

تست خودشناسی

«هوش هیجانی»، توانایی هدایت هیجان‌های خودمان و دیگران، تمایز قائل شدن میان آن‌ها و کسب اطلاعات از هیجان‌ها برای جهت‌دهی و راهنمایی فکر و رفتارمان است. سطح «هوش هیجانی» در طول زندگی از طریق آموزش‌های عملی قابل ارتقاء و بهبود است. «هوش هیجانی» می‌تواند پیامدهای مثبتی در روابط با دیگران و خودتان در محیط کار، خانه و مدرسه داشته باشد و همچنین نتایج بهتری را در حوزه‌های مدیریت، رهبری، فروش، عملکرد تحصیلی، ازدواج و سلامت جسمی و روانی و دوستی‌ها ایجاد کند.

هوش هیجانی خود را تخمین بزنید!

به سؤالات زیر با ذکر دلیل پاسخ دهید:

- ۱) شما خیلی خسته‌اید و باید فرزندان را به بیمارستان ببرید اما مدیرتان می‌خواهد که تا پس از وقت اداری نیز در اداره بمانید تا گزارش مربوطه تمام شود. واکنش شما چیست؟
 - a. متأسفم؛ نمی‌توانم.
 - b. علاقه‌مندم به شما کمک کنم اما امشب، شب بدی برای من است.
- ۲) مدرس کلاس از شما می‌خواهد دو نفری به صورت گروهی روی یک موضوع تبادل نظر کنید.
 - a. شما تکان نمی‌خورید و منتظر می‌مانید تا دیگری نزد شما بیاید و خودش را معرفی کند.
 - b. شما نزد آن فرد می‌روید و خودتان را معرفی می‌کنید.
- ۳) در سالن غذاخوری اداره با یکی از همکاران در حال غذا خوردن هستید؛ ناگهان متوجه می‌شوید یکی از همکاران تازه‌استخدام، چند میز آن طرف‌تر به تنهایی غذا می‌خورد؛ رفتار شما کدام است:
 - a. به او اعتنایی نمی‌کنید و با همکاران به غذا خوردن ادامه می‌دهید.
 - b. خودتان را به او معرفی نموده و او را به سر میزتان دعوت می‌کنید.
- ۴) متوجه می‌شوید همکاران تان تا حدودی بی‌حوصله و خسته است؛ شما تصمیم می‌گیرید:
 - a. از او سؤال کنید که چه کار می‌کند و آیا کمکی از دست شما برمی‌آید؟
 - b. سؤالی نمی‌کنید و با خود می‌گویید به من چه! اگر او کاری با من دارد، باید بگوید.
- ۵) کدام جمله بهترین توصیف‌کننده‌ی شماست؟
 - a. هرگز تاریخ تولد یک دوست یا اعضای خانواده را فراموش نمی‌کنم.
 - b. من سعی می‌کنم تاریخ تولد اقوام را به یاد آورم اما خیلی مشکل است که کسی از قلم نیفتد و من نمی‌توانم در همه‌ی مراسم شرکت کنم.
- ۶) یکی از اقوام را برای شام دعوت می‌کنید؛ شما:
 - a. از آنان سؤال می‌کنید چه غذایی دوست دارند و آیا محدودیت غذایی دارند؟ برای نمونه غذای کم‌چرب و بدون قند می‌خواهند؟
 - b. هر غذایی دل‌تان خواست، درست می‌کنید.



پاسخ‌نامه

سؤال	پاسخ صحیح	علت
۱	b	زیرا نشان می‌دهد قصد کمک به مدیر را دارید.
۲	b	زیرا بسیاری از افراد در برقراری تماس اولیه با افراد غریبه مشکل دارند اما افراد با هوش هیجانی بالاتر، توانایی غلبه بر این ناتوانی را دارند و سعی می‌کنند تا افراد غریبه در اولین تماس، احساس آرامش نمایند.
۳	b	افراد با هوش هیجانی بالا، توانایی برقراری رابطه‌ی دوستانه با افراد غریبه را دارند.
۴	a	زیرا نشان می‌دهد به سلامتی او اهمیت می‌دهید. گاهی اوقات سؤال کردن درباره‌ی احساسات، موجب انتقال احساس ارزشمندی به فرد می‌شود.
۵	a	داشتن اطلاعات مفید فرد، نشان‌دهنده‌ی علاقه و اهمیت‌دادن به اوست و فرد احساس می‌کند به او توجه دارید؛ به‌طور نمونه وقایع خاص زندگی فرد مانند تاریخ تولد، قبولی فرزندش در دانشگاه و... نشان توجه‌مان به اوست.
۶	a	زیرا نشان می‌دهد به سلامت جسمی اطرافیان اهمیت می‌دهید؛ در نتیجه آنان احساس ارزشمندی می‌کنند.
۷	a	افراد با هوش هیجانی بالا، نه تنها سعی می‌کنند قدردان دیگران باشند، بلکه صادقانه از رفتارهای محبت‌آمیز اطرافیان تشکر و سپاسگزاری نیز می‌کنند. افراد با هوش هیجانی بالا، همیشه محبت دیگران را جبران می‌کنند.
۸	a	افراد با هوش هیجانی بالا، توانایی کنترل هیجان‌های خود را دارند و می‌دانند وقت جدال، چه موقع است.
۹	b	افراد با هوش هیجانی بالا، می‌دانند که از خطا مبرا نیستند و به‌جای حمله به دیگران، به دنبال یادگیری و تقویت نقاط قوت و ضعف خود هستند.
۱۰	a	زیرا افراد با هوش هیجانی بالا، جزئیات وقایع مهم زندگی دیگران را به‌خاطر دارند و یادآوری آن‌ها موجب خشنودی و احساس خوش در فرد می‌شود.

آری، گه‌گاهی بس است!

- **آری**، گه‌گاهی یک بیت شعر یا یک شاخه گل برای هدیه‌دادن هم بس است!
- **آری**، پس از کینه، یک لبخند برای بخشیدن هم بس است!
- **آری**، گه‌گاهی یک نگاه برای گفتن و یک پلک برهم‌زدن برای شنیدن هم بس است!
- **آری**، یک آه برای نشان سوختن و یک دم دوباره برای ساختن هم بس است!
- **آری**، گه‌گاهی یک همنشین خوب برای نوشیدن چای و کمی درددل کردن هم بس است!
- **آری**، سرآزیر شدن چند قطره اشک برای رهاکردن یک بغض کهنه هم بس است!
- **آری**، گه‌گاهی یک ورق کاغذ و یک قلم برای نوشتن چند جمله‌ی پرمعنا هم بس است!
- **آری**، یک پیک برای خبر بردن و همان پیک برای خبر آوردن هم بس است!
- **آری**، گه‌گاهی یک «یا علی» گفتن برای ازجا برخاستن و یک قدم به جلو رفتن هم بس است!



فرانک مسیحزاده



ترجمه و تنظیم: سیروس آقایار
کارشناس ارشد مدیریت منابع انسانی