



# هوش هیجانی و موفقیت

حامد فرمند - مشاور تحصیلی



## مؤلفه‌های هوش هیجانی

هر چند هوش هیجانی EQ با هوش شناختی IQ ارتباط دارد ولی از لحاظ مفهوم نظری و عملکرد، کاملاً با آن تفاوت دارد. مؤلفه‌های هوش هیجانی عبارتند از:

- ◆ **درون فردی:** خودشکوفایی، استقلال و خودآگاهی عاطفی
- ◆ **بین فردی:** همدلی و مسؤولیت اجتماعی
- ◆ **سازگاری:** توان حل مسائل و آگاهی به واقعیت
- ◆ **مدیریت استرس:** کنترل تکانه‌ها و تحمل فشارها
- ◆ **خلق و خوی:** دید مثبت و خوش بینی

البته گزینه‌های ۱، ۳، ۴ و ۵ نقش به‌سزایی در موفقیت‌های تحصیلی ایفا می‌کنند. از طرفی، در تعیین سهم عوامل مربوط به موفقیت تحصیلی تنها ۲۰ درصد به IQ اختصاص یافته است که این میزان برای دانشجویانی که در مقاطع بالای تحصیلی قرار داشته و رشته‌ی تحصیلی خوبی دارند، حتی به مقادیر پایین‌تری نیز کاهش می‌یابد. نکته‌ی حائز اهمیت دیگر آن است که اصولاً هوش شناختی یا IQ را نمی‌توان چندان تغییر داد ولی هوش هیجانی EQ قابل تغییر است، اصلاح می‌شود و ارتقاء می‌یابد. پس شناخت EQ دارای استفاده‌ی کاربردی نیز خواهد بود.

## هیجان خوب، تفکر خوب

هنگامی که احساس خوبی داریم، دنیا را با عینک خوش بینی می‌بینیم و هر قدر هوش عاطفی فردی بالاتر باشد، به نقش و تأثیر عواطف بر کنش‌ها و رفتارهایش آگاه‌تر است و سعی می‌کند متناسب با موقعیت، بهترین عاطفه را در خود ایجاد کند تا بهترین نوع تفکر و حل مسأله را انجام دهد. فردی که EQ بالا دارد، می‌داند که چگونه تأثیر منفی هیجانات را بر

تفکر خود اصلاح کند و به افکار منفی اجازه‌ی ورود ندهد. امروزه بین یادگیری، امتحان دادن و نمره گرفتن با آنچه که لازمه‌ی زندگی مدرن و روابط پیچیده‌ی بین فردی کنونی است، تفاوت زیادی قائل شده‌اند. همه‌ی ما انسان‌هایی را می‌شناسیم که در ظاهر از تحصیلات بالایی برخوردارند و نمرات درخشانی گرفته‌اند، ولی در عمل و صحنه‌ی اجتماع و مسؤولیت، بسیار شکننده و دارای زندگی نه چندان خوب و حتی گاه بسیار ملالت‌بار هستند. واقعیت هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن در این زمینه نیز می‌تواند پاسخگوی بسیاری از چراها باشد مثل این که؛ «چرا یک شاگرد اول دانشگاه نمی‌تواند در شغل خود موفق باشد؟»

## وراثت یا محیط

برخلاف IQ یا هوش عقلانی که بیش‌تر تحت تأثیر عوامل وراثتی است و در طول زندگی فرد ثابت می‌ماند، هوش هیجانی احتمالاً بیش‌تر تحت تأثیر شرایط محیطی است. به بیان دیگر، قابلیت‌های تشکیل‌دهنده‌ی هوش هیجانی در مجموع، توانایی‌هایی اکتسابی هستند. اما از طرفی سنجش هوش هیجانی عملاً برخی از جنبه‌های شخصیت را مانند خوش بینی و استقامت دربر می‌گیرد.

## افزایش EQ

### شناخت احساس خود:

فرد باید قادر به شناخت و پیش‌بینی احساسات خود در موقعیت‌های مختلف باشد. شاید این جمله بدیهی به نظر برسد ولی باید روی آن بیش‌تر تأمل کنیم. اشخاص زیادی هستند که از احساسات مختلف خود آگاهی ندارند. برای مثال، این که «نمی‌دانم چرا خلاف این که خواهان موفقیت در درس هستیم، ولی هنگام مطالعه بی‌انگیزه‌ام و احساس ناامیدی می‌کنم؟» اگر جزو این افراد هستید باید فقط یک جمله را مدنظر قرار دهید: فقط کسانی در درس خواندن موفق می‌شوند که در کنار درس خواندن، به موفقیت خود ایمان داشته باشند.