



از هیجانات درون تا مدیریت بیرون

این هوش در خدمت رفع بزرگ‌ترین مشکلات شماست

■ **دکتر روز به شکری***

بررسی دقیق مباحث هوش هیجانی نشان می‌دهد چقدر تخصصی می‌شود در مورد مدیریت قدرت هیجان و احساسات در زمینه‌های مهم زندگی فردی و اجتماعی استفاده کرد، مثلاوقتی در مبحث خود آگاهی کار می‌شود به این نتیجه می‌رسیم که قبل از انجام هر کاری ابتدا باید احساسات خود را بشناسیم. بهبود خود آگاهی اولین قدم برای شناسایی مشکلات پیرامون هر فرداست و سپس به او در انجام بهینه هر کاری در زندگی کمک می‌کند. در ادامه فهرستی از مواردی که باعث بهبود مهارت خود آگاهی می‌شود را برمی‌شمرم.

■ **یادداشت‌های روزانه را فراموش نکنید**

یادداشت کردن احساسات در شناخت هوش هیجانی همواره توصیه می‌شود. در پایان هر روز، هر آنچه برایتان اتفاق افتاده، احساس کرده و واکنش خود در برابر آنها را یادداشت کنید.به‌طور مکرر این یادداشت‌ها را بررسی کرده و نکات مهم و برجسته آنها را جداگانه مشخص کنید. وقتی شما دست به یادداشت کردن می‌زنید در حقیقت احساساتی را که ممکن است در گذر زمان از ذهن تان پاک شود مستند می‌کنید وبعبارت فرآغ پال می‌توانید به راحتی در مورد مدیریت و کنترل آنها فکر کنید.

■ **نظرات دیگران را بپرسید**

بپذیریم که مادر جمع بزرگی به اسم کشور و شهر زندگی می‌کنیم پس نظرات همکار، همشهری، هم‌محله‌ای و… بر ایمان مهم است. پرسیدن نظرات دیگران برای مهارت خود آگاهی قطعاً مفید است و به همین دلیل است که همه روانشناسان در این موضوع توصیه می‌کنند که 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، در آخر نیز نظرات مهم را مشخص کنید چیزی که مهم است اینکه اصلاً با نظرات دیگران بحث و جدال نکنید، حتی ممکن است نظرات

دیگران در دست نباشد، شما فقط تلاش می‌کنید که ادراک دیگران از خودتان را استخراج و بررسی کنید.

■ **تمرین تمرکز کنید**

دیگران از این روش‌ها حرکات تمرکزی است. زمانی نسبت به خودتان، احساسات و کنترلش شناخت پیدا کنید. یکی از این روش‌ها حرکات تمرکزی است. زمانی که ما دارای قابلیت کنترل و آرام کردن احساسات نیستیم، می‌توانیم از قابلیت کنترل احساسات یا عادت کردن به آنها استفاده کنیم. دفعه بعد که یک واکنش احساسی را نسبت به کسی داشتید، سعی کنید قبل از واکنش مکث کنید. همچنین می‌توانید به همین منظور از حرکات تمرکزی برای کاهش واکنش سریع مغز به احساسات استفاده کنید.

■ **خلوت با خود و پیاده‌روی**
حالاتیوبه انجام و اجرای مهارت‌هایی می‌رسد که بتواند احساسات شما را در زمان هیجانات کنترل کند. اگر تا به حال تمرینات خود آگاهی را انجام نداده‌اید، بهتر است همین الان دست به کار آماده‌سازی خودتان شوید. بعد از تمرکز توصیه‌من ورزش‌هایی مثل پیاده‌روی است. می‌توانید به پیاده‌روی‌های طولانی رفته و در طول راه عواملی را که باعث مزاحمت و ناراحتی شما می‌شود یا این احساسات را در بررسی کنید.

■ **از خود آگاهی تا خودگر دانی**

بعد از هر مرحله خود آگاهی ورسیدن به نقطه شناخت در مورد خودتان و احساسات‌تان در موقعیت‌های مختلف وارد مرحله خودگردانی می‌شوید.شما 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. حتماً شما هم مثال‌های تجربه‌ها و توصیه‌های

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

موج‌های مثبت و منفی در مسیر از تباط با دیگران

من احساس خوبی دارم پس همه چیز خوب پیش می‌رود



تجربه عینی ثابت کرده هر رفتار و عملکردی که بر پایه احساس شکل بگیرد بر اساس موج مثبت یا منفی حس پیش می‌رود. اگر شما از جمله کسانی هستید که کاری را با دلخوری شروع می‌کنید بدانید که قطعاً احساس منفی تان روی عملکردتان تأثیر می‌گذارد حتی اگر در مسیر رسیدن به هدف تأثیر گذاری اش را نبینید. اما برعکس اگر جزو کسانی هستید که کاری را با شوق شروع کرده‌اید مطمئن باشید انرژی‌ای که دارید به شما در پیמודن مسیر و رسیدن به هدف کمک می‌کند حتی اگر بزرگ‌ترین مشکلات را بر سر راهتان داشته باشید.

■ **تمرین همدلی**

بررسی‌ها نشان می‌دهد احساسات فقط نیچی از روابط را تشکیل می‌دهند که بیشتر به آن تمرکز می‌شود، زیرا هر فرد هر روز به خود کلنجار می‌رود. همه 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.اگر می‌بینید که میزان همدلی تان در روز کم است می‌توانید با چند تمرین این احساس را در خودتان تقویت کنید، چون قطعاً بدون تقویت این حس نمی‌توانید هوش هیجانی تان را مدیریت کنید.

«لان کر بدمن» در یکی از فصل‌های کتاب «چراغ دل همسرت را روشن کن» به عنوان توصیه‌ی از مهم‌ترین دستوره‌های روابط زوجین اشاره کرده که کنار همسرتان هستید کمتر سخن بگویید و از پیش‌داوری دوری کنید. او می‌نویسد «یک باز زمانی که همسرم کنارم نشست خواستم میان حرفش بپریم اماچندبار از درون به خودم تهنیب زد م که سکوت کن، الان زمان صحبت کردن تو نیست همین سکوت باعث شد بیشتر بشتونم و درک بیشتری پیدا کنی».

یکی از مهم‌ترین تمرین‌های همدلی در مبحث هوش هیجانی «حرف نزنید و تنها گوش کنید» است.اگرچه این مورد یکی از سخت‌ترین مهارت‌ها در همدلی است اما قطعاً مهم‌ترین مهارت است. شما نمی‌توانید برای درک کردن همه افراد، زندگی آنها را تجربه کنید،اما در عوض می‌توانید به حرف‌های آنها گوش دهید. گوش دادن یعنی اینکه به طور کامل اجازه دهید حرف مقابل حرف بزند و حرف‌ها و کلمات را بشمارید، یعنی ششک و تردی‌های 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 اجازه صحبت دادن به طرف، می‌تواند به بهبود رابطه کمک کند. روانشناسان در صحبت‌هایی که احساس می‌کنید سخن گفتن شما باعث می‌شود طرف مقابل نتواند حس همدلی شما را درک کند، سکوت مطلق را توصیه می‌کنند.

■ **برای خودم نمی‌پسندم برای تو نیز**

جایگیری مناسب داشته باشید. این دومین مرحله از تمرین دیگر خواهی از مهارت هوش هیجانی است. در این مهارت شما باید نمونه عینی شوید از «هر آنچه برای خود می‌پسندی برای دیگران بپسند» و بالعکس. در این مرحله شما یاد می‌گیرید در موقعیت‌هایی که از نظر شما ناخوشایند است و از طرف دیگران برایتان ایجاد شده لحنه‌ای خودتان را به جای طرف مقابل بگذارید و ببینید اگر خودتان بودید چه رفتاری انجام می‌دادید.اگر چه بسیاری از روانشناسان معتقدند این تمرین درستی نیست چون عکس الععل و تصمیم‌گیری انسان‌ها در شرایط مختلف متفاوت است اما این یکی از بخش‌های مهارت هوش هیجانی است. 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 رئیس تان رفتاری غیر منطقی 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 سؤال‌ها با خود می‌تواند همدلی و درک متقابل از طرف هم‌صحبت را فراهم کند.

■ **بدانید و درک کنید**

گاهی عکس‌العمل‌های احساسی ما در مقابل دیگران بر اساس ندانستن موضوع نیست بلکه به این خاطر است که می‌دانیم اما درک صحیحی از شرایط او نداریم. درک کردن مهم‌ترین کلید همدلی است. درک کردن تفاوت بین دانستن و

بعد از مرحله خود آگاهی و رسیدن به نقطه شناخت در مورد خودتان و احساسات‌تان در موقعیت‌های مختلف وارد مرحله خودگردانی می‌شوید. شما 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. در مرحله خود گرد دانی این شما هستید که شناختی را که قبلاً از خودتان داشته‌اید با شناختی که از خود آگاهی نصیبتان شده، تلفیق می‌کنید و در نهایت برای کنترل احساسات‌تان در موقعیت‌های مختلف اقدام می‌کنید. فرقی نمی‌کند که هدف شما پیدا کردن هدف فعلی یا بهبود شغل، تشکیل خانواده یا هنر باشد، هر کس در زندگی خود دارای اهدافی است. زمانی که انگیزه‌تان فعال شد، با تمامی واقعیت‌های زندگی آمیخته می‌شود. اینجاست که ذهن شما می‌گوید برای چه می‌خواهید شافل شوید؟ قصدتان از اشتغال، تشکیل زندگی است؟ تجربه ثابت کرده در این مواقع افراد با انگیزه با افراد دارای هدف مشابه ملاقات می‌کنند و 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 هر حال در مورد هدف «پیدا کردن شغل» هر کسی بر اساس به‌کارگیری صحیح هوش هیجانی اشد دست به کار می‌شود. «دنیل گلمن» در مورد توضیح این بخش از عملکرد ذهن می‌گوید: «برای استفاده از این انگیزه ابتدا باید ارزش‌های خود را شناسایی کنید. بسیاری از ما به اندازه‌ی مشغول هستیم که زمانی مجزای‌تری شناسایی ارزش‌های خود صرف نمی‌کنیم یا حتی در این حالت ممکن، به قدری زمان طولانی از وقتمان تلف می‌شود که دیگر انگیزه کافی برای انجام کارها را از دست می‌دهیم. متأسفانه نمی‌توان به طور حتمی اهداف هر کسی را مشخص کرد اما افراد می‌توانند از استراتژی‌های مشخصی برای پیش‌انگیزه‌سازی استفاده کنند. به‌خاطر خودم مراجعه کنید، زمان‌هایی که احساس خوشی و رضایت داشتید لیستی از مواردی را که به آنها ارزش می‌دهید تهیه کنید. به یاد داشته‌باشید افرادی که به اهداف مشابه شما دست یافته‌اند، در بلندمدت و با مرور زمان نوانسته‌اند این موفقیت را کسب کنند.»

اطرافیان را برای موقعیت‌های مختلف شنیده‌اید مثلاً زمانی که عصبانی هستید توصیه می‌کنند نفس عمیق بکشید تا ۱۰ بشمارید یا یک لیوان آب سرد بنوشید. در مرحله خودگردانی این شما هستید که شناختی را که قبلاً از خودتان داشته‌اید با شناختی که از خود آگاهی نصیبتان شده، تلفیق می‌کنید و در نهایت برای کنترل احساسات‌تان در موقعیت‌های مختلف برای خودتان نسخه می‌پیچید. به هر حال در این مرحله شما به نقطه‌ای می‌رسید که می‌فهمید وارد یک تکان به بدن خود یا ایجاد تغییر در نحوه حس کردن و واکنش می‌تواند بسیار سازنده باشد. اگر احساس کرحتی و بی‌حالی دارید، ورزش کنید.اگر در شرایط احساسی شددیدی قرار گرفته‌اید سبلی یا ضربه محکمی به خود بزنید.

در کل می‌توان گفت هر ضربه ناگهانی یا شوک خفیف به سیستم‌بندی می‌تواند در شکستن روال همیشگی احساس کردن کمک کند. در این مرحله شما باید به دو درس مهم برسید:اول اینکه احساس تان را مدیریت کنید، یعنی یاد بگیرید در هر مرحله چه میزان از خشم، دوستی، عشق و سایر حواس را بروز بدهد و چه میزان در درون خودتان نگه دارید. اشکالی ندارد اگر بخواهید مقداری از احساسات خود را انگه دارید یا اینکه از بروز دان 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.

درس دوم این است که به این نقطه از ایمان برسید که شما قدرت کنترل کردن کامل احساس و انرژی که از سوی مورد خودتان و احساسات‌تان در موقعیت‌های مختلف وارد می‌شود، خودگردانی می‌شوید.شما 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. حتماً شما هم مثال‌های تجربه‌ها و توصیه‌های

۵ مهارت کلیدی برای بهره‌گیری از هوش هیجانی

با احساس و هیجان بیاموزید

سر در می‌آوردم. چرا؟ مشخص است، چون از دوران کودکی معمولاً

برای همه بچه‌ها یکسری درس‌ها تدریس می‌شد که محدوده به تاریخ، علوم و ریاضی است؛ دروس محدودی که فقط کلیشه‌سوار و مبحثی تدریس می‌شدند اما همه ما قطعاً دروس خاصی را تا آخر عمر مان در ذهن‌مان حفظ می‌کنیم، مثلاً ما آن درس‌هایی از علوم را که نمونه‌برداری

■ **دکتر ناصر جهانی***

شما هم متوجه شده‌اید که اغلب ساکنان و مسافران کشورهای اروپایی و امریکایی عنوان می‌کنند که روزگار درآمدزایی رشته‌هایی مانند فنی – مهندسی یا پزشکی در این کشورها به پایان رسیده و اگر کسی می‌خواهد درآمدزایی داشته باشد باید سراغ رشته‌هایی تحلیلی، احساسی یا هیجانی برود. این حقیقت دارد اما چرا در پیشرفته‌ترین و مهم‌ترین کشورهای دنیا پس از سال‌ها پزشکی و مهندسی گرای چنین طرز فکری نهادینه شده است؟ یکی از مهم‌ترین دلایل این است که مدت‌هاست

روند آموزشی در کشورهای پیشرفته دنیا به‌جای اینکه روی قدرت آموزش و یادگیری دروس عملی اتکا کند سراغ دروس احساسی و هیجانی رفته است.

پزشکی و مهندسی گرای چنین طرز فکری نهادینه شده است؟ یکی از مهم‌ترین دلایل این است که مدت‌هاست چرا؟ پاسخ مشخص است ما در فضایی زندگی می‌کنیم که احساسات و هیجاناتی که به یادگیری کمک می‌کند کمترین اهمیت را دارد. بگذارید واضح‌تر بگویم ناپیده گرفتن احساسات و هیجانات در آموزش در حقیقت ناپیده گرفتن قدرت هوش هیجانی برای آموزش و

ما در کشورمان آطور که باید و شاید در فضای تربیتی و آموزشی‌مان برای به‌کارگیری هوش هیجانی بچه‌ها فکری

***روانشناس و پژوهشگر**