

(بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ)

# هوش هیجانی (EQ)

---



# IQ یا هوش شناختی چیست؟

هوش یک ظرفیت شناختی است که امکان کسب دانش، یادگیری و چگونگی حل مسئله را فراهم می آورد. IQ از فردی به فرد دیگر فرق می کند و میزانش متفاوت است.

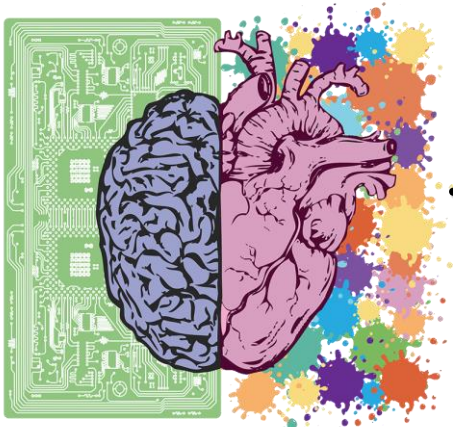
اکثر والدین تمایل دارند که فرزندشان IQ یا هوش شناختی بالایی داشته باشد. آنها گمان میکنند که موفقیت و خوشحالی فرزندشان به داشتن IQ یا همان بهره هوشی بالاست.



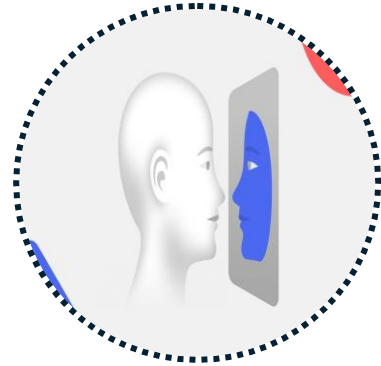
# ✓ EQ یا همان هوش هیجانی چیست؟

مجموعه ای از توانمندی های غیر شناختی و واکنش ها و مهارت هایی است که بر توانایی رویارویی موثر با مولفه های محیطی تاثیر می گذارد.  
EQ باعث افزایش قدرت ما ، در برقراری ارتباط موثرتر با دیگران می شود و این منجر به موفقیت های چشمگیر در فرد می گردد.

IQ ذاتی است ولی EQ اکتسابی است .



# مولفه های هوش هیجانی:



۱- خود آگاهی    ۲- خود تنظیمی    ۳- انگیزش    ۴- همدلی



۵- مهارت های اجتماعی

# ۱- خود آگاهی هیجانی

عنصری اساسی در هوش هیجانی است .

از دیدگاه گلمن : ( فردی که نسبت به هیجانات

خود درک عمیق داشته باشد و محدودیت ها و

نقاط قوت ، ارزش ها و انگیزش های خود را بداند،

به خود آگاهی دست پیدا کرده است و در نتیجه

در روابطش با دیگران و انجام تصمیم گیری های

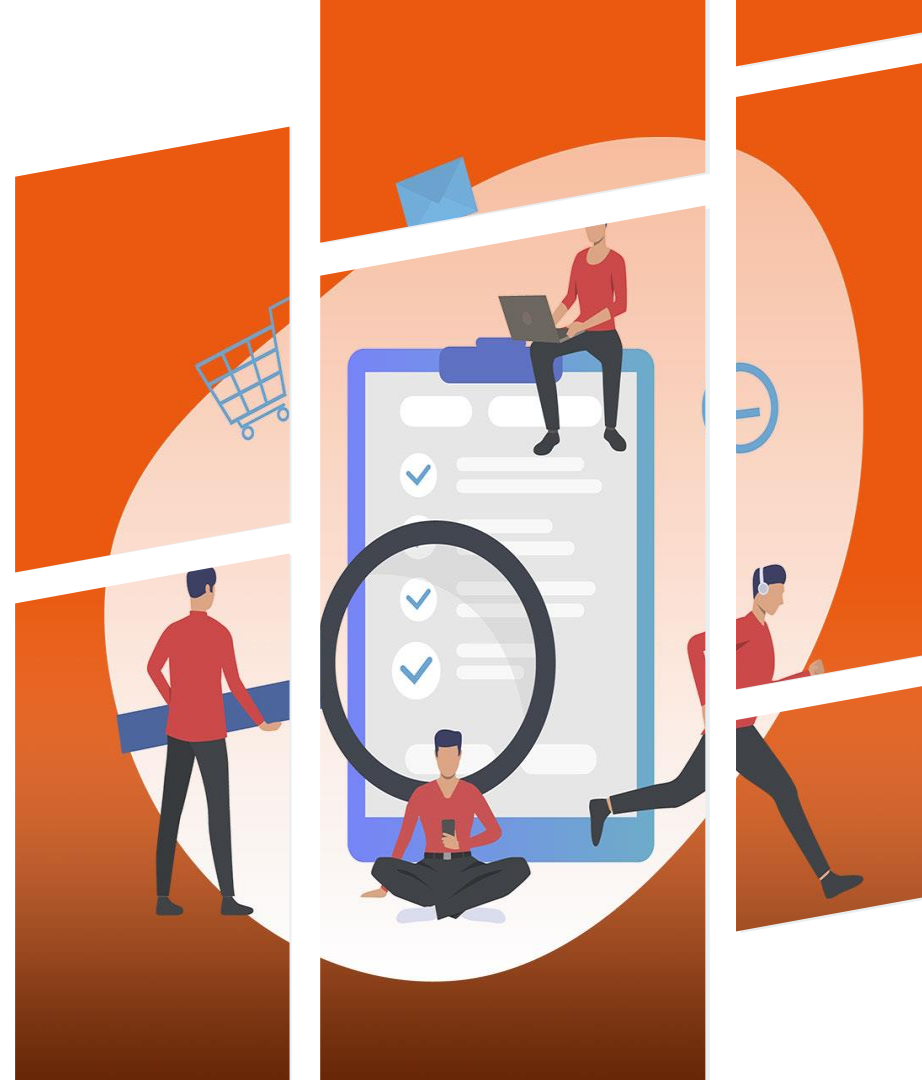
موثر به نتایج بهتری می رسد ) .



## ۲- خود نظم دهی :

توانایی کنترل هیجان ها به روش مطلوب . یعنی فرد بتواند هیجان منفی را کنترل کند و با هیجان مثبت جایگزین کند . خود نظم دهی را نباید با سرپوش گذاشتن بر احساسات خود و یا تحمیل آن به دیگران اشتباه بگیریم .

خود نظم دهی به مهارت انتخاب هیجان هایی گفته می شود که فرد بتواند از هیجان های منفی به هیجان های مثبت برسد .



## ۳- انگیزش یا خود انگیزی :

به معنای جهت دادن و هدایت عواطف به سمت هدف ، در جهت اعمال مثبت هیجانی است .

خود انگیزی یعنی این که به جای آنکه منفی نگر و بدبین باشیم ، خوشبین و با اعتماد به نفس و استوار باشیم و خودمان را سرزنش نکنیم .





## ۴- همدلی :

توانایی مهارت خوب گوش دادن و موثر گوش دادن است . کافی است برای چند لحظه خودمان را جای دیگران بگذاریم و وارد حریم احساسات دیگران شویم. همدلی ضرورتاً به معنای موافق بودن با دیگران نیست . بلکه درک موقعیت و شرایط دیگران از نگاه آنان در جهت ارتباط و اعتماد است.



## ۵- مهارت های اجتماعی :

توانایی ابراز صمیمت و توجه به دیگران است . افراد

این کار را از طریق ادای کلمات و رفتار برای ابراز

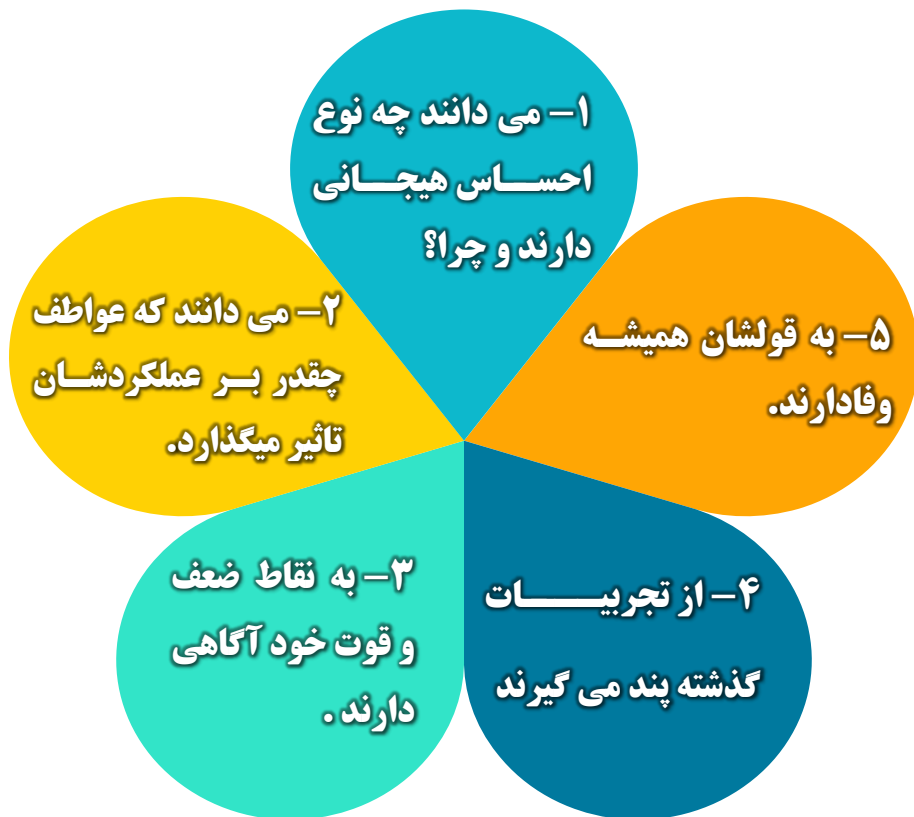
مراتب تشکر و قدردانی از تلاش های دیگران و

همکاری آنها انجام می دهند و از لحن مثبت و

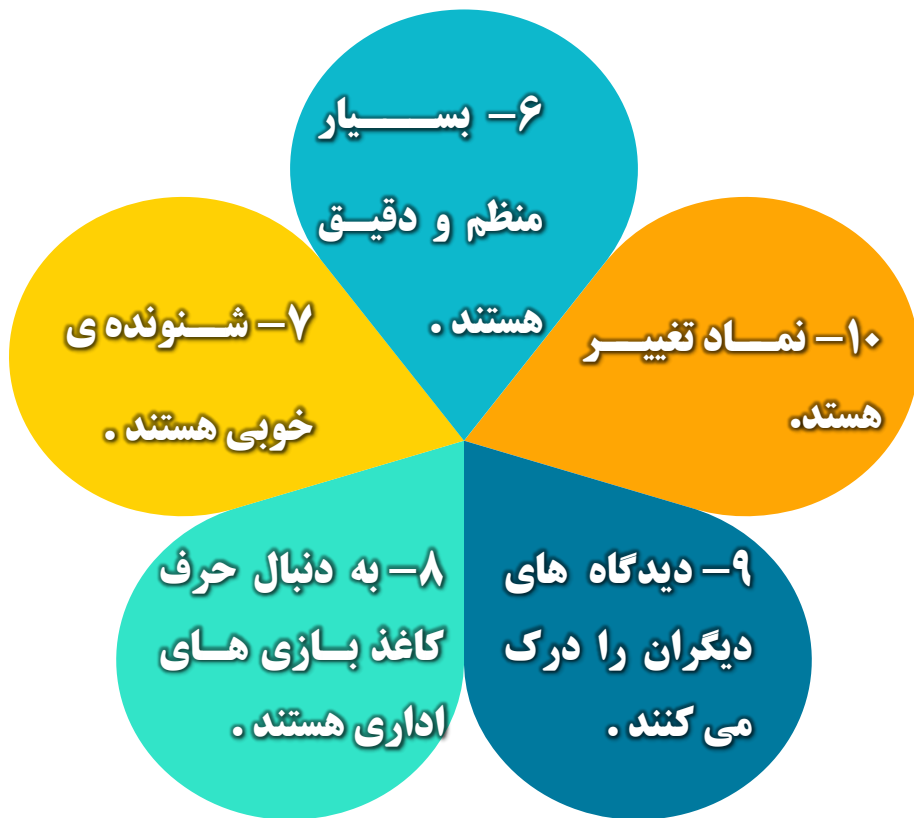
دوستانه استفاده می کنند .



# قابلیت های مهم افراد با هوش هیجانی بالا: []



# قابلیت های مهم افراد با هوش هیجانی بالا: []



# پیشنهاد هایی برای پرورش هوش هیجانی در دانش آموزان :

۱- مربی یا معلم از احساسات دانش آموزان در هر مقطعی که تدریس می کند ، آگاهی کامل داشته باشد تا بتواند یک محیط یادگیری مناسب را برای آنها فراهم نماید .

۲- زنگ انشاء در مدارس را معلم میتواند به (شناخت احساسات) برای بچه ها تبدیل کند . دادن موضوعاتی مثل (وقتی ناکام می شوید چه احساساتی پیدا میکنید؟) داده شود تا دانش آموز با هیجان های خود و نحوه ی صحیح با آنها آشنا شوند .

# منابع و ماخذ :

۱: شور یادگیری ؛ نوشته ابولفضل

صادقی

۲: آموزش هوش هیجانی به کودکان ؛

نوشته دکتر سید حمید آشورپورو

احسان کاظمی



ممنون از دقت و توجه شما