

هوش هیجانی (EQ)



گردآورنده: **علی پیرانی**

زیر نظر نماینده علمی **قطب خانم دکتر رشادت**

(EQ) هوش هیجانی شامل شناخت و کنترل عواطف و هیجان‌های خود است.

هوش هیجانی به عنوان یکی از جذاب ترین مباحث علم روانشناسی در سال های اخیر توجه خیلی ها رو به خود جلب کرده است چرا که در واقع متخصصان هوش هیجانی به این حقیقت اذعان کرده اند که هوش هیجانی تاثیر بیشتری نسبت به ضریب هوشی در موفقیت های افراد دارد . هوش هیجانی به زبان ساده یعنی توانایی افراد برای :

۱ - کنترل و مدیریت هیجانات

۲- تعدیل و کنترل احساسات برای ایجاد انگیزه جهت قبول کردن مسئولیت و آغاز حرکت به سوی اهداف

۳- ایجاد ارتباطی موثر با افراد دیگر در زمینه های مدیریتی و امور اجتماعی

۴- ایجاد ارتباطی موثر و کارا (به کمک هوش هیجانی) با دیگران به کمک تشخیص احساسات و هیجانات آن ها

حتما تا حالا برای شما هم پیش آمده است که غبطه ی هوش بالای دوستان و آشنایان تان را بخورید اما باید بدانید خداوند هوش هیجانی را نیز در ما قرار داده است که که اکتسابی است و ما با تلاش خود می توانیم به آن دست یابیم .

هوش هیجانی چگونه متولد شد ؟

متخصصان هوش هیجانی و روانشناسان به این نکته پی بردند که ضریب هوشی بالایی نمی تواند تضمین کننده ی موفقیت شخص در تمامی جوانب زندگی اش شوند . آن ها مشاهده کردند که افرادی که ضریب هوشی بالایی ندارند صاحب موفقیت های بزرگی در زندگی شخصی و مشاغل مختلف هستند لذا دست به تحقیقات گسترده زدند و سرانجام هوش هیجانی به درستی این تناقض را پاسخ داد . تصور کنید که بسیاری از مردم به جای این که به این نکته توجهی داشته باشند و یا اصلا درباره آن مطالعه ای کرده باشند، تصور می کنند هر چه ضریب هوشی خودشان یا فرزندانشان بیشتر باشد بنابراین احتمال موفقیت آن ها نیز بیشتر است. آن ها بدون آن که حتی اسم هوش هیجانی را شنیده باشند، تمام تلاش خود را می کنند که ثابت کنند خودشان و فرزندانشان از ضریب هوشی بالایی برخوردارند و اگر مثلا در آزمون هایی که به منظور تعیین ضریب هوشی گرفته می شوند، موفق بیرون بیایند مطمئن می شوند که آینده ی موفقیت آمیزی در انتظار آن هاست. واقعیت این است که ما انسان هستیم و دارای هیجانات و هوش هیجانی از لوازم زندگی ما می باشد. هر قدر هوش هیجانی بیشتری داشته باشیم تعامل بهتری خواهیم داشت و هوش هیجانی EQ می تواند بر زندگی ما تاثیر زیادی بگذارد. پس بیایید هوش هیجانی را بشناسیم و از هوش هیجانی EQ استفاده کنیم.

۴ دلیل برای اهمیت هوش هیجانی

۱- سلامت جسم :

استرس ها بر روی سلامتی افراد تاثیر چشم گیری دارد لذا در صورتی که بتوانیم احساساتمان را از طریق به کارگیری هوش هیجانی کنترل کنیم می توانیم تا حد زیادی استرس ها را کاهش دهیم .

۲- ارتباطات موثرتر :

ارتباطات در زندگی امروزی اهمیت زیادی دارد و هوش هیجانی به ما کمک می کند ارتباطاتی بهتر با دیگران داشته باشیم

۳- حل اختلافات و کشمکش ها در زندگی روزمره :

در صورتی که بتوانیم احساسات طرف مقابل مان را به خوبی درک کنیم به راحتی می توانیم با کشمکش ها و مشاجرات کنار بیاییم و آن ها را حل کنیم و هوش هیجانی است که این توانایی را به ما می دهد .

۴- موفقیت ها :

هوش هیجانی به ما کمک می کند انگیزه های مان را به خوبی پرورش دهیم و تنبلی را کنار گذاشته و با قدرت به سوی هدف پیش رویم .

❖ تفاوت های هوش هیجانی و هوش عقلی

تا قبل از شناخت هوش هیجانی استعداد ها و توانایی های افراد مختلف با ضریب هوشی آن ها سنجیده می شد . ضریب هوشی بالا از طریق وراثت به انسان منتقل می شود و تا پانزده سالگی قابل پرورش است ولی در صورتی که شرایط آن مهیا شود اما هوش هیجانی اکتسابی است و نکته ی جالب این جاست که عامل هشتاد درصد موفقیت های افراد هوش هیجانی است نه ضریب هوشی بالا و همین هوش هیجانی تا آخر عمر قابل پرورش است و میزان پرورش آن با افزایش سن بالاتر هم خواهد رفت .

۵ روش برای افزایش هوش هیجانی

۱- احساسات روزمره تان را لیست کنید :

همه ما در روز احساسات مختلفی را در طول روز تجربه می کنیم . یکی از راه های تقویت هوش هیجانی تجزیه و تحلیل و لیست کردن همین احساسات در طول روز می باشد که باعث ایجاد شناخت عمیقی از خودمان می شود .

۲- احساسات تان را برای دیگران توصیف کنید :

این دفعه که دچار احساساتی از جمله خشم یا ناراحتی و... شدید با یکی از دوستانتان که هوش هیجانی بالایی دارد تماس بگیرید و حس خودتان را برای وی توصیف کنید و از او بپرسید آن چه او درک کرده با آنچه که شما بیان کردید یکی است که اگر یکی نبود در مورد راه های انتقال احساسات با هم بحث کنید .

۳- کنترل احساسات منفی :

هوش هیجانی می گوید که برای مقابله با هر یک از احساسات منفی تان از جمله خشم و... یک استراتژی شخصی تهیه کنید و در هنگام لازم با مراجعه به آن احساس منفی تان را کنترل کنید .

۴- خوب گوش دهید :

مهم ترین راه برای درک احساسات دیگران و در واقع تقویت هوش هیجانی خوب گوش دادن به سخنان آنان می باشد . این دفعه که دوستی برای بیان احساساتش با شما هم کلام شد سعی کنید خوب به حرف هایش گوش دهید تا به درستی احساسات وی را درک کنید و

۵- فیلم را بدون صدا نگاه کنید :

یکی از راه های تقویت هوش هیجانی گاهی افراد برای بیا احساسات خود از زبان بدن به جای سخن گفتن استفاده می کنند برای درک این زبان و در واقع درک احساسات طرف مقابل می توانید فیلم ها را بدون صدا نگاه کنید و توانایی خود را برای درک حالات و احساسات بازیگران درون فیلم تقویت کنید .