

هوش هیجانی
گردآورنده: آرش احمدی اصفهانی
سال: ۱۳۹۷

تعریف هوش هیجانی

هوش عاطفی، هوش احساسی یا هوش هیجانی (Emotional intelligence | EI) شامل شناخت و کنترل عواطف و هیجان‌های خود است. به عبارت دیگر، شخصی که EI بالایی دارد، سه مؤلفه‌ی هیجان‌ها را به‌طور موفقیت آمیزی با یکدیگر تلفیق می‌کند: مؤلفه‌ی شناختی، مؤلفه‌ی فیزیولوژیکی و مؤلفه‌ی رفتاری. هوش هیجانی، اصطلاح فراگیری است که مجموعه‌ی گسترده‌ای از مهارت‌ها و خصوصیات فردی را دربرگرفته و به‌طور معمول به آن دسته مهارت‌های درون فردی و بین فردی گفته می‌شود که فراتر از دایره‌ی مشخصی از دانش‌های پیشین، چون بهره‌ی هوشی و مهارت‌های فنی یا حرفه‌ای است.

سخنی از ارسطو

ارسطو می‌گوید:

"عصبانی شدن آسان است؛ همه می‌توانند عصبانی شوند، اما عصبانی شدن در برابر شخص مناسب، به میزان مناسب، در زمان مناسب، به دلیل مناسب و به روش مناسب - آسان نیست!"

حوزه‌های اساسی هوش هیجانی

پنج حوزه‌ی اساسی هوش هیجانی مطابق نظر گلدمن عبارتند از:

- ۱) شناخت هیجان‌ها و احساسات خود، خودآگاهی
- ۲) مدیریت هیجان‌ها و احساسات خود، خودمدیریتی
- ۳) خودانگیزی
- ۴) تشخیص و درک هیجان‌ها و احساسات دیگران، دیگرآگاهی
- ۵) مدیریت رابطه با دیگران، دیگرمدیریتی

عوامل مؤثر در هوش هیجانی

سالووی توصیف مبنایی خود را از هوش هیجانی بر اساس نظریات گاردنر در مورد استعدادهای فردی، قرار می‌دهد و این توانایی‌ها را به پنج حیطه اصلی بسط می‌دهد.

۱- شناخت عواطف شخصی

خود آگاهی - تشخیص هر احساس به همان صورتی که بروز می‌کند - سنگ بنای هوش هیجانی است. توانایی نظارت بر احساسات در هر لحظه برای به دست آوردن بینش روان شناختی و ادراک خویشتن، نقشی تعیین کننده دارد. ناتوانی در تشخیص احساسات واقعی، ما را به سردرگمی دچار می‌کند. افرادی که نسبت به احساسات خود اطمینان بیشتری دارند، بهتر می‌توانند زندگی خویش را هدایت کنند. این افراد درباره‌ی احساسات واقعی خود در زمینه اتخاذ تصمیمات شخصی از انتخاب همسر آینده گرفته تا شغلی که برمی‌گزینند، احساس اطمینان بیشتری دارند.

۲- به کار بردن درست هیجان‌ها

قدرت تنظیم احساسات خود، توانایی و مهارت عاطفی است که بر حس خود آگاهی متکی می‌باشد و شامل ظرفیت شخص برای تسکین دادن خود، دور کردن اضطراب‌ها، افسردگی‌ها یا بی‌حوصلگی‌های متداول و پیامدهای شکست، است. افرادی که به لحاظ این توانایی ضعیفند، به‌طور دایم با احساس نومیدی و افسردگی دست به‌گریبانند، در حالی که افرادی که در آن مهارت زیادی دارند، با سرعت بسیار بیشتری می‌توانند ناملازمات زندگی را پشت سر بگذارند.

۳- برانگیختن خود

برای جلب توجه، برانگیختن شخصی، تسلط بر نفس خود و برای خلاق بودن لازم است. سکون رهبری هیجان‌ها را در دست بگیرید تا بتوانید به هدف خود دست یابید. خویشتن داری عاطفی- به تأخیر انداختن کامرواسازی و فرونشاندن تکانش‌ها- زیر بنای تحقق هر پیشرفتی است. توانایی دستیابی به مرحله غرقه شدن در کار، انجام هر نوع فعالیت چشمگیر را میسر می‌گرداند. افراد دارای این مهارت، در هر کاری که بر عهده می‌گیرند بسیار مولد و اثر بخش خواهند بود.

۴- شناخت عواطف دیگران

همدلی، توانایی دیگری که بر خود آگاهی عاطفی متکی است، «مهارت ارتباط با مردم» است. افرادی که از همدلی بیشتری برخوردار باشند، به علایم اجتماعی ظریفی که نشان دهنده نیازها یا خواسته‌های دیگران است توجه بیشتری نشان می‌دهند. این توانایی، آنان را در حرفه‌هایی که مستلزم مراقبت از دیگرانند، تدریس، فروش و مدیریت موفق تر می‌سازد.

۵- 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 اثر بخشی بین فردی را تقویت می‌کنند. افرادی که در این مهارت‌ها توانایی زیادی دارند، در هر آنچه که به کنش متقابل آرام با دیگران بازمی‌گردد بخوبی 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 نا آرامی‌های دیگران چندان کار آمد نباشیم. بدون شک، زیر بنای اصلی سطح توانایی ما، عصب است اما مغز به طرز چشمگیری شکل پذیر است و همواره در حال یادگیری است. سستی افراد را در مهارت‌های عاطفی می‌توان جبران کرد: هر کدام از این حیطه‌ها تا حد زیادی نشانگر مجموعه‌ای از عادات و واکنش هاست که با تلاش صحیح، می‌توان آن‌ها را بهبود بخشید.

نشانه های هوش هیجانی پایین در افراد

۱. گرفتار جر و بحث‌های متعدد می‌شوند.
۲. متوجه احساسات دیگران نیستند.
۳. فکر می‌کنند که دیگران هستند که زیادی حساس‌اند.
۴. از شنیدن نقطه‌نظرات دیگران سر باز می‌زنند.
۵. دیگران را بابت اشتباهات خود مقصر می‌دانند.
۶. توانایی مواجهه با موقعیت‌های درگیرکننده‌ی احساسات را ندارند.
۷. مستعد انفجار ناگهانی احساسات هستند.
۸. در حفظ روابط دوستانه موفق نیستند.
۹. قادر به هم‌حسی با دیگران نیستند.
۱۰. به‌سرعت دچار نگرانی منفی و مخرب (دیسترس) می‌شوند.
۱۱. نمی‌توانند به درستی احساساتتان را بیان کنند.
۱۲. پیش‌داوری می‌کنند.
۱۳. کینه‌توز هستند.
۱۴. با تصمیم‌های اشتباهشان کنار نمی‌آیند.

نشانه های هوش هیجانی بالا در افراد

۱. دایره قوی از واژگان احساسی

۲. کنجکاوی از روی همدلی
۳. انعطاف در مقابل تغییر
۴. آگاهی از نقاط قوت و ضعف
۵. شما قضاوت کننده خوبی برای شخصیت ها هستید.
۶. صدمه زدن به شما سخت است.
۷. می دانید چه طور به خود و دیگران نه بگویید.
۸. شما از اشتباهات می گذرید.
۹. برای دیگران هر کاری می کنید و انتظار هیچ چیز ندارید.
۱۰. شما کینه ای نیستید.
۱۱. شما افراد مضر را خنثی می کنید.
۱۲. شما کمال گرا نیستید.
۱۳. شما قدر دان چیزهایی که دارید هستید.
۱۴. اهل خلوت با خود هستید.
۱۵. شما مصرف کافئین خود را محدود می کنید.
۱۶. شما به حد کافی می خوابید.
۱۷. شما با خودتان حرف های منفی نمی زنید.
۱۸. به هیچ کس اجازه نمی دهید لذت شما را محدود کند.

ویژگی های زنان با هوش هیجانی بالا

- ۱- زنان با هوش هیجانی بالا کمتر غصه می خورند.
- ۲- زنان با هوش هیجانی بالا روابط سالم تری دارند.
- ۳- زنان با هوش هیجانی بالا آرامش بیشتری دارند.
- ۴- زنان با هوش هیجانی بالا مدیران خوبی هستند.
- ۵- زنان با هوش هیجانی بالا زنانگی بیشتری دارند.

۳ سوالی که برای افزایش هوش هیجانی باید از خود پرسید

همیشه قبل از گفتن هر چیزی این سه سوال را از خودتان پرسید:

- ۱) گفتن این حرف چه قدر ضرورت دارد؟
- ۲) لازم است این حرف را من بزنم؟
- ۳) لازم است همین حالا این حرف را بزنم؟

۴ تکنیک برای تقویت هوش هیجانی

۱. باید مشاهده گر خوبی باشید تا بتوانید به دیگران احترام بگذارید.
۲. برای یادگیری لازم است دقیقا گوش فرا دهید.
۳. با افزایش خودآگاهی می توانید به درک بالاتری برسید.
۴. پاسخگو بودن را تمرین کنید تا مسؤلیت پذیرتر شوید.