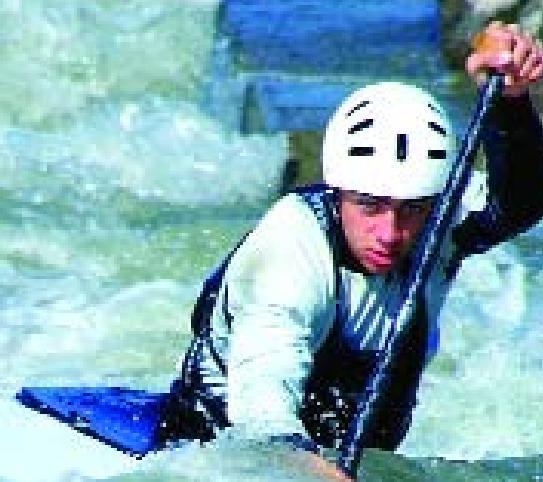




دکتر محمد علی امام هادی
متخصص پژوهشگر قانونی،
و عضو هیات علمی
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

هوش هیجانی، سازگاری زناشویی و خشونت خانوادگی



مسائل و کاستن از میزان تعارضات (بین آنچه که انسان احساس می‌کند با آنچه که فکر می‌کند یا همان تقابل قدیمی «عقل» و «دل») شده است. مشاهده زندگی شاد و موفقیت‌آمیز کسانی که از تحصیلات عالی برخوردار نیستند ولی به دلیل هوش هیجانی بالا به این خوشبختی دست یافته‌اند، مدعای این امر است. واقعیت آن است که هوش هیجانی می‌تواند سبب افزایش سلامتی، رفاه، ثروت، موفقیت و عشق و شادی گردد. هوش هیجانی در محیط کار نیز می‌تواند به عنوان یک مزیت تلقی شود. ارتقاء شغلی هر فرد بستگی به مهارت‌های هوش هیجانی دارد. اکنون اندیشمندان به این باور رسیده اند که هوش شناختی (IQ) نمی‌تواند پیش‌بینی کننده‌ی خوبی برای موفقیت‌های شغلی فرد باشد. هوش شناختی صرفاً می‌تواند فرد را تا آستانه موفقیت به پیش برد ولی این هوش هیجانی است که از ابتدای نیز می‌تواند از شما یک انسان برتر بسازد. مطمئناً به هنگام استخدام کارکنان، به مهارت‌های فنی آنان نیازمند هستید اما موضوع به همین جا ختم نمی‌شود، چون اگر این افراد دارای بهترین مهارت‌های فنی هم باشند ولی عنان خود را به دست روزگار بسپارند و کنترلی بر هیجان‌های خود نداشته باشند در انجام وظایف خود حتماً شکست می‌خورند.

هیجان؛ نشانه خردمندی یا جهل

هیجان (Emotion) پدیده جان‌بخش زندگی و اساس فراز و نشیب‌های تجارت تلح و شیرین روزانه، غنا و فقر و لحظات بی‌اماندنی حیات انسان است. در طول تاریخ زندگی انسان، فلاسفه، شاعران، نویسنده‌گان، اندیشمندان و نیز روانشناسان درباره چگونگی اداره زندگی با تجربه هیجانی به تفکر

راز موفقیت در زندگی؛ تفاوت هوش عمومی و هوش هیجانی

با فکر کردن به باهوشترین افرادی که می‌شناسید احتمالاً چند خصیصه بازی‌شان را به خاطر می‌آورید: به احتمال زیاد این افراد با کمترین تلاش، بالاترین نمره‌ها را در مدرسه می‌گرفتند. آنها شغل‌های خوبی دارند ولی در ارتباط با همکارانشان موفق نیستند و با اینکه دوستان زیادی دارند، ولی روابط جدی شخصی شان اندک است. حتی ممکن است زندگی زناشویی نه چندان موفقی نیز داشته باشند.

حالا به چند نفر از موفق‌ترین دوستان و به خصیصه‌های مشترک آنان با یکدیگر فکر کنید. بی‌شک، دایرۀ دوستان این افراد بزرگتر و متنوع‌تر است. ارتباطات شخصی شان قوی و زندگی خانوادگی شان مملو از عشق و کامیابی است. آنها نسبت به دیگران، حتی نسبت به کسانی که تازه ملاقات می‌کنند، علاقه نشان می‌دهند. آنها رضایت بیشتری از شغل خود دارند، احترام همسالانشان را برمی‌انگیزند و به خاطر خوب انجام دادن مسئولیت شغلی شان، از مدیر خود امتنی و ترفعی می‌گیرند. زندگی خانوادگی آنان سراسر شور و علاقه است. عواطفشان بدون ریاکاری، احساساتشان بدون نخوت و اعتماد به نفسشان عاری از هر خودنمایی است.

تفاوت بین این دو گروه، در تفاوت IQ یا ضریب هوشی یا چیزی است که EQ یا هوش هیجانی نامیده می‌شود. هوش هیجانی شیوه‌ای پذیرفه شده برای ارزیابی موفقیت یک فرد است؛ شیوه‌ای که امروزه در آمریکا رو به گسترش است.

یکی از پدیده‌هایی که در دهه اخیر مورد استقبال زیادی قرار گرفته، پدیده‌ی هوش هیجانی است که منجر به افزایش توانایی فرد در حل بهتر

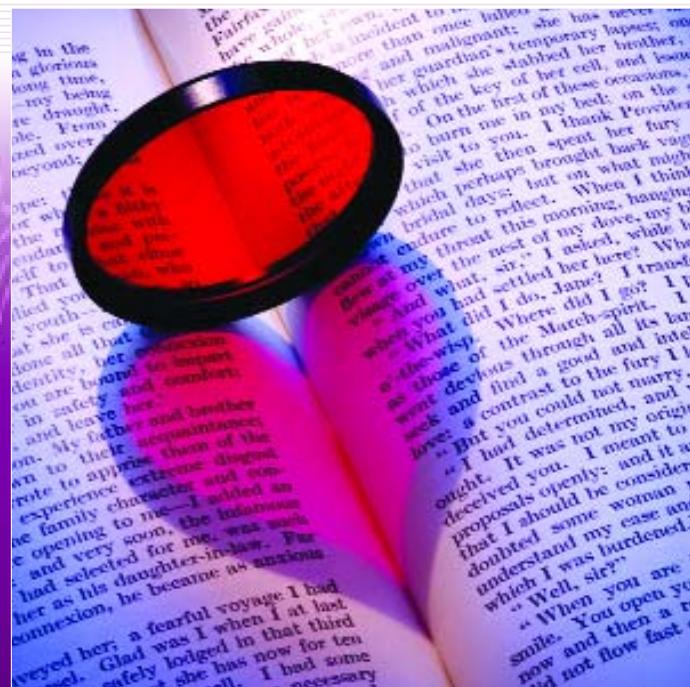
مفهوم هوش هیجانی

EMOTIONAL INTELLIGENCE

باشند، احتمالاً الگوی هوش هیجانی بین افراد متغیر است، بدین معنی که ممکن است افراد در برخی توانایی‌ها، قوی و در برخی دیگر ضعیف باشند.

اساساً پدیده‌های هیجانی و عاطفی منبع منحصر به فردی از اطلاعات برای افراد در مورد موقعیت‌ها و محیط اطراف است که افکار، اعمال و احساس‌های متعاقب آن را شکل می‌دهند. معمولاً فرض بر آن است که افراد در میزان درک، فهم و به کارگیری این اطلاعات هیجانی از مهارت‌های متفاوتی برخوردارند؛ بطوریکه سطح هوش هیجانی شخص در سلامت و رشد عقلانی و عاطفی او سهم به سزاگی داشته، موفقیت در زندگی را تعیین می‌کند. همچنین، هوش هیجانی پیش‌بینی موفقیت را نیز ممکن می‌سازد، زیرا نشان می‌دهد که شخص چگونه بلادرنگ واکنش خود را در هر موقعیتی به کار می‌گیرد.

از آغاز دهه ۱۹۹۰ بحث در زمینه اثرات روانشناسی هیجان و کارکردهای انطباقی آن و نیز ماهیت رابطه هیجان و شناخت با معرفی مفهوم هوش هیجانی ابعاد تازه‌ای به خود گرفت. در واقع مفهوم هوش هیجانی آخرین پیشرفت در زمینه فهم رابطه بین هیجان و تفکر است. برای اولین بار ابداع این مفهوم جدید در مقاله‌ای نظری توسط سالووی و مایر در اوایل دهه ۱۹۹۰ صورت گرفت. آنها در آخرین تعریف خود از سازه مورد نظر، چهار مولفه پایه را برای آن ذکر نمودند که عبارتند از: ۱) ادراک، ارزیابی و ابراز هیجان ۲) تسهیل هیجانی تفکر^(۳) فهم و تحلیل هیجان‌ها و به کارگیری آگاهانه آنها^(۴) تنظیم و اکتشافی هیجان جهت ارتقاء رشد هیجانی و عقلانی. بنابراین تعریف، می‌توان کفایت‌های اساسی درگیر در هوش هیجانی را شامل ادراک هیجان در خود و دیگران، فهم این هیجان‌ها و اداره آن ذکر نمود. از آنجا که فرض می‌شود این توانایی‌ها نیمه مستقل



آیا می‌توان تضمینی برای موفقیت در زندگی داشت؟

امروزه محققان بر این باورند که موفقیت در زندگی به توانایی شخص برای تحلیل تجربه هیجانی، احساسات عاطفی و پاسخ هیجانی به آنها وابسته است، همچنین باید توانایی ارزیابی هیجانات دیگران رانیز داشت. آدمی

در توانایی ادراک واقعی هیجانات با دیگران تفاوت‌های فردی بیشماری دارد و اشخاصی که بتوانند به خوبی از عهده این کار برآیند، احتمالاً پاسخی بهتر به محیط اجتماعی خود خواهند داد.

هوش عمومی به تنهایی برای موفقیت در زندگی حرفه‌ای و اجتماعی کافی نیست.

امروزه این اعتقاد راسخ وجود دارد که موفقیت در زندگی حرفه‌ای و اجتماعی بویژه به کنترل هیجانات بستگی داشته و توسل به هوش عمومی به تنهایی برای تبیین موفقیت کافی نیست. دلیل این مدعای آن است که هوش هیجانی نسبت به سازه سنتی بهره هوشی، پیش‌بینی کننده‌ی بهتری برای موفقیت در زندگی اجتماعی بوده، توانایی سازنده هوش هیجانی، درک هیجانات، تنظیم حالات عاطفی و استفاده از آگاهی هیجانی، با سازگاری و انطباق روانشناسی مرتبط تر است.

پرداخته‌اند. در چند دهه گذشته، پژوهش‌های پایه در مطالعه هیجان گسترش بسیاری یافته و نگرشی پایدار در زمینه الگوی رابطه‌ای و نظریه‌هایی مانند الگوی رابطه‌ای هیجان، مدل کارکرکاری هیجان و مدل ساخت‌گرایی اجتماعی هیجان ارائه شده است.

از سالیان دور به طور سنتی رسم بر آن بود که شناخت (Cognition)

و هیجان نیروهایی مجزا و رقیب در نظر گرفته، شناخت را نشانه خردمندی و هیجان را نشانه جهل محسوب نمایند؛ اما بررسی‌های اخیر ماهیت مشتبه رابطه بین این دو روش را روشن ساخته‌اند. امروزه تاکید زیادی بر اثرات روانشناسی هیجان صورت می‌گیرد و این موضوع عموماً پذیرفته شده که هیجان می‌تواند به جای تداخل با سایر ظرفیت‌های شناختی، موجب افزایش آنها گردد.

علاوه بر این اندیشمندان متفق‌القولند که هیجانات، منبع اولیه انگیزش بوده، موجب برانگیختگی اعمال انسان و حفظ و هدایت آن می‌شود. همچنین بسیاری از محققان، عاطفه بسیط را به متابه دیدگاهی اطلاعاتی پذیرفته‌اند که براساس آن، تجارب هیجانی درونی، اطلاعات مهمی را برای افراد در خصوص محیط و موقعیت‌شان فراهم ساخته، در شکل‌گیری قضاوت، تصمیم، اولویت‌ها و اعمال آنها موثر خواهد بود.

توجه به هوش هیجانی در پیشگیری از نارضایتی زناشوئی

توانایی‌های هیجانی شخصی و بین فردی موثر بر توانایی فرد جهت تطابق با اقتضایات و فشارهای زندگی را نیز در بر می‌گیرد. در یک نگاه کلی، می‌توان اهمیت تأکید بر این موضوع را از این لحاظ دانست که کفايت بین فردی (این که چگونه دیگران را درک می‌کنیم و با آنها رابطه داریم) به هوش فردی (توانایی فهم هیجان‌ها و استفاده از آنها له یا علیه خودمان) بستگی دارد. هر دو مولفه مهم هوش هیجانی با یکدیگر ترکیب می‌شوند تا به ما در رویاروئی با مسائل روزمره زندگی و سازگاری با محیط دائماً در تعییر، کمک کنند. هر اندازه این دو مولفه رشدیافته‌تر باشند، شانس موفقیت در زندگی نیز بیشتر خواهد بود.



رابطه با بررسی خشونت خانگی و رابطه آن با ناسازگاری زناشوئی صورت گرفته است. در ایالات متوجه امریکا، خشونت شوهر مشکلی جدی به شمار می‌رود. آمارها نشان می‌دهند که هر ساله یک نفر از هر هشت مرد متأهل

نسبت به همسر خود پرخاشگری جسمی داشته، بالغ بر دو میلیون زن توسط شوهران خود مورد حمله واقع می‌شوند. علاوه بر این، خشونت خانگی دامنه گسترده‌ای از پیامدهای منفی برای زنان و کودکان مانند جراحت جسمی و مشکلات روانشناختی در بر دارد. همچنین، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که بیش از ۷۰ درصد از زوجین متقاضی زوج درمانی، حداقل یک صحنه خشونت جسمی را طی ۱۲ ماه گذشته گزارش کرده‌اند. در برخی از این زوجین، پرخاشگری با شدت کمتری بوده و از جانب هر دو طرف زن و شوهر صورت گرفته است. از طرف دیگر، مواجهه کودکان با خشونت خانگی والدین مانند تحریک‌پذیری، پرخاشگری و تخاصم حین تعارض‌های زناشوئی، اثرات محرابی بر آنها داشته، می‌تواند با کاهش عزت نفس و همدلی با دیگران، به بروز اختلالات هیجانی، سلوکی و روان‌تی منجر شود. مطالعات نشان می‌دهد تقویت هوش هیجانی یا به عبارتی سواد‌آموزی هیجانی می‌تواند در بهبود روابط بین فردی موثر باشد.

ایا می‌خواهید زندگی برتری داشته باشید؟ ایا می‌خواهید همیشه محبوب قلوب دیگران باشید؟ ایا می‌خواهید کمترین ناسازگاری در خانواده را تجربه کنید؟ به ادامه این گفتار توجه بیشتری کنید. در ادامه به شما خواهیم گفت چگونه می‌توانید در صدر مخالف قرار گیرید، همیشه نفر برتر باشید و کمال همنشینی را با شریک زندگی خود داشته باشید. □

توجه به تظاهرات هیجانی و احساسات عاطفی مثبت و منفی در رضامندی یا نارضایتی از روابط زناشوئی از اهمیت خاصی برخوردار است. اساساً اشخاص هوشمند از نظر هیجانی افرادی هستند که هیجانات خود را مطابق با یک الگوی کارکرد هیجانی پایدار تنظیم می‌کنند. پژوهشگران بر این فرض اند که بین هوش هیجانی و عملکرد موثر در تطابق با اقتضایات روزمره زندگی، پیوند و رابطه‌ای قوی وجود دارد. هوش هیجانی با توانایی آگاهی، فهم، کنترل و تظاهر هیجان‌ها مرتبط است. با این وجود، توجه به این موضوع بسیار مهم است که سازه هوش هیجانی دارای پیچیدگی خاصی بوده، سایر

پیوند زناشوئی،

سازگاری و پایداری خانوادگی یکی از مهمترین جنبه‌های اساسی سازگاری در زندگی انسان، ازدواج و برقراری پیوند زناشوئی است، بطوريکه ازدواج موفق و رضامندانه، مستلزم سطح پایداری از سازگاری از جانب زوجین می‌باشد. ازدواج به عنوان رویدادی گذرا در چرخه زندگی محسوب شده، همسر شدن از پیچیده‌ترین و مشکل‌ترین گذارهای چرخه زندگی است.

هر چند ازدواج با بیشترین لذت و کمترین پیچیدگی درک می‌شود، اما باید پذیرفت که این رویداد ظرفیت استرس زائی بالایی را دارد. از طرفی، ازدواج رضامندانه محل تلاقی و تبادل احساسات و عواطف مثبت بین زوجین است. محققان بر این باورند که هوش هیجانی یا حداقل برخی از جنبه‌های آن، ظرفیت غنی‌سازی یک ازدواج سازگارانه و توأم با رضایت مطلوب و با ثبات را دارد. در نتیجه باستی هوش هیجانی مشترک بین دو همسر را پروراند و از این طریق احتمال تشریک مساعی آنان را برای کسب رضایت بیشتر و حل مسائل خود افزایش داد.

خشونت علیه زنان در خانواده

مسئله خشونت بین فردی و رفتارهای خودتخریبی زوجین، ریشه در ناسازگاری زناشوئی آنان دارد. خشونت خانگی، شایع‌ترین شکل خشونت علیه زنان است. نتایج بررسی‌ها حاکی از آن است که احتمال ضرب و جرح و قتل زنان به دست همسرانشان بیش از هر کس دیگری است. در بسیاری از کشورها نتایج بررسی‌های معتبر، حاکی از آن است که بین ۱۶ تا ۵۲ درصد از زنان، قربانی تهاجم شرکای زندگی خود بوده‌اند. پژوهش‌های بسیاری در