



ارزیابی هوش هیجانی در 7 گام

EQ یا همان «هوش عاطفی» مفهومی است که روز به روز از آن بیشتر در عرصه های مربوط به روابط انسانی چه در محیط کار و چه در خانواده استفاده می شود. در فارسی، این مفهوم را «هوش هیجانی» و «هوش احساسی» ترجمه کرده اند.

EQ یا همان «هوش عاطفی» مفهومی است که روز به روز از آن بیشتر در عرصه های مربوط به روابط انسانی چه در محیط کار و چه در خانواده استفاده می شود. در فارسی، این مفهوم را «هوش هیجانی» و «هوش احساسی» ترجمه کرده اند.

به گزارش سلامت نیوز، خراسان نوشت: سال هاست دانشمندان درباره «هوش عاطفی» تحقیق می کنند و نتایج این پژوهش ها نشان داده که داشتن هوش عاطفی بالا، ضامن موفقیت در روابط اجتماعی در محیط کار و در دیگر روابط انسانی به طور مثال در خانواده است. در خور ذکر است هوش عاطفی بر خلاف بهره هوشی (IQ) قابل اندازه گیری نیست اما روان شناسان یقین دارند که خصوصیت های رفتاری وجود دارد که نشان دهنده بالا بودن هوش عاطفی افراد است که در ادامه به آن ها اشاره می شود.

1- احساسات تان را دقیق بیان می کنید

همه انسان ها احساساتی را تجربه می کنند اما تنها برخی از آن ها می توانند به طور دقیق تشخیص دهند و بگویند احساسی که دارند چیست. این موضوع مشکلاتی را ایجاد می کند چون احساساتی که نشود بر آن نامی گذاشت، اغلب سوء تفاهم به وجود می آورد و این خود، انتخاب های غیرعقلانی و رفتارهای غیرسازنده را به دنبال دارد. انسان هایی که دارای هوش عاطفی بالایی هستند، احساسات شان را هدایت می کنند چون می توانند آن ها را بفهمند. این انسان ها از گنجینه بزرگی از واژه ها برای بیان احساسات شان استفاده می کنند.

در حالی که بسیاری از مردم به گفتن این که حالشان «بد» است، بسنده می کنند اما کسانی که به لحاظ عاطفی باهوش هستند، می توانند دقیقاً تشخیص دهند که الان احساس می کنند «عصبی» یا «سرخورده»، «غمگین» یا «خشمگین»، «افسرده» یا «مضطرب» هستند. هر چه واژه ای که برای بیان احساس تان انتخاب می کنید، دقیق تر باشد و نیز بدانید چه چیز باعث ایجاد این احساس شده و درباره آن چه کاری باید انجام دهید، نشان می دهد شناخت تان از احساسات تان بهتر است.

2- درباره دیگران بی تفاوت نیستید

فرق نمی کند اطرافیان شما درون گرا باشند یا برون گرا. کسانی که هوش عاطفی بالایی دارند، درباره کسانی که در اطراف شان هستند، کنجکاوند. این کنجکاوی حاصل همدلی، یعنی درک احساسات دیگران و اهمیت قائل بودن برای انسان های دیگر است و بی تفاوت نبودن به این که چه بر آن ها می گذرد. این یکی از مهم ترین خصوصیت های افرادی است که هوش عاطفی بالایی دارند.

3- از تغییر استقبال می کنید

کسانی که به لحاظ عاطفی باهوش اند، انعطاف پذیرند و مدام در حال پذیرش چیزهای جدید هستند. به گزارش دویچه وله فارسی، آن ها می دانند که ترس از تغییر، انسان را فلج می کند و مانع موفقیت و خوشبختی اش می شود. آن ها در جست وجوی تغییر هستند که گاه در گوشه ای کمین کرده است و برنامه ریزی می کنند تا تغییر حاصل شود.

4- نقاط ضعف و قوت خود را می شناسید

انسان هایی که به لحاظ عاطفی باهوش اند تنها در درک احساسات خود و دیگران توانا نیستند؛ آن ها می دانند در چه کاری توانا و خوب هستند و برای چه کاری خوب نیستند. آن ها همچنین می دانند چه محیط و چه آدم هایی می توانند به آن ها کمک کنند تا به موفقیت و خوشبختی برسند. می توان گفت شما هوش عاطفی بالایی دارید اگر بدانید نقاط قوت تان چیست و چگونه می توانید به این نقاط قوت تکیه کنید و از آن ها بهره ببرید و همچنین اگر بدانید چگونه می توانید مانع شوید نقاط ضعف تان جلوی پیشرفت تان را بگیرد.

5- دیگران نمی توانند به راحتی شما را آزار دهند

اگر شما درک روشن و خلل ناپذیری از خودتان داشته باشید و به وضوح بدانید که هستید و چه اصولی در زندگی برایتان مهم است، دیگران مشکل بتوانند چیزی بگویند یا کاری کنند که شما را خشمگین کند. انسان هایی که هوش عاطفی بالایی دارند دارای اعتماد به نفس و به دور از تعصب درباره مسائل مختلف هستند. شما حتی ممکن است درباره خودتان شوخی کنید یا به دیگران اجازه دهید درباره شما شوخی کنند، چون این توانایی را دارید که بین استفاده از طنز و تحقیر دیگران تفاوت بگذارید.

6- از خطاهای تان درس می گیرید

افرادی که دارای هوش عاطفی بالایی هستند، از خطاهایشان فاصله می گیرند اما آن ها را فراموش نمی کنند. این افراد اشتباهات شان را در فاصله ای مطمئن از خود نگاه می دارند و در عین حال، آن ها را تا حدی در دسترس قرار می دهند تا بتوانند با نظر به آن ها، موفقیت آینده شان را نیز تضمین کنند. برای این که بتوانند مثل یک بندباز ماهر میان فکر کردن مدام به خطاها و به یاد آوردن آن ها حرکت کنند، باید در «خودآگاهی» ممارست کرده باشند. فکر کردن طولانی درباره خطاهایی که کرده اید باعث ایجاد ترس و اضطراب در شما می شود.

اگر خطاهایتان را هم کاملاً فراموش کنید احتمال دارد آن ها را تکرار کنید. ایجاد تعادل میان این دو، بسته به آن است که تا چه حد توانایی استفاده از خطاهایتان را به عنوان تجربه ای ارزنده داشته باشید. اگر این توانایی را در خود تقویت کنید، می توانید هر گاه از پا افتادید به سرعت دوباره روی پایتان بایستید.

7-اوقاتی را آگاهانه در دسترس نیستند

دوری جستن از شبکه های ارتباطی برای اوقاتی از روز، نشانه هوش عاطفی بالاست زیرا این کار به شما کمک می کند تا استرس تان را کنترل و در لحظه زندگی کنید. وقتی شما برای 24 ساعت هر روز هفته در دسترس باشید، مثل این است که یک سیم استرس را به خود وصل کرده اید. قطع اینترنت، موبایل و ای میل برای مدتی به شما فرصتی برای تنفس می دهد.