

همه چیز درباره SQ یا هوش اجتماعی و نقش آن در زندگی روز مره

کلید طلایی روابط اجتماعی

ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

سه شنبه • ۱۷ مهر ۱۳۹۷
 ۲۹ محرم ۱۴۴۰ • ۲۹ اکتبر ۲۰۱۸
 شماره ۱۹۹۳۴

۱۱۵۷

مرجان دهقان | روزنامه نگار

هوش یک توانایی ذهنی است که نقشی بسیار کلیدی در زندگی ما ایفا می کند. شاید تصور کنید تنها افرادی که مهارت بالایی در حل مسئله دارند و بهتر می توانند حساب و کتاب کنند با هوش هستند؛ اما این فقط یک بُعد از مجموعه ۱۰ گانه هوش است. مغز ما گستره وسیعی از توانایی ها را دارد که هر کدام در بخشی از زندگی به کمک مان می آید. یکی از این جنبه های حیرت انگیز مغز، مربوط به بخشی است که «هوش اجتماعی» نامیده می شود. هوش اجتماعی در لحظه هایی معنا می یابد که تعامل با دیگران و آدم های پیرامون مان شکل می گیرد. لحظه هایی شاید کوتاه که گاهی تاثیراتی عمیق بر زندگی ما می گذارند. پس مهم است درباره هوش اجتماعی بیشتر بدانیم تا با پرورش و مدیریت اش، از آن بهترین استفاده را ببریم. خبر خوب این که بخش وسیعی از هوش اجتماعی اکتسابی است و این طور نیست که تغییر ناپذیر باشد. اگر شما هم به روابط اجتماعی خود اهمیت می دهید، در پرونده امروز زندگی سلام می توانید کلید موفقیت در آن را بیابید.

چگونه هوش اجتماعی خود را تقویت کنیم؟

● **گام اول: همدلی**

آگاهی اجتماعی مجموعه ای از همدلی اولیه، هماهنگ سازی، درک همدلانه و شناخت اجتماعی است. همدلی اولیه نوعی همدلی ذاتی و غریزی است که در آن علایم عاطفی غیر کلامی دیگران را به صورت ناخودآگاه دریافت می کنید. ممکن است شخصی نتواند احساسات خود را به زبان بیاورد اما نمی تواند مانع ار سال علایمی مانند لحن صدا یا حرکات چهره خود شود که بیان کننده احساس اوست. حتی هنگامی که تلاش می کنید احساسات خود را سرکوب کنید، عواطف راهی برای بروز خود پیدا می کنند. مجموعه این علایم، همدلی اولیه شما را با دیگری شکل می دهد و برای هماهنگ شدن با طرف مقابل آماده تان می کند.

● **گام دوم: هماهنگی**

مهارت گوش کردن، نقش مهمی در هماهنگ شدن افراد با یکدیگر ایفا می کند. اگر شما به جای گوش سپردن به طرف مقابل، شروع به تک گوئی کنید، در واقع بدون توجه به نیازهای دیگری تنها در حال پاسخ گوئی به نیاز های خود هستید. این مانع هماهنگی صحیح شما می شود. اگر بتوانید به درستی با طرف مقابل تان هماهنگ شوید، یک گام در روابط خود به جلو حرکت کرده اید.

● **گام سوم: درک همدلانه**

هماهنگ شدن با دیگران، درک همدلانه ای به شما می دهد که مهارتی بنیادی در هوش اجتماعی به حساب می آید. این درک همدلانه با همدلی اولیه متفاوت است. در این مرحله، شما قادر هستید احساسات، افکار و مقاصد طرف مقابل را درک کنید.

● **گام چهارم: شناخت**

چهارمین جنبه از آگاهی روابط بین فردی، دست یابی به شناخت اجتماعی است. کسانی که در این حیطه ماهر هستند با آگاهی از ساز و کار دنیای اجتماعی و این که دنیا عملا چگونه کار می کند، می دانند در بیشتر موقعیت های اجتماعی چهر رفتاری از آن ها انتظار می رود.

● **گام پنجم: دست یابی**

به مجموعه ای از مهارت

حال که موفق به تکمیل آگاهی های اجتماعی تان شده اید، به مجموعه ای از مهارت های اجتماعی نیاز دارید. این مهارت ها



هوش اجتماعی چیست و از چه حرف می زند؟

آگاهی و مهارت

هوش اجتماعی یا social quotient که به اختصار SQ خوانده می شود، میزان مهارت ما در ایجاد، حفظ و گسترش ارتباط هایمان است. کسانی که هوش اجتماعی بالایی دارند بهتر می توانند با دیگران ارتباط برقرار کنند. هر چه گرایش افراد به برون گرایی بیشتر باشد، هوش اجتماعی بالاتری هم دارند. اما این لزوماً به معنی برخورداری از تمام مهارت های هوش اجتماعی نیست. گاهی در کمال شگفتی می بینیم بعضی افراد با بهره هوشی متوسط و امکانات ساده، در روابط اجتماعی موفق تر از تیزهوش ترین افراد عمل می کنند. در تحقیق روی ۹۵ درصد از کسانی که در دهه ۱۹۴۰ میلادی، دانشجوی دانشگاه ها وارد دوده اند و اکنون به میان سالی رسیده اند، معلوم شد تیزهوش ترین دانشجویان آن سال ها در مقایسه با دانشجویان متوسط، نه تنها در عرصه اجتماعی موفق تر نبودند، بلکه حتی از نظر درآمد و کارایی هم در وضعیت پایینی قرار داشتند. دانشمندان همچون «دانیل گلمن» معتقدند IQ می تواند تعیین کننده پیشرفت علمی و موفقیت حرفه ای افراد باشد اما نه لزوماً در موفقیت زندگی.۲۰ درصد است. این موضوع نشان می دهد ما برای موفقیت در جامعه به چیزی بیشتر از بهره هوشی نیاز داریم. یعنی شاید بهترین مکانیک یک کارخانه باشیم ولی به دلیل نداشتن هوش اجتماعی، هرگز سرکارگر خوبی نشویم. دنیای مدرن امروز مناسبات پیچیده ای دارد که موفق عمل کردن در آن ها مستلزم مهارت های گسترده تری است. هوش اجتماعی یکی از این توانایی ها است و کسب مهارت های آن کمک بزرگی به زندگی اجتماعی ما می کند. محتوای هوش اجتماعی در دو مقاله گسترده جای می گیرد؛ یکی «آگاهی اجتماعی» یا آن چه درباره دیگران حس می کنیم و دیگری «مهارت اجتماعی» یا عملی که بر اساس این آگاهی انجام می دهیم. آگاهی اجتماعی احساس اولیه ما در باره حالت درونی طرف مقابل و درک آن ها در موقعیت های اجتماعی است. اما این درک به تنهایی یک رابطه موثر را به وجود نمی آورد، بلکه باتکیه بر این درک و استفاده از مهارت های اجتماعی است که می توان یک رابطه صحیح و سالم را پدید آورد. در ادامه مطلب، پنج گام پرورش هوش اجتماعی را باهم مرور می کنیم.



موقعیت هایی که هوش اجتماعی به کمک مان می آید

انسان یک موجود اجتماعی است و حتی اگر درون گر باشد، به هر حال ناچار از برقراری ارتباط سالم، مفید، سازنده و بی تنش با اطرافیان است. حتی می توان گفت بخش مهمی از لذات معنوی روزانه ما، در معاشرت های دلپذیر با دوست، رفیق، همکار و همسایه تجربه می شود. در دنیای امروز، یکی از مهم ترین سرمایه های هر آدم، دوستان و لینک های قوی ارتباطی اوست و تمام این ها به دست نمی آید مگر با بهره مندی از هوش اجتماعی. البته این توانایی مانند یک شمشیر دو لبه است و طرف تاریکی هم دارد؛ یعنی شاید کسانی با تسلط بر این هوش، بتوانند احساسات و تشخیص ما را به چالش بکشند و حتی گاهی فریب مان دهند. به طور مثال در سال ۱۹۸۰ میلادی هنگامی که «رونالد ریگان» از طرف حزب جمهوری خواه نامزد شرکت در انتخابات ریاست جمهوری آمریکا شده بود، به همراه دیگر نامزدهای انتخاباتی در یک گفت و گوی تلویزیونی شرکت کرد. در قسمتی از گفت و گو قبل از آن که ریگان صحبت خود را به آخر برساند، میکروفن او را قطع کردند. ریگان بلافاصله از جابرجاست، میکروفن دیگری برداشت و با لحنی خشمگین گفت: «من برای این جلسه پول پرداخت کرده ام. برای این میکروفن پول داده ام. جمعیت حاضر در استودیو این رفتار جسورانه را- به ویژه از این نظر که او به ملائمت و خوش رفتاری شهرت داشت- به شدت تشویق کردند. ریگان با استفاده از مهارت ابراز وجود که زیرمجموعه ای از هوش اجتماعی است، توانست شرایط را به نفع خود تغییر دهد. بعدها این لحظه را به عنوان یکی از نقاط عطف رقابت وی دانستند و مشاور انتخاباتی او اعتراف کرد این صحنه به ظاهر خودجوش، از قبل طراحی شده بود تا چنان تاثیری را بر جای بگذارد.

مغز هم از روابط اجتماعی ما حمایت می کند!

مغز ما ساختاری اجتماعی دارد و برای ایجاد ارتباط و پیوند با دیگران طراحی شده است. علم عصب شناسی کشف کرده است مغز انسان به گونه ای است که او را به یک موجود اجتماعی تبدیل می کند. مغز اجتماعی مجموعه ای از ساز و کارهای عصبی است که روابط ما با دیگران را تنظیم و هماهنگ می کند و افکار و احساسات ما را درباره آن ها شکل می دهد. نتایج مطالعات یک تیم تحقیقاتی به رهبری دانشمندان رشته کامپیوتر دانشگاه کاردیف نشان داد، افزایش سریع اندازه مغز انسان در دو میلیون سال اخیر به دلیل تمایلات افراد برای همکاری با دیگران صورت گرفته است. ما حتی در عادی ترین تماس های روزمره مان ناخودآگاه وار دیگر رابطه صمیمانه مغز به مغز می شویم که به ما کمک می کند تا بر دیگران تاثیر بگذاریم و از آن ها تاثیر بگیریم. هر قدر ارتباط ما از نظر عاطفی با دیگری قوی تر باشد، تاثیرگذاری او طرفه مان نیز بیشتر است. این روابط تا حد شگفت آوری نه فقط بر رفتار و عملکرد ما، بلکه بر اوضاع داخلی بدنمان نیز تاثیر می گذارد. روابط عاطفی رو حیه بخش می تواند تاثیر مثبتی بر سلامتی ما داشته باشد، در حالی که روابط منفی به تدریج بدن مان را مسموم می کند. این کارکرد مغز در واقع به دلیل سازگاری انسان با طبیعت برای بقا شکل گرفته است.

منابع: «هوش اجتماعی دانیل گلمن»| ترجمه حمیدرضا یلوج| نشر رخ مهتاب - پرتال جامع علوم انسانی

جدول متوسط [شماره ۷۲۳۱]

	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
طراح جدول: امید موسوی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
افقی:	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
عمودی:	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰

	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
طراح جدول: امید موسوی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
افقی:	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
عمودی:	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰

	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جدول سخت [شماره ۴۴۱]																				

	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
طراح جدول: بیژن گورانی																				
افقی:																				
عمودی:																				

	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
طراح جدول: امید موسوی																				
افقی:																				
عمودی:																				