

هوش هیجانی، کلید موفقیت

ضریب هوشی یا IQ نزد اغلب افراد شناخته شده است و در مکالمات روزمره نیز کاربرد دارد...



ضریب هوشی یا IQ نزد اغلب افراد شناخته شده است و در مکالمات روزمره نیز کاربرد دارد. ضریب هوشی بالا در معنای عمومی آن برای توصیف افرادی به کار می‌رود که به قول معروف نکته‌ها را می‌گیرند، توانایی درک و تجزیه و تحلیل بالایی دارند و احتمالاً از خود خلاقیت یا قابلیت‌های هوشی و فکری قابل توجهی بروز می‌دهند.

در چنین شرایطی انتظار می‌رود آنان که IQ بالاتری دارند در زندگی و کار موفق‌تر باشند، در حالی که چنین نیست. بررسی‌ها نشان می‌دهد افراد با ضریب هوشی بالا اغلب موفقیتی متناسب با توانایی هوشی و ذهنی خود نمی‌یابند و در مقابل افراد موفق از عامل مهم دیگری برخوردارند که کلید پیشرفت را در اختیارشان می‌گذارد.

این عامل کارآمد هوش هیجانی (EQ) یا هوش عاطفی نامیده می‌شود. هوش هیجانی قلمرو مستقلی از هوش عمومی دارد که ضریب هوشی بالا را تعیین می‌کند و شناخت و کنترل عواطف و هیجانات را شامل می‌شود. این مفهوم نوپا از دهه 90 میلادی شناخته و مطرح شده است و بسیاری از معماهای قدیمی درباره سازگاری انسان با محیط، توان درک حقایق و واقعیت‌ها، منشأ رفتارهایی که فرد در موقعیت‌های خاص بروز می‌دهد و... با آن پاسخ داده می‌شود.

کسانی که از هوش هیجانی برخوردارند می‌توانند عواطف خود و دیگران را کنترل کنند، بین پیامدهای مثبت و منفی عواطف تمایز قائل شوند و از اطلاعات عاطفی برای بهبود فرآیند تفکر، تصمیم‌گیری و اقدامات موثر استفاده کنند. یک بررسی تازه نشان می‌دهد بیش از 85 درصد توانایی‌های مدیران موفق و افرادی که با رضایتمندی زندگی خویش را سر و سامان داده‌اند به هوش هیجانی آنان مربوط است. این عامل تعیین‌کننده رفتار فرد در مواجهه با استرس‌ها محسوب می‌شود و توانایی‌هایی از این نوع برای فرد به ارمغان می‌آورد که بالطبع مسیر موفقیت‌های رنگارنگ زندگی را برایش هموار می‌سازد:

– ایجاد و تقویت حس مسوولیت‌پذیری

– ایجاد زندگی بانشاط و شاد

– توانایی برخورد با موقعیت‌های خطرناک عاطفی و رفتاری و مدیریت آنها

– ایجاد روحیه همکاری و کمک به دیگران

حال باید پرسید آیا می‌توان هوش هیجانی را آموخت و در خود تقویت کرد؟ نظرهای مختلفی در این باره بیان می‌شود که برآیند آنها بر دشواری و بطنی بودن فرآیند تقویت هوش هیجانی مبتنی است.

برای مثال بالا رفتن سن که با افزایش آگاهی‌های عمومی نسبت به خود، روابط اجتماعی و دنیای بیرونی همراه است افزایش هوش هیجانی را در افراد نشان می‌دهد. با این حال نشانه‌هایی از هوش هیجانی شناسایی شده است که با افزایش آن رابطه علت و معلولی دارند. یعنی هم از هوش هیجانی بالا ناشی می‌شوند و هم به افزایش آن کمک می‌کنند. بالطبع افزایش چنین مهارت‌هایی از طریق تفکر و مراقبت می‌تواند در کوتاه‌مدت نیز هوش هیجانی فرد را متحول کند. این نشانه‌ها به شرح زیرند:

– توان یادگیری بالاتر

– مشکلات رفتاری کمتر

– توان بیان هیجان‌ها

– گوش دادن به حرف‌های دیگران

– حذف خشونت رفتاری، کلامی و بدنی

– افزایش تعداد دوستان

– نشاط و سرزندگی

– تحمل بیشتر در برابر مشکلات

– احساس خوب نسبت به دیگران

– بینش مولد و سازنده نسبت به زندگی، کار و تحصیل.

امین رحیمی

جام‌جم