

راهکارهایی ساده و بسیار مؤثر برای افزایش هوش هیجانی

چندین راهکار مطمئن و عالی برای ارتقای هوش هیجانی وجود دارد، پیروی کردن از این راهکارهای به ظاهر ساده اما مهم به افزایش هوش هیجانی فرد کمک بسیاری می کند.
#۴۷

به گزارش سایت خبری پُرسون، هوش هیجانی به معنای چگونگی مدیریت و تشخیص احساسات و واکنش‌های احساسی به دیگران است. در واقع به فهم چگونگی شکل دادن احساسات و تاثیر آنها روی افکار و عملکرد ما و کنترلی که روی رفتار و مهارت‌هایمان داریم، اشاره می کند. اگر ما از لحاظ احساسی و عاطفی آگاه‌تر باشیم، در نتیجه بیشتر رشد می کنیم و فهم عمیق تری از اینکه که چه کسی هستیم، به دست می آوریم و با دیگران ارتباط بهتر و قوی تری می سازیم. برای افزایش هوش هیجانی در خود پیشنهاد می کنیم این بخش را با دقت هرچه تمام مطالعه کنید.

تمرین زیر نظر قرار دادن احساسات

همه ما زندگی شلوغی داریم و نمی توانیم خیلی به احساسات خود توجه کنیم اما باید سعی کنید در مواقع مختلف، در طول روز زمان‌هایی داشته باشید. در زمان‌های مشخص چند نفس عمیق بکشید و به احساسی که دارید، فکر کنید. ببینید که این احساسات از کجا می آیند و چه احساساتی را درون خود تجربه می کنید. هر چه بیشتر تمرین کنید، در انجام این کار مهارت بیشتری پیدا می خواهید کرد.

توجه کردن به رفتار

هنگامی که آگاهی از احساسات را تمرین کنید، می توانید زمان بگذارید و رفتار خود را هم شناسایی کنید. تجربه احساسات خاص آنها را ببینید و دقت کنید که این رفتارها چگونه روی زندگی شما اثر گذار هستند. برای اینکه کنترل بیشتری روی خودتان داشته باشید، بهتر است که رفتارهای خود را شناسایی کنید.

سؤال پرسیدن در مورد عقاید

در این دنیای پر مشغله، گیر کردن در "حباب عقاید مختلف" خیلی زود اتفاق می افتد. دقیقاً این وضعیتی است که عقاید شما به طور مداوم توسط دیگران دستخوش تغییر قرار می گیرند. زمان بگذارید و داستان‌های مختلف بخوانید، دیدگاه خود را نسبت به زندگی پیدا کنید و همیشه ایده‌های جدید را به کار بگیرید.

مسئولیت احساسات

احساسات و رفتارهای شما از خودتان می آیند و از طرف شخص دیگری نیست. هنگامی که مسئولیت احساسات و رفتار خود را بپذیرید، تاثیر مثبت آن را روی همه جنبه‌های زندگی احساس می کنید.

جشن گرفتن

احساسات مثبت، راه حل کلیدی برای افزایش هوش هیجانی است. لحظات مثبت را در زندگی جشن بگیرید. افرادی که احساسات مثبت دارند، عموماً شاداب‌تر هستند و در روابط خود بهتر عمل می کنند و همین باعث می شود که از کم و کاستی‌ها در گذشته عبور کنند.

منفی‌ها را نادیده نگیرید

بازتاب دادن احساسات منفی به اندازه احساسات مثبت، مؤثر و مفید است. فهم این که چرا احساس منفی دارید، راه حل کلیدی است تا بتوانید با آنها در آینده بهتر رفتار کنید.

نفس کشیدن را فراموش نکنید

زندگی، شما را در شرایط گوناگون قرار می دهد که در اکثر آنها استرس حاکم است. برای مدیریت چنین احساساتی و دوری از فرسودگی، تنفس سالم را

فراموش نکنید. حتما زمان بگذارید و کمی صورت خود را خنک کنید، به بیرون از منزل بروید تا هوای تازه به شما بخورد. یک فنجان نوشیدنی آرامش بخش بنوشید و سعی کنید در شرایط آرام نفس بکشید.

پروسه و فرایند زندگی

هوش هیجانی را بفهمید و به یاد بسپارید و بدانید که هوش هیجانی را می توان ارتقا داد. فقط نیاز به تلاش مداوم دارد و باید در فرآیند زندگی خودتان را درگیر کنید.

خودآگاهی

راه حل کلیدی افزایش هوش هیجانی و خودآگاهی، توانایی تشخیص شخصیت، روحیه و احساساتی که روی دیگران هم تاثیر می گذارد، شامل خود ارزیابی واقع بینانه، شناخت نقاط ضعف و قدرت و نوع برخوردتان با دیگران است.

نگاه کردن به خود با هدف شناختن خودتان به طور کامل، کار سختی است و گاهی اوقات هم نگاه کردن به خود با هدف، غیر ممکن به نظر می رسد. پس سعی کنید از افرادی که شما را می شناسند، کمک بگیرید. نظر آنها را در مورد نقاط قوت و ضعف خود بپرسید، آنها را روی کاغذ بنویسید و با چیزی که خودتان می دانستید، مقایسه کنید و هرگز با این افراد بحث نکنید و فقط نظر آنها را جویا شوید.

خاطره نویسی

یک راه عالی برای افزایش هوش هیجانی، نگه داشتن و ثبت خاطرات است. هر روز در انتهای شب یادداشت کنید که چه اتفاقی برایتان رخ داد، چه احساسی داشتید و چگونه با آن مقابله کردید. نوشتن جزئیات به شما کمک می کند تا از کاری که انجام می دهید، آگاهی پیدا کنید و بفهمید که مشکلات در کجا ریشه دارند.

درک چیزهای انگیزه بخش

همه انسان ها یک انگیزه هسته ای دارند و به کمک آن می توانند کارها را بهتر انجام دهند. البته حفظ انگیزه کمی سخت است. همه ما هنگام شروع کار انگیزه داریم اما هنگام کامل کردن، کم می آوریم. زمان بگذارید. موارد انگیزه بخش زندگی خود را بشناسید و از آنها برای هل دادن خودتان به سمت موفقیت استفاده کنید.

شناخت محرک های احساسی

خودآگاهی، شما را قادر می سازد که احساسات درونیتان را بهتر بشناسید. در نتیجه دفعه بعد انعطاف پذیری تر عمل می کنید و خودتان را به شرایط سازگار می کنید. پس سعی نکنید که چنین احساساتی را پنهان کنید.

سخت نگیرید

گاهی اوقات مشکلات عاطفی و هیجانی به دلیل اختصاص ندادن زمان کافی اتفاق می افتند. به خودتان وقت بدهید، تلاش خود را افزایش دهید و کارهایی مثل یوگا و مدیتیشن یا خواندن یک کتاب انگیزشی را به انجام برسانید تا دوباره آمادگی پیدا کنید.

پیش بینی نوع احساس در آینده

خودتان را در شرایطی که فکر می کنید اتفاق می افتد، قرار دهید. سپس پیش بینی کنید که چه احساسی دارید. این تمرین را تکرار کنید و احساسات خود را بپذیرید تا کم کم احساساتتان را تحت کنترل بگیرید.

اعتماد به ندای درونی

اگر هنوز هم در مورد مسیری که در پیش گرفته اید، اطمینان ندارید، به غریزه و ندای درونی خود اطمینان کنید. ذهن ناخودآگاه شما در طول زندگی مسیر صحیح را به شما نشان می دهد.

داشتن برنامه ریزی

برای خودتان برنامه داشته باشید و به آن پایبند بمانید و تا زمانی که وظایفتان را کامل نکرده اید، دست برندارید. زمانی که همه چیز را با برنامه ریزی پیش ببرید، احساس بهتری خواهید داشت و در نتیجه هوش هیجانی تان، زمان بیشتری برای پیشرفت دارد.

رژیم غذایی مناسب

مواد غذایی و نوشیدنی‌هایی که استفاده می‌کنید، تاثیر بسیار زیادی روی وضعیت عاطفی شما دارد. پس سعی کنید همیشه متعادل‌ترین رژیم غذایی را داشته باشید.

دیوانه نشدن

انرژی عاطفی خود را به چیزهای خلاقانه اختصاص دهید. احساسات نابهنجار را درون خود نگه دارید. سعی کنید به دنبال انگیزه بگردید و دیوانگی را کنار بگذارید و همیشه برای بهتر شدن تلاش کنید.

هیجان و علاقه مندی

یک عامل کلیدی در مدیریت بر احساساتتان، این است که به طور هوشمندانه و خودآگاه زمان بگذارید و ببینید که به چه چیزی علاقه دارید. فرقی ندارد که این موضوع در مورد کار یا زندگی شخصی باشد.

نداشتن انتظار اعتماد از سمت دیگران

انتظار اعتماد از سمت دیگران کار سختی است. زمانی که اعتماد از دست برود، نمی‌توان دوباره به راحتی آن را ساخت. این موضوع را بپذیرید که همه ما انسان هستیم و احتمال اشتباه وجود دارد. به دیگران پیشنهاد دهید که به شما اعتماد کنند، اما انتظار نداشته باشید.

پذیرفتن مسئولیت انتخاب

شما توانایی انتخاب این را دارید که چگونه به شرایط واکنش نشان دهید. می‌توانید واکنش بیش از حد تند و تیزی داشته باشید یا آرام بمانید. همه چیز به انتخاب شما بستگی دارد.

تعیین اهداف شخصی

اهداف شخصی می‌توانند در بلند مدت شما را راهنمایی کنند و انگیزه‌ای برای کوتاه مدتتان باشند. بنابراین یک قلم و کاغذ بردارید، در مورد جایی که می‌خواهید در آینده در آن قرار بگیرید، اهدافی که برای خودتان دارید، یادداشت برداری کنید و بیشتر روی نقاط قوت خود تمرکز کنید. حتما کارهای هیجان انگیز را یادداشت کنید.

واقع بین باشید

هنگامی که هدف جدید انتخاب می‌کنید، حتماً باید واقع بینانه این کار را انجام دهید. تغییرات احتمالی را هم در نظر بگیرید. رسیدن به هدف بسیار مهم است زیرا اعتماد به نفس شما را افزایش می‌دهد.

داشتن تفکر مثبت

برای اینکه در میانه راه انگیزه خود را حفظ کنید، باید یک تفکر خوشبینانه و مثبت داشته باشید. به مشکلات به عنوان فرصتی برای یادگیری نگاه کنید، همچنین سعی کنید افکار منفی را از خودتان دور کنید. دور و بر خود را با انسان‌های مثبت نگر پر کنید که تاثیر زیاد و مثبتی روی زندگی شما دارند.

یادگیری

هم آگاهی و هم اطلاعات، ذهن را تغذیه می‌کنند و باعث هوشیاری و انگیزه می‌شوند. در نتیجه شما فرصت شناخت ارزش‌ها و کنترل رفتارهای خود را بیشتر از افراد دیگر دارید.

خارج شدن از نقطه راحتی

بزرگترین مانع برای رسیدن به اهداف و استفاده از پتانسیل، این است که ما اغلب به اندازه کافی خودمان را به چالش نمی کشیم. چیزهای بزرگ، همیشه به راحتی به دست نمی آیند بنابراین تا جایی که می توانید، تلاش خود را افزایش دهید.

کمک گرفتن

از این که درخواست کمک کنید، خجالت نکشید و برعکس، زمانی هم که دیگران از شما کمک خواستند، حتماً آنها را یاری کنید. مشاهده موفقیت دیگران به شما کمک می کند تا انگیزه بگیرید.

ایستادن و حرکات کششی

برای انجام یک کار انگیزشی سریع از جایتان بلند شوید، بایستید و به مدت ۱۰ ثانیه حرکات کششی انجام دهید. هنگامی که به جای خود برگردید، ذهنتان بهتر از قبل کار می کند.

در دسترس بودن

فرقی ندارد که مدیریت یک تیم را بر عهده داشته باشید و یا بخواهید شخصی کار کنید. در هر صورت باید در دسترس باشید تا بتوانید هر زمان که لازم بود، تغییر ایجاد کنید.

دیدگاه و بینش

همه ما با عبارت "خود را جای دیگران قرار بده" آشنا هستیم. ساده ترین راه برای افزایش بینش در زندگی این است که خودمان را جای دیگران قرار دهیم و زندگی را از دیدگاه آنها هم ببینیم. شاید با انجام چنین کاری چیزهای بیشتری دستگیرمان شود.

شنیدن

قبل از اینکه بخواهید با دیگران ارتباط برقرار کنید، باید حرف های آنها را خوب بشنوید. سعی کنید بدون اینکه وسط حرف دیگران بپرید، به حرف های آنها گوش دهید و شرایطشان را برای خودتان به تصویر بکشید و ببینید که قبل از واکنش نشان دادن، دقیقاً چه احساسی دارید.

باز کردن ذهن

در بخش های قبلی نمناک به این مورد اشاره شد که یکی از سریع ترین راه ها برای افزایش EQ این است که به تجربه و حرف های دیگران گوش دهیم و سعی کنیم که خودمان را جای آنها بگذاریم و از تجربه آنها بیاموزیم. همیشه ذهنتان را باز کنید تا برای یادگیری آماده باشد.

قرار گرفتن در فرهنگ های جدید

همیشه تأکید بر این است که سفر کردن ذهن شما را باز می کند. بهترین راه برای گسترش بینش و اندیشه، یوگا و سفر کردن و آشنایی با فرهنگ های جدید است.

کنجکاوی در مورد ناشناخته ها

این که شما فقط یک زندگی روتین را پیش ببرید، به افزایش و ارتقاء هوش هیجانی شما کمک نمی کند. پس بهتر است که همیشه به دنبال یادگیری و خلاقیت باشید و سعی کنید برای چیزهای جدید و ناشناخته کنجکاوی به خرج دهید و به دنبال آنها بروید.

دقت کردن به صحبت های دیگران

یک راهکار کاربردی دیگر این است در کنار گوش دادن به حرف های دیگران، دقت کنید که آنها چه می گویند، کلمات آنها را بهتر بفهمید تا بتوانید از این نکته کلیدی در افزایش هوش هیجانی خود استفاده کنید.

شروع به انجام کار ها

یک راه مناسب برای ارتقای مهارت‌های اجتماعی یا هر مهارت دیگری، این است که کار را به تعویق نیندازید. از همین امروز با تمرکز شروع به انجام کار کنید و در یک مهارت خودتان را ارتقا دهید. قطعاً در این مورد باید به دنبال ارتقاء سطح آگاهی از واکنش‌ها و رفتارهای خودتان باشید.

خودتان را جای دیگران بگذارید

سعی کنید که همیشه منافع دیگران را هم در نظر بگیرید. زندگی را از دیدگاه آنها ببینید و به احساسشان پی ببرید. با انجام این کار، درک احساسات خودتان و دیگران راحت‌تر و سریع‌تر انجام می‌شود.

تمرین کنید

ایده تمرین کردن مهارت‌های اجتماعی، شاید برایتان عجیب به نظر برسد اما تمرین هر چیزی در زندگی، شما را به بهترین‌ها تبدیل خواهد کرد.

دوری از شبکه‌های اجتماعی

اصلاً منظور ما این نیست که سبک زندگی قدیمی داشته باشید، اما بهتر است تا جایی که می‌توانید استفاده از شبکه‌های اجتماعی را کاهش دهید و به جای آن ارتباط چهره به چهره با افراد داشته باشید و از این فرصت برای شناخت بیشتر آنها و کسب مهارت‌های رفتاری استفاده کنید.

چیزی که می‌گویید اهمیت ندارد، طرز گفتن شما مهم است

همه ما در مورد اهمیت ارتباط غیر کلامی و تاثیر آن روی انسان‌ها، چیزهای زیادی می‌دانیم. زبان بدن، تن صدا و ارتباط چشمی راه کلیدی است که احساس خود و دیگران را بهتر بشناسیم. پس سعی کنید به طرز بیان و زبان بدن خود بیشتر دقت کنید و آن را زیر نظر داشته باشید.

آشنایی با ناشناخته‌ها

هدف اصلی ما ارتقای مهارت‌های اجتماعی و خارج شدن از یک زندگی معمولی است. شاید به نظرتان ساده باشد اما شما نمی‌توانید بدون حضور در اجتماع، مهارت‌های اجتماعی خود را تقویت کنید. پس عضو یک گروه یا شبکه شوید، با افراد ناشناس روبرو شوید و خودتان را با چیزهای ناشناخته آشنا کنید.

رویا پردازی

افراد با هوش هیجانی بالا، خوب گوش می‌دهند، پیشنهاد ارائه می‌دهند و با دیگران همدلی بالایی دارند اما اجازه نمی‌دهند که زندگی و احساسات دیگران، قوانین زندگی خودشان را تحت تاثیر قرار دهد.

دوری از گله و شکایت

شکایت کردن دو چیز را در بر دارد: اول این که ما قربانی هستیم و دوم این که هیچ راه حلی برای مشکلمان نداریم. معمولاً افراد با هوش هیجانی بالا، کمترین احساسات را دارند اما سعی می‌کنند به دنبال راه حل مناسب باشند. پس این رفتار را کنار بگذارید.

دوری از منفی‌نگری

افراد با هوش هیجانی بالا توانایی فکر کردن به چیزهای مختلف را دارند اما نباید اجازه دهند که منفی‌نگری نتایج کار آنها را تحت تاثیر قرار دهند.

زندگی نکردن در گذشته

افراد با هوش هیجانی بالا از اشتباهات و انتخاب‌های غلط خود در گذشته می‌آموزند اما در گذشته زندگی نمی‌کنند و به زمان حال اهمیت بیشتری می‌دهند.

کنار گذاشتن خودخواهی

البته که برای رسیدن به موفقیت، میزان کمی از خودخواهی نیاز است اما خودخواهی بسیار بالا، روابط شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد. پس از

خودخواهی بیش از حد از اجتناب کنید و به نیازهای دیگران هم اهمیت دهید.

دوری از انتقاد بیش از حد

هیچ چیز انگیزه انسان را به اندازه انتقاد خیلی زیاد تخریب نمی کند. ما همه انسان هستیم و انگیزه‌های یکسان و مشابهی داریم. از طرفی با محدودیت‌ها هم روبرو می باشیم. پس زمان بگذارید و دیگران را بشناسید، به دنبال انتقاد بیش از حد از آنها نباشید و سعی کنید به نوعی که می خواهید با شما رفتار شود، با آنها رفتار کنید.