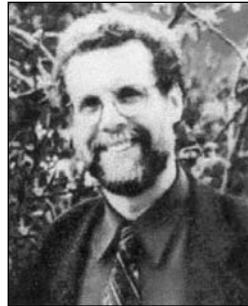


مصاحبه با سردبیر نشریه Share Guide دکتر دانیل گلמן بنیانگذار هوش هیجانی (EQ)

## هوش هیجانی، سلامت هیجانی معنویت و بالقوگی انسان

ترجمه: دکتر پرویز شریفی\*  
سیروس آقایار\*\*



مقدمه مترجمین:

اصطلاح هوش هیجانی (EQ) از زمان انتشار کتاب معروف دکتر دانیل گلמן بنام هوش هیجانی که پرفروش‌ترین کتاب سال ۱۹۹۵ با بیش از ۵,۰۰۰,۰۰۰ نسخه و به ۳۰ زبان زنده دنیا ترجمه شده بود به شکل گسترده‌ای مورد بحث محافل علمی جهان قرار گرفت. دکتر دانیل گلמן که متولد ۱۹۴۶ شهر استوک تان ایالت کالیفرنیا و دارای مدرک تحصیلی دکترای روانشناسی از دانشگاه هاروارد می‌باشد طی مصاحبه‌ای با جان انیل (۱۹۹۶) هوش هیجانی را چنین توصیف می‌کند:

"هوش هیجانی (EQ) نوع دیگری از هوش است. این هوش مشتمل بر شناخت احساسات خویشتن و بکارگیری آنها برای اتخاذ تصمیمات مناسب در زندگی فردی و شغلی است. توانایی اداره مطلوب خلق و خوی، وضع روانی و کنترل تکانش‌هاست. هوش هیجانی عاملی است که بهنگام شکست ناشی از دست نیافتن به هدف در شخص ایجاد انگیزه و امید می‌کند. همدلی یعنی آگاهی از احساسات افراد اطراف ما است. مهارت اجتماعی یعنی رفتار مناسب با مردم و کنترل هیجان‌های خویش در رابطه با دیگران و ترغیب و هدایت آنهاست."

هوش هیجانی (EQ) مفهومی قابل یادگیری است و به‌وسیله مهارت‌های هیجانی و اجتماعی قابل رشد و توسعه است برخلاف هوش شناختی یا هوش بهر (IQ) که در طول زندگی سطح آن تقریباً ثابت و ایستا بوده، هوش هیجانی (EQ) را می‌توان در طول زندگی توسعه و رشد داد. مطالعات و تحقیقات دکتر دانیل گلמן در مورد قابلیت‌های مدیران در ۱۸۸ سازمان در کشور انگلستان شامل شرکت‌های خطوط هوایی تا کارخانجات تولیدی نشان می‌دهد قابلیت مدیران آن سازمان‌ها بر پایه مهارت‌های زیر استوار می‌باشد:

۱- مهارت‌های شناختی (Cognitive Skills): شامل تفکر تحلیلی گرایانه، داشتن چشم‌انداز تصویر کلی سازمان

۲- مهارت‌های فنی (Technical Skills) شامل حسابداری، روش‌ها، سیستم‌ها، برق، مکانیک و...

۳- مهارت‌های هوش هیجانی (Emotional Skills) کار با دیگران و سازگاری با تغییرات

نتایج مطالعات دانیل گلמן نشان می‌دهد اهمیت مهارت‌های هوش هیجانی در مقایسه با سایر مهارت‌ها دو برابر است و رابطه مستقیمی با رشد و پیشرفت سازمان‌ها دارد. عبارتی هوش هیجانی پلکان ترقی مدیران سازمان‌هاست. اهمیت هوش هیجانی امروزه آنچنان مدیران را تحت تأثیر قرار داده است که می‌گویند "مدیران را بخاطر داشتن تجربه جذب می‌کنند ولی به خاطر نوع شخصیت و رفتار از سازمان طرد می‌کنند"

دکتر دانیل گلמן در ادامه می‌گوید "اگر فردی دارای بهترین مدرک تحصیلی از معتبرترین دانشگاه دنیا باشد و همچنین بهترین دوره‌های آموزشی را نیز طی نماید ولی دارای هوش هیجانی (EQ) پایینی باشد نمی‌تواند یک مدیر عالی و برتر سازمان باشد." در خاتمه امید می‌رود ترجمه این مصاحبه بتواند گامی در جهت شناخت بیشتر از هوش هیجانی و کاربرد آن در سازمان فراهم کند.

دنیز هاگز: اولین سوال من به واژه "هوش هیجانی" شما مربوط می شود. شما بین هوش عقلانی و هوش هیجانی تمایز قائل شده اید. آنطور که به چشم می خورد این مسئله مدتی است که در میان مردم طنین انداخته است، زیرا کتاب شما پر فروش ترین کتاب شده است.

دانیل گلמן: این ایده در میان مردم طنین انداخته زیرا وقتی فکر کردن درباره آن را متوقف کردید یک حس آن ایجاد می کند. آنچه که من اضافه کردم اساسی علمی برای این تمایز بود. واژه EQ که کوتاه شده هوش هیجانی است در حال حاضر بعنوان یک کلمه در زبان ژاپنی، برزیلی و آلمانی وجود دارد. این واژه بطور واقعی بصورت یک پدیده درآمده و من تصور می کنم که علت واقعی آن، زمان موقوع مطرح شدن این واژه بود. ما قرنی را با تأکید بیش از حد بر توانایی های تحصیلی بعنوان کلید موفقیت در زندگی گذرانیدیم اما این فقط بخشی از تصویر است. اگر شما قادر به کنترل هیجانات تلخ و رنج آور خود نباشید، اگر نتوانید همدلی داشته باشید و رابطه ای موثر برقرار کنید، آنگاه دیگر فرقی نمی کند که چقدر باهوش هستید.

دنیز هاگز: آیا شما می گوئید که هوش هیجانی شخص نسبت به نیروی عقلانی، عامل مهم تری در موفقیت فرد است؟  
دانیل گلמן: دقیقاً اینطور نیست. غالباً اینگونه عنوان می شود، اما این استنباط نادرستی از نقطه نظرات من است.  
دنیز هاگز: بسیار خوب، پس شما چگونه آن را بیان می کنید؟

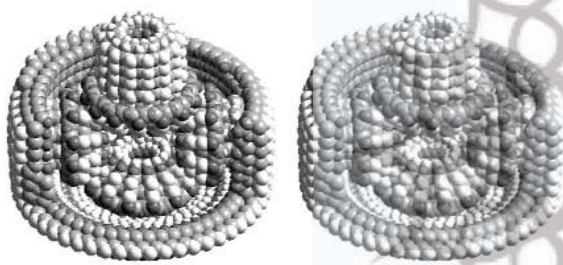
دانیل گلמן: من می گویم که IQ قویترین پیش بین، رشته تحصیلی است که شما وارد آن می شوید و در آن حیطه حرفه ای را انتخاب می کنید، صرف نظر از اینکه بتوانید یک حسابدار، وکیل و یا پرستار شوید. IQ می تواند نشان دهد که آیا شما ظرفیت شناختی لازم را دارید که وقتی اطلاعات و پیچیدگی های موجود در یک حیطه تخصصی مواجه شدید. از عهده برآئید یا خیر؟ اما وقتی در آن حیطه وارد شدید هوش هیجانی بعنوان پیش بینی قوی تری برای آنکه چه کسی موفق ترین فرد است وارد عمل می شود، زیرا هوش هیجانی است که مشخص می کند ما چگونه در رابطه هایی که تعیین کننده عملکرد مناسب ما در یک حیطه حرفه ای است از عهده آن بر می آیم.

دنیز هاگز: من تصور می کنم که وجه تمایز خوبی است. بدین ترتیب چیزهایی مانند توجه اراده و سائق می تواند به افراد این امکان را دهد که با هوشبهر متوسط، موفقیتی بیشتر از فرد تیزهوشی که بی احساس، داشته باشند. آیا منظور شما این نیست که این مسأله آن چیزی است که حرکت (جنبش) خود یاری و خود انگیزی بر پایه آن استوار است، یعنی بهترین وجه از آنچه که دارید را بسازید

دانیل گلמן: خوب هر تلاشی برای به حداکثر رساندن بالقوه گی و توانایی شما خوب است.

دنیز هاگز: افراد با میزان معینی هوش به دنیا می آیند، اما شما مهارت های هیجانی را حتی در سنین بالا می توانید بیاموزید، من تصور می کنم این تقویت روحیه است. هیچوقت دیر نیست که خود را بهبود بخشید. آیا شما فکر می کنید که این دانش (آگاهی) می تواند به ما کمک کند تا آنچه را که شما "بحران های کلی هیجانی" می نامید بهبود بخشد.

دانیل گلמן: بله، بدان حد که ما باید یک به یک شروع کنیم، با خودمان، با فرزندانمان، با افرادی که در زندگی ما هستند. این فعالیتی جمعی است که می تواند حداکثر تأثیر را بر چیزهایی مانند نفرت و عدم تحمل درون گروهی بگذارد جایی که افراد بسیار سریع تغییر کرده و بجای آنکه آرام باشند و تلاش کنند تا وضعیت را متعادل سازند، واکنشی از روی خشم و عصبانیت نشان می دهند آنچه که جهان در حال حاضر بدان نیاز دارد چنین مهارت هایی است. در واقع در حال حاضر حرکتی جهانی وجود دارد که این



مهارت ها را به کودکان بیاموزد تا در ابتدای امر آن را آموخته و خودشان والدین بهتر، همسران بهتر و شهروندانی بهتر شوند.

دنیز هاگز: هیجانات سریع تر از افکار منطقی شدت می گیرند، درست است؟ بنابراین کنترل واکنش های سریع تکانشی بسیار مهم است. اینطور فکر نمی کنید؟

دانیل گلמן: درست است. مغز هیجانی به یک واقعه در مقایسه با مغز متفکر سریعتر پاسخ می دهد. آمیگدالا در مرکز هیجانی هر چیزی را که برای ما اتفاق می افتد فوراً می بندد و می بیند و نقطه شلیک (شروع) پاسخ جنگ یا گریز است. این ابتدایی ترین پاسخ بقاء است چنانچه آمیگدالا یک فوریت هیجانی را استنباط نماید، پیش از آنکه نئوکورتکس (مغز متفکر) وقت آن را داشته باشد که علائم دریافتی را تجزیه و تحلیل کرده و تصمیم بگیرد که چه کند، روی بقیه مغز غلبه کرده و تصمیم گرفته است که آوه نه، من باید کاری بکنم. اگر آمیگدالا فکر کند که فوریتی وجود دارد. طوری برنامه ریزی شده که بقیه مغز را در اختیار گیرد و به سرعت عمل نماید. بعبارت دیگر پیش از آنکه پشیمانی پیش بیاید. این امر به عنوان مکانیزم بقا به تکامل کمک بسیار نموده است. وقتی شما به

دانیل گلמן: درست است. شما "تای جای" را فقط می‌توانید بصورت فکری انجام دهید. درست مانند مراقبه در حال راه رفتن. من در کتاب جدیدم به نام "هیجانان مخرب" برخی مطالعات جدید بسیار مهم را درباره این موضوع که توسط ریچارد دیویدسون (۴)، پروفیسور دانشگاه ویسکاسین و جون کابات زین (۵) مربی مراقبت فکری بصورت گروهی مورد بررسی قرار گرفته توضیح داده‌ام. آنها طی یک برنامه هشت هفته‌ای، مراقبت فکری را در یک شرکت بیوتک (تکنولوژی حیاتی یا زیستی) بسیار پر فشار تدوین نمودند. آنچه که یافتند آن بود که سی دقیقه مراقبه در روز بمدت هشت هفته، ظرفیت مغز را برای مهار تکانه‌ها و ایجاد وقفه بجای واکنش آنی ارتقاء می‌دهد. همچنین این کار هیجانان افراد را به سوی دامنه مثبت تری سوق داده و باعث می‌شود که آنها بهتر کار کنند. این برنامه بسیار موفقیت‌آمیز بود.

**دنیاز هاگز: آیا این حالت می‌تواند بجای مراقبه در حال راه رفتن، در نتیجه نشست ایجاد شود؟**

دانیل گلמן: مراقبت فکری، مراقبه‌ای است که می‌تواند نشسته، در حال راه رفتن یا در طی هر فعالیتی انجام شود.

**دنیاز هاگز: بنابراین اگر شما بجای مراقبه نشست، هر روز صبح نیم ساعت راهپیمایی آرامش بخش داشته باشید بیش از اینکه مسائل روزمره شما را بیازارد، آیا به هدفی مشابه دست یافته‌اید (دست می‌یابید)؟**

دانیل گلמן: نه الزاماً، زیرا مراقبه تربیت ذهن است. اگر شما در طی قدم زدن خیال‌پردازی کنید نقشه بکشید و برنامه‌ریزی کنید، درباره خاطرات خوش گذشته گفتگو کنید، با ضبط کوچک خود موسیقی گوش کنید، به هیچ وجه ذهن خود را تربیت نمی‌کنید. در عین حال چنانچه در طول این مدت، نظم بیشتری داشته و به آنچه که تجربه می‌کنید مانند ورزش باد بر روی صورتتان، رایحه‌های موجود و آنچه که می‌بینید، توجه دقیقی کرده و به خود اجازه ندهید که در افکارتان گم شوید تمرین مراقبت فکری کرده‌اید یعنی ذهن شما را به لحظه آغاز پراکندگی فکری بر می‌گرداند. بنابراین شما این مهارت ذهنی را بطور واقعی کسب کرده‌اید. چنانچه شما این تمرین را بطور منظم، مداوم و روزانه انجام دهید، آغاز به شکل دهی مجدد مدار مغزی برای هیجانان و برای ادراک بصورتی بسیار قدرتمند و سودمند نموده‌اید. در واقع پروفیسور دیویدسون، کسی که قبلاً نام وی را بردم در حال حاضر متوجه مکاشفه گران (۶) سطح ایمیک مانند بودایی‌های تیبتان (۷) است. ولی بدین نتیجه دست یافته که وقتی افراد در کنترل هیجانان تلخ مانند خشم یا اضطراب بالا هستند فعالیت زیادی در ناحیه راست کورتکس (قشر) پیش پیشانی که درست در پشت پیشانی است در جریان است. هنگامی که افراد احساس شور و شوق و شادی و خوش بینی می‌کنند فعالیت زیادی در ناحیه چپ قشر پیش پیشانی وجود دارد. نسبت فعالیت چپ / راست در مغز یک

این پرسش پاسخ می‌دهید "آیا او مرا می‌خورد یا من او را می‌خورم؟" نمی‌توانید صرفاً بنشینید و درباره آن فکر کنید. شما نیاز به آن دارید که یک پاسخ فوری بدهید. اجداد ما بدین صورت بقا یافتند.

**دنیاز هاگز: بنابراین اگر شما چیزی را از گوشه چشم خود ببینید، پیش از آنکه به خود بیایید عکس العمل نشان می‌دهید.**

دانیل گلמן: بله و آن می‌تواند یک دوست باشد. ما هنوز آن مکانیزم مغزی را از اجدادمان داریم، اما اکنون این مکانیزم می‌تواند ما را به دردسر بیاندازد زیرا ما در دنیایی نمادین و پیچیده زندگی می‌کنیم و آمیگدالا به فوریت‌های استنباط شده بصورتی پاسخ می‌دهد که گویی آنها علائم زیستی (حیاتی) هستند و این مسئله می‌تواند ما را در وحشتی فلج‌کننده یا خشم یا اضطراب شدید قرار دهد، پیش از آنکه کاملاً بدانیم چه می‌گذرد. بنابراین توانایی ایجاد

**IQ می‌تواند نشان دهد که آیا شما ظرفیت شناختی**

**لازم را دارید که وقتی با اطلاعات و پیچیدگی‌های**

**موجود در یک حیطه تخصصی مواجه شدید، از عهده**

**برآئید یا خیر؟ اما وقتی در آن حیطه وارد شدید**

**هوش هیجانی بعنوان پیش‌بینی قوی‌تری برای آنکه**

**چه کسی موفق‌ترین فرد است وارد عمل می‌شود، زیرا**

**هوش هیجانی است که مشخص می‌کند ما چگونه در**

**رابطه‌هایی که تعیین‌کننده عملکرد مناسب ما در یک**

**حیطه حرفه‌ای است از عهده آن بر می‌آییم یا خیر.**

وقفه و دست‌بعمل‌نزدن بر اثر اولین تکانه، بصورت مهارتی شاخص در زندگی امروزه درآمده است.

**دنیاز هاگز: درست است. کماکان افراد غالباً این گرایش را دارند که فوراً پیشداوری کنند.**

دانیل گلמן: بله، شما آن را در ادواج می‌بینید، آن را در هر جایی می‌بینید. مهارت هیجانی یک توانایی سودمند جهانی است، اما باید یاد گرفته شود زیرا ما بدان صورت برنامه‌ریزی نشده‌ایم. خبر خوب آن است که در طول زندگی مغز انعطاف‌پذیر است یعنی از طریق تربیت (آموزش) و تجربه مکرر شکل می‌گیرد. این مسئله بدین معنا است که ما می‌توانیم مهارت‌های هیجانی را کسب کنیم.

مراقبت فکری (۱) مثال خوبی است. یعنی توانایی توجه کردن به آنچه که در جریان است و پیش می‌رود، و وقفه پیش از آنکه پاسخ داده شود یک مهارت هیجانی شاخص است. مطالعات نشان می‌دهد که مراقبه فکری (۲) (ذهنی) توانایی بازداری تکانه‌های هیجانی بسیار سریع را می‌پروراند.

**دنیاز هاگز: من آن را از تمرین "تای جای (۳) می‌گیرم.**

# EQ

فرد وقتی این قسمت‌ها در حال استراحت هستند می‌تواند روز به روز، دامنه خلق آنها را بطور دقیق پیش بینی کند. همانگونه که در مورد IQ منحنی زنگوله شکل وجود دارد برای این نسبت فعالیت نیز منحنی زنگوله وجود دارد. اکثریت ما در میانه قرار داریم. روزهای خوب و روزهای بد داریم. چنانچه شما کاملاً به سمت راست منحنی کشیده شوید احتمالاً از نظر بالینی افسرده هستید یا اختلال اضطرابی دارید. اگر کاملاً به سمت چپ متمایل باشید، وقتی دچار خلق بدی می‌شوید احتمالاً زیاد بطول نمی‌انجامد و سریعاً برگشت می‌کنید. روزی یک بودایی تبتیان پیر (بودایی تبتی پیر) وارد آزمایشگاه شد، آنها (محققین) او را به دستگاه سنجش کورتکس وصل نمودند. او بالاترین رقم فعالیت را در منطقه چپ کورتکس نشان داد. به هر ترتیب وقتی جون کابات زین، مراقبت فکری را به افراد کمپانی بیوتک معرفی نمود، افراد از ابتدا به سمت ناحیه راست غلطیده بودند، در پایان هشت هفته آموزش مراقبت فکری، آنها به ناحیه چپ منتقل شدند. آنچه که دیوید سون در مورد آن تردید دارد چیزی بود که "رابطه مقدار پاسخ (۸) نامیده می‌شود. هر چه بیشتر تمرین کنید مغز شما در آن جهت بیشتر تغییر می‌کند.

## دنیز هاگز: بنابراین شما بطور مداوم در حال انباشتن و ساختن هستید؟

**دانیل گلگن:** درست است من تصور می‌کنم که این امر در مورد هر مهارت هیجانی صحت دارد. شما قبلاً در مورد خود بهبودی (۹) (خود-تثبیتی) پرسیدید این ابراز واقع بینانه آن چیزی است که بهبود خویش (خود-بهبودی) می‌تواند معنی دهد.

**دنیز هاگز:** آنچه که من استنباط کردم آن است که حرکت کمک به خود (۱۰) (خود-یاری) ظاهراً با هوش هیجانی بسیار مرتبط است.

**دانیل گلگن:** بطور کلی درست است. در عین حال تصور می‌کنم برای افرادی که به کشف روشهای خود-یاری می‌پردازند نکته مهمی را باید در ذهن داشت. بین آنچه که ما "اثر حالت" (۱۱) و "اثر صفت" (۱۲) می‌نامیم. آنگونه که در روانشناسی مطرح است، تفاوت وجود دارد. شما وقتی به کارگاه آموزشی می‌روید "اثر حالت" را تجربه می‌کنید، احساس خیلی خوبی دارید، می‌گوئید خیلی خوب بود "اما یک زندگی قفسه‌ای" (۱۳) نیز وجود دارد.

هفته بعد زندگی مجدداً برقرار است. شما در شغل خود تحت فشار هستید، سگ شما مریض است و با همسران مشاجره می‌کنید. این اثر حالت است یعنی تا زمانی که اثر کارگاه آموزشی وجود دارد خوب است اما افسوس طولی نمی‌کشد. از سوی دیگر اثر صفت است. بدین معنا که شما وقتی در یک برنامه آموزش (تمرین) ذهنی و آموزش قلب (درون) به صورتی نظامدار و طولانی مدت شرکت می‌کنید، ساختار عصبی (نورولوژی) مغز شما تغییر می‌کند و شما هر چه بیشتر آن را انجام دهید، تغییر وسیع‌تر است و یکسال بعد یا

حتی شاید ده سال بعد هم آنجا خواهد بود.

**دنیز هاگز:** بنابراین اگر شما این عادات را بسط دهید می‌توانید آن صفت را آسان‌تر حفظ کنید یا مجدداً بدست آورید؟

**دانیل گلگن:** بله اگر شما هر روز صبح "تای چای" یا "یوگا" را انجام دهید این کار را با سیستم عضلانی - استخوانی و شاید با توجه‌تان اگر که آن را همراه با مراقبت فکری نمایید، عملی ساخته‌اید. چنانچه شما مراقبه متفکر (با فکر) انجام دهید، آن را با توانایی تمرکز حواس بر لحظه کنونی انجام می‌دهید. با اینحال اگر شما کتابی مانند "قدرت حال" (۱۴) را می‌خوانید اما کاری مرتبط با آن انجام نمی‌دهید، ممکن است در زمانی که مشغول خواندن هستید، احساس خوبی به شما دست بدهد، اما لحظه‌ای بعد به شما کمکی نخواهد کرد. اگر شما تمرینی را انجام می‌دهید که بر زمان حال متمرکز باشد، ظرفیت درونی خود را برای انجام این کار آنگونه که مورد نیاز است یعنی با اراده خود و داوطلبانه پرورانده‌اید.

**دنیز هاگز:** شما نوشته‌اید که افرادی با اضطراب مزمن و فشار روانی زیاد، دو برابر در خطر ابتلا به بیماریها هستند فکر می‌کنید فشار روانی تا چه حد برای حمله قلبی، سکته و یا سایر بیماریهای جدی، عامل خطر آفرین باشد؟

**دانیل گلگن:** من تصور می‌کنم که فشار روانی به اندازه کلسترول بالا یا فشار خون بالا خطرناک است. فشار روانی یکی از عوامل چندگانه خطر آفرین است که می‌تواند وضعیت را بدتر کند. یا اگر شما آن را تحت کنترل بگیرید، وضعیت را بهتر کند. ما نیاز بدان داریم که توانایی خود را جهت کنترل هیجانات، سازماندهی کنیم. بویژه سه هیجان سمی مهم یعنی خشم، اضطراب و افسردگی را کنترل نماییم. در غیر اینصورت صرفاً قربانی آنها خواهیم بود.

**دنیز هاگز:** آیا این هیجانات به اندازه اثرات سیگار یا رژیم غذایی نامناسب، مضر هستند؟

**دانیل گلگن:** کمابیش، من ارقام دقیق را نمی‌دانم، اما فشار روانی می‌تواند اثراتی به همان وسعت و بزرگی داشته باشد.

**دنیز هاگز:** بنابراین معنای آن این است که حتی اگر شما سیگار نکشید، بطور مرتب ورزش کنید و غذای مناسب بخورید، چنانچه شما نگران و ناراحت باشید، کافی نیست، درست است؟

دانیل گلמן: بله، همینطور است.

دنیز هاگز: آنگونه که مطرح شده اضطراب مزمن با سلامتی ضعیف، مرتبط است. آنطور که بنظر می رسد این شکل کاملاً در جامعه رایج است. شما درباره تجویز داروهایی مانند پروزاک (aczipro) و زولافت (olofitz) چه نظری دارید؟

دانیل گلמן: من مخالف افرادی که بر حسب نیاز و ضرورت داروهای مخصوص اختلالات روانی را مصرف می کنند نیستم. مشکلات دو بعد دارد: در وضعیت کنونی روانشناسی دارویی ما از یک مداخله مسلحانه استفاده می کنیم. طبیعت در کاربرد مولکول های خود صرفه جویی کرده است. آن از مولکول های مشابه برای بسیاری چیزها استفاده می کند، یعنی از یک مولکول برای رشد مو، بالا بردن خلق، بهبود کارکرد جنسی و مانند آن استفاده می کند. وقتی شما آن مولکول را با دارو درمانی تنظیم می کنید، دامنه وسیعی از عوارض جانبی را گرفته اید. نکته دیگر آن که اگر شما فقط به دارو درمانی تکیه کنید که بطور مثال اضطراب یا افسردگی را کنترل کنید، کاری در جهت تربیت (آموزش) ذهن انجام نداده اید. بنابراین وقتی مصرف دارو به پایان می رسد، شما آنچنان نسبت به بازگشت بیماری آسیب پذیر هستید گویی که هرگز دارو استفاده نکرده اید. جان تیس دیل (۱۵) محقق که افراد مبتلا به افسردگی مزمن را درمان می کرد اطلاعات جدیدی از دانشگاه کمبریج را ارائه نموده است. این افراد مبتلا به افسردگی مزمن در شرایطی بودند که دارو درمانی دیگر کمکی نمی کرد و شوک درمانی نیز موثر نبود، آنها کماکان دوره های برگشت افسردگی را داشتند. وی به آنها مراقبه با فکر را آموزش داد و این کار همراه با درمان شناختی بود. این روش، مداخله ای غیر دارویی است. مراقبت فکری به شما امکان آن را می دهد که افکار مقدم بر افسردگی را کنترل کنید. درمان شناختی به شما کمک می کند که آن افکار را به چالش بکشید، به صورتی که تفکر شما واقع گرایانه تر شده و تحریف نشود. آنچه که "تیس دیل" نتیجه گرفت آن بود که این بیماران ۵۰ درصد کمتر برگشت بیماری را داشتند. در واقع اگر این درمان از نوع دارویی بود، شرکت های دارویی بیلیون ها دلار سود می بردند. خوشبختانه این کاری است که ما می توانیم برای خودمان انجام دهیم. من تصور می کنم زیرکانه ترین کاری که افراد برای کنترل هیجانات تلخ خود می توانند انجام دهند آنست که اگر دارو می تواند کمکی کند، مصرف کنند، اما نه فقط آن را بلکه به آموزش و تربیت ذهن خود نیز بپردازند.

دنیز هاگز: اگر فرد به چیزهای تجارتي اعتقاد داشته باشد، هر زمان که تحت فشار قرار می گیرد فقط باید یک قرص مصرف کند، آنچه که شما گفتید به نظر می رسد بجای آنکه یک اثر نشانه ای (symptomatic) باشد، التیام از درون است.

دانیل گلמן: وقتی می گویم کنترل هیجان، منظورم فقط هیجان ناتوان کننده و پریشان کننده است. احساس هیجان چیزی است که

زندگی را غنی می کند. شما احتیاج به هیجان دارید.

دنیز هاگز: شما نوشته اید که به نظر می رسد خشم هیجانی باشد که بیشترین زیان را به قلب می رساند، آیا فکر می کنید کنترل خشم باید به رژیم های سالم تجویز شده برای بیماران مبتلا به اختلالات قلبی اضافه شود؟

دانیل گلמן: بله، و این مسئله بطور فزاینده ای وجود دارد. دنیز هاگز: و آیا نباید بیشتر مردم پیش از آنکه دچار حمله قلبی شوند به این مسئله توجه کنند؟

دانیل گلמן: البته.

دنیز هاگز: بنابراین اگر شما دچار نگرانی باشید، خطر درست آنجاست.

دانیل گلמן: بله، بویژه اگر شما تحمل کمی داشته و سرعت از کوره در رفته و عصبانی شوید، این زمان مناسبی است که کمک های مرتبط با کنترل خشم را دریافت کنید، زیرا آمارها نشان می دهند افرادی که چنین الگویی را در اوان زندگی خود دارند، با احتمال بیشتری در دهه چهل یا پنجاه سالگی خود می میرند و جالب توجه است که صرفاً مرگ بدلیل بیماری قلبی نیست بلکه ناشی از کلیه عوامل است.

دنیز هاگز: من احساس می کنم یکی از اهداف زندگی، تطویل تاب و توان فرد همراه با افزایش سن است، مثلاً اینکه با بالا رفتن سن ملایم شوید.

دانیل گلמן: درست است، و این اتفاق می افتد. افراد گرایش بدان دارند که همراه با بالا رفتن سن و بلوغ، از نظر هیجانی هوشمندتر شوند.

دنیز هاگز: ما همه درباره قدرت تفکر مثبت شنیده ایم. آیا شما فکر می کنید افراد می توانند خود را با چیزهایی مانند بصری سازی خلاق، خودهیپنوتیزمی و نگرش مثبت، التیام و بهبود بخشند؟

دانیل گلמן: مطمئن نیستم. من الزاماً مشوق یا طرفدار این شیوه ها نیستم. تصور می کنم که در زمینه خود-یاری در پزشکی کل نگر، نیاز واقعی به مطالعاتی وجود دارد که کنترل کافی و مناسب و نتایج مکتوب داشته باشند، زیرا افراد حق دانستن حقیقت را درباره آنچه که مؤثر است و آنچه که مؤثر نیست، دارند. فکر می کنم اطلاعات واقعی وجود داشته باشد اما می تواند گیج کننده باشد. این مسئله ارزش گفتن



را دارد که سی سال پیش وقتی من در هاروارد در شرف فارغ‌التحصیلی بودم، رساله خود را در زمینه مراقبه بعنوان روشی جهت مقابله با فشار روانی انجام دادم. مردم فکر می‌کردند که من کاملاً عقلم را از دست داده‌ام. از دیدگاه آنها روشی به عجیبی مراقبه به هیچ وجه نمی‌توانست به کسی کمکی بکند. امروزه مقدار داده‌هایی که از کاربرد مراقبه در زمینه سلامتی (بهداشت روانی بطور کل) حمایت می‌کند، غیر قابل تردید است. بنابراین فقط بدین علت که روشی ممکن است بسیار نو و جدید باشد و اعتبار پیشین ندارد. بدین معنا نیست که به هیچ وجه مفید نیست. اما شما ناچارید متفاوت باشید. ما بطور فردی، نمی‌توانیم مطالعه‌ای را انجام دهیم، اما می‌توانیم بررسی کنیم، کشف کنیم، می‌توانیم در حین بررسی اندکی تردید داشته باشیم و بیش از حد خوش‌باور نباشیم. من فکر می‌کنم کاری که می‌توانیم انجام دهیم آن است که ببینیم آیا می‌توانیم کسی را پیدا کنیم که به وی کمک شده است، همچنین ببینیم آیا کسی هست که آسیب دیده باشد لذا اینکه صرفاً بدنبال گزارشی درخشان باشیم بلکه بطور عمیق تری جستجو کنیم و دیدگاه متعادل‌تری داشته باشیم.

**دینزهاگزر: من همیشه گرایش عجیبی به سنت‌های (آئین‌های) باستانی داشته‌ام زیرا صحت آنها در طی زمان به اثبات رسیده است. و در صحبت از این مسأله در کتاب جدید شما یعنی "هیجان‌های مخرب" گفتگویی با دالایی لاما (۱۶) رهبر بودایی تبت صورت گرفته، صحیح است؟**

**دانیل گلن:** کتاب گفتگویی است بین دالایی لاما و گروهی از دانشمندان درباره آنکه ما چگونه می‌توانیم هیجان‌های مخرب خود را کنترل کنیم و چگونه می‌توانیم بر آنها غلبه کنیم. به نظر می‌رسد که دالایی لاما دانشمندان را با بیان آنکه بودائیسیم و سایر آیین‌های باستانی، روش‌های بسیار قدرتمندی را برای تسلط بر هیجان‌های مخرب ابداع نموده و این روش‌ها در طی قرن‌ها مورد آزمون قرار گرفته است، به چالش می‌کشد. ولی چنین مطرح می‌کند که چنانچه این روش‌ها بتوانند به افراد کمک کنند باید از آیین‌ها بهره گرفت. بنابراین دالایی لاما از دانشمندان می‌خواهد که مطالعه‌ای دقیق انجام دهند و چنانچه اعتبار آیین‌ها و سنت‌ها به اثبات رسید و مؤثر بود آنها را از متن‌های مذهبی منفک کرده و تا آنجا که ممکن است جهت کمک به کاهش رنج انسان‌ها مورد استفاده قرار دهند. بدین ترتیب، دانشمندان این چالش را جدی گرفته و دست به کار شدند. نتایج اولین مرحله تحقیقات حیرت‌آور بود برای مثال این دانشمندان روحانی بودایی را یافتند که می‌توانست شوک ناشی از صدای شلیک ناگهانی را سرکوب کند. من همیشه تصور می‌کردم که این مسئله بازتابی غیر ارادی است که قابل کنترل نمی‌باشد. دانشمندان همچنین دریافته‌اند که مکاشفه‌گران بسیار ماهر، توانایی فراوانی در خواندن حالات هیجانی افراد داشتند. این توانایی در سطحی بود که هرگز بطور معمول دیده نمی‌شود. اولین دور تحقیقات با افراد متبحر در

مراقبه از بعد علمی، آنقدر برانگیزنده بود که محققین ترتیب ملاقات دیگری را دالایی لاما دادند و "فهرستی" از محققین دانشمند (افرادی از دانشگاه‌های هاروارد، پرینستون، برکلی) که قصد بحث در باب آنکه تحقیقات در آینده به کدام سو باید متمایل شود، ارائه نمودند. آنها تمایل به تمرکز بر سه حیطه توجه، تصویرسازی ذهنی بصری و هیجان داشتند. این امر نشان می‌دهد که چگونه این تمرین‌های معنوی باستانی از بعد علمی مورد توجه قرار گرفته‌اند. من تصور می‌کنم که این فرصتی فوق‌العاده برای علم است که برای اولین بار، در مورد بالقوه‌گی مثبت این مناسک و آیین‌ها بفهمد و بیاموزد.

### نتیجه‌گیری:

واژه EQ مخفف هوش هیجانی است که کاربردش بیشتر در زمینه برقراری ارتباط بهتر و موثرتر با خود و دیران است و از طریق شناخت هیجان‌ها و ارزیابی صحیح و کنترل آنها به دست می‌آید. هوش هیجانی مشخص‌کننده نوع رابطه‌هایی است که مناسب یک شغل یا حرفه است.

افراد همیشه با میزان معینی از هوش به دنیا می‌آیند اما خوشبختانه مهارت‌های هوش هیجانی را می‌توان تا سنین بالا آموخت که به نوعی می‌توان گفت باعث تقویت روحیه می‌شود. در جهان حاضر نیازمند مهارت‌هایی هستیم که در زمان بروز هیجان‌های مخرب مانند چشم، عصبانیت، حسادت و... بتوانیم آنها را کنترل کنیم. جایگاه این مهارت‌ها در هوش هیجانی است. ما نیاز داریم این مهارت‌ها را به کودکان در ابتدای زندگی آموزش دهیم تا در آینده همسران، شهروندان، روسا و کارکنان خوبی باشند. ■

پی‌نوشت‌ها:

- ۱- mindfulness
- ۲- mindful meditation
- ۳- tai chi
- ۴- Richard Davidson
- ۵- Jon Kabat Zin
- ۶- Meditators
- ۷- Self-improvement
- ۸- Tibetan Lamas
- ۹- Self-help
- ۱۰- does reponse relationship
- ۱۱- State effect
- ۱۲- Trait effect
- ۱۳- Shelf life
- ۱۴- The power of now
- ۱۵- John Teadale
- ۱۶- Dalai Lama

\*روانشناس و استادیار دانشگاه علامه طباطبایی

\*\*فوق لیسانس کارشناس ارشد رئیس امور کارشناسان شرکت ملی

پالایش و پخش