

### هیجان چیست؟

همان طور که در سخن ارسطو بیان شد، عصبانیت، یک هیجان و یا احساس است و فردی که توانا در مدیریت هیجان باشد، می داند که این عصبانیت را چه وقت، کجا، با چه کسی و چگونه ابراز کند تا به جای این که برایش دردسر تولید کند، راه گشا باشد. هیجان نیز کلمه ای است که در فارسی بیشتر برای احساسات و حالات پرشور و پرانرژی از آن استفاده می کنیم؛ ولی در روان شناسی، برای تمام حالات احساسی و روانی مثبت و منفی و علائم جسمانی و روانی همراه آن به کار می رود. از نظر ویلیام جیمز، «هیجان، تغییرات جسمی و روانی ای است که مستقیماً به دنبال درک یک واقعیت تحریک کننده حاصل می شود». «برخی هیجانها، عبارتند از: خشم، ترس، عشق، محبت، تنفر، امید، ناامیدی، نگرانی، احساس حقارت، غرور، غم و اندوه، شادی، رنج، شرم، پشیمانی و دل سوزی.

تریف دیگر: هیجان به تمام احساسات و حالات روحی و روانی مثبت و منفی گفته می شود که همراه با علائم جسمانی ظاهر می شوند. واژه هایی مانند شور، احساس و عاطفه نیز شباهت های زیادی از نظر معنی به واژه هیجان دارند و گاهی جای آن به کار برده می شوند. ما نسبت به دنیای پیرامون خود حساس هستیم و به آنها واکنش های هیجانی نشان می دهیم. این واکنش های هیجانی شامل خشم، ترس، عشق، محبت، تنفر، امید، ناامیدی، نگرانی، احساس حقارت، غرور، غم، اندوه، شادی، تعجب، شرم، پشیمانی و دل سوزی می شوند.

انسان دو دسته هیجانها را در طول زندگی خود تجربه می کند. در دوسال اول زندگی هیجان های اولیه مانند شادی، غم، عصبانیت و ترس در کودک ظاهر می شود. با افزایش سن هیجان های ثانویه مانند خجالت، حسادت و غرور در فرد آشکار می شود.

### هوش هیجانی چیست

وقتی صحبت از هوش به میان می آید، معمولاً به یاد نمره های درسی دانشگاه می افتیم یا تست های هوش آزمون های استخدامی به ذهنمان می رسد؛ اما به تعبیری وسیع تر، می توان گفت که دو نوع هوش وجود دارد؛ هوش تحصیلی و هوش هیجانی. با دیدی محدود که تا به حال وجود داشته، تنها به هوش تحصیلی توجه شده است و اصلاً تنها هوش تحصیلی به رسمیت شناخته شده است؛ هوشی که شاخص وجود آن و شاخص مقدار آن در افراد مختلف، نمرات درسی یا نتایج تست های هوشی بوده است؛ آزمون هایی که معمولاً در محیط های بسته و انتزاعی برگزار می شوند و سایر متغیرهای اثرگذار، به حداقل می رسند. در واقع، متغیرهای محیطی که می توانند اثری سرنوشت ساز در توفیق یا شکست یک کار داشته باشند، اثرشان تا حد خنثی پایین آورده می شود.

اکنون دانشمندان، متوجه نوع دیگری از هوش شده اند که هوش هیجانی نام دارد. هوش هیجانی، حداقل در زندگی اجتماعی، اهمیتی فراتر از هوش تحصیلی دارد؛ هوشی که در طول تاریخ، مصلحان و نخبگان

اجتماعی را از نخبگان علمی جدا می سازد. هوش هیجانی، بیان گر آن است که در روابط اجتماعی و معاشرت های روانی و عاطفی، در شرایط خاص، چه عملی مناسب و چه عملی نامناسب است؛ یعنی این که فرد در شرایط مختلف، بتواند امید را در خود زنده نگه دارد؛ با دیگران همدلی نماید؛ احساسات دیگران را درک کند؛ برای به دست آوردن پاداش بزرگ تر، پاداش های کوچک را نادیده انگارد؛ نگذارد قدرت تفکر و استدلال او مختل شود؛ در برابر مشکلات، پایداری نماید و در همه حال، انگیزه خود را حفظ کند. هوش هیجانی، نوعی استعداد عاطفی است که کمک می کند تا از مهارت های خود به بهترین نحو ممکن استفاده کنیم و خرد خویش را در مسیری درست به کار گیریم.