



عضویت ورود



کتابخانه دیجیتال

هوش ایرانی

مقاله های آموزشی کتابخوانی اخبار های روزگاری دوره های محصولات تماس با هوش برتر ایرانیان درباره ما درخواست مشاوره قوانین و مقررات سؤالات متداول

# خلاصه بهترین کتاب های دنیا را با ما مطالعه کنید

صرفه جویی در وقت با مطالعه مهمترین نکات

مطالعه آخرین خلاصه ها

هوش برتر  
ایرانیان  
SOHEILAMANI.COM

DIFFERENT  
BOOK  
SUMMARIES

SOHEILAMANI.COM

## برترین مقالات



# هوش اجتماعی چیست

SOHEILAMANI.COM

## هوش اجتماعی چیست؟ نشانه‌ها و راهکارهای تقویت

همه ما افرادی را دیده‌ایم که در برقراری ارتباط با دیگران ناتوانند. بیشتر مواقع ما این ناتوانی را به حساب اجتماعی نبودن می‌گذاریم. اما اصلاً خود این عبارت "اجتماعی نبودن" تا چه اندازه مهم است؟ بد نیست بدانید که توانایی ارتباط برقرار کردن با دیگران یکی از مهمترین ویژگی‌های افراد موفق به حساب می‌آید. این ویژگی یکی از نشانه‌های بارز هوش اجتماعی به حساب می‌آید. برای همین هم در این مقاله تصمیم گرفتیم به صورت مفصل به بررسی این نوع از هوش و نقش آن در زندگی بپردازیم.



- چیزهایی که در این مقاله می‌آموزیم
- هوش اجتماعی چیست؟
- نشانه‌های هوش اجتماعی بالا
- نشانه‌های ضعف هوش اجتماعی
- راهکارهایی برای تقویت هوش اجتماعی

## هوش اجتماعی چیست؟

این نوع از هوش با IQ یا همان ضریب هوشی متفاوت است. هوش اجتماعی شامل توانایی یک شخص در درک و فهمیدن احساسات، افکار و رفتارهای دیگران و عکس‌العمل نشان دادن به آن‌هاست. این نوع از هوش معمولاً در لحظات و مکالمات روزمره به کمک ما می‌آید و به مرور زمان با کسب تجارب جدید هم بهبود خواهد یافت. البته هوش اجتماعی چندان هم تک بعدی نیست. در واقع این نوع از هوش ارتباط نزدیکی با ذهن آگاهی و هوش هیجانی نیز دارد.

## چرا هوش اجتماعی اهمیت زیادی دارد؟

هوش اجتماعی از جنبه‌های مختلفی دارای اهمیت است. این هوش کمک می‌کند که افراد روابط پایدار و سازنده‌ای بنا کرده و دوستان زیادی پیدا کنند. همچنین، فردی که هوش اجتماعی بالاتری دارد، کمتر مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرد، چرا که او می‌تواند افراد و قصد و نیت آن‌ها را بهتر درک کند.

طبق تعریف ویکی‌پدیا:

”هوش اجتماعی عبارت است از توانایی فرد در درک و مدیریت روابط درون فردی.“

اما هوش اجتماعی در گروه‌های انسانی هم نقش مهمی را ایفا می‌کند. ما موجوداتی اجتماعی هستیم و به همکاری با یکدیگر نیاز داریم. با شناخت خودمان و درک افراد دیگر می‌توانیم منفعت بیشتری از همکاری با یکدیگر ببریم. رهبرهای بزرگ و قدرتمند اغلب هوش اجتماعی بسیار

## هوش اجتماعی چیست؟

بالایی دارند. آن‌ها از این طریق می‌فهمند که چه چیزهایی به افراد انگیزه می‌دهد. پس با فراهم کردن و در اختیار گذاشتن آن‌ها، به فردی الهام بخش برای دیگران تبدیل می‌شوند.

«زمانی که برای صحبت با مردم آماده می‌شوم، دو سوم اوقات به این فکر می‌کنم که آنها چه می‌خواهند بشنوند و یک سوم به این که چه می‌خواهم بگویم»

آبراهام لینکن

### نشانه‌های هوش اجتماعی بالا

آیا شما از آن دسته افراد هستید که از روابط اجتماعی خود بیشترین استفاده را می‌برید؟ میزان قابل توجهی از آرامش، خوشحالی و موفقیت فرد در زندگی به توانایی او در هدایت روابط درون فردی اش بستگی دارد. اشخاص با هوش اجتماعی بالا به این درک رسیده‌اند که برای دریافت و رسیدن به چیزهایی که می‌خواهند باید روابط سازنده‌ای با دیگران داشته باشند. به همین دلیل هم مسیر توسعه فردی را سریعتر از سایرین می‌پیمایند. حال پرسش این است که این افراد با هوش چه کار متفاوتی برای رسیدن به موفقیت انجام دادند؟ چه ویژگی‌هایی آن‌ها را از سایرین جدا می‌کند؟

#### ۱- انتخاب دقیق کلمات؛ اولین نشانه هوش اجتماعی

کسی که هوش اجتماعی بالایی دارد می‌داند که نحوه‌ی ارائه‌ی یک ایده یا پیشنهاد از خود آن مهم‌تر است. شما نمی‌توانید بابی احترامی و توهمین به کسی بگویید که مسیر را اشتباه انتخاب کرده. این کار او را عصبانی کرده و باعث می‌شود پیشنهاد شما را قبول نکند. چرا؟ چون عصبانیت ساختار ذهنی او را در حالت دفاع قرار می‌دهد. این حالت دفاعی باعث می‌شود او به حرف شما گوش ندهد. پس نحوه‌ی بیان و انتخاب کلمات مناسب جایگاه مهمی در هوش اجتماعی دارد.

#### ۲- شنیدن نظرات دیگران

بسیاری از ما ترجیح می‌دهیم که جز نظرات خودمان نظر دیگران را نشنومیم. اما افراد با هوش اجتماعی بالا کنج‌کاو هستند تا دیدگاه‌های دیگران را بدانند و از آن‌ها یاد بگیرند. این افراد می‌دانند که نمی‌شود تمام جنبه‌های زندگی را تجربه کرد. پس در نتیجه گوش کردن به نظرات دیگران می‌تواند تجربیات جدیدی در اختیار ما بگذارد. علاوه بر آن، شنیدن نظرات و دیدگاه دیگران ایده‌های جدیدی را در ذهن ما ثبت خواهد کرد. موضوعی که خود موجب افزایش خلاقیت ما خواهد شد. البته فراموش نکنید که نه نظر ما و نه نظر هیچ فرد دیگری به تنهایی کامل و کافی نیست.

#### ۳- پرهیز از مشاجره با دیگران

مشاجره کردن یک فعالیت بی‌هدف است. البته تفاوت زیادی میان مشاجره و بحث کردن است. بحث کردن زمانی اتفاق می‌افتد که دو طرف علاقه‌مند به یادگیری بوده و از نظرات یکدیگر استقبال می‌کنند. در حالی که مشاجره تنها تحمیل یک ایده به فردیست که نمی‌خواهد حرفی



غیر حرف خودش را قبول کند. با مشاخره، شما تنها زمان و انرژی خود را تلف خواهید کرد. پس فردی که هوش اجتماعی بالایی دارد، وقت خود را برای متقاعد کردن کسی که نمی‌خواهد بشنود تلف نمی‌کند.

## ۴- گوش دادن!

«گوش کردن» یکی از مهم‌ترین مهارت‌های هوش اجتماعی است. مثلاً تاکنون شده با کسی صحبت کرده و حس کنید آن‌ها بدون اینکه به حرف‌های شما گوش دهند، تنها منتظرند که عکس‌العملی نشان دهند؟ این افراد هنگام صحبت با کسی به آن‌ها گوش نمی‌کنند و تنها در ذهنشان به دنبال جواب هستند. ولی افراد با هوش اجتماعی بالا با دقت به صحبت‌های دیگران گوش کرده و آن را بررسی می‌کنند و بعد با فکر پاسخ می‌دهند. این افراد به جای اینکه هنگام صحبت کردن دیگران در ذهن خود دنبال جوابی دندان‌شکن باشند، تمامی حرف‌های آن‌ها را بررسی کرده و برای پاسخی منطقی و درست آماده می‌شوند.



## ۵- انتقاد پذیری؛ از اصول هوش اجتماعی است

اگرچه انتقاد سازنده وسیله‌ای برای پیشرفت به حساب می‌آید، اما بسیاری از ما همچنان از پذیرش آن عاجزیم. فردی که هوش اجتماعی بالایی دارد، به انتقاد به چشم یک فرصت برای رشد نگاه می‌کند. حتی اگر انتقاد به زبان خوبی بیان نشده باشد، او می‌داند که همه‌ی افراد مهارت کافی برای بیان انتقاد خود با کلمات مناسب را ندارند. اگر از این لحاظ با هوش باشید از انتقاد دیگران عصبی نشده و با آغوش باز آن‌را می‌پذیرید.

## ۶- عدم قضاوت بر اساس شنیده‌ها

افراد ممکن است نظر متفاوتی درباره‌ی یک شخص داشته باشند و همه‌ی این نظرات مثبت نباشند. شخصی که هوش اجتماعی بالایی دارد می‌داند که نباید بر اساس نظرات دیگران کسی را قضاوت کرد. البته گاهی این نظرات می‌تواند کمک کننده باشد و ما را از آسیب‌های احتمالی حفظ کند. اما در هر حال باید نظرات مختلف را شنیده، آن‌ها در کنار دانسته‌های خود قرار دهیم و در نهایت تصمیم درستی بگیریم. تفکر نقاد که در واقع محصول همین هوش اجتماعی بالاست، به افراد کمک می‌کند تا از همین قضاوت‌های نادرست و تصمیم‌گیری‌های اشتباه پرهیز کنند.

## ۷- شهادت عذرخواهی کردن و بزرگی پذیرش آن

فردی که هوش اجتماعی بالایی دارد می‌داند که همه‌ی افراد ممکن است اشتباه کنند. پس در صورت اشتباه، به جای مشاخره آن را قبول کرده و بابت آن عذرخواهی می‌کند. به علاوه، این افراد در زمان درست عذرخواهی دیگران را می‌پذیرند. البته آن‌ها می‌دانند که هر عذرخواهی واقعی نیست و بعضی از افراد تنها برای فرار از قبول مسئولیت رفتار بدشان عذرخواهی می‌کنند.

## هوش اجتماعی چیست؟

هوش اجتماعی پایین یعنی ناتوانی در فهم و احساسات (چه احساس خود چه دیگران) و فکر و عمل بر اساس این اطلاعات ناقص. تا کنون به افرادی بر خورده‌اید که نمی‌توانند احساسات خودشان را کنترل کنند؟ تا اینجا رفتارهای افراد با هوش اجتماعی زیاد را بررسی کردیم. در ادامه به بررسی افرادی می‌پردازیم که هوش اجتماعی پایینی دارند.

### ۱- حق به جانب بودن

همگی تا کنون افرادی را مشاهده کردیم که اغلب اوقات به مشاجره با دیگران مشغولند. این افراد تا حد مرگ بر سر موضوعی مشاجره کرده و لحظه‌ای قبول نمی‌کنند که به حرف‌های دیگران گوش کنند. آن‌ها بر روی اعتقادات خود تعصب داشته و فکر می‌کنند فقط خودشان درست می‌گویند.

### ۲- اهمیت ندادن به احساسات دیگران

افراد با هوش اجتماعی پایین نسبت به احساسات دیگران بی‌توجه هستند. مثلاً اگر به آن‌ها بگویید که از رفتارشان ناراحت هستید، تعجب می‌کنند. درک دیگران برایشان سخت است و حتی اگر از آن‌ها بخواهید که شمارا درک کنند، ممکن است به شدت عصبانی شوند. کسی که هوش اجتماعی پایینی دارد در بیش‌تر اوقات نمی‌داند چه حرفی را کجا بزند یا اصلاً نمی‌داند چه حرفی درست است. مثلاً این دسته از افراد آن‌هایی هستند که در مراسم ختم جوک تعریف کرده و زمانی که عکس‌العمل دلخواهشان را دریافت نمی‌کنند دیگران را به اینکه زیادی حساس هستند، متهم می‌کنند. چرا که در درک احساسات دیگران مشکل دارند.

### ۳- بهانه تراشی برای اشتباهات

افرادی که هوش اجتماعی کمی دارند، مسئولیت کارهای خود را قبول نمی‌کنند. آن‌ها وقتی کار اشتباهی انجام می‌دهند به دنبال فردی می‌گردند که آن‌ها را سرزنش کنند. در بیشتر موارد هم با این جمله که انتخاب دیگری نداشتند خودشان را توجیه می‌کنند. مثلاً اگر چنین فردی در مترو کنار شما نشسته باشد و پیام‌هایتان را بخواند، شمارا برای اینکه گوشی خود را در معرض دید آن‌ها گذاشته‌اید مقصر می‌داند. این افراد برای هر شکستی به دنبال مقصری جز خودشان می‌گردند.

### ۴- طغیان ناگهانی احساسات؛ نشانه ضعف هوش اجتماعی

یکی از ویژگی‌های این نوع هوش توانایی تنظیم و تعدیل احساسات است. افراد با هوش اجتماعی پایین اغلب با تشخیص دادن و کنترل احساسات خود مشکل دارند. این افراد ممکن است به ناگهان طغیان احساساتی را تجربه کنند که در گذشته نتوانسته‌اند آن‌ها را تشخیص دهند. این طغیان احساسات قابل کنترل نیست و هر چیز کوچکی می‌تواند باعث آن شود.

### ۵- ناتوانی در برقراری ارتباط

بیشتر این افراد دوستان صمیمی کمی دارند. چرا که لازمه‌ی داشتن دوستان صمیمی به اشتراک گذاشتن احساسات، شفقت و حمایت عاطفی است. افرادی که هوش اجتماعی پایینی دارند در درک تمام این احساسات



مشکل دارند. عموماً این دسته از افراد در جامعه بی‌احساس شناخته می‌شوند. در حالی که آن‌ها ممکن است بسیار عاطفی و احساساتی باشند، مشکل اینجاست که نمی‌توانند این احساسات را به درستی بروز دهند.

## ۶- پیروزی همیشگی در بحث‌ها

این افراد تمایل دارند تا در هر بحثی برنده شوند. آن‌ها اصولاً سعی می‌کنند تا ثابت کنند هر تجربه‌ای که شما داشتید، آن‌ها یک مرحله بالاتر از شما داشته‌اند چه تجربه‌ی خوب چه بد. یکی از مواردی که این موضوع را در افرادی که هوش اجتماعی پایینی دارند تشدید می‌کند، توهم یادگیری است. این افراد معمولاً تصور می‌کنند که دانش ناقص آن‌ها برای صحبت در مورد همه چیز کافی است. برای همین هم در هر بحثی شرکت می‌کنند و اصرار دارند چیزی که آن‌ها می‌گویند صحیح است.



## راه‌های تقویت هوش یادگیری چیست؟

هوش اجتماعی پایین می‌تواند مشکلات زیادی را در زندگی ما ایجاد کند. خوشبختانه راهکارهایی برای تقویت هوش اجتماعی وجود دارد که در ادامه آن‌ها را بررسی می‌کنیم. این استراتژی‌ها به ما کمک می‌کنند تا مهارت‌های اجتماعی خود را تقویت کنیم.

### ۱- به افراد و اتفاقات اطرافتان به خوبی توجه کنید

افراد با هوش مشاهده‌گر هستند. آن‌ها با زیرکی و دقت به سرنخ‌های اطرافشان توجه می‌کرده و با در نظر گرفتن آن‌ها با دیگران رفتار می‌کنند. اگر فکر می‌کنید که شخصی در زندگی شما مهارت اجتماعی بالایی دارد با دقت به نحوه‌ی رفتارش با دیگران توجه کنید.

### ۲- بر روی هوش هیجانی خود کار کنید

هوش هیجانی هم مانند هوش اجتماعی بیشتر در مورد نحوه‌ی کنترل احساسات و همدردی با دیگران است. ذهن آگاهی و تشخیص احساساتی که تجربه می‌کنید لازمه‌ی هوش اجتماعی و هیجانی است. در این صورت می‌توانید این احساسات را در دیگران هم تشخیص داده و با آن‌ها رفتار مناسب‌تری داشته باشید و یا حتی به آن‌ها کمک کنید. مثلاً اگر یک دوره افسردگی را پشت سر گذاشته باشید زمانی که افرادی با همان نشانه‌ها را ببینید، می‌توانید آن‌ها را درک کرده و مناسب حالشان با آن‌ها رفتار کنید. فردی که این نوع از هوش در او بالا می‌تواند احساساتش را از یکدیگر متمایز کرده و احساسات منفی‌اش مثل خشم را کنترل کند.

### ۳- برای تقویت هوش اجتماعی با فرهنگ‌های مختلف آشنا شوید

علاوه بر احترام گذاشتن به فرهنگ‌های مختلف به دنبال تفاوت‌ها و شباهت‌های میان فرهنگ‌ها نیز باشید. شما از این طریق می‌توانید آن‌ها را بهتر درک کنید. اگرچه اکثر افراد مهارت‌های ارتباطی خود را از طریق خانواده، دوستان و محیط اطرافشان یاد می‌گیرند. اما یک فرد با هوش اجتماعی بالا درک می‌کند که ممکن است دیگران بر اساس تربیت و فرهنگشان رفتارها و عکس‌العمل‌های متفاوتی داشته باشند.

## هوش اجتماعی چیست؟



### ۴- مهارت گوش کردن را در خود تقویت کنید

سعی کنید مهارت‌های ارتباطی خود را تقویت کنید. لازم‌ه‌ی اینکار داشتن مهارت گوش کردن است. برای تقویت مهارت گوش کردن در خودتان سعی کنید در درجه اول وسط صحبت کسی نپزید. برای جواب دادن به صحبت‌های طرف مقابل وقت گذاشته و اول خوب فکر کنید. به لحن و نوع صحبت کردن طرف مقابل دقت کنید. این تمرینات را به صورت مستمر تکرار کنید تا گوش هوشمند و شنوایی پیدا کنید.

### ۵- از افراد مهم زندگیتان قدر دانی کنید

افراد باهوش اجتماعی با لار وابط عمیقی با اشخاص مهم زندگیشان دارند. به احساسات افراد پیرامونتان مثل همسر، کودک، دوست یا همکاران توجه کنید. اگر به آن‌هایی توجهی کنید دایره‌ی ارتباطی خود را کوچک تر کرده‌اید. و در دایره‌ی ارتباطی کوچک نمی‌توان هوش اجتماعی را تقویت کرد. تغییر رفتار و عادت‌ها همیشه سخت است، اما دستیابی به عادات و رفتار مناسب فوایدی دارد که سختی آن را برای ما شیرین می‌کند.

## هوش اجتماعی چیست؛ سخن پایانی

هوش اجتماعی به راحتی به دست نمی‌آید. اما با تلاش زیاد و کسب تجربه‌ی بیشتر می‌توان به آن دست یافت. تقویت هوش اجتماعی شما را به سمت زندگی غنی‌تری سوق داده یا دست کم باعث می‌شود دوستان جدیدی پیدا کنید. این نوع از هوش به شدت بر روی روابط میان فردی ماموثر است. به همین علت هم آن را یکی از مهمترین عوامل رشد و پیشرفت به حساب می‌آورند.