

هوش هیجانی چیست ؟

EQ

هوش هیجانی شامل توانایی‌هایی

مثل :

۱. انگیزه دادن به خود

۲. پشتکار در شرایط دشواری و سرخوردگی

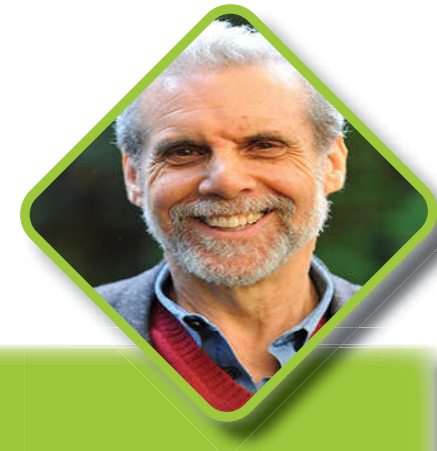
۳. کنترل رفتارهای تکانشی

۴. به تأخیر انداختن خواسته‌ها

۵. تنظیم هیجانات

۶. جلوگیری از غلبه‌ی استرس بر قدرت فکر کردن

۷. همدلی با دیگران و امیدواری است.



دانیل گلمن می‌گوید:

هوش هیجانی مجموعه توانایی‌هایی است که به ما کمک می‌کنند هیجانات را در خود و دیگران، تشخیص داده و تنظیم کنیم.

مولفه‌های هوش هیجانی شامل

این ۴ مهارت هستند:

۱. خودآگاهی:

این‌که نقاط قوت و ضعف خود، انگیزه‌ها و ارزش‌هایمان و نیز تأثیری را که روی دیگران داریم بشناسیم.

۲. مدیریت بر خود:

این‌که تکانه‌ها و انگیزه‌های لحظه‌ای و خلق خود را در وضعیت مختل‌کننده و مزاحم، کنترل کرده یا جهت آن‌ها را تغییر دهیم.

۳. همدلی:

وضعیت احساسی دیگران را درک کنیم و بتوانیم از دریچه‌ی چشم آن‌ها جهان را ببینیم.

۴. مدیریت روابط:

با دیگران، رابطه‌ی صمیمی ایجاد کنیم تا بتوانیم آرامش بیشتری را تجربه کنیم.



2

3

1



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تربت جام

هوش هیجانی



معاونت آموزشی، پژوهشی و دانشجویی، فرهنگی

اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان

داخلی ۲۰۲_ ۰۵۱۵۲۵۲۳۲۲۴

طراح: نسترن کوشکی

۵. خیلی زود شرایط را قضاوت می‌کنید، تصمیم می‌گیرید و با تعصب از فرضیه‌های خودتان دفاع می‌کنید.

۶. زودرنج هستید؛ افرادی که هوش هیجانی بالا دارند، با اعتماد به نفس‌اند، از شوخی‌های دیگران ناراحت نمی‌شوند و مرز بین شوخی، تمسخر و تخریب را تشخیص می‌دهند.



جاستین باریسو، نویسنده کتاب «هوش هیجانی: راهنمای کاربردی در دنیای واقعی» می‌گوید:

احساسات و هیجانات انسان در همه زمینه‌ها در زندگی افراد تاثیر می‌گذارد از انتخاب شغل گرفته تا محیط کار و انتخاب همسر. بنابراین ترکیب هوش هیجانی با عوامل دیگر می‌تواند برای ما زندگی بهتری به ارمغان بیاورد.

پس اولین قدم دقت کردن به احساساتمان در مواقع مختلف و شناختن عادت‌ها است. با گذر زمان و تمرین می‌توان عادت‌ها را تغییر داد و احساسات را مدیریت کرد. این همان تقویت هوش هیجانی است.

5

نشانه‌های هوش هیجانی پایین چیست؟

داشتن هوش هیجانی به موفقیت شغلی و زندگی عاطفی‌تان کمک زیادی می‌کند. اگر این نشانه‌ها را در خود می‌بینید، احتمالاً باید به فکر تقویت هوش هیجانی‌تان باشید؛

۱. اصلاً عصبانی نمی‌شوید؛ افرادی با هوش هیجانی بالا این توانایی را دارند که احساسات منفی و مثبت خود را در شرایط مختلف بروز دهند.

۲. به راحتی دچار اضطراب می‌شوید؛ این هوش هیجانی است که کمک مان می‌کند در شرایط بحرانی یا قبل از بحرانی شدن شرایط، اوضاع را ببینیم و آن را مدیریت کنیم.

۳. نمی‌توانید از خودتان دفاع کنید؛ هوش هیجانی به ما کمک می‌کند در برابر آزار و اذیت دیگران واکنش لازم و به‌موقع بروز دهیم.

۴. دایره لغات احساسی شما محدود است و نمی‌توانید حالات روحی خودتان را به خوبی بیان کنید.

4