



بیشتر از یک نفر...

تست آنلاین هوش هیجانی و هفت راهکار عملی برای افزایش هوش هیجانی

در مقاله قبلی در مورد **هوش هیجانی (Emotional intelligence)**، به تعریف آن پرداخته و به این نکته اشاره کردیم که تلاش مهم‌تر از هوش هیجانی است.

در این مقاله به بررسی ویژگی‌های متفاوت افراد در این زمینه پرداخته و چند مورد از روش‌های افزایش هوش هیجانی (EQ) را نیز بیان خواهیم کرد. در پایان نیز یک تست آنلاین هوش هیجانی (EQ) معتبر را ارائه خواهیم داد.

ویژگی‌ها و عادات رفتاری افراد با هوش هیجانی بالا

در اینجا به صورت تیتروار به برخی از ویژگی‌های افراد با هوش هیجانی بالا اشاره می‌کنیم:

۱- یکی از ویژگی‌های بسیار بارز افراد با هوش هیجانی بالا "انعطاف‌پذیری" و توانایی هماهنگ شدن با شرایط مختلف است.



آموزش مهارت‌های ارتباطی، سخنرانی و فن بیان www.bishtarazyek.com

اتفاقاً این مورد طبق آمار موسسه گالوپ مهم‌ترین ویژگی مدیران موفق گروه شرکت‌های فورچون ۵۰۰ نیز می‌باشد. انعطاف‌پذیری به این معناست که فرد حاضر باشد برای رسیدن به نتیجه بهتر نواقص و اشتباهات خود را پذیرفته و حاضر به تجدید نظر در دیدگاهش و تغییر آن شود.

به عنوان مثال چند سال پیش در شرکتی کار می‌کردم که مدیر یکی از واحدهای آن به خاطر عدم انعطاف‌پذیری و اصرار بر سیاست‌های غلط خود آن هم در واحدی که یکی از مهم‌ترین بخش‌های آن سازمان بود باعث ایجاد مشکلاتی در روند تولید و بازدهی شرکت شده و نهایتاً هم به خاطر این ویژگی آسیب زای خود اخراج شد.



بیشتر از یک نفر...

۲- شاید بتوان گفت بارزترین ویژگی افراد با هوش هیجانی بالا که هرکسی آن را داشته باشد قطعاً دارای "هوش هیجانی" بالایی است "ماجراجویی و ریسک‌پذیری" بسیار بالاست.

نمونه‌های بارز چنین ویژگی مثبتی کارآفرین‌های بزرگی مثل [استیو جابز](#) هستند. چنین فردی به حدی ریسک‌پذیر است که در همان سال اول دانشگاه بدون هیچ پشتوانه و حمایت مالی خاصی ترک تحصیل می‌کند تا بتواند به رویاهای بزرگ خود برسد.

۳- مسئولیت احساسات خود را می‌پذیرند:

مثلاً بی‌حوصلگی خود را به جای نسبت دادن به حوصله‌سربر بودن طرف مقابل به تحمل پایین خود و یا شرایط فکری نامناسبی که در آن قرار دارند (مثلاً نگران چیزی بودن) نسبت می‌دهند.

۴- تحمل بالا در مقابل مشکلات و مسائل پیش آمده:

شاید بهترین و بارزترین نمونه چنین افرادی رهبران انقلابی مانند [گاندی](#) و نلسون ماندلا باشند که در تحمل بالایشان در برابر نامالیقات و مشکلات جای هیچ‌گونه شک و شبهه‌ای نیست.

بارزترین ویژگی افراد با هوش هیجانی بالا قدرت "ریسک‌پذیری و ماجراجویی" خیلی زیاد است

ویژگی افراد با هوش هیجانی پایین

از آنجایی که با صحبت از ویژگی‌های افراد با هوش هیجانی بالا، ویژگی‌های عکس آن که افراد با هوش هیجانی پایین هستند تا حد زیادی مشخص می‌شود، خیلی به توضیح این مورد پرداخته و فقط به چند مورد مهم اشاره می‌کنم:

بارزترین ویژگی افراد با هوش هیجانی پایین منفی‌نگری است.

سایر ویژگی‌های افراد با هوش هیجانی پایین: احساس عدم امنیت، فرار از پذیرش مسئولیت، احساس گناه، احساس جبر و غیره

بارزترین ویژگی افراد با هوش هیجانی پایین "منفی‌نگری" است

مقایسه افراد با هوش هیجانی بالا و پایین:



بیشتر از یک نفر...



به عنوان مثال در مورد کار و شغل به بررسی تفاوت افراد با هوش هیجانی بالا و پایین می‌پردازیم:

یک فرد با هوش هیجانی بالا در هر شغلی که باشد از انجام کارش لذت برده و با مثبت‌نگری‌ای که دارد هدفش از انجام آن کار یادگیری و کسب مهارت‌های لازم جهت رسیدن به موفقیت‌های شغلی بیشتر است و به همین خاطر معمولاً در هر جایی که باشد بیش از درآمدی که دارد کار می‌کند.

اما یک فرد با هوش هیجانی پایین به شغلش به عنوان کاری نگاه می‌کند که مجبور است جهت حفظ امنیت مالی خود آن را انجام دهد و به همین خاطر در هر لحظه از انجام آن احساس مجبور بودن کرده و لذت چندانی از کارش نمی‌برد.

چنین فردی معمولاً در رابطه با شغلش مسئولیت‌پذیر نبوده و تنها در حدی که آن را از دست ندهد کار می‌کند و معمولاً این مقدار کار کمتر از میزان وظیفه‌اش است.

افراد با هوش هیجانی بالا همواره بیش از درآمدشان کار می‌کنند

هوش هیجانی قابل افزایش است یا ذاتی؟

تحقیقات علمی انجام شده در این زمینه نشان می‌دهد که هوش هیجانی بر خلاف بهره هوشی (IQ) قابل افزایش است.

در این تحقیقات و آزمایش‌ها مشاهده شده که میزان هوش هیجانی افراد در سنین مختلف متفاوت است. میزان تفاوت ایجاد شده به این بستگی دارد که فعالیت‌هایی که افراد در طول زندگی‌شان انجام می‌دهند چقدر بر افزایش هوش هیجانی تاثیر مثبت یا منفی دارد.



بیشتر از یک نفر...

هفت روش برای افزایش هوش هیجانی

همان طور که گفتیم یکسری از رفتارها و انجام برخی از فعالیتها می تواند باعث افزایش هوش هیجانی شود. در اینجا می خواهیم چند نمونه از این رفتارها و فعالیتها را بررسی کنیم:

۱- از هر فرصتی برای **برقراری ارتباط با دیگران** استفاده کنیم. این مسئله باعث خواهد شد تا به این نکته پی ببریم که با هر فردی باید به شکلی متفاوت و متناسب با شخصیت او رفتار کرد و نمی توان به یک شیوه با همه ی انسانها وارد رابطه شد.

مثلا وقتی در میهمانی، سمینار و یا مراسمی شرکت می کنیم به جای گوشه گیری و یا رفتن به سمت دوستان و افرادی که می شناسیم سعی کنیم با افراد جدید وارد رابطه شویم. این مسئله باعث خواهد شد تا شناخت ما از دیگران بیشتر شده و مهارت های ارتباطی مان توسعه پیدا کند که این مورد باعث افزایش هوش هیجانی مان خواهد شد.



آموزش مهارت های ارتباطی، سخنرانی و فن بیان www.bishtarazyek.com

۲- استفاده از عبارات و کلمات مثبت به جای منفی برای توصیف موارد مختلف و به طور کلی اصلاح گفتگوهای درونی که با خودمان داریم.

مثلا زمانی که در موردی خاص به نتیجه و هدف خود نمی رسیم به جای زیر سوال بردن و بی عرضه دانستن خودمان این باور را افزایش کنیم که دفعه ی بعد با تلاش بیشتر و بهتر به نتیجه ی مورد نظرم می رسم.

۳- سعی کنیم از این پس به احساسات و طرز فکر دیگران هر چقدر هم که به نظرمان مسخره و غلط باشد احترام گذاشته و حتی در ذهن مان نیز آنها را زیر سوال نبریم. البته احترام گذاشتن به عقیده و نظر دیگران به معنای قبول آنها و عمل کردن بر اساسشان نیست.



بیشتر از یک نفر...

۴- از افرادی که به احساسات شما احترام نمی‌گذارند یا قبولتان ندارند دوری کنید. چنین افرادی باعث می‌شوند که میزان اعتماد به نفس و احترام به خودمان کاهش یافته و رفته رفته تبدیل به فردی ضعیف شویم که قدرت انجام هیچ کار مهم و بزرگی را ندارد.

این مورد را با تمام وجود و به شخصه تجربه کرده‌ام. زمانی بود که تمام اطرافیانم را افرادی ضعیف تشکیل می‌دادند که بزرگ‌ترین تفریحشان زیر سوال بردن و تمسخر ایده‌ها، اهداف و آرزوهای اطرافیان و دوستانشان و از جمله من (محسن محمدی) بود.

تا زمانی که اطرافیانم را چنین افرادی تشکیل می‌دادند هیچ موفقیت و آینده‌ی روشنی برای خود قائل نبودم اما وقتی اقدام به تغییر فضای ارتباطی خود کردم همه چیز عوض شد و به موفقیت‌هایی رسیدم که با طرز فکر قبلی‌ام باورم نمی‌شد که امکان پذیر باشند.

۵- سعی کنید بیشتر گوش دهید. شاید باورتان نشود ولی گوش دادن درست یکی از روش‌های کلیدی افزایش هوش هیجانی است. بنابراین سعی کنید بعد از این اگر دوست یا هر فرد دیگری برای بیان موضوع و یا مسئله‌ای نزدتان آمد به او اجازه دهید تا به طور کامل خودش را بیان کند و قبل از اتمام توضیحات فرد مقابل وسط حرفش نپرید. گوش کردن درست به حرف طرف مقابل به مرور زمان این امکان و قابلیت را به شما می‌دهد که بتوانید احساسات دیگران را دقیق‌تر شناسایی کرده و درک کنید.

۶- یکی دیگر از تمریناتی که انجام آن می‌تواند در افزایش هوش هیجانی موثر واقع شود این است که یک فیلم یا برنامه تلویزیونی را بدون صدا نگاه کرده و سعی کنید از روی حالات چهره و بدن افراد احساسات و حرف‌هایشان را تشخیص دهید.

۷- افکار و احساسات خود را بنویسید و یا اگر به نوشتن عادت ندارید، آن‌ها را برای خودتان بیان کنید. این کار باعث می‌شود تا رفته رفته بهتر بتوانید احساسات مختلف خود را تشخیص داده و به خودآگاهی بیشتری برسید که یکی از ویژگی‌های اصلی افراد با هوش هیجانی بالاست.

در کنار تمام این موارد که رعایتشان به مرور زمان می‌تواند باعث افزایش هوش هیجانی‌مان شود دانستن یک نکته بسیار مهم است و آن اینکه افزایش هوش هیجانی به زمان نیاز دارد و صبر و حوصله می‌خواهد. بنابراین نباید عجله کنیم.

افزایش هوش هیجانی به زمان نیاز دارد و صبر و حوصله می‌خواهد

مدل EQ-i (روون بار آن) در هوش هیجانی - تست هوش هیجانی

در مورد دانیل گلمن و تعریفش از هوش هیجانی در مقاله قبل بحث شد. البته مطالعات و تحقیقات او در این حوزه بسیار گسترده و زیاد است و ما صرفاً در حد نیازمان به آن اشاره کردیم.



بیشتر از یک نفر...

بعد از دانیل گلمن دانشمندی به نام روون بار آن (Reuven Bar-On) بسیاری از مفاهیم دیگر را هم تحت عنوان هوش هیجانی مطرح کرد و مدلی ساخت به نام EQ-i که اگر بخواهیم بدون اشاره به این مدل و تست هوش هیجانی ارائه شده از سوی او بحث در این مورد را پایان دهیم، می توان گفت نکته مهمی را در این زمینه جا انداخته ایم.

• مدل EQ-i



آموزش مهارت های ارتباطی، سخنرانی و فن بیان www.bishtarazyek.com

طبق تصویر، روون بار آن هوش هیجانی را به پنج مولفه تقسیم می کند که عبارتند از:

- Self Perception: مقدار شناخت و درک فرد از خود
- Self Expression : توانایی فرد در بیان احساسات خود
- Interpersonal: توانایی ایجاد و توسعه روابط با دیگران
- Decision Making: توانایی مدیریت هیجانات و احساسات و استفاده از آن ها برای تصمیم گیری بهتر
- Stress Management: توانایی مدیریت و کنترل تنش های ایجاد شده در مواجهه با مشکلات و چالش ها

• آزمون (EQ-i تست هوش هیجانی)

احتمالا با مطالعه این نوشته تا اینجا مهم ترین سوالی که در ذهنتان ایجاد شده این است که آیا راهی برای سنجش و تست هوش هیجانی وجود دارد و احتمالا بی صبرانه به دنبال اندازه گیری هوش هیجانی خودتان هستید.

به همین خاطر در انتهای این مقاله تست هوش هیجانی “روون بار آن” موسوم به آزمون EQ-i را تقدیمتان می کنیم که می تواند تا حدی در برآورد هوش هیجانی (EQ) موثر واقع شود.



بیشتر از یک نفر...

دلیل اینکه می‌گوییم تا حدی این است که در حوزه‌ی علوم رفتاری همه چیز نسبی بوده و خصوصیات انسان به قدری عمیق و پیچیده است که نمی‌توان با یک آزمون آنلاین و جواب دادن به چند سوال در مورد آن‌ها قضاوت نهایی کرد.

بنابراین پرسشنامه‌ها نمی‌توانند کمک چندانی به ما بکنند مخصوصاً در مورد مفهومی پیچیده‌ای چون هوش هیجانی که هنوز تا رسیدن به تعریفی دقیق و همه‌جانبه در مورد آن نیاز به مطالعات و تحقیقات بسیاری است.