

الگوی هوش هیجانی از دیدگاه اندیشمندان اسلامی با رویکرد تطبیقی

سعیده هدایتی شاهی

محمد رضا دهقانی اشکذری

۱- دانشجوی دکترا، گروه مدیریت صنعتی، پردیس حضرت فاطمه الزهرا، دانشگاه فرهنگیان، یزد، ایران

۲- استادیار، گروه مدیریت، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران

چکیده

ویژگی‌های زندگی اجتماعی و لزوم تعامل با دیگران، کاربرد بسیاری از هیجان‌ها را که روزگاری از بهترین و در دسترس‌ترین ابزارهای بشری بودند، تحت الشعاع خود قرار داده است. در جامعه‌ی متمدن امروزی ماهیت مشکلاتی که برای بشر به وجود می‌آید، متفاوت از نوع مشکلاتی است که انسان‌های اولیه با آن‌ها رو به رو بوده‌اند. مشکلات امروزی ما بیشتر در قالب ارتباط‌های انسانی رخ می‌نماید که استفاده از راهکار جنگ و گریز، یعنی برخوردهای هیجانی و انفعالی شدید، در مقابله با آن‌ها نا کارآمد است. هوش هیجانی به عنوان یک مفهوم جدید در روان‌شناسی حاصل در هم تنیدگی دو ذهن هیجانی و عقلانی است. هوش هیجانی رابطه متقابل عقل و احساس است واز آنجا که انسان‌ها به طور غالب نه به طور عقلانی هستند و نه احساسی از قابلیت فرد برای انطباق با محیط اطراف وکنار آمدن با مشکلات زندگی به کارکرد ترکیبی قابلیت‌های عاطفی و عقلانی بستگی دارد. امروزه هوش هیجانی موضوع مورد بحث بسیاری از تحقیقات و پژوهش‌های مربوط به بررسی تفاوت‌های فردی شده است. توانایی پیش‌بینی موفقیت‌های زندگی و نیز نقش اساسی این سازه در اغلب اختلالات روانی می‌تواند از دلایل علاقه به مطالعه هوش هیجانی باشد. ماهیت آموزش‌پذیری، قابلیت یادگیری و قابلیت ارتقا و شکوفایی هوش هیجانی موجب گردیده تا به این پدیده بیش از پیش توجه شود لذا در این مقاله ضمن بیان تعاریف موجود، به بررسی تطبیقی دیدگاه اندیشمندان اسلامی پرداخته شده است.

واژگان کلیدی: هوش هیجانی، اندیشمندان اسلامی، قرآن و احادیث.

۱- مقدمه

یکی از سؤالات مهم که بشر با آن مواجه است این است که چرا بعضی از افراد از هوش کافی برخوردارند و در زمینه تحصیلی موفق هستند و رتبه‌های بالایی دارند اما در زندگی اجتماعی و شغلی و روابط اجتماعی موفقیتی ندارند. دانشمندان با مطالعاتی که انجام دادند به این نتیجه رسیدند که انسان دارای دو نوع هوش می‌باشد یکی هوش شناختی-دیگری هوش هیجانی، دو هوش هیجانی و شناختی نیروهای نسبتاً مستقل از هم هستند و عملکرد هوش هیجانی سریع تر از هوش خرد گراست. شواهد بسیاری ثابت می‌کنند افرادی که مهارت هیجانی دارند در هر حیطه‌ای از زندگی ممتازند؛ خواه در روابط عاطفی و صمیمانه، خواه در فهم قواعد ناگفته‌ای که در خط مشی سازمانی به پیشرفت می‌انجامد، و چه در آموزش، تربیت فرزند و مسائل خانواده و چه در بخش سلامت روان و شخصیت. هوش هیجانی به عنوان یک پدیده مورد توجه، نه تنها جنبه تئوریک روان‌شناختی دارد، بلکه با ارتقای آن در میدان عمل می‌توان پاسخ‌های مناسبی برای بسیاری از مشکلات نهفته زندگی یافت. اگر انسان از هوش هیجانی بالایی بهره‌مند باشد، می‌تواند با چالش‌های زندگی فردی و اجتماعی خود، بهتر سازگار شود و هیجان‌های خود را به گونه‌ای مؤثر مدیریت کند.

هر فرد در هر موقعیتی با افراد جامعه در ارتباط است و بنا به ضرورت، معاشرت در زندگی بخشی از زندگی اجتماعی محسوب می‌شود. انسان برای ارتباط مفیدتر باید اطلاعات خود را در شیوه‌ی اعمال مدیریت در حالات روحی گفتار، اعمال و رفتار، افزایش دهد. ضرورت داشتن اطلاعات مدیریت هوش هیجانی کمتر از داشتن دیگر اطلاعات زندگی نیست. امروزه دانشمندان نیز پس از قرن‌ها تأکید قرآن و روایات به ضرورت این امر آگاه شده‌اند. انسان باید بکوشد تا مدیریت هوش هیجانی، هم رفتار، کردار، عواطف و احساسات خود، و هم با نوع کنش مثبت، واکنش شخص مقابل را مدیریت کند تا بتواند رضایت خاطر خود و دیگران و در نهایت رضایت خالق هستی را به دست آورد. در رویکرد دینی، رابطه انسان با دیگران با عطف توجه به نیازمندی‌های بندگان خدا، رضایت‌کردگار را در حوزه ارتباطی انسان موحد رقم می‌زند. با این توصیف، انسان‌ها نیازمند رابطه با خلق خدا هستند و در این عرصه در رفع نیازهای دیگران خواهند کوشید. شناخت‌های نادرست و غلط و مهارت‌های هیجانی نابجا و نادرست و عدم توانایی هیجان می‌تواند سلامت ذهنی، جسمی و روانی افراد را تهدید کند. مدارس و فرهنگ ما صرفاً بر توانایی‌های تحصیلی تأکید می‌کنند و هوش هیجانی یعنی مجموعه‌ای از صفاتی که بی‌اندازه در سرنوشت افراد اهمیت دارد را نادیده می‌انگارند.

۲- هوش هیجانی

هیجان‌ها بخش اعظمی از زندگی را در بر می‌گیرند. حضور مستقیم و غیرمستقیم هیجان‌ها را می‌توان در استدلال و عقلانیت مشاهده کرد. بی‌اعتنایی به هیجان‌ها، عدم مدیریت آن‌ها و مسامحه در بیان آن‌ها می‌تواند هزینه‌های گزافی را برای انسان در پی داشته باشد. پژوهش‌های نوین نشان می‌دهند که فقدان هوش هیجانی می‌تواند آثار مخربی را در زمینه‌های فردی و اجتماعی ایجاد کند و برعکس، تحصیل و تقویت آن، زمینه‌ساز موفقیت‌های بزرگ

خواهد بود. آموزش هوش هیجانی می‌تواند بستر مناسبی برای اعتلای فردی و اجتماعی در حوزه‌های مختلف و متنوع فرهنگ فراهم آورد (فاطمی، ۱۳۸۵).

به اعتقاد برخی از صاحب‌نظران، هوش هیجانی در زندگی عادی اهمیت زیادی دارد. به نظر می‌رسد این فرض که برخی نمی‌توانند با هیجان‌های خود به خوبی کنار بیایند، روابط بین فردی مطلوبی ندارند، از سلامت روانی کمتری بهره‌مندند و موفقیت‌های شغلی کمتری را تجربه می‌نمایند، فرض معقولی است. حوزه هوش عاطفی به عنوان یک موضوع مورد مطالعه، از بطن روان‌شناسی علمی ظهور پیدا کرد، از این رو مربیان، روان‌پزشکان، متخصصان منابع انسانی و سایرین به این موضوع علاقمند شدند و بدین ترتیب، این حوزه توسعه یافت. از زمانی که مجله‌های معتبر علمی مقاله‌هایی در این زمینه به چاپ رساندند تا به امروز مجله‌ها و مقاله‌های پژوهشی، فعالیت‌های مربوط به این حوزه را گزارش می‌کنند (ژوزف سیاروچی و همکاران، ۱۳۸۴).

۱-۲- رابطه بحث مهارت‌های زندگی و هوش هیجانی

انسان برای زندگی اجتماعی به مهارت‌های متعددی نیاز دارد. از جمله این مهارت‌ها، مهارت‌های زندگی و مدیریت هیجانی است. مهارت‌های زندگی عاملی است که شخص را قادر می‌سازد با مسائل و تعارضات محیطی کنار بیاید یا آن‌ها را حل یا تعدیل ببخشد. هر شخصی که از آن بهره بیشتری برده باشد موفق‌تر خواهد بود و می‌تواند به خود و دیگران کمک کند. امروزه برای زوج‌های جوان برای بهتر شدن روابط بین فرد در سازمان‌های مختلف آموزش داده می‌شود. رابطه مهارت‌های زندگی با هوش هیجانی بسیار چشمگیر می‌باشد. هوارد گاردنر (۱۹۹۳) معتقد است که هوش هیجانی با مهارت‌های خودآگاهی، خوشتن داری، همدلی و یاری رساندن به دیگران ارتباط دارد. که همه این مهارت‌ها از ابعاد مهم مهارت‌های زندگی هستند، بنابراین برای ارتقای مهارت‌های زندگی افراد باید هیجانات و عواطف خود و دیگران را شناسایی کرده و بین آن‌ها نوعی تعادل برقرار کنند. اهمیت هوش هیجانی در مهارت‌های زندگی افراد آنقدر زیاد است که حتی در ایران به جهت کمبود ابزار مهارت زندگی بعضی از محققین از ابزار هوش هیجانی برای اندازه‌گیری میزان مهارت‌های زندگی افراد استفاده کرده‌اند. تحقیقات نشان داده است که EQ عامل مهمی در ایجاد تغییرات اساسی در زندگی است. اگرچه کودکان با سرشت و فطرت گوناگون به دنیا می‌آیند، اما هوش عاطفی به والدین و مربیان کمک می‌کند تا بر روی قابلیت‌ها و یا عدم وجود آن‌ها کار کرده و بنابراین کودکان را برای رویارویی با جامعه بیرونی آماده کنند. انسان برای زندگی اجتماعی به مهارت‌های متعددی نیاز دارد. از جمله این مهارت‌ها، مهارت‌های زندگی و مدیریت هیجانی است. مهارت‌های زندگی به زوج‌ها کمک می‌کند تا فنون ارتباطی صحیح و درک متقابل خود را افزایش دهند. یادگیری مهارت‌های زندگی راهبردی برای ارتقای سازگاری فرد با خود، بادیگران و بامحیطی است که در آن زندگی می‌کند. این مهارت‌ها به افراد می‌آموزد که در طول زندگی به ویژه در موقعیت‌های پرخطر چگونه عاقلانه و صحیح رفتار کنند. به کارگیری مهارت‌های هیجانی، شناخت احساسات و هیجانات خود و نحوه تنظیم و ابراز صحیح هیجانات، نحوه درست زیستن و گام برداشتن در زندگی، مهارت و توانایی تصمیم‌گیری، تفکر خلاق و نواندیشی، مهارت برقراری روابط دوستانه، خودشناسی و آگاهی از توانایی‌ها و ضعف‌های خود، توانایی حل مسأله، توانایی مقابله با فشارهای روانی، درک

احساسات و هیجانات دیگران، مقابله با فشار گروه و سازگاری اجتماعی از مهم ترین موارد مطرح در مهارت های زندگی هستند. نتایج پژوهش ها نشان می دهد که نداشتن این مهارت ها سبب می گردد، فرد در برابر فشارهای روانی به رفتارهای غیرمؤثر و ناسازگارانه روی آورد درکنار شواهد ارائه شده در مورد مؤثر بودن مهارت های زندگی برای سازگاری زناشویی، شواهد فراوان نشان می دهد که زوج ها در جوامع امروزی برای برقراری و مدیریت هیجانی روابط خود با همسرانشان با مشکلات فراگیر و متعددی مواجه هستند (فرمپینی فراهانی و پیداد، ۱۳۸۹).

۲-۲- هوش هیجانی و اهمیت آن در زندگی بهتر

ارسطو میگوید: "عصبانی شدن آسان است - همه می توانند عصبانی شوند، اما عصبانی شدن در برابر شخص مناسب، به میزان مناسب، در زمان مناسب، به دلیل مناسب و به روش مناسب - آسان نیست!". هوش هیجانی بسیار مهم تر از هوش خلاق است. در جامعه افرادی مشاهده می شوند که که علیرغم IQ بالا نمی توانستند در برخی از زمینه ها موفق شوند و مثلاً پدر خوبی یا مدیر خوبی باشند. هوش هیجانی بی اندازه در سرنوشت افراد اهمیت دارد. شواهد بسیاری ثابت می کنند افرادی که مهارت هیجانی دارند در هر حیطه ای از زندگی ممتازند. بویژه برای کودکان بسیار اهمیت دارد. هوش تحصیلی، به اندازه ی ملاک های هیجانی و اجتماعی نمی تواند موفقیت کودک را پیش بینی کنند. هوش تحصیلی آمادگی برای مواجه شدن با فراز و نشیب های زندگی را بوجود نمی آورد. سواد علمی و هوش خلاق کل دانایی بشر نیست. بلکه ملاک هایی همچون متکی به نفس بودن، چگونه در اوج تکانه ی بد رفتاری جلوی خود را بگیرند، اینکه صبر در برابر مشکلات داشته باشند مهم است. خوشبختی انسان به چگونگی احساس ها و عاطفه مندی و عاطفه ورزی های او بستگی دارد (میر دریکوندی، ۱۳۹۰).

هوش هیجانی مبنای دستیابی به شخصیتی مثبت است. افرادی که از هوش هیجانی بالایی برخوردارند در وهله ی اول، شناخت درستی از خود دارند. خردورزی و دانش، شجاعت، عشق و انسانیت، عدالت، میانه روی، خوش مشربی، خودداری، شجاعت، تواضع، قدردانی، روشن بینی، معنویت، بصیرت، گذشت، دوستی و انصاف همه ی این موارد، صفات هوش هیجانی بالا هستند. بنابراین هوش عاطفی کلید زندگی با سعاد و رضایتمندی است. هوش هیجانی در حیطه های زیادی کاربرد دارد. در روابط برون فردی «روابط اجتماعی» و روابط درون فردی «خود شکوفایی و خود شناسی». در زمینه ی برون فردی می توان به ازدواج، خانه و روابط خانوادگی، تربیت فرزند، آموزش و یادگیری، سلامت فکر و شخصیت، روان شناسی، پزشکی و سلامت جسمانی، روان پزشکی، مشاوره و راهنمایی، کار و اشتغال، رهبری جامعه و ... اشاره کرد. در روابط درون فردی می توان به ارتباط فرد با خود، چون آگاهی به خود، اعتماد به نفس، قابلیت ها، شایستگی ها و توانمندی ها، مدیریت هیجان ها و ... اشاره کرد. همبستگی بالایی بین سلامت جسمی و روانی و مهارت های هوش هیجانی وجود دارد.

افرادی که از هوش هیجانی بالایی برخوردارند بهتر می توانند به حوادثی را که با فشار عصبی دارند واکنش سازشی و انطباقی نشان دهند و آن ها را اداره کنند و پس از بحران توانایی این را دارند که به زندگی عادی خود برگردند، برعکس افرادی که هوش هیجانی پایینی دارند در برابر حوادث مذکور واکنش های دلسرد کننده تری از خود نشان می دهند و بیشتر دچار نا امیدی می گردند و بیشتر احتمال دارد که برای خود و دیگران مشکلاتی را بوجود آورند.

این افراد به طور مداوم در مقابله با نتایج منفی زندگی دچار مشکل هستند. افرادی که از هوش هیجانی بالایی برخوردارند توانایی مدیریت استرس‌ها را دارند که این مدیریت وابسته به هوش هیجانی است، کمتر دچار خشم، ترس و اضطراب می‌شوند.

۳- هوش هیجانی از نگاه اندیشمندان

با مرور تعریف‌ها، تاریخچه و دیدگاه‌های مربوط به هوش هیجانی می‌توان به مؤلفه‌های هوش هیجانی نیز دست یافت. در ادامه به چند نمونه از دسته‌بندی‌های مربوط به مؤلفه‌های هوش هیجانی که توسط روان‌شناسان صورت گرفته است، اشاره می‌شود:

۳-۱- دانیل گلمن

با استناد به تعریف سالوی، هوش هیجانی را به صورت ترکیبی از پنج مهارت یا پنج قابلیت زیر معرفی کرده است: - شناخت هیجان‌های خود (خودآگاهی): خود آگاهی یا تشخیص هیجان‌ها در همان زمان که در حال وقوع هستند. - کنترل هیجان‌های خود (خودگردانی): کنترل و اداره هیجان‌ها، مناسب و بجا بودن آنها در هر موقعیت، و مدیریت هیجان‌ها.

- برانگیختن و به هیجان آوردن خود (خود انگیزشی): استفاده از هیجان‌ها برای هدفی خاص، تمرکز و توجه، ایجاد انگیزه در خود و تسلط بر خویش و خلاقیت.

- شناخت هیجان‌های دیگران (همدلی): توانایی همدلی و یگانگی با دیگران.

- تنظیم روابط با دیگران (روابط مؤثر): مهارت کنترل و اداره هیجان‌های دیگران.

سه قابلیت اول، درخصوص با تعامل فرد با خودش (مهارت درون‌فردی) و دو قابلیت دیگر، در مورد برخورد فرد با دیگران (مهارت برون‌فردی) است (منصف گیتونی و وست ایوبری، ۱۳۹۵).

۳-۲- برادبری و گریوز

چهار مهارت برای هوش هیجانی قائل شده‌اند:

- خودآگاهی،

- خودمدیریتی،

- آگاهی اجتماعی

- مدیریت رابطه.

دو مهارت خودآگاهی و خودمدیریتی، به خود فرد برمی‌گردند، و مهارت آگاهی اجتماعی و مدیریت رابطه، به چگونگی رابطه فرد با مردم مربوط می‌شوند. افزون بر این، خودآگاهی و آگاهی اجتماعی به شناخت و بینش فرد مربوط هستند، اما خود مدیریت و مدیریت رابطه، به رفتار و عمل فرد ارتباط دارند (تراویس برادبری و جین گریوز، ۱۳۹۲).

۳-۳- سید محسن فاطمی

برای هوش هیجانی چهار جزء مرتبط با هم در نظر گرفته و می‌گوید: «اگر هوش هیجانی را مجموعه‌ای از اجزای مرتبط با هم تصور کنیم، اجزای این مجموعه عبارت‌اند از:

۱. آگاهی از هیجان‌های خود،

۲. بیان هیجان‌ها،

۳. آگاهی از هیجان‌های دیگران،

۴. مدیریت هیجان‌ها».

۳-۴- روون بارون

در مدل خود، به پنج مهارت اشاره می‌کند (فاطمی، ۱۳۸۵):

- مهارت درون فردی: شامل خودشناسی، استقلال و خودآگاهی عاطفی،
- مهارت بین فردی (برون فردی): شامل همدلی و مسئولیت اجتماعی،
- مهارت سازگاری: شامل توان حل مسائل و آگاهی به واقعیت،
- مهارت مدیریت استرس: شامل کنترل تکانه‌ها و تحمل فشارها،
- مهارت خلق و خوی یا حال عمومی: شامل شادکامی و خوش‌بینی.

۳-۵- مایر و سالوی

از نظر مایر و سالوی مهم‌ترین مؤلفه‌های هوش هیجانی عبارت‌اند از (علم الهدایی، ۱۳۹۵):

- آگاهی انسان از عواطف و احساسات خود،
- توانایی برانگیختگی و مدیریت هیجان‌ها،
- توانایی تشخیص و شناسایی عواطف و احساسات دیگران،
- توانایی کنترل و هدایت روابط با سایرین.

۴- مؤلفه‌های هوش هیجانی از نگاه قرآن و روایات

هوش هیجانی در روان‌شناسی پدیده جدیدی نیست و صرفاً نوعی نوآوری در اصطلاح‌سازی است. حتی اگر بپذیریم که موضوعی کاملاً تازه و نوآوری در پدیده است، از دیدگاه قرآن و روایات چیز جدیدی محسوب نمی‌شود، زیرا اسلام در ۱۴۰۰ سال پیش، هم به هوش هیجانی، هم به مؤلفه‌های آن و هم به کاربردها و فواید آن به صورت مستوفی اشاره کرده است. عقل و هوش هیجانی با هم مرتبط بوده و هوش هیجانی بخش جداناپذیری از عقل است، زیرا تمام ویژگی‌ها و مؤلفه‌های هوش هیجانی در احکام، آثار، کاربردها، ویژگی‌ها و توصیه‌های عقل، به ویژه در احکام فردی و اجتماعی عقل (ارتباط فرد با خود با ۱۵۱ شاخص و ارتباط فرد با دیگران با ۹۵ شاخص) به چشم می‌خورد. در این ویژگی‌ها به خودآگاهی، خودمدیریتی، خودکنترلی، قدرت بروز احساسات و عواطف، قدرت شناخت حالات و

هیجانات خود و دیگران، و قدرت برقراری ارتباط سالم و سازنده با خود و دیگران اشاره شده است (میر دریکوندی، ۱۳۹۰).

خودآگاهی

خودآگاهی در قرآن و روایات به معنای بازیابی حقیقت خویش به واسطه پرورش و زنده کردن استعدادهای فطری و درونی است که در وجود او نهاده شده و سپس درک قلبی حقایق هستی و اسما و صفات الهی. پس، ذات و جوهره ذاتی انسان، بازیابی و خود آگاهی اوست (مطهری، ۱۳۸۹). در روانشناسی: خودآگاهی به شناخت مجموعه ابعاد روانی، اجتماعی، عاطفی و جسمانی فرد اطلاق می شود، اینکه من که هستم و چه خصوصیتی دارم؟ توانایی ها و نقاط ضعف من چیست؟ هویت من در چه چیزی خلاصه می شود، عزت نفس چگونه است؟ چگونه ابراز وجود می کنم، در برابر مسائل مختلف چه واکنشی نشان می دهم و سوالات مختلف دیگر همگی در حوزه شناخت فردی و تحت عنوان خودآگاهی بررسی می شوند (روشائی، ۱۳۸۹). خودآگاهی یکی از اصلی ترین مؤلفه های هوش هیجانی است.

قاطعیت «ابراز وجود»

صراحت یعنی بی آمیختگی، روشنی، رک گوئی، و صریح گفتن (معین، ۱۳۸۰). قاطعیت یعنی جدیت لازم در بیان مطالب، دوری از رو در بایستی ها در اظهار مطالب. یکی دیگر از مؤلفه های هوش هیجانی قاطعیت است. بین قاطعیت و هوش هیجانی ارتباط تنگاتنگی وجود دارد. با افزایش جرأت ورزی، هوش هیجانی نیز بالا می رود. از جهت قاطعیت، قرآن برهان قاطع است و هر جا قرار باشد قاطعانه برخورد نماید، قاطعانه برخورد می نماید. گاهی به دوستان و پیامبران (علیهم السلام) قاطعانه هشدار می دهد و گاهی با منکران، مشرکان، منافقان، قاطعانه برخورد می نماید و تحدی و مباحله قرآنی قاطعانه ترین برخوردی است که بیان می نماید. قاطعیت یعنی دفاع از حقوق خود و بیان افکار و احساسات خود به شیوه ی مستقیم، صادقانه و مناسب (فنستراهیم و جین، ۱۳۷۵). افراد جرأت ورز برای خود و دیگران احترام قائلند. آن ها منافع نیستند و اجازه نمی دهند دیگران از آن ها سوء استفاده کنند و از طرف دیگر به خواسته ها و نیازهای دیگران احترام می گذارند. قاطعیت را می توان اجرای به موقع و مناسب قانون و بهره گیری از قدرت مشروع برای اجرای عدالت نسبت به خود و دیگران تعریف کرد (نوروزی، ۱۳۷۶).

اعتماد به نفس

عزت نفس عبارت است از حالت شکست ناپذیری و توان مقاومت در برابر سختی ها و مشکلات و عدم پذیرش ذلت در موقعیت های دشوار زندگی که در اثر نوعی عملکرد «در ارتباط با خدا و پابندی به دیگر اصول و ارزش های اخلاقی» در انسان پدید می آید، و داشتن این حالت باعث برتری فرد از نظر خود و دیگران می شود. عزت نفس یکی از هیجان های مثبت در وجود آدمی است که بر اندیشه، احساس و رفتار انسان اثر می گذارد. مفهوم عزت نفس در قرآن و حدیث با واژه های گوناگونی مانند: کرامت نفس، اعتماد به نفس، معرفت نفس و... به کار رفته است (شجاعی، ۱۳۸۵). در روان شناسی تعریفی که باری، ال. ریس و روندا از اعتماد به نفس ارائه داده اند عبارتست

از: «آنچه که در باره ی خود می اندیشید و احساسی که درباره ی خود دارید و آن برابند اطمینان به خود و احترام به خویشتن است.» (اسلامی، ۱۳۸۳). ارتباط میان هوش هیجانی و اعتماد به نفس چشمگیر است، مهم ترین احساساتمان نسبت به خود به شکل گیری عزت نفس کمک می کند. شکل گیری عزت نفس کمک می کند.

خودشکوفایی

به معنای گرایش بنیادی هر شخص برای تحقق بخشیدن هر چه بیشتر توانایی های بالقوه (ذاتی) خود می باشد. خودشکوفایی به عنوان یکی از عوامل موثر در هوش هیجانی مطرح شده است. یافته های تحقیقات نشان می دهد که بین هوش هیجانی و خود شکوفایی، همبستگی مثبت معنادار وجود دارد. بدین معنی که با افزایش میزان هوش هیجانی، سطح خودشکوفایی افراد افزایش می یابد. بنابراین، هوش هیجانی قادر به پیش بینی توانایی خودشکوفایی افراد می باشد. انسان کامل کسی است که علاوه بر انجام واجبات مانند نماز، زکات و ترک گناه و معصیت، مسئولیت هایی را بر عهده می گیرد که فراتر از وظائف مومنان است او کسی است که در جهت تکامل فردی و اجتماعی می کوشد (بخشایش، ۱۳۹۰). در قرآن از روان و آن جنبه از شخصیت که از آن با عنوان خود یاد می شود، با عنوان نفس نام برده شده است. پایین ترین حدی که قرآن در تعریف نفس انسان بیان می کند، زندگی این دنیا او را مغرور ساخته و به خاطر اعمال خود گرفتار است (انعام، ۱۳۹۴).

استقلال

خودتکایی عبارت است از: اعتقاد داشتن به توانایی های فردی خود، اعتقاد به توانستن انجام هر کاری که بخواهیم، اعتقاد به این موضوع که «من فرد مهمی هستم»، اعتماد داشتن به خود و... مهارت خودتکایی یکی دیگر از مؤلفه های هوش هیجانی است. پیامبر(ص) می فرماید: از مردم چیزی نخواه اگر تازیانه ات افتاد، فرود آی و آن را بردار. خودفرمانی چشم انداز تربیت علوی برابر آنچه در نهج البلاغه آمده است، بازده و برون داد ایده و اندیشه علوی در حوزه اخلاق و تربیت، انسان بالنده، زاینده و گسترش یافته ای است که به پایه «خویشتن بانی» (= تقوی) رسیده و «خویشتن دار» باشد. چه آن که به گفته آن پیشوا: «سرنمون منش های فرازین انسانی، خویشتن بانی و خویشتن داری است.» (فرمیهنی فراهانی، ۱۳۸۹).

همدلی

مهارتی که موجب می شود ضمن مناسبات سالم اجتماعی و تقویت روحیه همدلی و همدردی کمک رسانی و روابط عادلانه و دوست داشتن سایر انسان ها و قبول این حقیقت که هر انسانی یکی از مخلوقات و تجلیات الهی است و در ارتباطات خود باید کرامت و عدالت، مهر، حرمت را جلوه گر سازیم، بتوانیم مرزهای روابط بین خود و دیگران را تشخیص داده، ازدوستی های نامناسب و ناسالم بپرهیزیم و مولفه های این مهارت هم عبارتند از: همکاری با دیگران، دوست یابی و نگهداری از آن ها، همدلی با دیگران، درک دیگران، برقراری روابط صمیمی با دیگران، بیان واضح و روشن تفکرات، رعایت جنبه های اخلاقی اعمال جنسی، تمجید کردن و تشویق پذیرفتن، انتقاد پذیرفتن و انتقاد کردن، توانایی انجام مکالمه چهره به چهره با دیگران (فرمیهنی فراهانی، ۱۳۸۹). هوش هیجانی با همدلی رابطه

زیادی دارد. محققین بر این باورند که صفت ناگویی هیجانی با نقص در همدلی کردن و میزان پایین هوش هیجانی رابطه دارد. رابطه‌ی مؤمنین با یکدیگر رابطه‌ای همدلانه و خیر خواهانه است. این همدلی و خیر خواهی با رغبت و رضایت صورت می‌گیرد و ناشی از پیوند مشترک آن‌ها با خدا و پیوند نزدیک آن‌ها با یکدیگر است (مجلسی، ۱۴۰۴). یادگیری این نکته که انسان‌ها بایستی با یکدیگر همدردی و همدلی نمایند و از یکدیگر حمایت کنند، کمک بزرگی در جهت کاهش نگرانی‌ها، اضطراب‌ها و تنش‌های زندگی محسوب می‌شود (فتحعلی خانی، ۱۳۷۹).

سازگاری

فرایند سازگاری، مهارت برقراری ارتباط سالم و همسویی مسالمت آمیز با دیگران است. هر موجود زنده برای بودن، چاره‌ای جز سازگاری با شرایط محیط ندارد. از اینرو، خود را با شرایط موجود سازگار می‌کند. اگر انسان‌ها با وجود اختلاف‌های موجود میان آن‌ها، با یکدیگر سازگاری نداشته باشند، زیستن در کنار هم برایشان، ناممکن است. واقعاً، آنچه انسان‌ها را به تمدن رسانده، سازگاری است. زندگی خانوادگی و اجتماعی، بیانگر نوعی سازگاری است. سازگاری، در پویایی، بالندگی، دگرگونی و کامل شدن جهان، نقشی اساسی و مهم دارد (استیو، ۱۳۸۶). اگر میان اجزا و افراد جهان، سازگاری وجود نداشت، همه جهان را شر فرا می‌گرفت و هیچ خیری در آن وجود نداشت. سازگاری با فهم، ایمان، دانش و بینایی دل پیوند دارد. سازگاری، خاستگاه تنوع، تکامل، دوستی، یگانگی، زیبایی و خوبی‌هایی مانند آن است (فلاح، ۱۳۸۸). امام صادق «علیه السلام» می‌فرماید: «المومن له... کیس فی رفق مومن در سازگاری زیرکی دارد.» (کلینی، ۱۳۶۵). امام زین العابدین «علیه السلام» فرمود: «همانا دوست داشتنی‌ترین کارها نزد خداوند، سازگاری با بندگان اوست.» (حسین زاده، ۱۳۹۱).

حل مسئله

مسئله‌گشایی روشی است که در برنامه ریزی برای مقابله با مشکلات زندگی می‌توان از آن بهره برد. این مهارت یک مهارت مقابله‌ای است که اعتماد به نفس فرد را بالا می‌برد و احساس شایستگی و توانایی او را تقویت می‌کند. این مهارت در ابتدا برای حل مسائل خود و در نهایت، برای حل مشکلات دیگران مؤثر است (تمیمی آمدی، ۱۴۰۱). در روایتی، از امام (علی علیه السلام) نقل شده است که حضرت فرمودند: (الکیس من یومه خیرا من امسه و عقل الذم عن نفسه زیرکی کسی است که افزون بر برنامه ریزی برای بهبودی امروزش نسبت به دیروز، عقل مذمت از خود داشته باشد و کارهای خود را امتحان کند و در تصمیمات نامناسب، خود را مذمت نماید).

انعطاف پذیری

فرایندی پویا تعریف می‌شود که باعث ایجاد سازگاری یا انطباق مثبت در شرایط ناگوار یا تروماتیک می‌شود. داشتن روحیه و طبع خشک و خشن در برخورد با مسائل و روابط انسانی مانع از رشد و تعالی آدمی به سمت کمالات می‌شود. انسان باید در مقابل برخی نارساییها و خطاهای انسانی از خود انعطاف‌پذیری نشان دهد و گذشت نماید. بعضی از افراد دارای روحیه خشک و خشن هستند و در برابر فشار ناشی از خطاها و رفتارهای نامناسب دیگران نسبت به خود، آسیب‌پذیر و شکننده اند و بر عکس برخی افراد در برابر اینگونه فشارها تعادل رفتاری خود را از دست نمی‌دهند

و از زندگی با ثباتی برخوردارند (ابراهیمی، ۱۳۸۷). خداوند متعال در کنار برنامه های ثابتی که به انسان داده است، یک حالت «انعطاف‌پذیری» را از او انتظار دارد. ارزش انعطاف‌پذیری انسان از خوب بودنش در اجرای وظائف عادی بالاتر است.

مدیریت استرس

مجموعه اقداماتی که افراد در جهت ارتقاء سازگاری روانی و اجتماعی، افزایش عزت نفس، ارتباطات اجتماعی، رشد توانایی های فردی در رفع تنش ها و مشکلات، همچنین افزایش تحمل ناکامی ها جهت پیشگیری از آسیب هایی نظیر اعتیاد، خود کشی و ... انجام می دهد، تحت عنوان کنترل احساسات و هیجانات و مدیریت استرس قابل مطالعه و بررسی هستند. آگاهی از این مهارت و تمرین آن انسان ها را در مقابله با هیجانات و احساسات هدایت و حمایت کرده تا به سطح بهتری از عزت نفس رسیده و نهایتاً با سازگاری بهتر با محیط پیرامون خود سلامت خویش را تعیین و تثبیت نماید (اکبری، ۱۳۹۱). هوش هیجانی ارتباط تنگاتنگی با مدیریت بحران دارد. هر فردی که تمایل داشته باشد که خود را در برابر مشکلات و بحران های احتمالی بیمه نماید باید علاوه بر بهره هوشی به هوش هیجانی و راه های افزایش آن نیز توجه نماید. «استرس یا فشار عصبی عبارت است از حالت اضطراب و فشار درونی که انسان برای مواجه شدن با خطر یا مشکلات جدی با ترشح هورمون هایی خود را برای مقابله آماده می کند که البته تا این حد خوب و برای روند زندگی لازم است. ولی هرگاه در فردی فشار عصبی توسعه پیدا کرد و این حالت در طول روز وبدون علت منطقی مشاهده شد می گوییم فرد دچار استرس بیش از حد است.» (جعفر منش، ۱۳۸۷).

شادکامی

«شادی» حالتی است که تأملات روحی در انسان به کمترین حد خود می رسد و بر اثر آن مسرت باطنی انسان آشکار می گردد و انسان برای لحظه ای از قید غم ها آزاد می شود. اسلام دین فطرت است و به تمام نیازهای فطری و طبیعی انسان توجه دارد، پیروان خود را به شادی های مثبت و سازنده و امور مفرح، دعوت می نماید چرا که استفاده از امور مفرح در موقع مناسب و با رعایت حدود لازم، برای تجدید نشاط و کاستن از یک نواختی زندگی بسیار موثر است. برای بررسی رابطه قرآن و شادکامی باید نخست مؤلفه های آن را شناخت. دانشمندان معتقدند شادکامی دو بعد دارد: بعد هیجانی و بعد شناختی. بعد هیجانی همان نشاط، سرور و شادمانی است که از لذت حاصل می شود، بعد شناختی آن خود دو بخش دارد: یکی رضامندی و دیگری فقدان فشارهای روانی و عواطف منفی. بر اساس این باور این دانشمندان می توان گفت فرمول شادکامی عبارت است از: شادی + رضامندی - تنیدگی. شادکامی عبارت است از احساس خرسندی و خوشبختی «پایدار» از مجموع زندگی، نه یک لحظه خاص. هر چند اصطلاح شادکامی به صورت مستقیم در قرآن نیامده اما قرآن کریم دستوراتی داده که تأمین کننده ی اجزاء و مؤلفه های شادکامی است (پسندیده، ۱۳۹۱).

خوش بینی

خوش بینی را می‌توان استفاده کردن از تمامی ظرفیت‌های ذهنی مثبت، نشاط‌انگیز و امیدوار کننده در زندگی، برای تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی ساخته ذهن و احساس‌های یأس‌آور ناشی از دشواری ارتباط با انسان‌ها و رویارویی با طبیعت، دانست (الوود، ۱۳۸۰). یکی از عواملی که می‌تواند نقش مهمی در رضایت از زندگی داشته باشد، ویژگی خوش بینی است. جهان آینه‌ای است که شما را آن گونه که هستید جلوه می‌دهد. اگر بخندید، چهره‌ای خندان به شما می‌نماید و اگر با چهره‌ای ناخوش بدان بنگرید، چهره‌ای درهم و خشن نشان‌تان می‌دهد. شخصیت هر فرد بر اساس طرز تفکر و نحوه‌ی نگرش او شکل می‌گیرد. از اینرو، باید برای نیروی اندیشه و تفکر مثبت اهمیت زیادی قائل شد، چرا که تفکر مثبت برکات زیادی را در پی دارد (اکبری، ۱۳۸۵).

نتیجه‌گیری

ساختار مغز انسان با وجود رشد سرسام‌آوری که در علوم ریاضیات و منطق داشته است، از نظر عواطف با انسان‌های اولیه تفاوت چندانی نکرده است. هنوز واکنش انسان در هنگام خشم، جریان یافتن خون به دست‌ها و افزایش ضربان قلب را در پی دارد. در واقع با وجود رشد بسیار بالای خردورزی انسان که فاصله‌ی زیادی با اجدادش پیدا کرده است، عواطف و احساسات او تغییر زیادی نکرده و انسان در این زمینه رشد چشمگیری نداشته است. با وجود این خیلی پیش از آن که مغز متفکر و منطقی پدید آید، مغز هیجانی وجود داشته است. در واقع بادامه‌ی مغز که در مسایل هیجانی تخصص دارد و مخزن خاطرات هیجانی است، در جریان تکامل نوع بشر، موجب پیدایش قشر مخ شده است. مغز انسان در قرن ۲۱ زندگی می‌کند در صورتی که قلب او در درون پارینه‌سنگی است. سؤال این است پس باید چه کرد؟ این گونه استدلال می‌کند که در حال حاضر حفظ انسجام گروهی انسان‌ها، مقابله کارآمد با مسایل و مشکلات و در نهایت بقای آن‌ها، مستلزم تحولی بر مبنای هوش اجتماعی در راستای تمایز و تعدیل هیجان‌ها است. در حقیقت، این هوش مشتمل بر شناخت احساسات خویش و دیگران و استفاده از آن برای اتخاذ تصمیم‌های مناسب در زندگی است؛ عاملی است که هنگام شکست، در شخص ایجاد انگیزه می‌کند و به واسطه داشتن مهارت‌های اجتماعی بالا، منجر به برقراری رابطه خوب با مردم می‌شود. نظریه «هوش هیجانی» دیدگاه جدیدی درباره پیش‌بینی عوامل مؤثر بر موفقیت و همچنین پیش‌گیری اولیه از اختلالات روانی فراهم می‌کند که تکمیل‌کننده علوم شناختی، علوم اعصاب و رشد کودک است.

هوش هیجانی بهترین پیش‌بینی‌کننده موفقیت افراد در زندگی و نحوه برخورد مناسب با استرس‌هاست. این نوع هوش با توانایی درک خود و دیگران (خودشناسی و دیگرشناسی)، ارتباط با مردم و سازگاری فرد با محیط پیرامون خویش، پیوند دارد. با وجود شهرت سریع این مفهوم، تحقیقات تجربی در این زمینه، تازه در آغاز راه خود است. هوش هیجانی از پنج مولفه درون فردی، بین فردی، انطباق‌پذیری، مدیریت استرس و خلق کلی تشکیل شده است. سطح پایین هوش هیجانی را می‌توان از طریق آموزش افزایش داد افرادی که از هوش هیجانی پایینی برخوردارند قادر نیستند از سازوکارهای منسجم و منظم استفاده کنند بنابراین مستعد ابتلاء به اختلالات اضطرابی می‌باشند. هوش هیجانی پدیده‌ای کاملاً جدید و رویکردی کاملاً نو در روانشناسی نیست و سابقه‌ی تاریخی دارد. تحقیقات و پژوهش‌های انجام گرفته در مورد هوش هیجانی و بررسی‌های به عمل آمده در مورد معنادار بودن یا نبودن نتایج نشان می‌دهد

دهد که میزانی از هوش هیجانی بر زندگی افراد تاثیر گذار است. بنابراین هر چه میزان هوش هیجانی افراد افزایش یابد موفقیت آن‌ها در همه‌ی جنبه‌های زندگی افزایش می‌یابد. ویژگی‌های هوش هیجانی «خوش بینی، درک عواطف، کنترل عواطف، عزت نفس، خود شکوفایی و مهارت-های اجتماعی» مشخصه‌ی افرادی است که در زندگی واقعی، موفق و کارآمدند، زندگی زناشویی پرباری دارند و در محیط کار خود، نظر همه را به خود جلب می‌کنند. این ویژگی‌ها همچنین معرف شخصیت و نظم، نعدوستی و همدردی هستند که برای پایداری و ارتقای جامعه انسانی ویژگی‌های لازم و اساسی اند.

مراجع

- ✓ ابراهیمی، احمد. راهکارهای عملی آموزش اخلاق و مهارت‌های زندگی. قم: مؤسسه بوستان کتاب (مرکز چاپ و نشر دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم). دوم: ۱۳۸۷.
- ✓ استیو، هین. هوش هیجانی برای همه. ترجمه رؤیا کوچک انتظار و مژگان موسوی شوشتری. تهران: سفیر اردهال. اول: ۱۳۸۶.
- ✓ اسلامی، سید حسین، اعتماد به نفس. تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی. ۱۳۸۳، صص ۲۶-۲۸.
- ✓ اکبری، محمود. مهارت‌های زندگی. تهران: فقیان. ششم: ۱۳۹۱.
- ✓ اکبری، محمود، جوان، هیجان و خویش‌تنداری. گروه نویسندگان حدیث. زندگی. قم: دارالحدیث. ۱۳۸۵.
- ✓ انعام/۷۰، مکارم شیرازی، ناصر. تفسیر نمونه. تهران: دارالکتب الاسلامیه. ج ۵: ۲۹۴.
- ✓ بخشایش، علیرضا، بررسی تطبیقی نمودهای خودشکوفایی در قرآن و روانشناسی. نشریات الهیات تطبیقی. پاییز و زمستان ۱۳۹۰. شماره ۸.
- ✓ برادبری، تراویس، جین گریوز، هوش هیجانی (مهارت‌ها و آزمون‌ها). ترجمه مهدی گنجی. تهران: ساوالان. پنجم: ۱۳۹۲.
- ✓ پسندیده، عباس، بررسی و تحلیل شادکامی از منظر قرآن. نشریه مطالعات تفسیری. تابستان ۱۳۹۱. سال سوم، شماره ۱۰.
- ✓ تیممی آمدی، عبدالواحد بن محمد. به کوشش سید مهدی رجائی. قم: دار الکتاب الاسلامی. دوم: ۱۴۰۱ ق. صص ۹۶.
- ✓ جعفر منش، هادی. انواع سردردها و راه‌های درمان. قم: صلوات. ۱۳۸۷. صص ۱۳۲.
- ✓ حسین زاده، علی. مهارت مسأله‌گشایی و نقش آن در زندگی. معرفت سال بیست و یکم - شماره ۱۷۶ - مرداد ۱۳۹۱. صص ۹۹-۱۱۶.
- ✓ روشائی، علیرضا. چگونه با مشکلات مواجه شویم و آن‌ها را قدرتمندانه حل کنیم؟ اصفهان: بینش آزادگان. اول: ۱۳۸۹. صص ۲۹.
- ✓ ژوزف سیاروچی و همکاران، هوش عاطفی در زندگی روزمره. ترجمه اصغر نوری امام زاده ای و حبیب الله نصیری. اصفهان: نوشته‌بی‌چا: ۱۳۸۴. صص ۲۱ و ۵۳.
- ✓ شجاعی، محمد صادق. توکل به خدا راهی به سوی سلامت خود و سلامت روان. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی ره، مرکز انتشارات. دوم: ۱۳۸۵. صص ۸۷-۱۸۰.
- ✓ علم الهدایی، سیدحسین. هوش هیجانی و زندگی خانوادگی. (www.Iranhealers.com).
- ✓ فاطمی، محسن، هوش هیجانی. تهران: سارگل. ۱۳۸۵. صص ۸۵.
- ✓ فاطمی، محسن، هوش هیجانی. تهران: سارگل. هفتم: ۱۳۸۵.
- ✓ فتحعلی خانی، محمد. آموزه‌های بنیادین علم اخلاق ۲ شهریار. اول: ۱۳۷۹.
- ✓ فرمپنی فراهانی محسن. فاطمه پیداد. مهارت‌های زندگی. تهران: شباهنگ. اول: ۱۳۸۹.
- ✓ فرمپنی فراهانی، محسن. فاطمه پیداد. مهارت‌های زندگی. تهران: شباهنگ. اول: ۱۳۸۹. صص ۲۳.
- ✓ فلاح، محمد هادی. فرهنگ اخلاقی معصومین (ع) حرف «س». دفتر عقل. اول: ۱۳۸۸. صص ۱۱-۱۳.

- ✓ فنسترهايم، هربرت، بر، جين. آموزش قاطعيت. ترجمه عباس چيني. تهران. نشر البرز. دوم: ۱۳۷۵. ص ۲۶۱.
- ✓ کلينی، محمد بن يعقوب، اصول کافی، تهران: دار الکتب الاسلاميه. ۱۳۶۵.
- ✓ مجلسی، محمد باقر. بيروت: دار احیاء التراث العربی. دوم: ۱۴۰۴. ق.
- ✓ مطهری، مرتضی، مجموعه آثار. تهران: صدرا. شانزدهم: ۱۳۸۹. ج ۲. ص ۳۰۴ و ۳۰۸.
- ✓ معین، محمد، فرهنگ فارسی، ج ۲، تهران: سرایش. اول: ۱۳۸۰.
- ✓ منصف گیتونی و وست ایوبری، هویت و هوش هیجانی. ترجمه پریچهر به کیش (طوبی)، ص ۱۰.
- ✓ میر دریکوندی، رحیم. هوش هیجانی، پیشینه و رویکردها از نگاه دین و روانشناسی. سال چهارم. شماره سوم. پاییز ۱۳۹۰.
- ✓ میر دریکوندی، رحیم. هوش هیجانی، پیشینه و رویکردها از نگاه دین و روانشناسی. سال چهارم. شماره سوم. پاییز ۱۳۹۰.
- ✓ نوروزی، علی، چگونه زندگی کنیم؟، زرین، اول: ۱۳۷۶، صص ۴۸-۵۱.
- ✓ الوود، همیثن، نگرش مثبت. ترجمه فهیمه نظری. تهران: البرز. ۱۳۸۰.