

معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

مرکز مشاوره امین مردادماه ۱۳۹۹ ویژه نامه شماره ۱۴

به نام خداوند بخشنده مهربان

هوش هیجانی:

هوش هیجانی یعنی توانایی هایی مانند اینکه فرد بتواند انگیزه اش را حفظ کند و در مقابل ناملايمات استقامت کند، در شرایط بحرانی و وجود تکانش خودش را کنترل نماید و خونسردی خود را حفظ کند. حالات روحی خود را تنظیم کند و نگذارد پريشانی خاطر قدرت تفکرش را خدشه دار کند. باديگران همدلی کند و امیدوار باشد. به طور کلی هوش هیجانی مجموعه ای از صفاتی که در سرنوشت افراد اهمیت زیادی دارد. هوش هیجانی مجموعه ای از توانایی هاست که کمک می کند در زندگی شخصی یا کاری با دیگران رابطه ای دوستانه و مداراگرانه برقرار کنیم. برخی از روانشناسان هوش هیجانی را سوخت موتور محرکه موفقیت ها و یا نوعی رادار اجتماعی جهت برقراری ارتباط سازنده و اثر بخش باديگران می دانند.

هیجان چیست؟

هیجان حالت عاطفی هوشیاری یا خود آگاهی است که در آن مفاهیمی همچون شادی، غم، ترس، نفرت یا علاقه تجربه می شود. به عبارتی هیجان مربوط به احساسات به ویژه جنبه های خوشایند و ناگوار فرآیندذهنی است.

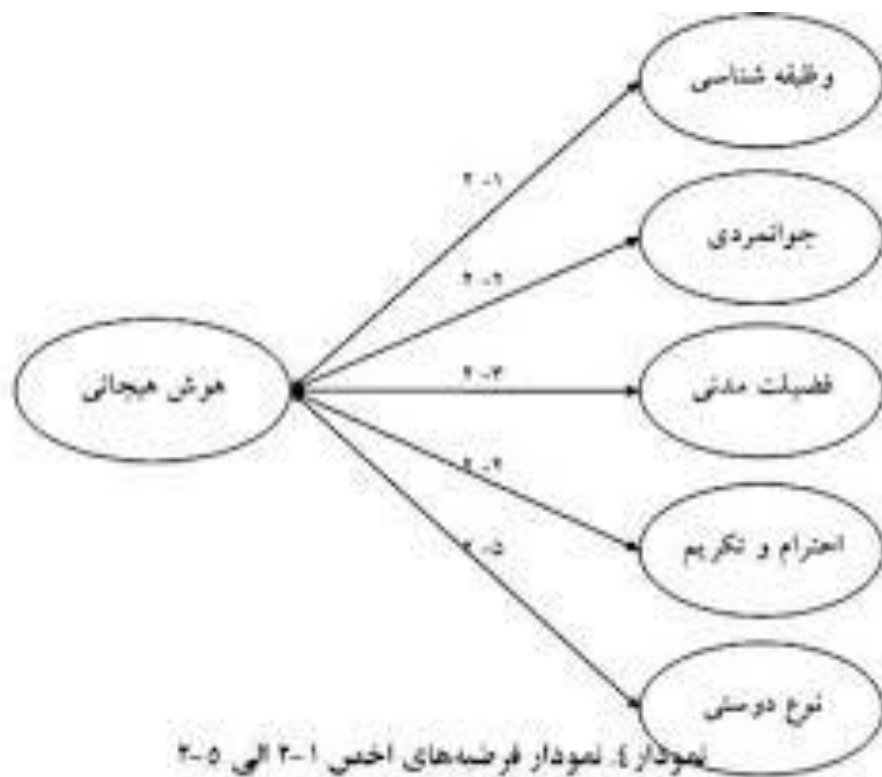
هوش چیست؟

هوش دارای تعاریف گوناگونی است. یکی از نزدیکترین تعریف هوش در این نگارش: هوش راعبارت از مجموعه توانائی های شناختی می داند که امکان کسب دانش و یادگیری و چگونگی حل مشکلات را فراهم می سازد.

معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

مرکز مشاوره امین مردادماه ۱۳۹۹ ویژه نامه شماره ۱۴

هوش هیجانی چیست؟



هوش هیجانی: توانایی درک هیجانات و عواطف به منظور دستیابی و ایجاد هیجاناتی است تا

ضمن کمک به تفکر بهتر بتواند به شناخت هیجانات و عواطف پردازد.

هوش هیجانی ترکیب عاطفه با شناخت، هیجان با هوش است.

اهمیت هوش هیجانی: هوش هیجانی ما را قادر می سازد تا بتوانیم احساسات خود را شناخته و آن

رابطه صورت مطلوبی ابراز و اداره کنیم.

معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

مرکز مشاوره امین مردادماه ۱۳۹۹ ویژه نامه شماره ۱۴

هوش هیجانی ما را نسبت به حالت هیجانی گروه، رویدادها و ارتباطات حساس میسازد و در برقراری ارتباط با همکاران، اعضاء خانواده و آشنایان کمک می کند و درهای صمیمیت، دوستی و محبت را به روی مان باز می کند. که به این حالت در روانشناسی بلوغ فکری یا پختگی می گویند.

عوامل موثر در هوش هیجانی

شناخت عواطف شخصی

خود آگاهی - تشخیص هر احساس به همان صورتی که بروز می کند - سنگ بنای هوش هیجانی است. توانایی نظارت بر احساسات در هر لحظه برای به دست آوردن بینش روان شناختی و ادراک خویشتن، نقشی تعیین کننده دارد. ناتوانی در تشخیص احساسات واقعی، ما را به سردرگمی دچار می کند. افرادی که نسبت به احساسات خود اطمینان بیشتری دارند، بهتر می توانند زندگی خویش را هدایت کنند. این افراد درباره احساسات واقعی خود در زمینه اتخاذ تصمیمات شخصی از انتخاب همسر آینده گرفته تا شغلی که برمی گزینند، احساس اطمینان بیشتری دارند.

به کار بردن درست هیجانها

قدرت تنظیم احساسات خود، توانایی و مهارت عاطفی است که بر حس خود آگاهی متکی می باشد و شامل ظرفیت شخص برای تسکین دادن خود، دور کردن اضطرابها، افسردگی ها یا بی حوصلگی های متداول و پیامدهای شکست، است. افرادی که به لحاظ این توانایی ضعیفند، به طور دایم با احساس نومیدی و افسردگی دست به گریبانند، در حالی که افرادی که در آن مهارت زیادی دارند، با سرعت بسیار بیشتری می توانند ناملایمات زندگی را پشت سر بگذارند.

برانگیختن خود

برای جلب توجه، برانگیختن شخصی، تسلط بر نفس خود و برای خلاق بودن لازم است سکان رهبری هیجان‌ها را در دست بگیرید تا بتوانید به هدف خود دست یابید. خویشتن داری عاطفی - به تأخیر انداختن کامرواسازی و فرونشاندن تکانش‌ها - زیر بنای تحقق هر پیشرفتی است. توانایی دستیابی به مرحله غرقه شدن در کار، انجام هر نوع فعالیت چشمگیر را میسر می‌گرداند. افراد دارای این مهارت، در هر کاری که بر عهده می‌گیرند بسیار مولد و اثر بخش خواهند بود.

شناخت عواطف دیگران

همدلی، توانایی دیگری که بر خود آگاهی عاطفی متکی است، «مهارت ارتباط با مردم» است. افرادی که از همدلی بیشتری برخوردار باشند، به علایم اجتماعی ظریفی که نشان دهنده نیازها یا خواسته‌های دیگران است توجه بیشتری نشان می‌دهند. این توانایی، آنان را در حرفه‌هایی که مستلزم مراقبت از دیگرانند موفق تر می‌سازد.

حفظ ارتباط‌ها

بخش عمده‌ای از هنر برقراری ارتباط، مهارت کنترل عواطف در دیگران است، مانند صلاحیت یا عدم صلاحیت اجتماعی و مهارت‌های خاص لازم برای آن. اینها توانایی‌هایی هستند که محبوبیت، رهبری و اثر بخشی بین فردی را تقویت می‌کنند. افرادی که در این مهارت‌ها توانایی زیادی دارند، در هر آنچه که به کنش متقابل آرام با دیگران بازمی‌گردد بخوبی عمل می‌کنند، آنان ستاره‌های اجتماعی هستند.

معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

مرکز مشاوره امین مردادماه ۱۳۹۹ ویژه نامه شماره ۱۴

البته افراد از نظر توانایی‌های خود در هر یک از این حیطه‌ها، با یکدیگر تفاوت دارند و ممکن است بعضی از ما برای نمونه در کنار آمدن با اضطراب‌های خود به طور کامل موفق باشیم، اما در تسکین دادن ناآرامی‌های دیگران چندان کار آمد نباشیم. بدون شک، زیر بنای اصلی سطح توانایی ما، عصب است اما مغز به طرز چشمگیری شکل پذیر است و همواره در حال یادگیری است.

توصیه‌ها برای بهبود هوش هیجانی

مسئولیت عواطف و کامیابی‌ها را بپذیرید- به جای برچسب زدن به رفتار و انگیزه‌های دیگران، احساسات خودتان را باز نگری نمایید- به احساسات دیگران احترام بگذارید و به آنان نشان دهید برایشان احترام قائل هستید- از افرادی که به احساسات شما احترام نمی‌گذارند یا قبولتان ندارند دوری کنید- با خودتان صادق باشید- دوبرابر آنچه حرف می‌زنید گوش کنید- بدانید بهبود هوش هیجانی به زمان نیاز دارد. پس صبر و حوصله کنید و عجله نداشته باشید.

تفاوت ضریب هوشی و هوش هیجانی

IQ = ضریب هوشی EQ = هوش هیجانی

