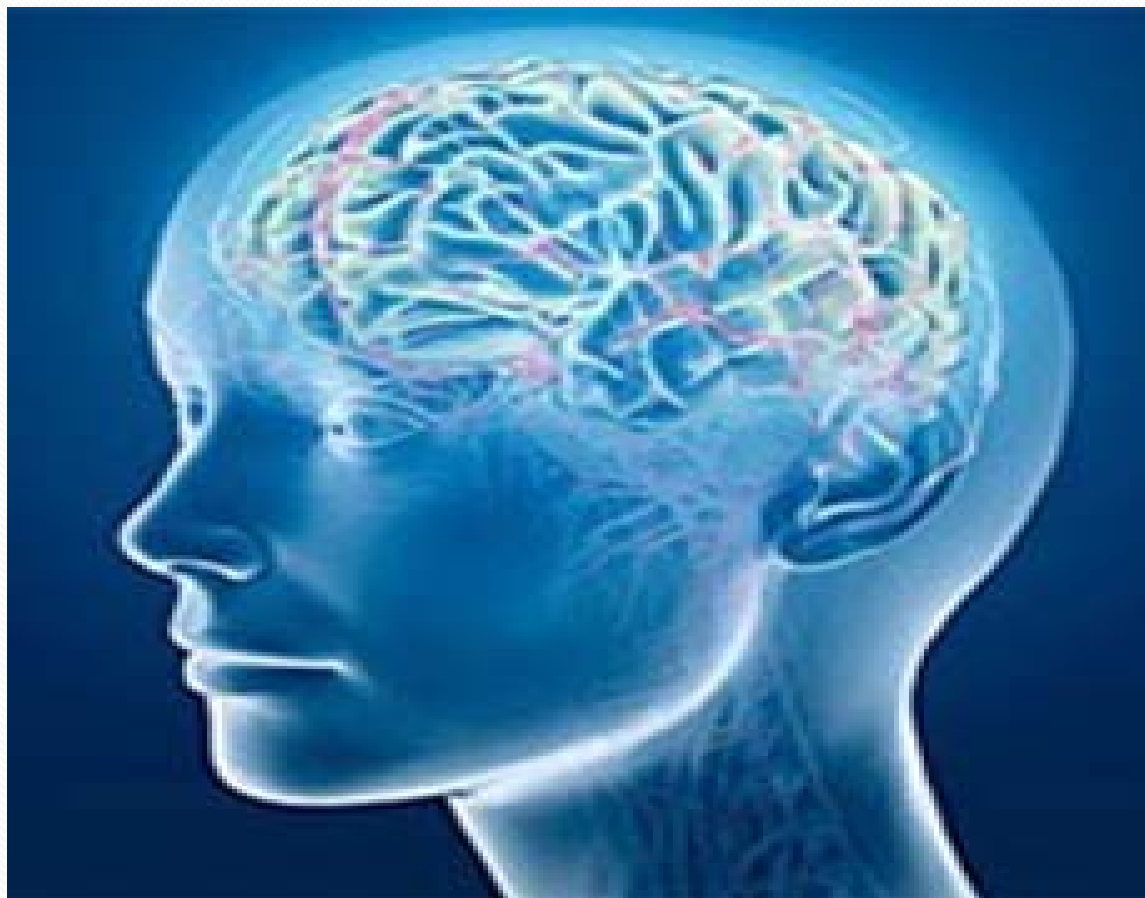


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

هوش هیجانی EQ چیست



● هوش عاطفی، هوش احساسی یا هوش هیجانی (که ضریب آن با EQ نشان داده می شود) شامل شناخت و کنترل عواطف و هیجان های خود است. به عبارت دیگر، شخصی که EQ بالایی دارد سه مؤلفه هیجان ها را به طور موفقیت آمیزی با یکدیگر تلفیق می کند (مؤلفه شناختی، مؤلفه فیزیولوژیکی و مؤلفه رفتاری).

پیتر سالوی و جان مایر در سال 1990، مفهوم اساسی نظریه خود را برای اولین دفعه با عنوان «هوش هیجانی» به چاپ رساندند. سالوی ضمن اختراع اصطلاح «سواد هیجانی» به پنج حیطه اشاره کرد که عبارتند از: خودآگاهی (شناخت حالات هیجانی خویش)، اداره کردن هیجان‌ها (مدیریت هیجان‌ها به روش مناسب)، خودانگیزی، کنترل تکانش‌ها (تأخیر در ارضای خواسته‌ها و توان قرار گرفتن در یک وضعیت روانی مطلوب)، تشخیص دادن وضع هیجانی دیگران، همدلی، برقراری رابطه با دیگران. با وجود اظهارنظرهای مختلف درباره هوش هیجانی، می‌توان گفت سالوی و مایر نخستین تعریف رسمی از هوش هیجانی را در سال 1990 بدین صورت منتشر کردند: «توانایی شناسایی هیجان‌های خود و دیگران و تمایز بین آنها و استفاده از این اطلاعات برای هدایت تفکر و رفتار فرد».

تعریف های متنوع هوش هیجانی

- 1. هوش هیجانی توانایی کنترل هیجان‌های خود و دیگران، تشخیص و تمایز بین هیجان‌های مختلف و نام‌گذاری مناسب آنها، و همچنین استفاده از اطلاعات هیجانی در جهت هدایت اندیشه و رفتار است.
- 2. هوش هیجانی شکل دیگری از باهوش بودن است. هوش هیجانی آگاهی از احساس و استفاده از آن برای اتخاذ تصمیم‌های مناسب در زندگی و همچنین توانایی تحمل کردن ضربه‌های روحی و مهار آشفتگی‌های روحی است.
- 3. توانایی درک درست محیط پیرامون، خودانگیزی، شناخت و کنترل احساسات خویش؛ به‌طوری که این فرایند بتواند جریان تفکر و ارتباطات را تسهیل کند.
- 4. هوش هیجانی به منزله‌ی زیر مجموعه‌ای از هوش اجتماعی است؛ یعنی کنار آمدن با مردم، مهار هیجان‌ها در روابط با انسان‌ها و توانایی ترغیب یا راهنمایی دیگران
- 5. توانایی درک و فهم عواطف، به منظور ارزیابی افکار، خلق و خو و تنظیم آنها به گونه‌ای که موجب تعالی و رشد شناختی - عاطفی گردد
- 6. توجه به هیجان‌ها و کاربرد مناسب آنها در روابط انسانی، درک احوال خود و دیگران، خویش‌داری و تسلط بر خواسته‌های آنی، همدلی با دیگران و استفاده مثبت از هیجان‌ها و شناخت آنها
- 7. قابلیت پردازش صحیح اطلاعات هیجانی و کارآمدی در دریافت، جذب، فهمیدن و سر و سامان دادن به هیجانات

• **دانیل گلمن** معتقد است، هوش عاطفی بالا تبیین می‌کند که چرا افرادی با **ضریب هوشی (IQ)** متوسط موفق‌تر از کسانی هستند که نمره‌های IQ بسیار بالا تری دارند. **ضریب هوشی (IQ)** نمی‌تواند خوبی از عهده توضیح سرنوشت متفاوت افرادی بر آید که فرصت‌ها، شرایط تحصیلی و چشم‌اندازهای مشابهی دارند

- اصطلاح هوش عاطفی برای اولین بار در دهه ۱۹۹۰ توسط دو روان‌شناس به نام‌های جان مایر و **پیتر سالووی** مطرح شد. آنان اظهار داشتند، کسانی که از هوش هیجانی برخوردارند، می‌توانند عواطف خود و دیگران را کنترل کرده، بین پیامدهای مثبت و منفی عواطف تمایز گذارند و از اطلاعات عاطفی برای راهنمایی فرایند تفکر و اقدامات شخصی استفاده کنند. **دانیل گلمن** صاحب نظر علوم رفتاری و نویسنده کتاب «کار کردن به وسیله هوش هیجانی» **هوش هیجانی را استعداد، مهارت و یا قابلیت دانست که عمیقاً تمامی توانایی‌های فردی را تحت الشعاع قرار می‌دهد**

مغز هیجانی

- با پدید آمدن اولین پستانداران، لایه های جدید و اصلی مغز هیجانی به وجود آمدند، این لایه ها که ساقه مغز را در بر گرفته اند به نانی حلقوی شباهت دارند که ته آن را گاز زده باشند، یعنی جایی که ساقه مغز میان آن قرار گرفته است. از آنجا که این قسمت مغز به دور ساقه مغز حلقه زده و آن را در میان گرفته است، به آن دستگاه لیمبیک (دستگاه کناری) می گویند که ریشه لغوی آن "Limbus" به معنای حلقه است. این محدوده عصبی جدید، هیجان های مناسب را به مجموعه مغز اضافه کرد. در مواقعی که اسیر اشتیاق یا غضب، یا سراپا غرق عشق یا ترس و وحشت می شویم، در واقع دستگاه لیمبیک است که ما را در چنگال خود دارد.

به نظر گاردنر، هوش هیجانی نیز دارای دو مؤلفه است:

- الف) هوش درون فردی: نشان دهنده آگاهی فرد از احساسات و هیجانات خویش، ابراز باورها و احساسات شخصی و احترام به خویش و تشخیص استعدادهاي ذاتي، استقلال عمل در انجام کارهاي مورد نظر، و در مجموع میزان کنترل شخص بر هیجانها و احساسات خود است؛
- ب) هوش میان فردی: به توانایی درک و فهم دیگران اشاره دارد به دنبال آن است که بداند چه چیزهایی انسانها را بر می انگیزاند و چگونه می توان با آنها همکاری داشت. به نظر گاردنر، احتمالاً فروشندگان، سیاستمداران، معلمان، متخصصان بالینی و رهبران مذهبی موفق، هوش میان فردی بالایی دارند

کاربردهای هوش هیجانی در زندگی

- هوش هیجانی به دلیل کاربردهایی که دارد، جایگاهی بسیار مهم پیدا کرده بویژه برای کودکان که کمک های بسیاری میکند. هوش هیجانی کمک میکند تا در موقعیت های تهدید کننده و خطرناک، عکس العمل مناسب تری برای نجات خود انجام دهیم. همچنین با کمک هوش هیجانی می توانیم به ریشه های غم و شادی در خود پی برده و آن را مدیریت کنیم. حساسیت و هوش هیجانی بالاتر به ما کمک می کند تا نیازهای دیگران را درک کرده و حداقل با همدلی به آنها کمک کنیم و با کنترل بر احساسات خود، حس مسئولیت پذیری در خود را تقویت کنیم. در مجموع هوش هیجانی به خصوص به کودکان ما کمک می کند تا یادگیری بهتری داشته باشند و خوشحال تر و سالم تر و موفق تر از دیگران باشند

عوامل مؤثر در هوش هیجانی

- **1- شناخت عواطف شخصی:** خود آگاهی-تشخیص هر احساس به همان صورتی که بروز می کند-سنگ بنای هوش هیجانی است. توانایی نظارت بر احساسات در هر لحظه برای به دست آوردن بینش روان شناختی و ادراک خویشتن نقشی تعیین کننده دارد. ناتوانی در تشخیص احساسات راستین، ما را به سردرگمی دچار می کند. افرادی که نسبت به احساسات خود اطمینان بیشتری دارند، بهتر می توانند زندگی خویش را هدایت کنند. این افراد در باره احساسات واقعی خود در زمینه اتخاذ تصمیمات شخصی از انتخاب همسر آینده گرفته تا شغلی که بر می گزینند، احساس اطمینان بیشتری دارند.

- **2- به کار بردن درست هیجان ها: قدرت تنظیم احساسات خود، توانایی ای است که بر حس خود آگاهی متکی می باشد. که شامل ظرفیت شخص برای تسکین دادن خود، دور کردن اضطراب ها، افسردگی ها یا بی حوصلگی های متداول- و پیامد های شکست در این مهارت عاطفی، است. افرادی که به لحاظ این توانایی ضعیفند، دایما با احساس نومیدی و افسردگی دست به گریبانند، در حالی که افرادی که در آن مهارت زیادی دارند، با سرعت بسیار بیشتری می توانند ناملايمات زندگی را پشت سر بگذارند.**

- **3- برانگیختن خود :** برای عطف توجه، برانگیختن شخصی، تسلط بر نفس خود، و برای خلاق بودن لازم است سکان رهبری هیجان ها را در دست بگیرید تا بتوانید به هدف خود دست یابید. خویشتن داری عاطفی- به تاخیر انداختن **کامرواسازی** و فرونشاندن **تکانش** ها -زیر بنای تحقق هر پیشرفتی است. توانایی دستیابی به مرحله **غرقه شدن** در کار، انجام هر نوع فعالیت چشم گیر را میسر می گرداند. افراد داری این مهارت، در هر کاری که بر عهده می گیرند بسیار مولد و اثر بخش خواهند بود .

- 4- شناخت عواطف دیگران: همدلی، توانایی دیگری که بر خود آگاهی عاطفی متکی است اساس "مهارت ارتباط با مردم" است. افرادی که از همدلی بیشتری برخوردار باشند، به علایم اجتماعی ظریفی که نشان دهنده نیازها یا خواسته های دیگران است توجه بیشتری نشان می دهند. این توانایی آنان را در حرفه هایی که مستلزم مراقبت از دیگرانند، تدریس، فروش و مدیریت موفق تر می سازد

- **5- حفظ ارتباط ها:** بخش عمده ای از هنر برقراری ارتباط، مهارت کنترل عواطف در دیگران است، مانند صلاحیت یا عدم صلاحیت اجتماعی و مهارت های خاص لازمه آن. اینها توانایی هایی هستند که محبوبیت، رهبری و اثر بخشی بین فردی را تقویت می کنند. افرادی که در این مهارت ها توانایی زیادی دارند، در هر آنچه که به کنش متقابل آرام با دیگران باز می گردد بخوبی عمل می کنند، آنان ستاره های اجتماعی هستند.

هوش هیجانی (عاطفی) یا هوش اجتماعی شامل 4

مهارت است

- -خود (Self)
- -دیگران (Others)
- -آگاهی (Awareness)
- -اقدام (Action)
- که با ترکیب این ها، مؤلفه های بنیادی هوش هیجانی (عاطفی) به دست می آید.
- 1- خودآگاهی (شامل: خود ارزیابی، اعتماد به نفس)
- 2- خودگردانی (شامل: خویشتن داری و قابل اعتماد بودن، وجدان سازگاری، انگیزه پیشرفت و ابتکار)
- 3- آگاهی اجتماعی (شامل: همدلی، آگاهی سازمانی و انگیزه خدمت)
- 4- مهارت های اجتماعی (شامل: توان تاثیرگذاری، رهبری، مدیریت تعارض ایجاد رابطه و کار گروهی)

● خودآگاهی : (Self Awareness)

- یک نوع توانایی فردی است برای درک احساسات و حالات خلقی. خودآگاهی به شخص کمک می کند تا همیشه بر افکار و احساسات خود نظر داشته و بنابراین در جهت درک آن ها به فرد کمک می کند.

● خودگردانی (Self Management) یا مدیریت عواطف (Emotions of Managing)

- مهارتی است که به افراد کمک می کند تا احساسات خود را به صورت مناسب و جامعه پسندانه نشان دهند. به زبان دیگر به فرد در کنترل عصبانیت، ناراحتی و ترس کمک می کند.

- آگاهی اجتماعی : (Social Awareness) عبارت است از توانایی درک احساسات دیگران و استفاده از احساسات خود در جهت دستیابی به اهداف

● مهارت های اجتماعی: (Social Skills)

- عبارت است از ارتباط با دیگران در موقعیت های مختلف اجتماعی و در اصل به معنای توانایی ادامه رابطه با توجه به احساسات افراد یا همان ظرفیت اجتماعی است.

اولین قدم برای افزایش هوش هیجانی (عاطفی)، خودآگاهی است.
خودآگاهی یعنی شما چه احساسی دارید و چرا دچار آن احساس شده اید.
اگرچه ممکن است این کار در بدو امر برای بعضی از افراد مشکل باشد، اما
زمانی که فرد شروع به درک خود می کند، می تواند دیگر مهارت های
احساسی اش را نیز توسعه دهد و در نهایت به هوش عاطفی بالایی دست یابد



شناخت هیجان های اصلی و ترکیبات فرعی آنها

- خشم: تهاجم، هتک حرمت، تنفر، غضب، اوقات تلخی، غیظ، آزرده‌گی، پرخاش، خصومت، اذیت، تندمزاجی، دشمنی.
- -اندوه: غصه، تاثر، دلتنگی، عبوسی، مالیخولیا، دلسوزی به حال خود، احساس تنهایی، دل شکستگی، ناامیدی و در سطح آسیب شناختی افسردگی شدید
- -ترس: اضطراب، بیم، ناآرامی، دلواپسی، بهت، نگرانی، ملاحظه‌کاری، تردید، زودرنجی، ترسیدن، ترس ناگهانی یا شوک، وحشت و از نظر آسیب شناسی روانی هراس (Phobia) و وحشت زدگی (Panic).
- -شادمانی: شادی، لذت، آسودگی، خرسندی، سعادت، شوق، تفریح، احساس غرور، وجد، به هیجان آمدن، خشنودی، رضایت، شنگولی، از خود بی خود شدن و در سطح آسیب شناختی شیدایی (mania).

● - عشق: پذیرش، رفاقت، اعتماد، مهربانی، هم‌ریشگی، صمیمیت، پرستش، شیفتگی.

- شگفتی: جا خوردن، حیرت، بهت، تعجب.

- شرم: احساس گناه، دست‌پاچگی، حسرت، احساس پشیمانی، احساس پستی، افسوس، دل‌شکستگی، توبه.

● با این حال، قدم اول در این مسیر شناخت دقیق و ظریف انواع هیجانهاست. قدم بعدی خودآگاهی است؛ خودآگاهی به معنای وسیع کلمه عبارت است از تشخیص احساسات و یافتن واژگانی برای بیان آنها، یافتن پیوند موجود میان افکار، احساسات و واکنش‌ها، آگاهی بر اینکه در تصمیم‌گیری فکر یا احساسات غلبه دارد، توجه کردن به پیامدهای انتخاب راه‌های مختلف و پیاده کردن این بینش‌ها در تصمیم‌گیری درباره موضوع‌هایی نظیر سیگار کشیدن

• یکی از اقدامات عملی برای غنا بخشیدن به خودآگاهی این است که هنگام هیجانی شدن از خود بپرسیم: «الان دقیقا چه احساسی دارم؟ آیا رنجیده ام؟ آیا حسودی می کنم؟ الان دقیقا چه فکری به ذهنم خطور کرد؟». پس از مدتی تمرین در می یابیم که همیشه برای واکنش نشان دادن نسبت به احساسات، طرق مختلفی وجود دارد. هر قدر شخص برای پاسخگویی به یک هیجان، راه های بیشتری را بداند زندگی پربارتری خواهد داشت.

• راه دیگر برای بسط خودآگاهی، نوشتن حالات درونی است. روی کاغذ - می توانیم خود را در یک نمودار تاریخی بررسی کنیم. مثلا می فهمیم که سال قبل در برابر یک مساله چگونه عصبانی می شدیم و امسال چگونه واکنش نشان می دهیم.

• همدلی، توانایی اجتماعی و هیجانی موضوع مهمی در این زمینه است، یعنی درک احساسات دیگران و خود را در جای آنان فرض کردن و احترام گذاشتن به تفاوت هایی که در احساسات افراد نسبت به چیزهای مختلف وجود دارد.

• توانایی برقراری ارتباط با افراد دیگر نیز از مولفه های هوش هیجانی است: فرد می بایست تمرین کند تا شنونده و پرسشگر خوبی باشد، بتواند میان آنچه دیگری انجام می دهد و آنچه می گوید تمایز قایل شود و سعی کند به جای رفتارهای نپخته ای مثل عصبانی شدن یا منفعل بودن راه های بالغانه تری مثل جسارت و جرات ورزی را یاد بگیرد.

هوش هیجانی مبتنی بر پنج عنصر است

- (1) خودآگاهی: احساس کردن احساسات، قبول آنها، مشاهده خویش یا خویشتن نگری، نگرش بی طرفانه به حالات درونی خود، شناخت حالات درونی خود، شناخت نقاط ضعف و قوت خود، کسب اعتماد به نفس.
- (2) خودانگیزی: پیگیری اهداف، ابتکار عمل، کارآمد کردن خود، کمال طلبی و خوش بینی.
- (3) خودکنترلی: مدیریت هیجان های خود، توانایی بازیافت هیجانی پس از یک صدمه هیجانی، توانایی برای عمل و نه برای واکنش، ثبات در رفتارها در همه موقعیت ها، احساس مسوولیت در کار، انعطاف در برابر تغییرات و استقبال از نظریات جدید.
- (4) همدردی: کنار آمدن راحت با دیگران، درک دیگران، آگاهی و ارزش نهادن به نیازهای سایرین، داشتن شوق خدمت، مفید بودن، توان درک و قبول دگراندیشی و سیاستمداری.
- (5) مهارت های اجتماعی: کنترل دقیق هیجان های خود، واکنش مناسب، قانع سازی، درک تفاوت ها، کار گروهی، توان گفت و گو، ارتباط شفاف، میانجیگری (توان آشتی دادن)، توان برقراری ارتباط و مدیریت.

● توانایی هیجانی به دو قسمت توانایی اجتماعی و فردی تقسیم می شود.

- توانایی اجتماعی نحوه اداره روابط ما را با دیگران شکل می دهند:
- (1) هم دردی: آگاهی و شعور بر احساسات، نیازها و نگرانی های دیگری.
- ■ درک دیگران: توجه و درک احساسات و نظریات دیگران و نشان دادن علاقه به نگرانی ها و ملاحظات آنها.
- ■ عشق به خدمت کردن: شناخت نیازهای دیگران و پاسخ دادن به آنها.
- ■ غنی ساختن دیگران: شناخت نیازها و کمبودهای دیگران و تشویق آنان برای کسب ظرفیت ها.
- ■ استفاده از تفاوت ها: استفاده از حساسیت های گوناگون برای بهره گیری از فرصت ها.
- ■ داشتن حس سیاسی: درک جنبه های هیجانی پنهان گروه.
- (2) مهارت های اجتماعی: ارائه پاسخ های مناسب به دیگران.
- ■ قانع کردن، ارتباط، راهنمایی، میانجی گری، حس همکاری، توان ایجاد حرکت در گروه.

● توانایی فردی شکل رفتار ما را تعیین می کنند.

- 1 (خودآگاهی: شناخت حالات درونی، علایق، منابع و بینش های خود.
- ■ خودآگاهی هیجانی: توانایی شناخت هیجان های خود و آثار مترتب بر آنها.
- ■ خودارزشیابی دقیق: شناخت نقاط قوت و ضعف خود.
- ■ اعتماد به خود: مطمئن شدن از ارزش ها و ظرفیت های خود.
- 2 (تسلط بر خود: دانش اداره حالات درونی، تکانه ها و منابع خود.
- ■ کنترل خود: مدیریت تکانه های خود.
- ■ اعتماد: خود را در تمام موقعیت ها صادق و یکترو، نشان دادن
- ■ آگاهی حرفه ای: کار کردن به شیوه ای مسوولانه.
- ■ سازگاری: نشان دادن نرمش در برابر تغییرات.
- ■ نوآوری: راحت بودن در برابر افکار و دیدگاه های جدید.
- 3 (انگیزش: تمایلات هیجانی که در رسیدن به اهداف ما کمک می کنند.
- ■ نیاز به کمال: تلاش برای رسیدن به سطح عالی.
- ■ تعهد: توان برای کسب اهداف سازمان.
- ■ ابتکار: استفاده از فرصت ها.
- ■ خوش بینی: پیگیری اهداف، علی رغم موانع

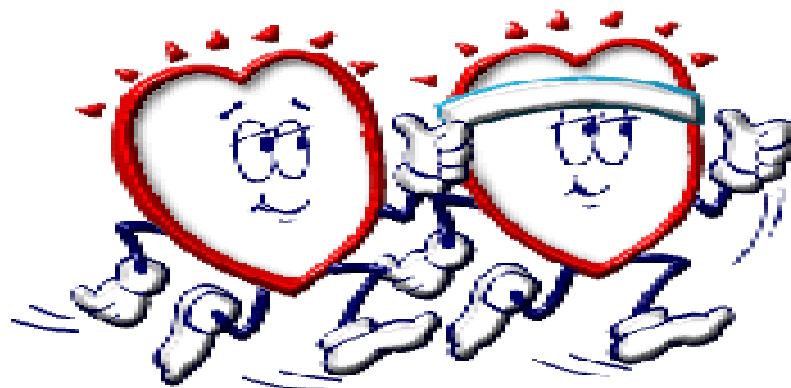
بررسی تاثیر هوش عاطفی بر سبک رهبری مدیران

- مدیران اثربخش و موفق تقریباً در تمام جنبه ها با این مدیران متفاوت هستند. آنان نقش رهبر را ، ایفا می کنند، ، انگیزه ایجاد می کند و تعهد به وجود می آورد، قابلیت‌های هوش عاطفی خود را به طور پیوسته تقویت می کند و با توجه به نیاز، سبک‌های رهبری خود را تغییر می دهد مدیران موفق برانگیزاننده های خوبی هستند. در يك کلام، مدیران موفق تأکید بر ارتقای هوش عاطفی و ، پرورش قابلیت‌های عاطفی دارند.

آنها به خوبی می دانند زمانی رهبری اثربخش است، که به کارکنان خودبه عنوان يك انسان توجه کنند و همواره با برقراری رابطه اثربخش و سازنده، در صدد رشد و پرورش کارکنان خود برآیند. ارتباطات خود به خوبی می توانند عواطف و احساسات دیگران را درك کنند و متناسب با آن عکس العمل نشان دهند و دريك کلام از هوش عاطفی بالایی برخوردارند"

هوش هیجانی در ارتباط با رضایتمندی زناشویی

- (الف) جاذبه: عبارت است از جنبه‌ای از یک شیء، یک فعالیت یا یک شخص، که بر انگیزاننده پاسخ‌های نزدیکی در دیگران باشد؛ تمایلی برای نزدیک شدن به یک شیء، فعالیت یا شخص که در رضایت زناشویی جاذبه‌های بدنی و جنسی انسان مد نظر قرار گرفته است
- (ب) تفاهم: ارتباطی مبتنی بر پذیرش دوسویه، راحت و بدون تنش و دغدغه خاطر که بین دو نفر برقرار می‌شود
- (ج) نگرش: نوعی سوگیری عاطفی درونی که عمل یک فرد را تبیین می‌کند. در اصل، این تعریف در برگیرنده قصد و نیت فرد است
- (د) : سرمایه گذاری: منظور از این عبارت آن است که هر یک از زوجها برای بهتر ساختن رابطه و نیز خوشایندی طرف مقابل، کارهایی را انجام می‌دهند و یا از انجام آن خودداری می‌کنند. به بیان دیگر، مقابله به مثل کردن، هنگامی که رفتار طرف مقابل پاداش‌دهنده است، و خودداری از انجام عمل متقابل، هنگامی که رفتار وی پاداش‌دهنده نیست



افرادی که توانایی کنترل احساسات و هیجانات خود را دارند (خویشتن داری) و بر نحوه ابراز احساسات و هیجانات خود نسبت به دیگران خصوصاً همسرشان تسلط دارند، مانع بروز بسیاری از برخوردها و سوء تفاهمات در روابط زناشویی خود می شوند.

انسانها دارای تفاوت‌های قابل توجهی در توانایی ابراز صریح عواطف خود می باشند. مثلاً برخی از زوجها عادت دارند پیام‌های هیجانی مبهم و گیج کننده‌ای به طرف مقابل خود بدهند (هم زمان، هم می‌خندند و هم اخم می‌کنند) بعضی از زوجها آشکارا نسبت به علائم هیجانی همسرشان بی‌توجه هستند و آنان را نادیده می‌گیرند یا آمادگی سوء تعبیر و عدم تشخیص صحیح این عواطف را دارند. حالت غمناکی یا اندوه همسر خود را به عنوان عصبانیت و خشم تفسیر می‌کنند

هوش هیجانی از زبان دین و روانشناسی

- 1- صداقت
- 2- خوش بینی
- 3- خوش زبانی
- 4 - گذشت و عفو
- 5- مهرورزی و محبت
- ایجاد حس مسئولیت پذیری
- ایجاد زندگی شاد و با نشاط
- برخورد با موقعیت های خطرناک
- ایجاد روحیه همکاری و کمک

عوامل کامیابی افراد برجسته ناشی از احساسات مثبت (+EQ)

- یک لیست احساسات تهیه کنید: با توسعه توانایی خود در شناسایی انگیزه عاطفی پشت اعمالتان درک بهتری از خودتان و روش احساسی خود خواهید داشت
- خودتان را بیان کنید: آگاهی از چیزی که احساس می کنید یک چیز است و توانایی شرح احساساتتان به دیگران یک چیز دیگر
- یادگیری تا احساسات منفی خود را مدیریت کنید
- از گوش دادن ، درس بگیرید
- مطالعه نشانه های غیرکلامی هیجانی: سعی کنید بخشی از فیلم یا برنامه تلویزیونی را بدون صدا تماشا کنید . ببینید آیا می توانید بگویید بازیگران چه احساسی را با حالات چهره و زبان بدن خود به تصویر می کشن
- آینه شدن شخصیتی را امتحان کن: بازتاب شخصیت یا آینه شدن یک راه خوب است، با دیدن احساساتی که دیگران به نمایش می گذارند و بازگرداندن همان احساسات به آنها از طریق اعمالتان، می توانید هوش هیجانی خود را افزایش دهید

با آرزوي موفقيت
رضا ناظري

<http://rezanazeri.ir>

rezanazeri273@gmail.com