

در واقع کسانی که می توانند در زمان چالش و بحران راه حل های ساده و موثر ارائه کنند، دارای هوش هیجانی بالاتری هستند. هوش هیجانی یعنی توانایی شناسایی، درک و مدیریت احساسات خود و دیگران. این مهارت به ما کمک می کند تا احساساتمان را به درستی بشناسیم، به آن ها احترام بگذاریم و آن ها را در جهت مثبت هدایت کنیم.

در محیط کار، کسی که هوش هیجانی بالایی دارد، می تواند بهتر با فشارها و تنش ها کنار بیاید، تعارض ها را به طور مؤثر مدیریت کند و در برقراری ارتباط درست با همکاران و مدیرانش موفق باشد. به عبارت دیگر، هوش هیجانی به شما کمک می کند تا همانقدر که کار خود را خوب انجام می دهید، بتوانید با افراد دیگر هم کار کنید.

در زندگی روزمره هم هوش هیجانی نقش مهمی دارد. شخصی که مهارت های هوش هیجانی بالایی دارد می تواند روابط عاطفی عمیق تر و معنادارتری بسازد، استرس را بهتر مدیریت کند و در مواجهه با مشکلات و چالش ها، احساسات خود را به نحو سازنده تری به کار بگیرد.

پس متوجه شدیم که هوش هیجانی (که به عنوان ضریب عاطفی یا EQ نیز شناخته می شود)، توانایی درک و مدیریت احساسات خود و دیگران است. مانند IQ، هوش هیجانی را می توان از طریق ارزیابی های مختلف اندازه گیری کرد، اما IQ نشان دهنده توانایی های شناختی است در حالی که EQ معیاری برای توانایی های عاطفی فرد است.

در محیط کار، کسی که هوش هیجانی بالایی دارد، می تواند بهتر با فشارها و تنش ها کنار بیاید، تعارض ها را به طور مؤثر مدیریت کند و در برقراری ارتباط درست با همکاران و مدیرانش موفق باشد

## راهکارهایی برای ارتقا و تقویت هوش هیجانی یا EQ چگونه هوش هیجانی خود را ارتقا دهیم؟

نوشین تقیایی  
نویسنده

دارید. عکس العمل شما کدام است؟ مضطرب می شوید و نمی توانید کارهایی که همیشه با کیفیت بالا ارائه می دادید انجام دهید؟ احساس خستگی می کنید و ترجیح می دهید در پروژه همکاری نکنید و طبق روال روزهای عادی شرکت را ترک کنید؟ پروژه را به بخش های کوچک تقسیم و سعی می کنید کارها را بین سایر همکاران طوری پخش کنید که در کمترین زمان ممکن به نتیجه برسید؟ یا ترجیح می دهید به تنهایی بار کار را به دوش بکشید و به هر زحمتی که شده آن را انجام دهید؟ شاید فکر کنید مورد آخر، کارمند محبوب است. ولی این را به خاطر داشته باشید که توانایی مدیریت در محل کار، مهم تر از توانایی انجام کارها به تنهایی است.

احتمالاً همه ما در محیط کار خود همکار یا همکارانی داریم که در مواقع پر استرس و یا زمانی که چالش مهمی پیش می آید، بهتر از سایرین شرایط را مدیریت می کنند. ممکن است گاهی با خود فکر کنید که چرا مدیر واحد با یکی از کارمندان ارتباط بهتری دارد، بیشتر به او اعتماد می کند یا مسئولیت های مهم تری به او می دهد. حتی ممکن است از لحاظ حرفه ای و تخصص شما از آن همکاران بالاتر باشید. بگذارید با یک مثال موضوع را روشن تر کنیم. فرض کنید شما یک مهندس معمار هستید و در یک شرکت مشغول به کارید. یک پروژه به شرکت شما داده می شود که مدت زمان کمی برای تحویل آن