

تکنیک های طلایی افزایش هوش هیجانی



برای دانلود 100 کتاب دیگر اختصاصی روان شناسی موفقیت کلیک کنید

www.sajadshahroki.org



1- موضوع را عوض نکنید یا آن را قطع نکنید. اگر احساساتی که تجربه می کنید ناراحت کننده هستند، ممکن است با تغییر موضوع یا پرت کردن حواس خود بخواهیم از آن ها فرار کنیم. حداقل دو بار در روز با خود خلوت کنید و از خود پرسید "چه احساسی دارم"، ممکن است کمی زمان ببرد تا احساساتتان را متوجه شوید. به خود فرصت بدهید و فکر به این موضوع را قطع نکنید .



2 - به سرعت در مورد احساسات خود قضاوت نکنید یا آن را تغییر ندهید. سعی نکنید احساسات خود را پیش از این که به آن ها فکر کنید، از بین ببرید. هیجانات سالم اغلب به صورت موجی می آیند و می روند،

ابتدا شروع می‌شوند، افزایش پیدا می‌کنند، به اوج می‌رسند و سپس به صورت طبیعی ناپدید می‌شوند. نباید موج را پیش از این که به اوج خود برسد قطع کنید .

3- ببینید می‌توانید بین احساسات کنونی خود و مواقع دیگری که چنین احساسی را تجربه کرده‌اید، ارتباطی برقرار کنید؟ وقتی احساسات مبهمی در شما ایجاد می‌شود از خود بپرسید پیش از این چه زمانی چنین احساسی داشتیم؟ با این کار به خود کمک می‌کنید که بفهمید احساس کنونی شما بازتاب وضعیت حاضر است یا مربوط به زمان دیگری در گذشته می‌باشد .

4 - احساسات خود را با افکار تان مرتبط کنید. وقتی احساس می‌کنید هیجانی غیرمعمول به روان شما هجوم آورده است همیشه این سؤال مفید است: در مورد این مسئله چه فکر می‌کنم؟ . اغلب یکی از احساسات ما با احساسات دیگری تناقض خواهد داشت . این طبیعی است. گوش دادن به احساسات مانند گوش دادن به همه شاهدها در یک پرونده در دادگاه است. تنها زمانی که همه مدارک جمع شود، می‌توانید بهترین قضاوت را داشته باشید .



5 - به بدن خود گوش کنید. احساس آشفته‌گی معده در راه رسیدن به محل کار، سرنخی است از این که شغل شما منشأ استرس برای شما است. تپش یا تندی ضربان قلب هنگامی که کاری را می‌خواهید انجام دهید، نشان می‌دهد آن کار چقدر برایتان اهمیت دارد. گوش دادن به این احساس‌ها و هیجانات پشت آن که به شما سیگنال می‌فرستند، به شما اجازه می‌دهد با قدرت استدلال خود آن‌ها را پردازش کنید .

6 - اگر نمی‌دانید چه احساسی دارید از کس دیگری پرسید. مردم به ندرت می‌دانند که دیگران می‌توانند احساسات آن‌ها را قضاوت کنند. از کسی که شما را می‌شناسد و به او اعتماد دارید پرسید از نظر او چطور دیده می‌شوید. ممکن است جواب شگفت‌آور و روشنگری بشنوید .

7 - به احساسات ناخودآگاه خود رجوع کنید. چطور می‌توانید از احساسات ناخودآگاه خود آگاه‌تر شوید؟ تداعی آزاد را امتحان کنید. درحالی‌که در وضعیت کاملاً راحت و رها نشسته‌اید، بگذارید افکارتان آزادانه در ذهنتان بچرخند و ببینید به کجا می‌رسند. رویاهای خود را تحلیل کنید. دفتر یادداشت و خودکاری در کنار تخت خود بگذارید و رویاهایتان را همین که بیدار شدید، بنویسید. توجه ویژه‌ای به رویاهایی که تکرار می‌شوند یا با هیجان و احساسات شدید همراه هستند، داشته باشید .

8 - از خود پرسید: امروز چه احساسی دارم. احساس کلی خود را در مقیاس 0 تا 100 درجه‌بندی کنید و هر روز نمره‌ای که به احساس خود می‌دهید را ثبت کنید. اگر احساسات شما در یک روز شدید است، یکی دو دقیقه درباره هر چیزی که به نظرتان با این احساس ارتباط دارد فکر کنید .

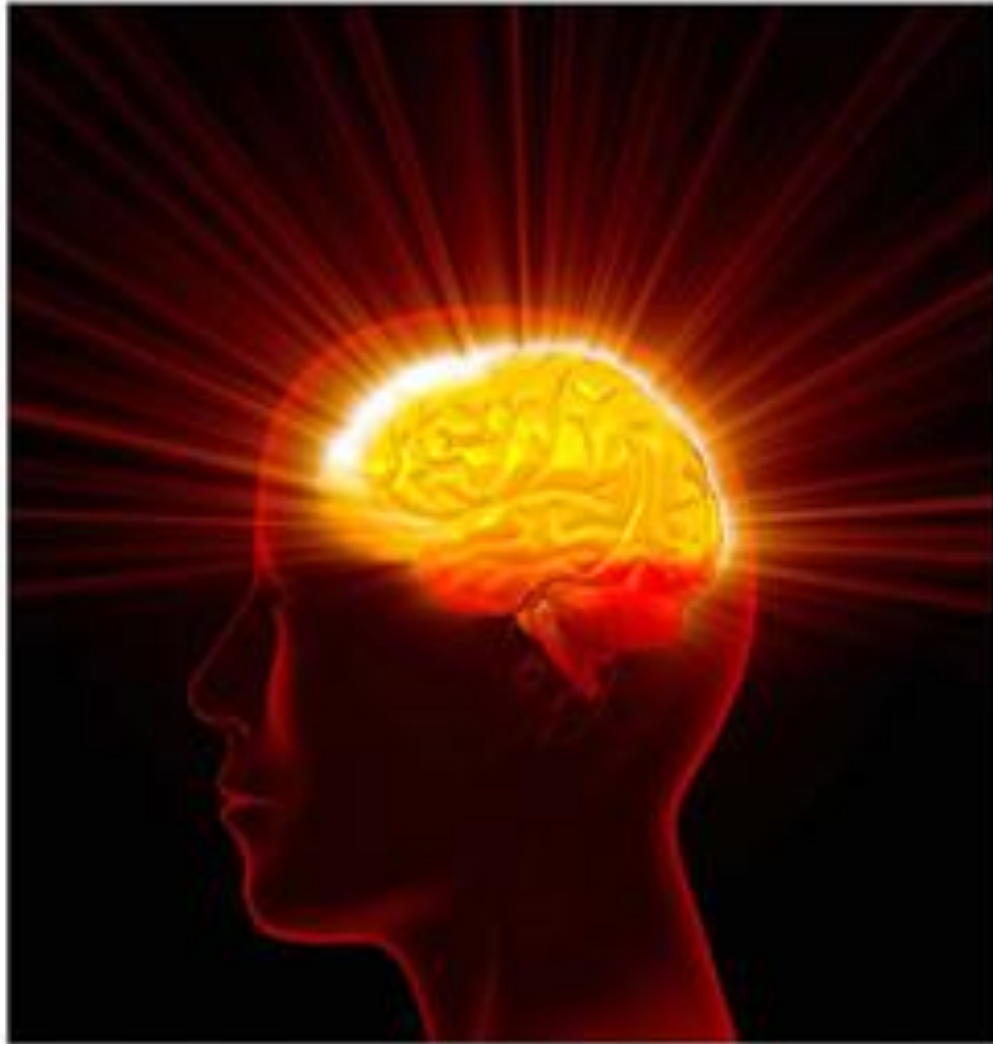


9- افکار و احساسات خود را بنویسید. تحقیقات نشان داده است که نوشتن افکار و احساسات می تواند کمک شایانی به شما داشته باشد. یک تمرین ساده مانند این تنها چند ساعت در هفته زمان می برد .



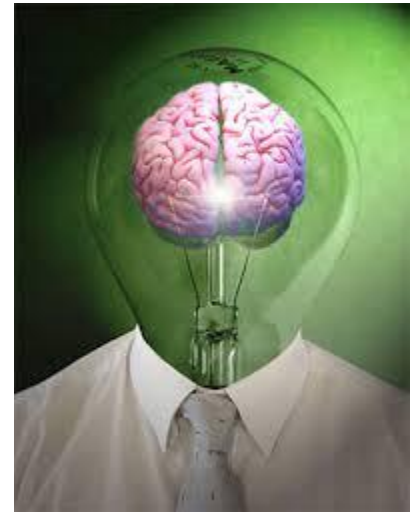
10- بدانید چه زمانی فکر کردن دیگر کافی است. زمانی باید فکر کردن به درون را تمام کنید. باید یاد بگیرید کی وقت آن است که تمرکز خود را به بیرون معطوف کنید . مطالعات نشان داده اند که تشویق افراد به رها نکردن احساسات منفی می تواند این احساسات را تشدید کند. هوش هیجانی تنها توانایی فکر کردن به احساسات نیست بلکه زندگی در حال حاضر و دنیای پیرامون نیز هست 5040.ir . منبع

6 تمرین برای بالابردن هوش هیجانی (EQ)



تحقیقات جدید درباره فعالیت مغز انسان، نشان می دهد که بهره احساسات و هیجانات انسان (Emotional Quotient) نسبت به بهره هوشی (Intelligent Quotient) معیار واقعی تری برای سنجش موفقیت انسان است. به عبارت دیگر هوش احساسی یا EQ، تعیین کننده کامیابی انسان در زندگی شخصی، شغلی و اجتماعی است نه بهره هوشی یا IQ.

EQ چیست؟ فرد باهوش کیست؟!



- ✓ چرا باهوش ترین شاگردان کلاس، ثروتمندترین نمی شوند؟
- ✓ چرا بعضی مردم از موهبت خوب زندگی کردن برخوردارند؟
- ✓ چرا باهوش ترین شاگردان کلاس، ثروتمندترین نمی شوند؟
- ✓ چرا ما از بعضی افراد در همان نگاه اول خوشمان می آید و از بعضی دیگر خوشمان نمی آید؟

تحقیقات جدید درباره فعالیت مغز انسان، نشان می دهد که بهره احساسات و هیجانات انسان (Emotional Quotient) نسبت به بهره هوشی (Intelligent Quotient) معیار واقعی تری برای سنجش موفقیت انسان است. به عبارت دیگر هوش احساسی یا EQ تعیین کننده کامیابی انسان در زندگی شخصی، شغلی و اجتماعی است نه بهره هوشی یا IQ.

در بررسی ها روشن شده است که عوامل کامیابی افراد برجسته ناشی از احساسات مثبت (EQ+) است که آنان در خود ایجاد می کنند و برعکس، افراد ناموفق کسانی هستند که احساسات منفی (EQ-) را در خود پرورش می دهند. این عوامل احساسی مثبت عبارتند از احساس عزت نفس، خویشتن پذیری، مسئولیت پذیری، آرمان داری، برنامه ریزی ذهن، مثبت اندیشی، رویا پردازی، الهام گرفتن، تغییر پذیری، خوشرویی، ماجراجویی، بردباری و ...

و از جمله احساسات منفی می توان از بدبینی، ترس از شکست، اضطراب، احساس ناتوانی، فرار از پذیرش مسؤولیت، احساس عدم امنیت و ... نام برد.

"کنت بلانچارد" در کتاب "سیری در کمال فردی" می نویسد: «من به هنگام سخنرانی، تنها به ذهن و اندیشه خود متوسل نمی شوم، بلکه بسیاری از اوقات از قلبم کمک می گیرم. اگر برای اداره زندگی فقط به ذهن خود متکی شوم، پس از مدتی از پای در می آیم. از این رو تصور می کنم که بهترین شیوه آن است که از قلب خود آغاز کنم، به این امید که اندیشه ام به کمک احساسم بشتابد و کار را به پایان ببرد.

"فکر" و "احساس" عوامل دوگانه در تصمیم گیری هستند که در واقع، احساس، نیروی محرک و برانگیزاننده فکر است. هر فکری را که می خواهیم جامه عمل بپوشانیم، می بایست به وسیله احساس یا تمنايي مانند عشق یا هیجان، برانگیخته و فعال کنیم که به آن هوش احساسی یا استعداد عاطفی (EQ) می گوئیم.

اصطلاح هوش احساسی را در سال 1990 "پیتر سالوی" و "جان مایر" برای بیان کیفیت درک افراد، همدردی با احساس دیگران و درک رابطه هیجانات افراد با بهبود زندگی به کار بردند.

آیا تابه حال احساس کرده اید که نمی توانید با احساسات ارتباط برقرار کنید؟ آیا آرزو می کردید که احساسات دیگران را بهتر درک می کردید؟ تمرینات زیر را انجام دهید تا هوش هیجانی خود را بهبود بخشیده و یک اینشتین در عواطف شوید:

یک لیست احساسات تهیه کنید.

در طول یک روز عادی ، شما احتمالاً یک دوجین احساسات مختلف را تجربه می کنید و این احساسات روی عملکرد شما تاثیر می گذارد . این آسان است که بدون بررسی دلیل کارهایی که می کنید زندگی کنید ، اما فقط یک روز سعی کنید تا احساساتتان را پیگیری کنید . وقتی که متوجه شدید در حال انجام کاری به شکل اتوماتیک هستید ، یک لحظه صبر کنید و افکارتان و چیزی که احساس می کنید را تجزیه و تحلیل کنید و در دفترچه ای بنویسید. با توسعه توانایی

خود در شناسایی انگیزه عاطفی پشت اعمالتان ، شما 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 ! اینکه بتوانید احساساتان را به دقت شناسایی کنید به همان اندازه مهم است که قادر به انتقال آن به دیگران به شیوه درست باشید . و بهترین راه برای بهتر شدن در بیان احساسات انجام آن است ! دفعه بعدی که احساس ترس ، غم ، هیجان و یا هزاران احساس دیگر کردید، به دوست و یا آشنایی که هوش هیجانی بالایی دارد زنگ بزنید و درباره وضعیتی که تجربه آن ، ریشه اصلی احساسات شماست ، صحبت کنید . از آنها بخواهید بگویند که فکرمی کنند شما چه احساسی دارید و ببینید که آیا گفته های آنها با آنچه شما حس می کنید یکیست ؟ اگر با هم در تضاد بودید ، در مورد راههای انتقال حالت عاطفی خود به شکل واضح بحث کنید.



یادگیری تا احساسات منفی خود را مدیریت کنید.

استرس ، افسردگی ، و اضطراب تنها تعداد کمی از احساسات منفی هستند که شما ممکن است در طول یک روز یا هفته تجربه کنید . هوش هیجانی، بیشتر نیازمند توانایی مدیریت

احساسات منفی است . پس از اینکه آموختید احساسات خود را شناسایی کنید ، باید برای کاهش احساسات منفی تلاش کنید . راهکار های متفاوتی برای انسان های مختلف موثر است ، ممکن است دریابید که تهیه یک لیست (چه ذهنی و یا نوشته شده) از راه حل های موثر ، زمانی که احساسات شما منفیست، به شما کمک می کند . وقتی که در حال تجربه احساسات مضر و مخرب هستید ، به لیستتان مراجعه کرده و برای مقابله با آنها از یکی از استراتژی های شخصی خود استفاده کنید.

از گوش دادن ، درس بگیرید.

یک ضرب المثل قدیمی وجود دارد که می گوید : "خدا به ما دو گوش و یک دهان داده فقط به یک دلیل:دوبرابر مقداری که حرف می زنید گوش کنید ." در میان دستوراتی که برای بهبود هوش هیجانی وجود دارد ، گوش دادن یکی از عناصر کلیدی است . دفعه بعدی که یک دوست با مشکلی به سراغ شما می آید ، به صورت آگاهانه تلاش کنید تا واقعا به آنچه که می گوید گوش دهید . به او اجازه دهید تا به طور کامل خودش را بیان کند ، قبل از اینکه با عقایدتان وسط حرفش بپرید . به دقت گوش کردن قبل از صحبت کردن ، به شما امکان درک احساسات او را به دقیق ترین شیوه ممکن می دهد ، البته قبل از اینکه نصایح شما رنگ تمایلاتتان را بگیرد.

مطالعه نشانه های غیر کلامی هیجانی

بعضی اوقات ، مردم بدون گفتن حتی یک کلمه، احساسشان را نشان می دهند . در درک و تشخیص احساسات دیگران، مهم است که به دقت نشانه های غیر کلامی آنها را ارزیابی کنید.

برای تمرین این موضوع، 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 کشند

بازتاب شخصیت یا آیینہ 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 . اگر شما می توانید به طور موثر آیینہ شخصیت دیگران باشید ، در شرایط مناسب ، این تکنیک می تواند به شما برای افزایش تفاهم با مخاطبان کاری و یاساختن یک رابطه محکم با دوستان معمولی کمک کند در حالی که کاوش در احساسات خود شما و دیگران می تواند تهدید آمیز، دشوار ، و گاهی اوقات مداخله گرانه باشد ، همچنین می تواند نتایج خوبی برای شما به همراه داشته باشد .اگر شما منتظر زمانی خاص برای افزایش هوش هیجانی خود هستید ، باید بگویم که هیچ گاه فرا نمی رسد ، همین حالا زمان مناسب برای اینکار است ، پس زمان را از دست ندهید واز همین حالا شروع کنید: هوش هیجانی اصطلاحی است که روان شناسان برای توصیف این که چگونه افراد مختلف می توانند به خوبی احساسات خود را مدیریت کرده و نسبت به دیگران واکنش نشان دهند، مورد استفاده قرار می گیرد. افرادی که از هوش هیجانی استفاده می کنند به مهارت های کمتری برای مدیریت تعارض، پاسخ به نیازهای دیگران و محافظت و مدیریت احساسات برای اینکه اخلاقی در زندگی به وجود نیاید، نیاز دارند .

هوش هیجانی چیست؟



اندازه گیری هوش هیجانی موضوعی نسبتاً جدید در زمینه ی روان شناسی است و برای اولین بار در اواسط دهه ی ۸۰ میلادی کشف شده است. چندین مدل

در زمینه‌ی هوش هیجانی در حال توسعه است، اما در این مقاله تنها به بررسی «مدل مختلط» از این شاخه‌ی روان‌شناسی که توسط روان‌شناس برجسته دنیل گلمن توسعه داده شده، خواهیم پرداخت. مدل مختلط دارای پنج مهارت مهم و کلیدی است:

خود آگاهی: این مهارت در واقع شناخت هیجان‌های خود است؛ یعنی آگاهی از احساسات خود که شامل یک ارزیابی دقیق از زمانی است که فرد در چه زمانی به چه کمک‌ها و عواطفی نیاز دارد.

خودگردانی: این مهارت به عنوان کنترل هیجان‌های خود شناخته می‌شود که باید فرد دارای مهارت کنترل و اداره هیجان‌ها، مناسب و بجا بودن آن‌ها در هر موقعیت و مدیریت هیجان‌ها باشد. در این مهارت فرد باید هیجان‌های خود را به گونه‌ای مدیریت کند که باعث ایجاد اختلاف نبوده و آرامش را در بحث و جدال‌ها حفظ کرده و همچنین از فعالیت‌های ترحم و وحشت اجتناب کند.

خود انگیزشی: این مهارت نیز در واقع برانگیختن و به هیجان آوردن خود است؛ یعنی استفاده از هیجان‌ها برای هدفی خاص، تمرکز و توجه، ایجاد انگیزه در خود و تسلط بر خویشتن و خلاقیت است. در مدل گلمن این مهارت باید شامل رضایت، کنجکاوی و توجه باشد.

همدلی: در حالی که سه مهارت قبلی در خصوص تعامل فرد با خود بود، این مهارت درباره‌ی تعامل فرد با دیگران است. در این مرحله فرد باید دارای مهارت شناخت هیجان‌های دیگران، توانایی همدلی و یگانگی با دیگران باشد.

مهارت‌های اجتماعی: این دسته شامل استفاده از همدلی و همچنین مذاکره با نیازهای دیگران است؛ در این مهارت فرد باید بتواند روابط خود با دیگران و هیجان‌های آن‌ها را تنظیم کند.



قبل از انجام هر کاری ابتدا باید احساسات خود را بشناسیم. بهبود خود آگاهی اولین قدم برای شناسایی مشکلات پیرامون هر فرد است. در زیر لیستی از مواردی که باعث بهبود مهارت خود آگاهی می شود آمده است:

یادداشت کردن احساسات: همواره توصیه می شود که یک یادداشت کلی از احساسات داشته باشیم. در پایان هر روز، هر آنچه که برایتان اتفاق افتاده، احساس کرده و واکنش خود در برابر آن ها را یادداشت کنید. به طور مکرر این یادداشت ها را بررسی کرده و نکات مهم و برجسته ی آن ها را جداگانه مشخص کنید.

پرسیدن نظرات دیگران: همان طور که قبلا در خصوص درک خود صحبت کردیم، پرسیدن نظرات دیگران برای مهارت خود آگاهی می تواند مفید واقع شود. سعی کنید از افرادی که شناخت بهتری از نقاط قوت و ضعف شما دارند پرسش کنید. هر نظر و حرفی که گفتند را یادداشت کرده و نظرات افراد مختلف را باهم مقایسه کنید، در آخر نظرات مهم را مشخص کنید. چیزی که مهم است اصلا با نظرات دیگران بحث و جدال نکنید، حتی ممکن است نظرات دیگران درست نباشد، شما فقط تلاش می کنید که ادراک دیگران از خودتان را سنجیده و بررسی کنید.

مدیتیشن: زمانی که ما دارای قابلیت کنترل و آرام کردن احساسات نیستیم، می توانیم از قابلیت کنترل احساسات یا عادت کردن به آن ها استفاده کنیم. دفعه ی بعدی که یک واکنش

احساسی را نسبت به کسی داشتید، سعی کنید قبل از واکنش مکث کنید. همچنین می‌توانید به همین منظور از مدیتیشن برای کاهش واکنش سریع مغز به احساسات استفاده کنید.

اگر تا به حال تمرینات خود آگاهی را انجام نداده‌اید، موارد پیشنهاد داده شده می‌توانند شما را در این راه همراهی و کمک کنند. یک استراتژی دیگر به همین منظور استفاده از پیاده‌روی است؛ می‌توانید به پیاده‌روی‌های طولانی رفته و در طول راه عواملی را که باعث مزاحمت و ناراحتی شما می‌شود با خود بررسی کنید. نگرش و تصورات دیگران از شما نیز می‌تواند به یافتن این موارد کمک کرده و دید جدیدی از خود را ارائه می‌دهد. مهم‌ترین عامل در این زمینه بررسی مهارت‌های خود به جای تمرکز به عوامل خارجی و محیط است.

خودگردانی



زمانی که شناخت دقیقی از احساسات خود به دست آوردید، می‌توانید به کنترل آن‌ها اقدام کنید. مهارت خودگردانی مناسب، عبارت است از کنترل عوامل احساسات خود، عوامل بیرونی و واکنش‌ها و انجام بهترین رفتار ممکن. یکی از راه‌های کلیدی و مهم برای مدیریت احساسات خود، تغییر روش حس کردن است؛ ممکن است این توصیه‌ی قدیمی را شنیده باشید که حین عصبانیت تا ۱۰ بشمارید، یا با کسی که مشکلات بسیاری دارد و افسرده است صحبت کنید؛ اگرچه این توصیه کمی تلخ و ناگوار است اما در برخی شرایط پیشنهاد داده می‌شود. به هر حال وارد کردن یک تکان به بدن خود یا ایجاد تغییر در نحوه‌ی حس کردن و واکنش می‌تواند بسیار

سازنده باشد. اگر احساس کُرخ‌ی و بی‌حالی دارید ورزش کنید؛ اگر در شرایط احساسی شدیدی قرار گرفته‌اید سیلی یا ضربه‌ی محکمی به خود بزنید. در کل می‌توان گفت هر ضربه‌ی ناگهانی یا شوک خفیف به سیستم بدنی می‌تواند در شکستن روال همیشگی احساس کردن، کمک کند.

به عقیده‌ی آدام دچیس یکی از نویسندگان سایت LifeHacker، می‌توان انرژی را که برای عواطف و احساسات صرف می‌کنیم در زمینه‌ای دیگر به کار برد. اشکالی ندارد اگر بخواهید مقداری از احساسات خود را نگه دارید یا اینکه از بروز دادن آن‌ها در زمان معین خودداری کنید. به هر حال اگر قصد انجام چنین کاری را دارید پیشنهاد می‌شود انرژی این احساسات را در زمینه‌های مفید دیگر به کار ببرید. شما همواره نمی‌توانید احساسی را که افراد یا اشیای خاص به شما منتقل می‌کنند کنترل کنید اما در عوض این قابلیت را دارید که بتوانید از واکنش‌ها و بروز احساسات خود مراقبت و کنترل کنید. اگر دارای مشکلاتی در کنترل احساسات هستید، تنها در زمان‌هایی که از نظر روحی و روانی در آرامش هستید دنبال راه‌کارهایی برای این منظور باشید؛ همه‌ی احساسات هم قابل از بین رفتن نیستند. آدام دچیس، زمان‌هایی که با افسردگی مبارزه می‌کرد آموخت که برخی احساسات به مدت طولانی باقی می‌مانند، اما همواره لحظاتی وجود دارد که ما شدت آن‌ها را کمتر حس می‌کنیم، از این لحظات برای کنترل احساسات استفاده کنید.

خود گردانشی



زمانی که ما درباره انگیزه در هوش هیجانی صحبت می‌کنیم منظور این نیست که با انرژی بیشتر به سر کار بروید، هدف این است که از مهارت‌های خود برای حل

مشکلات استفاده کنید. به گفته‌ی روان‌شناسان یک بخش مجزا در مغز وجود دارد که هنگام فکر کردن برای رسیدن به هدف‌ها فعال می‌شود. فرقی نمی‌کند که هدف شما پیدا کردن شغل مناسب یا بهبود شغل، تشکیل خانواده یا هنر باشد، هر کسی در زندگی خود دارای اهدافی است. زمانی که انگیزه‌تان فعال شد، با تمامی واقعیت‌های زندگی آمیخته می‌شود. می‌خواهید تشکیل زندگی بدهید؟ افراد با انگیزه با افراد دارای هدف مشابه ملاقات می‌کنند. می‌خواهید به شغل خود بهبود ببخشید؟ افراد با انگیزه دوره‌های آموزشی مختلفی را به همین منظور می‌گذرانند، فرم استخدام پر می‌کنند یا به دنبال راه‌های دیگری برای ارتقای شغلی هستند.

به عقیده‌ی دنیل گلمن، برای استفاده از این انگیزه ابتدا باید ارزش‌های خود را شناسایی کنید. بسیاری از ما به اندازه‌ای مشغول هستیم که زمانی مجزا برای شناسایی ارزش‌های خود صرف نمی‌کنیم. یا حتی در بدترین حالت ممکن، به قدری زمان طولانی از وقت‌مان تلف می‌شود که دیگر انگیزه‌ی کافی برای انجام کارها را از دست می‌دهیم. متأسفانه نمی‌توان به طور حتمی اهداف هر کس را مشخص کرد اما افراد می‌توانند از استراتژی‌های مشخص برای این منظور استفاده کنند. به خاطرات خود مراجعه کنید؛ زمان‌هایی که احساس خوشی و رضایت داشتید. لیستی از مواردی را که به آن‌ها ارزش می‌دهید تهیه کنید. به یاد داشته باشید، افرادی که به اهداف مشابه شما دست یافته‌اند، در بلند مدت و با مرور زمان توانسته‌اند این موفقیت را کسب کنند.

همدلی



احساسات فقط نیمی از روابط را تشکیل می‌دهند که بیشتر به آن تمرکز می‌شود، زیرا هر فرد هر روزه با خود کلنجار می‌رود. همه‌ی افراد دیگری که برای شما مهم هستند احساسات، خواسته‌ها، دلایل و ترس‌های خود را دارند. همدلی یکی از مهم‌ترین مهارت‌ها برای هدایت روابط به شمار می‌رود که در طول زندگی قابل آموختن است. در زیر به مواردی برای تمرین همدلی اشاره می‌شود :

حرف نزنید و تنها گوش کنید :این مورد یکی از سخت‌ترین اما مهم‌ترین مهارت در همدلی است. شما نمی‌توانید برای درک کردن همه‌ی افراد، زندگی آن‌ها را تجربه کنید، اما در عوض می‌توانید به حرف‌های آن‌ها گوش دهید. گوش دادن یعنی اینکه به طور کامل اجازه دهید طرف مقابل حرف بزند و حرف‌ها و کلمات را نشمارید؛ یعنی شک و تردیدهای خود را برای لحظاتی کنار گذاشته و اجازه دهید طرف صحبت‌تان برای مدتی کوتاه حرف‌ها و احساسات خود را بازگو کند. همدلی بسیار سخت است، اما در هر رابطه‌ای مکث کردن حداقل به مدت ۱۰ ثانیه و اجازه‌ی صحبت دادن به طرف، می‌تواند به بهبود رابطه کمک کند.

موقعیت ناخوشایند خود را به کار ببرید :یکی از سریع‌ترین راه‌ها برای محکم کردن یک نظر در ذهن این است که خود را با نظر مخالف آن مواجه کنید. برای به انجام رساندن این هدف، خود را در موقعیتی ناخوشایند قرار دهید. اگر فکر می‌کنید رئیس‌تان رفتاری غیرمنطقی دارد، اقدام‌های آن‌ها را در ذهن خود مرور کنید. اگر به جای آن‌ها بودید رفتارهای او را منطقی و با دلیل می‌دانستید؟ پرسیدن این گونه سؤالات با خود می‌تواند همدلی و درک متقابل از طرف هم صحبت را فراهم کند .

دانستن کافی نیست، درک کنید :درک کردن مهم‌ترین کلید همدلی است. همان طور که پیش از این نیز صحبت کردیم، درک کردن تفاوت بین دانستن و تجربه کردن است. اگر عبارت «من می‌دانم، اما...» را بیشتر به کار می‌برید، باید کمی مکث کرده و وقفه ایجاد کنید. زمانی که کسی از تجربیات خود صحبت می‌کند، زمانی را صرف کرده و فکر کنید که اگر شما به جای آن فرد بودید و تجربیات او را داشتید چه می‌شد. اشکالی ندارد اگر زمان زیادی را برای این منظور صرف نمی‌کنید اما حتی چندین ثانیه و دقیقه می‌تواند کارآمد باشد .

با این اوصاف، همدلی یعنی برقراری رابطه‌ی عاطفی با دیگران، یعنی اجازه دادن به اینکه تجربیات آن‌ها با تجربیات شما ادغام شود. همدلی یعنی مکث کردن قبل از اقدام و رفتار؛ اگر طرف هم صحبت شما گریه می‌کند یا در شرایطی احساسی عمیقی قرار دارد، سعی کنید به او ناراحتی وارد نکرده و همدلی کنید.

مهارت‌های اجتماعی



تمامی ابزارهایی که در چهار بخش قبل به کار می‌برید در حل مشکلات اجتماعی قابل استفاده است. همان‌طور که دنیل گلمن تشریح می‌کند، مهارت‌های اجتماعی تمامی عملکرد شما هم در محل کار و هم در زندگی شخصی را تحت تاثیر خود قرار می‌دهد. می‌توانید نقطه‌ی آغاز را مشکلات اجتماعی در نظر بگیرید؛ حل و فصل یک اختلاف. این درست زمانی است که تمامی مهارت‌های خود را در زندگی واقعی به کار می‌برید. در زیر به چند مورد از مواردی که در چنین زمان‌هایی کاربرد دارد اشاره می‌کنیم:

شناسایی و مقابله با احساسات خود: زمانی که با کسی اختلاف دارید، شرایط سخت‌تر می‌شود. اگر طرف مقابل در شرایط احساسی قرار داشت سعی کنید ابتدا این مسئله را حل و فصل کنید. وقتی را صرف آرام کردن خود کنید و سپس برای حل مشکلات تمرکز و اقدام کنید. در روابط احساسی قبل از انتقاد به طرف مقابل خود متذکر شوید که همواره او را به یاد داشته و به فکرش هستید.

شناسایی مشکلات زمانی که هر دو طرف آرام شدند: زمانی که شما در شرایط مناسب و آرامی قرار گرفتید، سعی کنید اختلافات را پیدا کنید. قبل از کشف راه‌حل‌ها، از خود و طرف مقابل مطمئن شوید که هر دو مشکلات موجود را قبول کرده‌اید. برخی مواقع ارائه راه‌حل‌ها زمانی که طرف مقابل حتی خود مشکلات را قبول نمی‌کند، سازنده و کاربردی نخواهد بود.

پایان دادن خوش به رابطه‌ها: چه در کسب و کار باشید چه در زندگی شخصی، زمانی لذت به وجود خواهد آمد که هر دو طرف یک نگرش و هدف داشته باشند. حتی اگر نمی‌توانید پایان خوشی را ایجاد کنید، از این مورد اطمینان حاصل کنید که هدفی مثبت از رابطه داشته‌اید. همواره این تصور را به همکار، دوست و رئیس خود القا کنید که با آن‌ها همراه و هدفی یکسان دارید، حتی اگر هدف شما متفاوت باشد.

البته تمامی تعامل‌ها با دیگران به اختلافات ختم نمی‌شود. برخی از مهارت‌های اجتماعی موجب ایجاد و برقراری روابط جدید و معاشرت با افرادی با طرز فکرهای متفاوت می‌شود. اگرچه حل اختلافات یکی از بهترین راه‌ها برای استفاده از مهارت‌های احساسی و عاطفی است. اختلافات زمانی به بهترین شکل قابل حل هستند که شما بدانید واقعا چه خواسته‌هایی دارید؛ بعد از آن می‌توانید به راحتی ارتباط برقرار کنید، خواسته‌های دیگران را درک کنید و شرایط مطلوب را محیا کنید. اگر به اندازه‌ی کافی توجه کنید خواهید دید که تمامی مهارت‌های هوش هیجانی خود را به کار برده‌اید. منبع lifehacker



برای دانلود 100 کتاب دیگر اختصاصی روان شناسی موفقیت کلیک کنید

www.sajadshahrokhi.org

هوش هیجانی عملکرد شما را در زندگی نشان می‌دهد. این که چقدر در کارتان خوب عمل می‌کنید، درک و شناخت شما از هیجان‌ها و عواطف خود و دیگران چقدر است و چقدر خوب می‌توانید با دیگران ارتباط برقرار کنید. کسانی که هوش هیجانی بالایی دارند؛ می‌توانند در ارتباطات اجتماعی بهتر عمل کنند. این گونه افراد به واسطه ویژگی‌ها و شاخصه‌هایی که دارند در زندگی موفق‌تر هستند. در یک جمله کسانی که هوش هیجانی بالایی دارند در مورد هیجانات خود باهوش عمل می‌کنند. اگر می‌خواهید بدانید که آیا شما هم هوش هیجانی بالایی دارید، با ما همراه باشید.

آیا تاکنون فکر کرده‌اید که چه عاملی باعث می‌شود برخی افراد در زندگی شخصی و حرفه‌ای خود از دیگران موفق‌تر باشند؟ شاید یکی از دلایلش این است که آن‌ها هوش هیجانی بالایی دارند. طبق تعریفی که در مجله سایکالاجی تودی (روانشناسی امروز) آمده "هوش هیجانی یا EI توانایی شناسایی و مدیریت احساسات خود و احساسات دیگران را دارد." که معمولاً شامل این خصوصیات می‌باشد:

✓ آگاهی احساسی که شامل توانایی شناسایی احساسات خود و همچنین احساسات دیگران است.

✓ توانایی مهار احساسات و به‌کارگیری آن‌ها در کارهایی مثل حل مسئله

✓ توانایی مدیریت احساسات، مثل توانایی حفظ آرامش در زمان نگرانی و اضطراب

اگر می‌خواهید بدانید که آیا شما هم هوش هیجانی بالایی دارید یا این که می‌خواهید آن را در جهت موفقیت در زندگی یا شغل خود تقویت کنید، توصیه می‌کنیم این مقاله را تا انتها بخوانید. در این مقاله ده ویژگی افرادی را عنوان می‌کنیم که هوش هیجانی بالایی دارند:

1- آن‌ها کمال‌گرا نیستند.

کمال‌گرایی مانع انجام وظایف و رسیدن به هدف‌ها می‌شود و می‌تواند در شروع کار مشکل ایجاد کند و باعث تعلل یا دفع وقت در انجام امور شود. به همین دلیل کسانی که هوش

هیجانی دارند، کمال‌گرا نیستند. آن‌ها به این نتیجه رسیده‌اند که اگر اشتباه کنند، خود را با شرایط نامطلوب وفق می‌دهند و از آن اشتباه درس لازم را می‌گیرند.



2- آن‌ها می‌دانند که چگونه بین کار و تفریح تعادل برقرار کنند

اگر 24 ساعته کار کنید و از خودتان مراقبت نکنید، در زندگی به مشکل برمی‌خورید و دچار اضطراب می‌شوید. به همین دلیل، کسانی که هوش هیجانی بالایی دارند، می‌دانند چه موقع وقت کار کردن است و چه موقع وقت تفریح. برای مثال، اگر لازم باشد که چند ساعت یا حتی در تعطیلات آخر هفته ارتباط خود را به کلی با دنیا قطع کنند، این کار را خواهند کرد چراکه به این زمان نیاز دارند تا سطح فشارها و اضطراب‌های خود را کاهش دهند.

3- آن‌ها تغییر را با آغوش باز می‌پذیرند.

کسانی که هوش هیجانی بالایی دارند به جای ترس از تغییر، آن را با آغوش باز می‌پذیرند چراکه می‌دانند تغییر بخشی از زندگی است. ترس از تغییر مانع موفقیت می‌شود، بنابراین خودشان را با تغییرات اطرافشان تطبیق می‌دهند و همیشه برای تغییراتی احتمالی یک طرح جایگزین دارند.

4- به راحتی آشفته و پریشان خاطر نمی شوند.

کسانی که هوش هیجانی بالایی دارند، به کارشان توجه دارند و به راحتی به واسطه محیط اطرافشان آشفته و پریشان خاطر نمی شوند.

5- روحیه همدلی دارند.

دنیل گلن، روانشناس و مولف کتاب «تمرکز: محرک پنهان به سوی سربلندی» به هافینگتن پست گفته است که همدلی یکی از 5 مولفه هوش هیجانی است. در حقیقت، توانایی ارتباط با دیگران، رحم و شفقت داشتن و زمان گذاشتن برای کمک به دیگران همگی از مولفه‌های حیاتی هوش هیجانی هستند. به علاوه، همدلی موجب می شود کسانی که هوش هیجانی دارند نسبت به دیگران کنجکاو باشند و هنگام ملاقات سوالات زیادی از آن‌ها بپرسند.

6- نقاط ضعف و قوت خود را می شناسند.

افرادی که هوش هیجانی دارند، می دانند که در چه کارهایی خوب عمل می کنند و در چه کارهایی ضعف دارند. فقط این نیست که آن‌ها نقاط قوت و ضعف خود را بپذیرند، آن‌ها می دانند که چگونه با کار کردن با افراد مناسب در موقعیت‌های مناسب می توانند نقاط قوت و ضعف خود را تقویت کنند.

7- به خود انگیزه می دهند.

آیا شما هم در دوران کودکی از جمله بچه‌های بلندپرواز و سخت کوشی بودید که برای رسیدن به هدف‌تان انگیزه داشتید، حتی اگر قرار نبود به شما جایزه‌ای بدهند؟ فعال، با پشتکار و بلند پرواز بودن حتی در سن جوانی از جمله خصوصیات کسانی است که هوش هیجانی بالایی طلب می کنند.

8- در گذشته ساکن نیستند.

افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند، وقت آن که در گذشته باقی بمانند را ندارند، چون دائم مشغول تفکر و تعمق در مورد احتمالاتی هستند که آینده برایشان رقم زده است. اینگونه افراد اجازه نمی‌دهند اشتباهات گذشته با نیروی منفی که دارند، زندگی را به کام آن‌ها تلخ کنند. کینه به دل نمی‌گیرند. هر دوی این‌ها اضطراب‌آور و مانع پیشرفت هستند.

9- مثبت‌اندیش هستند.

کسانی که هوش هیجانی بالایی دارند، ترجیح می‌دهند زمان و انرژی خود را صرف حل مشکل نمایند. به جای آه و ناله سر دادن و دیدن نیمه خالی لیوان، به نیمه پر لیوان و بخش‌های تحت کنترل خود نیز نگاه می‌کنند. به علاوه، آن‌ها زمان خود با افراد مثبت‌اندیش می‌گذرانند نه کسانی که دائماً از زمین و زمان شکایت دارند.

10- مرزهایی را برای خود تعیین می‌کنند.

شاید کسانی که هوش هیجانی بالایی دارند به دلیل ادب و دلسوزیشان، ساده لوح و زود باور به نظر برسند، اما آن‌ها واقعاً قدرت این را دارند که مرزهایی را برای خود تعیین کنند. مثلاً، می‌دانند که چگونه به دیگران "نه" بگویند. دلیلش را می‌خواهید؟ نه گفتن جلوی سراسیمه‌گی، ناتوانی و اضطراب آن‌ها را می‌گیرد، چون این گونه افراد بسیار متعهد هستند. آن‌ها می‌دانند که با نه گفتن، از انجام برخی تعهدات رها می‌شوند.

برای دانلود 100 کتاب دیگر اختصاصی روان شناسی موفقیت کلیک کنید



www.sajadshahrokhi.org