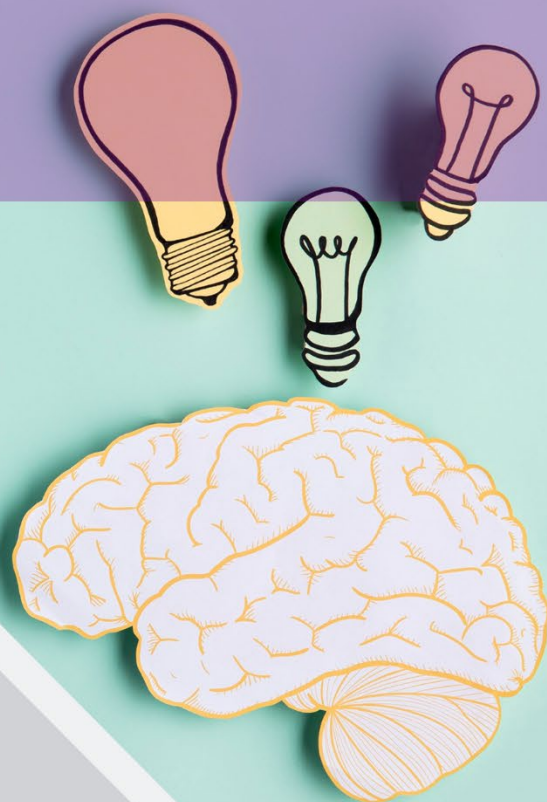


آموزش‌های رایگان ایساتیس

هر آنچه که باید درباره هوش هیجانی بدانید



آموزش ایساتیس
AMOOZESHISATIS.COM



این مقاله برای پیشرفت شخصی شما بوده و باز نشر آن بلامانع است.

AMOOZESH.ISATIS 



هرآنچه که باید درباره هوش هیجانی بدانید

هوش هیجانی مهارتی مهم برای ایجاد روابط صحیح در زندگی است. زمانی که بتوانید به روشی سالم از احساسات خود آگاه شوید و آن‌ها را ابراز کنید، شانس بیشتری برای موفقیت دارید.

در این مقاله با تعریف هوش هیجانی و نکاتی برای ارتقای آن آشنا خواهید شد.

منظور از هوش هیجانی چیست؟

هوش هیجانی شامل توانایی درک احساسات اطرافیان و ارائه بازخورد حمایتی و تشویقی است.

هوش هیجانی (EI) که به آن ضریب هیجانی (EQ) هم گفته می‌شود، توانایی شناسایی و مدیریت احساسات و بروز آن به روش‌هایی است که برای اطرافیان مؤدبانه و مفید باشد.

چند ویژگی مهم برای ارزیابی میزان هوش هیجانی وجود دارد:

- **همدلی و همراهی با دیگران** : این‌که نیازهای اطرافیان را درک کنید باعث موفقیتتان در تعامل‌های اجتماعی می‌شود.
- **خودشناسی** : افرادی که به خودشناسی رسیده‌اند، می‌توانند هم احساسات خود را شناسایی کرده و هم آن را مدیریت کنند.
- **توانایی مدیریت واکنش‌های احساسی** : شامل مدیریت خود، مدیریت زمان، توانایی حل مسئله و مقاومت در برابر استرس می‌شود.

۶ راه حل برای تقویت هوش هیجانی

برای تقویت هوش هیجانی، از نکات زیر استفاده کنید:

۱. به خودشناسی دست یابید

با خودشناسی بیشتر می‌توانید از احساسات و واکنش‌های هیجانی که به اطرافیان نشان می‌دهید باخبر باشید، بدین‌گونه می‌دانید کی دچار استرس یا خشم می‌شوید، و می‌توانید این احساسات را به‌گونه‌ای تنظیم کنید که نتایج خوبی به همراه داشته باشد.

۲. خوب گوش دهید

علاوه بر کلام مردم باید به واکنش‌های غیرکلامی مثبت یا منفی آن‌ها نیز توجه کنید. زمان گذاشتن و گوش دادن به دیگران نشانه احترام به آن‌ها و زمینه‌ای برای ایجاد روابط سالم است.

۳. همدلی کنید

باید احساسات دیگران را درک کنید و طوری رفتار کنید که گویا خودتان نیز آن شرایط را تجربه کردید. این موضوع نشانه احترام است و برای مردم آرامش از سمت شما به وجود می‌آورد.

۴. احساسات دیگران را نسبت به خودتان بشناسید

هوش هیجانی با خودشناسی آغاز می‌شود، بعد از آن باید ببینید دیگران چه نظری نسبت به شما دارند. اگر رفتار خودتان را بر اساس برداشتی که دیگران از شما دارند تنظیم کنید، هوش هیجانی شما تقویت می‌شود.



۵. مثبت باشید

افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند، قدرت یک پیام محبت‌آمیز یا یک تشویق دلگرم‌کننده را می‌دانند. زمانی که بتوانید در یک لحظه استرس‌آور مثبت بمانید، می‌توانید اطرافیان خود را نیز آرام و دلگرم کنید.

۶. ذهنی باز داشته باشید

اگر شنوندگان خوبی باشید و دیگران را درک کنید افراد بیشتر می‌توانند به شما نزدیک شوند و این نشان‌دهنده هوش هیجانی بالا است.