



مرکز تحقیقات ایرانیکا

اصفهان

گامی



الرحمن
علیه صاب

www.

www.

www.

www.

Ghaemiyeh

.com

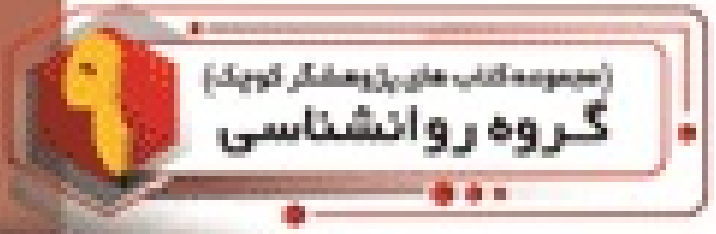
.org

.net

.ir



دانشگاه گیلان
فakولتی روانشناسی



مجموعه کتاب های پژوهشگر نوین
گروه روانشناسی



گردآوری:

آرمان جوکار

امیرپارسا صابری

IQ و EQ و راه های افزایش آن

دانش آموزان: سیدعلی پورعلی، محسن پور، دکتر محمدشاهین

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

IQ و EQ و راههای افزایش آن

نویسنده:

آرمان جوکار

ناشر چاپی:

امیرفدک

ناشر دیجیتال:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

۵	فهرست
۹	IQ و EQ و راههای افزایش آن
۹	مشخصات کتاب
۹	اشاره
۱۳	تقدیم به:
۱۴	پیشگفتار:
۱۵	فهرست مطالب
۱۶	فصل اول: هوش چیست؟
۱۶	اشاره
۱۷	هوش
۱۸	تعریف هوش از دیدگاه روانشناسان
۱۹	انواع هوش
۱۹	هوش جسمانی
۱۹	هوش جسمی (شما و بدنتان)
۲۰	هوش سنتی
۲۱	هوش عددی (شما و محاسبات عددی)
۲۲	هوش فضایی (شما و درک فضاییتان)
۲۳	هوش کلامی (شما و کلامتان)
۲۳	هوش عاطفی و خلاق
۲۴	هوش هیجانی
۲۵	هوش معنوی
۲۵	هوش اجتماعی
۲۶	تیزهوشی
۲۷	تیزهوشی پنهان

۲۷	دام هوش
۲۸	رابطه تیزهوشی و نگرانی
۲۹	معرفی چند غذا برای تقویت هوش
۳۰	مواد غذایی که باعث تقویت هوش ما می شوند
۳۰	اسفناج
۳۰	قهوه
۳۱	غلات
۳۱	میوه و سبزیجات
۳۲	تخم مرغ
۳۲	ماست
۳۲	انبه
۳۳	سیب زمینی
۳۳	ماهی
۳۴	شکلات
۳۵	فصل دوم: IQ و راههای افزایش آن
۳۵	اشاره
۳۶	بهره ی هوشی
۳۶	طبقه بندی بهره هوشی
۳۶	جدول امتیازهای آزمون بهره هوشی
۳۸	روش به دست آوردن بهره ی هوشی
۳۸	مخاطرات آزمون هوش
۳۹	ضریب هوشی یا آی کیو
۴۱	هوش و موفقیت
۴۲	راههایی برای افزایش IQ
۴۳	ورزش کردن
۴۴	نفس عمیق بکشید

- ۴۵ دفتر رویدادهای روزانه داشته باشید
- ۴۵ چیزهای جدید را کشف کنید
- ۴۶ استراحتهای کوتاه و مکرر داشته باشید
- ۴۶ حافظه تان را تقویت کنید
- ۴۷ صبحانه بخورید
- ۴۷ مدیتیشن کنید
- ۴۸ از مصرف قند اجتناب کنید
- ۵۰ هوش هیجانی‌تان را پرورش دهید
- ۵۰ از سرگرمی‌ها استفاده کنید
- ۵۲ از تمام حس‌هایتان استفاده کنید
- ۵۲ بیشتر از آنتی‌اکسیدان‌ها مصرف کنید
- ۵۴ فصل سوم: EQ و راه‌های افزایش آن
- ۵۴ اشاره
- ۵۵ هوش عاطفی، هوش احساسی یا هوش هیجانی
- ۵۶ پیشینه
- ۵۷ مغز هیجانی
- ۶۰ عوامل مؤثر در هوش هیجانی
- ۶۰ شناخت عواطف شخصی
- ۶۰ به کار بردن درست هیجان‌ها
- ۶۰ برانگیختن خود
- ۶۱ شناخت عواطف دیگران
- ۶۱ حفظ ارتباط‌ها
- ۶۱ توجه کردن
- ۶۲ احساس کردن
- ۶۳ هفت روش کاربردی برای تقویت هوش هیجانی
- ۶۳ به هیجان‌ات خود توجه کنید

۶۴	نظر دیگران را جویا شوید
۶۴	نکته بین باشید
۶۵	فکر کنید
۶۵	به جای اتفاقات، روی احساسات تمرکز کنید
۶۶	موضع تهاجمی را رها کنید
۶۶	تمرین، تمرین، تمرین
۶۹	چهار مهارت هوش هیجانی (EQ)
۶۹	خودآگاهی:
۶۹	خود مدیریتی:
۷۰	آگاهی اجتماعی:
۷۰	مدیریت رابطه:
۷۱	منابع
۷۲	درباره مرکز

سرشناسه : جوکار، آرمان، 1383 -

عنوان و نام پدیدآور : IQ و EQ و راههای افزایش آن /گردآورندگان آرمان جوکار، امیرپارسا صابری ؛ ویراستار ادبی راضیه جوهریان ؛ ویراستار علمی سمیه مظفری، نادر سلطانی، مجتبی غلامی.

مشخصات نشر : اصفهان: انتشارات امیرفدک، 1397.

مشخصات ظاهری : 60 ص.

شابک : 400000 ریال : 7-14-6521-622-978

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

عنوان گسترده : آی کیو و ایکيو و راههای افزایش آن .

موضوع : هوش

موضوع : Intellect

موضوع : هوش بهری

موضوع : Intelligence levels

موضوع : هوش هیجانی

موضوع : Emotional intelligence

شناسه افزوده : صابری، امیرپارسا، 1383 -

رده بندی کنگره : BF431 /ج9 9آ9 1397

رده بندی دیویی : 153/9

شماره کتابشناسی ملی : 5538779

ص: 1

اشاره

بسم الله الرحمن الرحيم

ص: 2

IQ و EQ و راههای افزایش آن

گردآورندگان: آرمان جوکار

دانش آموز پایه ی نهم دبیرستان دکتر محمدشفیعی

امیرپارسا صابری

دانشآموز پایه ی نهم دبیرستان دکتر محمدشفیعی

ص: 3

انتشارات امیرفدک: اصفهان- خیابان هشت بهشت غربی نبش تقاطع ملک ساختمان فدک

تلفن: 031_32730360 _ همراه: 09133135694 کد پستی: 81546_43151

Fadak.mansori@gmail.com

IQ و EQ و راههای افزایش آن

آرمان جوکار 83- امیرپارسا صابری 83

آماده‌سازی: انتشارات امیرفدک

مدیر مسئول: دکتر محمدرضا محمد شفیعی

مدیر تولید: سید محمدرضا منصورى تهرانى

مدیر فنی: صالحیان - مظفری

ویراستار ادبی: جوهریان

ویراستار علمی: مظفری - نادر سلطانی - مجتبی غلامی

صفحه آرا: عابدی - کاویانی

طراح جلد: کاویانی

* لیتوگرافی: طاها * چاپ: ملت * صحافی: ملت

* چاپ اول: 1397 * تعداد: 1000 * قیمت: 40000 تومان

* حق چاپ: 1397، انتشارات امیر فدک

شابک: ISBN: 978-622-6521-14-7 978_622_6521_14_7

هر گونه استفاده از مطالب این کتاب اعم از بازنویسی، خلاصه سازی، نقل مطالب آموزشی، برداشت به صورت دستنویس، کپی، تکثیر و هر گونه چاپ سنتی و دیجیتال، استفاده به صورت کتاب الکترونیکی، لوح فشرده، قرارداد مطالب بر روی اینترنت و وبسایتها و هر گونه شبکه‌های کامپیوتری دیگر و به‌طور کل هر گونه استفاده‌های اشخاص حقیقی و حقوقی در جهت منافع مادی و معنوی خود، بدون اجازة کتبی ناشر ممنوع و بر اساس بند 5 ماده 23 قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان و قوانین مربوط به جرایم رایانه‌ای کشور قابل پیگیری در محاکم قضایی است.

ص: 4

تقدیم به:

پدر و مادر عزیز و مهربانم

که در سختی ها و دشواریهای زندگی همواره یآوری دلسوز و فداکار و پشتیبانی محکم و مطمئن برایم بوده اند.

آرمان جوکار

تقدیم به:

پدر و مادرم

که از نگاهشان صلابت

از رفتارشان محبت

و از صبرشان ایستادگی را آموختم

امیرپارسا صابری

ص: 5

در مرکز تحقیقات و فناوریهای نوین دم‌شسپاهان (دکتر محمدشفیعی) آموزش پژوهش محور را نهادینه کردیم، چراکه ایمان داریم گسترش مرزهای علم و فناوری در جهت پیشرفت کشور در گرو کوشش پژوهشگران است و پژوهشگر با ذهن پرسشگرش از لایه‌های ابر گرفته آسمان دانش می‌گذرد، تا به افق‌های جدیدی دست یابد. روح پژوهشگر، پویا و جوینده است و پوسته‌های جهل را شکافته، به قنات جاری علم دست می‌یابد و تا چشمه‌ی جوشان آن را بر کویر تشنه خویش جاری نسازد، آرام نمی‌گیرد. در مراکز پژوهش محور دکتر محمدشفیعی اعتقاد داریم؛ پژوهش هزینه نیست، سرمایه است. در اقدامات پژوهشی این مراکز پژوهشی، پژوهشگران کوچک ما تلاش می‌کنند وضعیت نامطلوب را به وضعیت مطلوب تغییر دهند و یاد می‌گیرند درست توجه کنند و بدانچه که آموخته اند عمل کنند.

دانش آموزان پژوهنده‌ی ما می‌فهمند که هیچگاه شکست در مسیر کسب دانش وجود ندارد، لذا از نامالیقات علمی و بنیست‌های مقطعی هراسی نداشته و راه غلبه بر سدهای مجازی پیش روی کسب دانش و ارتقای علمی را خوب یاد بگیرند. علاوه بر این اصول و مبنای کار گروهی را فراگرفته تا بتوانند براساس خرد جمعی کار کنند. با بیش از 25 سال سابقه آموزشی - پژوهشی و مدیریتی دریافته ایم که پژوهش و تحقیق مثل حروف الفبا باید از سالهای نخست آموزش شروع شده و نهادینه شود، و این امر مهم را در طرح آموزش پژوهش محور انجام داده و به نتایج شگرفی دست یافتیم و با علم به اینکه میدانستیم دانش آموزان در مقاطع پایین تر توانایی‌های بزرگی دارند و در عمل تجربه نمودیم و نهادینه کردیم و مصمم هستیم که این امر مهم در کل کشور اجرایی شود. انشا...!

محمد رضا محمدشفیعی

مدیر مجتمع فرهنگی آموزشی تحقیقاتی دکتر محمدشفیعی

فصل اول	8
هوش	9
تعریف هوش از دیدگاه روانشناسان	10
انواع هوش	11
تیزهوشی	18
دام هوش	19
رابطه تیزهوشی و نگرانی	20
مواد غذایی که باعث تقویت هوش ما می شوند	22
فصل دوم	27
بهره ی هوشی	28
هوش و موفقیت	32
راههایی برای افزایش IQ	33
فصل سوم	43
هوش عاطفی، هوش احساسی یا هوش هیجانی	44
مغز هیجانی	46
عوامل مؤثر در هوش هیجانی	49
هفت روش کاربردی برای تقویت هوش هیجانی	52
چهار مهارت هوش هیجانی (EQ)	58
منابع	60

فصل اول: هوش چیست؟

اشاره

ص: 8

هوش‌توانایی ذهنی است و قابلیت‌های متنوعی همچون استدلال، برنامه‌ریزی، حل مسأله، تفکر انتزاعی، استفاده از زبان و یادگیری را در بر می‌گیرد. نظریه‌های هوش در طول تاریخ تغییر کرده‌اند. پژوهشگران می‌گویند با نوشیدن شیر، خوردن جگر، تخم مرغ و بادام زمینی کولین بیشتری به مغز می‌رسد که هوش و حافظه تقویت می‌شود. پژوهشگران با سنجیدن سطح کولین مغز به میزان هوش افراد پی می‌برند.

تصویر



محققان موفق به شناسایی دو خوشه ژنی شده‌اند که عامل هوش و توانایی مغز است، از طرفی در صورت جهش می‌تواند منجر به بیماری صرع شود. مطالعات محققان کالج سلطنتی لندن نشان می‌دهد که دو خوشه ژنی به نامهای M1 و M3، در هوش و توانایی‌های ذهنی از جمله حافظه، تمرکز، سرعت پردازش، استدلال و عملکرد مؤثر هستند. این دو خوشه ژنی متشکل از صدها ژن هستند و تصور می‌شود که توسط یک سویچ مرکزی کنترل می‌شوند.

تصویر



هوش مانند بسیاری از کشفیات و نظرات علمی در طول تاریخ دستخوش تغییرات بسیاری شده است. کارشناسان و محققان، تعاریف متفاوتی از آن ارائه داده‌اند. اولین بار شخصی به نام وکسلر تعریف هوش را طوری بیان کرد که یک توانایی کلی فرض شد و به نظریه هوش معروف شد.

تصویر



تعریف هوش از دیدگاه روانشناسان

در علم روانشناسی تعریفهای متعددی از هوش شده است که روانشناسان آنها را در این 4 دسته کلی طبقه بندی کرده اند:

- هوش یعنی سازگاری با محیط
- هوش یعنی توانایی و استعداد کافی در یادگیری
- هوش یعنی تفکر انتزاعی
- هوش یعنی بهکار انداختن توانایی های خود برای رسیدن به هدف مطلوب در زندگی و کسب و کار

تصویر



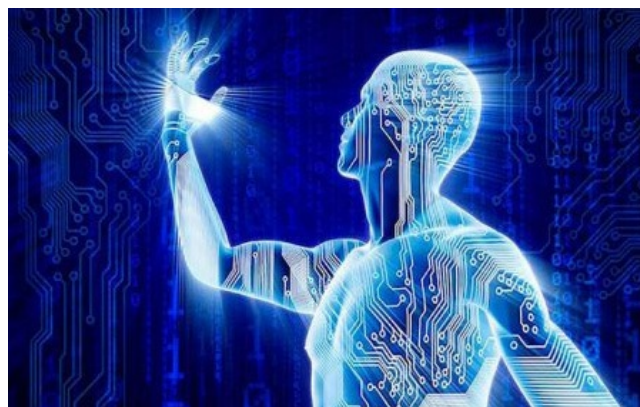
ص: 10

انواع هوش

هوش اقسام مختلفی دارد که در ادامه اشاره‌های به انواع هوش داریم.

هوش جسمانی

تصویر



هوش جسمانی به شما کمک می‌کند بدن سالم و از لحاظ جسمانی شادایی بیشتری داشته باشید. این هوش موجب می‌شود که شما از جسم خود مراقبت کنید، به آن احترام بگذارید و از آن به‌روش درست و سالمی استفاده کنید. هوش جسمانی به شما کمک می‌کند که علائم خطر در جسم خود را راحت‌تر و سریع‌تر تشخیص دهید و برای رسیدگی به آن اقدام نمایید. هوش جسمانی باعث می‌شود که شما علائم طبیعی بدن خود از جمله علائم گرسنگی، تشنگی و سیری را تشخیص دهید.

هوش جسمانی خود شامل بخشهای زیر است:

- هوش جسمی و فیزیکی

- هوش حسی

هوش جسمی (شما و بدنتان)

هوش جسمی توانایی استفاده درست از بدن و حرکات بدن است. جسم شما با شما ارتباط مؤثر برقرار می‌کند. در واقع جسم شما با شما حرف می‌زند. هر کس که از جسم و اندام خود برای انجام کاری استفاده کند، از این هوش بهره‌میرد. ورزشکاران، بازیگران، پزشکان و جراحان بیشترین استفاده از بدنشان و در نتیجه

ص: 11

از این هوش را می برند. این هوش با هوش حسی و فضایی در ارتباط است و هرگاه شما به تقویت یکی از آنها می پردازید، دو مورد دیگر هم تقویت می شوند.

تصویر



هوش حسی (شما و حواستان)

این هوش ارتباط مستقیمی با حواس پنجگانه دارد و توانایی استفاده از حواس را شامل می شود.

تصویر



هوش سنتی

در این بخش سه هوش قرار دارد:

- هوش عددی

- هوش فضایی

- هوش کلامی

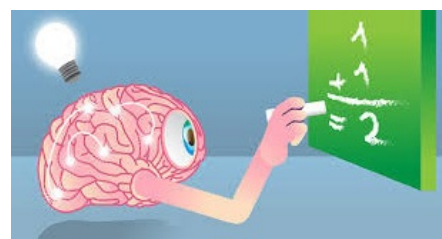
ص: 12

تصویر



این هوش توانایی محاسبات ریاضی هر فرد است. دانشمندان، حسابداران و فیزیکدانان بیش از دیگران از این هوش بهره می برند. کسی که هوش عددی ضعیفی دارد، همیشه به این فکر می کند که هیچوقت در ریاضی خوب نیست و خوب نخواهد شد و ریاضیات را دوست ندارد. حل معماها، رمزگشایی و کشف کدها، یادگیری علوم، حل مسائل و انجام محاسبات آماری و بازی با اعداد از زمینه های مورد علاقه کسانی است که دارای هوش عددی بالایی هستند.

تصویر



تصویر



به توانایی شما برای درک و دیدن روابط اشیا و اشکال در ارتباط با یکدیگر، مربوط می شود. صفحه آرایه ها، ساخت نمونه ها، ساختارها و طرح های گرافیکی به این هوش وابسته است. مهندسان، ملوانان، معماران، نقاشان، باغبانان و مجسمه سازان از این هوش بیشتر استفاده می کنند. در ضمن شما نیز برای ارتباط با محیط و دنیای پیرامون وابسته به این هوش می باشید. هوش فضایی در همه افراد وجود دارد و مانند هوش های دیگر قابل اندازه گیری است، اما برخی از افراد بر این باور هستند که این یک استعدادی است که بعضی ها دارند و بعضی ها ندارند.

تصویر





توانایی استفاده و بهکارگیری شفاهی یا کتبی کلمات در موقعیتهای گوناگون را هوش کلامی یا زبانی می گویند. آن چیزی که به شما کمک می کند تا زبان را برای مکالمه بیاموزید هوش کلامی شما است. شاعران، نویسندگان، مجریان و سخنوران توانایی زیادی در به کارگیری این هوش دارند. بدانید و باور داشته باشید که شما بدون اینکه دیگران چیزی درباره شما بگویند، هوش کلامی بسیار قدرتمندی دارید به این علت که شما در ابتدای دوره‌ی زندگیتان به سرعت مکالمه را آموخته اید، اما بعدها با نوع آموزش نادرست و عدم استفاده از روش صحیح شما را دلزده کرده‌اند. پس تمرکز ذهن خود را از روی حرف مردم بردارید و بدانید که رشد هوش کلامی عامل موفقیت شما در مدرسه، محل کار و ارتباطات اجتماعی است.

هوش عاطفی و خلاق

در این بخش سه هوش قرار دارد:

- هوش هیجانی

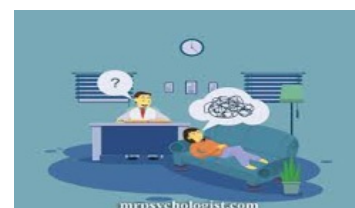
- هوش معنوی

- هوش اجتماعی

ص: 15



هوش هیجانی به توانایی درک، کنترل، ارزیابی و مدیریت احساسات در خود و دیگران اشاره دارد. شما برای اینکه بتوانید بهتر تصمیم بگیرید و بعد اقدام کنید، به هوش هیجانی نیاز دارید. هوش هیجانی به شما آموزش می دهد که چگونه با دیگران ارتباط مؤثر برقرار کنید و چگونه عواطف و احساسات خود و دیگران را در روابط درک و مدیریت کنید. هوش هیجانی بیانگر این است که در روابط اجتماعی و شرایط خاص چه عملی مناسب و چه عملی نامناسب است. به عبارتی دیگر، EQ توانایی همدلی با دیگران و شنیدن احساسات آنان است. آنچه برای موفقیت های اجتماعی، شخصی و اقتصادی شما لازم است هوش هیجانی و همچنین هوش اجتماعی است.



افراد می توانند هوش علمی منطقی (IQ) بالایی داشته باشند، اما این اصلاً به معنای موفقیت همه جانبه آنها در زندگی نیست. افراد می توانند هوش مالی بالایی داشته باشند، اما این لزوماً به معنای موفقیت آنها نمی تواند باشد. یکی از ثروتمندترین

مردان دنیا میگویند، اگر نتوانید احساسات خود را کنترل کنید، نمی توانید پول خود را کنترل کنید.

هوش معنوی

تصویر



این هوش توانایی به وجود آوردن زندگی متعادل با جهان، طبیعت و محیط اطرافتان است، (یعنی توانایی زندگی هماهنگ با همه انسانها و موجودات دیگر). هوش معنوی یعنی باور کردن قدرت خداوند، علاقه به انسانیت و پذیرش حضور یک قدرت والاتر می باشد. ثمره این هوش، مهربانی و ملاحظت به عنوان بخشی از ویژگی شخص است. این هوش به شما کمک می کند، تا درک کنید که هر ذره در هستی مقدس است و باید به آنها احترام گذاشت. قبل از تقویت هوش معنوی لازم است که هوش هیجانی فرد تقویت گردد. آنچه بسیاری از افراد را در مسیر معنوی با مشکلات زیاد یا حتی شکست مواجه می کند، پایین بودن هوش هیجانی آنها است.

هوش اجتماعی

تصویر



ص: 17

هوش اجتماعی در حقیقت میزان هوشمندی لازم برای ایجاد، حفظ و گسترش ارتباطات اجتماعی است. هوش اجتماعی سازگاری شما با محیط را افزایش می دهد و به شما در برقراری روابط مؤثر با دیگران و انجام مذاکره کمک می کند. باید بدانید که بخش وسیعی از هوش اجتماعی آموزشی است و اگر فرد نتواند به آنچه می داند عمل کند؛ در زندگی به موفقیت های اجتماعی دست نمی یابد.

تصویر



تیزهوشی

تیزهوشی مجموعه‌ای است از استعدادها، ویژگی های شخصیتی، و الگوهای رفتاری است. آزمونهایی برای سنجش میزان تیزهوشی برگزار می شوند که تنها بخشی از مفهوم تیزهوشی را میسنجند. بخشهای روانسنجی و ساختار تیزهوشی جای بحث و اختلاف نظر دارد و حوزه‌های در حال پیشرفت است.

تصویر



ص: 18

تیزهوشی پنهان

تیزهوشی پنهان (نهفته) برای گروه بزرگی از افراد به کار می‌رود و شامل موارد زیر است.

(1) تیزهوشان ناتوان از یادگیری

(2) تیزهوشان معلول

(3) تیزهوشان در معرض خطر

(4) تیزهوشان متفاوت از نظر فرهنگی یا نژادی

(5) تیزهوشان کم‌آموز

(6) زنان تیزهوش

گروه اول در شرایط نامساعد محیطی، طبقه اقتصادی، اجتماعی پایین و اقلیت نژادی و قومی قرار دارند، یا زبان رسمی زبان دوم آنها است. دانش آموزان دختر نیز در این گروه جای می‌گیرند.

گروه دوم به معیارهای مدارس سنتی غیرپیشرفته تلقی می‌شوند، مانند دانش آموزانی که در زمینه‌های متفاوت خلاقیت و هوش دارند. گروه سوم دانش آموزان با آموزش کم، معلولان حرکتی، ناتوانان در یادگیری و افراد دچار مشکلات عاطفی را شامل می‌شود.

تصویر



دام هوش

بسیاری از مردم که خود را بسیار باهوش می‌دانند، الزاماً متفکران خوبی نیستند. آنان در دام هوش گرفتار هستند. این دام جنبه‌های بسیاری دارد که در اینجا فقط به دو مورد از آنها اشاره می‌کنیم. شخص بسیار باهوش می‌تواند درباره

ص: 19

موضوعی عقیده‌های را بپذیرد و از هوش خود جهت دفاع از این عقیده استفاده کند. این شخص هر چه باهوش تر باشد بهتر می تواند از عقیده اش دفاع کند. هر چه دفاع از عقیده بهتر باشد، شخص نیاز کمتری به انتخاب های دیگر پیدا می کند و کمتر حرف دیگران روی آن تاثیرگذار است. در نتیجه، بسیاری از ذهن های بسیار باهوش در دام فکرهای ضعیف میافتند، زیرا قادرند از این فکرها دفاع کنند. جنبه دوم هوش، آن است که شخص با این اندیشه بزرگ می شود که خود را از اطرافیانش باهوشتر می داند (شاید هم این تصور درست باشد) و میخواهد بیشترین سود ممکن را از هوش خود ببرد. سریعترین و مطمئن ترین راه برای سود بردن از هوش اثبات اشتباه دیگران است.

یک چنین سیاستی فوراً نتیجه می دهد و برتری شما را نشان می دهد. سازنده بودن، پاداش کمتری دارد؛ زیرا ممکن است سالها کار لازم باشد تا مؤثر بودن عقیده ای آشکار گردد.

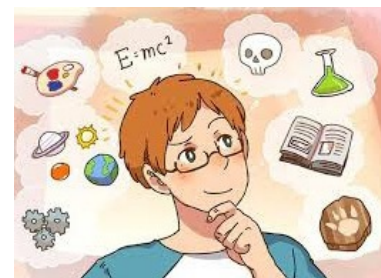
تصویر



رابطه نیزهوشی و نگرانی

هوش زیاد در دسرهای خودش را هم دارد و یکی از آنها، همیشه نگران بودن است. پژوهشگران معتقدند، افرادی که بیش از حد نگران هستند، غالباً آدمهای باهوشی هستند و نگرانیشان به جای اینکه به زندگی آنها آسیبی بزند، در موقعیتهای سخت به دادشان میرسد. نگرانی آدمهای باهوش باعث می شود کمتر گرفتار موقعیتهای خطرناک شوند و بیشتر از دیگران از موقعیتهای سخت جان سالم به در ببرند.

ص: 20



معرفی چند غذا برای تقویت هوش



آیا می خواهید هوش خود را تقویت کنید؟ اینجا شمارا با چند غذا برای تقویت هوش آشنا میکنیم که باعث تقویت حافظه تان می شود و در نتیجه عملکرد ذهنی شما را بالا میبرد.

نکتهای که لازم است به آن توجه کنید این است که بهتر است از مصرف غذاهایی که ارزش غذایی ندارند پرهیز کنید. غذاهایی که فقط باعث افزایش وزن و چاقی شما می شوند و نه تنها حافظه شما را تقویت نمی کنند بلکه باعث افزایش کلسترول خونتان نیز می شوند.

اسفناج

اسفناج بهدلیل داشتن بافت های گیاهی از بروز بسیاری از بیماریها در خانمها پیشگیری می کند. بر اساس تحقیقات انجامشده، ثابت شده خانمهایی که از اسفناج و دیگر سبزیهای سبز استفاده می کنند، پیر شدن سلولهای شان به تاخیر می افتد. این گیاه بهدلیل آنزیمهایی که در برگهای آن است، سیناپس بین سلولها را تسهیل می بخشد و هوش را تقویت می کند.

اسفناج دارای ماده دارویی به نام فولیک اسید نیز می باشد که در جهت تقویت حافظه موثر خواهد بود. علاوه بر آن این سبزی برای افرادی که دارای عارضه قلبی هستند نیز بسیار مفید می باشد.

تصویر



قهوه

قهوه یکی دیگر از مواد غذایی است که باعث تقویت هوش می شود این دانه دارای موادی مانند آنتی اکسیدان ها، آمینواسید، ویتامین و مینرال است. مخصوصا اگر دانه های قهوه را دم کنید و بخورید برای تقویت حافظه بسیار مفید می باشد. قهوه به دلیل دارا بودن کافئین در تقویت حافظه مؤثر است، از دیگر خواص این دانه میتوان به خاصیت ضد آلزایمر بودن آن اشاره کرد.

ص: 22

تصویر



غلات

غلاتهایی مثل سویا، لوبیا، نخودفرنگی، عدس، سبزیجات دارای روغن بسیار مفیدی هستند که مصرف این غلاتها در جهت تقویت حافظه لازم و مؤثر می باشد.

تصویر



میوه و سبزیجات

میوه و سبزیجات دارای آنتیاکسیدانهای بسیار مفیدی هستند که مصرف آنها برای تقویت هوش و حافظه مؤثر است.

تصویر



ص: 23

تخم مرغ

یکی دیگر از مواد غذایی برای تقویت هوش، تخم مرغ است به خصوص اگر زنان باردار در هنگامیکه جنینی را در رحم دارند، تخم مرغ مصرف کنند در هوش فرزندشان بسیار مؤثر است.

تصویر



ماست

ماست دارای امگا 3 و DHE است. امگا 3 و دیاچای از جمله مواد بسیار مفید برای تقویت حافظه میباشند. اگر فرزندان در زمان رشدش هرروز ماست مصرف کند، تأثیر زیادی بر روی مغز جنین میگذارد.

تصویر



انبه

انبه یکی از میوه هایی است که می توانید برای تقویت هوش و حافظه مصرف کنید. با اینکه این میوه چرب بوده و دارای بافت های چربی است؛ اما باعث تسریع گردش خون می شود. سریعتر شدن گردش خون باعث می شود خون بیشتری به مغز برسد در نتیجه این میوه در تقویت حافظه مؤثر خواهد بود.

ص: 24

تصویر



سیب زمینی

محققان استرالیایی به تازگی دریافته‌اند که موادی مانند کربوهیدرات که به وفور در سیب زمینی یافت می‌شود، باعث تقویت هوش و حافظه می‌شود.

تصویر



ماهی

یکی از مواد غذایی که برای تقویت هوش و رشد سریعتر سلول‌های مغز توصیه می‌شود ماهی است.

تصویر



ص: 25

مصرف شکلات نیز در تقویت حافظه موثر است؛ البته بهتر است شکلات هایی را مصرف کنید که یا تلخ هستند و یا حاوی شیر باشند.

تصویر



ص: 26

بهره ی هوشی

بهره ی هوشی یا هوش بهره (IQ)، روشی برای سنجش هوش انسان است، بهره هوشی عددی با میانگین 100 و انحراف معیار 15 می باشد. از این رو در رده بندی و تقسیم هوش، به صورت میانگین نزدیک 70٪ از مردم دارای هوش میانه، 12٪ هوش بالاتر از میانه، 2٪ درصد بسیار باهوش و 1٪ افراد برگزیده را در بر می گیرند.

تصویر



طبقه بندی بهره هوشی

طبقه بندی بهره هوشی عمل دسته بندی نتایج آزمون بهره هوشی در دسته های مجزا است، به طور مثال شخص از نتایج آزمون مشخص می شود که تیزهوش یا متوسط است.

حتی قبل از اختراع آزمون بهره هوشی یا IQ، تلاش برای طبقه بندی افراد بر اساس هوش آنها انجام می شد.

جدول امتیازهای آزمون بهره هوشی

طبقه بندی وکسلر (WAIS-IV, WISC-IV, WPPSI-IV)

محدوده بهره هوشی - طبقه بندی بهره هوشی

130 و بالاتر - بسیار برتر

129-120 - برتر

119-110 - بالاتر از متوسط

109-90 - متوسط

89-80 - پایین تر از متوسط

79-70 - مرزی

69 و زیر - بسیار کم

روش به دست آوردن بهره ی هوشی

برای به دست آوردن بهره هوشی یک انسان، از وی آزمونهای گوناگونی برای ارزیابی قابلیت های مختلف ذهنی گرفته می شود. هر آزمون، بخشی از ویژگی های مغزی فرد را می آزماید و سپس از روی این آزمون ها با نگرش به سن فرد، بهره هوشی حساب می شود.

یکی از روشهای رایج برای اندازه گیری بهره هوشی در ایران استفاده از ابزار تست هوش ریون است. این آزمون که در سال 1938 توسط پن روز و ریون ساخته شد، دارای 60 سوال تصویری است و از پنج سری 12 تایی (سریهای A, B, C, D, E) تشکیل شده است. سوالات تست هوش ریون به این شکل میباشند که میبایست از میان 6 تا 8 تصویر جداگانه، تصویری را انتخاب کنید که تصویر ماتریس هر سوال را تکمیل کند. معمولاً در دوره های مختلف سنی این آزمون از افراد گرفته می شود و این به این معنی است که سن فریدر نتیجه ارزیابی تست بهره هوشی اهمیت بالایی دارد. که در این تست بالاترین طبقه، طبقه بهره هوش با امتیاز بالای 130 هست که جزو افراد ممتاز و نخبه قرار می گیرند.

تصویر



مخاطرات آزمون هوش

از زمانی که مطالعات زیادی در حوزه روانشناسی شخصیت حاصل شد و انواع هوش و نظریه هوش های چندگانه برای افراد کشف و تعریف شد، آزمونهای هوش از بررسی آی کیو فراتر رفت.

ص: 29

آی کیو (IQ) که با نام هایی مانند ضریب هوشی و بهره هوشی هم شناخته می شود، مخفف کلمه “Intelligence Quotient” بوده و به عنوان امتیازی برای سنجیدن قابلیت ذهنی افراد هم سن و سال، در نظر گرفته می شود.

به تازگی دختر دوازده ساله‌ای از چشایر انگلستان، موفق به کسب امتیاز 162 در یک تست آی کیو شده است. نام این دختر دوازده ساله، راجگوری پاوا (Rajgauri Pawar) است و کسب نمره 162 در آزمون آی کیو، او را جزو 002/0 درصد اول افرادی که تست هوش را گذرانده اند، قرار می دهد. اما کسب چنین نمره‌ای چه معنایی دارد و آیا ممکن است که پاوا از کسی مانند آلبرت انیشتین هم باهوش تر باشد؟

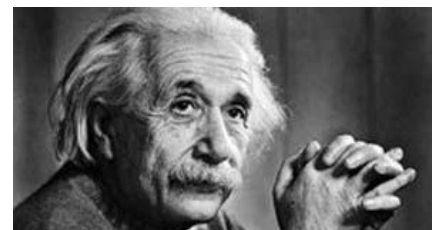
پاوا امتیاز 162 را در آزمون ضریب هوشی سازمان منسا (Mensa) مخصوص افرادی که ضریب هوشیشان، آنها را در دو درصد اول جمعیت قرار می دهد، کسب کرد. بسیاری از سرویسهای خبری هم با انتشار داستان پاوا ادعا کردند که او از افرادی مانند انیشتین و استیون هاوکنینگ امتیاز بیشتری کسب کرده، پس در نتیجه پاوا از این اشخاص باهوشتر است. اما این نوع مقایسهها اشتباه هستند؛ از آنجایی که آزمون های IQ برای مقایسه توانایی ذهنی افرادی که در گروه سنی یکسانی قرار دارند، طراحی می شوند، کودک پنج ساله‌ای که نمره 130 را در آزمون آی کیو جوانان کسب کند، در 2.5 درصد اول همسن و سالانش قرار میگیرد؛ همانطور که فرد چهل و پنج ساله‌ای که در آزمون آی کیو بزرگسالان امتیاز 130 را کسب می کند، از 97.5 درصد بزرگسالان جهان ضریب هوشی بیشتری دارد. نکته اینجاست که معیار مطلق برای مقایسه آی کیو آن کودک پنج ساله با شخص چهل و پنج ساله وجود ندارد.

تصویر



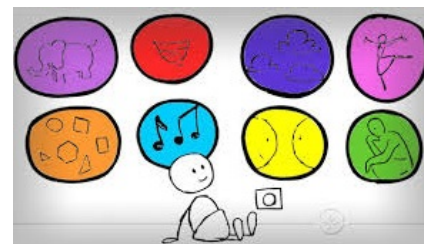
آی کیو آلبرت انیشتین حدود 160 بود.

تصویر



امتیاز IQ به گونه ای طراحی شده که عدد 100 حالت نرمال آن باشد؛ طبق صحبت های روانشناسی، از دانشگاه پیتسبرگ (Pittsburgh) حدود دو سوم جمعیت جهان در بازه ای 16 امتیازی این عدد قرار دارند، یعنی کسب نمره های بین 84 تا 116 در تست ضریب هوشی، برای اکثریت مردم امکان پذیر است. 5/2 درصد مردم قابلیت کسب امتیاز بالای 130 را دارند؛ البته از آنجایی که ورژن های مختلفی از آزمون آی کیو وجود دارد، ارائه آماری دقیق تر، نیازمند مشخص کردن نوع آزمون است.

تصویر



ص: 31



هوش و موفقیت

ضریب هوشی تعیین کننده ی میزان موفقیت در مدرسه و (در مقیاس کمتر) محیط کار است، اما دلیل این نیست که آزمون IQ تمامی معیارهای مرتبط با هوش را به صورت مستقل اندازه گیری می کند، بلکه دلیل، شباهت سیستم پاداش دهی مدرسه و محیط کار با این آزمونها است؛ یعنی موفقیت در هر دوی این محیطها، نیازمند تفکر انتزاعی کلام قوی و رنج خاصی از دانسته ها است. این شباهت در محیط های دیگر جامعه نیز وجود دارد.

اما با اینحال، آزمون های آی کیو توانایی سنجش تمامی مهارت های ذهنی و معیارهای شایستگی را ندارند و داشتن آی کیو بالا، تضمین کننده ی موفقیت فرد در عرصه های مختلف زندگی نیست.



افراد زیادی هستند که با وجود آی کیو نسبتا پایین، در زندگی موفق می شوند و افراد زیادی هم وجود دارند که با داشتن آی کیو بالا، در زندگی موفق نیستند. موفقیت به فاکتورهای مختلفی از جمله ثبات عاطفی، انگیزه و عقل سلیم (درک عام) وابسته است.

معیار IQ به دلیل محدودیت هایش، منتقدان زیادی را در بین دانشمندان متوجه خود کرده و دیگر از جایگاه قبلیاش در روانشناسی و آموزش و پرورش، برخوردار نیست؛ استرنبرگ در مصاحبه اش با لایو ساینس اشاره کرد که در رویکرد جدید مدارس، ضریب هوشی از اهمیت کمتری برخوردار است و برای ورود دانش آموزان به برنامه های مخصوص افراد باهوش، استعدادها و نمرات دانش آموز، در کنار امتیاز IQ، نقش مهمی را ایفا می کنند.

تصویر



این قبیل آزمونهای مورد استفاده ما، مانند آزمون منسا، بیشتر از آنکه معیار سنجش هوش مطلق فرد که به عملکرد مغز او مربوط می شود، باشند، دانش فرد را اندازه می گیرند؛ به نظر من این یک معیار گمراه کننده است.

راههایی برای افزایش IQ

بیشتر مردم به اشتباه فکر می کنند IQ چیزی است که از هنگام تولد ثابت می ماند. در واقع مغز بینهایت انعطاف پذیر است و راههایی وجود دارد که می توانید ضریب هوشی تان را بالا ببرید.

حداقل اتفاقی که می افتد این است که می توانید عملکرد مغزتان را افزایش بدهید و استراتژیهای را یاد بگیرید که توانایی شما را برای فرا گرفتن، به خاطر سپردن و بهره وری از دانش و اطلاعاتتان بهبود ببخشد.

ص: 33

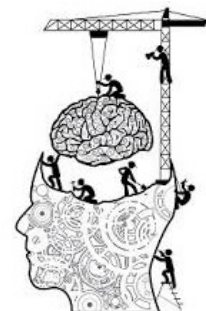


ورزش کردن

ورزش با تحریک سلولهای عصبی، تولید آنها را سرعت می بخشد، ارتباطات آنها را قویتر و از آنها در برابر صدمات محافظت می کند؛ به این ترتیب مغز شما با بهینه ترین ظرفیت ممکن کار خواهد کرد.

وقتی ورزش می کنید، سلولهای عصبی پروتئینهایی به نام عامل های نوروتروفیک آزاد می کنند. یکی از این پروتئینها به نام BDNF باعث می شود مجموعه های از مواد شیمیایی دیگر که در سلامت مغز موثر هستند و مستقیماً فعالیت های شناختی مانند یادگیری را بهبود می بخشد، آزاد شود.

تصویر



پژوهش های بسیاری در مورد ارتباط ورزش و مغز انجام شده است. در یکی از این پژوهش ها مشخص شد که ورزش کردن باعث افزایش جریان خون به سمت مغز می شود و سرعت یادگیری را دو برابر می کند. در پژوهش دیگری مشخص شد که

اگرچه مرکز حافظه ی مغزی در طول زمان کوچک می شود (و طبیعتاً عملکرد آن کاهش مییابد)؛ اما اگر ورزش کنید هر سال 1 تا 2 درصد به اندازهی این مرکز اضافه خواهد شد (و طبیعتاً نه تنها عملکرد آن ثابت می ماند، بلکه می تواند بهتر شود).

تصویر



یک برنامه ی ورزشی خوب باید شامل تمرینهای اینتروال با شدت بالا، تمرینات قدرتی و کششی، تمرینهای مربوط به میانهی بدن (کمر، شکم) و تمرینهای تداومی منظم باشد. می توانید به باشگاه مراجعه و برنامههای جامع دریافت کنید. برنامه های نرم افزاری بسیاری نیز وجود دارند که می توانند به شما ورزشها را پیشنهاد دهند و فعالیت شما را نیز پیگیری کنند؛ اما بهتر است یک متخصص این ورزشها را برای شما تایید کند.

تصویر



نفس عمیق بکشید

پایین بودن سطح اکسیژن، عملکرد مغز را ضعیف می کند. با تنفس عمیق از طریق بینی می توانید عملکرد مغزتان را فوراً بالا ببرید. نفس های عمیق، اکسیژن بیشتری وارد جریان خون و نهایتاً مغز می کنند.

ص: 35



دفتر رویدادهای روزانه داشته باشید

کاترین ام کوکس، نویسنده‌ی کتاب عادات‌های ذهنی سیصد نابغه، عادت‌های 300 فرد نابغه مانند نیوتن، اینیشتین و توماس جفرسون را مورد بررسی قرار داد و کشف کرد که همگی آنها وسواس خاصی نسبت به دفتر رویدادهای روزانه داشتند و همه چیز را یادداشت می‌کردند. همچنین جالب است بدانید توماس ادیسون، 3 میلیون صفحه یادداشت‌های شخصی در طول زندگی خود داشته است.

می‌توانید به دفترچه‌ی یادداشت خود به عنوان فضایی گسترده‌ای برای مغزتان نگاه کنید. یادداشت کردن نه فقط به شما اجازه می‌دهد ایده‌هایتان را ثبت کنید، بلکه کمکتان می‌کند آنها را بازنگری کرده و ساماندهی کنید.



چیزهای جدید را کشف کنید

یک فرد باهوش کسی است که نسبت به بقیه، راه‌های ارتباطی عصبی بیشتری دارد. وقتی چیزهای جدیدی یاد می‌گیریم، راه‌های ارتباطی عصبی بیشتری می‌سازیم.

مهارت‌های جدید یاد بگیرید، در دوره‌های آموزشی شرکت کنید یا کتابی با موضوع جدید بخوانید. یاد گرفتن مطالب جدید، سلول‌های عصبی را تحریک می‌کنند.

تصویر



استراحت‌های کوتاه و مکرر داشته باشید

20 دقیقه مطالعه و سپس یک استراحت کوتاه، روشی موثر است، زیرا مطالبی که می‌خوانیم یا فرا می‌گیریم، در شروع و پایان یک مطالعه به مدت طولانی‌تری در حافظه مان میمانند. برای خودتان یک تایمر کوچک تهیه کنید و آن را تنظیم کنید تا هر 20 دقیقه را اعلام کند. هر وقت تایمر به صدا در آمد، یک استراحت کوتاه بکنید.

تصویر



حافظه تان را تقویت کنید

با کمک تکنیک‌های حافظه، مقدار اطلاعاتی را که می‌توانید به خاطر بسپارید افزایش دهید. یکی از بهترین راه‌ها برای به خاطر سپاری اطلاعات، استفاده از آکرونیم (acronym) یا همان کلماتی هستند که مخفف حروف ابتدایی واژگان دیگر هستند.

ص: 37

این نوع ابزارهای کمکی حافظه می توانند به شما کمک کنند حجم زیادی از اطلاعات را در مدت زمانی کوتاه به خاطر بسپارید.

تصویر



صبحانه بخورید

خوردن صبحانه می تواند تمرکز، توانایی حل مسأله، عملکرد ذهنی، حافظه و خلق و خورا بهبود بدهد. صبحانه، اولین فرصتی است که بدن برای سوختگیری گلوکز بعد از 8 تا 12 ساعت بی غذایی دارد. گلوکز، منبع اصلی انرژی است.

تصویر



مدیتیشن کنید

روانشناسان می گویند مدیتیشن می تواند ساختار مغز را تغییر دهد. اسکنهای MRI مربوط به افرادی که مدتها بود مدیتیشن می کردند، فعالیت‌های بیشتری در مدارات مغزی مسئول در توجه را نشان داد. وقتی صداهای حواس پرت کن برای گروهی از مدیتیشن کنندگهای تحت MRI پخش شد، معلوم شد این صداهای مزاحم تاثیر بسیار کمی بر نواحی مربوط به هیجان و تصمیم گیری مغز گذاشته بودند.

ص: 38



از مصرف قند اجتناب کنید

هر کربوهیدرات ساده‌ای مانند پاستا، نان سفید و چیپس سیب زمینی می‌تواند شما را خسته و خواب‌آلود کند، که به آن sugar blues می‌گویند، این احساس بی‌انرژی بودن، فکر کردن را سخت می‌کند. چون انسولین زیادی ناگهان وارد جریان خون می‌شود تا با قند زیادی که وارد شده مقابله کند.



هوش هیجانیان را پرورش دهید

IQ بالا داشتن کافی نیست. ضریب هوشی بالا فقط عاملی بالقوه است. موضوع مهم این است که با این پتانسیل چکار قرار است بکنید؟ ضریب هوشی شما هر چه که هست، باید از آن بهخوبی استفاده کنید. یکی از بهترین راههای بهره بردن از IQ، رشد و پرورش هوش هیجانی است.

سالهای زیادی است که تاکید زیادی روی جنبه های خاصی از هوش می شود، مانند:

- استدلال منطقی

- مهارتهای ریاضی

- مهارتهای فضایی

- درک شباهت ها

- مهارتهای کلامی

اما در سالهای اخیر معلوم شده که افراد زیادی با تفکر، رفتار و ارتباط نادرست به شیوهایی که احتمال موفقیتشان را سرکوب می کند، پتانسیل خود را هدر می دهند.

این هوش هیجانی شما است که به شما اجازه می دهد از سایر مهارت ها و استعدادهایتان بهره ی کامل را ببرید.

از سرگرمی ها استفاده کنید

وقتی منتظر چیزی هستید یا حوصله تان سر رفته، خلاق باشید. جدول حل کنید، پازل بازی کنید و یا به برنامه های شنیداری گوش دهید.

تصویر



از تمام حس‌هایتان استفاده کنید

دانشمندان دریافته‌اند مغز انسان با کمک تمام حواس (multi-sensory)، بهترین قدرت یادگیری را دارد. بچه‌ها و بزرگسالان زمانی که با استفاده از حس بینایی، شنوایی، بویایی، لامسه و حتی چشایی خود چیزی را یاد می‌گیرند، بیشترین بهره را از توانایی خود می‌برند.

تصویر



مثلاً کودکی که در حال فراگرفتن کلمه‌های (بدون وزن) به صورت کلامی است، این اطلاعات را فقط از طریق شنیداری دریافت می‌کند، اما اگر به او فیلمی را نشان بدهید که یک سفینه در فضا معلق است و کلمه‌ی (بدون وزن) را بگویید، او تجربه‌ای دو جانبه از این کلمه خواهد داشت، یعنی کلمه را هم می‌شنود و هم می‌بیند.

این موضوع شامل حال بزرگسالان نیز می‌شود. اگر اطلاعاتی هست که سعی در یادگیری آن دارید، از راه‌های گوناگونی می‌توانید با درگیر کردن حس‌هایتان آن را بهتر فرا بگیرید.

بیشتر از آنتی‌اکسیدان‌ها مصرف کنید

آنتی‌اکسیدانها از تمام سلولهایتان محافظت می‌کنند که شامل سلولهای مغز هم می‌شود. برخی از خوراکی‌ها مانند بلوبری، آلو، کشمش، سیر، کلم، کرن بری، توت فرنگی، اسفناج و رسپ بری بیشترین آنتی‌اکسیدان‌ها را دارند. بالا بردن قدرت مغز، به شما این امکان را می‌دهد که کیفیت زندگی خود را بالا ببرید. از

ص: 41

تکنیک های گفته شده استفاده کنید تا ضریب هوشیتان را بالا رود و عملکرد مغزتان را بهبود یابد، توانایی یادگیری را افزایش داده و با تمام پتانسیل IQ خود زندگی کنید.

تصویر



هوش عاطفی، هوش احساسی یا هوش هیجانی

هوش عاطفی، هوش احساسی یا هوش هیجانی شامل شناخت و کنترل عواطف و هیجانها است. به عبارت دیگر، شخصی که EQ بالایی دارد، سه مؤلفه شناختی، فیزیولوژیکی و رفتاری را بهطور موفقیت آمیزی با یکدیگر تلفیق می کند. متون علم مدیریت براین باورند که رهبران و مدیران، با هوش های هیجانی بالاتر، توان بیشتری برای هدایت و کنترل سازمان دارند.

تصویر



یافته های جدید نشان می دهد کارکنانی که دارای وجدان کاری و احساس وظیفه شناسی بالایی هستند، اما فاقد هوش هیجانی و اجتماعی هستند، در مقایسه با کارکنان مشابهی که از هوش هیجانی بالایی برخوردارند، عملکرد ضعیف تری دارند. از مقالات پژوهشی برخی دانشمندان اینگونه بر می آید که، کسانی که از هوش هیجانی برخوردارند می توانند عواطف خود و دیگران را کنترل کرده، بین پیامدهای مثبت و منفی عواطف تمایز قائل شوید و از اطلاعات عاطفی برای راهنمایی فرایند تفکر و اقدامات شخصی استفاده کنند. هوش هیجانی، اصطلاح فراگیری است که مجموعه گستردهای از مهارتها و خصوصیات فردی را دربرگرفته و به طور معمول به آن دسته مهارتهای درون فردی و بین فردی گفته می شود که فراتر از دایره مشخصی از دانش های پیشین، چون بهره هوشی و مهارت های فنی یا حرفه ای است.

ارسطو میگوید:

عصبانی شدن آسان است؛ همه می توانند عصبانی شوند، اما عصبانی شدن در برابر شخص مناسب، به میزان مناسب، در زمان مناسب، به دلیل مناسب و به روش مناسب آسان نیست.

ص: 44



پیشینه

در دهه 1940 وقتی نود و پنج دانشجوی دانشگاه هاروارد را، (یعنی دورانی که دانشجویان دانشگاههای شرق آمریکا را افرادی با هوش بهرهای متنوع تر از امروز تشکیل می دادند؛) تا سنین میانسالی مورد بررسی قرار دادند، چنین دیدند که افرادی که بالاترین نمره های تحصیلی را داشتند از نظر میزان حقوق دریافتی، بهره وری و موفقیت شغلی از هم دوره ای های ضعیف تر خود موفقتر نبودند. آنان حتی از نظر میزان رضایت از زندگی شخصی یا رضایت از روابط دوستانه، خانوادگی و عشقی نیز وضعیتی برتر نداشتند.

با ظهور عصر اطلاعات و ارتقای ارزشمندی ارتباطات انسانی و هم چنین بروز موقعیتهای استراتژیک سازمانی، نظریه هوش عاطفی رشد چشم گیری یافته و از مباحث پرطرفدار سازمانی شده است.

اصطلاح هوش عاطفی برای اولین بار در دهه 1990 توسط دو روانشناس به نامهای جان مایر و پیتر سالووی مطرح شد. آنان اظهار داشتند، کسانی که از هوش هیجانی برخوردارند، می توانند عواطف خود و دیگران را کنترل کرده، بین پیامدهای مثبت و منفی عواطف تمایز قائل شوند و از اطلاعات عاطفی برای راهنمایی فرایند اندیشه و اقدامات شخصی استفاده کنند. دانیل گلمن صاحب نظر علوم رفتاری و نویسنده کتاب (کار کردن به وسیله هوش هیجانی) اولین کسی بود که این مفهوم را وارد عرصه سازمان نمود. گلمن هوش هیجانی را استعداد، مهارت یا قابلیت دانست که عمیقاً تمامی توانایی های فردی را در دایره خود دارد. در مدل گلمن به طور خلاصه پنج حوزه اساسی هوش هیجانی مورد بررسی قرار گرفته است.

- شناخت هیجانها و احساسات خود، خودآگاهی

- مدیریت هیجانها و احساسات خود، خودمدیریتی

- خودانگیزی

- تشخیص و درک هیجانها و احساسات دیگران، دیگرآگاهی

- مدیریت رابطه با دیگران، دیگر مدیریتی

نظر گلمن امروزه بهطور وسیعی به رسمیت شناخته شده است. این نظریه میگوید وقتی فردی دارای هوش عقلی یا بهره هوشی (IQ) بالایی است، لزوماً دارای هوش هیجانی بالا نیست. هوشمند بودن یک امتیاز است که البته تضمینی برای موفقیت در زندگی و روابط بین فردی و اجتماعی نخواهد بود.

تصویر



مغز هیجانی

برای درک تسلط مقتدرانه هیجانها بر ذهن در هم افتادگی احساسات و منطق، نحوه تکامل مغز مورد بررسی قرار میگیرد. اندازه مغز انسان که از حدود 1350 گرم یاخته عصبی و مایع سلولی تشکیل می شود، تقریباً سه برابر مغز بستگان نزدیک او در چرخه فرگشت، (یعنی نخستین های غیر انسان) است.

در طول میلیونها سال فرگشت، مغز از پایین به سمت بالا تکامل یافته و مراکز بالاتر آن از بسط و تفصیل قسمتهای پایین تر و کهن تر به وجود آمده اند. به گونه ای که رشد مغز در جنین انسان تقریباً همین مسیر تکاملی را طی می کند.

ص: 46



ابتدایی ترین بخش مغز، ساقه مغز است که قسمت فوقانی نخاع شوکی را احاطه کرده است. ریشه مغز، اعمال حیاتی ابتدایی مانند تنفس و سوخت و ساز اندامهای دیگر بدن را تنظیم می کند و کنترل واکنشها و حرکات قالبی را بر عهده دارد. نمیتوان گفت که این مغز ابتدایی، فکر می کند یا قدرت یادگیری دارد؛ بلکه بیشتر، مجموعه ای از تنظیم کننده های از قبل برنامه ریزی شده است که بدن را آنگونه که باید به حرکت وامیدارد و به گونه ای واکنش نشان می دهد که ادامه حیات را ممکن سازد.

در عصر خزندگان این مغز حاکمیت داشت. ماری را مجسم کنید که به نشانه تهدید به حمله؛ «فیس فیس» می کند. مراکز هیجانی از ابتدایی ترین ساختارهای مغز، یعنی ساقه مغز، سر بر آوردند. میلیونها سال بعد در طول دوران تکامل؛ از این قسمت های هیجانی، مغز متفکر یا قشر تازه مخ پدید آمد، یعنی پوسته بزرگی که متشکل از بافت هایی در هم پیچیده که لایه های فوقانی مغز را تشکیل می دهند. این واقعیت که مغز متفکر از مغز هیجانی به وجود آمده است، رابطه میان فکر و احساسات را آشکارتر میسازد، بهاینصورت که خیلی پیش از آنکه مغز منطقی پدید آید، مغز هیجانی وجود داشته است. تکامل مراکز قدیمی هیجانی از قطعه بویایی شروع شد و این مراکز در نهایت به قدری بزرگ شدند که قسمت فوقانی ساقه مغز را احاطه کردند.



در مراحل اولیه، مرکز بویایی از لایه های عصبی باریکی تشکیل می شد که برای تجزیه و تحلیل بو به کار برده می شدند. یک لایه از این یاختهها، آنچه را که فرد بوییده بود دریافت میکرد و به دسته های مختلف طبقه بندی مینمود. یاختهها از طریق سیستم عصبی، پیام های بازتابی را ارسال می کرد تا به بدن دستور لازم را بدهد.

با پدید آمدن اولین پستانداران، لایه های جدید و اصلی مغز هیجانی به وجود آمدند، این لایه ها که ساقه مغز را دربر گرفته اند به نانی حلقوی شباهت دارند که ته آنها گاز زده باشند، یعنی جایی که ساقه مغز میان آن قرار گرفته است. از آنجا که این قسمت مغز به دور ساقه مغز حلقه زده و آنها در میان گرفته است، به آن دستگاه کنارهای یا سامانه لیمبیک می گویند که ریشه لغوی آن "Limbus" به معنای حلقه است. این محدوده عصبی جدید، هیجانهای مناسب را به مجموعه مغز اضافه کرد. در مواقعی که اسیر اشتیاق یا غضب، یا سراپا غرق عشق یا ترس وحشت میشویم، در واقع دستگاه لیمبیک است که ما را در چنگال خود دارد.

آمیگدال یا بادامه، ساختاری است که در دستگاه کناری قرار گرفته است و مرکز آگاهی هیجان رفتاری در سطح نیمه خودآگاه است. بادامه وضعیت جاری هرکس را در ارتباط با محیط اطراف و افکار به لیمبیک میفرستد و براساس ارتباطی که با هیپوتالاموس دارد، قادر است پاسخهای هیجان رفتاری مناسب را در ما به وجود آورد. (مانند افزایش ضربان قلب در زمان خشم) به همین دلیل، بادامه را بخش پایه سامانه پاداش دهنده و تنبیه کننده و مرکز تنظیمی در هوش هیجانی می نامند که در اصطلاح به آن مغز هیجانی گفته می شود.

عوامل مؤثر در هوش هیجانی

سالووی توصیف مبنایی خود را از هوش هیجانی براساس نظریات گاردنر در مورد استعدادهای فردی، قرار می دهد و این توانایی ها را به پنج حیطه اصلی تقسیم می کند.

شناخت عواطف شخصی

خودآگاهی (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 بیش 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 برمیگزینند، احساس اطمینان بیشتری دارند.

به کار بردن درست هیجان ها

قدرت تنظیم احساسات خود، توانایی و مهارت عاطفی است که بر حس خودآگاهی 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 ضعیف هستند، به طور دائم با احساس ناامیدی و افسردگی دست به گریبان هستند، درحالیکه 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. خویشنداری عاطفی زیر بنای تحقق هر پیشرفتی است.

توانایی دستیابی به مرحله غرق شدن در کار، انجام هر نوع فعالیت چشمگیر را میسر می گرداند. افراد دارای این مهارت، در هر کاری که بر عهده می گیرند بسیار اثربخش خواهند بود.

شناخت عواطف دیگران

همدلی، توانایی دیگری که بر خودآگاهی عاطفی متکی هستند و مهارت ارتباط با مردم است. افرادی که از همدلی بیشتری برخوردار باشند، به علایم اجتماعی که نشان دهنده نیازها یا خواسته‌های دیگران است توجه بیشتری نشان می‌دهند. این توانایی، آنان را در حرفه‌هایی که مستلزم مراقبت از دیگران هستند مانند (تدریس، فروش و مدیریت) 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 اثربخشی بین فردی را تقویت می‌کنند. افرادی که در این مهارت‌ها توانایی زیادی دارند، در هر آنچه که به کنش متقابل آرام با دیگران باز می‌گردد به خوبی عمل می‌کنند، آنان ستاره‌های اجتماعی هستند.

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 به‌طور کامل موفق باشیم، اما در تسکین دادن ناآرامی‌های دیگران چندان کارآمد نباشیم. بدون شک، زیر بنای اصلی سطح توانایی ما، عصب است، اما مغز به طرز چشم‌گیری شکلپذیر است و همواره در حال یادگیری است.

سستی افراد را در مهارت‌های عاطفی میتوان جبران کرد. هرکدام از این حیطه‌ها تا حد زیادی نشانگر مجموعهای از عادات و واکنشهایی است که با تلاش صحیح، میتوان آنها را بهبود بخشید و شامل موارد زیر است.

توجه کردن

شما چه زمانی متوجه ناراحتیتان خواهید شد؟ در همان لحظه؟ چند ساعت بعد از اینکه از زمان ناراحتیتان گذشت؟ یا اینکه معمولاً چند روز یا چند هفته طول میکشد که متوجه شوید چیزی شما را اذیت کرده است. توجه کردن یک توانایی است که شما می‌توانید آن را به مرور زمان گسترش دهید. افرادی که EQ بالایی دارند در همان لحظه متوجه احساساتشان می‌شوند. آنها همچنین دقیقاً می‌دانند که احساساتشان در چه مرحله‌ای قرار دارد و اینکه با کدام عضو بدن آن را احساس

می کنند و در حال حاضر این احساسات را با چه شخصی در میان میگذارند. احتمالاً می توانید تصور کنید که آگاهی داشتن از این مسائل تا چه اندازه می تواند روی واکنش های شما منعکس شود و عواقب آن را تحت تاثیر قرار دهد.

تصویر



احساس کردن

شما نسبت به مشکلات زندگی خود چه احساسی دارید؟ آیا تظاهر می کنید که هیچ احساسی نسبت به آنها ندارید یا سعی می کنید احساسات خود را خفه کنید؟ آیا زمانی که خشمگین هستید احساسات خود را با فریاد زدن ابراز می کنید یا زمانی که ناراحت هستید و ترسیده‌اید دچار اختلالات تبدیلی یا هیستری می‌شوید؟ احساس کردن یک توانایی است که شما می توانید آن را به مرور زمان تقویت کنید.

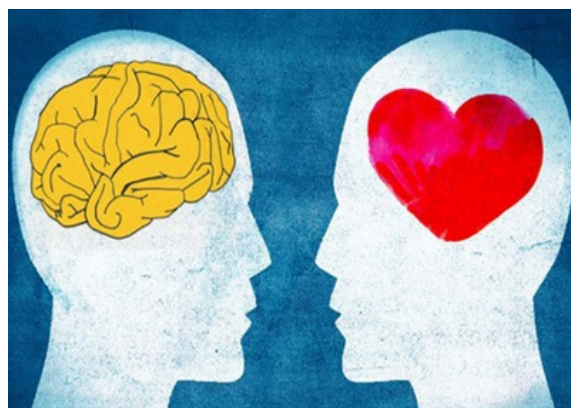
افرادی که دارای EQ بالا هستند قادر هستند احساسات خود را برنامه‌ریزی کنند. آنها زمانهای مشخصی از روز یا هفته را به احساساتشان اختصاص داده و سعی می کنند آنها را در دیگر ساعات روز کنار بگذارند. بعضی از مردم برنامه‌ریزی احساسات را زجرکشی برنامه‌ریزی شده مینامند و برخی دیگر به آن بهداشت عاطفی می گویند. واقعیت این است که بدن شما احساسات را برای جلب توجه شما تولید می کند و اگر به آنها توجه نکنید به مرور زمان بزرگ و بزرگتر شده تا زمانی که مجبور می‌شوید توجه خودتان را به آنها معطوف کنید.

اگر قصد دارید آگاهی خود را در احساسات بالا ببرید بهترین راه این است که با شخصی با EQ بالا دائماً در ارتباط باشید. بودن در کنار چنین افرادی به شما کمک می کند که بدن و مغز خود را در مسیر درست قرار دهید. انسانها تمایل زیادی به

تقلید کردن رفتار یکدیگر دارند. ما حتی بدون اینکه خودمان متوجه این قضیه باشیم سعی میکنیم شبیه افرادی باشیم که زمان خود را با آنها سپری میکنیم.

برای تقویت کردن قشر جلویی مغز یا ACC باید تمرینات لازم را آغاز کنید. دفعه‌ی بعدی که متوجه شدید ناراحت هستید یک دقیقه از زمان خود را به توجه کردن به بدنتان اختصاص دهید. آیا احساس می‌کنید که گرم‌تان شده و عرق کرده‌اید؟ ببینید کدام عضو بدنتان عرق کرده و آیا در سر یا قفسه‌ی سینه‌تان احساس درد می‌کنید؟ توجه کردن به احساسات بدن یک راه عالی برای تقویت ACC است. هرچه قدر بیشتر این کار را انجام دهید خودتان متوجه میشوید که قشر جلویی مغزتان قویتر شده است. در نتیجه احساسات خود را زودتر تشخیص خواهید داد و مقدار هوش هیجانی‌تان نیز بالاتر خواهد رفت.

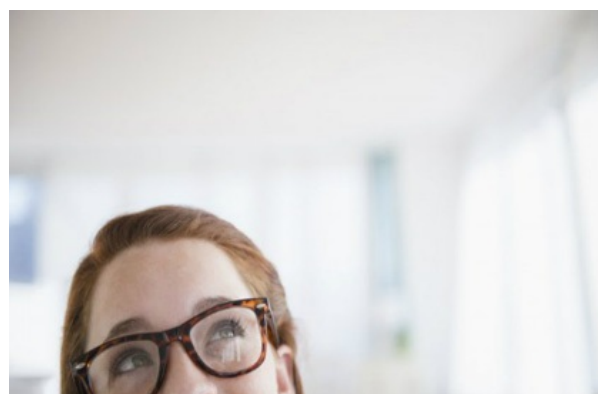
تصویر



هفت روش کاربردی برای تقویت هوش هیجانی

به هیجانات خود توجه کنید

تصویر



ص: 52

مثلا حالت چهره و واکنش خود در زمان خواندن یک پیام عصبانی کننده را تصور کنید؛ با شناسایی هیجانات و واکنشهای خود، کنترل احساسات راحتتر خواهد بود.

نظر دیگران را جویا شوید

تصویر



دیدگاه ما نسبت به خود با آنچه دیگران می بینند متفاوت است. از یکی از دوستان یا همکاران خود پرسید واکنش شما زمانی که آنها هیجان زده می شوند چگونه است؛ پاسخ هایی که دریافت می کنید به شناخت بهتر از خودتان کمک می کند.

نکته بین باشید

تصویر



ص: 53

با استفاده از دوروش قبلی دانش جدیدی از خود به دست می‌آورید که هیجانات کنونی شما را نشان می‌دهد. با مشاهده رفتارهای خود و تفکر راجع به آنچه میبینید و آنچه دیگران به شما می‌گویند، بهتر می‌توانید به احساساتتان مسلط شوید.

فکر کنید

تصویر



فکرکردن به اندازه چند ثانیه قبل از انجام کار یا صحبت کردن، کوتاه و آسان است، اما این مسأله اکثر اوقات به دلیل عواملی مانند استرس و عصبانیت مورد غفلت قرار می‌گیرد. فکر کردن را با تامل و صبر پیش از پاسخ به پیام‌ها، یا ارسال نظرات در شبکه‌های اجتماعی تمرین کنید.

به جای اتفاقات، روی احساسات تمرکز کنید

تصویر



ابراز همدردی با دیگران در واقع نگاه به ماجرا از دید فرد مقابل است؛ شاید ما دلیل ناراحتی یا عصبانیت افراد را درک نکنیم اما مطمئناً حس ناراحتی و عصبانیت را قبلاً تجربه کرده و به خوبی می‌شناسیم. توانایی درک احساسات افراد امکان برقراری ارتباطات قویتری را فراهم می‌کند.

موضع نهاجمی را رها کنید

تصویر



پذیرش انتقادات معمولاً کار سختی است و در چنین شرایطی دوراه وجود دارد، به هیجانات اجازه دهید که واکنشهای شما را کنترل کنند، یا خودتان کنترل ماجرا را در دست بگیرید و از انتقادات درس بگیرید. هیچگاه اجازه ندهید که هیجانات جلوی پذیرش بازخوردهای منفی را در شما بگیرند، از این بازخوردها در جهت پیشرفت استفاده کنید.

تمرین، تمرین، تمرین

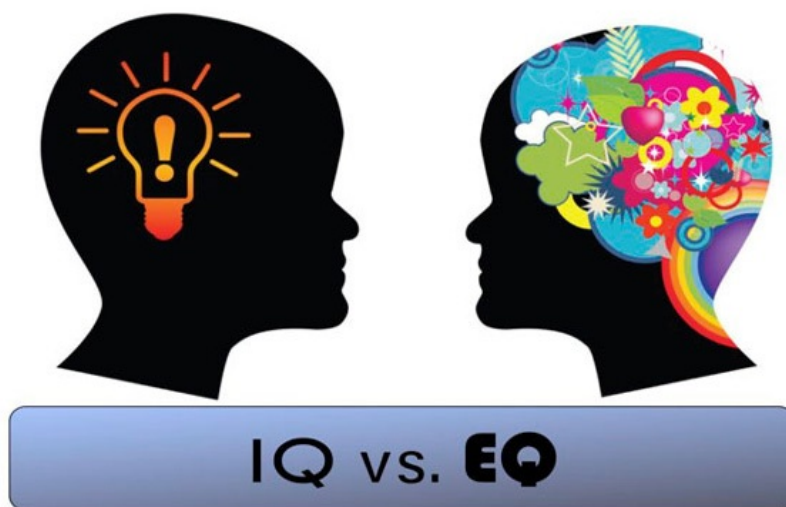
تصویر



ص: 55

مانند هر مهارت یا قابلیت دیگری، در اینجا هم تمرین و تکرار موجب تقویت توانایی های شما خواهد شد. البته مسلماً کنترل 100 درصدی هیجانات ممکن نیست، اما با تمرین گامهای مورد اشاره می توانید کنترل بیشتری روی احساسات خود پیدا کرده و از قدرت هیجانات در جهت مثبت استفاده کنید.

تصویر



برای تعیین میزان ضریب هوشی یک فرد، چندین آزمون استاندارد وجود دارد. فرد در بازه زمانی مشخص به سوالات پاسخ داده، و در نهایت نمرهای به وی تعلق میگیرد و می تواند با دیگر همسالان مقایسه شود. کسانی که به خوبی از عهده آزمون ضریب هوشی برمیآیند، اغلب به لحاظ تحصیلات بهتر هستند. این افراد از کسانی که IQ پایین تری دارند، درآمد بالاتری داشته و عموماً از لحاظ جسمی نیز سالمتر هستند.

اما EQ به معنای هوش هیجانی است، و نشاندهنده توانایی فردی در درک، کنترل، ارزیابی، و بیان احساسات است. درحالی که افراد با سطح EQ بالا، لزوماً دارای دانش آکادمیک بالایی نیستند، اما عملکرد بهتری در محیط های کاری از خود نشان می دهند. این افراد خودآگاهی بیشتری دارند و بهتر می توانند برخوردهای خود را تنظیم کنند، مسئولیت کارهای خود را راحتتر می پذیرند، با انگیزه هستند و با دیگران همدلی می کنند.

ص: 56

تفاوت IQ و EQ چیست؟ بین IQ و EQ هیچ رابطه شناخته شده‌ای وجود ندارد. شما اصلاً نمیتوانید از روی هوش شناختی یا IQ یک نفر، هوش هیجانی او را حدس بزنید. این یک خبر خوب است زیرا هوش شناختی یا IQ انعطاف‌پذیر نیست. IQ از همان لحظه تولد ثابت است یا دستکم ثبات نسبی دارد. مگر اینکه یک تصادف، مثلاً آسیب مغزی آن را تغییر دهد، هیچکس با یادگیری واقعیتهای جدید یا فراگرفتن اطلاعات عمومی بیشتر باهوش نمی شود (هوش شناختی یعنی توانایی یادگیری).

هوش هیجانی، مهارتی انعطاف پذیر است که به آسانی آموخته می شود. با اینکه بعضی افراد نسبت به دیگران به طور طبیعی هوش هیجانی بالاتری دارند، کسی که حتی بدون هوش هیجانی به دنیا آمده است باز هم می تواند در خود، EQ بالا- به وجود آورد. هوش هیجانی یعنی توانایی مهار عواطف و تعادل برقرار کردن بین احساسات و منطق، به طوری که ما را به حداکثر خوشبختی برساند. هوش هیجانی همان توانایی شناخت، درک و تنظیم هیجانها و استفاده از آنها در زندگی است .

تصویر



هیجانها، شامل حالات خوشایند و ناخوشایند احساسات ما هستند مانند :

- خشم: تهاجم، اوقات تلخ، پرخاش، خصومت، تند مزاجی

- اندوه: غصه، دلتنگی، عبوسی، ناامیدی، دل شکستگی

- ترس: اضطراب، بیم، ناآرامی، دلواپسی، وحشت، شوک (ترس ناگهانی)

- نفرت: تحقیر، اهانت، خوار شمردن، بیزاری، اکراه

ص: 57

- شرم: احساس گناه، حسرت، احساس پشیمانی، افسوس

- عشق: پذیرش، رفاقت، اعتماد، مهربانی، پرستش

- شادمانی: شادی، لذت، سعادت شوق، تفریح، آسودگی، وجد، خشنودی

- شگفتی: جا خوردن، حیرت، بهت، تعجب

چهار مهارت هوش هیجانی (EQ)

خودآگاهی:

توانایی شناسایی دقیق هیجان های خود و آگاهی از آنها به هنگام تولید می باشد. خودآگاهی، کنترل تمایلات خود در نحوه واکنش به اوضاع و افراد مختلف را نیز شامل می شود. فردی که از هوش هیجانی بالایی برخوردار است، نسبت به احساسات خود، آگاهی بی واسطه و بدون وقفه دارد. به عبارت دیگر، او در همان زمان که احساسی را تجربه می کند، نسبت به آن آگاه است و به آن توجه می کند. او می تواند به خود بگوید، ای، من واقعا احساس حسادت، ترس، خودخوری، قدردانی، غرور و دفاع میکنم. در حقیقت اگر با احساساتمان روراست و سازگار نباشیم مانند قورباغه ای خواهیم بود که نمی داند چه وقت از آبی که آرام به نقطه جوش میرسد بیرون بپرد. قورباغه با اینکه به راحتی می تواند از آب بیرون بپرد، اگر تغییر درجه حرارت به قدر کافی تدریجی باشد، تا زمانی که پخته شود و بمیرد در آب باقی می ماند. اگر ما بتوانیم احساسات را از قبل پیشبینی کنیم، قادر به اتخاذ تصمیماتی خواهیم بود که ما را به شادکامی برساند مانند؛ میدانم که پشیمان میشوم و میدانم احساس گناه خواهم کرد. احساسات، صدای درونی ما هستند که ما را راهنمایی می کنند. تنها نیاز به گوش دادن به آنها است.

خودمدیریتی:

توانایی در به کارگیری (آگاهی از هیجانها) به منظور انعطاف پذیر ماندن و رفتارها را مثبت هدایت کردن، یعنی اینکه بتوانید واکنشهای هیجانی خود را در مقابل همه مردم و شرایط مختلف کنترل کنید.

کنترل هیجانها سبب :

- افزایش تحمل کافی و کنترل خشم
- کاهش اهانت، زد و خورد و ایجاد مزاحمت
- توانایی ابراز خشم به شیوه‌های مناسب و بدون زد و خورد
- کاهش تعلیق و اخراج
- کاهش رفتار پرخاشگرانه یا آسیب رساننده به خود
- افزایش احساسات مثبت نسبت به شخص خود و دیگران
- بهتر کنار آمدن با فشار روانی و کاهش اضطراب و احساس تنهایی می شود.

آگاهی اجتماعی:

توانایی در تشخیص دقیق هیجان‌ات دیگران و درک اینکه دقیقا چه اتفاقی در حال رویدادن است. این موضوع اغلب به این معنا است که طرز تفکر و احساسات دیگران را درک میکنید، حتی زمانی که خودتان همان احساسات یا تفکرات را ندارید و این همان همدلی است. پس همدلی به معنای درک احساسات دیگران است یعنی خود را جای دیگران گذاشتن، توانایی همدلی مستقیما وابسته به توانایی تشخیص احساسات و درک آنها است.

مدیریت رابطه:

توانایی در بهکارگیری (آگاهی از هیجان‌ات دیگران) به منظور موفقیت در کنترل و مدیریت تعاملها، همچنین این توانایی، ارتباط واضح با شرایط و کنترل موثر تعارض‌های دشوار را شامل می شود.

- 1) اندازه گیری هوش کودک (ریون سیاه و سفید)، کرمی ابوالفضل، انتشارات روان سنجی، 1395.
- 2) درس های درست اندیشیدن، ادوارد دوبونو، ترجمه ملکدخت قاسمی نیکمنش، نشر آمه، 1389.
- 3) هوش هیجانی، دکتر تراویس برادبری، ترجمه مهدی گنجی، نشر ساوالان، تهران، 1384.

www.beytoote.com (4)

www.digiato.com (5)

www.setare.com (6)

www.ihoosh.ir (7)

www.zoomit.ir (8)

www.bartarinha.ir (9)

بسمه تعالی

جَاهِدُوا بِأَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ

با اموال و جان های خود، در راه خدا جهاد نمایید، این برای شما بهتر است اگر بدانید.

(توبه : 41)

چند سالی است که مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه موفق به تولید نرم‌افزارهای تلفن همراه، کتاب‌خانه‌های دیجیتالی و عرضه آن به صورت رایگان شده است. این مرکز کاملاً مردمی بوده و با هدایا و نذورات و موقوفات و تخصیص سهم مبارك امام علیه السلام پشتیبانی می‌شود. برای خدمت رسانی بیشتر شما هم می‌توانید در هر کجا که هستید به جمع افراد خیراندیش مرکز بپیوندید.

آیا می‌دانید هر پولی لایق خرج شدن در راه اهل بیت علیهم السلام نیست؟

و هر شخصی این توفیق را نخواهد داشت؟

به شما تبریک می‌گوییم.

شماره کارت :

6104-3388-0008-7732

شماره حساب بانک ملت :

9586839652

شماره حساب شبا :

IR390120020000009586839652

به نام : (موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه)

مبالغ هدیه خود را واریز نمایید.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آباچه ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک 129/34 - طبقه اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: 03134490125

دفتر تهران: 021 - 88318722

بازرگانی و فروش: 09132000109

امور کاربران: 09132000109



مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

گامی

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

www.Ghaemiyeh.com

www.Ghaemiyeh.net

www.Ghaemiyeh.org

www.Ghaemiyeh.ir

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

