

زندگی

هوش هیجانی چیست و چرا در توسعه فردی مهم است؟

ارتقای شخصیت با کم

مدیریت کند. یا بیشتر ما دوستی داریم که همیشه می‌گوییم بهتر از بقیه احساسات ما را درک می‌کند. با خواندن مثال‌های بالا، حالا می‌دانیم که این افراد در واقع دارای هوش هیجانی بالایی هستند که به آنها کمک می‌کند هم احساسات خود و هم احساسات دیگران را بهتر درک کنند و بتوانند عکس‌العمل‌های مناسبی نشان دهند.

آیا هوش هیجانی قابل اندازه‌گیری است؟

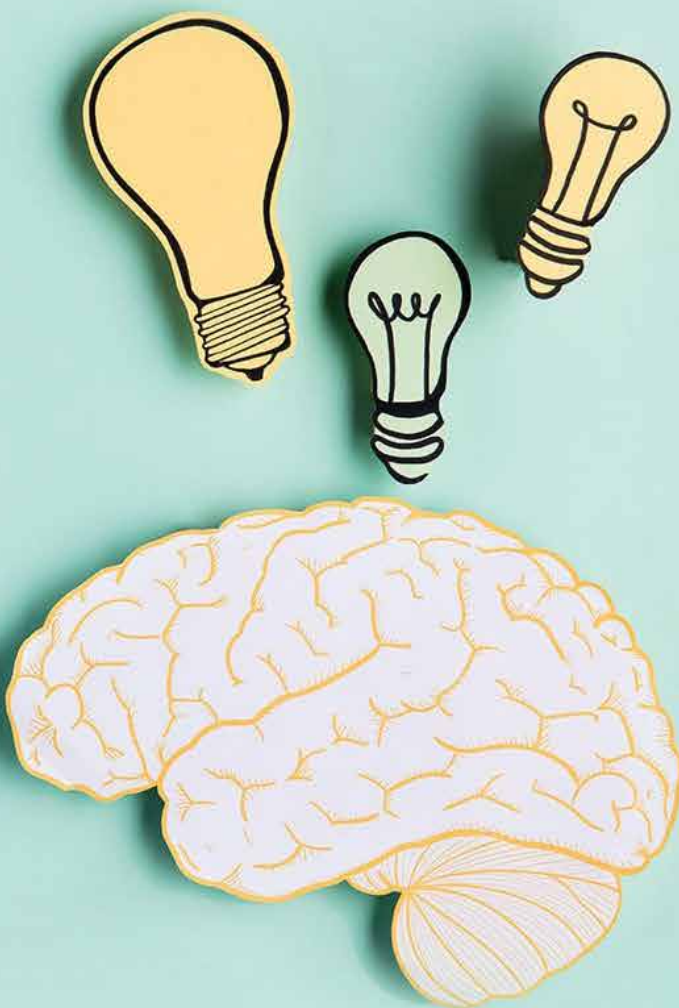
سؤالی که تقریباً برای همه ما پیش می‌آید، این است که چطور بدانیم هوش هیجانی بالایی داریم یا نه؟ طبیعتاً نمی‌توانیم از تک‌تک افرادی که با آنها در ارتباط هستیم بپرسیم که آیا آنها را خوب درک می‌کنیم؟ آیا انسان همدلی هستیم؟ آیا اعتماد به نفس خوبی داریم؟ حتی اگر بپرسیم هم ممکن است جواب‌های صادقانه‌ای به ما ندهند. لزوماً داشتن تعداد دوستان زیاد نیز نمی‌تواند نشانگر بالا بودن هوش هیجانی باشد و ممکن است ریشه در مسائلی مانند مهرطلبی، ترس از تنهایی و غیره داشته باشد.

در سال‌های اخیر، آزمون‌های مختلفی برای اندازه‌گیری سطح هوش هیجانی ارائه شده‌اند. این آزمون‌ها به طور کلی به دو دسته تقسیم می‌شوند: آزمون‌های خوداظهاری و آزمون‌های توانایی.

آزمون‌های خوداظهاری رایج‌ترین نوع آزمون‌ها هستند، زیرا ساده‌ترین نوع برای انجام و امتیازدهی هستند. در چنین آزمون‌هایی، پاسخ‌دهندگان با بررسی رفتارهای خود به سؤالات پاسخ می‌دهند. برای مثال، در مورد جمله‌های مانند «من اغلب احساس می‌کنم که احساسات دیگران را درک می‌کنم»، آزمون‌دهنده ممکن است خود را به عنوان مخالف، تا حدودی مخالف، موافق یا کاملاً موافق توصیف کند.

از سوی دیگر، آزمون‌های توانایی شامل بررسی عکس‌العمل افراد به موقعیت‌ها و سپس ارزیابی مهارت‌هایشان است. چنین آزمون‌هایی اغلب افراد را ملزم می‌کنند که در موقعیت‌های مختلف رفتار و عکس‌العمل نشان دهند و سپس توسط شخص سوم (روانشناس) نمره‌دهی می‌شوند. اگر تمایل به انجام تست هوش هیجانی نزد یک روان‌درمانگر دارید، دوروش زیر می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد:

۱- تست هوش هیجانی Mayer-Salovey-MSCEIT (Caruso) یک آزمون مبتنی بر توانایی است که چهار شاخه مدل مایرو سالوی را می‌سنجد. در این تست آزمون‌دهندگان کارهایی را انجام می‌دهند که برای ارزیابی توانایی آنها در درک، شناسایی و مدیریت احساسات طراحی شده است.
۲- پرسشنامه مهارت عاطفی و اجتماعی



EQ

نشانه‌های داشتن هوش هیجانی بالا چیست؟

برخی از نشانه‌ها و مثال‌های کلیدی هوش هیجانی عبارتند از: توانایی درک و توصیف احساسات دیگران، آگاهی از نقاط قوت و محدودیت‌های خود، اعتماد به نفس و پذیرش خود، قبول مسئولیت اشتباهات خود و در عین حال توانایی گذشتن از آن‌ها،

نوشین تقی‌نویسنده

شاید برای شما پیش آمده باشد که با یک شخص بسیار باهوش و موفق در ارتباط باشید و گاهی از عدم توانایی آنها از درک مسائل خیلی ساده اجتماعی و ارتباطی متعجب شوید.

در این شرایط معمولاً با خودمان فکر می‌کنیم کسی که نمی‌تواند مسأله‌ای به این سادگی را درک کند یا با اطرافیان ارتباط برقرار کند، چطور از پس حل مسائل علمی پیچیده برمی‌آید؟ یا چطور در شغل خود این قدر موفق است؟ پاسخ این سؤال در واقع یک جمله است: هوش شناختی (IQ) یا هوش هیجانی (EI) کاملاً متفاوت است.

ممکن است بعد از خواندن این جمله با خود فکر کنید اصطلاح هوش هیجانی هم مانند برخی از اصطلاحات روانشناسی که این روزه می‌شنویم، زاییده علم در سال‌های جدید است، اما این طور نیست. در واقع سال‌ها پیش در سال ۱۹۹۶ دکتر دانیل گولمن، روانشناس آمریکایی، نظریه هوش هیجانی را مطرح کرد.

پیش از مطرح شدن این نظریه بسیاری از روانشناسان و محققان به این نتیجه رسیده بودند که ضرب هوشی بالا، تضمینی برای موفقیت و خوشبختی نیست. اما تا زمان کشفیات محققان مدرن مغز و اعصاب، نظریه‌پردازان فقط می‌توانستند دلیل این موضوع را حدس بزنند.

مقاله جذاب دانیل گولمن که از پیشروان روانشناسی و علوم اعصاب بود، بینش شگفت‌انگیز جدیدی در مورد «دو ذهن» متفاوت ما، یعنی ذهن شناختی و ذهن عاطفی و اینکه چگونه این دو با هم سرنوشت ما را شکل می‌دهند، ارائه کرد. هوش هیجانی مکانیسم دقیق «کنترل عاطفی» را به ما نشان می‌دهد، یعنی زمانی که اشتیاق بر عقل غلبه می‌کند.

گولمن با استفاده از مثال‌های واضح، مهارت‌های حیاتی هوش هیجانی را توصیف می‌کند و نشان می‌دهد هوش هیجانی چگونه موفقیت ما در روابط و کار و حتی سلامت جسمی ما را تعیین می‌کند.

هوش هیجانی EI یا EQ به معنای بهره عاطفی یا توانایی درک، تفسیر، نشان دادن، کنترل، ارزیابی و استفاده از احساسات برای برقراری ارتباط با دیگران و ایجاد ارتباط مؤثر و سازنده با آنها است.

این توانایی برای بیان و کنترل احساسات و درک، تفسیر و پاسخ به احساسات دیگران ضروری است. به طوری که برخی از محققان معتقدند، هوش هیجانی برای موفقیت در زندگی مهم‌تر از IQ است.



هوش هیجانی EI یا EQ به معنای بهره عاطفی یا توانایی درک، تفسیر، نشان دادن، کنترل، ارزیابی و استفاده از احساسات برای برقراری ارتباط با دیگران و ایجاد ارتباط مؤثر و سازنده با آنها است



مدیریت احساسات، شما را به یک رهبر در همه محیط‌های کاری تبدیل می‌کند. مهم نیست کارمند یک شرکت هستید یا مغازه‌دار. وقتی تأثیر احساسات را درک کنید، می‌توانید از آن در جهت مثبت استفاده کنید