



## هوش هیجانی چیست؟

هوش هیجانی یا عاطفی یک مهارت ضروری برای ایجاد روابط مهم در زندگی است. وقتی بتوانید به روشی سالم از احساسات خود آگاه شده و آن‌ها را ابراز کنید، شانس بیشتری برای موفقیت شغلی و شخصی دارید. در این مقاله با تعریف هوش هیجانی و نکاتی برای بهبود آن آشنا می‌شوید.

## هوش هیجانی چیست؟

هوش هیجانی (EI) که گاهی به آن ضریب هیجانی (EQ) هم می‌گویند، توانایی شناسایی و مدیریت احساسات خود و ابراز آن به روش‌هایی است که برای اطرافیان محترمانه و مفید باشد. هوش هیجانی همچنین شامل توانایی درک احساسات اطرافیان و ارائه بازخورد حمایتی و تشویقی به آن‌ها است.

## ویژگی‌های هوش هیجانی بالا

چند ویژگی کلیدی برای ارزیابی میزان هوش هیجانی وجود دارد:

- **خودآگاهی.** افرادی که خودآگاه هستند می‌توانند هم احساسات خود را شناسایی کرده و هم تاثیر آن بر رفتارشان را مشخص کنند. در نتیجه از نقاط قوت و ضعف خودآگاه می‌شوند.
- **توانایی مدیریت واکنش‌های احساسی.** مدیریت خود، مهارت‌های قوی ارتباطی و مدیریت زمان، توانایی حل مسئله و مقاومت در برابر اضطراب را شامل می‌شود.
- **همدلی با دیگران.** این‌که نه تنها نیازهای هیجانی خود، بلکه نیازهای اطرافیان را هم درک کنید باعث موفقیتتان در تعاملات اجتماعی می‌شود.
- **توانایی حفظ روابط سالم.** داشتن روابط شفاف و اثرگذاری با گفتار و رفتار سالم به ایجاد روابط سازنده و کاربردی کمک می‌کند.

## ۹ راه برای بهبود هوش هیجانی یا EQ

برای بهبود هوش هیجانی خود در محل کار و خارج از آن، از نکات زیر استفاده کنید:

### ۱. خودآگاه‌تر باشید

با آگاهی بیشتر از احساسات خود و واکنش‌های هیجانی که به اطرافیان نشان می‌دهید، می‌توانید هوش هیجانی یا EQ خود را تا حد زیادی بهبود بخشید. وقتی بدانید کی مضطرب یا عصبانی می‌شوید، می‌توانید این احساسات را به‌گونه‌ای تنظیم و ابراز کنید که نتایج خوبی داشته باشد.

### ۲. احساسات دیگران نسبت به خودتان را بشناسید

هوش هیجانی با شناخت رفتار خودتان آغاز می‌شود، اما سپس باید ببینید دیگران چه نظری نسبت به رفتار شما دارند. اگر رفتارتان را بر اساس برداشتی که دیگران از آن دارند تنظیم کنید، هوش هیجانی شما بهتر می‌شود.

### ۳. گوش دادن دقیق را تمرین کنید

مردم از طریق ارتباطات کلامی و غیرکلامی تعامل می‌کنند، پس باید به دقت به آن‌ها گوش دهید و همچنین به واکنش‌های غیرکلامی مثبت و منفی آن‌ها توجه کنید. وقت گذاشتن و گوش دادن به دیگران نشانه احترام به آن‌ها و مبنایی برای ایجاد روابط سالم است.

### ۴. ارتباط شفاف برقرار کنید

مهارت‌های ارتباطی قوی برای هوش هیجانی ضروری است. اینکه بدانید کجا چه بگویید، چطور بنویسید و کی اطلاعاتی ارائه دهید برای ایجاد روابط قوی بسیار مهم است. مثلاً، مدیری که در یک محیط کاری فعالیت می‌کند باید انتظارات و اهداف شرکت را به صورت شفاف اعلام کند تا همه در یک مسیر مشخص حرکت کنند.

### ۵. مثبت بمانید

هیچ چیز مسری‌تر از نگرش مثبت نیست. افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند، قدرت یک کلمه مثبت، یک ایمیل دلگرم‌کننده و یک حرکت مهربانانه را می‌دانند. وقتی بتوانید در یک موقعیت اضطراب‌آور مثبت بمانید، می‌توانید اطرافیان را هم آرام کنید. مثبت ماندن، توانایی حل مسئله و کار تیمی را در شما تقویت می‌کند.

### ۶. همدلی کنید

درک احساسات دیگران، یک ویژگی مهم هوش هیجانی است؛ یعنی با احساساتی همدلی کنید که خودتان آن‌ها را تجربه نکرده‌اید و طوری واکنش نشان دهید که برای دیگران محترمانه و آرامش‌بخش باشد.

### ۷. ذهنی باز داشته باشید

نزدیک شدن به افرادی که هوش هیجانی یا EQ بالایی دارند، آسان است. آن‌ها شنوندگان خوبی هستند و می‌توانند دیدگاه‌های دیگران را درک کنند. همچنین برای یادگیری مطالب جدید و پذیرش ایده‌های جدید آماده هستند.

### ۸. به بازخوردها گوش کنید

باید فردی باشید که به بازخوردها گوش می‌دهد. این بازخوردها ممکن است مثبت

باشند یا در قالب توصیه‌های منتقدانه ارائه شوند. مثلا شاید فردی از شما انتقاد کرده و توصیه کند وظایف را به روش موثرتری واگذار کنید. پذیرای بازخورد بودن به این معنی است که مسئولیت اعمالتان را بر عهده بگیرید و روش خود برای ارتباط با دیگران را بهبود بخشید.

## **۹. در شرایط اضطراب‌آور، آرام بمانید**

باید بتوانید در موقعیت‌های اضطراب‌آور، آرام و مثبت باقی بمانید. اضطراب به راحتی افزایش می‌یابد، به خصوص وقتی افراد برای تمام کردن کار در موعد مقرر تحت فشار هستند. پس، تمرکز کامل برای یافتن راه‌حل به همه کمک می‌کند به اهدافشان برسند.