



هوش هیجانی که به آن هوش احساسی یا هوش عاطفی نیز می‌گویند با ضریب EQ نشان داده می‌شود. هوش هیجانی به شناخت و کنترل عواطف و هیجانات فردی اشاره دارد و نوعی توانایی فردی است که برای درک احساسات، خودآگاهی و حالت‌های خلقی به فرد کمک می‌کند تا بتواند بر افکار و احساسات خود نظر داشته باشد و آن‌ها را بهتر درک کند. از جمله مولفه‌های هوش هیجانی خودآگاهی است که شامل خودارزیابی و اعتماد به نفس می‌شود.

برخی نکات عملی مورد علاقه انجمن جهانی هوش هیجانی EQ

پاسخ‌ها بر اساس مدل شش ثانیه‌ای **هوش هیجانی** (EQ) سازماندهی شده‌اند و اولین مرحله «خودتان را بشناسید» نام دارد. این مرحله در مورد آگاهی بیشتر و توجه به کاری است که انجام می‌دهید. در مدل شش ثانیه‌ای، دو مهارت وجود دارند که شما برای آگاه‌تر شدن، باید به آن‌ها بپردازید:

افزایش سواد عاطفی- افزایش آگاهی و درک احساسات، از جمله توانایی دقیق نشان دادن احساسات.

تشخیص الگوها- شناسایی واکنش‌های تکراری اندیشه، احساس و عمل.

1. به زبان احساسات مسلط شوید

برای تمرین **هوش هیجانی** یا EQ، لازم است سواد عاطفی خود را بالا ببرید. البته این کار چند وجه دارد: اول این‌که بتوانید احساسات را به‌طور خاص تعریف کنید- به عبارت دیگر بین احساسات مشابه تفاوت قائل شوید، مانند تشخیص تفاوت بین احساس غمگین بودن و آشفتگی. دوم این‌که پروفایل هر احساس را بدانید تا بتوانید آن احساس را تعریف کرده و پیام آن را درک کنید. احساس غم و اندوه، احساس از دست دادن چیزی است که به آن اهمیت می‌دهید و این حس کمک می‌کند تا بفهمید چه چیزهایی برای شما مهم هستند. درست مانند هر زبان دیگری، ما با توجه کردن می‌توانیم بخش خوب آن را انتخاب کنیم، اما برای آن‌که به یک متخصص واقعی تبدیل شویم باید مطالعه کنیم. گردونه احساسات (Wheel of Emotions) و نمودار احساس (Emotoscope) پلاچیک دو منبع شگفت‌انگیز برای تسلط یافتن بر زبان احساسات هستند. به عقیده پلاچیک هشت هیجان اصلی وجود دارند که هیجان‌های دیگر ترکیبی از این هشت‌گونه هیجان هستند. مثلاً عشق ترکیبی از شادی و پذیرش است و تحقیر و توهین ترکیبی از خشم و بیزاری است. ما تمام این احساسات متفاوت و پویا را حس می‌کنیم، اما همیشه واژه‌ای برای نام‌گذاری و درک آن‌ها نداریم. همان‌طور که در نکته بعدی خواهیم گفت، آوردن این آگاهی شناختی به حوزه عاطفی، کار بسیار قدرتمندانه‌ای است. رابین پارکر مرید می‌گوید: «لازم است هر کسی واژگان احساسی خودش را بسازد.»

2. احساسات خود را نام‌گذاری کنید

احساسات مانند یک جریان قدرتمند هستند که ما را مشتاق و درگیر کرده و فریب می‌دهند. اما تحقیقات علوم اعصاب نشان می‌دهد ما با تمرین یک عمل ساده می‌توانیم وضعیت آرام و ساکت‌تری داشته باشیم و احساسات خود را نام‌گذاری کنیم. در واقع ما با نام‌گذاری احساساتمان توجه شناختی خود را روی آنچه که احساس کرده متمرکز می‌کنیم و این کار موجب کاهش شدت احساسات می‌گردد. حتماً این کار را امتحان کرده و نتیجه را با قبل مقایسه کنید.

3. در قالب سوم شخص

تحقیقات انجام شده در مورد قدرت نام‌گذاری احساسات نشان می‌دهد، ما با استفاده از صدای سوم شخص، خودمان را از تجربه کردن دور نگاه می‌داریم. به جای این‌که بگویید: «من ناامید هستم»، می‌توانید بگویید: «فلانی ناامید است». یا اگر انجام این کار خیلی برایتان عجیب است سعی کنید بگویید: «من حس ناامیدی را تجربه می‌کنم» یا «یکی از احساسات من، ناامیدی است». این تکنیک‌های دوری‌جویی (distancing) به‌گونه‌ای با ماهیت همه‌جانبه احساسات شدید، مبارزه می‌کنند و در حقیقت یک مکانیزم آرام‌سازی طبیعی هستند. اما به‌خاطر داشته باشید، احساسات همانند اطلاعات هستند. بنابراین، پس از آن‌که احساسات خود را نام‌گذاری کردید، به‌جای آنکه بخواهید بلافاصله آن احساس را تغییر دهید یا اصلاح کنید، در همان حال باقی بمانید و این همان موضوعی است که در نکته بعدی به آن خواهیم پرداخت. نیکول تروالون می‌گوید: «وقتی می‌خواهم به موقعیتی واکنش نشان دهم، لحظه‌ای صبر می‌کنم و آن احساس را نام‌گذاری می‌کنم.»

مطلب پیشنهادی



اگر بتوانید توجه کسی را به‌خوبی جلب کنید، ممکن است بتوانید زندگی‌اش را تغییر دهید چگونه فقط در ۶۰ ثانیه بهترین تأثیر را روی مخاطب خود داشته باشیم

4. مشاهده کنید بدون آن‌که بخواهید اصلاح کنید

احساسات خود را نام‌گذاری کنید و برای مدت کوتاهی در همان حال باقی بمانید. بگذارید ناامید، عصبانی یا ناراحت باشید. ما آن‌قدر اجتماعی هستیم که بدانیم برخی احساسات بد و نامناسب هستند و به همین دلیل سعی می‌کنیم، به محض تجربه این احساسات، آن‌ها را از خود دور کنیم. بله وسوسه‌انگیز است که بخواهیم بعد از بیان احساس خود به جای نقطه، ویرگول قرار دهیم. «من ناامید هستم، چون فلانی این کار یا آن کار را انجام داد»، اما با این کار در واقع آن احساس ما دوباره تشدید می‌شود. به جای آن، می‌توانید بگویید «من ناامیدی را تجربه می‌کنم» و بعد چند نفس عمیق بکشید. حدود 6 ثانیه طول می‌کشد تا مواد شیمیایی حاصل از احساسات در بدن جذب شوند، بنابراین به اندازه 6 ثانیه به خودتان فرصت دهید و این همان موضوعی است که در نکته بعدی به آن اشاره می‌کنیم. جان کرومر می‌گوید: «ناظر خودتان باشید. به احساساتتان توجه کنید و این‌که چگونه آن احساسات به شما کمک می‌کنند، حواستان را پرت می‌کنند یا شما را به چالش می‌کشند.»

5. احساسات را با بدن خود حس کنید

ما اغلب احساساتمان را به شکل فیزیکی در بدن خود احساس می‌کنیم. اضطراب قبل از مصاحبه ممکن است موجب گرفتگی عضلات شود یا کاری کند تا کف دست ما عرق کند و وقتی به سمت در اتاق می‌رویم، قلبمان از هیجان به تپش بیفتد. این‌ها تنها نمونه‌هایی هستند که نشان می‌دهند ما احساسات مختلف را با بدن خود حس می‌کنیم. اما محققان دریافته‌اند که حس‌های مختلف با فعال‌سازی احساسات در بخش‌های خاصی از بدن در ارتباطند. الگوهای سازگار با احساسات بدنی با هر یک از شش حس اصلی در ارتباط هستند: خشم، ترس، نفرت، شادی، تعجب و اندوه. احساسات هیجانی با احساسات بدنی که در عین حال تا حدی همپوشانی دارند، مرتبط هستند: کاهش حس اندام‌ها به دلیل غم و اندوه، افزایش جوش و خروش در اندام‌های فوقانی به دلیل خشم، حسی که به دلیل تنفر در اطراف گلو و سیستم گوارش احساس می‌کنیم، احساس سنگینی در قفسه سینه هنگام ترس و تعجب و شور و

هیجانی که هنگام شادی در تمام بدن خود احساس می‌کنیم. شایر لطیف می‌گوید: «یاد بگیرید احساسات خود را از طریق احساسات بدنتان درک کنید.»

6. از جنگیدن با احساسات بد دست بردارید

اغلب اوقات ما در رابطه‌ای خصمانه با احساساتمان گیر می‌افتیم و تصور می‌کنیم این احساسات چیزهای بدی هستند و باید آن‌ها را سرکوب کنیم. اما در پایان روز این احساسات حتی از نوع چالش‌برانگیز آن‌ها همچون خشم، برای ما حکم داده و اطلاعات را پیدا می‌کنند. این احساسات وجود دارند تا به ما کمک کنند. کنار آمدن با این طرز فکر که هم احساسات خوب وجود دارند و هم احساسات بد، یکی از سخت‌ترین بخش‌های تمرین **هوش هیجانی (EQ)** است. با یکی کردن احساسات در واقع قدرت لازم را برای کنترل زندگی پیدا می‌کنید. اولین قدم این است که بپذیرید احساسات، اطلاعات ارزشمندی را در اختیار شما قرار می‌دهند.

احساسات، در واقع هورمون‌های عصبی هستند که بدن در واکنش به ادراکات ما از جهان منتشر می‌کند. این هورمون‌ها توجه ما را متمرکز کرده و به سمت انجام اقداماتی خاص سوق می‌دهند. بنابراین، احساسات خوب و بد وجود ندارند. همه احساسات یک هدف و پیام منحصر به فرد دارند. احساس ترس، توجه ما را به یک تهدید متمرکز می‌کند و باعث می‌شود که از خود دفاع کنیم. احساس غم و اندوه توجه ما را به فقدان و از دست دادن چیزی متمرکز کرده و کمک می‌کند تا تشخیص دهیم چه چیزهایی برای ما مهم هستند. اگر می‌خواهید بدانید که چگونه **هوش هیجانی** خود را تقویت کنید، نخستین قدم این است که جنگیدن با احساسات را کنار بگذارید.

تانگ ونگ لیانگ می‌گوید: «احساسات را بپذیرید، نه به‌عنوان احساسات خوب یا بد، درست یا غلط، بلکه به‌عنوان منابع اطلاعاتی که به شما کمک می‌کنند تا به خودآگاهی برسید.»

7. قبل از آن‌که محرک‌ها به سراغتان بیایند، از وضعیت خود آگاه باشید

در راستای بهبود و تقویت **هوش هیجانی (EQ)**، یک راه دیگر، تقویت توانایی در تشخیص است آن هم در مواقعی که در مسیری قرار می‌گیرید که تمایلی به طی کردن آن ندارید (البته قبل از آن‌که عاملی شما را به این کار تحریک کند). محرک‌ها معمولاً مشخص هستند. «او فلان چیز را به من گفت»، یا «باور نمی‌کنم او چنین کاری کرده باشد». اما باید به یاد داشته باشیم این وقایع در خلاء اتفاق نمی‌افتند. احساسات ما بر پایه ادراک ما از جهان هستند و وضعیت ذهنی ما نقش مهمی در آن ایفا می‌کند. در حقیقت، ادراک ما به اندازه‌ای که فکر می‌کنیم، عینی و واقعی نیستند. وقتی ناامید هستیم، احتمالاً شاهد تحقیرها و بی‌احترامی‌های بیشتری خواهیم بود. وقتی می‌ترسیم، بیشتر چیزها را تهدید فرض می‌کنیم. پس لازم است حال و احوال خود را بررسی کنیم و بدانیم در چه وضعیتی هستیم. در آن لحظه چه تعصبات و پیش‌داوری‌هایی داریم. هر چه بررسی وضعیت‌مان سریع‌تر و بهتر صورت بگیرد، کمتر دست به واکنش‌های احساسی و تفسیرهای اشتباه می‌زنیم.

مطلب پیشنهادی



آیا شما هم هوش هیجانی بالایی دارید؟
10 ویژگی کسانی که هوش هیجانی بالایی دارند

8. الگوهای تکراری را تشخیص دهید

این بخش می‌تواند قابل‌تغییرترین بخش «خودتان را بشناسید» باشد. برای درک آن، باید به سراغ علوم اعصاب برویم. مغز ما به صورت طبیعی تمایل دارد مسیرهای عصبی‌ای را دنبال کند که از قبل وجود دارند. پس چه به‌خاطر وجود یک رابطه باشد و چه به‌خاطر خودمان، ما به ساختن و دنبال کردن الگوها تمایل داریم. اما این به آن معنا نیست که تمام الگوهای ما مفید و به‌درخور هستند و دیگر نمی‌توانیم الگوهای نامناسب و غیرمفید را تغییر دهیم.

برای مثال حتماً نمونه این جمله را شنیده‌اید: «وقتی عصبانی هستم، عصبانیتم را در خودم می‌ریزم. این کار را از پدرم یاد گرفتم، دیگر در ذهنم حک شده است.» اما با وجود داشتن این اطلاعات و آگاهی، می‌توانید بفهمید که چه

زمانی واکنش‌ها در شما آغاز می‌شوند...

پس می‌توانید نقشه دیگری بکشید و تمرین کنید به جای واکنش نشان دادن، پاسخگو باشید یا اقدام دیگری انجام دهید. اما نخستین قدم در این فرآیند آن است که بتوانید آن الگو را در خودتان تشخیص دهید. مارک هلستروم می‌گوید: «توجه کنید که وقتی خود را برای لحظاتی با **هوش هیجانی (EQ)** پایین آماده می‌کنید؛ این کار در نهایت به عادت‌هایی با **هوش هیجانی (EQ)** پایین تبدیل می‌شود. دو دام در پیش راه شما وجود دارد. اولین دام انتقال قضاوت‌های انتقادی به دیگران است (چقدر احمق است؟ یا واقعاً آن‌ها چه فکری کرده‌اند؟) این‌گونه نظر دادن‌ها به تأیید برتری یکی نسبت به دیگری کمک می‌کند. لحظه **هوش هیجانی (EQ moment)** زمانی شروع می‌شود که ما یاد بگیریم این عادت را تشخیص دهیم و به خودمان آموزش دهیم تا به هیچ‌وجه اظهار نظر منفی نداشته باشیم.»

دومین دام، دلخوری و رنجیده‌خاطر شدن بی‌دلیل است. این هم جزو منطقه چالشی خیلی از ماست. در جهان امروزی یاد گرفته‌ایم که بابت هر چیز کوچک و بی‌اهمیتی رنجیده و آزرده‌خاطر شویم. آدم‌ها هنگامی که رنجیده‌خاطر می‌شوند، به سرعت شروع به انتقاد، قضاوت و ترش‌رویی می‌کنند که موجب تخریب روابط و حتی سلامت خود فرد می‌شود. در لحظه **هوش هیجانی (EQ)**: به نظرات و عملکرد آن فرد توجه کنید و به جای آنکه رنجیده‌خاطر شوید و حرف‌های او را به خود بگیرید، فقط به عنوان یکسری اطلاعات به آن‌ها نگاه کنید: «بله، جالبه»، «از اتفاقی که برای او افتاد، تعجب کردم» یا اینکه «پس باید واقعاً تحت فشار باشه...»

9. در طول روز احساسات خود را یادداشت کنید

خودتان را مورد بازبینی قرار دهید، فکر نکنید که فقط باید یک احساس را انتخاب کنید. احساسات چندلایه و پیچیده هستند. پس طبیعی است که در یک زمان چندین احساس داشته باشید، حتی اگر این احساسات در تضاد با یکدیگر باشند. نوشتن احساسات یک تمرین مهم اعتباربخشی است و بخشی از پاسخ به این پرسش است که چگونه **هوش هیجانی (EQ)** خود را ارتقا دهیم. دکستر والس می‌گوید: «در محل کار، یک تخته سفید برای نوشتن احساسات خود داشته باشید و آن را برای 2 یا 3 بخش از روز- صبح، ظهر و بعدازظهر- تقسیم کنید و 6 یا 8 احساس را در آن عنوان کنید. سپس از افراد دیگر بخواهید احساساتی را که در طول روز تجربه کرده‌اند، مقابل احساسات عنوان شده تیک بزنند. ببینید بیشترین علامت تیک مربوط به چه احساسی است.»

10. به خودتان یادآوری کنید که «احساسات نوعی داده و اطلاعات هستند»

احساسات داده‌های ارزشمندی هستند که به شما کمک می‌کنند واضح‌تر ببینید. وقتی جنگیدن با آن‌ها را کنار می‌گذارید، آن‌ها را نادیده می‌گیرید، به خاطر آن‌ها احساس خفگی می‌کنید، در واقع یک منبع اطلاعاتی شگفت‌انگیز به دست می‌آورید. به خاطر بیاورید که هدف این احساسات چه هستند؛ توجه ما را متمرکز کنند و ما را به سوی یکسری اقدامات خاص سوق دهند. به زبان ساده، احساسات، داده‌هایی بر پایه ادراک ما از جهان هستند در مورد آنچه که باید انجام بدهیم. خودشناسی یعنی این‌که خود را در معرض این داده‌ها بگذاریم و گام بعدی استفاده از آن‌ها برای یافتن مسیر دقیق‌تر در جهت رسیدن به جایی است که می‌خواهیم برویم.

منبع:

نشانی منبع:

<https://www.shabakeh-mag.com/are-network/13310/%DB%B1%DB%B0-%D9%85%D9%87%D8%A7%D8%B1%D8%AA-%D9%87%D9%88%D8%B4-%D9%87%DB%8C%D8%AC%D8%A7%D9%86%DB%8C-%DA%A9%D9%87-%D8%B2%D9%86%D8%AF%DA%AF%DB%8C-%D9%85%D8%A7-%D8%B1%D8%A7-%D9%85%D8%AA%D8%AD%D9%88%D9%84-%D9%85%DB%8C%E2%80%8C%DA%A9%D9%86%D8%AF>