

هوش هیجانی خود را بیازمایید

«EI» (هوش هیجانی) است.

«هوش هیجانی»، شیوه‌ای پذیرفته شده برای ارزیابی موفقیت یک فرد است.

تفاوت بین معلومات کتابی و مهارت در زندگی روزمره و ارتباط‌های افراد، در واقع، همان تفاوت بین ضریب‌هوشی (IQ) و هوش هیجانی (EI) آنان است. مطالعه‌های وسیعی انجام شده تا نشان دهند ضریب‌هوشی بالا، به‌تنهایی لازمه‌ی موفقیت نیست.

دکتر «بویاتسبز» می‌گوید: «برای پی‌بردن به‌شدت میزان هوش هیجانی، باید توجه کنیم که چه‌قدر نسبت به دیگران دل‌سوز و حساس هستیم و همیشه در نظر داشته‌باشیم که بالاترین درجه‌ی همدلی، درک کردن افرادی‌ست که مانند شما نیستند. ضریب هوشی ما حتی با روند بلوغ‌مان به‌نسبت ثابت می‌ماند، ولی هوش هیجانی می‌تواند قوی‌تر شود.»

نکته‌ی مهم در این آزمون، آن است که:

- به سؤال‌ها، هرچه سریع‌تر پاسخ دهید.
- برای فکر کردن در مورد پاسخ، مکث نکنید.
- با عبارت‌های «همیشه»، «خیلی وقت‌ها»، «هرگز» و «به ندرت» پاسخ دهید.
- به سراغ سؤال‌های قبلی نروید و آن‌ها را تغییر ندهید.

پاسخ به سؤال‌های زیر، به شما بینشی در مورد هوش هیجانی‌تان می‌دهد. این سؤال‌ها، قسمتی از یک آزمون بزرگ است که به‌وسیله‌ی دکتر «ژان سگال»، روان‌شناس بالینی و نویسنده‌ی کتاب «هوش هیجانی خود را با یک راهنمایی عملی بالا ببرید» تنظیم شده است:

- ۱- احساس کنار گذاشته‌شدن یا نادیده گرفته‌شدن، مرا اذیت می‌کند.
- ۲- وقتی کاری انجام می‌دهم که از آن شرمند می‌شوم، آن‌را می‌پذیرم.
- ۳- اگر رفتار یک غریبه با من دوستانه نباشد، مرا ناراحت می‌کند.
- ۴- می‌توانم به ضعف‌هایم بخندم.
- ۵- به‌خاطر اشتباه‌هایم بسیار ناراحت می‌شوم.
- ۶- می‌توانم بدون احساس گناه، عیب‌هایم را بشناسم.
- ۷- وقتی فردی نسبت به من خشمگین می‌شود، تمام روزم خراب است.
- ۸- تصمیم‌گرفتن، برایم عذاب‌آور نیست و از آن سر باز نمی‌زنم.
- ۹- هیجان‌های شدید افراد دیگر باعث می‌شود تا احساس کنم کنترلی بر کارها ندارم.

بنا به نظر دکتر «سگال»، اگر به سؤال‌های فرد، پاسخ «هرگز» یا «به‌ندرت» و به سؤال‌های زوج، پاسخ «همیشه» یا «خیلی وقت‌ها» داده باشید، «هوش هیجانی» شما به اوج ظرفیت خود نزدیک شده است.

منبع: اینترنت

مینا فتحی

با فکر کردن به باهوش‌ترین افرادی که می‌شناسید، به احتمال زیاد چند ویژگی بارز آنان را به‌خاطر می‌آورید. این افراد با کم‌ترین تلاش، بالاترین نمره‌ها را در مدرسه می‌گیرند. شغل‌های خوبی دارند ولی در ارتباط با همکاران‌شان موفق نیستند و با این‌که دوستان زیادی دارند، ولی رابطه‌ی شخصی‌شان با آنان کم است.

حال به چند نفر از موفق‌ترین افراد در زندگی‌تان و به ویژگی‌های مشترکی که آنان با یکدیگر دارند، فکر کنید. بی‌شک، دایره‌ی دوستان این افراد، بزرگ‌تر و متنوع‌تر است. ارتباط‌های شخصی‌شان، قوی‌تر و زندگی خانوادگی‌شان سرشار از افتخار و کامیابی است. آنان نسبت به دیگران، حتی نسبت به افرادی که تازه ملاقات می‌کنند، علاقه نشان می‌دهند. رضایت بیش‌تری از شغل خود دارند، احترام هم‌سالان‌شان را برمی‌انگیزند و به‌خاطر خوب انجام دادن مسؤولیت‌های شغلی، از سرپرست خود، امتیاز و ترفیع می‌گیرند. آنان عواطف‌شان بدون ریاکاری، احساس‌های‌شان بدون نخوت و اعتمادبه‌نفس‌شان، بدون خودنمایی است.

تفاوت بین این دو گروه، تفاوت میزان «IQ» (ضریب هوشی) و