



هوش هیجانی؛ لازمه یک زندگی موفق

مترجم: مریم یاسی

همه ما مطمئناً با اصطلاح هوش شناختی یا همان IQ آشنایی داریم و شاید خیلی از ما فکر می‌کنیم که موفقیت در تمام ابعاد زندگی بستگی به این دارد که ما در این جنبه از هوش از رتبه بالایی برخوردار باشیم؛ این مسئله را در چشمان مادرانی که با نگرانی فراوان در مورد IQ فرزندان‌شان از مشاوران سراغ می‌گیرند دیده‌ایم. اما آیا تا به حال با افرادی برخورد کرده‌اید که از هوش سرشاری بهره می‌برند اما در زندگی با مشکلات عدیده‌ای مواجه‌اند و حتی نمی‌توانند به راحتی با اطرافیان‌شان ارتباط برقرار کنند؟ حال سؤال اصلی این است: آیا تا به حال اصطلاح هوش هیجانی یا EQ را شنیده‌اید و می‌دانید که این نوع از هوش چیست و چه تفاوتی با IQ دارد و تا چه حد از رموز موفقیت ما در گرو این مفهوم است؟

با این مقدمه به سراغ بررسی مفهوم هوش هیجانی و کاربرد آن در زندگی روزمره به خصوص زندگی زناشویی می‌رویم.

هوش هیجانی به معنای توانایی درک و شناخت صحیح هیجان‌ها و عواطف خود و دیگران، آن گونه که هستند، است و دربرگیرنده دو جنبه از هوش است که عبارتند از:

۱ - درک خودتان، به معنی درک اهداف، تفکرات، رفتار و مقاصد

۲ - درک دیگران و احساسات آنها

به بیان دیگر هوش هیجانی دارای چهار بعد اساسی است که عبارتند از:

۱ - شناسایی و بیان هیجان‌ها: که به معنی توانایی فرد در خودآگاهی هیجانی، بیان هیجان‌ها،

درک نیازهای دیگران و توانایی تشخیص درست و نادرست ابراز هیجان است.

۲ - استفاده صحیح از هیجان‌ها: به معنی استفاده از عواطف در جهت کمک به کسب نتایج

مطلوب، حل مسائل و استفاده از فرصت‌ها است و نیز توانایی تشخیص هیجان‌های گوناگون از یکدیگر و استفاده از آنها در جهت تفکر موثرتر.

۳ - فهم و درک هیجان‌ها: که همان توانایی فهم هیجان‌ها پیچیده (نظیر احساس دو هیجان

همزمان) و آگاهی از علل آنها و چگونگی تغییر هیجان‌ها از یک حالت به حالت دیگر است.

۴ - مدیریت و تنظیم هیجان‌ها : یعنی توانایی اداره کردن هیجان‌ها در خود و دیگران، به کارگیری عواطف برای حل مسایل و هماهنگی کردن هیجان و تفکر.

هوش هیجانی به شما می‌آموزد که به درون خود نگاه کنید، قبل از اینکه دهانتان را برای برقراری ارتباط باز کنید، و به شما یاد می‌دهد تا بفهمید که علت رفتارهای دیگران چیست.

پس هوش هیجانی در یک کلام یعنی اینکه در مورد هیجان‌ات خود باهوش باشید، این به این معنی است که شما در مورد هیجان‌ات خود و دیگران، زیرک، دقیق و هوشیار باشید و به هیجان‌ات در هر موقعیتی اهمیت دهید.

افرادی با هوش هیجانی بالا دارای ویژگی‌های منحصر به فردی هستند که آنها را از دیگران متمایز می‌کند و ضامن موفقیت آنها در زندگی است. افرادی با هوش هیجانی بالا در زمین تعارض قادرند به طور عمیق و منطقی بیندیشند و به جای اینکه واکنش نشان دهند، گوش کنند و خواسته‌هایشان را به شکل مناسب اظهار نمایند این افراد، احساسات یا افکار خشم را سرکوب نمی‌کنند، بلکه به جای آن، این احساسات و افکار را با روش سازنده اظهار می‌کنند. همچنین این افراد بهتر می‌توانند خود را کنترل کرده و به خود انگیزه دهند.

چنین افرادی احساسات خود را با روشی غیر خصمانه اظهار می‌دارند و از احساساتی که در افراد دیگر به وجود آمده نیز آگاهی دارند و به طور کلی افرادی با هوش هیجان بالا از ارتباطات بین فردی رضایت بخشی، لذت می‌برند.

بنابراین، افرادی که هوش هیجانی پایینی دارند نمی‌توانند با حوادث فشار زا و ناخوشایند سازگار شوند، و بیشتر دچار ناامیدی می‌گردند، و برعکس افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند پاسخ‌های سازشی و انطباقی بیشتر نسبت به وقایع ناگوار و منفی زندگی از خود نشان می‌دهند و این دقیقاً همان ویژگی‌هایی است که برای داشتن روابط بین فردی و رضایت بخش به آنها نیاز جدی داریم.

اما نقش هوش شناختی (IQ) در این بین تا چه میزان است؟ در این رابطه باید بدانیم که روانشناسان معتقدند هوش هیجانی می‌تواند علت موفقیت باشد، و در اینکه بهره هوشی صرفاً حدود ۲۰ درصد و عوامل تعیین کننده موفقیت محسوب می‌شود اتفاق نظر دارند و ۸۰ درصد دیگر موفقیت را نشأت گرفته از هوش هیجانی می‌دانند، زیرا در واقع موفقیت در زندگی بستگی به این دارد که فرد بتواند به تجارب هیجانی خود و دیگران بیندیشد و متقابلاً به استدلال‌هایی که عقل در مورد یک شخص یا یک موقعیت ترسیم می‌کند پاسخ‌های هیجانی سازش یافته‌ای بدهد.

در واقع دستیابی به روابط سالم حتی برای کسی که IQ بالا ولی EQ پایینی دارد بسیار مشکل است. این گونه افراد اغلب احساس برتری می‌کنند و برای خود فرضیاتی می‌سازند و فکر می‌کنند که مسایل را خوب درک می‌کنند، در حالی که تنها ادراک محدودی از هیجان‌ات خود و دیگران دارند، و اغلب اهمیت همدردی و دلسوزی را درک نمی‌کنند.

بنابراین هوش شناختی یا همان چیزی که به IQ معروف است تنها شاخص عمده برای پیش بینی موفقیت افراد نیست. دانشمندان ثابت کرده‌اند قبل از آنکه بتوانیم فکر کنیم، احساسات بر ما چیره می‌شوند، چون یک گزینه حیاتی اند. با این حال اگر متوجه احساس خود شویم یک گام به موفقیت نزدیک تر خواهیم شد. توانایی یک گام به عقب برگشتن و درک اینکه چه احساسی داریم، همان هوش هیجانی است و گامی به سوی موفقیت. اما به هر حال افراد در این مهارت‌ها با هم متفاوتند، و به همین علت بعضی افراد از بعضی دیگر موفق تر، شادتر و سازگارترند.

به طور کلی صاحب نظران و پژوهشگران که به بررسی و مطالعه علمی هوش هیجانی می‌پردازند معتقدند که هوش هیجانی می‌تواند کاربردها و تأثیرات مهمی بر فعالیت‌های گوناگون آدمی چون رهبری و هدایت دیگران، زندگی شغلی، زندگی خانوادگی و زناشویی، تعلیم و تربیت، سلامت روانی و .. داشته باشد. ولی یکی از جنبه‌هایی که هوش هیجانی تأثیر فوق العاده‌ای بر موفقیت در آن دارد، ازدواج و زندگی زناشویی است به عبارتی اگر چنانچه زمینه‌ای وجود داشته باشد که هوش هیجانی در آن اهمیت دارد، آن زمینه ازدواج است. زیرا بنیاد و اساس رضایت از روابط به توانایی فهم و کنترل هیجانات بستگی دارد، و جزء مهمی از رضایت زناشویی، آگاهی فرد از هیجانات همسرش و احترام به آن هیجانات است.

طبق گفته روانشناس شهیر دانیل گلمن، هوش هیجانی نقش مهمی در برقراری و ادامه ارتباطات بازی می‌کند. بنابراین می‌توان انتظار داشت فردی با هوش هیجانی بالا که در ارتباطات اجتماعی و همچنین در ارتباطات نزدیک موفق تر است، در ارتباطات زناشویی نیز بهتر عمل کند.

همانطور که می‌دانیم ازدواج منبع بعضی از عمیق ترین احساسات و هیجانات ماست، مثل عشق، نفرت، عصبانیت، ترس، ناراحتی و لذت، این که چقدر زن و شوهر بتوانند این هیجانات قوی را بفهمند، درباره شان گفتگو و آنها را مدیریت کنند نقش قاطعی در رضایت زناشویی آنها بازی می‌کند، زیرا افرادی که توانایی کنترل احساسات و هیجانات خود را دارند (خویشتر داری) و برنحوه ابراز احساسات و هیجانات خود نسبت به دیگران خصوصاً همسران تسلط دارند، مانع بروز بسیاری از برخوردها و سوء تفاهمات در روابط زناشویی خود می‌شوند. در حقیقت ابراز عواطف نقش عمده‌ای بر شادی‌ها و تداوم زندگی زناشویی داشته و زوج‌های خوشبخت به طور مداوم واکنش‌هایی چون عشق و محبت را نسبت به هم ابراز کرده و در تعامل‌هایشان با یکدیگر از شوخی‌های مناسب استفاده می‌کنند. افرادی که از هوش هیجانی بالایی برخوردارند، به احتمال زیاد می‌توانند به گونه‌ای موثر با صحبت‌های دقیق و ظریف عاطفی، مشکلات و اختلافات را حل کنند و با استفاده از جملاتی چون «معذرت می‌خواهم» و «متأسفم» و دانستن اینکه به چه مقدار معذرت خواهی نیاز است یا چه مقدار متأسفم کارگشاست، اوضاع را سروسامان می‌دهند. جان گانمن از روانشناسان دانشگاه واشنگتن طی تحقیقاتی به این نتیجه رسیده است که زوجینی

که روی هیجانات خود کنترلی ندارند، تکانشی هستند و قادر به تفکر و صحبت به طور واضح و موثر نیستند، نیاز به آموزش خودآگاهی هیجانی دارند، این افراد باید یاد بگیرند که چطور زوج‌های باهوش هیجانی بالایی باشند و از لحاظ هیجانی بیدار شوند.

اما سوالی که در این جا مطرح است این است که آیا هوش هیجانی قابل رشد و فراگیری هست و امکان افزایش هوش هیجانی وجود دارد یا خیر؟

اکثر محققان ادعا کرده‌اند که هوش هیجانی این است که آیا هوش هیجانی قابل رشد و فراگیری هست و امکان افزایش هوش هیجانی وجود دارد یا خیر؟

اکثر محققان ادعا کرده‌اند که هوش هیجانی قابل آموزش دادن است و حتی مهم ترین مزیت هوش هیجانی در برابر هوش شناختی را این نکته می‌دانند که قابلیت‌های هیجانی اساسی، می‌توانند یاد گرفته شوند. شما همیشه می‌توانید بیاموزید که چگونه با مردم مهربان تر رفتار کنید و متقابلاً آنها را آماده کنید که با شما رفتار بهتری داشته باشند.

بنابراین برای اینکه تغییری اساسی در زندگی خود به وجود آورید از همین امروز شروع کرده و با مراجعه به یک مرکز مشاوره و روان درمانی اقدام به یادگیری و بهبود هوش هیجانی خود کنید.

منبع: روزنامه کیهان شماره ۱۹۸۲۳ ۸۹/۱۰/۵

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی