

در بررسی پنج قلمرو هوش هیجانی، شناخت هیجانات خود نخستین گام است. این امر از اهمیت فراوانی برخوردار است، بروز هیجانات درونی در افراد معمولاً آشکارترین علامتی است که نشان از وجود مشکلات دارد. دلیل آن می تواند وجود هیجانات مزاحم و بعضاً مخرب چون؛ ترس، نگرانی، غم، ناامیدی، خشم و یا جریحه دار کردن احساسات دیگران باشد. این علائم ممکن است نشانگر عبور فرد از مرز عادی و طبیعی باشد و منجر به حالات پر استرس و ناراحتی گردد. عدم درک درست از چنین شرایطی انسان را درگیر چرخه ای معیوب می سازد به گونه ای که سرانجام خود را ناتوان و دیگران را رنجیده خاطر می یابد، اما خبر خوب آنکه موهبت های الهی به انسان توانایی عبور از همه این مانع راداده است. دیدن جنبه های مثبت زندگی و ایمان به تغییر هر گونه شرایط سخت با تلاش و کوشش رسیدن به ساحل آرامش را نوید میدهد. شرایطی که در آن فود احساس آسایش، شادمانی و مفید بودن خواهد داشت. تا وقتی که احساس خوب بودن و توانمندی می کنید و آگاهانه مسلط بر افکار و احساسات ناآگاهانه خود هستید، معمولاً مشکلی رخ نمی دهد و یا اگر هم بروز کند قادر به مدیریت آن خواهید بود. گرفتاری زمانی ست که احساس منفی وجودتان را عذاب میدهد، راه حل چیست؟ از خودتان بپرسید: "چه احساسی دارم؟"، هوشمندانه و صادقانه به خود پاسخ دهید. این گام بسیار مهمی است، حال می توانید از روشهای مفید خود یاری و یا مشورت فردی صاحب نظر و مورد اطمینان خود کمک بگیرید، اما در هر حال اجازه ندهید احساسات منفی در وجودتان باقی مانده و مزمن گردند. ساده ترین و در دسترس ترین روش پاک کردن احساسات و افکار منفی این است که با خود درد دل کنید، در خلوت خود، آنها را بر روی یک کاغذ بنویسید، آنقدر بنویسید که دیگر چیز آزار دهنده ای در ذهن تان نمانده باشد، سپس آنها را یکبار بخوانید. برخی از آنها ممکن است غیر منطقی، خنده دار و یا کودکانه جلوه کند، اشکالی ندارد چون از بخش نا آگاه ذهن شکل گرفته است. در هر حال کاغذ را تکرده، پاره کنید و دور بریزید و بعد یک دم و بازدم عمیق و راحت. .... ادامه دارد.