانی در سال‌های اولیه زندگی کودک انجام

می‌گیرد و در خلال سال‌های مدرسه نیز ادامه می‌یابد. تقریباً تمام دانش‌آموزانی که در مدرسه عملکرد ضعیفی دارند، فاقد یک یا چند مورد از عوامل هوش هیجانی هستند، اگر چه ممکن است مشکلات شناختی و اختلال یادگیری هم داشته باشند. آمادگی کودک برای تحصیل به هفت توانایی اساسی بستگی دارد که همگی به گونه‌ای به هوش هیجانی مربوط هستند.

- **اطمینان.** داشتن احساس کنترل و تسلط بریدن، این احساس که در اموری که به او محول می‌شود موفق خواهد شد.
- **کنجکاوی.** احساس لذت از کشف قوانین حاکم بر امور.
- **هدفمندی.** تمایل و قابلیت اثرگذاری و احساس توانایی و عملکرد توام با پشتکار.
- **خویشترداری.** توانایی تعدیل و کنترل اعمال خود به گونه‌ای متناسب با سن و موقعیت.
- **مرتبط بودن.** توانایی آمیزش با دیگران بر اساس این حس که شخص وضعیت دیگران را درک می‌کند و دیگران نیز او را درک می‌کنند.
- **توانایی برقراری ارتباط.** میل و توانایی تبادل افکار، احساسات و مفاهیم که با احساس لذت از آمیزش با دیگران و به ویژه بزرگسالان همراه است.
- **تشریک مساعی.** ایجاد تعادل بین نیازهای خود و دیگران.

هیجانی در بخش‌های دیگر زندگی شغلی و اجتماعی افراد نیز بسیار حایز اهمیت بوده و امروزه دیگر نقش آن قابل چشم‌پوشی نیست. پس دیگر تکیه به میزان IQ و مقایسه هوش ما با دیگران، نمی‌تواند توجیه مناسبی برای عقب‌ماندگی‌هایمان باشد.

هری ترومن می‌گوید: «شاگرد متوسط‌ها هستند که جهان را تغییر داده‌اند نه شاگردان برتر و زرنگ» و شاید زمان آن رسیده که در نوع نگرش خود نسبت به ممتاز بودن افراد و شاخصه‌های عارض بر آن تغییراتی را به وجود آوریم.

اهمیت پرداختن به EQ در مدارس

در کنار تحول و پیشرفت در زمینه‌های مختلف، دنیای امروز تحولات گسترده‌ای را در حوزه‌ی آموزش و تعلیم و تربیت به خود می‌بیند. گفته می‌شود که آموزش در قرن ۲۱ متحول شده و دیگر نمی‌توان انبوهی از دانش‌آموزان را در سر کلاس‌های تنگ و تاریک جاداد و با تخته و گچ، فرمول‌ها و اسامی افراد را پشت سر هم و به صورت مسلسل‌وار به ذهن بچه‌ها تزریق نمود. بچه‌های امروز نیازهایی فراتر از گذشته داشته و با گسترش اینترنت و توسعه‌ی تکنولوژی، دریافت‌های نوین و پیچیده‌تری از انسان و زندگی اجتماعی دارند.

در ژاپن در سال‌های اخیر برای اینکه نظام آموزشی از بند معیارهای ژنتیکی و ارثی رهایی یابد، مدرسه‌هایی با توجه به مولفه‌های دیگر از جمله هوش هیجانی پدید آمده که در این مدارس جدید بچه‌ها تحسین می‌شوند، لحظات شادی را در کنار هم می‌گذرانند و مطالب مورد نظر را به

شیوه‌ای نوین و دوست‌داشتنی یاد می‌گیرند و در نهایت به موفقیت‌های بزرگی نیز برای خود و جامعه‌شان دست می‌یابند. البته نه به خاطر اینکه IQ بالایی دارند، بلکه به این دلیل که از لحاظ روحی، عاطفی انسان‌هایی ویژه و منحصر به فرد هستند و این توانایی‌ها در وجودشان مورد توجه و پرورش قرار گرفته است.

شنیده می‌شود که کارآفرینان بزرگ اقتصاد ژاپن مثل بنیانگذاران شرکت‌های سونی، میتسوبیشی و پاناسونیک افرادی متوسط اما با EQ بالا بوده‌اند. شما چگونه فکر می‌کنید؟ آیا زمان آن نرسیده که ما نیز به قطار تحولات جهانی بیوندیم و مفاهیم نوین را در جهت پیشبرد اهداف فردی و اجتماعی خود به کار گیریم؟

باور کنیم که ما هم می‌توانیم.

شرکت تولیدی و مهندسی حرارت گستر

دارای پروانه کاربرد علامت استاندارد شماره ۵۷۷۹

*** دارای تاییدیه نقشه ساخت دبگ بخار و آب داغ از TÜV آرایش ***

تولید کننده :	
دیگ بخار	فیلتر شنی
دیگ آب داغ و آب گرم	دی الکالایزر
دی اریاتور	فلاش تانک بخار
سختی گیر	جداکننده آب از بخار
منبع کویل دار	جدا کننده هوا از آب
مبدل حرارتی	منبع کندانس

نشانی: تهران، خیابان طالقانی شرقی، شماره ۵۴۲، صندوق پستی: ۱۵۸۷۵-۵۲۷۱
تلفن: ۷۷۶۰۵۸۹۳ - ۷۷۶۰۵۸۸۹ فاکس: ۷۷۶۰۴۵۳۱