

چرا هوش هیجانی مهمه؟

امروزه حتما شنیده اید که باهوش ترین افراد لزوما موفق ترین افراد نیستن، بهره هوشی (IQ) شما به تنهایی برای موفقیت شما کافی نیست، درسته که IQ شما باعث ورود به دانشگاه میشه، اما این هوش هیجانی شماست که به مدیریت اضطراب شما هنگام امتحان دادن کمک میکنه.

اثرات هوش هیجانی بر عملکرد های مختلف:

Performance at work

هوش هیجانی به شما این امکان رو میده که شرایط پیچیده اجتماعی محل کار خود رو مدیریت کرده، دیگران رو رهبری کرده و به ان ها انگیزه بدهید، امروزه بسیاری از شرکت ها هنگام سنجش شغلی EQ را به اندازه توانایی های فنی مهم ارزیابی کرده و قبل استخدام از تست های سنجش EQ استفاده می کنند.



هوش اجتماعی به معنی مدیریت احساسات و هیجانات خود و درک احساسات دیگران است.

هوش اجتماعی از 4 عنصر کلیدی تشکیل شده:

1. self-awareness (خودآگاهی): افرادی که خود آگاهی بالایی دارند، نسبت به احساسات و هیجانات خود درک خوبی دارند و از اثرات احساسات و هیجان ها بر عملکرد خود آگاه هستند.

2. Social awareness (آگاهی اجتماعی): افرادی با آگاهی اجتماعی بالا به شدت همدل هستند و در درک احساسات و نیاز های دیگران مهارت دارند.

3. Self-management (خود کنترل): توانایی کنترل و مدیریت رفتار فرد گفته می شود، افراد با خود کنترل بالا در سازگاری با محیط های جدید نسبت به بقیه افراد عملکرد بهتری دارند.

4. Relationship management: ایجاد و حفظ روابط قوی با دیگران یک مهارت مهم زندگی است و یکی از عناصر کلیدی هوش هیجانی است.



Emotional Quotient or Emotional Intelligence

گردآورنده: محمدرضا شهابی





Physical and mental health در صورت عدم مدیریت احساسات خود احتمالاً نمی توانستید استرس خود را مدیریت کنید، این مشکل در دراز مدت می تواند اثرات جبران ناپذیری بر سلامتی جسمی و روانی شما بگذارد.

Relationship

با درک احساسات خود و نحوه کنترل آن ها بهتر می تونید احساسات خود را بیان کنید و احساسات دیگران درک کنید که باعث برقراری روابط بهتر و قوی تر در زندگی شخصی و کار شما می شود.

Social intelligence

هوش اجتماعی باعث میشه که شما دوست را از دشمن تشخیص دهید، علاقه دیگری را نسبت به خود بسنجید، استرس خود را کاهش دهید.



چگونه هوش هیجانی خود را بهبود ببخشیم؟

خبر خوب اینه که هوش هیجانی میتونه با انجام تمرین هایی توسعه پیدا کنه. البته بهبود هوش هیجانی فرایندی مداوم و این تمرینات برای هر فرد متفاوت است. با این حال اقدامات زیر میتونه در توسعه هوش هیجانی کمک کننده باشه:

1) شناسایی احساسات خود و بررسی آن ها: به طور کلی وقت گذاشتن برای شناسایی و بررسی احساسات گامی مهم در افزایش هوش هیجانیه به طور مثال در حال حاضر چه احساسی رو تجربه می کنین؟ وقتی در یک موقعیت استرس زا قرار می گیرید چه احساساتی رو تجربه می کنین؟ دوس دارین چطور بهشون پاسخ بدین؟ آیا میشه این پاسخ هارو عوض کرد؟ آیا پاسخی که دوست دارین بدین بهترین پاسخه؟

2) باز خورد گرفتن از بقیه: از دوستان خود سوال پرسید، به طور کلی به هوش اجتماعی شما نمره چند میدن؟ به رفتار شما در موقعیت های مختلف نظر بدن؟ میزان همدلی و سازگاری شما از نظر اونا چطوره؟

3) مطالعه: مطالعات نشان می دهد که خواندن داستان هایی با چند شخصیت باعث بهبود مهارت همدلی می شود، خواندن داستان باعث ورود ما به ذهن دیگران و بررسی تفکرات و دیدگاه های اونا می شود و این قابلیت رو به ما میده که دنیا رو از منظر اونا بینیم.

References:

1. <https://www.healthline.com/health/mental-health/social-emotional-learning-important>
2. <https://www.helpguide.org/articles/mental-health/emotional-intelligence-eq.htm>
3. <https://professional.dce.harvard.edu/blog/how-to-improve-your-emotional-intelligence>