



خانه / مدیران / ویژگی‌های افرادی که هوش احساسی دارند

اثرات کنترل داشتن بر خود و افزایش بهره‌وری

## ویژگی‌های افرادی که هوش احساسی دارند

روزنامه دنیای اقتصاد - شماره ۳۴۵۶ | تاریخ چاپ: ۱۳۹۴/۰۱/۲۴ | بازدید: ۹۰۴ بار | کد خبر: DEN-872187

### پیشخوان

روحانی: ملت و دولت ایران تسلیم‌شدنی نیست

صالحی: روز توافق، قطعنامه‌ها لغو می‌شود

زمان اعلام نتایج اولیه کنکور دکترا

پیام تبریک روحانی به اسلام کریم‌اف

واکنش اواما به مخالفان توافق هسته‌ای

رییس ستاد انتخابات کشور انتخاب شد

پایان نشست مشترک دولت و مجلس

محور کرج چالوس مسدود شد

موضوع هتک حرمت زائران در دست بررسی است

ادامه اتهام زنی تتانیا هو به ایران

برنامه های سفر ظریف به قزاقستان

تیمت آپارتمان‌های شرق تهران چقدر تغییر

مترجم: آناهیتا جمشیدتژاد

منبع: Forbes

سایت TalentSmart پژوهشی بر بیش از یک میلیون نفر انجام داده و دریافته

است که عملکرد بهتر توسط افرادی انجام می‌شود که هوش احساسی بالاتری دارند.

(دقیقا ۹۰ درصد عاملان). نشان هوش احساسی کنترل داشتن بر خود است؛ مهارتی

که با متمرکز نگه داشتن و ایجاد پیشرفت در شما، بهره‌وری را بالا می‌برد.

متأسفانه کنترل خود، مهارتی مشکل برای تکیه بر آن است. کنترل خود برای اکثر

افراد بسیار زودگذر است به طوری که مارتین سالینگمن و همکارش در دانشگاه

پنسیلوانیا پژوهشی بر دو میلیون نفر از افراد انجام دادند و از آنها خواستند تا

توانایی‌های خود را در ۲۴ مهارت مختلف رتبه‌بندی کنند، کنترل خود امتیاز بسیار پایینی به دست آورد.

کنترل خود تلاشی برای رسیدن به یک هدف است و ضعف در آن تنها یک شکست است. اگر شما در تلاشید تا از یک بسته چپس بعد از شام فرار کنید،

چون می‌خواهید چند کیلو وزن کم کنید و شد



کرده است؟

تداوم گرد و غبار در برخی نقاط کشور

درخواست کری از کنگره درباره مذاکرات ایران

آغاز پنجمین نشست مشترک مجلس و دولت

گاف گول رسانه‌ای غرب درباره ایران

مصاحبه فابیوس با لوپاریزین درباره ایران

آخرین اخبار

حاوی کالری بالا و مواد مغذی کم اغوا شده‌اید، شکست شما نسبت به موفقیتتان بیشتر نمود پیدا می‌کند. در واقع دو قدم به جلو و چهار قدم به عقب برداشته‌اید. از آنجا که کنترل خود امری است که همه ما می‌توانیم از آن استفاده کنیم؛ کارهایی را که افراد با هوش احساسی بالا انجام می‌دهند تا خودشان را بهره‌ور و قدرتمند نگه دارند، بیان می‌کنم. آنها هوشیارانه این ۱۲ نوع رفتار را به‌کار می‌برند، چون می‌دانند مفید خواهد بود. برخی بدیهی هستند، باقی غریزی‌اند اما همه آنها به شما کمک خواهند کرد تا شکست‌های آرادهنده را به حداقل برسانید و بهره‌وری خود را افزایش دهید.

آنها خودشان را می‌بخشند

احساس شدید از خودبیزاری و نفرت یک چرخه معیوب در شکست کنترل خود است. این احساسات به‌طور نمونه منجر به اغماض بیش از حد در رفتار متخلفانه می‌شود. وقتی اشتباهی مرتکب می‌شوید، بسیار ضروری است که خودتان را ببخشید و به راهنان ادامه دهید. اینکه اشتباهات چه احساسی در شما ایجاد می‌کنند را نادیده نگیرید؛ اما در آن غوطه‌ور نشوید. به‌جای آن توجه خود را معطوف به این کنید که برای بهبود خودتان در آینده چه کاری می‌خواهید انجام دهید.

شکست‌ها می‌توانند اعتماد به نفس شما را از بین ببرند و این باور را که شما نتایج بهتری در آینده به‌دست خواهید آورد دشوار خواهند کرد. در اکثر مواقع شکست‌ها از پذیرش ریسک و تلاش برای به‌دست آوردن هدفی که دشوار است ناشی می‌شوند. افراد دارای هوش احساسی می‌دانند که موفقیت در توانایی آنها در مواجهه با مشکلات نهفته است و تا زمانی که آنها در گذشته سیر می‌کنند، این امر میسر نخواهد شد.

هر چیزی که ارزش به‌دست آوردن داشته باشد شما را ملزم می‌کند ریسک آن را بپذیرید. نمی‌توانید به ناکامی‌ها اجازه دهید تا شما را از باور به توانایی‌تان برای رسیدن به موفقیت بازدارد. زمانی که در گذشته سیر می‌کنید، گذشته شما زمان حالتان می‌شود و شما را از حرکت به سمت جلو باز می‌دارد.

تا زمانی که چیزی را واقعا نخواهند، «بله» نمی‌گویند

پژوهش‌های انجام شده در دانشگاه کالیفرنیا در سانفرانسیسکو نشان می‌دهد هرچقدر «نه» گفتن برای شما دشوارتر باشد، احتمال اینکه با استرس کاری، خستگی و حتی افسردگی روبه‌رو شوید، بیشتر خواهد بود و همه اینها کنترل خود را دشوارتر خواهند کرد. توانایی «نه» گفتن حقیقتاً چالش مهمی برای کنترل خود برای بسیاری از مردم است. «نه» کلمه قدرتمندی است که نباید از به‌کار بردن آن هراسی داشته باشید. وقتی زمان نه گفتن است، افراد دارای هوش احساسی بالا از عباراتی نظیر «فکر نکنم بتوانم» یا «مطمئن نیستم» اجتناب می‌کنند. نه گفتن به تعهدات جدید، تعهدات قبلی شما را محترم می‌شمارد و به شما فرصتی می‌دهد تا با موفقیت آنها را به اتمام برسانید. فقط به خودتان یادآوری کنید که اکنون نه گفتن یکی از نشانه‌های کنترل بر خود است که باعث می‌شود از اثرات منفی پذیرش تعهدات بالاتر اجتناب کنید و در آینده بتوانید کنترل بر خود را افزایش دهید.

به دنبال کمال نیستند

افراد دارای هوش احساسی، رسیدن به کمال را به‌عنوان هدف خود در نظر نمی‌گیرند چون می‌دانند وجود ندارد. انسان ذاتا جایز الخطا است. زمانی که رسیدن به کمال هدف شما است، همواره با احساس سرزنش‌آمیزی از شکست باقی می‌مانید که باعث می‌شود از تلاشتان دست بردارید یا از آن بکاهید. شما از تلف کردن وقتتان برای تاسف خوردن بر شکست‌ها و ناکامی‌های خود و آنچه باید به‌طور متفاوت انجام می‌دادید و به جلو حرکت می‌کردید، دست برمی‌دارید، به داشته‌های خود و آنچه در آینده به‌دست خواهید آورد افتخار می‌کنید.

بر راه‌حل‌ها تمرکز می‌کنند

جایی که توجه‌تان را جلب می‌کند، حالت یا گرایش احساسی شما را تعیین می‌کند. زمانی که بر مشکلاتی که با آنها مواجه هستید متمرکز می‌شوید، احساسات منفی ایجاد می‌کنید و آنها را گسترش می‌دهید در نتیجه مانع از کنترل خود می‌شوید. تمرکز بر اعمالی که باید انجام دهید تا خودتان و شرایط پیراموتان را بهتر کنید، موجب می‌شود تا احساس سودمندی فردی در خودتان بیابید که احساسات مثبت ایجاد می‌کند و عملکرد را بهبود می‌بخشد. افراد دارای هوش احساسی توجه خود را بر مشکلات نخواهند گذاشت، چون می‌دانند وقتی بر راه‌حل‌ها تمرکز می‌کنند، تاثیرگذارتر خواهند بود.

از پرسش «چه می‌شد اگر؟» اجتناب می‌کنند

عبارت «چه می‌شد اگر؟» آتش استرس و نگرانی را شعله‌ورتر می‌کند که برای کنترل بر خود بسیار مضر است. مسائل می‌توانند از هزاران مسیر متفاوت حل شوند و اکثر مواقع شما وقت خود را صرف نگرانی در مورد احتمالات می‌کنید و زمان کمتری برای عمل کردن و بهره‌ور ماندن می‌گذارید. (بهره‌ور ماندن موجب آرامش شما می‌شود و متمرکز نگه‌تان می‌دارد.) افراد مولد می‌دانند که پرسیدن «چه می‌شد اگر؟» آنها را به جایی خواهد برد که نمی‌خواهند. البته، برنامه‌ریزی سناریو یک تکنیک برنامه‌ریزی استراتژیک ضروری و موثر است. کلید تشخیص در اینجا تشخیص تفاوت تفکر مبتنی بر نگرانی و تفکر استراتژیک است.

مثبت‌نگر باقی می‌مانند

تفکرات مثبت به شما کمک می‌کنند تا با تمرکز بر توجه مغز به پاداش‌هایی که برای تلاشتان دریافت خواهید کرد، کنترل خود را تمرین کنید. باید با انتخاب آگاهانه مسائل مثبت جهت فکر کردن، به مغز سرگردان خود اندکی کمک کنید. هر تفکر مثبتی موجب می‌شود تا توجه‌تان را دوباره متمرکز کنید. وقتی مسائل خوب پیش می‌روند و شرایطتان خوب است، کنترل خود نسبتا ساده است برعکس وقتی مسائل بد پیش می‌روند و ذهن شما غرق در تفکرات منفی می‌شود، کنترل بر خود یک چالش است. در این گونه مواقع، به روزی که سپری کرده‌اید فکر کنید و اتفاقات مثبتی را که افتاده‌اند یا خواهند افتاد، هر چقدر هم که کوچک باشند شناسایی کنید. اگر نمی‌توانید بر اتفاقات جاری تامل کنید، از گذشته درس بگیرید و به آینده فکر کنید. نکته مهم این است که باید چیزهای مثبتی داشته باشید تا در صورت بروز تفکرات منفی توجه‌تان را به سمت آنها جلب کنید. بنابراین تمرکزتان را از دست نمی‌دهید.

به غذا خوردن اهمیت می‌دهند

این مورد را در طبقه‌بندی‌تان وارد کنید، مخصوصا اگر در کنترل غذا خوردن مشکل دارید. وقتی کوشش می‌کنید تا کنترل بر خود را اعمال کنید، مغز شما به شدت گلوکز می‌سوزاند. وقتی قند خون شما پایین است، ممکن است تسلیم انگیزش‌های مخرب شوید. غذاهای قنددار سطح قند خون شما را به سرعت بالا می‌برند و بعد از آن موجب خستگی و آسیب‌پذیری شما در برابر رفتارهای آبی و بدون فکر قبلی می‌شوند. خوردن چیزی که سوخت اندکی برای بدنتان فراهم می‌کند، مثل حبوبات یا گوشت، روزه‌ای از کنترل بر خود به شما خواهد داد. بنابراین زمانی که گرسنه هستید و در اجتناب از یک بسته شکلات مشکل دارید، اگر می‌خواهید شانس برای مبارزه داشته باشید، اطمینان یابید که به جای آن چیز دیگری می‌خورید.

به خواب خود اهمیت می‌دهند

این مورد به حدی مهم است که من نمی‌توانم به قدر کافی درباره اهمیت خواب در افزایش هوش احساسی و به دست آوردن تمرکز و کنترل بر خود بگویم. زمانی که شما می‌خوابید مغزتان استراحت می‌کند، اتفاقات روزانه را یا ذخیره می‌کند یا دور می‌ریزد (در نتیجه موجب خواب دیدن می‌شود) به طوری که شما هوشیارانه بیدار می‌شوید. زمانی که شما درست نمی‌خوابید، کنترل بر خود، توجه و خاطرات همگی کاهش می‌یابند. کاهش خواب روزانه هورمون استرس را در شما بالا می‌برد؛ حتی اگر اکنون محرک تنش‌زا نداشته باشید. اینها همگی عامل اصلی کاهش بهره‌وری هستند. کاهش خواب بهره‌وری شما را در طول روز کاهش می‌دهد پس آسوده‌تر بخوابید.

زمانی که خسته‌اید، توانایی مغز شما برای جذب گلوکز به شدت کاهش می‌یابد. این امر کنترل عوامل ناگهانی که تمرکز شما را برهم می‌زنند دشوار می‌سازد. علاوه بر این بدون خواب کافی احتمالا اشتیاق برای خوردن غذاهای قندی برای جبران سطوح پایین گلوکز خواهید داشت. بنابراین اگر در تلاش هستید تا کنترل بر خود را در غذا خوردنتان اعمال کنید، هر شب راحت بخوابید.

ورزش می‌کنند

روزانه ۱۰ دقیقه ورزش کردن می‌تواند اسید گاما آمینوبوتیریک (GABA) (یک انتقال‌دهنده عصبی که مغزتان را آرام می‌کند و در مقابل تنش‌ها قدرتمند نگه می‌دارد) آزاد کند.

ورزش‌های ذهنی می‌کنند

در واقع ورزش‌های ذهنی به مغزتان آموزش می‌دهد تا یک ماشین کنترل نفس باشد. هر تکنیک ساده‌ای مثل تمرکز حداقل به میزان پنج دقیقه در روز خودآگاهی را در شما بهبود می‌بخشد و توانایی مغز را برای مقاومت در برابر تنش‌های مخرب بالا می‌برد.

با خود حرف‌های منفی نمی‌زنند

قدم بزرگ در تمرین کنترل بر خود این است که با خودتان حرف‌های منفی نزنید. هرچقدر بیشتر فکرهای منفی کنید، به آنها قدرت بیشتری می‌دهید. بیشتر فکرهای منفی ما تنها یک فکر ساده هستند و نه حقیقت. وقتی افکار منفی و بدبینانه را باور می‌کنید صدایی از درون می‌گوید: اکنون زمان توقف و ثبت آنها است. در واقع آنچه را که انجام می‌دهید متوقف کنید و آنچه را که به آن می‌اندیشید ثبت کنید. به این‌گونه فرصتی می‌یابید تا سرعت افکار منفی را کاهش دهید. منطقی‌تر خواهید شد و در ارزیابی درستی آنها با ذهنی باز تصمیم می‌گیرید.

شما می‌توانید شرط ببندید هر زمان که از کلماتی چون «هرگز» «بدترین» و غیره استفاده می‌کنید، گفته‌هایتان درست از آب درنخواهند آمد. اگر حرف‌های شما وقتی که روی کاغذ هنوز به واقعیت نزدیک باشند، آنها را به یک دوست یا همکار مورد اعتماد بدهید و ببینید که آیا او با شما موافق است یا نه. آنگاه حقیقت قطعا پدیدار خواهد شد.

با مجزا کردن افکارتان از حقایق آنها را شناسایی و برچسب می‌زنید و این امر موجب می‌شود تا از چرخه منفی‌گرایی رهایی یابید و به سمت یک چشم‌انداز جدید مثبت حرکت کنید.

این استراتژی‌ها را عملی می‌کنند

مهم‌ترین نکته برای یادآوری این است که شما باید این استراتژی‌ها را به فرصتی برای عمل کردن تبدیل کنید. این به آن معنی است که به‌جای آنکه تسلیم تنش‌ها شوید، لحظاتی که برای کنترل بر خود تلاش می‌کنید را می‌شناسید و به این استراتژی‌ها نگاه می‌کنید و قبل از تسلیم شدن فرصتی به آنها می‌دهید.

چاپ خبر

انتشارات	مرکز همایش	ویژه نامه	روزنامه
سایت انتشارات	سایت مرکز	آرشیو	معرفی روزنامه
درباره	درباره		آرشیو
فهرست کتابها	تماس		اشتراک الکترونیکی اخبار
تماس			تعرفه آگهی و اشتراک

