

در حال حاضر آزمون‌های آنلاین غیررسمی زیادی وجود دارد که بسیاری از آنها رایگان هستند تا هوش هیجانی شما را بررسی کنند. ولی اگر می‌خواهید از این آزمون‌ها استفاده کنید، اول باید بدانید که ممکن است برخی از آنها مبنای علمی درستی نداشته باشند و دوم اینکه موقع انجام آزمون کاملاً صادق باشید



ک EQ

(ESCI) بر اساس روش قدیمی‌تری به نام پرسشنامه خودارزیابی طراحی شده و شامل افرادی است که فرد را می‌شناسند و به مهارت‌های عاطفی و اجتماعی فرد امتیاز می‌دهند.

البته در حال حاضر آزمون‌های آنلاین غیررسمی زیادی وجود دارد که بسیاری از آنها رایگان هستند تا هوش هیجانی شما را بررسی کنند. ولی اگر می‌خواهید از این آزمون‌ها استفاده کنید، اول باید بدانید که ممکن است برخی از آنها مبنای علمی درستی نداشته باشند و دوم اینکه موقع انجام آزمون کاملاً صادق باشید!

چرا EQ به توسعه و رشد شخصی کمک می‌کند؟

تا اینجا متوجه شدید که EQ بالاتر به شما کمک می‌کند تا احساسات، نوسانات خلقی و واکنش‌های عاطفی خود را نسبت به چیزهایی که همیشه طبق برنامه پیش نمی‌روند، مدیریت کنید. چگونه این مسأله روی رشد و توسعه شخصی تأثیری می‌گذارد؟ بویژه در یک محیط کاری؟ توسعه فردی چیزی است که بسیاری از ما حتی ناخودآگاه روی آن کار می‌کنیم. هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شویم، به چیزهایی فکر می‌کنیم که می‌خواهیم امروز، فردا یا روز بعد انجام دهیم. شاید بخواهیم ترفیع بگیریم. شاید می‌خواهیم با مردم مهربان‌تر باشیم. یا شاید بخواهیم بیشتر با پدر و مادرمان تماس بگیریم. این اهداف کوچک شامل رشد ما

به عنوان یک شخص می‌شوند. به عبارت بهتر، همه ما می‌خواهیم بهترین نسخه از خودمان باشیم. برای رسیدن به آن، باید معنای هوش هیجانی را درک کنیم. با هوش هیجانی بالا می‌توانیم از احساسات خود در موقعیت‌های مناسب استفاده هوشمندانه داشته باشیم. این موضوع به ما کمک می‌کند بهتر با مردم کنار بیاییم، مشتریان را و سرمایه‌گذاران بیشتری را جذب کنیم، شبکه خود را بسازیم و در نهایت در شغل خود پیشرفت کنیم و ترفیع بگیریم.

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.

بگذارید برایتان یک مثال از تجربه شخصی خودم بزنم. چند سال قبل در دوران دانشجویی، زمان بازگشت از دانشگاه معمولاً از سوپرمارکت خریدهای روزانه‌ام را انجام می‌دادم. در مسیر دانشگاه تا خوابگاه دو سوپرمارکت قرار داشت، که دومی هم به خوابگاه نزدیک‌تر بود و هم ارزان‌تر. ولی من همیشه از سوپرمارکت اول خرید می‌کردم.

چرا؟ چون صاحب سوپرمارکت دوم همواره با بدخلقی پاسخ می‌داد، با وجود اینکه هر روز من را می‌دید هیچ عکس‌العملی مبنی بر آشنا بودن نشان نمی‌داد و این رفتارش حتی باعث می‌شد مغازه حال و هوا گرفته‌ای داشته باشد. برعکس، صاحب سوپرمارکت اول با همه مشتری‌ها خوش و بش می‌کرد، حتی اگر بار دومی بود که شما را می‌دید به گرمی حالتان

را می‌پرسید و حتی اگر چند روز شما را نمی‌دید وقتی مراجعه می‌کردید دلش را می‌پرسید. به طور خلاصه به مشتری‌ها احساس ارزشمند بودن و دیده شدن می‌داد.

خبر خوب

مهم نیست کجا متولد شده‌اید، چقدر باهوش هستید، کجا کار می‌کنید یا زندگی شما چگونه است، بلکه می‌توانید برای بالا بردن هوش هیجانی تمرین کرده و روی توسعه فردی خود سرمایه‌گذاری کنید. شما می‌توانید به رهبری تبدیل شوید که در برابر چالش‌ها عکس‌العمل هوشمندانه‌ای دارد و متمرکز، سازنده و همدل با اطرافیان است. بنابراین متوجه خواهید شد که محبوبیت‌تان به شدت بالا می‌رود. این مسأله یک بازی برد-برد است، هم برای زندگی شخصی و هم زندگی حرفه‌ای شما. خودسازی و توسعه فردی کاملاً از طریق احساسات شما امکان‌پذیر است. دیگر لازم نیست اجازه دهید آنها بر زندگی شما مسلط شوند. مطمئناً، شما نمی‌توانید احساسات خود را متوقف کنید و بله، برخی از ما از نظر بیولوژیکی احساساتی‌تر از دیگران هستیم. اما می‌توانید یاد بگیرید که آنها را پردازش کنید.



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



همه ما می‌خواهیم بهترین نسخه از خودمان باشیم. برای رسیدن به آن، باید معنای هوش هیجانی را درک کنیم

