



دانشگاه علوم پزشکی ایران  
معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی

# چگونه هوش هیجانی خود را افزایش دهیم

ویژه مطالعه دانشجویان دانشگاه

یادگیری / کارگروهی / مطالعه / تعامل / مشاوره

هوش  
هیجانی

مهرماه ۱۴۰۱





# چگونه هوش هیجانی خود را افزایش دهیم

دکتر شهربانو قهاری

روان‌شناس بالینی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

# این کتاب کوچک برای آشنایی دانشجویان در باره هوش هیجانی و چگونگی افزایش آن است.



دانشگاه علوم پزشکی ایران  
معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی

## چگونه هوش هیجانی خود را افزایش دهیم

**تالیف و ترجمه:**

دکتر شهربانو قهاری

روان شناس بالینی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

**طراحی و گرافیک:** حمیدرضا منتظری

نوبت چاپ: مهرماه ۱۴۰۱

تیراژ: محدود

## فهرست مطالب

۶	هوش هیجانی چیست؟
۱۰	هوش هیجانی چه فرقی با هوش انتزاعی دارد؟
۱۱	هوش هیجانی چگونه شکل می‌گیرد؟
۱۲	هوش هیجانی پایین و مشکلات همراه
۱۲	هوش هیجانی پایین و مشکلات اجتماعی
۱۲	هوش هیجانی را چگونه می‌توان سنجید؟
۱۳	چگونه هوش هیجانی را افزایش دهیم؟
۱۳	آیا امکان تقویت هوش هیجانی در بزرگسالی وجود دارد؟
۱۴	دیگران چگونه می‌توانند به تقویت هوش هیجانی ما کمک کنند؟
۱۴	همدلی

## هوش هیجانی چیست؟

هوش هیجانی یعنی درک هیجان‌های خود و دیگران، واکنش مناسب به ابراز هیجان‌ها در دیگران، ابراز هیجان‌های خود به روش مناسب و توانایی همدلی با دیگران.

درک هیجان‌های خود یعنی فرد بتواند هیجان‌های خود را درک کند و بداند در حال حاضر چه احساسی دارد و این احساس را در بدنش چگونه احساس می‌کند.

درک هیجان‌های دیگران به معنای درک اینکه دیگران در حال حاضر چه هیجان‌هایی را تجربه می‌کنند.

واکنش مناسب به هیجان‌های دیگران یعنی اینکه بدانی در حالت خشم و ناراحتی و یا هنگام شادی دیگران چه برخورد و واکنشی به آنها نشان بدهی.

ابراز هیجان به روش مناسب یکی از مولفه‌های هوش هیجانی است یعنی فرد بتواند هیجان‌های خود را جملات مناسب ابراز کند. برای مثال به جای رفتار پرخاشگرانه خشم را با جملات مناسب ابراز کند.

همدلی یعنی خود را جای دیگری گذاشتن و از دید دیگری نگریستن. همدلی به تعامل بهتر و صمیمت با دیگران کمک می‌کند.

### یک مثال از هوش هیجانی بالا

مهران یک هم‌اتاقی دارد که خیلی زود خشمگین می‌شود و در حالت خشم داد و بیداد می‌کند. او در این شرایط سعی می‌کند سکوت کند و یا از اتاق خارج شود تا هم‌اتاقی اش آرام شود. سپس در فرصتی مناسب انتقاد خود را مطرح می‌کند و نظر خود را می‌گوید.

## با هوش هیجانی بالا

شما بهتر می‌توانید:

- ❖ دیگران را بشناسید.
- ❖ خودتان را بشناسید و از نقاط ضعف و قوت خودتان آگاه باشید.
- ❖ بهتر می‌توانید هیجان‌های خود را مدیریت کنید.
- ❖ بهتر می‌توانید واکنش مناسبی به هیجان‌های دیگران بدهید.
- ❖ بهتر می‌توانید پریشانی‌تان را کنترل کنید و کاهش دهید.
- ❖ زبان بدن دیگران را بهتر درک می‌کنید و بنابراین می‌توانید حدس بزیند چه کسی با شما صادق است و چه کسی صادق نیست.
- ❖ بهتر می‌توانید ابراز عشق بکنید بنابر این روابط زناشویی خوبی دارید.
- ❖ امکان روابط صمیمانه برای شما بیشتر خواهد بود.
- ❖ ابراز هیجان‌های منفی آن هم با روش سالم برای شما آسانتر خواهد بود.
- ❖ همدلی و درک بهتری نسبت به دیگران خواهید داشت.
- ❖ کسی که می‌تواند خشم خود را کنترل کند و آن را در فرصت مناسب و با روش مناسب ابراز کند هوش هیجانی بالایی دارد.
- ❖ داشتن دوستان صمیمی که ارتباط دراز مدت و عمیقی با آنها دارید نشانه هوش هیجانی بالا است.
- ❖ انتخاب دوست و همسر مناسب یکی دیگر از نشانه‌ها است.
- ❖ افراد با هوش هیجانی بالا بهتر می‌توانند خود را آرام کنند و برای کاهش پریشانی‌های سالمی را به کار می‌گیرند.

**نکته مهم:** هوش هیجانی چیزی است که شما به واسطه آن می‌توانید افراد دور و برتان را بهتر بشناسید و تصمیم‌های درستی بگیرید.

چگونه هوش هیجانی خود را افزایش دهیم





## هوش هیجانی پایین با وجود داشتن هوش انتزاعی بالا سبب می‌شود:

- در انتخاب دوست اشتباه کنید.
- اشتباهات تکراری داشته باشید.
- به کرات گول بخورید و سرتان کلاه بگذارند.
- در انتخاب شریک زندگی اشتباه کنید.
- در انتخاب شغل و شریک اشتباه کنید
- زود باور باشید.
- انتخاب عجولانه داشته باشید.
- سطحی نگر باشید.
- دیگران را دیر بشناسید.
- نتوانید راه خودتان را در جامعه پیدا کنید.
- دوست صمیمی نداشته باشید و یا دوستان صمیمی خود را به آسانی از دست بدهید.
- اعتماد بی‌اندازه به دیگران داشته باشید.

### یک مثال از هوش هیجانی پایین

زهرا دوستان زیادی دارد ولی آن‌ها را پس از مدتی از دست می‌دهد زیرا زمانی که از دوستش آزرده می‌شود سکوت می‌کند و چیزی نمی‌گوید. به مرور خشم زیادی از فرد به دل می‌گیرد و در یک مشاجره برای یک موضوع پیش و پا افتاده برون‌ریزی می‌کند و با داد و فریاد همه آزرده‌گی‌های سابق را بیان می‌کند. در نتیجه دوستانش را ناراحت می‌کند و آن‌ها را از دست می‌دهد.

## هوش هیجانی چه فرقی با هوش انتزاعی دارد؟

هوش انتزاعی در یادگیری نقش دارد. افرادی که هوش انتزاعی بالایی دارند به لحاظ یادگیری زودتر از دیگران یاد می‌گیرند. شما با هوش انتزاعی خوب:

➤ مطالب را زودتر یاد می‌گیرید.

➤ مطالب را بهتر درک می‌کنید.

➤ بهتر می‌توانید مطالب جدید را با مطالب قبلی ربط دهید.

افراد با هوش هیجانی بالا بهتر می‌توانند هیجان‌های خود را ابراز کنند با دیگران تعامل کنند و با محیط زندگی خود سازگار شوند. نسبت به هیجان‌های دیگران واکنش مناسبی نشان دهند و آنها را مدیریت کنند.



**پرسش:** از بین دو نفر با هوش انتزاعی بالا یکی ممکن است در بیمارستان روانی بستری شود اما دیگری به مدارج عالی برسد و دوستان زیادی داشته باشد، همسر مناسبی انتخاب کند و شغل خوبی داشته باشد. به نظر شما کدامیک هوش هیجانی بالاتری دارند؟

## هوش هیجانی چگونه شکل می‌گیرد؟

رشد هوش هیجانی از دوره کودکی شروع شده و تا بزرگسالی ادامه پیدا می‌کند. تعامل مناسب والدین با کودکان در شکل‌گیری هوش هیجانی کودکان نقش مهمی دارد. برای شکل‌گیری و رشد هوش هیجانی بستر خانواده و تعامل بین اعضا باید مناسب باشد. اگر کودکان بتوانند آزادانه هیجان‌های مثبت و منفی خود را ابراز کنند و برای ابراز هیجان‌های منفی مانند خشم تنبیه نشوند زمینه رشد هوش هیجانی فراهم می‌شود. والدین باید برای ابراز هیجان‌های منفی مانند خشم مرز بگذارند. برای مثال: تو می‌توانی خشم را فقط با کلمات مناسب ابراز کنی نه با شکستن اشیا یا صدمه زدن به دیگران.

به علاوه ارتباط با همسالان، تماشای فیلم، مطالعه کتاب به ویژه کتاب‌های داستان و نیز یادگیری مهارت‌های زندگی به افزایش هوش هیجانی کمک می‌کند.

### موانع شکل‌گیری هوش هیجانی عبارتند از:

- ↘ زندگی در خانواده‌ای که به فرد اجازه ابراز هیجان داده نمی‌شود.
- ↘ داشتن والدین سرد
- ↘ داشتن والدین خشن
- ↘ داشتن والدین پرخاشگر
- ↘ داشتن والدین بی‌ثبات
- ↘ انزوا و تنهایی
- ↘ آشنا نبودن با مهارت‌های زندگی
- ↘ تجربه خشونت
- ↘ تجربه آزار جنسی
- ↘ هوش انتزاعی پایین

## هوش هیجانی پایین و مشکلات همراه

هوش هیجانی پایین می‌تواند مشکلات ارتباطی و بی‌فردی ایجاد کند. بروز بیماری‌های روانی و اعتیاد در افراد با هوش هیجانی پایین در ارتباط است. در واقع افراد با هوش هیجانی پایین به دلیل مشکلات ارتباطی فراوان مستعد ابتلا به مشکلات روانی هستند.

## هوش هیجانی پایین و مشکلات اجتماعی

بین هوش هیجانی پایین و مشکلات اجتماعی مانند طلاق و جدایی، بی‌وفایی کردن و یا مورد بی‌وفایی قرار گرفتن در روابط زناشویی و ارتباطی و افزایش نزاع‌های خیابانی رابطه وجود دارد. رضا راننده خط سواری در یکی از محله‌های تهران است. نزاع او با همکارش بر سر عدم رغایت نوبت در سوار کردن مسافر بود. وقتی مشاجره بالا گرفت و رضا متوجه شد همکارش بشدت خشمگین است و نمی‌تواند خود را کنترل کند بلافاصله به بحث خاتمه داد و از وی دور شد. در نتیجه چند دقیقه بعد تنش فروکش کرد اگر چه رضا به لحاظ زمانی عقب افتاد اما توانست خشم همکارش را مدیریت کند و جلوی نزاع خیابانی را بگیرد. ناگفته نماند چند ماه پیش یکی از همکاران رضا را در نزاع خیابانی مجروح شد زیرا حاضر نشد موقعیت را ترک کند و نتوانست خطرناک بودن خشم فروشنده را تشخیص دهد.

## هوش هیجانی را چگونه می‌توان سنجید؟

پرسشنامه هوش هیجانی یکی از راههای سنجش هوش هیجانی است. راه دیگر چگونگی ابراز هیجان‌ها و مدیریت هیجان‌های خود و دیگران است. چگونگی تعامل فرد با دیگران هم می‌تواند تا اندازه زیادی هوش هیجانی را نشان دهد. برای مثال: فردی که در روابط اجتماعی واکنش مناسبی به هیجان‌های دیگران نشان می‌دهد.

## چگونه هوش هیجانی را افزایش دهیم؟

راه های زیادی برای افزایش هوش هیجانی وجود دارد که عبارتند از:  
**تعامل با مردم:** هر چه بیشتر با مردم تعامل کنید هوش هیجانی تان رشد بیشتری خواهد کرد.

**یادگیری مهارت های زندگی:** یادگیری مهارت های زندگی به افزایش هوش هیجانی کمک می کند. این مهارت ها عبارتند از: مهارت ارتباطی، مهارت خودآگاهی، مهارت تفکر نقاد، مهارت تفکر خلاق، مهارت قاطعیت، مهارت تنظیم هیجانی، مهارت کنترل خشم، مهارت مدیریت استرس و مهارت حل تعارض  
**مشاهده دیگران:** دکتر لیهی می گوید به دیگران نگاه کنید و از آنها یاد بگیرید. مشاهده دیگران یکی از راههای یادگیری است و به تقویت هوش هیجانی کمک می کند.

**درس گرفتن از تجارب خود:** افرادی که از تجارب خود درس می گیرند راه را برای رشد هیجانی هموار می کنند.

## آیا امکان تقویت هوش هیجانی در بزرگسالی وجود دارد؟

بله امکان تقویت هوش هیجانی وجود دارد و راههای آن عبارتند از:

↙ یادگیری مهارت های زندگی به صورت کارگاههای گروهی

↙ مطالعه کتاب

↙ تماشای فیلم

↙ تعامل با مردم

↙ کمک گرفتن از مشاور

↙ مطالعه کتابهایی در زمینه زبان بدن

↙ شرکت در گروه درمانی

↙ بازخورد گرفتن از دیگران

↙ درس گرفتن از تجارب خود

## دیگران چگونه می‌توانند به تقویت هوش هیجانی ما کمک کنند؟

بازخورد دادن‌های مثبت و منفی و درس گرفتن از عملکرد و رفتارشان در موقعیت‌های مختلف و رفتاری که با ما دارند به شناخت بهتر ما و تقویت هوش هیجانی ما کمک می‌کند.

### همدلی

همدلی یعنی خود را جای دیگری گذاشتن و از دید او نگرستن. همدلی یکی از مولفه‌های هوش هیجانی است. تمرین کنید در موقعیت‌های مختلف خود را جای دیگری بگذارید در این صورت بهتر می‌توانید او را درک کنید و واکنش مناسبی نشان دهید. والدین می‌توانند همدلی کردن را از دوره کودکی به کودکان یاد دهند و به آن‌ها کمک کنند تا خود را جای کلاغ، گربه و کودکان بگذارند و شرایط آن‌ها را احساس کنند.

**نکته:** همدلی یک مهارت است و مانند همه مهارت‌ها یادگرفتنی است.







دانشگاه علوم پزشکی ایران  
معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی



آدرس: تهران، بزرگراه شهید همت غرب، بین تقاطع  
شیخ فضل الله نوری و شهید چمران، جنب ساختمان  
معاونت دانشجویی و فرهنگی، مرکز مشاوره  
دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ایران



تلفن پذیرش: ۸۶۷۰۳۵۴۱ - ۸۸۶۲۲۶۴۳



تلفن مشاوره تلفنی (hot line): ۰۹۰۱۸۸۵۵۵۸۰



اینستاگرام مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:  
<https://instagram.com/counseling.iums>



سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:  
<https://counseling.iums.ac.ir>