

هوش هیجانی



احسان طاهری، سینا احمدی
دانشجویان پزشکی ورودی بهمن ۸۴
دانشگاه علوم پزشکی مشهد

مقدمه:

چند سال پیش زمانی که من به عنوان یک پزشک عمومی تمام وقت کار می‌کردم، گروه مشخصی از بیماران را دوست نداشتم؛ بیماران اوقات تلخ و عصبانی که مشکل خاصی داشتند. خوشبختانه با این گروه از بیماران کمتر برخورد می‌کردم در همان چند مورد هم به من احساس بی‌حالی و درماندگی دست می‌داد و این عصبانیت تا سال‌ها در درون من می‌جوشید.

هیچ وقت تصور نمی‌کردم ممکن است بخشی از عصبانیت مربوط به من یا همه آن مربوط به بیمار باشد و یا پیرامون احساساتم این ایده صادق باشد: من پزشک باهوشی بودم با هوش هیجانی پایین.

"دوباره، ما احساس عصبانیت و ترس می‌کنیم بدون انتخاب؛ در حالی که تقوا و پرهیزگاری شیوه انتخاب و یا درگیر با انتخاب است" ارسطو

هوش هیجانی چیست؟

ارسطو ۳۵۰ سال قبل از میلاد مسیح در مورد هوش هیجانی مطالبی نوشت یعنی سال‌ها قبل از اینکه این واژه همه‌گیر شود. دانیل گلن روزنامه‌نگاری بود که با فروش جهانی‌اش هوش هیجانی را به شهرت کنونی رساند.

هوش آکادمیک (تحصیلات شما) و یا هوش شناختی به تنهایی آمادگی کمتری را برای بحران‌های احساسی که در طول شغل پزشکی با آن‌ها برخورد





می‌تواند هم اکنون یک شیرینی داشته باشد و یا مدتی صبر کند تا پرسشگر به بیرون از اتاق رفته و بعد از چند دقیقه برگشته و به کودک دو شیرینی بدهد. کودکان دم‌دمی مزاج بلافاصله بعد از خروج پرسشگر شیرینی را قاپیده و می‌خورند. گروهی دیگر بازی کرده، شعر می‌خوانند و خود را سرگرم می‌کردند تا هر دو شیرینی را چند دقیقه دیرتر دریافت کنند. بعد از ۱۴ سال روانشناسان همان کودکان را مجدداً جمع‌آوری کرده و روی آن‌ها مطالعه کردند. تفاوت میان آن‌ها هیجان‌انگیز بود. گروه دوم که در برابر وسوسه مقاومت کرده بودند کودکانی بی‌پروا، با انگیزه و توانا در مقابله با کمبودهای زندگی بودند به علاوه نتایج آکادمیک نشان می‌داد پتانسیل ذهنی به شدت با توانایی به تاخیر انداختن لذت همکاری دارد.

احساسات و سلامتی:

در حرفه پزشکی همه روزه با مرگ، ناتوانی، درد و افسردگی برخورد می‌شود. حتی اگر از روپوش سفید هم به عنوان محافظ استفاده کنیم در زیر آن احساسات فردی نهفته است که دنبال راهی برای مقابله با همه اضطراب‌هایی است که بیماران با خود می‌آورند.

البته می‌توانیم نسبت به همه این مشکلات بی‌تفاوت باشیم و فرهنگ پزشکی نیز بیشتر به این سمت تمایل دارد. راهی که بسیاری از پزشکان انتخاب می‌کنند مدفون کردن خود در کار است. راه‌های غیرمعقول دیگر شامل پناه بردن به الکل یا دیگر مواد مخدر می‌باشد.

هوش هیجانی شامل:

- خود شناسی، شناخت احساساتتان
- مدیریت احساسات
- خود انگیزش، کنترل احساسات خود، بازگشت به روال عادی
- یکدلی، شناخت احساسات دیگران

می‌کنید فراهم می‌کند. این در حالی است که EQ^۱ مربوط به فاکتورهای دیگری است که می‌تواند شما را به سوی یک رابطه سالم و توانایی پاسخگویی به امتحانات زندگی و کاری در جهت مثبت هدایت کند.



در واقع EQ توانایی مدیریت احساسات نسبت به راه‌های مخالف اطراف ما است همچنین هوش هیجانی (EQ) با هوش ذهنی (IQ) مرتبط است. یک شاهد بر این ادعا مطالعاتی است که توسط یک متخصص اعصاب ایتالیایی ارائه شده است. وی در طول معالجه یکی از بیمارانش که دچار ضایعه در ناحیه کورتکس لوب فرونتال بود متوجه شد که او دچار اختلالات احساسی شده و این اختلالات تصمیمات منطقی او را متاثر کرده است.

بعد از مطالعات بسیار این پزشک به این نتیجه رسید که در تصمیمات عقلانی، احساسات غیر قابل چشم‌پوشی هستند.

مثال دیگری در مورد اشتراک بین EQ و IQ آزمایش معروف شیرینی (Marshmallow) است. در سال ۱۹۶۰ روانشناسان دانشگاه استنفورد عده‌ای از کودکان ۴ ساله را مورد مطالعه قرار دادند. آن‌ها با کودکان به صورت جداگانه مصاحبه کرده و به آن‌ها چند گزینه پیشنهاد می‌کردند. یکی اینکه کودک



برای اینکه پزشکی موفق باشیم، ظرفیت یکدلی، مراقبت از خود و ارتباط موثر با دیگران از جمله نیازهای ضروری است و همه اینها بیشتر به EQ ما مربوط است تا IQ.

چگونه هوش هیجانی خود را افزایش دهیم؟

شما می‌توانید IQ خود را با مطالعه زیاد کتاب افزایش دهید در حالی که برای افزایش EQ نیاز به کمک دیگران دارید. (بعضی مواقع افرادی که به شدت از آنها بیزارید، بهترین کمک برای شما هستند) شما همچنان به یک محیط پشتیبان نیاز دارید اگر خوش شانس باشید محیط کارتان می‌تواند مکان خوبی برای یادگیری باشد. تمرین‌هایی مثل یوگا و رقص می‌توانند به شما در افزایش EQ کمک کنند اگر تمرین‌های شدید را می‌پسندید راگی و فوتبال می‌توانند در بیان بعضی احساسات موثر باشند. فراموش نکنید که خنده نیز برای شما مفید است، لازم نیست مثل یک دلکک باشید بلکه شوخ طبعی در کار مهم است.



نتیجه:

EQ در واقع یکدلی، رسیدگی و بررسی وابستگی‌ها، مدیریت احساسات و خودشناسی است. این ویژگی‌ها برای همه پزشکان مهم بوده و نیاز است که بخشی از پیشرفت‌های شغلی آنها باشد. اینها

- رسیدگی و بررسی وابستگی‌ها، تاثیرات درون فردی می‌باشد.

ممکن است شما در محیطی کار کنید که در آنجا پزشکان با تجربه بعد از یک هفته اشک ریختن و ناراحتی به شرایط عادت کرده باشند. این بی‌تفاوت بودن نسبت به احساسات می‌تواند اثرات عمیقی روی سلامتی شما داشته باشد. ما نیاز داریم از این فرهنگ دوری کرده و به جایی برویم که پزشکان با روی باز احساسات خود را تقسیم می‌کنند و داوطلبانه به دیگران کمک می‌کنند.

احساسات و شغل:

اگر از حرفه پزشکی لذت می‌برید، در جستجوی شغلی هستید که مستلزم ارتباط زیاد با مردم است. در هر شغلی که با بیمار در ارتباط است نیاز به استفاده از مهارت EQ دارید. حتی اگر در محیط غیر کلینیکی کار کنید احتمالاً همکارانی خواهید داشت. خودشناسی و شناخت احساساتمان در هر شغلی سودمند است. بیشتر مردم از شغلی که در طول زندگی دارند راضی نیستند و متأسفانه وقتی متوجه می‌شوند که بازنشست شده‌اند.

" کار شما قلبتان را نوازش می‌دهد و می‌بایست نوازشگر قلب دیگران نیز باشید... چگونه از شغلتان لذت می‌برید و شغل شما چه لذتی برای دیگران دارد؟"

بنابراین در هنگام انتخاب شغل حتماً به احساساتتان رجوع کنید. شغلی را انتخاب کنید که شما را قانع کند و به شما فرصت رشد و پیشرفت می‌دهد. به یاد داشته باشید بیشتر حمله‌های قلبی صبح اولین روز کاری هفته اتفاق می‌افتد!

هر چه در کارتان جلوتر روید باید آماده موانع نیز باشید. چگونگی مقابله با این شرایط تا حد زیادی بستگی به سطح EQ شما دارد.



جنبه‌های مهمی از شخص شما هستند. (کسی که به عنوان انسان زیر روپوش سفید زندگی می‌کند) و با حرفه پزشکی پیوند خورده‌اند.

References:

- 1- Goldman D. Emotional intelligence. London: Bloomsbury, 1996.
- 2- Salovey P, Mayer J. Emotional intelligence (Singer J, Kuzendorf R, eds). In: Imagination, cognition and personality. Baywood, 9(1990);185-211. 1996.
- 3- McMullen B. Cognitive intelligence. BMJ 2002;325(suppl):s193-s195.
- 4- Damasio A. Descartes error. New York: Picador, 1995.
- 5- Shoda Y, Mischel W, Peake P. Predicting adolescent cognitive and self regulatory competencies from preschool delay of gratification. Developmental Psychology 1990;26:978-986.
- 6- Goldman D. Emotional intelligence. London: Bloomsbury, 1996.
- 7- Salinsky J, Sackin P. What are you feeling doctor?. Abingdon: Radcliffe, 2000.
- 8- Clyne M (1973) in Six minutes for the patient., eds. Balint E & Norell J (London: Tavistock).
- 9- Smith R. All doctors are problem doctors. BMJ 1997;314:841.
- 10- Brewer B. Both sides. BMJ 1999;319:1013.
- 11- Fox M. (1994) The reinvention of work. London: Harper Collins, 1994.
- 12- Rogers C. Freedom to learn. Columbus, OH: Merrill, 1969.