



ثمرات هوش هیجانی

دکتر منیره نسیمی، دکترای مشاوره - حانیه نوری، دانشجوی روان‌شناسی

اشاره

تعدادی توانمندی منشی و شخصیتی قدرتمند وجود دارند که از اثربخشی ویژه‌ای، چه برای دانش‌آموزان و چه در مسائل اشتغال برای بزرگسالان، برخوردارند. ما تا این قسمت توانمندی‌های وزینی همچون کار گروهی، آینده‌نگری و خلاقیت را شرح داده‌ایم. در این مقاله در نظر داریم توانمندی دیگری را در این حوزه با عنوان «هوش هیجانی» معرفی و باز تعریف کنیم. لازم به ذکر است که سلیگمن و پترسون توانمندی منشی را در قالب شش بخش معرفی کردند. یکی از این بخش‌ها توانمندی‌های مربوط به فضیلت انسانی است که شامل موارد زیر می‌شود:

۱. دوست داشتن (عشق)؛
۲. مهربانی (بخشش، مراقبت، غم‌خواری، ترحم و عشق به هم‌نوع)؛
۳. هوش اجتماعی (هوش هیجانی و هوش شخصی).

هوش هیجانی مهم‌ترین عامل تعیین‌کننده موفقیت در زندگی است. تحقیقات ارتباط بین هوش هیجانی و طیف گسترده‌ای از مهارت‌ها مانند تصمیم‌گیری را که سبب دستیابی به موفقیت تحصیلی می‌شوند، یافته است. هوش هیجانی و توسعه آن در کودکان و نوجوانان مطالعه شده و نتایج نشان داده‌اند، هوش هیجانی نتایج مثبت اجتماعی و تحصیلی را در دانش‌آموزان پیش‌بینی می‌کند. کلیدواژه‌ها: هوش هیجانی، موفقیت، همدلی، خودآگاهی، مدیریت هیجان



هوش هیجانی
شاه کلید موفقیت

تعریف هوش هیجانی

هوش هیجانی نوعی پردازش عاطفی است که شامل ارزیابی صحیح عواطف در خود و دیگران، بیان مناسب عواطف و تنظیم سازگارانۀ عواطف می‌شود و به بهبود جریان زندگی می‌انجامد. هوش هیجانی ضرورتاً شامل درجه‌ای از آگاهی است که نشان می‌دهد چگونه حالات هیجانی و عاطفی به حافظه، خاطرات، افکار، قضاوت‌ها، رفتارهای میان‌فردی ما تزریق می‌شوند.

روان‌شناسان در جست‌وجوی عوامل مؤثر بر موفقیت، در کنار «ضریب هوشی» (آی‌کیو)، به عامل تأثیرگذار دیگری رسیدند و نام آن را «هوش هیجانی» (ئی‌کیو) گذاشتند. هر روز بر تعداد افرادی که متوجه می‌شوند هوش هیجانی نقش مهم‌تری نسبت به هوش عمومی در موفقیت شخصی - شغلی انسان‌ها ایفا می‌کند، افزوده می‌شود.

هوش هیجانی به عملکرد اجتماعی مفیدتری منجر می‌شود؛ چراکه افرادی دارای هوش هیجانی بالا راحت‌تر می‌توانند با احساسات دیگران درگیر شوند و نقطه‌نظرات آن‌ها را درک کنند. این افراد در ارتباط برقرار کردن و مدیریت رفتارشان قوی‌تر هستند. از نکات قابل توجه در هوش هیجانی، اکتسابی بودن و قابل آموزش بودن و بهبود آن است.

عوامل مؤثر بر تشکیل هوش هیجانی

۱. خودآگاهی: نوعی توانایی فردی برای شناخت و درک احساسات و حالات خلقی است. خودآگاهی به شخص کمک می‌کند همیشه بر افکار و احساسات خود نظارت داشته باشد.
۲. مدیریت هیجانی: این عامل به افراد کمک می‌کند هیجان‌های خود را به صورت مناسب و جامعه‌پسندانه نشان دهند. به عبارت دیگر، مدیریت هیجانی به فرد در کنترل هیجان‌های منفی خود، مانند خشم، ناراحتی و ترس کمک می‌کند.

۳. درک هیجانی: این عامل با درک هیجان‌ها و دیدگاه دیگران مشخص می‌شود.

۴. مدیریت روابط: این عامل به معنای ارتباط با دیگران در موقعیت‌های متفاوت اجتماعی، و در اصل به معنای توانایی ادامه رابطه با توجه به احساسات افراد است.

چرا باید هوش هیجانی را در دانش‌آموزان ارتقا دهیم؟

● **مقابله بهتر با موقعیت‌های تهدیدکننده و خطرناک**
در دوران نوجوانی احتمال کمتری وجود دارد که این افراد جذب دوستان ناباب و انحرافات اجتماعی شوند. به نظر می‌رسد آن‌ها با بررسی دقیق موقعیت و احساسات درونی‌شان به موقع درخواست کمک و حمایت می‌کنند، واکنش صحیح‌تری دارند و مسائل را به بهترین شکل به نفع خود خاتمه می‌دهند.

● خشنودی و شادمانی بیشتر

افراد دارای هوش هیجانی بالا با توسل به مهارت خودشناسی می‌توانند از ریشه‌های پنهان شادی و یا غم خود آگاه شوند و آن‌ها را مدیریت کنند.

● ایجاد حس مسئولیت‌پذیری

هوش هیجانی کمک می‌کند افراد مسئولیت احساسات و هیجان خود را بپذیرند، به جای اینکه باور داشته باشند، دیگران احساساتشان را تحت کنترل دارند.

● افزایش کمک به دیگران

حساسیت و هوش هیجانی بالاتر کمک می‌کند نیازهای دیگران را درک کنند تا بلکه بتوانند با آن‌ها همدلی کنند.

سنجش هوش هیجانی

عبارت‌های جدول ۱ را با دقت بخوانید و با انتخاب گزینه مناسب، مشخص کنید هر عبارت چقدر درباره شما صدق می‌کند.

جدول ۱

رتبه	عبارت	کاملاً غلط	تا حدی غلط	نظری ندارم	تا حدی درست	کاملاً درست
۱	وقتی اشتباه می‌کنم حرف‌های ناراحت‌کننده‌ای مثل «احمق!» یا «من نمی‌توانم هیچ کاری را درست انجام دهم» به خودم می‌گویم					
۲	وقتی که باید با فردی عصبانی روبرو شوم، احساس نگرانی و اضطراب می‌کنم					
۳	من معتقدم که عکس‌العمل‌های افراد اتفاقی هستند					
۴	بهتر است تا وقتی که کسی را کاملاً نشناخته‌ای با او سرد و سنگین رفتار کنی					
۵	حاضرم هرکاری انجام دهم تا جلوی گریه کردن خودم را بگیرم					
۶	وقتی کسی بی آنکه از او خواسته باشم، کاری برایم انجام می‌دهد، از خودم می‌پرسم منظور واقعی او چیست					
۷	افراد احساساتی معذب می‌کنند					
۸	وقتی افراد شایسته تقدیر هستند، از آن‌ها تعریف می‌کنم					
۹	من چیزهایی می‌گویم که در آینده از گفتنشان پشیمان می‌شوم					
۱۰	از اینکه چگونه به نظر بیایم، خجالت‌زده می‌شوم					



نمره‌گذاری گزینه‌ها در این آزمون به این صورت است:

کاملاً غلط: ۱

تا حدی غلط: ۲

نظری ندارم: ۳

تا حدی درست: ۴

کاملاً درست: ۵

برای به‌دست‌آوردن نمرهٔ کل، کافی است امتیاز همهٔ قسمت‌ها را با هم جمع کنید.

تفسیر آزمون

امتیاز بالاتر از ۳۰: آشنایی زیادی با هیجان‌هایتان ندارید و ممکن است در صورت لزوم نتوانید آن‌ها را کنترل کنید. گاهی متوجه دلیل رفتارهای دیگران نمی‌شوید و واکنش مناسبی از خود نشان نمی‌دهید. برقراری ارتباط با دیگران برای شما تا حدی مشکل و بر مبنای حدس و گمان است.

امتیاز پایین‌تر از ۳۰: از هوش هیجانی بالایی برخوردارید. احساساتتان را به‌خوبی می‌شناسید و از پس مدیریتشان برمی‌آیید. در موقعیت‌های هیجانی به رفتار و احساسات طرف مقابل توجه دارید و می‌کوشید بسته به شرایط، واکنش مناسب نشان دهید. از آنجا که به‌خوبی با دیگران همدلی می‌کنید، آدم‌های اطرافتان مایل‌اند روابطشان را با شما صمیمی‌تر و نزدیک‌تر کنند.

بعد از سنجش میزان توانمندی هوش هیجانی، در صورتی که دانش‌آموزان از هوش هیجانی پایینی برخوردار بودند، می‌توانید با اجرای برخی تمرین‌ها و فعالیت‌ها، به ارتقای هوش هیجانی آنان کمک کنید.

فعالیت ۲. یادگیری تشخیص هوش هیجانی

- از دانش‌آموزان بخواهید به افراد مشهوری فکر کنند که احساس می‌کنند از نظر هیجانی موفق‌اند. آن‌ها چه مهارت‌هایی دارند؟ فکر می‌کنید به چه شیوه‌هایی از انگیزه‌ها و احساسات دیگران آگاه می‌شوند؟
- آیا می‌توانید موفق‌ترین فرد را در این حیطه مشخص کنید و دلایل انتخابتان را بگویید؟
- دوست دارید چگونه مهارت‌های خود را بهبود ببخشید؟ با دانش‌آموزان در خصوص این سؤال‌ها گفت‌وگو کنید.

فعالیت ۳. سلام دوست مسئولیت‌پذیر من

برای یکی از دوستان یا هم‌کلاسی‌های صمیمی‌تان نامهٔ کوتاهی بنویسید و در این نامه از او بخواهید که شما را در

فعالیت ۱. چرا آن‌ها این‌گونه عمل می‌کنند؟

از دانش‌آموزان بخواهید رفتارهای جدول ۲ را بخوانند و ستون‌های مقابل هر عبارت را تکمیل کنند:

احساسات شما	احساسات آن‌ها	انگیزه	رفتار
			پول دادن به مؤسسهٔ خیریه
			دزدی کردن از یک مغازه
			کنتک زدن خواهر یا برادر
			کمک به یک دوست برای انجام تکلیف‌ها
			ابراز علاقه به فردی که دوستش دارند
			مقاومت در برابر قلدری دیگری

راهکارهای مشاوره‌ای برای تقویت هوش هیجانی

● با دیگران همدلی کنید

همدلی یعنی شناخت احساسات و هیجان‌های دیگران و دیدن دنیا از دریچه چشم آن‌ها. شنیدن فعالانه و توجه کردن به حرف‌های دیگران می‌تواند به شما کمک کند احساسات آن‌ها را بهتر درک کنید. خودتان را جای دیگران بگذارید و فکر کنید اگر در شرایط مشابهی بودید، چه احساسی داشتید. شرایط آن‌ها را در ذهن‌تان تجسم کنید و ببینید برای کاهش رنج آن‌ها چه کاری از شما ساخته است.

● احساسات‌تان را یادداشت کنید

به مدت یک ماه، هر روز پنج احساس پررنگ‌تری را که طی روز تجربه کرده‌اید، یادداشت کنید. در پایان ماه یادداشت‌هایتان را بررسی کنید. ببینید بیشتر چه احساساتی را تجربه کرده‌اید. آیا احساسات‌تان بیشتر مثبت بوده‌اند یا منفی؟



● فیلم سینمایی بدون صدا تماشا کنید

فیلمی را که تا به حال ندیده‌اید، بدون صدا تماشا کنید و بکوشید از روی چهره و رفتار بازیگران موضوع و داستان فیلم را حدس بزنید. این کار به شما کمک می‌کند به زبان بدن بیشتر توجه کنید. پس از پایان فیلم می‌توانید یک بار دیگر با صدا آن را تماشا کنید تا متوجه شوید حدس‌هایتان تا چه حد درست بوده‌اند. به جای دیدن بی‌صدای فیلم، می‌توانید فیلمی به زبان غیرایرانی ببینید.

هوش هیجانی نوعی پردازش عاطفی شامل ارزیابی صحیح عواطف در خود و دیگران و بیان مناسب عواطف و تنظیم سازگارانه عواطف است که به بهبود جریان زندگی می‌انجامد. از نکات قابل توجه در هوش هیجانی، اکتسابی بودن و قابل آموزش بودن و بهبود آن است

● زیبایی‌ها را تحسین کنید

به منحصر به فرد بودن افراد احترام بگذارید و از آن تعریف کنید. فردی که هوش هیجانی بالایی دارد، در رابطه‌های خود فقط به فکر ارضای نیازهای خودش نیست، بلکه به فکر شکوفایی و تکامل رابطه است.

ارتباط با مشکلی که واقعاً برایتان پیش آمده است، راهنمایی کند. در این نامه درباره تأثیری که این مشکل بر احساسات و هیجان‌های شما و اطرافیانتان گذاشته است و همچنین واکنش‌های هیجانی اطرافیانتان نسبت به این موضوع برای دوستان کاملاً توضیح دهید تا وقتی نامه شما را می‌خواند، بتواند با شما و اطرافیانتان همدلی کند. بعد از تمام شدن نامه آن را به دوستان بدهید. دوستان هم باید چنین نامه‌ای برای شما بنویسد. وقتی نامه دوستان را خواندید، جواب آن را بنویسید.

از دانش‌آموزان بخواهید به این سؤال‌ها پاسخ دهند:

- با خواندن نامه دوستان چقدر با او همدلی کردید؟
- به نظرتان دوست شما متوجه مشکل شما و پیامدهای آن شده بود؟
- او چقدر توانسته بود با شما همدلی کند؟

منابع

۱. کریمی، ز (۱۳۹۵). هوش هیجانی و موفقیت تحصیلی. تهران: ندای کارآفرین.
۲. گلشن، د (۱۳۸۶). هوش هیجانی. ترجمه نسرين پارسا. تهران: انتشارات رشد
۳. معاونت پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش (۱۳۹۷). فضیلت انسانیت هوش هیجانی. تهران: وزارت آموزش و پرورش، معاونت پرورشی، موسسه فرهنگی منادی تربیت