

تعریف ساده: هوش هیجانی

روح الله عزیزی

اشاره

خود برای حرکت دادن و هدایت به سمت اهداف تا کمک کند پیش قدم شویم و در جهت تکامل و پیشرفت تلاش کنیم، نه اینکه منتظر بمانیم تا یک واقعه یا شخص باعث ایجاد انگیزه و حرکت در ما شود.

۴. مهارت همدلی: درک آنچه افراد احساس می کنند، توانایی در نظر گرفتن دیدگاه‌های دیگران و توسعه حس تفاهم و هماهنگی با انسان‌های گوناگون به منظور ارتقای کار گروهی (به‌ویژه در محیط کاری و سازمانی).

۵. مهارت‌های اجتماعی: در روابط با دیگران، به خوبی کنار آمدن با عواطف خود و دیگران. فهم دقیق موقعیت‌ها و شبکه‌های اجتماعی. مهارت خوب گوش کردن، و خوب ابراز وجود کردن، حل تضادها و تعارض‌ها و استفاده از این مهارت‌ها برای متقاعدسازی، رهبری و مدیریت

آنچه واضح است، این است که مهارت‌های چهارم و پنجم مستقیماً با کارکردهای رهبری و مدیریت در ارتباط هستند، اما با کمی تأمل متوجه خواهیم شد که مهارت خودنظم‌دهی به‌منظور کنترل هیجانات، مهارت خودشناسی برای درک بهتر لایه‌های زیرین احساسات، رنجش‌ها، تمایلات و افکار، و مهارت خودانگیختگی در جهت ایجاد امید و رفتاری که به آن پشتکار می‌گویند، برای یک مدیر از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

از سال‌ها پیش روان‌شناسان پی برده‌اند که برای کسب موفقیت تنها دارا بودن ظرفیت‌های هوش شناختی قوی (IQ) کفایت نمی‌کند. مطالعات نشان می‌دهد، تعداد زیادی از افراد دارای هوش شناختی و شناختی بالا نتوانسته‌اند در زمینه شغلی، زندگی زناشویی، ایجاد روابط با دیگران و حتی زمینه‌های تحصیلی موفق باشند. پس از آن نظر دانشمندان، از جمله پیتر سالوی و جان مایر، به توانمندی‌های دیگری جلب شد که بیشتر از جنس هیجانات بودند تا شناخت‌ها. این توانمندی که از این پس «هوش هیجانی» نامیده می‌شود، به توانایی‌های آموخته شده‌ای اشاره دارد که به ما کمک می‌کند تا احساسات و هیجانات خود را درک و کنترل کنیم تا به نفع ما کار کنند نه علیه ما.

هوش هیجانی از پنج مهارت تشکیل شده است:

۱. مهارت خودآگاهی: شناخت احساسات و هیجانات خود به‌طور آنی و عمیق و استفاده از آن برای راهنمایی در تصمیم‌گیری‌های مناسب
۲. مهارت خودنظم‌دهی: توانایی مهار و مدیریت هیجانات و حفظ آرامش برای کمک به تصمیم‌گیری و بهره‌گیری از توانمندی‌های شناختی به نحو مناسب. هماهنگی با هیجان‌اتمان به نحوی که به جای اختلال در کارها، در تسهیل آن به ما یاری رساند.
۳. مهارت خودانگیختگی: استفاده از عمیق‌ترین علایق