

افراد با هوش هیجانی بالا این ۱۷ نشانه را دارند

اندازه گیری هوش هیجانی سخت است زیرا ماهیتی نامحسوس دارد. اما دکتر Travis Bradberry توانست با تجزیه و تحلیل داده هایی که از میلیون ها آدمی که تست EQ داده بودند، رفتارهایی را شناسایی کند که این رفتارها نشانه ای از داشتن هوش هیجانی بالا است. وی اطلاعاتی که بدست آورد را در این مقاله با ما به اشتراک می گذارد:

زمانی که هوش هیجانی برای اولین بار مورد آزمون قرار گرفت، نتیجه عجیبی حاصل شد: افراد دارای یک سطح متوسطی از IQ حدود ۷۰ درصد نتیجه بهتری در EQ داشتند، نسبت به افرادی که دارای IQ بالایی هستند. این اتفاق عجیب، باعث شد تا این برداشت ذهنی که IQ تنها عامل موفقیت است، باطل شود.

تحقیقات دهه اخیر روی هوش هیجانی مشخص کرد که آنچه افراد را از یکدیگر متمایز می کند، میزان هوش هیجانی آنهاست. این ارتباط کشف شده آنقدر محکم است که می توانیم به جرات بگوییم کسانی که هوش هیجانی بالاتری دارند تا ۹۰ درصد کارایی بالاتری نیز دارند و موفق تر هستند.

هوش هیجانی چیزی است که در همه ما وجود دارد و کمی نامحسوس است. هوش هیجانی در مدیریت رفتار، هدایت پیچیدگی های اجتماعی و اتخاذ تصمیم هایی برای گرفتن نتیجه ای مثبت و رضایت بخش، به ما کمک می کند.

علاوه بر اهمیت هوش هیجانی، ماهیت نامحسوس آن باعث شده است تا شناخت آن سخت شود و فهمیدن اینکه هر فرد چه میزان هوش هیجانی دارد به کاری دشوار تبدیل گردد و اینگونه نمی توان تشخیص داد که چه کارهایی باید برای بهبود آن انجام دهیم اگر جز افرادی هستیم که دارای هوش هیجانی پایینی هستیم. تنها راهی که می توانیم انجام دهیم این است که در آزمون های علمی این زمینه شرکت کنیم.

اما پاسخ اینگونه تست ها به راحتی در اختیار قرار نمی گیرند تا بتوان آنها را تجزیه و تحلیل کرد. پس به سراغ داده های افرادی رفتیم که در Talentsmart آزمون داده بودند، پاسخ های آنها را تجزیه و تحلیل کردیم و در ادامه به معرفی رفتارهایی می پردازیم که حاصل این تحقیقات است و نشان دهنده داشتن هوش هیجانی است.

۱- دایره لغات احساسی قوی دارید.

تمام افراد احساسات را تجربه می کنند، اما درصد کمی از آنان می توانند با دقت بالا احساسات را تشخیص دهند. تحقیقات نشان می دهد تنها ۳۶ درصد از افراد می توانند این کار را بکنند. این تبدیل به مشکل شده است زیرا احساساتی که به درستی بیان نشوند می توانند باعث ادراکی ناصحیح شوند که منجر به انتخاباتی بدون تفکر و تامل و اقداماتی زیانبخش می شود.

افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند، می توانند احساسات خود را کنترل نمایند زیرا می توانند احساسات خود را بفهمند، و همچنین قادر خواهند بود تا از دایره لغاتی گسترده در زمینه احساسات استفاده نمایند. درحالی که ممکن است بسیاری از افراد

حال خود را تنها با کلمه "بد" توصیف نمایند، افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند، با کلمات بیشتری می توانند حال خود را توصیف کنند: "بد خلق"، "بیپوده"، "رنج دیده" یا "نگران". هرچه لغتی که انتخاب می کنید مناسب تر باشد، بیانگر این است که بینش بهتری راجع به حالتان دارید، اینکه چرا حالتان اینگونه است و چه کاری برای آن انجام خواهید داد.

۲- راجع به مردم کنجکاو هستید.

اصلا مهم نیست که دیگران برون گرا یا درون گرا هستند، افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند راجع به تمامی افراد اطرافشان کنجکاوند. این کنجکاوی نتیجه حس همدلی آنان است، که مهم ترین عامل برای داشتن هوش هیجانی بالاست. هرچه بیشتر نگران افراد دیگر باشید و اینکه چه اتفاقی برایشان می افتد، کنجکاوی بیشتری نسب به آنان دارید.

۳- تغییرات را در آغوش می کشید.

افرادی که دارای هوش هیجانی بالایی هستند منعطف تر هستند و راحت تر با شرایط کنار می آیند. آنها می دانند که ترس از تغییر باعث از کار افتادگی می شود و تهدیدی بزرگ برای موفقیت و خوشحالی به حساب می آید. آنها دنبال تغییر در هرجایی می گردند و برنامه ای برای اقداماتی که ماحصل این تغییرات است دارند.

۴- نقاط ضعف و قوت خود را می شناسید.

افرادی که دارای هوش هیجانی بالایی هستند، نه تنها احساسات را می فهمند می دانند در چه چیزی خوب هستند و به درد چه کاری نمی خورند. همچنین می دانند که کدام افراد و محیطی آن ها را رو به جلو می برد و باعث موفقیت شان می شود. داشتن EQ بالا به معنی این است که نقاط قوت خود را می دانیم و می دانیم چطور از آنها استفاده کنیم و از آنها برای حداکثر سازی مزیت های مان بهره بگیریم در عین حالی که جلوی نقاط ضعف مان را گرفته ایم تا ما را به عقب نبرد.

۵- شخصیت را به خوبی قضاوت می کنید.

هوش هیجانی بالا باعث آگاهی اجتماعی بیشتر می شود. آگاهی اجتماعی عبارت است از توانایی شناخت افراد دیگر، دانستن موقعیت فعلی شان و درک اینکه چه کاری انجام می دهند. این توانایی باعث می شود تا شخصیت دیگران را به طور استثنایی قضاوت کنید. دیگر افراد برای شما مانند یک راز نیستند. همه چیز را راجع به آنها می دانید و انگیزش آنها را نیز می توانید درک کنید حتی اگر سعی در مخفی کردن آن داشته باشند.

۶- خیلی سخت دلخور می شوید.

اگر یک حفاظی داشته باشید که از خودتان در آن محافظت نمایید، دیگر کسی نمی تواند با حرف یا عملی شما را عصبانی کند. افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند، اعتماد به نفس دارند و دارای ذهنی باز هستند، که باعث می شود حفاظی برای خود داشته باشند. اینگونه افراد با خود شوخی می کنند و به دیگران اجازه می دهند که راجع به آنها جک بسازند زیرا قادرند تا مرز مشخصی بین شوخی و تمسخر قائل شوند.

۷- می دانید که چطور جواب منفی دهید - چه به خود چه به دیگران

هوش هیجانی یعنی دانستن اینکه چطور خود را کنترل نماییم. اینگونه به خاطر رضای خاطر کسی یا بدون فکر کاری را انجام نمی دهیم. تحقیقاتی که در دانشگاه کالیفرنیا صورت گرفت این نتیجه را در بر داشت، هرچه برای تان سخت تر باشد که جواب منفی دهید، بیشتر خود را در معرض تجربه کردن استرس، صدمه زدن به خود و حتی افسردگی قرار می دهید. گفتن "نه" بزرگترین چالش در زمینه کنترل خود است. "نه" یک کلمه بسیار قدرتمند است که نباید از بکاربردن آن بترسید. وقتی که زمان گفتن کلمه "نه" است، افرادی که دارای هوش هیجانی هستند، از بکار بردن عباراتی مثل "فکر نمی کنم بتوانم" یا "مطمئن نیستم" دوری می کنند. نه گفتن به یک تعهد جدید، ارزش تعهدات فعلی شما را افزایش می دهد و به شما این فرصت را می دهند تا با موفقیت این کار را انجام دهید.

۸- ذهن خود را درگیر اشتباه هایتان نمی کنید.

افرادی که هوش هیجانی دارند خود را از اشتباهات شان دور می کنند، اما جوری عمل می کنند که اشتباهات خود را فراموش نکنند. برخی از افراد ذهن خود را مدام با اشتباه هایشان و پشیمانی حاصل از آن درگیر می کنند. برخی دیگر از افراد هم اشتباه هایشان را به کلی فراموش می کنند که باعث می شود تا دوباره آن را مرتکب شوند. افرادی که هوش هیجانی بالا دارند سعی می کنند تا یک فاصله امن از اشتباه هایشان بگیرند ولی آن را به کلی فراموش نکنند و به این ترتیب از اشتباهات به عنوان ابزاری برای پیشرفت استفاده کنند.

۹- نسبت به آن چه می بخشید، توقعی ندارید

وقتی کسی چیزی را با رضایت خاطرش به شما می دهد بدون آنکه چیزی در ازایش بخواهد، تاثیر زیادی روی آدم می گذارد. برای مثال، ممکن است یک مکالمه جذاب با شخصی راجع به کتابی داشته باشید، و زمانی که او را بعد از یک ماه ببینید، با کتابی که در دست دارید به اسقبالش می روید. افرادی که دارای هوش هیجانی هستند ارتباطات قوی برقرار می سازند زیرا دائم در حال فکر کردن به دیگران هستند.

۱۰- هیچگاه حسادت نمی کنید.

حسادت منجر به احساسات منفی در فرد شده و در قالب استرس نمایان می شود. به اتفاقی فکر کنید که بدن تان را به حالت جنگ و گریز در می آورد، مکانیزمی که مجبور تان می کند بایستید و بجنگید یا زمانی که با تهدیدی مواجه شدید فرار کنید. زمانی که تهدید قریب الوقوع باشد، این عکس العمل برای آنکه زنده بمانید لازم است، اما زمانی که تهدید یک داستان قدیمی است، استرس گرفتن بسیار مخرب است. در حقیقت دانشمندان ثابت کردند که استرس گرفتن منجر به افزایش فشار خون و بیماری های قلبی می شود. حسادت یعنی دچار استرس می شوید و افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند می دانند که چطور از پس این قضیه بر بیایند. دوری از حسادت نه تنها حس و حال بهتری به شما می دهد بلکه می تواند سلامتی تان را افزایش دهد.

۱۱- می توانید زهر مردم را خنثی کنید.

سر و کله زدن با مردم خسته کننده است. افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند تعامل خود با افراد سمی را کنترل می کنند و زمانی که می خواهند با فردی سمی رو در رو شوند، با منطق نزدیک می شوند. آنها احساسات خود را می شناسند و به خشم یا خستگی اجازه نمی دهند که باعث برهم ریختگی اوضاع شوند. آنها پیچیدگی نقطه نظر فرد مقابل را در نظر می گیرند و قادرند تا از زمینه اشتراکی شان راه حلی پیدا کنند حتی زمانی که همه چیز در حال خراب شدن هست، افرادی که هوش هیجانی دارند می توانند با شک به افراد سمی نگاه کنند تا به آنها اجازه ندهند که شکست شان دهند.

۱۲- کمال گرا نیستید.

افرادی که هوش هیجانی دارند هیچگاه اهداف بسیار کمال گرایانه تعیین نمی کنند زیرا می دانند که چنین چیزی وجود ندارد. انسان جایز الخطاست. زمانی که کمال گرایی هدف تان باشد، حس شکست و دست نیافتنی بودن هدف، باعث می شود تا از تلاشتان کم کنید یا حتی از آن غافل شوید. تمام وقت خود را با شیون و زاری سر اینکه چرا شکست خوردید سپری خواهید کرد و دائم حسرت کارهایی که می توانستید انجام دهید که شما را رو به جلو ببرد و انجام ندادید را می خورید.

۱۳- قدردان دارایی تان هستید.

باید زمانی برای شناسایی دارایی هایی که باید قدردان آن باشید، اختصاص دهید. این کار حالتان را بهتر می کند زیرا از میزان استرستان به میزان ۲۳ درصد می کاهشد. تحقیقات صورت گرفته حاکی از آن است که افرادی که به طور مداوم در روز قدرشناسی را تمرین می کنند، حال بهتری دارند و از لحاظ فیزیکی و میزان انرژی از سایرین متمایزند.

۱۴- میزان کافئین خود را محدود می کنید.

مصرف بیش از اندازه کافئین منجر به ترشح آدرنالین می شود و آدرنالین منبعی برای عکس العمل های جنگ و گریز است. مکانیزم مذکور از تفکر منطقی طفره می رود مخصوصا زمانی که بحث جان ادم در میان باشد. این راه برای زمانی که یک خرس به دنبال شماس است اما برای زمانی که می خواهید پاسخ ایمیلی را بدهید اصلا مناسب نیست. زمانی که کافئین مغز و بدن انسان را تا این حد تحریک می کند و میزان استرس را افزایش می دهد، احساسات بر شما غلبه خواهد کرد. افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند می دانند که کافئین یک مشکل است و به آن اجازه نمی دهند تا بهترین عملکردشان را بگیرد.

۱۵- به میزان کافی می خوابید.

دوباره گویی درباره فواید خواب و ارتباطش با افزایش میزان هوش هیجانی و کنترل سطح استرس بسیار سخت است. زمانی که خواب هستید، مغزتان به طور مداوم در حال شارژ شدن است، همینطور در حال مرور خاطرات روزی که سپری شده است و این ها را یا ذخیره می کند یا از بین می برد، برای همین است که وقتی بیدار می شوید چیزی به خاطر نمی آورید. افرادی

که هوش هیجانی بالایی دارند می دانند که اگر به قدر کافی نخوانند میزان کنترل، توجه و حافظه شان کاهش می یابد. آنها خواب را در اولویت اولشان قرار می دهند.

۱۶- تفکرات منفی را متوقف می کنید.

هرچه بیشتر به تفکرات منفی فکر کنید، قدرت بیشتری به آن می دهید. اکثر تفکرات منفی ما تنها یک تفکرند نه حقیقت. زمانی که فکر می کنید که اتفاقی رخ نخواهد داد، مغزتان تمایل دارد تا تهدیدات را بپذیرد. یعنی سعی می کند تا فراوانی و شدت آن اتفاق را بالا ببرد. افرادی که دارای هوش هیجانی بالایی هستند، تفکرات خود را از حقایق جدا می کنند تا از چرخه منفی بافی فرار کنند و به سمت اتفاق های مثبت بروند.

۱۷- نمی گذارید کسی لذت تان را محدود کند.

زمانی که احساس رضایت و خرسندی تان از نظرات افراد دیگر ناشی شود، دیگر بر خوشی هایتان تسلطی ندارید. درحالی که افرادی که دارای هوش هیجانی بالایی هستند از کاری که خود می کنند خوشحالند و هرگز به کسی اجازه نمی دهند تا دیگران برای شان نظر دهند. اگرچه غیرممکن است که به عکس العمل های دیگران راجع به خود بی تفاوت بود اما شما نیازی ندارید که خود را با دیگران مقایسه نمایید. می توانید نظرات آنها را رها کنید و اصلا مهم نیست که دیگران چه می کنند یا چه می گویند، ارزش شما از درون تان می آید.