禪

آیا شما هم هوش هیجانی بالایی دارید؟

10 ویژگی کسانی که هوش هیجانی بالایی دارند

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 اضطرب

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

کمال گرایی 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 . آن ها 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 مشگل برمی خورید 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 آخرهفته 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 نمیشوند .

5- روحیه همدلی دارند

دنیل گلمن، 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 . بهعلاوه، همدلی موجب میشود 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 میشناسند

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

7- به خود انگیزه میدهند

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، باپشتکار و بلند پرواز بودن حتی در سن جوانی از جمله خصوصیات کسانی است که هوش هیجانی بالایی طلب میکنند.

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 پرلیوان و بخشهای تحت کنترل خود نیز نگاه میکنند . بهعلاوه، آنها زمان خود را با افراد مثبتاندیش میگذرانند نه کسانی که دائما 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.

=================================

شاید به این مقالات هم علاقمند باشید :

11 تلقینی که افراد موفق هرروز با خود تکرار میکنند

[redacted]

[redacted] 5 [redacted]

[redacted]

[redacted]

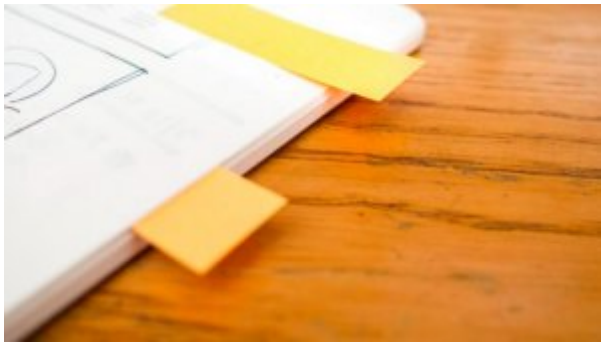
برای رسیدن به موفقیت، این ۸ نکته را از مؤسس علیبابا یاد بگیرید

چرا ثروتمندترین مرد چین پیش از میلیاردر شدن شادتر بود

CEO

۵ سئوالی که هر فردی باید از مدیرش بپرسد

تابلوی موفقیت خود را به دیوار کدام خانه نصب میکنید؟ (نگاهی به چهارخانه موفقیت)







:
INC
:
:
11:30 - 20/12/1394
:
- - - - -

:https://www.shabakeh-mag.com/success-and-entrepreneurship/3002