



هوش اجتماعی، توانایی ارتباط مؤثر با دیگران

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۷۱۱

هوشی که روابط ما را تنظیم می‌کند

دیگران را گول نزنیم!

■ سمیه باستین *

هیجان‌ها طی هزاران سال تغییر و اصلاح تدریجی بشر، برای کامیاب شدن و ادامه زندگی شکل گرفتند. ما این روزها از انواع مختلف هوش‌ها استفاده می‌کنیم. در هر مورد، هوش به قابلیت ادراک، فهم و کاربست نمادها، یعنی استدلال انتزاعی دلالت دارد. برای نمونه ما از هوش کلامی، هوش فضایی، هوش اجتماعی و سایر هوش‌های مرتب‌ط به یکدیگر حرف می‌زنیم. صفت کلام، ابعاد فضایی یا اجتماعی هوش و آنچه را که آن می‌سازد مشخص می‌کند. بنابراین هوش کلامی قابلیت فهمیدن و به کار بردن واژه‌ها را می‌سازد. هوش فضایی به توانایی فهمیدن و بهره گرفتن از اشیا در فضا دلالت می‌کند. هوش اجتماعی بیانگر قابلیت فهمیدن و به کار بستن اطلاعات اجتماعی است. در علم روانشناسی، هوش هیجانی به همین گروه به‌مرتب‌ط هوش تعلق دارد و توانایی فهمیدن و بهره گرفتن از اطلاعات هیجانی را نشان می‌دهد. به علاوه هوش هیجانی به احتمال، قابلیت سامانه هیجانی در ارتقای هوش را نیز نشان می‌دهد. هیجان‌ها می‌توانند بر فرآیند تفکر، بر محتوای تفکر، قضاوت‌ها و رفتارها اثر بگذارند. به‌طور کلی هوش هیجانی عبارت‌است‌از: آرایه‌ای از قابلیت‌ها، شایستگی‌ها و مهارت‌های غیرشناختی که بر توانایی شخص تأثیر می‌گذارند تا در کنار آمدن با اضطرها و فشارهای محیطی موفق شود. امروزه باور بر این‌است‌که اگر افراد از لحاظ هیجانی باهوش باشند با چالش‌های زندگی بهتر کنار آمده و هیجانات خود را بهتر کنترل می‌کنند و حاصل اینها سلامت روانی خوب است.

هوش هیجانی (EQ) بافت پیچیده‌ای از کفایت‌هایی است که به فرد اجازه می‌دهد در سلامتی عمل کند و روش‌های خلاق در ارتباطات و محیط پیرامون خود داشته باشد.

این کفایت‌ها به فرد اجازه می‌دهد که با استرس‌سازهای محیط مقابله کند و برای چالش‌هایی که در زندگی با آنها روبرو می‌شود، راه‌حل‌های اخلاقی بیابد. هوش هیجانی یک آرایه چند عاملی از توانایی‌های هیجانی، شخصی و اجتماعی به‌هم‌ترتباط است که به ما کمک می‌کند با توقعات هر روزی کنار بیاییم.

توانایی‌های اصلی هیجانی، شخصی و اجتماعی که ساختار عاملی این سازه را تشکیل می‌دهند عبارت‌اند از: خود حرمتی، خودآگاهی هیجانی، جسارت، تحمل فشار روانی، کنترل تکانه، واقعیت‌آزمایی، انعطاف‌پذیری، مسئله‌گشایی، همدردی، رابطه‌ی بین فردی، خوش‌بینی،خودشکوفایی، استقلال، مسئولیت اجتماعی.

خودآگاهی مهم‌ترین مؤلفه هوش هیجانی است. بدون یک درک درست از خود

گار دنر، روانشناس رشد و استاد دانشگاه هاروارد نیز همواره به این تأکید کرده است. این در حالی است که ما انسان‌ها اگر بخواهیم در زندگی متعادل بوده و درست رفتار کنیم نیازمند معاشرت هستیم. نوع رفتار و معاشرت ما به میزان هوش اجتماعی‌مان برمی‌گردد. شاید باور تان نشود اما باور کنید که یکی از ویژگی‌های کسانی که دارای هوش اجتماعی نیرومند هستند لیکندی است که در مقابل دیگران بر لب دارند. لیکنذ زیباترین هدیه خداوند است که بر چهره هر انسان به‌ودیه‌ی گزارده شده است.

لبخند بزیند شاید این اولین و آخرین دیدار باشد

گاردنر، روانشناس رشد و استاد دانشگاه هاروارد نیز همواره به این تأکید کرده است. این در حالی

است که ما انسان‌ها اگر بخواهیم در زندگی متعادل بوده و درست رفتار کنیم نیازمند معاشرت هستیم. نوع رفتار و معاشرت ما به میزان هوش اجتماعی‌مان برمی‌گردد. شاید باور تان نشود اما باور کنید که یکی از ویژگی‌های کسانی که دارای هوش اجتماعی نیرومند هستند لیکندی است که در مقابل دیگران بر لب دارند. لیکنذ زیباترین هدیه خداوند است که بر چهره هر انسان به‌ودیه‌ی گزارده شده است.

وجود دارد که این خود ناشی از ناتوانی در برقراری ارتباط طرفین با یکدیگر است. هوش اجتماعی در زنان و مردان متفاوت است. به‌طور مثال زنان در حوادث و نامالایمات و چالش‌های زندگی بسیار بهتر و مثبت‌تر از مردان می‌توانند خود را با شرایط هماهنگ کرده و با مسائل مختلف کنار بیایند. در آخر چند توصیه برای داشتن یک ارتباط مناسب و مثبت به‌منظور بالا بردن هوش اجتماعی در خود برای معاشرت بهتر با دیگران آوریم.

■ **همیشه لیکنذینیم**

لیکنذ بزرگ‌ترین و زیباترین هدیه خداوند متعال است که به هر انسانی عطا شده‌است، پس چرآنیا بد این هدیه خدا دادی در زندگی خود استفاده کرده و تنها با تبسیمی بر لب آن را به تمام کسانی که با آنها ارتباط داریم هدیه بدهیم؟

■ **لباس مناسب بپوشیم**

ظاهر و لباسی که ما می‌پوشیم در برقراری ارتباط با دیگران نقش بسزایی دارد. پوشیدن لباس‌های تمیز، مرتب و مناسب نشان از احترام ما به طرف مقابل است. نشان‌دهنده این‌است که ما می‌خواهیم با او ارتباط برقرار کنیم. این مسئله در پایداری روابط تأثیر فراوان دارد.
■ **خوش بر خورد باشیم**
با حالت خوش‌بینانه احوالپرسی کنیم. طوری باشیم که هنگام احوالپرسی از خود ابزری مثبت به دیگران صادر شود. سعی نکنیم باشتاب و بدون توجه به طرف مقابل از او جدا شویم. چراکه شاید این آخرین برخورد و دیدار بین ما و طرف مقابلمان بوده و در آینده با خود بگوییم کاش می‌توانستم دوباره او را ببینم و بهتر او را بشناسم. امکان دارد به خاطر این موضوع همیشه دچار ششمنی شویم. پس چه خوب است که در برقراری ارتباط با دیگران وسوس به خرج داده و نقاط ضعف خود را بر طرف کنیم. این رفتاری پسندیده است که در تقویت نکات ذکر شده بکوشیم تا هم خودمان از زندگی اجتماعی زنده‌رانی باشیم و هم دیگران از هم‌کلامی با ما لذت کافی ببرند.
■ منبع: www.karlalbrecht.com

در نهایت نتایج بهتری نیز کسب می‌کنند و کیفیت زندگی بهتری دارند. همچنین این افراد شناخت و کنترل عواطف و هیجان‌های بهتری را تجربه می‌کنند و در مواجهه با صمیمیت و مشکلات زندگی به حل مسئله می‌پردازند و در پی ایجاد ایهام، فسرار یا دور زدن نیستند.
هوش اجتماعی سازگاری افراد را با خانواده، اجتماع و محیط کار افزایش می‌دهد و شرایطی ایجاد می‌کند که افراد عواطف مناسب‌تری را تجربه کنند. هوش هیجانی نیز همیوشی‌های نزدیکی با بهره هوشی و هوش اجتماعی دارد و از لحاظ شناختی، فیزیولوژی و رفتاری جای بحث دارد.
مهارت‌های هوش اجتماعی یا آموخته‌های ما در جریان زندگی ۸۰ درصد از موفقیت افراد را در زندگی پیش‌بینی می‌کند و افرادی که کنترل هیجانات و احساسات بهتر و بیشتری دارند، منعطف‌تر و قابل‌رسوخ‌تر و پرتلاشگرتر هستند. حتی به جرئت می‌توان گفت کسانی که رهبران موفق(منظور سلسله‌رسته‌ها در حوزه‌های مختلف هستند) می‌شوند، یقیناً در کنار بهره هوشی بهتر، هوش اجتماعی، هیجانی بالاتری دارند.
در نهایت انسان می‌تواند با تمرین‌های مستمر و پایدار و کسب مهارت‌های مکفی برای زندگی، هوش هیجانی و اجتماعی خود را افزایش دهد و ارتباطات اثربخشی افراد داشته‌باشد. چه بسا بسیاری از فرصت‌های شغلی که به دلیل عدم علم به این موضوع از بین می‌روند، پس با یادگیری و ممارست در هر مرحله‌ای از زندگی می‌توانید هوش عاطفی و هیجانی خود را افزایش دهید و به موفقیت‌های بیشتری دست یابید و کیفیت زندگی بهتری را تجربه کنید.

■ **روانشناس و مشاور خانواده**

■ **هوش اجتماعی چیست؟**

همیشه در زندگی حوادث و لحظه‌هایی وجود دارد که انسان را غافلگیر کرده و در هر شایانه روز اتفاقاتی بر سر راه ما قرار می‌گیرد که چگونگی توانایی ما را در مقابله با کنار آمدن با این پیشامدهای روزمره به چالش می‌کشد. در زندگی برقراری

ارتباط و معاشرت نقش مهمی در برخورد ما با مسائل و ناگواری‌های روزگار بر عهده دارد. در روابط اجتماعی و ارتباط مثبت و کل‌آمد در جمع، نظر دیگران را به خود جلب می‌کنیم که هم باعث رضایت خودمان می‌شود و هم اثری مثبت را بر دیگران بر جای می‌گذاریم. در واقع زمانی که در این نوع ارتباط و معاشرت با دیگران راه درست را انتخاب می‌کنیم، ما دارای هوش اجتماعی هستیم. در کل اگر بخواهیم هوش اجتماعی را تعریف کنیم باید بگوییم داشتن توانایی در برقراری ارتباط مثبت و مؤثر با دیگران را هوش اجتماعی می‌گویند. بهتر است مسئله را با مثالی ساده بشکافیم تا راحت‌تر به معنی هوش اجتماعی پی برده و اهمیت آن را در زندگی درک کنیم. شخصی با مدرک مهندسی در یک شرکت مشغول به کار است و به‌راحتی از عهده مسئولیت‌های شغلی خود بر می‌آید. این مهندس در برنامه‌ریزی و مشاوره در شرکت بسیار خوب عمل می‌کند اما همین شخص اگر در یک جمع یا جلسه‌ای قرار بگیرد که مجبور باشد صحبت و با دیگران ارتباط برقرار کند دچار مشکل شده، دهانش خشک می‌شود، قلبش تندتر می‌زند و عرق سردی تمام وجودش را فرا می‌گیرد.

■ **دسته‌بندی هوش اجتماعی**

اگر بخواهیم هوش اجتماعی را دسته‌بندی کنیم، بالاترین هوش اجتماعی را رهبران کاریزماتیک سیاسی فراتر از درجه عالی دارند. اینهایی توانند احساس و اندیشه جامعه‌امدیریت کرده و از بحران عبور کنند. از طرفی دیگر افرادی نیز وجود دارند با هوش اجتماعی پایین. مانند افراد مبتلا به اختلالات روانی و مبتلایان به اوتیسم یا افراد افسرده که بیماری‌شان دوبرای بوده و بر اثر حوادثی چون تعرض، جنگ، سیل و زلزله دچار افسردگی شدید شده‌اند.

■ **زور گوها هوش اجتماعی پایین دارند**

افراد زورگو با له کردن احساسات و قربانی کردن دیگران و

■ **سجاد علم‌دانی***

ارتباط بخش بزرگی از زندگی هر فرد را به خود اختصاص می‌دهد. انسان با ارتباط و گفت‌وگو نیازهای خود را برطرف می‌کند و به وسیله آن پیام خود را به دیگران منعکس می‌کند، احساس تنهایی‌اش رفع می‌شود و کیفیت زندگی‌اش بالا می‌رود. هر کسی با توجه به فرهنگ و سبک زندگی‌اش، نوع گفت‌وگوی متفاوتی دارد، از تباطات متفاوتی دارد و دیدگاه‌های متفاوتی دارد. پس اهمیت توجه به این مقوله از الزامات یک زندگی سالم است. اما اینجا سوآلی مطرح است، اینکه آیا همه به یک گونه و سه یک اندازه در ارتباطات مهارت دارند و این مهارت از کجا کسب می‌شود و آیا آن ذاتی است یا حاصل اکتساب از محیط و شیوه‌های تربیتی.

پاسخ همه این سوآلات را می‌توان در کنترل و تنظیم بهینه هیجانات یافت. هیجان و فرایهجان است که ما را در چنین شرایطی راهبری می‌کند و به سمت و سویی که دوست دارد سوق می‌دهد. ارسطو، فیلسوف یونانی معتقد است عصبانی شدن آسان است، همه می‌توانند عصبانی شوند، اما عصبانی شدن در برابر شخص مناسب، به میزان مناسب، در زمان مناسب، به دلیل مناسب و به روش مناسب، آسان نیست. این همان مسئله‌ای است که خود کنترلی نام دارد. خودتنظیمی هیجان نیاز به کسب مهارت‌های مختلفی مثل حل مسئله، کنترل خشم و تاب آوری و تحمل بلا تکلیفی در شرایط بحرانی دارد. همه این موارد در انسان باهوش اجتماعی سنجیده می‌شود. اشتباه تکنید بهره هوشی همان هوش اجتماعی است.
هیجانات هم باهوش هستند! چه بسا کسانی هم هستند که باهوش هستند ولی به سبب عدم کسب



■ **چگونه هوش اجتماعی را تقویت کنیم؟**

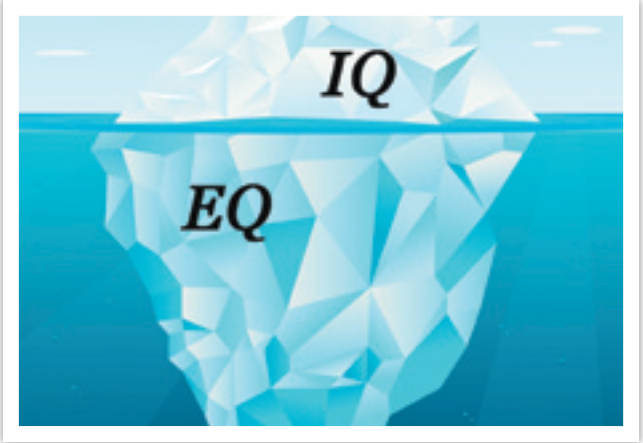
برای بالا بردن هوش اجتماعی می‌توان چند نکته را آمد نظر قرار داده و روی آنها کار کرد. نکاتی همچون هماهنگی حرکات بدن با گفتار، هنر شنونده بودن، چگونگی برقراری ارتباط، برجسب نزدن به دیگران، دوست داشتن دیگران و موفقیت و احساسات دیگران برایمان مهم باشد. سعی کنیم در برقراری ارتباط دقت داشته باشیم و حتی در حفظ نام دیگران کوشا باشیم. می‌دانیم که مغز قدرتمندترین، کامل‌ترین و پیچیده‌ترین عضوبدن بوده و به‌عنوان مهم‌ترین ارگان در جهان اندام شناخته شده است. مغز هنگام برقراری ارتباط با دیگر ارگان‌ها نیاز به به کارگیری تمام نیرو و توان خود دارد، در نتیجه در ایین رابطه تمام قوای خود را به کار می‌گیرد.

■ **نگاه خود کنترلی، راز موفقیت**

هیجانات هم باهوش هستند!



بالایی دارند رضایت از زندگی مناسبی ندارند، چراکه حس می‌کنند همیشه مورد ستم واقع شده‌اند و استعدادهایشان نادیده گرفته شده است اما افرادی که هوش اجتماعی مناسب دارند، در مواجهه با شرایط نامتعارف هم سعی در تلطیف شرایط دارند. گرچه باید عنوان کرد که بین هوش و هوش اجتماعی همیوشانی وجود دارد، بدین صورت کسانی که باهوش هستند در بیشتر موارد (اگر خانواده تعلیم‌دهنده‌ای داشته باشند) هوش اجتماعی و ارتباطات بهتری دارند و



افراد می‌توانند آن را بسته به علاقه و میل خود بهبود بخشند.

ضریب هوشی افراد از دیگر شرایط و مقتضیات زندگی شان تأثیر می‌پذیرد و به همراه آن تغییر می‌یابد. ضریب هوشی در واکنش به وقایع و رویدادهایی نظیر از دست دادن شغل، طلاق، ترفیح نامنتظر شغلی و نیز حوادث مهم زندگی بالا و پایین خواهد شد.

نکته اساسی این است که افراد به این توانایی برسند تا تمام هوش و حواس خود را بر آن متمرکز کنند و از آن به سود خود و جامعه بهره ببرند. هوش هیجانی با سعی و کوشش افزایش می‌یابد ولی مشابه سایر مهارت‌ها نیاز به تمرین دارد.

کسب مهارت‌های حرفه‌ای جدید نیازمند تمرین و صبوری است که می‌تواند ماه‌ها یا حتی سال‌ها طول بکشد. رشد کفایت‌های هیجانی و اجتماعی در طول زمان، کوشش مداوم و تعهد می‌طلبد. شاید دلیل اینکه عبارت هوش هیجانی این اندازه مورد توجه قرار گرفته این باشد که هوش هیجانی معنای جدیدی از هوشمند ی ارائه می‌دهد و افرادی که از هوش هیجانی بالایی برخوردارند می‌توانند با مشکلات و چالش‌های زندگی سازگار شوند و روابط خود را با دیگران تنظیم کنند.

هرگز در طول تاریخ بشر تا این حد فرصت رشد فردی مهیا نبوده و هرگز چنین امکانات گسترده‌ای برای دنبال کردن اهداف و آرزوهای شخصی وجود نداشته است.

اگر این گفته‌ها، تحقیقات و نوشته‌ها صحت داشته باشند، آیا کسی هست که دوست نداشته باشد درباره این مفاهیم بیشتر بداند یا علاقه‌مند نباشد که در مورد روش‌های افزایش هوش هیجانی اطلاعات بیشتری خود قرار می‌دهد، خلاقیت آنها را تشویق می‌کند و حماقت‌ها و رفتارهای مخرب آنها

■ **روانشناس**