



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

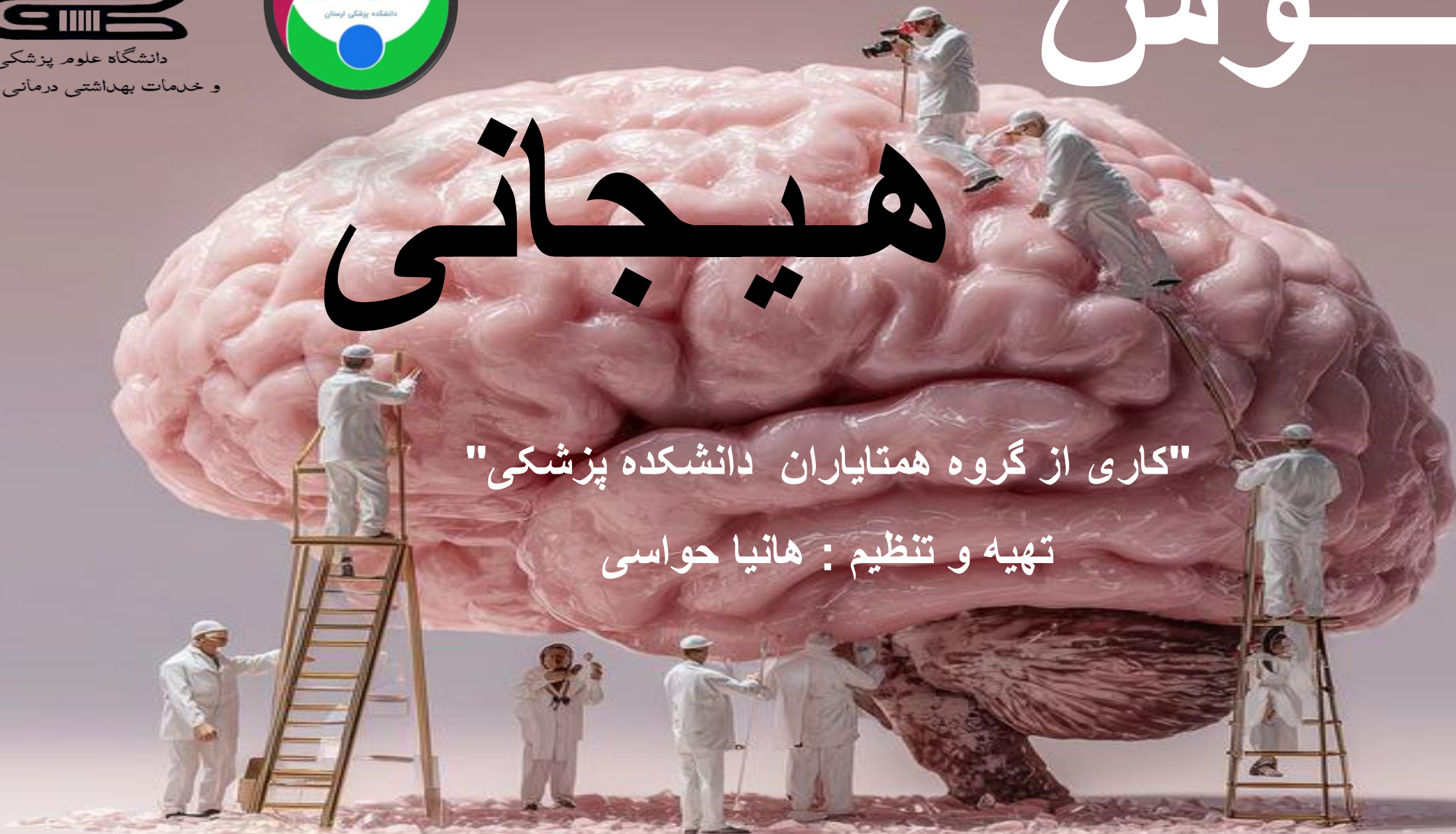


هوش

هیجانی

"کاری از گروه همتایاران دانشکده پزشکی"

تهیه و تنظیم : هانیا حواسی



مقدمه



هوش هیجانی یکی از مهمترین توانایی های بشری است که تمامی جنبه های زندگی ما را اعم از زندگی شخصی و روابط بین فردی تحت تاثیر قرار میدهد.

در اهمیت آن همین بس که در دو نفر با توانایی هوشی یکسان ممکن است یکی از آنها موفقیت های تحصیلی و اجتماعی داشته باشد اما دیگری به دلیل اشتباهات فاحش و تکراری دچار شکست های پیاپی و دردهای فراوان شود. آنچه که فرد اول را موفق ساخته است هوش هیجانی و توانایی وی در برقراری روابط اجتماعی گسترده است ولی نفر دوم که فردی منزوی و با هوش هیجانی پایین تر است موفقیت چشمگیری نداشته است. هوش هیجانی اجزایی دارد که این اجزا با یادگیری مهارت های زندگی تقویت میشوند.

نتیجه ی آن رشد شخصی در همه ابعاد شخصیتی و بهبودی روابط با دیگران خواهد بود.

امید است مطالعه ی این پرورشور بتواند راهگشای مناسبی برای شما دانشجویان عزیز باشد برای ورود به مبحث هوش هیجانی به چند مثال توجه کنید:

«نهال چند ماهی است که از دوستانش فاصله گرفته است. استدلال او این است تا حالا هر چه دوست و آشنا داشته، همه سعی کرده اند به نوعی از او سوء استفاده مالی کنند مثلاً پول قرض بگیرند و به او ندهند به او دروغ بگویند و در شرایط دشوار او را تنها بگذارند.»

«هومن به زنی دلبسته شده که سه سال از او بزرگتر است. با وجود آنکه والدین به او گفته اند که شما از هیچ لحاظ تناسبی با هم ندارید و نمی توانید با هم ازدواج کنید هومن همچنان برخواسته اش پافشاری میکند و میگوید من شیفته او هستم و نمیتوانم روی قلبم پا بگذارم.»

«ندا نمی تواند خشم خود را مهار کند رفتارهای پرخاشگرانه ی او همواره روابطش را تحت تاثیر قرار میدهد و اکنون سومین رابطه ی آشنایی او با یک پسر که قرار بود به ازدواج منتهی شود به دلیل پرخاشگری مکرر کلامی از هم گسسته است.»

هوش هیجانی چیست؟

این سئوالی است که در سال های اخیر ذهن خیلی از مردم را به خود مشغول کرده است ابتدا میخوام شما تعریف خودتان را بنویسید.

اکنون به تعریف زیر توجه کنید:

هوش هیجانی یکی از انواع هوش است و عبارت است از توانایی درک احساسات خود و دیگری، تنظیم و کنترل احساسات و ابراز آن به شیوه ای سالم و نیز درک واکنش های احساسی دیگران و پاسخ مناسب به آن .

این تعریف ممکن است پیچیده به نظر برسد زیرا چند مؤلفه را در خود جای داده است که به آنها میپردازیم ابتدا بهتر است کمی درباره هیجان صحبت کنیم.

هیجان

نام دیگر هیجان «احساس» هست. هیجان یکی از ویژگی های انسان است که با آنها به دنیا می آییم .خشم ،ترس شادمانی ،حیرت و غم هیجان های اساسی هستند که تقریباً از بدو تولد در ما وجود دارند.

انواع هیجانات

هیجانات میتوانند مثبت باشند مانند شادمانی و یا منفی باشند مانند غم. برخی هیجان ها گرم هستند مانند خشم و برخی دیگر سرد هستند مانند غم.

هیجان ها میتوانند اولیه یا ثانویه باشند.



هیجان های اولیه

هیجان زمانی اولیه است که شما آن را بی واسطه در رابطه با یک رویداد درونی و یا بیرونی احساس میکنید برای مثال حق شما را ضایع میکنند و در نتیجه شما احساس خشم میکنید این هیجان اولیه نامیده میشود که طبیعی است به شرطی که خشم را به شیوه ای مناسب ابراز کنید.

اگر به دنبال بی وفایی یا بی انصافی یک دوست عصبانی شوید و بعد از عصبانی شدن خودتان خجالت بکشید و شرمگین شوید و به خودتان بگوئید نباید عصبانی میشدم در این صورت احساس شرم و خجالت هیجان ثانویه نامیده میشود. سلامت روان منوط به این است که ما بی واسطه با هیجانات اولیه در ارتباط باشیم. افرادی که هیجانات خود را انکار میکنند و هیجانات ثانویه را بارها تجربه میکنند مستعد بیماری های روان پزشکی هستند. برای مثال: افسردگی میتواند ناشی از یک هیجان ثانویه مثل خشم فرو خورده باشد و یا این که اضطراب میتواند هیجان ثانویه ی احساس خشم و ترس طبیعی سرکوب شده است.



نکته

روان شناسی مشهور: «افسردگی ناشی از خشم فروخورده است...»

ممکن است این سؤال برایتان پیش آید که چه رویدادهایی با چه هیجان هایی در ارتباط هستند.

- مورد بی انصافی واقع شدن با خشم در ارتباط است.
- تجربه چیز جدید و جالب با جرأت مندی و جسارت در ارتباط است.
- لذت بردن با شادمانی در ارتباط است.
- بزرگ نمایی خطر و دست کم گرفتن توانایی خود برای مقابله با آن با ترس در ارتباط است.
- مقایسه نابرابرانه شرایط خود با دیگری با حسادت در ارتباط است.
- احساس از دست دادن با غم در ارتباط است.
- احساس بد بودن یا نقص ذاتی داشتن با شرم در ارتباط است.
- احساس بد عمل کردن با گناه در ارتباط است.

یکی از روش های کنترل و پیشگیری از هیجانات ثانویه پذیرش هیجان های اولیه هست و یکی از راه های رسیدن به سلامت روان این است که احساسات خود را بپذیرید و با آنها زندگی کنید.

مثال: «شقایق وقتی از کسی خشمگین میشود (هیجان اولیه) دچار احساس گناه میشود (هیجان ثانویه). او بر این باور است که نباید خشمگین شود.»

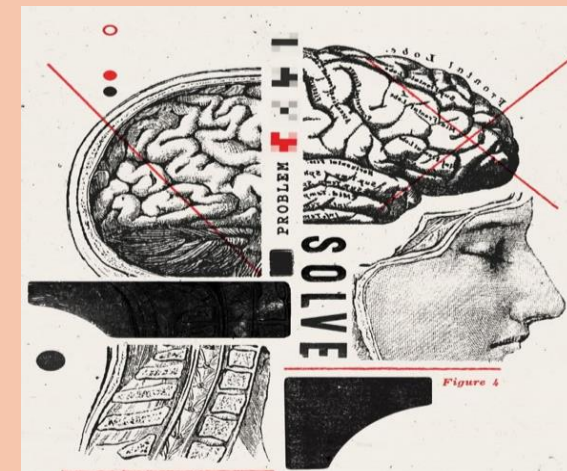
نکته

انکار هیجان های اولیه یا سرکوب آن راه را برای هیجان های ثانویه باز می کند. ممکن است بخواهید دلیل آن را بدانید، دلیل آن در افکار تان یا باورهایی که نسبت به هیجان های اولیه دارید نهفته است.

باور نسبت به هیجانات

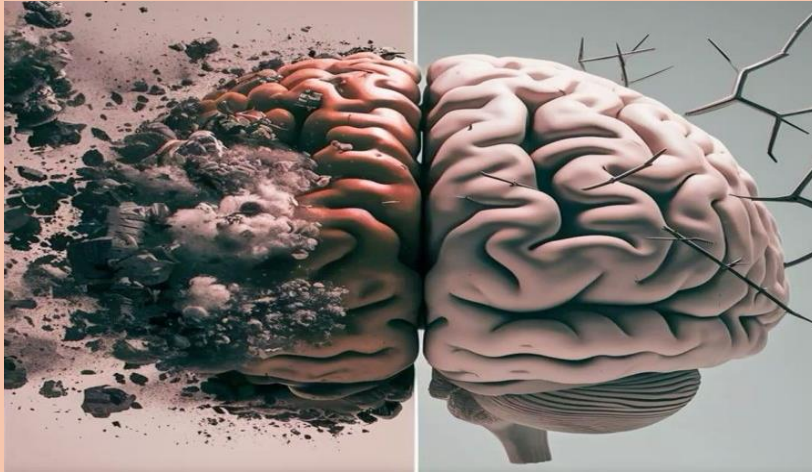
باورهای ما نسبت به هیجان ها در خانواده، مدرسه و جامعه شکل می گیرند.

وقتی مادر به ما میگوید «خوب نیست عصبانی شوی» یا «پسر نباید بترسد» به ما می فهماند که برخی هیجانات خوب نیستند پس باید سرکوب شوند و به این ترتیب یاد میگیریم که هیجانات خود را انکار یا فرونشانی کنیم.



تمرین

اگر عادت دارید هیجانهای اولیه خود را انکار یا سرکوب کنید با کمی فکر کردن باورهای خود را بشناسید و تعدادی از آنها را بنویسید.



باورهای ما درباره ی هیجانها دو دسته اند، باورهای مثبت و منفی. به چند مثال توجه کنید.

- خشم بد است: باور منفی
 - ترس خوب نیست: باور منفی
 - احساس گناه باعث میشود خطا نکنی: باور مثبت
- این باورها هستند که سبب میشوند که شما هیجانهای خود را انکار یا فرونشانی کنید پس برای تنظیم هیجانهای خود باید باورهایتان را بشناسید و آنها را اصلاح کنید.

تمرین

چند مورد از باورهای منفی خود را نام ببرید.

باورهای منفی درباره ی هیجانها را اصلاح کنید.

سود و زیان آنها را یادداشت کنید.

به پیامدهای منفی آنها در دراز مدت فکر کنید.

به این فکر کنید که دیگران ممکن است چنین باورهایی نداشته باشند، چرا شما دارید؟

شکل گیری هوش هیجانی

محیط خانواده مهمترین جا برای رشد هوش هیجانی است.

روابط والدین تعیین کننده است. اگر خانواده فضایی باشد که افراد بتوانند

آزادانه احساسهای خود را ابراز کنند و برای ابراز احساس هایشان تأیید

شوند نه تنبیه در این صورت کودکان با احساسهای خود از در آشتی در

میآیند و به تدریج آنها را میشناسند و راه تنظیم و کنترل آنها را یاد

میگیرند اما اگر جلوی ابراز احساسها در خانواده گرفته شود و افراد

برای ابراز آنها سرزنش شوند راه رشد هیجانی بسته میشود. البته جای

خوش وقتی این است که امکان رشد هوش هیجانی تا سالها بعد حتی در

دوره ی بزرگسالی نیز وجود دارد. یادگیری مهارتهای زندگی از طریق

مطالعه و کتاب میتواند به ارتقای هوش هیجانی منجر شود.

نکته

یادگیری مهارتهای زندگی هوش هیجانی را افزایش می دهد.

اجزای هوش هیجانی

هوش هیجانی از چند جزء تشکیل میشود که عبارتند از: توانایی درک

هیجانهای خود و دیگری، تنظیم و کنترل آنها و ابراز آن به شیوه ای

سالم و نیز درک واکنشهای هیجانی دیگران و پاسخ مناسب به آن.

الف) توانایی درک هیجانهای خود

بدون احساس یا هیجان ما رباتی بیش نیستیم احساسات هستند که به

رفتار و کلاممان غنا میبخشند و انسانها را به یکدیگر وصل میکنند. ما

از طریق احساسات به تجارب مان ارزش میدهم و پی میبریم که چه

چیزهایی برایمان مهم است یا مهم نیست.

انواع هیجان

ما با شش هیجان اصلی به دنیا می آییم که عبارتند از ترس، خشم، لذت،

تعجب، شادمانی و غم. در روند رشد افکار و برداشتهای ما و نیز رفتار

دیگران بر شکل گیری احساسات ما تأثیر میگذارند و به تکامل آنها

کمک میکنند. احساسات دیگر مانند شرم، گناه و حسادت در بدو تولد

وجود ندارند، آنها در سالهای بعد به وجود میآیند. برای مثال احساس

شرم به سال سوم زندگی، احساس حسادت از ۱۸ ماهگی به بعد و

احساس گناه از ۴ سالگی شکل میگیرند. بین احساس گناه و شکل گیری

وجدان رابطه وجود دارد و احساس گناه زمانی دیده میشود که وجدان

شکل گرفته باشد.

احساس شرم

احساس شرم با ذات و شخصیت ما رابطه نزدیکی دارد. ما زمانی احساس شرم میکنیم که پیامی را از درون خودمان یا دیگران گرفته باشیم مبنی بر این که «بد» هستیم یا نقص داریم. بنابراین احساس شرم یکی از هیجانات عمیق و تأثیرگذار بر انسانها است و بر روی خود پنداره باوری که نسبت به خود داریم تأثیر میگذارد و میتواند اعتماد به نفس ما را تضعیف کند. وقتی والدین به فرزندشان میگویند تو بچه بدی هستی احساس شرم را در او بر می انگیزند.

والدین باید یاد بگیرند به جای گفتن این جمله به فرزندشان بگویند رفتارت خوب نیست یا از این رفتار خوشم نیامد.

نکته

افراد باهوش هیجانی بالا، رفتار یک فرد را از شخصیت او جدا می کنند و در خود و دیگران شرم و گناه ایجاد نمی کنند.

همین جملات کلیدی بالا در روابط بین فردی معجزه میکند. اگر شما به دوستان بگوئید خیلی بدی، او واکنش منفی شدیدی نشان میدهد اما اگر رفتار نامناسب او را از خودش جدا کنید در این صورت واکنش بهتری نشان میدهد و حتی انتقادها را هم میپذیرد. شما همچنین باید مراقب خودتان باشید و در خودتان نیز شرم ایجاد نکنید. برای مثال وقتی اشتباه میکنید به خودتان نگوئید آدم بدی هستم. بلکه بگوئید اشتباهی انجام دادم که باید آن را جبران کنم. اشتباه یکی از راه های یاد گرفتن است. شما باید یاد بگیرید تا اشتباهات خودتان را تکرار نکنید.

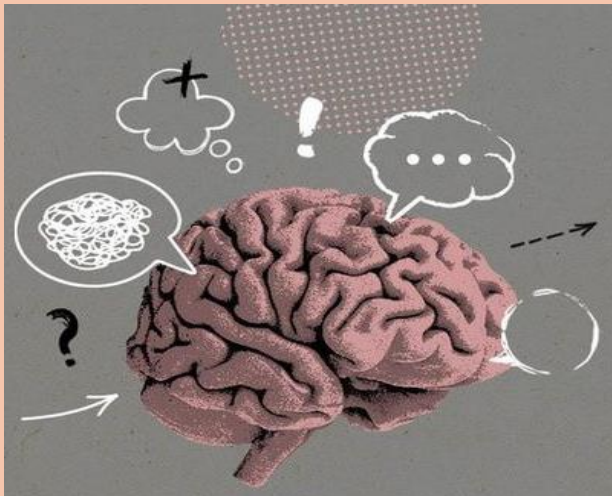
شادمانی

یکی دیگر از هیجانهای مهم شادمانی است. بین شادمانی، سلامتی جسمانی و روانی رابطه وجود دارد. افراد شاد بیشتر مورد توجه دیگران قرار میگیرند و روابط بهتری دارند. اگر میخواهید شاد باشید:

- سعی کنید با فعالیتهای کوچک خودتان را شاد کنید.
- مثبت فکر کنید، با مثبت اندیشی شادتر زندگی خواهید کرد.

دیگران را هم شاد کنید.

ببینید دوستان و اطرافیانان از چه چیزهایی شاد میشوند، حداقل کاری که می توانید انجام دهید نوازش کلامی است. بسیاری از افراد با نوازش کلامی شاد میشوند. پس دوستان را با کلام خود نوازش کنید و مورد ملاحظت قرار دهید. مانند دوستت دارم، خیلی گلی، خیلی عزیزی و غیره.



یکی دیگر از هیجانهای مهم «غم» است. غم و اندوه با از دست دادن رابطه دارد. غم احساسی طبیعی است و در شرایط فقدان و از دست دادن چیزی یا کسی لازم است. انکار آن مسئله ساز خواهد بود اما باید یاد بگیریم که غم و اندوه را با صحبت کردن و اشک ریختن بیرون بریزیم. باید یاد بگیریم با فقدان ها کنار بیائیم و خودمان را شاد نگهداریم. برای شاد نگهداشتن خود باید فعالیتهای شادی آور را انجام دهید، خودتان و دیگران را ببخشید، زندگی را سخت نگیرید و از زندگی لذت ببرید. میتوان به حرفهای مردم غمگین گوش داد، به آنها دلداری داد و آنها را امیدوار کرد که در کنارشان هستید. توجه داشته باشید افراد غمگین اغلب کسی را می خواهند که آنها را درک کند و در کنارشان باشد.

تمرین

- تمرین کنید تا دیگران را غمگین و آزرده نکنید. برای این کار به گذشته رجوع کنید و ببینید چه کسانی را ناراحت کردید و چرا؟
- به نظر شما چگونه می توان مردم غمگین را شاد کرد؟ اگر نمی دانید نظر دوستان را بپرسید.
- برای شاد نگهداشتن خودتان چه راه حل هایی دارید؟
- برای رهایی از غم و اندوه چه راه حل هایی دارید؟

یکی دیگر از هیجانهای اساسی که با آن به دنیا می آییم، ترس است. ترس حالت بازداري ایجاد میکند و در روند پیشرفت ما مداخله میکند. منابع ترس میتواند بیرونی باشد، مانند مردم اشیاء و غیره و یا درونی باشد مانند افکار خاطرات و احساسات و غیره. احساس ترس طبیعی است. پس آن را بپذیرید و دلایل آن را پیدا کنید سپس دنبال راه حل باشید. با دوستان حرف بزنید، از روانشناس یا مشاور محل تحصیل خود، اداره مشاوره و سلامت روان دانشکده کمک بگیرید و مشکلات خود را حل کنید.

نکته

مواجهه با هر آنچه که از آن میترسید بهترین راه حل هست.

به افراد ترسو و مضطرب میتوان کمک کرد تا با ترس هایشان روبرو شوند.

خیلی وقت ها افراد شجاع میتوانند برای افراد ترسو الگو شوند و از افراد شجاع یاد بگیرند چگونه با ترسهای خود مقابله کنند. توجه داشته باشید که برخی از افراد آسیب پذیرند، ترساندن آنها و بزرگ نمایی خطر ممکن است باعث شود که از فعالیت دست بکشند پس باید تمرین کنید تا در آنها ترس ایجاد نکنید.

نکته

افراد باهوش هیجانی مناسب کمتر اجتناب میکنند و با ترس هایشان مواجه می شوند.

احتیاط کردن یکی از رفتارهای مثبت است. احتیاط با دور اندیشی و سنجیدن همه جوانب یک موضوع در ارتباط است. احتیاط هم میتواند بازدارنده باشد، البته اگر به صورت افراطی مورد استفاده قرار گیرد. در پس احتیاط عقل و خرد است. وقتی شما محتاط هستید با شناخت جلو می روید. بنابراین احتمال آسیب دیدنتان کمتر خواهد بود.

نکته

احتیاط کردن یکی از نشانه های هوش هیجانی است.

تعجب و حیرت

یکی دیگر از هیجانهای اساسی که با آن به دنیا می آییم، تعجب کردن است. کنجکاوی و تعجب یکی از ویژگیهای کودکان است که ممکن است تا سالیان سال با ما همراه باشد. در این صورت از ما فردی جذاب و خلاق می سازد. افراد خلاق از بسیاری از تجارب روزمره و جدید که ممکن است مردم دیگر بی تفاوت از کنار آن بگذرند به وجد می آیند. آنها راه های جدیدی را امتحان میکنند و از مسیرها و ایده های جدید استقبال میکنند.

نکته

افرد با هوش هیجانی بالا، در جستجوی راههای جدید برای حل مشکلات قدیمی هستند.

افراد با هوش هیجانی بالا میتوانند دیگران را شگفت زده کنند و آنها را با خوشحال کردن غافلگیر کنند.

خشم

احساس خشم یکی از هیجانهای طبیعی بشر است اما همواره برای انسانها یک چالش بوده است زیرا در بسیاری از فرهنگها به سرکوبی آن تشویق می شود. سرکوبی خشم میتواند مشکلات زیادی به بار آورد. در دیگر سو ابراز لجام گسیخته و نامناسب خشم برای فرد و هم برای دیگران، دردسر آفرین است.

سرکوبی خشم با بیماریهای جسمانی و روانی زیادی همراه است از جمله دردهای بدنی، میگرن، مشکلات گوارشی و افسردگی. به علاوه خودزنی، پرخاشگری کلامی، صدمه زدن به اشیاء، کتک زدن دیگران و اقدام به خودکشی نمونه هایی از ابراز نامناسب خشم هستند. در مقابل، ابراز کلامی خشم در بستر گفت و گو با دیگری راه مناسبی است.

عموماً خشم را یک هیجان منفی می شناسند اما خشم واقعاً هیجانی منفی نیست بلکه احساس خشم در جنگ و دفاع شخصی، در رقابت و در پافشاری بر سر عقاید بسیار به کار می آید.

نکته

خشم را باید ابراز کرد ولی با کلام مناسب.

نحوه ی ابراز خشم با هوش هیجانی در ارتباط است. چه بسیار افرادی که با کلام و رفتارهای پرخاشگرانه ی خود دوستانشان را از دست میدهند، برای خود دردسر درست میکنند، دچار مشکلات قانونی میشوند، به بیماریهای جسمانی و روان پزشکی از جمله افسردگی مبتلا میشوند.

احساس گناه

احساس گناه هیجانی است که چند سال پس از تولد به دنبال رشد وجدان شکل میگیرد. احساس گناه با رفتار و عملکرد فرد مربوط است. وقتی از عملکرد خودمان راضی نباشیم و خود را نقد و سرزنش کنیم احساس گناه نیز به سراغمان می آید. بین احساس گناه، اضطراب و افسردگی رابطه وجود دارد. احساس گناه نیز هیجانی طبیعی است و ابزاری است برای ارزیابی، نقد و تغییر خود به شرطی که از آن عبور کنیم و از آن درس بگیریم، نه این که در آن غرق شویم و به اسارت آن در آییم.

تمرین

- وقتی دچار احساس گناه میشوید چه میکنید؟
- چه عواملی سبب میشوند که احساس خشم کنید و خشم خودتان را چگونه ابراز میکنید؟ وقتی یکی از دوستان شما دچار احساس گناه می شود چگونه به او کمک می کنید؟

حسادت

احساس حسادت در ۱۸ ماهگی شکل میگیرد. حسادت هیجانی قوی است که میتواند با هیجانهای دیگر مانند خشم و نفرت همراه باشد. احساس حسادت به دلیل این باورها است: «دیگری شرایط بهتری از من دارد.» «من در جایگاه پایین تری از او هستم، من باید به او برسم»، «من باید آنچه که او دارد را داشته باشم»، «اگر من نتوانم آنچه که او دارد را بدست آورم پس او هم نباید داشته باشد.»

احساس حسادت در همه انسانها وجود دارد. منتها شدت و ضعف آن فرق میکند. مهم است یاد بگیریم چگونه آن را مدیریت کنیم. سه روش مؤثر برای مدیریت آن عبارتند از:

پذیرش: پذیرش این موضوع که اگر کسی شرایط و موقعیت بهتری را دارد برای به دست آوردن آن تلاش کرده است.

غبطه خوردن: جایگزین کردن غبطه خوردن به جای احساس حسادت راه حل مؤثر دیگری است. اگر شرایط، امکانات و تواناییهای دیگران حسادت را در شما بر می انگیزد شما هم برای رسیدن به وضعیت مشابه تلاش کنید.

با گذشته تان رقابت کنید: مقایسه شرایط خود با دیگران همواره درست از آب در نمی آید، زیرا دیگران تاریخچه و شرایط خاص خود را دارند. این نوع مقایسه ها منصفانه نیستند. به جای این کار بهتر است با گذشته ی خودتان رقابت کنید. بررسی کنید که ۲ سال پیش، ۵ سال پیش و ۱۰ سال پیش تا الان به چه شکلی بوده است، چه دستاوردهایی داشته اید، چقدر پیشرفت کرده اید؟

نفرت

احساس نفرت یکی از هیجانهای منفی است. این هیجان ممکن است با هیجانهای دیگری مانند خشم، خصومت و حسادت همراه باشد. نفرت همان بد آمدن یا انزجار است. متأسفانه این هیجان نیز بر جسم و روان ما آثار منفی زیادی بر جای میگذارد. ممکن است حسادت ریشه‌ی نفرت و خصومت باشد. ممکن است علت نفرت ما از کسی به این دلیل باشد که خود را با او مقایسه میکنیم و دست کم میگیریم و احساس حقارت میکنیم. مورد ظلم واقع شدن از دیگر دلایل نفرت از دیگری است. باید دلایل و انگیزه‌های نفرت را پیدا کنید. با شناسایی انگیزه‌های زیر بنایی نفرت، بهتر میتوانید برای آن چاره‌ای بیندیشید اگر دلیل، نفرت حسادت شما است باید برای حسادت چاره‌ای بیندیشید. اگر علت آن خشم ناشی از بی انصافی و ظلم است، دنبال حق خودتان باشید. اگر دلیل آن رفتارهای نامناسب دیگران است، میتوانید راه خودتان را جدا کنید. ممکن است پیش خود بگوئید این آدم ذاتاً پلید است. اگر کسی را ذاتاً بد و پلید بدانید، بیشتر از او متنفر میشوید. این جمله درست نیست، هیچ کس ذاتاً بد نیست. آدمها ذاتاً بد نیستند، بلکه رفتار و عملکردشان است که نامناسب است. بسیاری از اوقات افراد از روی ناآگاهی و نه از روی عمد خطا میکنند و رفتار نامناسبی نشان میدهند و مهمتر از همه این که بسیاری از اوقات این خود ما هستیم که شرایطی فراهم میکنیم تا دیگران نسبت به ما بد رفتاری کنند.

نمودار رشد فردی خود را ترسیم کنید.

اگر نمودار رشد فردی شما روند صعودی ندارد، ثابت است و یا روند نزولی دارد، دلایل آن را بررسی کنید.

جنبه‌های مختلف رشد را بررسی کنید. رشد و پیشرفت جنبه‌های مختلفی دارد. انتظار بر این است که تغییرات مثبت به لحاظ جسمانی، اجتماعی، اقتصادی، روانی و معنوی رخ دهند. رشد و پیشرفت مناسب و کارآمد چند جنبه‌ای است. بنابراین میتوانید برای هر یک از این مولفه‌ها نمودار جداگانه‌ای ترسیم کنید.

تمرین

نمودار رشد خود را از جنبه‌های مختلف ترسیم کنید.

کارت «روبرو شدن با مشکلات» درست کنید.

«کارتهای روبرو شدن با مشکلات» کارتهای کوچکی هستند که روی آنها مطالب مهمی نوشته میشود و میتوانید این کارتها را در جای مناسب در معرض دید خودتان قرار دهید. شما میتوانید روی این کارتها نکات آموزنده و امیدوارکننده‌ای بنویسید. این کارتها معجزه میکنند.

«جو دیت بک» روانشناس آمریکایی و دختر پروفیسور بک روان شناس پرآوازه این فن را برای افزایش روحیه و اعتماد به نفس بسیار مؤثر میداند.

این یک نمونه از کارتهای روبرو شدن با مشکلات است:

روز به روز بهتر میشوم. من در مسیر رشد و پیشرفت و تحول قرار دارم.

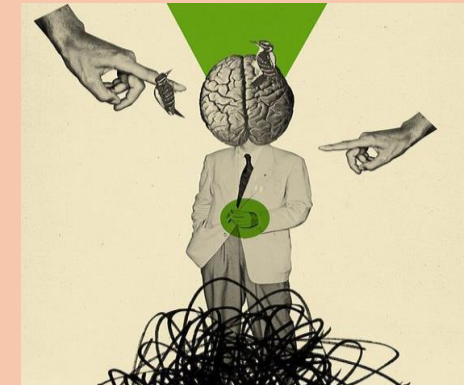
خصومت

نام دیگر خصومت دشمنی است. احساس دشمنی نسبت به دیگری در برداشت ما نسبت به آن فرد (او یک دشمن است او قابل اعتماد نیست) و رفتار طرف مقابل (طرف مقابل به شما صدمه زده است) و (نسبت به شما بد رفتاری کرده است) بستگی دارد. دشمنی کردن با دیگران ما را در وضعیت هشدار قرار میدهد. در این مواقع ما کاملاً آماده تهاجم و حمله هستیم. هدف در این موارد میتواند دفاع از خود یا صدمه زدن به دیگری باشد.

نکته

بزرگمهر وزیر دربار ساسانی میگفت هزار دوست کم است و یک دشمن بسیار.

برخی افراد برای خود دشمن تراشی میکنند. هوش هیجانی به ما کمک میکند تا دشمن تراشی نکنیم و حتی کسانی را که فکر میکنیم در جبهه ی دشمن هستند وارد جبهه ی دوستان خود بکنیم و یا آنها را به افرادی خنثی تبدیل کنیم.



تمرین

- اگر شما احساس دشمنی میکنید دلایل و انگیزه های آن را بررسی کنید.

به دو مثال توجه کنید:

«میترا در هر جمعی از خودش تعریف میکند و امتیازات و برتری های زندگی خود را به رخ دیگران میکشد و لاف میزند به گونه ای که حس حسادت دیگران را بر می انگیزد.»

«محمدرضا یک نخبه است او دست به هر کاری میزند موفق میشود. او بهترین نمرات را در دروس مدرسه و کلاس زبان به دست آورده است. و خود را برای المپیاد ریاضی آماده میکند. برخی از دانش آموزان که با او در رقابت هستند از او خوششان نمیآید زیرا او را شاخ میدانند، شاخی که نمیتوان شکست. آنها پشت سرش محمدرضا را تحقیر میکنند، از او بدگویی میکنند و دستاوردهای او را ناچیز جلوه میدهند. دلایل آن واضح است آنها نمی توانند بهتر از خود را ببینند و به همین دلیل با محمدرضا دشمنی میکنند.»

در برابر این نوع دشمنی ها باید سکوت کرد و راه خود را ادامه داد. پشتکار و تلاش شما برای رسیدن به اهدافتان موفقیت شما را ضمانت میکند و افرادی را که دست به دشمنی میزنند از دشمنی کردن باز میدارد. این نوع دشمنی ها از کاستی ها و کمبودهای درونی بر میخیزد و به شما ربطی ندارد. کاری که شما باید بکنید این است که دشمن تراشی نکنید.

تمرین

به نظر شما علت دشمنی و خصومت برخی افراد کدام است و چگونه می توان با آن مقابله کرد؟

نکته

بدترین ضربه به دشمن این است که خوب زندگی کنی.

تلافی کردن، انتقام جویی و دشمنی را با دشمنی پاسخ دادن، همگی راه کارهای ناکارآمدی هستند که برخی افراد به کار می گیرند. مدارا با دشمنی دیگران، راهکار مناسبی است. بردباری به خرج دهید و هدفشان را دنبال کنید. زمان خیلی از چیزها را حل میکند توجه داشته باشید که دشمنی های رقابت آمیز در محیط تحصیل به مرور رنگ می بازند.

تمرین

- اگر تاکنون تجربه ای از رفتار رقابت آمیز شدید یا دشمنی دیگران داشته اید. توضیح دهید و بگویید چگونه با آن کنار آمدید؟
- به نظر شما چه رفتارهایی میتواند حسادت برانگیز باشد و خصومت ایجاد کند؟
- شما برای کاهش خصومت دیگران چه راهکارهایی دارید؟

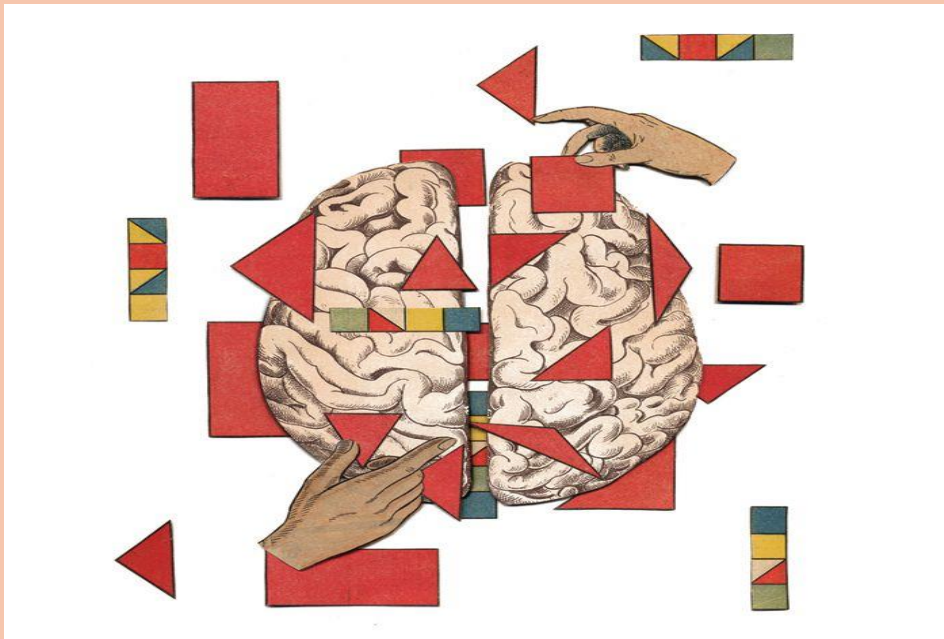
ب) توانایی درک هیجان های دیگران

یکی دیگر از اجزای هوش هیجانی عبارت است از توانایی درک هیجان های دیگری. این کار ایجاب میکند که فرد در درجه ی اول هیجانهای خود را بشناسد و در درجه ی دوم به حالت های غیر کلامی دیگران توجه کند.

در قسمت الف با هیجانهای خود آشنا شدید. مثلاً لحن کلام، حالت نگاه، آهنگ کلام و زبان بدن. برای مثال وقتی کسی از شما عصبانی است این عصبانیت در حالت های چهره و اندام او مشخص است. شما به راحتی میتوانید یک نگاه سرشار از عشق را با یک نگاه نفرت انگیز تمیز دهید.

تمرین

به حالت های چهره و رفتار غیر کلامی دیگران در روابط بین فردی توجه کنید. احساسات آنها را بررسی کنید. برای مثال غم، نفرت، رنجیده پریشان خاطری، خصم، مهربانی، همدلی، گشادگی...



نکته

اگر بتوانید احساسات دیگران را به موقع و به درستی شناسایی کنید، بهتر می توانید به آنها واکنش نشان دهید.

حدس زدن هیجان های دیگران

اگر بتوانید هیجانات دیگران را حدس بزنید، بهتر میتوانید رفتارشان را تنظیم کنید. برای مثال هوش هیجانی شماست که تشخیص میدهد استاد خسته است یا نه و در نتیجه شما از پرسش یک سؤال مهم صرف نظر و آن را به وقت دیگری موکول میکنید.

همدلی

همدلی یعنی خودت را جای دیگری بگذاری و از دید او به موضوع نگاه کنی. افرادی که از توانایی درک احساسات دیگران برخوردارند، روابط صمیمانه تری دارند. آنها همچنین روابط زناشویی موفق تری دارند. توجه داشته باشید که یکی از دلایل بروز مشکلات، ناتوانی در درک هیجانهای همسر است.

هوش هیجانی در رابطه ی بین فردی

هوش هیجانی در شناسایی دیگران کمک میکند. در نتیجه افراد با هوش هیجانی بالا در روابط بهتر عمل میکنند و کمتر شکست میخورند، دوستان بهتری انتخاب می کنند و توانایی برقراری رابطه عمیق و صمیمانه را دارند. آنها نه کسی را در رابطه مورد آزار قرار میدهند و نه به کسی اجازه میدهند که آنها را آزار دهد و نیز این توانایی را دارند که نیازهای خود و دیگری را در رابطه برآورده کنند.

تمرین

- در روابط بین فردی چگونه عمل می کنید؟
- روابط افراد با هوش هیجانی پایین را توصیف کنید.
- افرادی که در روابط بین فردی مشکل دارند را توصیف کنید.

نکته

روابط بین فردی برای هوش هیجانی مانند دماسنج عمل می کند.

ج) توانایی پاسخ مناسب به احساسات دیگران

از دیگر اجزای هوش هیجانی این است که بتوانید پاسخ مناسبی به احساسات دیگران نشان دهید. چنین چیزی به این معنا است که ابتدا احساسات دیگران را درک کنیم بعد به آن واکنش نشان دهیم. نوع واکنش برحسب هیجانی که طرف مقابل احساس میکند، فرق میکند.

برای مثال: اگر کسی عصبانی است باید او را آرام کنید. اگر کسی احساس از دست دادن میکند به او دلداری دهید و به او اطمینان دهید. اگر کسی میترسد به او بگوئید که همراه او هستید و غیره.

پاسخ مناسب به احساسات دیگران جاده ای است طلایی برای برقراری روابط صمیمانه .

ممکن است بگویید تاکنون کسی با شما همدلی نکرده است یا واکنش مناسبی نداشته است پس دلیل ندارد که شما داشته باشید. البته احتمال آن بسیار کم است چون امکان ندارد در طول زندگی شما بازخورد هیجانی مناسبی نگرفته باشید، اما باید بدانید که شما با رفتارتان نحوه ی واکنش مناسب به احساسات را به دیگران آموزش میدهید.

لیهی روان شناس آمریکایی میگوید: به مردم نگاه کنید و از مردم یاد بگیرید. به دوستانتان، به آنهایی که در روابط بین فردی موفق هستند، نگاه کنید و ببینید که واکنش های آنها نسبت به احساسهای مثبت و منفی دوستانشان چیست. این راهی برای یادگیری واکنش مناسب نسبت به هیجانات دیگران است.

جمله «درک میکنم چه احساسی داری»، جمله ای همدلانه است که می تواند هر کسی را آرام کند حتی اگر نتوانید کاری برای کسی انجام دهید. با این جمله او را آرام میکنید.

جمله «حق با شماست» میتواند هر فرد عصبانی را آرام کند. اگر حق با او باشد که چه بهتر اما اگر حق با او نیست، میتوانید جمله ی زیر را کامل کنید: «حق داری عصبانی باشی چون جزوه های امتحانی به موقع به دستتان نرسیده.»

«حق داری عصبانی باشی ولی نباید توهین کنی.»

«شما از هم اتاقی ات خیلی عصبانی هستی، حق داری ولی توجه داشته باش که ممکن است رفتار خودت سبب شده که او تا این اندازه گستاخ شود.» «عصبانی شدن احساس طبیعی است شما عصبانی هستی حق با شماست. ولی توجه داشته باش شدت عصبانیت شما خیلی زیاد است و دلیل آن هم این است که شما همه ی تقصیرها را در دیگران جستجو میکنی و خود را عاری از تقصیر میدانی.»

(د) توانایی ابراز احساسات به شیوه ای مناسب

آخرین و مهمترین مؤلفه ی هوش هیجانی این است که بتوانید هیجانات خود را به شیوه ای مناسب ابراز کنید. بهترین راه ابراز احساس، ابراز آن به صورت کلامی است. آن هم با یک جمله ی ساده مانند من عصبانی ام، من ناراحتم.

تمرین

در رابطه با ابراز احساسات به شیوه ای مناسب روشهای مفیدی را که می شناسید ذکر کنید.

دیگر نشانه های هوش هیجانی

تا اینجا اجزای هوش هیجانی توضیح داده شده است اما شما میتوانید با توجه به نشانه هایی ظریف در ارتباط با دیگران به هوش هیجانی خودتان و آنها پی ببرید. این موارد عبارتند از:

سازگاری با دیگران

سازگاری با دیگران و محیط نشانه مهمی است. هر چه توانایی سازگاری افراد بیشتر باشد، هوش هیجانی آنها بالاتر است. توجه داشته باشید که بسیاری از موجودات زنده در روند تکامل از بین رفتند چون نتوانستند با محیط سازگار شوند.

نکته

رمز سازگاری با مردم این است که تفاوت های فردی آنها را در نظر بگیریم و به آنها احترام بگذاریم.



البته گاهی اوقات آنقدر هیجانها شدید هستند که ابراز کلامی آن برایتان دشوار است. برای مثال فکر میکنید اگر با کسی که از وی خیلی عصبانی هستید روبرو شوید اختیارتان را از دست میدهید و به شدت عصبانی میشوید در نتیجه نمی توانید احساسات خود را به راحتی ابراز کنید. در این مورد ممکن است لازم باشد ابتدا با روشهایی خودتان را آرام کنید. برای مثال با کسی صحبت کنید. با یک دوست درد دل کنید کمی راه بروید و موضوع را سبک و سنگین کنید. ذکر بگویید، دعا کنید و غیره. خلاصه هر کار مثبتی که میتواند شما را آرام کند انجام دهید تا آرام شوید و بتوانید حرف دلتان و احساس درونیتان را به طرف بگوئید به علاوه به طرف مقابل هم این امکان را بدهید تا بتواند آزادانه احساسات خود را با شما در میان بگذارد. تنها در چنین فضایی است که تبادل هیجانی میتواند به راحتی جریان پیدا کند.



تحمل و بردباری

هوش هیجانی رشد یافته با توانایی تحمل و بردباری در ارتباط است. اگر کسی شما را عصبانی کرده است و تشخیص میدهید که الان جای مناسبی برای انتقاد نیست خودتان را کنترل کنید و انتقاد را به زمان و مکان مناسب موکول کنید. این نشانه‌ی خوبی از هوش هیجانی رشد یافته است. راهکارتان برای افزایش تحمل و بردباری این است که رفتارهای نامناسب را به ناآگاهی و غیر عمد بودن نسبت دهید وقتی اشتباهات و خطاهای دیگران را عمدی و از روی قصد و غرض بدانید بیشتر خشمگین میشوید و واکنش نامناسب شدیدتری خواهید داشت.

قطار کلام را روشن نگه دارید.

جریان کلام را مثل قطاری در نظر بگیرید که فقط دو ایستگاه مبدا و مقصد ندارد. بلکه در این بین یک ایستگاه ارزیابی هم دارد و قبل از رسیدن به مقصد باید در آن ایستگاه توقف کند و ارزیابی شود. کلام شما هم همین است. هر آنچه که به ذهنتان میرسد را نباید بلافاصله به زبان آورید. تأمل کنید، ارزیابی کنید، ببینید آنچه که قرار است بر زبان آورید ممکن است چه پیامدی برایتان داشته باشد و چه تأثیری روی دیگران بگذارد. آیا آنها را آزرده خواهد کرد؟ آیا آنها را خوشحال خواهد کرد؟ آیا روابط شما را بهبود می بخشد؟ آیا شما را به هدفتان میرساند؟ اگر نتایج ارزیابی آن مثبت بوده دستور حرکت قطار کلام را صادر کنید.

نکته

کلامی که قرار است به زبان بیاید از مغز برانگیخته می شود و دستور کلام از مغز صادر میشود. قبل از این که به زبان آورید، آن را در ذهنتان سبک و سنگین کنید، بعد به زبان آورید.

دشمن تراشی نکردن

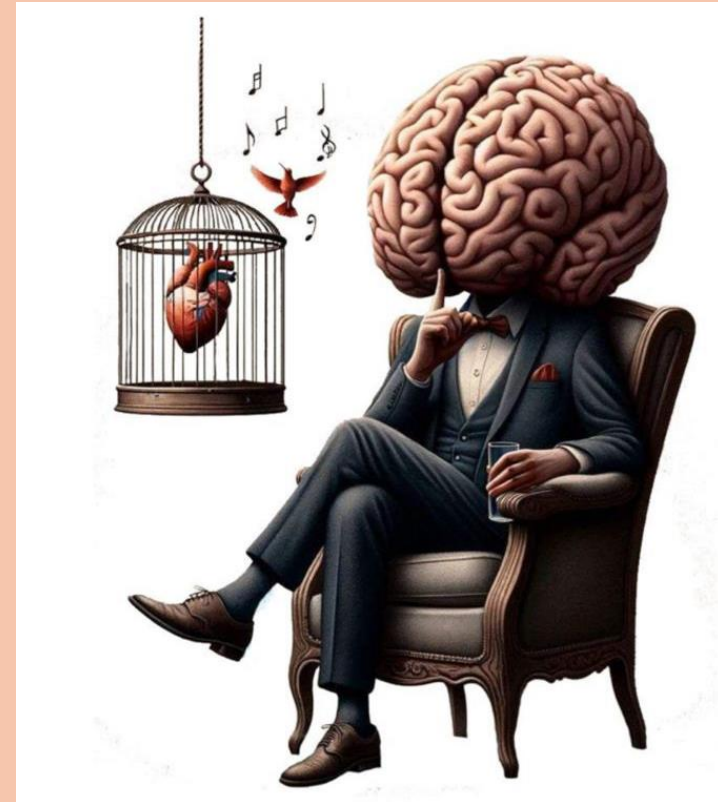
این هوش هیجانی است که در روابط بین فردی از ما مراقبت میکند و به ما کمک میکند تا روابط سالم و صمیمانه‌ای با دیگران برقرار کنیم، دیگران را از خود نرنجانیم و یا کاری نکنیم احساس خصومت آنها تحریک شود. عوامل زیادی هستند که میتوانند دشمنی دیگران را برانگیزانند. شناسایی و کنترل آنها راهکار مؤثری است برای بهبود روابط بین فردی.



هوش هیجانی و خودشناسی

هوش هیجانی با خودآگاهی رابطه دارد. هر دوی آنها یکدیگر را تقویت میکنند.

خود آگاهی و خودشناسی این امکان را فراهم می آورد تا از توانایی های خود به بهترین نحو استفاده کنیم.



هوش هیجانی و دیگرشناسی

هوش هیجانی به ما کمک میکند تا دیگران را بهتر بشناسیم. توجه به رفتارهای غیر کلامی دیگران، حالت‌های چهره ای و اندامی و همدلی با آنها نه تنها راه را برای شناخت بلکه ارزیابی بهتر آنها هموار میکند. اشتباهات تکراری شخصی و اشتباه در انتخاب دوست ناشی از بی توجهی به برخی از جنبه های کلیدی در خودمان و دیگران است. توجه به نکات ظریف و تکرار نکردن اشتباهات از امتیازات هوش هیجانی رشد یافته است. برای شناخت بهتر دیگران، توجه به نکات زیر کمک کننده است:

- توجه کردن به رفتار افراد در موقعیتهای مختلف
- شناخت ما از دیگران کامل نمی شود مگر آنکه رفتار افراد را در موقعیت های مختلف ارزیابی کنیم.

نکته

روان شناسانی که در حوزه ی شخصیت کار میکنند، بر این باورند که رفتار افراد در موقعیت های مختلف فرق میکند، زیرا مردم در موقعیت های مختلف متفاوت رفتار می کنند.

رفتار افراد را در دراز مدت بررسی کنید.

برای شناخت دقیق مردم لازم است که رفتار آنها را در دراز مدت بررسی کنیم. چه بسا قضاوت‌های عجولانه درباره ی دیگران نتیجه ی عکس میدهد و چه بسا انتخاب‌های زود هنگام که به شکست می انجامد. پس اگر میخواهید کسی را بهتر بشناسید عجله نکنید، صبر کنید و او را در گذر زمان و در موقعیت های مختلف ارزیابی کنید. به نظر میرسد یک سال زمان مناسبی باشد.

افراد را امتحان کنید.

افراد را امتحان کنید و اگر سربلند از آن بیرون آمدند، به آنها نزدیک تر شوید. برای مثال موضوعی را به او بگویید و بخواهید تا به کسی نگوید بدیهی است که نباید یک راز باشد، چیزی را به آنها امانت دهید و رفتار او را ارزیابی کنید. برای مثال اگر صحبت خصوصی شما را افشا کردند پس باید نتیجه بگیرید که آنها رازدار نیستند.

به رفتار بیشتر از کلام توجه کنید.

مردم همان کسانی هستند که در عمل نشان میدهند نه کلماتی که با آن خود را توصیف میکنند. وقتی بین کلام و رفتار دیگران تناقض نباشد نشانه ی خوبی است، اما وقتی تناقضها را میبینید به جای کلام به رفتار طرف امتیاز بیشتری بدهید و آن را مهم تلقی کنید. در انتخاب همسر هم این موضوع مهم است بیشتر انتخاب‌های نادرست ما ناشی از این است که ما به کلام افراد توجه داریم نه به عملکردشان.

به دوستان نزدیک هر کس توجه کنید.

افرادی که پیرامون ما حلقه میزنند و روابط صمیمانه ای با ما دارند، معمولاً کسانی هستند که هویت مشترکی با ما دارند پس یکی از راههای دیگر شناسی این است که افراد پیرامونشان را بشناسید.

روابط هر کس را با دیگران در نظر بگیرید.

اگر کسی با شما رفتار خیلی خوبی دارد ولی با دیگران برای مثال زیر دستان، همسالان یا افراد بزرگتر از خود رفتار نامناسبی دارد، باید به این تناقض توجه کنید و آن را جدی بگیرید.

به ثبات در روابط بین فردی توجه کنید.

افرادی که دوستان کمی دارند ولی دوره ی دوستی آنها طولانی و عمیق است، خیلی بهتر از کسانی هستند که دوستان زیادی دارند و زود به زود دوست عوض میکنند پس به دوستی های پایدار توجه کنید.

ملاقات‌های طولانی بهتر از ملاقات‌های کوتاه است.

یکی از راههای شناخت مردم این است که آنها را در قراری طولانی ببینید. برای مثال مسافرت، ساعت‌های طولانی با هم بودن مانند کوه پیمایی از صبح زود تا غروب، هم اتاقی شدن، شرکت داشتن در پروژه های مشترک.

افراد را در جمع ملاقات کنید.

یکی دیگر از راه های دیگرشناسی این است که آنها را نه صرفاً در رابطه ی دوتایی خودتان بلکه در جمع ببینید. به رفتار آنها با دیگران و رفتار دیگران با آنها در جمع توجه کنید. مطمئن باشید اطلاعات خوبی گیرتان می آید.

خلاصه

هوش هیجانی به معنای درک هیجان های خود و دیگران، پاسخ مناسب نشان دادن به هیجان ها و رفتارهای دیگران، شناخت حالات درونی افراد از حالت های چهره ای آنها و ابراز هیجان های خود به روش مناسب است. گرچه خانواده مهمترین مکان برای شکل گیری و پرورش هوش هیجانی است اما هوش هیجانی با آموزش و تجربه تقویت می شود. یادگیری مهارت های زندگی به تقویت هوش هیجانی منجر می شود. افرادی که هوش هیجانی رشد یافته ای دارند، هم خود و هم دیگران را بهتر می شناسند و در دوست یابی، کار و ازدواج موفق تر هستند.

منبع: کتاب خودیاری دانشجویی

نویسنده: دکتر شهربانوقهاری

