

احساس خود را مدیریت کنید

بهره‌هوشی

و شیوه محاسبه آن^①

گفتگو با تراویس برادبری

ترجمه فرهاد رضایی

اشاره:

دورروانشناس به نام‌های تراویس برادبری و جین گریوز، در کتاب جدید خود به تفسیر این موضوع پرداخته‌اند که چگونه می‌توان بهره‌هوش عاطفی (EQ) انسان‌ها را با بهره‌گیری از آزمایش‌ها و تست‌های ویژه اندازه‌گیری کرد و همچنین آن را با انجام تمرین‌های خاص بالا برد. این دو پژوهشگر در پی موفقیت کتاب پرفروش دانیل گولمن (۱۹۹۷) با عنوان هوش عاطفی، آزمایشی را طراحی کردند که با استفاده از آن می‌توان چهار اساس بنیان اصلی EQ شامل خود آگاهی، خود مدیریت، آگاهی اجتماعی و نیز مدیریت ارتباط را مورد سنجش و ارزیابی دقیق قرار داد.

کتاب پیشین آنها با عنوان ارزیابی هوش عاطفی در سال ۲۰۰۳ منتشر شد و همچنان که نویسندگان آن می‌گویند، افزون بر ۵۰۰ هزار نفر تاکنون از این شیوه ارزیابی بهره‌مند شده‌اند و از آن برای بررسی وضعیت ذهنی و روانی خود بهره‌گرفته‌اند.

همچنین برادبری و گریوز از این دستورالعمل ابداعی خویش برای آموزش ۵۰۰ نفر از مدیران شرکت‌ها، مدیران دولتی و حتی خانواده‌های سلطنتی استفاده کرده‌اند تا به آنها بیاموزند که چگونه سوء مدیریت خود را اصلاح کنند و توانمندی خویش را بهبود بخشند. اکنون این دو روانشناس در حال آماده‌سازی کتاب جدیدی با عنوان "راهنمای سریع هوش عاطفی: هر آنچه شما نیاز دارید برای به کار انداختن EQ خود بدانید" هستند و قصد دارند در این کتاب جدید، یافته‌ها، تجربیات و آزمایش‌های ابداعی خود را در اختیار همگان قرار دهند.

این کتاب همانطور که نویسندگان آن در عنوان اثر جدید خود تصریح کرده‌اند، راهنمایی بسیار سریع است و شما می‌توانید فقط در مدت هفت دقیقه EQ خویش را مورد آزمایش و ارزیابی قرار دهید و سپس از تمرینات پیشنهادی آن برای بهبود و ارتقای وضعیت ذهنی و روانی خود استفاده کنید. آنچه در ادامه می‌آید، بخش‌های برگزیده‌ای از یک گفت‌وگوی مفصل و مشروح است که مارتا برنت، خبرنگار نیوزویک با برادبری، یکی از روانشناسان نویسنده این کتاب انجام داده است.



واقعاً انسان‌ها تا چه اندازه می‌توانند EQ خود را تغییر دهند؟

مطالعه جالبی در این زمینه در دانشگاه وسترن ریزرو انجام شده است. پژوهشگران این دانشگاه برنامه ویژه‌ای برای تمرین و پرورش EQ شماری از دانشجویان ترتیب دادند و سپس این دانشجویان را سالیان مدیدی زیر نظر گرفتند. نتایج نشان داد حتی سال‌ها پس از برگزاری این برنامه ویژه، بهره EQ برخی از آنان تا ۴۰ درصد بیش از سطح اولیه باقی مانده است. آنها مغز خود را تمرین و پرورش داده بودند.



بنابراین آیا علم زیست‌شناسی می‌تواند توضیح دهد که چرا به‌طور کلی بهره هوشی زنان در آزمایش‌های EQ بالاتر از مردان است؟

محیط و عوامل محیطی در میان این نقش بسیار زیادی دارند. زنان در این تست‌ها، به‌طور کلی ۱۲ امتیاز بیش از مردان در بخش مدیریت ارتباط کسب می‌کنند. البته ممکن است مردان نیز توانایی مشابهی داشته باشند، اما در این مورد از آن به اندازه زنان استفاده نکنند و به همین علت نیز مردان و زنان، هر دو در بخش خودآگاهی امتیاز مشابهی به دست می‌آورند. از این رو با وجود تمام سخنانی که از سوی برخی محققان درباره ناتوانی مردان و درک احساسات بیان شده است، آنان احساس‌ها را درک می‌کنند، اما نباید انتظار داشت که همان واکنش زنان را در این زمینه از خود نشان دهند.

چه میزان از EQ یک فرد بر پایه ویژگی‌های زیست‌شناختی وی تعیین می‌شود؟

هر چیزی که باروانشناسی سروکار دارد، از دو جزء یا جنبه زیست‌شناختی و زیست‌محیطی برخوردار است. برای مثال بیماری در خود ماندگی که از جمله بیماری‌های مورد توجه روانشناسان است، از همین قاعده پیروی می‌کند، به طوری که وجود سلول‌های عصبی کوچک و توسعه نیافته در سیستم لیمبیک مغز این بیماران، آنها را از برقراری ارتباط طبیعی با محیط اطراف باز می‌دارد.

بر خلاف هوشبهر یا IQ که یک عدد ثابت دارد، بهره هوش عاطفی یا EQ تغییرپذیر است. بنابراین به چه دلیل از یک عدد بریا ارزیابی آن استفاده می‌کنند؟ مردم آن را می‌خواهند و این تنها راهی است که می‌توان با استفاده از آن، به مردم نشان داد که در کجای این طیف قرار دارند و وضعیتشان چگونه است. به ویژه زمانی که آنها تحت تمرین برای بالا بردن EQ خود قرار می‌گیرند، ارائه اعداد و مقایسه آنها ضروری می‌نماید.



این تغییر همان چیزی نیست که شما با انتشار این کتاب در پی دستیابی به آن هستید؟ هنگامی که موضوع EQ برای نخستین بار در محافل عمومی مطرح شد امیدوار بودیم که توجه به این موضوع، یک مد یا هوس زودگذر نباشد. ما بر این باوریم که توجه به این موضوع در شیوه تفکر انسان‌ها بسیار مهم و اثرگذار است و امیدواریم این کتاب بتواند به مردم کمک کند تا به چیزهایی بیندیشند که به طور معمول و در حالت طبیعی از آنها غافل هستند.

خود آگاهی مهمترین مهارت و توانایی برای بهبود و ارتقای EQ شما است. چیزهایی در زندگی همه ما وجود دارند که به یک علت مشخص به آنها توجهی نداریم و این علت در واقع آن است که این قبیل چیزها ما را ناراحت و ناخوشایند می‌سازند. از این رو، در حالت طبیعی تمایلی برای تغییر کردن و توجه به این قبیل موارد ناخوشایند نداریم. به این منظور باید خود را آماده کنید. برای مثال، باید به خود بگویید من نیازمند آن هستم که شوهر اجتماعی تری باشم و هنگامی که همسرم به من می‌گوید می‌توانی در خانه بمانی و همراه من نیایی (با اینکه آن را ترجیح می‌دهید و اینطور راحت هستید)، با خود بگویید من همراه همسرم بیرون می‌روم، زیرا می‌دانم که در خارج از خانه و در سطح اجتماع می‌توانم شوهر اجتماعی تری باشم!

شما همچنین در کتاب خود در این زمینه نوشته‌اید که چگونه EQ می‌تواند به بیماران و ناخوشان کمک کند تا وضعیت اولیه خود را باز یابند. درباره این روش توضیح دهید؟

این EQ نیست که سرطان را (برای مثال) شفا می‌دهد و علاج می‌کند، بلکه استرس‌هایی که بر سلامتی شما بسیار مؤثر هستند را تا اندازه‌ای کاهش می‌دهد. این عمل نیز بر پایه یک علت زیست‌شناختی ساده صورت می‌گیرد، به طوری که با وارد آمدن استرس و فشار شدید بر شما، سیستم ایمنی بدن‌تان خاموش می‌شود. کسانی که درباره احساساتشان تحت فشار و استرس قرار می‌گیرند، احساس بدی خواهند داشت، اما انسان‌هایی که بر احساسات خود سلطه دارند، زمانی که اتفاق بسیار غیر منتظره‌ای در زندگی آنها رخ می‌دهد، با احساسات خویش کنار می‌آیند و می‌گویند: OK

نکته بسیار جالبی در کتاب شما وجود دارد مبنی بر آنکه مدیران عامل در گروهی جای می‌گیرند که از بهره EQ پایینی برخوردارند. بنابراین، آیا مردم موفق‌تر نخواهند بود اگر به خوبی با دیگران رفتار کنند؟

نخستین باری که اطلاعات به دست آمده از ارزیابی‌ها را روی یک نمودار مشاهده کردم، متوجه شدم و از آن پس، راجع به این ویژگی در میان گروه مدیران زیاد فکر کردم. در میان هر پیشه و حرفه‌ای، آنان که بهتر بازی می‌کنند و بازیگران قابل تری هستند، EQ بالاتری نیز دارند و حتی در میان گروه مدیران، از بالاترین EQ برخوردارند. با وجود این مدیران عامل شرکت‌ها و سازمان‌ها اغلب به سبب آنکه مدیران مالی خوبی هستند، ترفیع گرفته‌اند و نه به سبب آنکه مدیران مردمی خوبی بوده‌اند.

آیا تصور می‌کنید که این وضعیت تغییری خواهد کرد؟

هم اکنون، تقاضا برای هوش عاطفی در تجارت و بازرگانی بسیار زیاد است و به این ترتیب در آینده، آنها به مدیران بهتری با EQ بالاتر از میزان طبیعی تبدیل خواهند شد.

OK

