



درباره هوش هیجانی

من باهوش اجتماعی هستم؟!

سال‌ها افراد را براساس میزان بهره هوشی دسته‌بندی می‌کردند و افرادی مانند ابن‌سینا، اینشتین و ادیسون را افراد نابغه‌ای می‌دانستند. یکی از تعریف‌های مشترک در مورد بهره هوشی، توانایی سازگاری با محیط بود. اما از سال ۱۹۹۰، با معرفی اصطلاح هوش هیجانی، دانشمندان مفهوم دیگری را نیز در موفقیت فرد مهم دانستند. این هوش جدید با عنوان‌های هوش هیجانی یا هوش عاطفی یا هوش اجتماعی بررسی شد.

معرفی هوش هیجانی

تعریف‌های زیادی برای این هوش مطرح شده‌اند؛ از جمله:

■ هوش هیجانی توانایی مدیریت اضطراب و کنترل تنش‌ها و امیدواری و خوش‌بینی در مواجهه با موانع در راه رسیدن به هدف است.

■ هوش هیجانی راهی است برای زیرک بودن.

■ هوش هیجانی یعنی همدلی و درک اینکه اطرافیان شما چه احساسی دارند.

■ هوش هیجانی نوعی مهارت اجتماعی است؛ همراهی با مردم، مدیریت عواطف و احساسات در روابط، و توانایی ترغیب و رهبری دیگران.

در واقع، هوش هیجانی چهار مهارت را شامل می‌شود:

۱. خودآگاهی: آگاهی از احساسات خود و استفاده از آن‌ها در تصمیم‌گیری‌های زندگی.

۲. مدیریت عواطف: مهارتی که به افراد کمک می‌کند احساسات خود را به‌صورت مناسب و جامعه‌پسندانه نشان دهند. به

بیان دیگر، تحمل ناملايمات و از دست ندادن انگیزه برای پیگیری اهداف و تسلیم نشدن در مقابل افسردگی، نگرانی و خشم را شامل می‌شود.

۳. همدلی: توانایی درک

احساسات دیگران است. البته درک هیجان‌های دیگران، بدون نیاز به اینکه خود آن‌ها به شما بگویند چه احساسی دارند.

۴. مهارت‌های اجتماعی: توانایی ادامه

رابطه با توجه به احساسات افراد یا همان ظرفیت اجتماعی است. به بیان ساده، کنترل ماهرانه و یکنواخت احساسات در روابط با دیگران است.

همه این موارد برمی‌گردد به این سخن ارسطو که: «عصبانی شدن آسان است. همه می‌توانند عصبانی شوند. اما عصبانی شدن در برابر شخص مناسب، به میزان مناسب، در زمان مناسب، به دلیل مناسب و به روش مناسب، آسان نیست!»

کاربردهای هوش هیجانی

هوش هیجانی به ما کمک می‌کند در موقعیت‌های تهدیدکننده و خطرناک، عکس‌العمل مناسب‌تری برای نجات خود نشان دهیم. همچنین، به کمک هوش هیجانی می‌توانیم به ریشه‌های غم و شادی در خود پی ببریم و آن را مدیریت کنیم و با کنترل بر احساسات، حس مسئولیت‌پذیری را در خود افزایش دهیم.

در مجموع، هوش هیجانی به‌خصوص به افراد کمک می‌کند تا یادگیری بهتری داشته باشند و خوش‌حال‌تر، سالم‌تر و موفق‌تر از دیگران زندگی کنند.

هوش هیجانی یعنی همدلی و درک اینکه اطرافیان شما چه احساسی دارند

چگونه هوش هیجانی خود را تقویت کنیم؟

افراد از نظر توانایی‌های خود در هر یک از



خداوند، و نگاهم عبرت و پند باشد.»
(اعیان الشیعه، ج ۱، ص ۳۰۰). این داستان را هم همه ما می دانیم، مولوی به زیبایی آن را تصویر کرده است:
او خدو انداخت در روی علی
افتخار هر نبی و هر ولی
در زمان انداخت شمشیر آن علی
کرد او اندر غزایش کاهلی
یک جنبه مهم از هوش هیجانی تسلط بر هیجان‌ها و مدیریت آن‌هاست. در قرآن درباره ابراز هیجان‌ها، مخصوصاً شادی، آیه‌هایی ذکر شده‌اند. از جمله، در آیه ۵۸ سوره یونس می‌فرماید: «ای پیامبر، به خلق بگو که شما باید منحصرأ به فضل و رحمت خدا و به نزول قرآن شادمان شوید که آن بهتر است از ثروتی که برای خود اندوخته‌اید.»



آزمون هوش هیجانی

۱. آیا می‌توانید احساس‌های خود را بازشناسی کنید و بگویید در هر موردی به‌طور دقیق چه احساسی دارید؟ بله خیر
 ۲. آیا می‌توانید بین احساس‌های گوناگونی که دارید، تمایز قائل شوید؟ بله خیر
 ۳. آیا می‌دانید چه احساسی دارید و از چه راهی آن را نشان می‌دهید؟ بله خیر
 ۴. آیا می‌توانید احساس‌ها، فکرها و باورهایتان را از طریق روش‌های غیر مخرب ابراز کنید؟ بله خیر
 ۵. آیا همان‌طور که هستید، به خودتان احترام می‌گذارید و خود را می‌پذیرید؟ بله خیر
 ۶. آیا در بیشتر مواقع، احساس اعتماد به نفس و امنیت دارید؟ بله خیر
 ۷. آیا نسبت به آنچه دیگران در مورد شما می‌گویند، احساس خوبی دارید؟ بله خیر
 ۸. آیا از قابلیت‌ها و توانایی‌های خود آگاه هستید؟ بله خیر
 ۹. آیا به خودتان می‌گویید که یک زندگی با معنا، غنی و کامروا دارید؟ بله خیر
 ۱۰. آیا نسبت به دستاوردهایتان احساس رضایت می‌کنید؟ بله خیر
 ۱۱. آیا در مورد آنچه فکر می‌کنید و انجام می‌دهید، خودگردان و خودکنترل هستید؟ بله خیر
 ۱۲. آیا دیگران به شما وابستگی هیجانی دارند؟ بله خیر
- به ازای هر پاسخ «بله» ۱ امتیاز به خود بدهید. نمره شما در آزمون بالا چند شد؟ آیا ایده‌ای در مورد این که سوالات چه چیزی را می‌سنجند، دارید؟

مهارت‌های هوش هیجانی با یکدیگر تفاوت دارند. ممکن است بعضی از ما مثلاً در کنار آمدن با اضطراب‌های خود کاملاً موفق باشیم، اما در تسکین دادن ناآرامی‌های دیگران چندان کارآمد نباشیم. اما مغز به طرز چشم‌گیری شکل‌پذیر و همواره در حال یادگیری است. برای افزایش هوش هیجانی این موارد را در نظر بگیرید:

■ در قدم اول، بزرگ‌ترها باید بیشتر از هر چیز به فکر داشتن اطلاعات درباره احساسات و هیجان‌ها باشند. باید محیطی ایجاد کرد که همه بتوانند احساسات خود را بیان کنند. از کودک هم خواسته شود احساسات خود را نقاشی کند یا به زبان بیاورد.

■ این اصطلاحات را که با آن‌ها بزرگ شده‌ایم، فراموش کنید: مرد گریه نمی‌کند! باید قوی باشی! چرا هیجان‌زده می‌شوی! بهترین نمونه‌ها را در مورد مدیریت هیجان، در احادیث، قرآن و متون فارسی داریم. از جمله:

پیامبر(ص): «پروردگار متعال مرا به ۹ چیز سفارش کرد: اخلاص در آشکار و پنهان، دادگری در خشنودی و خشم، میانه‌روی در نیاز و توانمندی، بخشیدن کسی که در حق من ستم روا داشته است، کمک به کسی که مرا محروم گردانده، دیدار خویشاوندانی که با من قطع رابطه کرده‌اند، و اینکه خاموشی‌ام اندیشه، سختم یادآوری