



انستیتو ملی بهداشت و ایمنی
وزارت بهداشت و آموزش پزشکی

هوش هیجانی

EQ

اداره کل دانشجویی
اداره مشاوره و سلامت روان
دانشجویان

کتاب خودیاری دانشجویی ۳

نویسنده: دکتر شهربانو قهاری

زیر نظر گروه نویسندگان:

دکتر سیما سادات لاری - مهندس رحمن خداپنده لو

دکتر افسانه صادقی - دکتر فرهاد طارمیان

دکتر سید عابدین حسینی آهنگری

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



انجمن مشاوره سلامت روان دانشجویان
اداره کل دانشجویان



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان فرسنگی و راه شهبلی

هوش هیجانی

کتاب خودیاری دانشجویی ۳

نویسنده

دکتر شهربانو قهاری

«عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران»

زیر نظر گروه نویسندگان

دکتر سیما سادات لاری، مهندس رحمن خدابنده‌لو،

دکتر افسانه صادقی، دکتر فرهاد طارمیان،

دکتر سید عابدین حسینی آهنگری

اداره کل دانشجویی

اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان

تهران - ۱۳۹۹

هوش هیجانی

کتاب خودیاری دانشجویی ۳

نویسنده

دکتر شهربانو قهاری

«عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران»

زیر نظر گروه نویسندگان

دکتر سیما سادات لاری، مهندس رحمن خدابنده‌لو،

دکتر افسانه صادقی، دکتر فرهاد طارمیان،

دکتر سید عابدین حسینی آهنگری

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۹ - شمارگان ۱۵۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا

مراحل آماده سازی چاپ و صحافی این کتابچه توسط گروه فنی انتشارات رشد انجام شده است.

ایمیل: roshdnashr@gmail.com

تلفن مرکز: ۶۶۴۰۴۴۰۶

تهران - ۱۳۹۹

فهرست مطالب

۷	این کتاب برای چه کسانی نوشته شده است
۸	مقدمه
۱۰	هوش هیجانی چیست؟
۱۱	هیجان
۱۴	شکل‌گیری هوش هیجانی
۱۵	اجزای هوش هیجانی
۳۲	دیگر نشانه‌های هوش هیجانی
۳۶	خلاصه

این کتاب برای چه کسانی نوشته شده است:

این یک کتاب خودیاری برای دانشجویان است. مطالعه‌ی این کتاب به شما کمک می‌کند تا با هوش هیجانی آشنا شوید و آن را تقویت کنید. پر بار شدن روابط بین فردی، صمیمیت بیشتر با دوستان، خودشناسی، دیگر شناسی و همدلی با دیگران از سودمندی‌های مطالعه‌ی این کتاب است. هدف اصلی این کتاب توانمند ساختن شما برای بهبود ارتباط و صمیمیت هر چه بیشتر در روابط بین فردی است. با تقویت هوش هیجانی بهتر می‌توانید در روابط با دیگران از خودتان مراقبت کنید. اگر مطالب آن را پسندیدید آن را به دوستان‌تان هم معرفی کنید.

مقدمه

هوش هیجانی یکی از مهم‌ترین توانایی‌های بشری است که تمامی جنبه‌های زندگی ما را اعم از زندگی شخصی و روابط بین فردی تحت تاثیر قرار می‌دهد. در اهمیت آن همین بس که در دو نفر با توانایی هوشی یکسان ممکن است یکی از آنها موفقیت‌های تحصیلی و اجتماعی داشته باشد اما دیگری به دلیل اشتباهات فاحش و تکراری دچار شکست‌های پیاپی و دردهای فراوان شود. آنچه که فرد اول را موفق ساخته است هوش هیجانی و توانایی وی در برقراری روابط اجتماعی گسترده است ولی نفر دوم که فردی منزوی و با هوش هیجانی پایین‌تر است، موفقیت چشمگیری نداشته است. هوش هیجانی اجزایی دارد که این اجزا با یادگیری مهارت‌های زندگی تقویت می‌شوند. نتیجه‌ی آن رشد شخصی در همه ابعاد شخصیتی و بهبودی روابط با دیگران

خواهد بود. امید است مطالعه‌ی این کتاب بتواند راهگشای مناسبی برای شما دانشجویان عزیز باشد. برای ورود به مبحث هوش هیجانی به چند مثال توجه کنید:

«تنهاله چند ماهی است که از دوستانش فاصله گرفته است. استدلال او این است تا حالا هر چه دوست و آشنا داشته، همه سعی کرده‌اند به نوعی از او سوء استفاده مالی کنند. مثلاً پول قرض بگیرند و به او ندهند، به او دروغ بگویند و در شرایط دشوار او را تنها بگذارند.»

«هومن به زنی دل‌بسته شده که سه سال از او بزرگتر است. با وجود آنکه والدین به او گفته‌اند که شما از هیچ لحاظ تناسبی با هم ندارید و نمی‌توانید با هم ازدواج کنید، هومن همچنان برخواست‌اش پافشاری می‌کند و می‌گوید من شیفته او هستم و نمی‌توانم روی قلبم پا بگذارم.»

«ندا نمی‌تواند خشم خود را مهار کند. رفتارهای پر خاشگرانه‌ی او همواره روابطش را تحت تأثیر قرار می‌دهد و اکنون سومین رابطه‌ی آشنایی او با یک پسر که قرار بود به ازدواج منتهی شود به دلیل پر خاشگری مکرر کلامی از هم گسسته است.»

هوش هیجانی چیست؟

این سئوالی است که در سال‌های اخیر ذهن خیلی از مردم را به خود مشغول کرده است. ابتدا می‌خواهم شما تعریف



خودتان را بنویسید:

تمرین



● هوش هیجانی یعنی:

اکنون به تعریف زیر توجه کنید:

هوش هیجانی یکی از انواع هوش است و عبارت است از توانایی درک احساسات خود و دیگری، تنظیم و کنترل احساسات و ابراز آن به شیوه‌ای سالم و نیز درک واکنش‌های احساسی دیگران و پاسخ مناسب به آن.

این تعریف ممکن است پیچیده به نظر برسد زیرا چند مؤلفه را در خود جای داده است که به آن‌ها می‌پردازیم. ابتدا بهتر است کمی درباره هیجان صحبت کنیم.

هیجان

نام دیگر هیجان «احساس» هست. هیجان یکی از ویژگی‌های انسان است که با آنها به دنیا می‌آییم. خشم، ترس، شادمانی، حیرت و غم هیجان‌های اساسی هستند که تقریباً از بدو تولد در ما وجود دارند.

انواع هیجان‌ات

هیجان‌ات می‌توانند مثبت باشند مانند شادمانی و یا منفی باشند مانند غم. برخی هیجان‌ها گرم هستند مانند خشم و برخی دیگر سرد هستند مانند غم. هیجان‌ها می‌توانند اولیه یا ثانویه باشند.

◀ هیجان‌های اولیه

هیجان زمانی اولیه است که شما آن را بی‌واسطه در رابطه با یک رویداد درونی و یا بیرونی احساس می‌کنید. برای مثال، حق شما را ضایع می‌کنند و در نتیجه شما احساس خشم می‌کنید. این هیجان اولیه نامیده می‌شود که طبیعی است به شرطی که خشم را به شیوه‌ای مناسب ابراز کنید.

اگر به دنبال بی‌وفایی یا بی‌انصافی یک دوست عصبانی شوید و بعد از عصبانی شدن خودتان خجالت بکشید و شرمگین شوید و به خودتان بگوئید نباید عصبانی می‌شدم. در این صورت احساس شرم و خجالت هیجان ثانویه

نامیده می‌شود. سلامت روان منوط به این است که ما بی واسطه با هیجانات اولیه در ارتباط باشیم. افرادی که هیجانات خود را انکار می‌کنند و هیجانات ثانویه را بارها تجربه می‌کنند، مستعد بیماری‌های روان پزشکی هستند. برای مثال: افسردگی می‌تواند ناشی از یک هیجان ثانویه مثل خشم فرو خورده باشد و یا این که اضطراب می‌تواند هیجان ثانویه‌ی احساس خشم و ترس طبیعی سرکوب شده است.

نکته



● روان‌شناسی مشهور: «افسردگی ناشی از خشم فروخورده است».

ممکن است این سؤال برایتان پیش آید که چه رویدادهایی با چه هیجان‌هایی در ارتباط هستند.

- * مورد بی‌انصافی واقع شدن با خشم در ارتباط است.
- * تجربه چیز جدید و جالب با جرأت‌مندی و جسارت در ارتباط است.
- * لذت بردن با شادمانی در ارتباط است.
- * بزرگ‌نمایی خطر و دست کم گرفتن توانایی خود برای مقابله با آن، با ترس در ارتباط است.
- * مقایسه نابرابرانه شرایط خود با دیگری با حسادت در ارتباط است.
- * احساس از دست دادن با غم در ارتباط است.
- * احساس بد بودن یا نقص ذاتی داشتن با شرم در ارتباط است.
- * احساس بد عمل کردن با گناه در ارتباط است.

یکی از روش‌های کنترل و پیشگیری از هیجانات ثانویه پذیرش هیجان‌های اولیه هست و یکی از راه‌های رسیدن به سلامت روان این است که احساسات خود را بپذیرید و با آنها زندگی کنید.

«شقایق وقتی از کسی خشمگین می‌شود (هیجان اولیه) دچار احساس گناه می‌شود (هیجان ثانویه). او بر این باور است که نباید خشمگین شود».

تمرین



• آیا می‌توانید تعدادی از هیجانات ثانویه خود را شناسایی کنید؟ لطفاً آنها را بنویسید.

.....

نکته



• انکار هیجان‌های اولیه یا سرکوب آن، راه را برای هیجان‌های ثانویه باز می‌کند. ممکن است بخواهید دلیل آن را بدانید، دلیل آن در افکارتان یا باورهایی که نسبت به هیجان‌های اولیه دارید، نهفته است.

باور نسبت به هیجانات

باورهای ما نسبت به هیجان‌ها در خانواده، مدرسه و جامعه شکل می‌گیرند. وقتی مادر به ما می‌گوید، «خوب نیست عصبانی شوی»، یا «پسر نباید بترسد» به ما می‌فهماند که برخی هیجانات خوب نیستند، پس باید سرکوب شوند و به این ترتیب یاد می‌گیریم که هیجانات خود را انکار یا فرونشانی کنیم.

تمرین



• اگر عادت دارید هیجان‌های اولیه خود را انکار یا سرکوب کنید، با کمی فکر کردن باورهای خود را بشناسید و تعدادی از آنها را بنویسید.

.....

.....

باورهای ما درباره‌ی هیجان‌ها دو دسته‌اند، باورهای مثبت و منفی. به چند مثال توجه کنید.

* خشم بد است (باور منفی).

* ترس خوب نیست (باور منفی).

* احساس گناه باعث می‌شود خطا نکنی (باور مثبت).

این باورها هستند که سبب می‌شوند که شما هیجان‌های خود را انکار یا فرونشانی کنید. پس برای تنظیم هیجان‌های خود باید باورهای تان را بشناسید و آنها را اصلاح کنید.

تمرین



• چند مورد از باورهای منفی خود را نام ببرید.

.....

.....

* باورهای منفی درباره‌ی هیجان‌ها را اصلاح کنید.

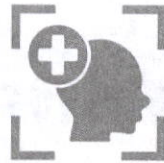
* سود و زیان آن‌ها را یادداشت کنید.

* به پیامدهای منفی آنها در درازمدت فکر کنید.

* به این فکر کنید که دیگران ممکن است چنین باورهایی نداشته باشند،

چرا شما دارید؟

شکل‌گیری هوش هیجانی



محیط خانواده مهم‌ترین جا برای رشد هوش هیجانی است.

روابط والدین تعیین‌کننده است. اگر خانواده فضایی باشد که

افراد بتوانند آزادانه احساس‌های خود را ابراز کنند و برای ابراز احساس‌هایشان تأیید شوند نه تنبیه، در این صورت کودکان با احساس‌های خود از در آشتی در می‌آیند و به تدریج آنها را می‌شناسند و راه تنظیم و کنترل آنها را یاد می‌گیرند. اما اگر جلوی ابراز احساس‌ها در خانواده گرفته شود و افراد برای ابراز آنها سرزنش شوند، راه رشد هیجانی بسته می‌شود. البته جای

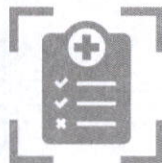
خوش‌وقتی این است که امکان رشد هوش هیجانی تا سال‌ها بعد حتی در دوره‌ی بزرگسالی نیز وجود دارد. یادگیری مهارت‌های زندگی از طریق مطالعه و کتاب می‌تواند به ارتقای هوش هیجانی منجر شود.

نکته



• یادگیری مهارت‌های زندگی هوش هیجانی را افزایش می‌دهد.

اجزای هوش هیجانی



هوش هیجانی از چند جزء تشکیل می‌شود که عبارتند از: توانایی درک هیجان‌های خود و دیگری، تنظیم و کنترل آنها و ابراز آن به شیوه‌ای سالم و نیز درک واکنش‌های هیجانی دیگران و پاسخ مناسب به آن.

الف) توانایی درک هیجان‌های خود

بدون احساس یا هیجان، ما رباتی بیش نیستیم. احساسات هستند که به رفتار و کلامان غنا می‌بخشند و انسان‌ها را به یکدیگر وصل می‌کنند. ما از طریق احساسات به تجاربمان ارزش می‌دهیم و پی می‌بریم که چه چیزهایی برای ما مهم است یا مهم نیست.

◀ انواع هیجان

ما با شش هیجان اصلی به دنیا می‌آییم که عبارتند از: ترس، خشم، لذت، تعجب، شادمانی و غم. در روند رشد، افکار و برداشت‌های ما و نیز رفتار دیگران بر شکل‌گیری احساسات ما تأثیر می‌گذارند و به تکامل آن‌ها کمک می‌کنند. احساسات دیگر مانند شرم، گناه و حسادت در بدو تولد وجود ندارند آنها در سال‌های بعد به وجود می‌آیند. برای مثال احساس شرم به سال سوم زندگی، احساس حسادت از ۱۸ ماهگی به بعد و احساس گناه

از ۴ سالگی شکل می‌گیرند. بین احساس گناه و شکل‌گیری وجدان رابطه وجود دارد و احساس گناه زمانی دیده می‌شود که وجدان شکل گرفته باشد.

۱. احساس شرم

احساس شرم با ذات و شخصیت ما رابطه نزدیکی دارد. ما زمانی احساس شرم می‌کنیم که پیامی را از درون خودمان یا دیگران گرفته باشیم مبنی بر این که «بد» هستیم یا نقص داریم. بنابراین احساس شرم یکی از هیجانات عمیق و تأثیرگذار بر انسان‌ها است و بر روی خودپنداره (باوری که نسبت به خود داریم) تأثیر می‌گذارد و می‌تواند اعتماد به نفس ما را تضعیف کند. وقتی والدین به فرزندشان می‌گویند (تو بچه بدی هستی)، احساس شرم را در او برمی‌انگیزند.

والدین باید یاد بگیرند به جای گفتن این جمله به فرزندشان بگویند: رفتارت خوب نیست یا از این رفتار خوشم نیامد.

نکته



● افراد باهوش هیجانی بالا، رفتار یک فرد را از شخصیت او جدا می‌کنند و در خود و دیگران شرم و گناه ایجاد نمی‌کنند.

همین جملات کلیدی بالا در روابط بین فردی معجزه می‌کند. اگر شما به دوست‌تان بگوئید خیلی بدی، او واکنش منفی شدیدی نشان می‌دهد اما اگر رفتار نامناسب او را از خودش جدا کنید در این صورت واکنش بهتری نشان می‌دهد و حتی انتقادها را هم می‌پذیرد.

شما همچنین باید مراقبت خودتان باشید و در خودتان نیز شرم ایجاد نکنید. برای مثال، وقتی اشتباه می‌کنید به خودتان نگوئید: آدم بدی هستم. بلکه بگوئید اشتباهی انجام دادم که باید آن را جبران کنم. اشتباه یکی از راه‌های یاد گرفتن است. شما باید یاد بگیرید تا اشتباهات خودتان را تکرار نکنید.

تکته



• افراد باهوش هیجانی بالا، اشتباهات خود را تکرار نمی‌کنند.

تمرین



• هرگاه احساس شرم می‌کنید، دلیل آن را یادداشت کنید. افکارتان را بنویسید. به نظر شما چه افکاری شرم ایجاد می‌کنند؟

.....

.....

۲. شادمانی

یکی دیگر از هیجان‌های مهم شادمانی است. بین شادمانی، سلامتی جسمانی و روانی رابطه وجود دارد. افراد شاد بیشتر مورد توجه دیگران قرار می‌گیرند و روابط بهتری دارند. اگر می‌خواهید شاد باشید:

* سعی کنید با فعالیت‌های کوچک خودتان را شاد کنید.

* مثبت فکر کنید، با مثبت اندیشی شادتر زندگی خواهید کرد.

دیگران را هم شاد کنید

ببینید دوستان و اطرافیان‌تان از چه چیزهایی شاد می‌شوند، حداقل کاری که می‌توانید انجام دهید، نوازش کلامی است. بسیاری از افراد با نوازش کلامی شاد می‌شوند. پس دوستان را با کلام خود نوازش کنید و مورد ملاحظت قرار دهید. مانند: دوستت دارم، خیلی گلی، خیلی عزیزی و غیره.

۳. غم

یکی دیگر از هیجان‌های مهم «غم» است. غم و اندوه با از دست دادن رابطه دارد. غم احساسی طبیعی است و در شرایط فقدان و از دست دادن چیزی یا کسی لازم است. انکار آن مسئله‌ساز خواهد بود. اما باید یاد بگیریم که

غم و اندوه را با صحبت کردن و اشک ریختن بیرون بریزیم. باید یاد بگیریم با فقدان‌ها کنار بیائیم و خودمان را شاد نگهداریم برای شاد نگهداشتن خود. باید فعالیت‌های شادی‌آور را انجام دهیم. خودتان و دیگران را ببخشید، زندگی را سخت نگیرید و از زندگی لذت ببرید.

می‌توان به حرف‌های مردم غمگین گوش داد. به آنها دلداری داد و آنها را امیدوار کرد که در کنارشان هستید. توجه داشته باشید افراد غمگین اغلب کسی را می‌خواهند که آنها را درک کند و در کنارشان باشد.

تمرین



● تمرین کنید تا دیگران را غمگین و آزرده نکنید. برای این کار به گذشته رجوع کنید و ببینید چه کسانی را ناراحت کردید و چرا؟

● به نظر شما چگونه می‌توان مردم غمگین را شاد کرد؟ اگر نمی‌دانید نظر دوستان را پرسید.

● برای شاد نگهداشتن خودتان چه راه‌حل‌هایی دارید؟

● برای رهایی از غم و اندوه چه راه‌حل‌هایی دارید؟

۴. ترس

یکی دیگر از هیجان‌های اساسی که با آن به دنیا می‌آییم، ترس است. ترس حالت بازداری ایجاد می‌کند و در روند پیشرفت ما مداخله می‌کند. منابع

ترس می‌تواند بیرونی باشد (مانند مردم، اشیاء و غیره) و یا درونی باشد (مانند افکار، خاطرات و احساسات و غیره). احساس ترس طبیعی است، پس آن را بپذیرید و دلایل آن را پیدا کنید. سپس دنبال راه حل باشید. با دوستان حرف بزنید، از روان‌شناس یا مشاور محل تحصیل خود (اداره مشاوره و سلامت روان دانشگاه/ دانشکده) کمک بگیرید و مشکلات خود را حل کنید.

نکته



● مواجهه با هر آنچه که از آن می‌ترسید، بهترین راه حل است.

به افراد ترسو و مضطرب می‌توان کمک کرد تا با ترس‌هایشان روبرو شوند. خیلی وقت‌ها افراد شجاع می‌توانند برای افراد ترسو الگو شوند و از افراد شجاع یاد بگیرند چگونه با ترس‌های خود مقابله کنند. توجه داشته باشید که برخی از افراد آسیب‌پذیرند، ترساندن آنها و بزرگ‌نمایی خطر ممکن است باعث شود که از فعالیت دست بکشند. پس باید تمرین کنید تا در آنها ترس ایجاد نکنید.

نکته



● افراد باهوش هیجانی مناسب، کمتر اجتناب می‌کنند و با ترس‌هایشان مواجه می‌شوند.

احتیاط کردن یکی از رفتارهای مثبت است. احتیاط با دور اندیشی و سنجیدن همه جوانب یک موضوع در ارتباط است. احتیاط هم می‌تواند بازدارنده باشد، البته اگر به صورت افراطی مورد استفاده قرار گیرد. در پس احتیاط، عقل و خرد است. وقتی شما محتاط هستید، با شناخت جلو می‌روید. بنابراین احتمال آسیب دیدن‌تان کمتر خواهد بود.

نکته



● احتیاط کردن یکی از نشانه‌های هوش هیجانی است.

۵. تعجب و حیرت

یکی دیگر از هیجان‌های اساسی که با آن به دنیا می‌آییم، تعجب کردن است. کنجکاوی و تعجب یکی از ویژگی‌های کودکانه است که ممکن است تا سالیان سال با ما همراه باشد در این صورت از ما فردی جذاب و خلاق می‌سازد. افراد خلاق از بسیاری از تجارب روزمره و جدید که ممکن است مردم دیگر بی تفاوت از کنار آن بگذرند به وجد می‌آیند. آنها راه‌های جدیدی را امتحان می‌کنند و از مسیرها و ایده‌های جدید استقبال می‌کنند.

تکنه



● افراد با هوش هیجانی بالا، در جستجوی راه‌های جدید برای حل مشکلات قدیمی هستند.

افراد با هوش هیجانی بالا می‌توانند دیگران را شگفت‌زده کنند و آنها را با خوشحال کردن غافلگیر کنند.

۶. خشم

احساس خشم یکی از هیجان‌های طبیعی بشر است اما همواره برای انسان‌ها یک چالش بوده است زیرا در بسیاری از فرهنگ‌ها به سرکوبی آن تشویق می‌شود. سرکوبی خشم می‌تواند مشکلات زیادی به بار آورد. در دیگر سو ابراز لجام گسیخته و نامناسب خشم برای فرد و هم برای دیگران، دردسر آفرین است.

سرکوبی خشم با بیماری‌های جسمانی و روانی زیادی همراه است از جمله دردهای بدنی، میگرن، مشکلات گوارشی و افسردگی. به علاوه خودزنی، پرخاشگری کلامی، صدمه زدن به اشیاء، کتک زدن دیگران و اقدام به خودکشی نمونه‌هایی از ابراز نامناسب خشم هستند. در مقابل، ابراز کلامی خشم در بستر گفت‌وگو با دیگری راه مناسبی است.

عموماً خشم را یک هیجان منفی می‌شناسند اما خشم واقعاً هیجانی منفی نیست بلکه احساس خشم در جنگ و دفاع شخصی، در رقابت و در پافشاری بر سر عقاید بسیار به کار می‌آید.

تکته



● خشم را باید ابراز کرد ولی با کلام مناسب.

نحوه‌ی ابراز خشم باهوش هیجانی در ارتباط است. چه بسیار افرادی که با کلام و رفتارهای پر خاشگرانه‌ی خود، دوستان‌شان را از دست می‌دهند. برای خود دردسر درست می‌کنند، دچار مشکلات قانونی می‌شوند، به بیماری‌های جسمانی و روان‌پزشکی از جمله افسردگی مبتلا می‌شوند.

۷. احساس گناه

احساس گناه هیجانی است که چند سال پس از تولد به دنبال رشد وجدان شکل می‌گیرد. احساس گناه با رفتار و عملکرد فرد مربوط است. وقتی از عملکرد خودمان راضی نباشیم و خود را نقد و سرزنش کنیم، احساس گناه نیز به سراغمان می‌آید. بین احساس گناه، اضطراب و افسردگی رابطه وجود دارد. احساس گناه نیز هیجانی طبیعی است و ابزاری است برای ارزیابی نقد و تغییر خود. به شرطی که از آن عبور کنیم و از آن درس بگیریم نه این که در آن غرق شویم و به اسارت آن در آییم.

تمرین



● وقتی دچار احساس گناه می‌شوید چه می‌کنید؟

.....

● چه عواملی سبب می‌شوند که احساس خشم کنید و خشم خودتان را چگونه ابراز می‌کنید؟

.....

● وقتی یکی از دوستان شما دچار احساس گناه می‌شود، چگونه به او کمک می‌کنید؟

۸. حسادت

احساس حسادت در ۱۸ ماهگی شکل می‌گیرد، حسادت هیجانی قوی است که می‌تواند با هیجان‌های دیگر مانند خشم و نفرت همراه باشد. احساس حسادت به دلیل این باورها است: «دیگری شرایط بهتری از من دارد». «من در جایگاه پایین‌تری از او هستم»، «من باید به او برسم»، «من باید آنچه که او دارد را داشته باشم»، «اگر من نتوانم آنچه که او دارد را بدست آورم، پس او هم نباید داشته باشد».

احساس حسادت در همه انسان‌ها وجود دارد. منتها شدت و ضعف آن فرق می‌کند. مهم است یاد بگیریم چگونه آن را مدیریت کنیم. سه روش مؤثر برای مدیریت آن عبارتند از:

پذیرش: پذیرش این موضوع که اگر کسی شرایط و موقعیت بهتری را دارد، برای به دست آوردن آن تلاش کرده است.

غبطه خوردن: جایگزین کردن غبطه خوردن به جای احساس حسادت راه حل مؤثر دیگری است. اگر شرایط، امکانات و توانایی‌های دیگران حسادت را در شما بر می‌انگیزد، شما هم برای رسیدن به وضعیت مشابه تلاش کنید. با گذشته‌تان رقابت کنید. مقایسه شرایط خود با دیگران همواره درست از آب در نمی‌آید. زیرا دیگران تاریخچه و شرایط خاص خود را دارند. این نوع مقایسه‌ها منصفانه نیستند. به جای این کار بهتر است با گذشته‌ی خودتان رقابت کنید. بررسی کنید که ۲ سال پیش، ۵ سال پیش و ۱۰ سال پیش تا الان به چه شکلی بوده است، چه دستاوردهایی داشته‌اید، چقدر پیشرفت کرده‌اید؟ نمودار آن می‌تواند مانند شکل صفحه بعد باشد.



* نمودار رشد فردی خود را ترسیم کنید.

* اگر نمودار رشد فردی شما روند صعودی ندارد، ثابت است و یا روند نزولی دارد، دلایل آن را بررسی کنید.

جنبه‌های مختلف رشد را بررسی کنید. رشد و پیشرفت جنبه‌های مختلفی دارد، انتظار بر این است که تغییرات مثبت به لحاظ جسمانی، اجتماعی، اقتصادی، روانی و معنوی رخ دهند. رشد و پیشرفت مناسب و کارآمد چند جنبه‌ای است. بنابراین می‌توانید برای هر یک از این مولفه‌ها نمودار جداگانه‌ای ترسیم کنید.

تمرین



● نمودار رشد خود را از جنبه‌های مختلف ترسیم کنید.

کارت «روبرو شدن با مشکلات»، درست کنید.

«کارت‌های روبرو شدن با مشکلات»، کارت‌های کوچکی هستند که روی آنها مطالب مهمی نوشته می‌شود و می‌توانید این کارت‌ها را در جای مناسب در معرض دید خودتان قرار دهید. شما می‌توانید روی این کارت‌ها نکات

آموزنده و امیدوارکننده‌ای بنویسید. به یک نمونه از کارت‌های روبرو شدن با مشکلات توجه کنید. این کارت‌ها معجزه می‌کنند. جویدیت بک روانشناس آمریکایی و دختر پروفیسور بک روان‌شناس پرآوازه این فن را برای افزایش روحیه و اعتماد به نفس بسیار مؤثر می‌داند. این یکی نمونه از کارت‌های روبرو شدن با مشکلات است.

روز به روز بهتر می‌شوم، من در مسیر رشد و پیشرفت و تحول قرار دارم.

۹. نفرت

احساس نفرت یکی از هیجان‌های منفی است. این هیجان ممکن است با هیجان‌های دیگری مانند خشم، خصومت و حسادت همراه باشد. نفرت همان بد آمدن یا انزجار است. متأسفانه این هیجان نیز بر جسم و روان ما آثار منفی زیادی بر جای می‌گذارد. ممکن است حسادت ریشه‌ی نفرت و خصومت باشد. ممکن است علت نفرت ما از کسی به این دلیل باشد که خود را با او مقایسه می‌کنیم و دست کم می‌گیریم و احساس حقارت می‌کنیم. مورد ظلم واقع شدن از دیگر دلایل نفرت از دیگری است. باید دلایل و انگیزه‌های نفرت را پیدا کنید. با شناسایی انگیزه‌های زیر بنایی نفرت، بهتر می‌توانید برای آن چاره‌ای بیندیشید. اگر دلیل نفرت، حسادت شما است، باید برای حسادت چاره‌ای بیندیشید. اگر علت آن خشم ناشی از بی انصافی و ظلم است، دنبال حق خودتان باشید، اگر دلیل آن رفتارهای نامناسب دیگران است، می‌توانید راه خودتان را جدا کنید ممکن است پیش خود بگوئید این آدم ذاتاً پلید است. اگر کسی را ذاتاً بد و پلید بدانید، بیشتر از او متنفر می‌شوید این جمله درست نیست، هیچ کس ذاتاً بد نیست. آدم‌ها ذاتاً بد نیستند، بلکه رفتار و عملکردشان است که نامناسب است. بسیاری از اوقات افراد از روی ناآگاهی و نه از روی عمد خطا می‌کنند و رفتار نامناسبی نشان

می‌دهند و مهمتر از همه این که بسیاری از اوقات این خود ما هستیم که شرایطی فراهم می‌کنیم تا دیگران نسبت به ما بد رفتاری کنند.

نکته



• اگر هدفتان مراقبت از خوردتان است نفرت را از وجودتان پاک کنید

۱۰. خصومت

نام دیگر خصومت دشمنی است. احساس دشمنی نسبت به دیگری در برداشت ما نسبت به آن فرد (او یک دشمن است، او قابل اعتماد نیست) و رفتار طرف مقابل (طرف مقابل به شما صدمه زده است) و (نسبت به شما بد رفتاری کرده است) بستگی دارد. دشمنی کردن با دیگران ما را در وضعیت هشدار قرار می‌دهد. در این مواقع ما کاملاً آماده تهاجم و حمله هستیم. هدف در این موارد می‌تواند دفاع از خود یا صدمه زدن به دیگری باشد.

نکته



• بزرگمهر وزیر دربار ساسانی می‌گفت هزار دوست کم است و یک دشمن بسیار.

برخی افراد برای خود دشمن تراشی می‌کنند. هوش هیجانی به ما کمک می‌کند تا دشمن تراشی نکنیم و حتی کسانی را که فکر می‌کنیم در جبهه‌ی دشمن هستند، وارد جبهه‌ی دوستان خود بکنیم و یا آنها را به افرادی خنثی تبدیل کنیم.

تمرین



• اگر شما احساس دشمنی می‌کنید، دلایل و انگیزه‌های آن را بررسی کنید.

.....

.....

به دو مثال توجه کنید:

«میترا در هر جمعی از خودش تعریف می‌کند و امتیازات و برتری‌های زندگی خود را به رخ دیگران می‌کشد و لاف می‌زند، به گونه‌ای که حس حسادت دیگران را بر می‌انگیزد»

«محمدرضا یک نخبه است او دست به هر کاری می‌زند موفق می‌شود. او بهترین نمرات را در دروس مدرسه و کلاس زبان به دست آورده است. و خود را برای المپیاد ریاضی آماده می‌کند. برخی از دانش‌آموزان که با او در رقابت هستند، از او خوششان نمی‌آید زیرا او را شاخ می‌دانند، شاخی که نمی‌توان شکست. آنها پشت سرش، محمدرضا را تحقیر می‌کنند، از او بدگویی می‌کنند و دستاوردهای او را ناچیز جلوه می‌دهند، دلایل آن واضح است آن‌ها نمی‌توانند بهتر از خود را ببینند و به همین دلیل با محمدرضا دشمنی می‌کنند»

در برابر این نوع دشمنی‌ها باید سکوت کرد و راه خود را ادامه داد. پشتکار و تلاش شما برای رسیدن به اهداف‌تان، موفقیت شما را ضمانت می‌کند و افرادی را که دست به دشمنی می‌زنند از دشمنی کردن باز می‌دارد. این نوع دشمنی‌ها از کاستی‌ها و کمبودهای درونی بر می‌خیزد و به شما ربطی ندارد. کاری که شما باید بکنید این است که دشمن تراشی نکنید.

تمرین



● به نظر شما علت دشمنی و خصومت برخی افراد کدام است و چگونه می‌توان با آن مقابله کرد؟

.....

.....

نکته



● بدترین ضربه به دشمن این است که خوب زندگی کنی.

تلافی کردن، انتقام جویی و دشمنی را با دشمنی پاسخ دادن، همگی راه کارهای ناکارآمدی هستند که برخی افراد به کار می گیرند. مدارا با دشمنی دیگران، راهکار مناسبی است. بردباری به خرج دهید و هدف تان را دنبال کنید. زمان خیلی از چیزها را حل می کند. توجه داشته باشید که دشمنی های رقابت آمیز در محیط تحصیل به مرور رنگ می بازند.

تمرین



● اگر تاکنون تجربه ای از رفتار رقابت آمیز شدید یا دشمنی دیگران داشته اید، توضیح دهید و بگویید چگونه با آن کنار آمدید؟

● به نظر شما چه رفتارهایی می تواند، حسادت برانگیز باشد و خصومت ایجاد کند؟

● شما برای کاهش خصومت دیگران چه راهکارهایی دارید؟

ب) توانایی درک هیجان های دیگران

یکی دیگر از اجزای هوش هیجانی عبارت است از توانایی درک هیجان های دیگری. این کار ایجاب می کند که فرد در درجه ی اول هیجان های خود را بشناسد و در درجه ی دوم به حالت های غیر کلامی دیگران توجه کند. در قسمت الف با هیجان های خود آشنا شدید. مثلاً لحن کلام، حالت نگاه، آهنگ کلام و زبان بدن. برای مثال: وقتی کسی از شما عصبانی است این عصبانیت در حالت های چهره و اندام او مشخص است. شما به راحتی می توانید یک نگاه سرشار از عشق را با یک نگاه نفرت انگیز تمیز دهید.

تمرین



● به حالت‌های چهره و رفتار غیرکلامی دیگران در روابط بین فردی توجه کنید. احساسات آن‌ها را بررسی کنید. برای مثال غم، نفرت، رنجیده، پریشان‌خاطری، خصم، مهربانی، همدلی، گشادگی...

● چهره شما ویتترین هیجانات

چهره ویتترین هیجانات است و شما با توجه به عضلات دور لب و پیشانی می‌توانید هیجان‌های آن‌ها را حدس بزنید. مانند خشمگین شدن که با سرخ شدن صورت و تند شدن تنفس خود را نشان می‌دهد. بقیه را شما پاسخ دهید:

- ترس خود را با نشان می‌دهم.
- غم و اندوه با در چهره‌ی فرد مشخص می‌شود.

تکته



● اگر بتوانید احساسات دیگران را به موقع و به درستی شناسایی کنید، بهتر می‌توانید به آن‌ها واکنش نشان دهید.

◀ حدس زدن هیجان‌های دیگران

اگر بتوانید هیجانات دیگران را حدس بزنید بهتر می‌توانید، رفتارشان را تنظیم کنید. برای مثال هوش هیجانی شماست که تشخیص می‌دهد استاد خسته است یا نه و در نتیجه شما از پرسش یک سؤال مهم صرف‌نظر و آن را به وقت دیگری موکول می‌کنید.

◀ همدلی

همدلی یعنی خودت را جای دیگری بگذاری و از دید او به موضوع نگاه کنی. افرادی که از توانایی درک احساسات دیگران برخوردارند، روابط صمیمانه‌تری

دارند. آنها همچنین روابط زناشویی موفق تری دارند. توجه داشته باشید که یکی از دلایل بروز مشکلات، ناتوانی در درک هیجان‌های همسر است.

◀ هوش هیجانی در رابطه‌ی بین فردی

هوش هیجانی در شناسایی دیگران کمک می‌کند. در نتیجه افراد با هوش هیجانی بالا در روابط بهتر عمل می‌کنند، کمتر شکست می‌خورند. دوستان بهتری انتخاب می‌کنند و توانایی برقراری رابطه عمیق و صمیمانه را دارند. آنها نه کسی را در رابطه مورد آزار قرار می‌دهند و نه به کسی اجازه می‌دهند که آنها را آزار دهد و نیز این توانایی را دارند که نیازهای خود و دیگری را در رابطه برآورده کنند.

تمرین



● در روابط بین فردی چگونه عمل می‌کنید؟

.....

● روابط افراد با هوش هیجانی پایین را توصیف کنید.

.....

● افرادی که در روابط بین فردی مشکل دارند را توصیف کنید.

.....

تکته



● روابط بین فردی برای هوش هیجانی مانند دماسنج عمل می‌کند.

ج) توانایی پاسخ مناسب به احساسات دیگران

از دیگر اجزای هوش هیجانی این است که بتوانید پاسخ مناسبی به احساسات دیگران نشان دهید. چنین چیزی به این معنا است که ابتدا احساسات

دیگران را درک کنیم بعد به آن واکنش نشان دهیم. نوع واکنش بر حسب هیجانی که طرف مقابل احساس می‌کند، فرق می‌کند. برای مثال: اگر کسی عصبانی است باید او را آرام کنید. اگر کسی احساس از دست دادن می‌کند به او دلداری دهید و به او اطمینان دهید. اگر کسی می‌ترسد، به او بگوئید که همراه او هستید و غیره.

پاسخ مناسب به احساسات دیگران جاده‌ای است طلایی برای برقراری روابط صمیمانه.

ممکن است بگوئید تاکنون کسی با شما همدلی نکرده است یا واکنش مناسبی نداشته است، پس دلیل ندارد که شما داشته باشید. البته احتمال آن بسیار کم است، چون امکان ندارد در طول زندگی شما باز خورد هیجانی مناسبی نگرفته باشید. اما باید بدانید که شما با رفتار تان نحوه‌ی واکنش مناسب به احساسات را به دیگران آموزش می‌دهید.

لیهی روان‌شناس امریکایی می‌گوید: به مردم نگاه کنید و از مردم یاد بگیرید. به دوستانتان، به آنهایی که در روابط بین فردی موفق هستند، نگاه کنید و ببینید که واکنش‌های آنها نسبت به احساس‌های مثبت و منفی دوستانشان چیست. این راهی برای یادگیری واکنش مناسب نسبت به هیجانات دیگران است.

جمله «درک می‌کنم، چه احساسی داری»، جمله‌ای همدلانه است که می‌تواند هر کسی را آرام کند حتی اگر نتوانید کاری برای کسی انجام دهید. با این جمله او را آرام می‌کنید.

جمله «حق با شماست» می‌تواند هر فرد عصبانی را آرام کند. اگر حق با او باشد که چه بهتر، اما اگر حق با او نیست، می‌توانید جمله‌ی زیر را کامل کنید. «حق داری عصبانی باشی چون جزوه‌های امتحانی به موقع به دست‌تان

نرسیده»

«حق داری عصبانی باشی ولی نباید توهین کنی.»
 «شما از هم اتاقی ات خیلی عصبانی هستی، حق داری ولی توجه داشته باش که ممکن است رفتار خودت سبب شده که او تا این اندازه گستاخ شود.»
 «عصبانی شدن احساس طبیعی است. شما عصبانی هستی، حق با شماست. ولی توجه داشته باش شدت عصبانیت شما خیلی زیاد است و دلیل آن هم این است که شما همه‌ی تقصیرها را در دیگران جستجو می‌کنی و خود را عاری از تقصیر می‌دانی.»

د) توانایی ابراز احساسات به شیوه‌ای مناسب

آخرین و مهم‌ترین مؤلفه‌ی هوش هیجانی این است که بتوانید هیجانات خود را به شیوه‌ای مناسب ابراز کنید. بهترین راه ابراز احساس، ابراز آن به صورت کلامی است آن هم با یک جمله‌ی ساده مانند: من عصبانی‌ام، من ناراحتم.

تمرین



- در رابطه با ابراز احساسات به شیوه‌ای مناسب روش‌های مفیدی را که می‌شناسید ذکر کنید.

البته گاهی اوقات آنقدر هیجان‌ها شدید هستند که ابراز کلامی آن برایتان دشوار است، برای مثال: فکر می‌کنید اگر با کسی که از وی خیلی عصبانی هستید روبرو شوید، اختیارتان را از دست می‌دهید و به شدت عصبانی می‌شوید در نتیجه نمی‌توانید احساسات خود را به راحتی ابراز کنید در این مورد ممکن است لازم باشد ابتدا با روش‌هایی خودتان را آرام کنید. برای مثال، با کسی صحبت کنید، با یک دوست درد دل کنید، کمی راه بروید و موضوع را سبک و سنگین کنید، ذکر بگویید، دعا کنید و غیره. خلاصه هر کار مثبتی که می‌تواند شما را آرام کند، انجام دهید تا آرام شوید و بتوانید حرف دل‌تان و احساس

درونی‌تان را به طرف بگوئید. به علاوه به طرف مقابل هم این امکان را بدهید تا بتواند آزادانه احساسات خود را با شما در میان بگذارد تنها در چنین فضایی است که تبادل هیجانی می‌تواند به راحتی جریان پیدا کند.

دیگر نشانه‌های هوش هیجانی

تا اینجا اجزای هوش هیجانی توضیح داده شده است. اما شما می‌توانید با توجه به نشانه‌هایی ظریف در ارتباط با دیگران به هوش هیجانی خودتان و آنها پی ببرید. این موارد عبارتند از:

سازگاری با دیگران

سازگاری با دیگران و محیط نشانه مهمی است. هر چه توانایی سازگاری افراد بیشتر باشد، هوش هیجانی آنها بالاتر است. توجه داشته باشید که بسیاری از موجودات زنده در روند تکامل از بین رفتند چون نتوانستند با محیط سازگار شوند.

نکته



• رمز سازگاری با مردم این است که تفاوت‌های فردی آنها را در نظر بگیریم و به آنها احترام بگذاریم.

تحمل و بردباری

هوش هیجانی رشد یافته با توانایی تحمل و بردباری در ارتباط است. اگر کسی شما را عصبانی کرده است و تشخیص می‌دهید که الان جای مناسبی برای انتقاد نیست، خودتان را کنترل کنید و انتقاد را به زمان و مکان مناسب موکول کنید. این نشانه‌ی خوبی از هوش هیجانی رشد یافته است. راهکارتان برای افزایش تحمل و بردباری این است که رفتارهای نامناسب را به ناآگاهی و غیر عمد بودن نسبت دهید. وقتی اشتباهات و خطاهای دیگران را عمدی و از روی قصد و غرض بدانید، بیشتر خشمگین می‌شوید و واکنش نامناسب شدیدتری خواهید داشت.

قطار کلام را روشن نگه دارید

جریان کلام را مثل قطاری در نظر بگیرید که فقط دو ایستگاه مبدأ و مقصد ندارد. بلکه در این بین یک ایستگاه ارزیابی هم دارد و قبل از رسیدن به مقصد باید در آن ایستگاه توقف کند و ارزیابی شود. کلام شما هم همین است. هر آنچه که به ذهن تان می‌رسد را نباید بلافاصله به زبان آورید. تأمل کنید، ارزیابی کنید ببینید آنچه که قرار است بر زبان آورید ممکن است چه پیامدی برایتان داشته باشد و چه تأثیری روی دیگران بگذارد آیا آنها را آزرده خواهد کرد؟ آیا آنها را خوشحال خواهد کرد؟ آیا روابط شما را بهبود می‌بخشد؟ آیا شما را به هدف تان می‌رساند؟ اگر نتایج ارزیابی آن مثبت بوده دستور حرکت قطار کلام را صادر کنید.

تکته



- کلامی که قرار است به زبان بیاید از مغز برانگیخته می‌شود و دستور کلام از مغز صادر می‌شود. قبل از این که به زبان آورید، آن را در ذهن تان سبک و سنگین کنید، بعد به زبان آورید.

دشمن تراشی نکردن

این هوش هیجانی است که در روابط بین فردی از ما مراقبت می‌کند و به ما کمک می‌کند تا روابط سالم و صمیمانه‌ای با دیگران برقرار کنیم، دیگران را از خود نرنجانیم و یا کاری نکنیم احساس خصومت آنها تحریک شود. عوامل زیادی هستند که می‌توانند دشمنی دیگران را برانگیزانند. شناسایی و کنترل آنها راهکار مؤثری است برای بهبود روابط بین فردی.

تمرین



- در رابطه با عوامل برانگیزاننده دشمنی در دیگران و راههای کنترل آن با دوستان تان به بحث بنشینید.

هوش هیجانی و خودشناسی

هوش هیجانی با خودآگاهی رابطه دارد. هر دوی آنها یکدیگر را تقویت می‌کنند. خودآگاهی و خودشناسی این امکان را فراهم می‌آورد تا از توانایی‌های خود به بهترین نحو استفاده کنیم.

هوش هیجانی و دیگرشناسی

هوش هیجانی به ما کمک می‌کند تا دیگران را بهتر بشناسیم. توجه به رفتارهای غیرکلامی دیگران (حالت‌های چهره‌ای و اندامی) و همدلی با آنها نه تنها راه را برای شناخت، بلکه ارزیابی بهتر آنها هموار می‌کند. اشتباهات تکراری شخصی و اشتباه در انتخاب دوست ناشی از بی‌توجهی به برخی از جنبه‌های کلیدی در خودمان و دیگران است. توجه به نکات ظریف و تکرار نکردن اشتباهات از امتیازات هوش هیجانی رشد یافته است. برای شناخت بهتر دیگران توجه به نکات زیر کمک‌کننده است.

◀ توجه کردن به رفتار افراد در موقعیت‌های مختلف

شناخت ما از دیگران کامل نمی‌شود مگر آنکه رفتار افراد را در موقعیت‌های مختلف ارزیابی کنیم.

نکته



● روان‌شناسانی که در حوزه‌ی شخصیت کار می‌کنند بر این باورند که رفتار افراد در موقعیت‌های مختلف فرق می‌کند، زیرا مردم در موقعیت‌های مختلف متفاوت رفتار می‌کنند.

◀ رفتار افراد را در دراز مدت بررسی کنید.

برای شناخت دقیق مردم لازم است که رفتار آنها را در دراز مدت بررسی کنیم. چه بسا قضاوت‌های عجولانه درباره‌ی دیگران نتیجه‌ی عکس می‌دهد و چه بسا انتخاب‌های زود هنگام که به شکست می‌انجامد پس اگر می‌خواهید کسی را

بهبتر بشناسید عجله نکنید صبر کنید و او را در گذر زمان و در موقعیت‌های مختلف ارزیابی کنید. به نظر می‌رسد یک سال زمان مناسبی باشد.

◀ افراد را امتحان کنید.

افراد را امتحان کنید و اگر سربلند از آن بیرون آمدند. به آنها نزدیک‌تر شوید. برای مثال موضوعی را به او بگویید و بخواهید تا به کسی نگوید (بدیهی است که نباید یک راز باشد)، چیزی را به آنها امانت دهید و رفتار او را ارزیابی کنید. برای مثال اگر صحبت خصوصی شما را افشا کردند پس باید نتیجه بگیرید که آنها رازدار نیستند.

◀ به رفتار بیشتر از کلام توجه کنید.

مردم همان کسانی هستند که در عمل نشان می‌دهند نه کلماتی که با آن خود را توصیف می‌کنند. وقتی بین کلام و رفتار دیگران تناقض نباشد، نشانه‌ی خوبی است اما وقتی تناقض‌ها را می‌بینید، به جای کلام به رفتار طرف امتیاز بیشتری بدهید و آن را مهم تلقی کنید. در انتخاب همسر هم این موضوع مهم است. بیشتر انتخاب‌های نادرست ما ناشی از این است که ما به کلام افراد توجه داریم نه به عملکردشان.

◀ به دوستان نزدیک هر کس توجه کنید.

افرادی که پیرامون ما حلقه می‌زنند و روابط صمیمانه‌ای با ما دارند، معمولاً کسانی هستند که هویت مشترکی با ما دارند، پس یکی از راه‌های دیگر شناسی این است که افراد پیرامونشان را بشناسید.

◀ روابط هر کس را با دیگران در نظر بگیرید.

اگر کسی با شما رفتار خیلی خوبی دارد ولی با دیگران برای مثال زیر دستان، همسالان یا افراد بزرگتر از خود رفتار نامناسبی دارد، باید به این تناقض توجه کنید و آن را جدی بگیرید.

◀ به ثبات در روابط بین فردی توجه کنید.

افرادی که دوستان کمی دارند ولی دوره‌ی دوستی آنها طولانی و عمیق است خیلی بهتر از کسانی هستند که دوستان زیادی دارند و زود به زود دوست عوض می‌کنند. پس به دوستی‌های پایدار توجه کنید.

◀ ملاقات‌های طولانی بهتر از ملاقات‌های کوتاه است.

یکی از راه‌های شناخت مردم این است که آنها را در قراری طولانی ببینید برای مثال مسافرت، ساعت‌های طولانی با هم بودن (مانند کوه‌پیمایی از صبح زود تا غروب) هم اتاقی شدن، شرکت داشتن در پروژه‌ای مشترک.

◀ افراد را در جمع ملاقات کنید.

یکی دیگر از راه‌های دیگرشناسی این است که آنها را نه صرفاً در رابطه‌ی دوتایی خودتان بلکه در جمع ببینید. به رفتار آنها با دیگران و رفتار دیگران با آنها در جمع توجه کنید. مطمئن باشید اطلاعات خوبی گیرتان می‌آید.

تمرین



● در مورد نکات بالا با دوستان‌تان به بحث بنشینید. اگر نکته‌ای دارید ارائه دهید:

.....

.....

خلاصه



هوش هیجانی به معنای درک هیجان‌های خود و دیگران، پاسخ مناسب نشان دادن به هیجان‌ها و رفتارهای دیگران، شناخت حالات درونی افراد از حالت‌های چهره‌ای آنها و ابراز هیجان‌های

خود به روش مناسب است. گرچه خانواده مهمترین مکان برای شکل‌گیری و پرورش هوش هیجانی است اما هوش هیجانی با آموزش و تجربه تقویت می‌شود. یادگیری مهارت‌های زندگی به تقویت هوش هیجانی منجر می‌شود. افرادی که هوش هیجانی رشد یافته‌ای دارند، هم خود و هم دیگران را بهتر می‌شناسند و در دوست‌یابی، کار و ازدواج موفق‌تر هستند.

EQ

