

هوش عاطفی و نقش آن در زندگی

بخش سوم

دکتر خلیل نورانی _ ونکوور

در بخش نخست این نوشتار مفهوم هوش عاطفی (Emotional Intelligence) در مقایسه با هوش عمومی یا بهره هوشی (IQ) مورد بررسی قرار گرفت. ویژگیهای افراد دارای هوش عاطفی بالا و هوش عاطفی پایین توصیف گردید و گفته شد که از نظر بعضی از روانشناسان نقش هوش عاطفی در موفقیت‌های فردی و اجتماعی فرد بمراتب مهم‌تر از بهره هوشی اوست. در بخش دوم نوشتاریکی از ابعاد اصلی هوش عاطفی یعنی حرمت نفس (Self-Esteem) مورد بحث قرار گرفت و ویژگیهای افراد دارای حرمت نفس بالا و حرمت نفس پایین توصیف گردید. در این بخش نخست بشرح ارکان ششگانه حرمت نفس می‌پردازیم و سپس به مسأله توانایی بازسازی عاطفی خود پس از مواجهه شدن با بحران (Emotional Resiliency) که بعد مهم دیگری از هوش عاطفی است نظری خواهیم انداخت.

ارکان شش گانه حرمت نفس

The Six Pillars of Self-esteem در کتاب معروف خود تحت عنوان Nathaniel Branden

esteem حرمت نفس را شامل شش رکن زیر می‌داند:

1- هوشیارانه زیستن Living consciously

افرادی که هوشیارانه می‌زیند به حقیقت احترام می‌گذارند، با واقعیت زندگی می‌کنند، و از افکار و احساسات خود و تصمیماتی که می‌گیرند و از تأثیری که بر دیگران می‌گذارند آگاهند. با گشاده رویی به نقد و انتقاد دیگران از ارزشها، باورها، و اهدافشان برخورد می‌کنند و در علم و حقیقت را به افکارشان باز نگاه می‌دارند. به دنیای درون و بیرون از خود و چرایی آنها اشراف دارند و کورکورانه عمل نمی‌کنند.

2- پذیرش خود Self-acceptance

پذیرش خود یعنی خود را همانگونه که هستیم دوست داریم. نقاط ضعف خود را انکار نکنیم. خود را به خاطر افکار و احساسات خاصی که داریم دست کم نگیریم. افرادی که خودشان را قبول دارند هیچگاه حالت دفاعی بخود نمی‌گیرند و فکر نمی‌کنند که همیشه برحق هستند. آمادگی دارند که انتقاد شوند بدون اینکه دچار خشم شوند. می‌پذیرند که هیچکس کامل نیست، هیچ چیز دائمی نیست، و هرکس می‌تواند به مرور زمان تغییر کند.

3- مسئولیت پذیری Self-responsibility

مسئولیت پذیری یعنی خود را مسئول انتخابها و اعمال خود دانستن. در قبال رفتار خود پاسخگو بودن. باور باینکه بیش از هرکس خودمان مسئول زندگی خود و دست یابی به اهدافمان هستیم. اگر نیاز به کمک داریم همیشه آمادگی همکاری متقابل داشته باشیم. برای افراد مسئولیت پذیر سنوال اساسی این نیست که "چه کسی مقصر است و باید سرزنش شود" سنوال اینست که "چه باید کرد و ضرورت چیست" تا تغییر مطلوب حاصل گردد.

4- صراحت بیان Self-assertiveness

منظور از صراحت بیان رک و صریح و صادق بودن است. از ارزشها و اصول خود با اطمینان و با احترام به موازین اجتماعی و بدون ترس و خشم دفاع کردن است. بلی و خیر افراد دارای حرمت نفس بر اساس احترام به

حقیقت و بر اساس اصل ضرورت است و نه بر اساس چاپلوسی و مصلحت کاری. ترس از عدم تایید دیگران باعث نمی شود که آنها حقیقت را کتمان کنند و یا چشم بسته دنباله رو باشند. برای دفاع از حق و نظر خودشان به شکل مناسب و در موقع مناسب اقدام می کنند.

5- هدفمندانه زیستن Living purposefully

منظور از هدفمندانه زیستن داشتن هدفهای کوتاه مدت و بلند مدت و شناسایی راههای مناسب دست یابی به آنهاست. زندگی افراد دارای حرمت نفس از نظم و انضباط برخوردار است و در نتیجه آنها دچار روزمره گی و سر درگمی نیستند.

6- انسجام شخصیت Personal integrity

منظور از انسجام یا وحدت شخصیت هماهنگی در فکر و حرف و عمل است. افراد دارای حرمت نفس به تعهداتشان پایبند هستند و با دیگران بطور منصفانه و جوانمردانه برخورد می کنند. ارزشهایی که از آنها دفاع می کنند در عمل هم نشان می دهند و از این نظر بین زندگی شخصی و اجتماعی آنها تفاوتی نیست.

شش رکن حرمت نفس بمنزله پله کانی هستند که افراد دارای حرمت نفس بالا می توانند به اتکاء آنها از مرز استرسها و چالشهای زندگی عبور کرده و بطور موفقیت آمیزی در راستای اهداف خود اقدام کنند و با دیگران رابطه سالمی برقرار نمایند.

باید توجه داشت که حرمت نفس فرد ممکن است تحت تاثیر شرایط و اوضاع و احوال زندگی، خصوصا در اثر موفقیتها و شکستهایی که او تجربه میکند دست خوش تغییر شود. عبارت دیگرگاهی شرایط استرس آور و چالشهای زندگی قویتر از اراده فرد هستند و می توانند حرمت نفس او را خدشه دار کنند. هر چه فرد قادر باشد پس از مواجه شدن با عوامل استرس زا سریعتر به بازسازی عاطفی خود پردازد و حرمت نفس خود را بدست آورد کمتر آسیب می بیند. برای درک این مطلب لازم است واکنش افراد مختلف را به ضربه های روحی و روانی (**Trauma**) که به آنها وارد میشود با هم مقایسه کنید. برای مثال تجربه کرده اید که واکنش افراد مختلف وقتی دچار حوادثی از قبیل تصادفات رانندگی، بیماریهای جدی، آتش سوزی، سیل، زلزله، جنگ، مرگ عزیزان، طلاق، و یا از دست دادن شغل می شوند یکسان نیست. بعضی افراد قدرت سازگاری بیشتری دارند و زودتر با بحران کنار می آیند در حالیکه برای بعضی این امر ممکن است سالها بطول انجامد. نیروی که به ما کمک میکند که به بازسازی عاطفی خود پردازیم در روانشناسی **Emotional Resiliency** خوانده می شود.

از نظر لغوی در زبان فارسی **Resiliency** معمولاً به "حالت جهندگی" یا "حالت ارتجاعی" داشتن ترجمه شده است. در فیزیک و علوم طبیعی رزلیینسی به خاصیتی از یک ماده گفته میشود که وقتی در اثر فشار دچار تغییر شکل می شود قادر است پس از رفع فشار دوباره به حالت اولیه خود بازگردد. مثال ساده آن بند کش لاستیکی است که در اثر کشش مطول شده و بمحض رها شدن به حالت اولیه خود بر می گردد. در روانشناسی مفهوم رزلیینسی بعنوان منبع افزایش حرمت نفس و توانایی بهبودی یا بازسازی سریع خود پس از مواجه شدن با حوادث ناگوار بکار می رود.

معمولاً در شخصیت و رفتار افرادی که قدرت بازسازی عاطفی بالایی دارند خصوصیات زیر دیده میشود.

- داشتن هدف و برنامه ریزی واقع بینانه و برداشتن گامهای مناسب برای عملی کردن آن

- نگرش مثبت بخود، اعتماد بنفس، و تأکید روی نقاط قوت خویش

- مهارت در برقراری ارتباط با دیگران و قدرت حل مساله

- ظرفیت برخورد با احساسات و هیجانات شدید و آنی

- حس شوخ طبعی و نگرشی طنزآلود به قضایای زندگی.

افرادی که قدرت بازسازی عاطفی سریعی دارند (**emotionally resilient**) در زندگی خوشنودتر و موفقتر بنظر میرسند. قدرت بازسازی عاطفی مهارتی آموختنی است و کسانی که پس از تجربه شرایط استرس زا ممکن است برای مدتی طولانی گرفتار احساسات منفی از قبیل خشم، اضطراب، و افسردگی شوند می توانند برای مقابله با این احساسات این مهارت را کسب کنند.

ادامه دارد...