



شاید بارها پیش آمده که به هوش بالایی همکلاسی، یکی از بچه‌های فامیل، نفرات برتر کنکور و... غبطه خورده باشید و چون از نعمت چنین هوشی برخوردار نشده‌اید، دلتان گرفته باشد. اما از آنجا که علم همیشه عقب‌تر از حقایق بی‌شمار هستی حرکت می‌کند تنها 25 سال است که پرده از راز هوشی برداشته است که ثابت می‌کند خداوند هوش دیگری نیز به شما هدیه داده تا به دور از هرگونه عامل وراثتی بتوانید بنا بر تلاش خود باهوش شوید و غبطه هوش حاصل از ارث را نخورید.

این هوش اکتسابی که به هوش هیجانی معروف شده عامل موفقیت شما در زندگی شخصی و اجتماعی محسوب می‌شود و زمانی که سایه گرفتن نمره ازسرتان کم شد و از تحصیل فارغ شدید، IQ یا همان میزان هوشی که موروثی اجدادتان است در کنار آن رنگ می‌بازد و در این هنگام هوش هیجانی برایتان سلاحی می‌شود تا با مشکلات زندگی دست و پنجه نرم کنید.

برخی تحقیقات نشان داده اند که هوش هیجانی را می‌توان یاد گرفت و تقویت کرد، در حالی که برخی محققان می‌گویند این هوش، امری ذاتی می‌باشد.

موفقیت در EQ یا ضریب هوش هیجانی، بستگی به توانایی برای درک کردن علائم افراد و دادن واکنش مناسب به آنها می‌باشد.

بنابراین، هر کدام از ما برای بهتر فهمیدن، بهتر همدردی کردن و بهتر گفتگو کردن با دیگر افراد، باید مهارت های هوش هیجانی را پرورش دهیم.

اگر EQ را پرورش ندهیم، از موفقیت در کار و زندگی خبری نخواهد بود.

به طور کلی EQ عبارتست از میزان توانایی درک افراد دیگر، برای مثال چه چیزی فرد مورد نظر را تحریک می‌کند و چگونه می‌توان با آن فرد همکاری نمود.

### طبقه بندی EQ

#### 1- خودآگاهی

- توانایی تشخیص احساسات یکی از عوامل EQ می‌باشد.

- پرورش خودآگاهی نیاز به توجه احساسات واقعی دارد.

- اگر احساسات خود را ارزیابی کنید، می‌توانید آنها را کنترل نمایید.

- مهمترین عناصر خودآگاهی عبارتند از:

- آگاهی احساسات: توانایی تشخیص احساسات و تاثیرات آنها.

- اعتماد بنفس: قابلیت های خود را بشناسید و متکی به آنها باشید.

**شما باید دارای یک EQ بالا باشید تا بهتر درک کنید، بهتر همدردی کنید و بهتر گفتگو کنید**

## 2- خود تنظیمی

گاهی شما کنترل کمی بر احساسات خود دارید و مدت زیادی عصبانیت و یا خشم در شما وجود خواهد داشت. در این گونه مسائل، روش هایی برای کنترل احساسات وجود دارد، از قبیل: مثبت اندیشی، پیاده روی طولانی، تنفس عمیق و دعا خواندن.

خود تنظیمی شامل:

- خود را کنترل کردن
- صادق و قابل اعتماد بودن
- وجدان داشتن و مسئول عملکرد خود بودن
- سازگار بودن و انعطاف پذیر بودن
- پذیرفتن روش های جدید

### 3- انگیزه

برای داشتن انگیزه نیاز داریم که هدف مشخص باشد و نگرش مثبت وجود داشته باشد. ممکن است تفکر مثبت و یا منفی داشته باشید، اما با تلاش و تمرین، می توانید مثبت فکر کنید. افکار منفی را می توانید مثبت کنید و در رسیدن به هدف پیروز خواهید بود.

انگیزه شامل:

- تلاش دائمی برای بهبود و یا رسیدن به هدف
- تعهد و هماهنگی با اهداف گروه
- ابتکار و توانایی انجام کاری که قبلاً انجام نشده است.

خوش بینی

### 4- همدلی

توانایی تشخیص احساسات مردم، یک عامل موفقیت در کار و زندگی می باشد. مهارت شما در قضاوت احساسات و کنترل کردن احساسات می باشد.

- گرایش خدمات: پیش بینی کردن، شناختن و برآوردن نیازهای مشتریان
- پرورش دیگران: آنچه دیگران برای پیشرفت و تقویت توانایی هایشان نیاز دارند را در اختیار بگذاریم.
- تنوع افراد: فرصت ها را در افراد متفاوت پرورش دهیم.
- آگاهی سیاسی: احساسات گروه و قدرت ارتباطات را بدانیم.
- درک دیگران: احساسات را از روی نیازها و خواسته هایشان تشخیص دهیم.

## 4- مهارت های اجتماعی

امروزه همه به اینترنت دسترسی دارند. مهارت های مردم بسیار متنوع است، شما باید دارای یک EQ بالا باشید تا بهتر درک کنید، بهتر همدردی کنید و بهتر گفتگو کنید.

از جمله مهارت های مفید عبارتند از:

- قابلیت نفوذ: به کارگیری روش های تشویق
- ارتباطات: برای فرستادن پیام های روشن
- رهبری: الهام بخش و راهنمایی کننده گروه
- تغییر کاتالیزور: مدیریت تغییر یابد.
- بررسی نارضایتی ها: درک، گفتگو و حل و فصل اختلافات
- بستن قرارداد

- مشارکت و همکاری: کار کردن با دیگران به منظور رسیدن به یک هدف مشترک.

- قابلیت های گروه در پیگیری اهداف جمعی

امروزه آزمون IQ را کمتر استفاده می کنند و بیشتر EQ را انجام می دهند، زیرا بر این باورند که EQ می تواند توانایی فرد را در مقابله با شرایط استرس زا تعیین کند

## IQ چیست؟

IQ (Intelligence Quotient) به معنای ضریب هوشی یا هوش شناختی است و عددی است برای اندازه گیری توانایی های منطقی و یا ریاضی یک فرد.

این یک معیار هوش نسبی فرد می باشد و در یک آزمون استاندارد، سن روانی را با سن تقویمی می سنجد. IQ توانایی فرد برای آموزش و درک چیزهای جدید، توانایی مقابله با موقعیت های جدید و دستکاری محیط زیست و یا تجزیه کردن تفکر می باشد.

## IQ و پیشرفت در کار و زندگی

روانشناسان بر این نکته توافق دارند که IQ: تنها 10 تا 25 درصد برای رسیدن به موفقیت لازم است و باقی بستگی به چیزی از جمله EQ دارد.

## هوش هیجانی رقیب برای هوش تحصیلی

### هوشی که مدیر عواطف است

اگر در یک روز سرد زمستانی فردی در هنگام عبور از کنار شما پایش لغزید و به زمین خورد و شما بر عکس دیگران به جای خندیدن، دستش را گرفتید و با مهربانی بلندش کردید و حالش را جویا شدی، بدان که از هوش هیجانی بالایی برخوردارید.

دکتر افشاری نیا، هوش هیجانی را توانایی شناخت هیجانات خود و دیگران و استفاده از این شناخت در روابط بین فردی و تصمیمات شخصی می داند و می گوید: «چیزی که ما از آن به عنوان هوش هیجانی یاد می کنیم، به خودشناسی مرتبط می شود در واقع اساس، بنیان و هسته هوش هیجانی را خودشناسی و شناخت هیجانات و احساسات خود و دیگران تشکیل می دهد زیرا فرد می تواند با توجه به این شناخت در روابط بین فردی موفق تر عمل کند.» پس اگر عواطف شخصی و احساسات مثبت و منفی خود و دیگران را بخوبی می شناسی و کنترل خشم و شادی و به طور کلی عواطف خود را با توجه به موقعیت های مختلف در دست داری و بخوبی می توانی با دیگران ارتباط برقرار کنی، مسلم بدان که آدم باهوشی هستی.

### هوش هیجانی یا تحصیلی؟

تا قبل از این که هوش هیجانی مطرح شود، استعداد و توانایی با هوش شناختی سنجیده می شد؛ هوشی که گرفتن نمره های بالا، رتبه آوردن در کنکور و حل مسائل سخت ریاضی را برای ما رقم می زند. کیفیت این هوش که در آموختن روش حل مساله، استدلال کردن، محاسبات ریاضی، تعریف کردن واژه ها، اطلاعات عمومی و مسائلی که کاملاً جنبه عقلانی دارند متأثر است از طریق ژن ها به ما رسیده و این ویژگی وجه تمایز هوش شناختی و هوش هیجانی است.

روانشناس معتقدند تا 15 سالگی هوش شناختی قابلیت پرورش دارد به شرط آن که محیط مطلوب مهیا باشد. اما هوش هیجانی که عامل 80 درصد موفقیت انسان ها در مراحل مختلف زندگی بوده تا آخر عمر قابل پرورش است و جالب این که هر قدر سن بالاتر برود، قابلیت ارتقای آن بیشتر می شود و نقش یادگیری در پرورش آن، بسیار چشمگیر است و افراد می توانند ز گهواره تا گور باهوش شوند.

### نکته: هوش هیجانی عامل 80 درصد موفقیت انسان ها در مراحل مختلف زندگی است. هوش هیجانی مهارت است و می توان با یکسری از تمرینات این هوش را تربیت کرد

بالا بودن هوش هیجانی که به عنوان هوش احساسی و عاطفی نیز شهرت دارد، مصادف است با موفقیت در زندگی زناشویی، شغلی، عبور از بحران ها، تربیت درست فرزندان، مدیریت صحیح و... پس در نظر داشته باش که هوش عاطفی می تواند اکسیری در زندگی باشد. مثلاً نقش این هوش آنچنان مورد توجه و باور مدیران در کشورهای توسعه یافته قرار گرفته که برای استخدام افراد، بیشتر از هوش شناختی، هوش هیجانی را مورد آزمون قرار می دهند و آن را ملاک سنجش توانایی افراد می دانند.

## چگونه می‌توان باهوش شد

اجزای هوش هیجانی در سال‌های اولیه زندگی شکل می‌گیرد به طوری که بسیاری از محققان بر این باورند که چیدن این پازل قبل از تولد شروع می‌شود و تا پایان عمر ادامه پیدا می‌کند.

از ویژگی‌های هوش هیجانی محسوب‌شدنش به عنوان مهارت است و شما می‌توانید با یکسری از تمرینات این هوش را تربیت کنید. دکتر کریم افشاری‌نیا در خصوص اهمیت کارگاه‌هایی که مهارت‌های زندگی را برای بالابردن هوش احساسی آموزش می‌دهند، می‌گوید: «شرکت در کارگاه‌های مهارت‌آموزی که مهارت‌های زندگی مانند مدیریت استرس، مهارت حل مساله و... را آموزش می‌دهند در ارتقای هوش هیجانی افراد بسیار موثر است.»

وی می‌افزاید: «هر قدر افراد انگیزه بالاتری برای شرکت در این کارگاه‌ها داشته باشند، در تربیت هوش هیجانی موفق‌تر خواهند بود مانند افرادی که برای ازدواج جهت پایداری زندگی به مشاوران مراجعه می‌کنند.» این روان‌شناس، افزایش مطالعه در زمینه‌های روان‌شناسی و آموختن راه‌هایی برای خودشناسی را از دیگر فاکتورهای ارتقای هوش عاطفی می‌داند.

به زبان ساده می‌توان چند مولفه را برای تربیت هوش هیجانی برشمرد؛ اگر هنگام غروب خورشید یا یک روز تعطیل با هوای بارانی دلت گرفت سعی کن احساس خود را بخوبی بشناسی و علت آن را بیابی و مانند شاعران این حس را به زبان بیان ترجمه کنی؛ عواطف دیگران را بشناس و تلاش کن با آنها همدل شوی و خود را جای آنها بگذاری؛ لگام هیجانات را به دست بگیر و به جای آن‌که آنها تو را راهبری کنند، تو مدیر غم‌ها و شادی‌هایت باش و اجازه نده آنها در عزاداری‌ها و عروسی‌ها تو را به مضحکه تبدیل کنند؛ انسان‌های بزرگ را که روزی از انزوا با مهارت در برقراری ارتباط با دیگران بیرون خزیدند و ستارگان درخشان و جاودان دنیای ما شدند الگو قرار ده و تفکر کن چگونه رهبران بزرگ توانسته‌اند تنها با به دست آوردن دل دیگران برگردان از کتاب تاریخ دنیا را به نام خود ثبت کنند؛ همیشه به یاد داشته باش صبور باشی و به قولی رهرو آن نیست که گهی تند و گهی خسته رود، رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود.

## تربیت هوش هیجانی در کودکان

هوش هیجانی به وسیله رشد مهارت‌های احساسی و هیجانی از سال‌های ابتدایی زندگی قابل ارتقا است. مهم‌ترین عامل ارتقای هوش عاطفی در کودکان سبک تربیتی والدین است.

**«والدینی که الگوهای صحیح تربیتی ندارند و به احساسات و نیازهای کودکان توجه نمی‌کنند و فرصت اکتشاف و کنجکاوی را از فرزندشان سلب می‌کنند مانع پرورش هوش هیجانی در کودکانشان می‌شوند.»**

«یک محیط امن عاطفی می‌تواند به کودکان کمک کند تا با آزادی احساساتشان را بروز دهند و والدین با در نظر گرفتن این احساسات و کمک به کسب مهارت کودک در برخورد با آنها هوش هیجانی او را در جهت مثبت تقویت کنند.»

محققان، افزودن نام احساسات مختلف به خزانه لغت کودکان را از راه‌های افزایش هوش هیجانی می‌دانند. مثلاً می‌توان هنگامی که کودک تحت تاثیر هیجانات مختلفی قرار دارد، نام آن حس را مانند شادی، ترس و... به او یاد داد. همچنین گوش‌دادن و بازخورد دادن به آنها از طریق حرکات اعضای بدن یا از طریق کلام، دادن اجازه برای بازی کردن، فراهم کردن محیطی غنی از کتاب و اسباب‌بازی، پاسخ دادن به سوالات ساده کودک، شرکت‌دادن او در گروه‌های همسال و... از دیگر فنون افزایش هوش هیجانی در کودکان است.

رسیدن به آرامش در دنیای پرهیاهوی امروز ما، آرزوی هر انسانی است. هوش عاطفی، کلید طلایی محقق‌شدن این آرزو است. در واقع هوش عاطفی می‌تواند هدایت هوش عقلانی (شناختی) را به دست بگیرد و به سوی آرامش حرکت کند و در سایه آن فرد به دور از اضطراب و نگرانی زندگی مادی و معنوی موفق‌تری داشته باشد.