



کارگاه

هوش هیجانی

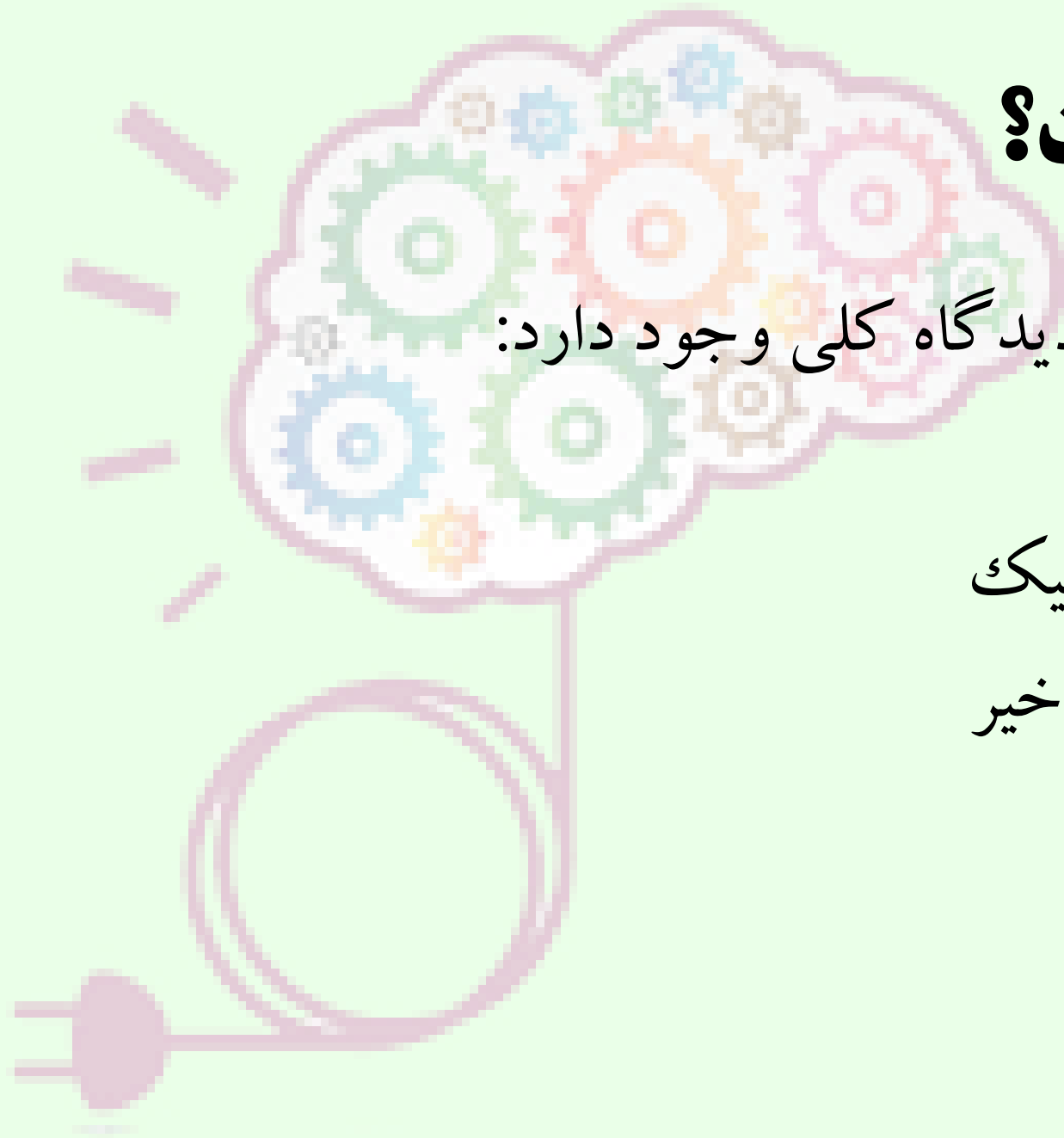
آبان ماه یک هزار و چهار صد

هوش چیست؟

درباره هوش دو دیدگاه کلی وجود دارد:

1. دیدگاه کلاسیک

2. دیدگاه های اخیر



۱. دیدگاه کلاسیک درباره هوش

هوش یک توانایی کلی است که گاه عموم از آن به عنوان عقل یاد میکنند.

در این مفهوم هوش عبارت است از:

- توانایی فرد برای اینکه به طور **منطقی** بیندیشد
- توانایی عمومی فرد برای **سازگاری** عقلی با مشکلات و اوضاع تازه زندگی
- توانایی آموختن و بهره گیری از **تجربه**
- به کار انداختن توانایی های خود برای رسیدن به **اهداف** مطلوب

۲. دیدگاه های اخیر: موضوع هوش چندگانه

• هوش کلامی - زبانی

• موسیقایی

• منطقی - ریاضی

۲. دیدگاه های اخیر: موضوع هوش چندگانه

• دیداری - فضایی

• جنبشی - حرکتی

• طبیعت گرا

۲. دیدگاه های اخیر: موضوع هوش چندگانه

• درون فردی

• برون فردی

• هستی گرا

تفاوت EI و IQ

IQ (هوشبهر) به کارهای فکری مانند توانایی یادگیری و همچنین درک و کاربرد اطلاعات در مجموعه مهارت‌ها مربوط می‌شود. ضریب هوشی استدلال منطقی، درک کلمات و مهارت‌های ریاضی را پوشش می‌دهد و به دیدگاه کلاسیک درباره هوش یا هوش منطقی - ریاضی در دیدگاه هوش چندگانه نزدیک است.

هوش هیجانی

هوش هیجانی یا هوش عاطفی یکی دیگر از گونه‌های هوش است. این هوش به انگلیسی **Emotional Intelligence** یا به صورت مخفف **EI** خوانده می‌شود.

هوش هیجانی به معنی توانایی شناخت و کنترل هیجانات است و میتواند یک مهارت اجتماعی محسوب شود.

ویژگی افراد با هوش هیجانی بالا

- آگاهی از احساسات و عواطف خود
- آگاهی از دلایل زیربنایی و ریشه ای احساسات
- توانایی تنظیم کردن عواطف
- توانایی گوش دادن، درک و همدلی با دیگران: مهارت اجتماعی بالا
- خودانگیزگی بالا

ویژگی افراد با هوش هیجانی بالا

- کمال گرا نیستند.
- بین بخش های مختلف زندگی خود تعادل ایجاد میکنند.
- تمرکز بالایی دارند.
- در گذشته نمی مانند.
- مرزهای مشخص دارند.
- به دنبال راه حل های مختلف و سپس، انتخاب بهترین راه حل هستند.

نحوه شکل گیری و پرورش هوش هیجانی

- توجه / بی توجهی به نشانه های هیجانی نوزاد و پاسخ مناسب و به موقع
- مدیریت / عدم مدیریت هیجان های شخصی اولیا
- بیان / مخفی کردن احساسات توسط اعضای خانواده
- اهمیت تغذیه
- اهمیت بازی
- اهمیت تقویت و تضعیف رفتارها بر اساس بازخورد

ارتقای هوش هیجانی

توانمندی‌های هوشی ثابت هستند اما می‌توانند فراگرفته شوند یا بهبود یابند:

- مکث مقدس
- تمرین خوش مشرب بودن
- تمرین انعطاف پذیری
- آموختن هنر گوش دادن فعال
- ابراز مناسب احساسات
- عدم وابستگی
- تفویض اختیار برای پیگیری امور موبوط به خود.

باتشکر از توجه شما