

• هوش هیجانی

Emotional intelligence

مفهوم هوش هیجانی نشان می‌دهد که چرا دو نفر با IQ یکسان، ممکن است به درجات بسیار متفاوتی از موفقیت در زندگی دست یابند. هوش هیجانی یک عنصر بنیادین از رفتار انسان است که جدا و متفاوت از هوش شناختی عمل می‌کند.

• هوش هیجانی در اصطلاح عمومی سطح توانایی ما برای موارد زیر است:

- ◆ شناخت و درک احساسات و واکنش‌هایمان (خودآگاهی)
- ◆ مدیریت، کنترل و تطبیق احساسات، خلق و خو، واکنش‌ها و پاسخ‌هایمان (مدیریت خود)
- ◆ مهار کردن احساسات به منظور انگیزه دادن به خودمان برای اقدام کردن و متعهد شدن به عمل مناسب، پیروی از آن و تلاش برای دستیابی به اهدافمان (انگیزه)
- ◆ تشخیص احساسات و درک عواطف دیگران برای برقراری ارتباط مؤثر با آنها (همدلی)
- ◆ برقراری ارتباط با دیگران در موقعیت‌های اجتماعی، رهبری کردن، مذاکره بر سر درگیری‌ها و کارگروهی به عنوان بخشی از یک تیم (مهارت‌های اجتماعی)



معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره دانشگاه تربیت مدرس



آدرس تلگرام مرکز مشاوره دانشگاه تربیت مدرس

 [TMUcounselingcenter](https://t.me/TMUcounselingcenter)

آیا هیجانات خود را می‌شناسید؟

هیجان‌ها، شامل حالات خوشایند و ناخوشایند احساسات ما هستند مانند:

خشم:

تهاجم، اوقات تلخی، پرخاش، خصومت، تند مزاجی

اندوه:

غصه، دلتنگی، عبوسی، ناامیدی، دل شکستگی

ترس:

اضطراب، بیم، ناآرامی، دلواپسی، وحشت، شوک (ترس ناگهانی)

نفرت:

تحقیر، اهانت، خوار شمردن، بیزاری، اکراه

شرم:

احساس گناه، حسرت، احساس پشیمانی، افسوس

عشق:

پذیرش، رفاقت، اعتماد، مهربانی، پرستش

شادمانی:

شادی، لذت، سعادت، شوق، تفریح، آسودگی، وجد، خشنودی

شگفتی:

جا خوردن، حیرت، بهت، تعجب

• EQ و لزوم آن در زندگی

هیجانان ما فشار زیادی به جسم ما وارد می کنند و اگر بتوانیم آن ها را مدیریت کنیم از میزان این فشار کاسته می شود. افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند مهارت مدیریت هیجانان خود را بدست آورده اند. آنها فهمیده اند که هیجانان شان چطور بر بدن شان تاثیر می گذارد، می توانند شدت هیجانان شان را مدیریت کنند و شدت برخی از هیجانان که عوامل دیگری در تحریکشان دخیل است را به حداقل برسانند.

• چند راهکار برای پرورش هوش هیجانی

در قدم اول باید دانست که احساسات منفی نیز جزیی از وجود ماست و نباید از اینکه تغییرات هیجانی در ما رخ داده است، خود را سرزنش نماییم، بلکه باید دقیقاً توجه نماییم که اکنون چه احساسی داریم و نمود فیزیولوژیکی و شدت این احساس در بدن ما چگونه است؟

نفس عمیقی بکشید و به تماشای افکار و احساسات خود ادامه دهید و بدون هیچگونه کنترلی فقط به تغییرات بدنی خود توجه نمایید.

سپس نظاره کنید که این افکار و احساسات در صورت بروز با این شدت چه تأثیری بر صمیمیت و روابط عاطفی شما خواهند گذاشت.

افکار، احساسات و عقاید خود را ابراز کنید.

اشتیاقات درونی خود را کشف کنید.

نقاط قوت و ضعف خود را بشناسید.

سعی کنید خود را جای افراد دیگر بگذارید و احساساتش را درک کنید.

از نظر اجتماعی مسئولیت پذیر باشید.



والدین و نوع تربیت آنان چگونه می تواند به پرورش هوش هیجانی فرزندان شان کمک نماید؟

در یک لحظه کودک شما بسیار شاد است اما در چند لحظه بعد، بسیار عصبانی شده، گریه و داد می کند. چرا چنین اتفاقی رخ می دهد؟

متخصصان بر این باورند که این لحظات در اوایل دوران کودکی (زمانی که او محدودیت های خود را در فرایند رشد عاطفی اش تجربه می کند) بهترین فرصتهایی هستند که والدین می توانند از آنها استفاده کرده و به کودک خود آموزش دهند که چگونه احساسات خود را مدیریت کرده و خود را آرام کنند.

محیط امن خانواده بهترین جایی است که می توان در آن این درسهای مهم زندگی را یاد داد و یاد گرفت. هنگامی که والدین به کودک خود کمک می کنند تا احساساتی نظیر عصبانیت، ناامیدی و غیره را درک و مدیریت کنند در واقع به تقویت هوش هیجانی کودک خود کمک می نمایند.

کودکی که هوش هیجانی بالاتری داشته باشد قادر است ارتباط بهتری با احساسات خود برقرار نماید، در هنگام اوج احساسات منفی خود را آرامتر کند، دیگران را بهتر درک کرده و با آنها ارتباط بهتری برقرار می نماید و ایجاد روابط صمیمی برای او آسان تر است.

هوش هیجانی در افزایش سطح اعتماد به نفس، مسئولیت پذیری، موفقیت و سازگاری اهمیت بسزایی دارد.

مفهوم هوش هیجانی به داشتن خودآگاهی در تشخیص و مدیریت احساسات خود باز می گردد و توانایی ارزیابی و تلاش برای رسیدن به اهدافی که در درازمدت برای خود انتخاب کرده است.

کسی که دارای هوش هیجانی بالاست، قادر خواهد بود که احساسات و هیجانهای دیگران را نیز تشخیص دهد به خوبی از آنها استفاده کند تا روابط اثر بخشی را رقم بزند.

• تفاوت EQ با IQ چیست؟

گرچه این دو تا حدی ممکن است به هم مرتبط باشند ولی در واقع دو سازه روانشناختی مجزا از هم هستند و نمی توان هوش هیجانی فرد را از هوش شناختی او حدس زد. هوش شناختی یا IQ انعطاف پذیر نیست. IQ از همان لحظه تولد ثابت است یا دست کم ثبات نسبی دارد. مگر اینکه یک تصادف، مثلاً آسیب مغزی آن را تغییر دهد، هیچ کس با یادگیری واقعیت های جدید یا فراگرفتن اطلاعات عمومی بیشتر باهوش نمیشود، هوش شناختی یعنی توانایی یادگیری.

اما برعکس، هوش هیجانی، مهارتی انعطاف پذیر است که به آسانی آموخته می شود، با اینکه بعضی مردم، نسبت به دیگران، به طور طبیعی هوش هیجانی بالاتری دارند، کسی که حتی بدون هوش هیجانی به دنیا آمده است باز هم می تواند در خود EQ بالا به وجود آورد. هوش هیجانی یعنی توانایی مهار عواطف و تعادل برقرار کردن بین احساسات و منطق، به طوری که ما را به حداکثر خوشبختی برساند. هوش هیجانی همان توانایی شناخت، درک و تنظیم هیجانها و استفاده از آنها در زندگی است.