

ہونے کی

چاپ
چھاپ



تالیف: دکتور سید محسن فاطمی



فاطمی، سید محسن، ۱۳۴۲ -
هوش هیجانی / نویسنده سید محسن فاطمی. -- تهران:
سارگل، ۱۳۸۵.
۶۴ ص.: مصور.

ISBN 964-5890-50-0

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
۱. هوش هیجانی. الف. عنوان.

۱۵۲/۴

BF ۵۷۶ / ۲۵۹

۸۴-۴۷۰۲۰

کتابخانه ملی ایران

نام کتاب: هوش هیجانی

مؤلف: دکتر سید محسن فاطمی

ویراستار: سمیه شریعتی راد

ناشر: انتشارات سارگل

صفحه آرای: سارگل (محرر پور)

نوبت چاپ: چهارم - تابستان ۱۳۹۰

شمارگان: ۳۳۰۰ نسخه

شابک: ۹۶۴-۵۸۹۰-۵۰-۰

قیمت: ۴۰۰۰ تومان



انتشارات سارگل

تلفن: ۸۸ ۹۵ ۰۴ ۷۵ ، ۸۸ ۹۵ ۴۰ ۴۱

www.goto847.ir

مقدمه

هیجان‌ها بخش اعظمی از زندگی ما را در بر می‌گیرند. حضور مستقیم و غیر مستقیم هیجان‌ها را می‌توان در تارک قله‌های استدلال، عقلانیت، و براهین عقلانی مشاهده کرد. بی‌اعتنایی نسبت به هیجان‌ها، عدم مدیریت آنها، و مسامحه و غفلت در بیان آنها می‌تواند هزینه‌های گزافی را برای انسان به دنبال داشته باشد. کتاب حاضر نقش مهم هیجان‌ها در رفتار را مورد توجه قرار می‌دهد و به بررسی هوش هیجانی در ابعاد مختلف آن می‌پردازد. مطالعات و پژوهش‌های نوین نشان می‌دهند که فقدان هوش هیجانی می‌تواند آثار مخربی را در زمینه‌های فردی و اجتماعی ایجاد کند و بر عکس، تقویت و تحصیل آن زمینه‌ساز موفقیت‌های بزرگ باشد. آموزش هوش هیجانی می‌تواند بستر مناسبی را جهت اعتلای فردی و اجتماعی در حوزه‌های مختلف و متنوع فرهنگ فراهم آورد.

در کتاب حاضر در ۳ بخش زیر به بررسی هوش هیجانی و مسائل مرتبط با آن می‌پردازیم:

◆ بخش اول: هوش هیجانی چیست؟

◆ بخش دوم: تاریخچه هوش هیجانی

◆ بخش سوم: حال خوب و فکر خوب

امید است این کتاب زمینه‌ساز آگاهی‌های مؤثر نسبت به آثار حیاتی و مهم هوش هیجانی در نظام فردی و اجتماعی باشد.

دکتر سید محسن فاطمی

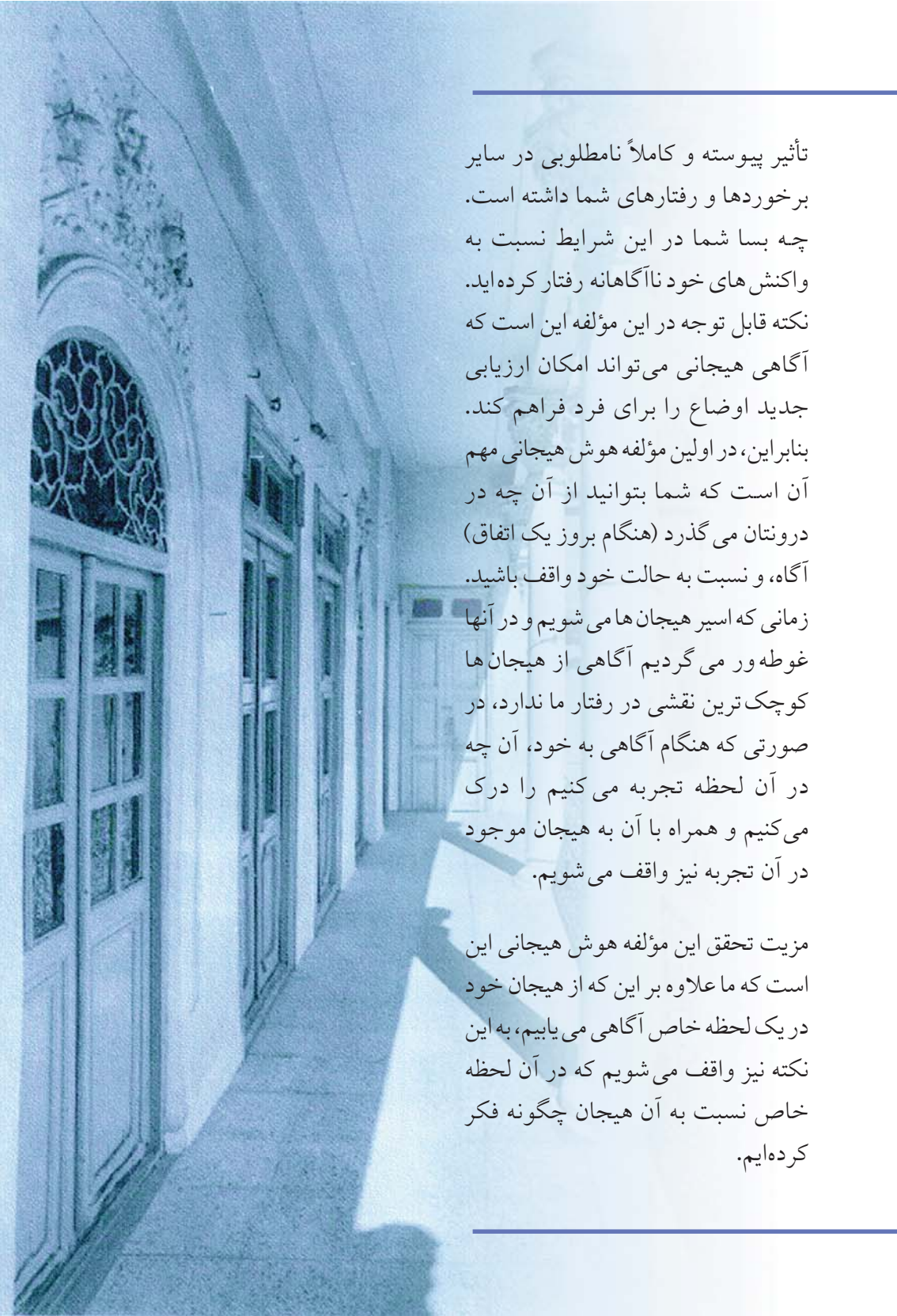
بهار ۱۳۸۵



آگاهی از هیجان‌های خود

هیجان‌ها طیف وسیعی را در بر می‌گیرند و ممکن است مثبت (مانند شادی) یا منفی (مانند خشم) باشند. مؤلفه اول هوش هیجانی به این نکته می‌پردازد که تا چه اندازه از هیجان‌های خود آگاه هستیم؟ توانایی نظارت بر هیجان‌ها و آگاهی نسبت به آنها، کلید اساسی و اصلی را در این مؤلفه تشکیل می‌دهد. ما همواره در زندگی خود هیجان‌ات و احساسات متفاوت و متنوعی را تجربه می‌کنیم: شاد، غمگین، خشمگین، و مضطرب می‌شویم. در مؤلفه اول هوش هیجانی این نکته مورد بررسی قرار می‌گیرد که تا چه اندازه به آن چه در درون ما می‌گذرد واقف هستیم. در وهله اول ممکن است به نظر برسد که تمامی احساسات و هیجان‌ات ما آشکار و روشن هستند. تأمل در این موضوع نشان خواهد داد که در بسیاری از مواقع از هیجان‌های خود کاملاً ناآگاه بوده‌ایم، غافلانه و جاهلانه از کنار آنها گذشته‌ایم، و تنها وقتی متوجه حضور آنها شده‌ایم که کمی یا خیلی دیر بوده است.

آگاهی به خود یعنی آگاهی از حالات خود، هیجان‌های خود، و چگونگی تفکر خود در مورد آن حالات و هیجان‌ها. فرض کنید هنگام رفتن به محل کار با فردی درگیر می‌شوید. ساعت‌ها پس از آن برخورد نیز احساس ناراحتی، بدخلقی، و کج خلقی بر رفتار شما سایه می‌افکند. بی‌دلیل به اطرافیان خود تشر می‌زنید و به آنها پرخاش می‌کنید. اگر به این ماجرا دقت کنید متوجه می‌شوید که این برخورد نامطلوب



تأثیر پیوسته و کاملاً نامطلوبی در سایر برخوردها و رفتارهای شما داشته است. چه بسا شما در این شرایط نسبت به واکنش‌های خود ناآگاهانه رفتار کرده‌اید. نکته قابل توجه در این مؤلفه این است که آگاهی هیجانی می‌تواند امکان ارزیابی جدید اوضاع را برای فرد فراهم کند. بنابراین، در اولین مؤلفه هوش هیجانی مهم آن است که شما بتوانید از آن چه در درونتان می‌گذرد (هنگام بروز یک اتفاق) آگاه، و نسبت به حالت خود واقف باشید. زمانی که اسیر هیجان‌ها می‌شویم و در آنها غوطه‌ور می‌گردیم آگاهی از هیجان‌ها کوچک‌ترین نقشی در رفتار ما ندارد، در صورتی که هنگام آگاهی به خود، آن چه در آن لحظه تجربه می‌کنیم را درک می‌کنیم و همراه با آن به هیجان موجود در آن تجربه نیز واقف می‌شویم.

مزیت تحقق این مؤلفه هوش هیجانی این است که ما علاوه بر این که از هیجان خود در یک لحظه خاص آگاهی می‌یابیم، به این نکته نیز واقف می‌شویم که در آن لحظه خاص نسبت به آن هیجان چگونه فکر کرده‌ایم.

مضرات ناشی از عدم بیان هیجان‌ها

بیان نکردن هیجان‌ها می‌تواند باعث «گیرهای» هیجانی، و یا در حالت شدید باعث «فلج هیجانی» شود. حالتی که هنگام بیان هیجان‌ها به ما دست می‌دهد مانند حالت فردی است که برای طی یک مسیر طولانی، کوله بار سنگینی که بر دوش دارد را زمین می‌گذارد و چابک، فعال، و پرنرژی به راه ادامه می‌دهد. وقتی نمی‌توانیم هیجان‌های خود را به شیوه‌ای مناسب بیان کنیم، بر سنگینی این بار اضافه خواهد شد و مشقت و مرارت حاصل از آن مانع رشد و پیشرفت می‌شود. هر چه قدر بر میزان این بار هیجانی اضافه شود، کارایی و اثربخشی ما در ارتباط با خود و دیگران کمتر و کمتر خواهد شد. یک بار دیگر به مثال میهمانی توجه کنید. در این مثال، اتخاذ رفتار انفعالی مشکلات متعددی را هم در زمینه فردی (احساس درونی) و هم در زمینه اجتماعی (برخورد با دیگران) به همراه دارد. در حالت فردی از آنجا که هیجان خشم بیان نمی‌شود، فرد احساس ناراحتی می‌کند. مثلاً هنگامی که میهمان‌ها مشغول غذا خوردن هستند ممکن است گفتار درونی‌تان شما را به خاطر عدم بیان هیجان به محاکمه بکشاند. حتی اگر در همان لحظه این اتفاق نیفتد، چند ساعت بعد و هنگام خواب لایه‌های این اعتراض درونی کم‌کم آشکار می‌شوند. این حالت می‌تواند توأم با خودخوری، اضطراب، و عصبانیت درونی باشد. زمانی که یک اتفاق تقریباً ساده می‌تواند چنین حالاتی را ایجاد کند، اگر فردی در طول زندگی روزانه فرکانس بالایی از رفتارهای انفعالی را از خود نشان دهد و همواره هیجان‌هایش را کتمان کند چه اتفاقی برایش خواهد افتاد؟ درون فرد به مثابه انبار مهماتی خواهد شد که جرقه‌ای کوچک می‌تواند انفجار بزرگی در آن به وجود آورد. از جنبه اجتماعی نیز رفتار انفعالی باعث بروز پیامدهای منفی خواهد شد. در مثال میهمانی، تذکر ندادن به افراد ممکن است باعث شود آنها در موارد دیگر نیز رفتار مشابهی که حاکی از بدقولی است از خود نشان دهند.

رفتار تهاجمی نیز آثار منفی و نامطلوبی را در ابعاد فردی و اجتماعی به همراه خواهد داشت. سرزنش درونی و شماتت همراه با عصبانیت درونی یکی از پیامدهای فردی این رفتار است. به عبارت دیگر، فرد پرخاشگر ساعاتی بعد یا حتی در روزهای بعد از این ماجرا نیز خود را به خاطر رفتار تهاجمی ملامت می‌کند و به خود می‌گوید: «نباید از کاه کوهی می‌ساختم.» حتی اگر این ملامت درونی آگاهانه صورت نگیرد، فرد به گونه‌ای ناخودآگاه حامل عقده بزه و خود سرزنشی می‌شود. در بعد اجتماعی نیز رفتار تهاجمی باعث از هم گسسته شدن پیوندهای قلبی و عاطفی می‌شود و ریشه ارتباطات اجتماعی را سست و یا قطع می‌کند. مطالعات مختلف نشان می‌دهند که بیان هیجان‌ها به شکلی مناسب با سلامت و شاد بودن فرد ارتباط مستقیم دارد.

