

تست خودشناسی

هیجان‌ها همانند چسب، انسان‌ها را به یکدیگر متصل می‌سازند و به ما توانایی شناخت خود و دیگران را می‌دهند. وقتی آگاه هستید و بر هیجان‌های تان کنترل دارید، به‌خوبی و به‌طور خلاقانه می‌توانید فکر کرده و استرس‌ها و چالش‌ها را مدیریت کنید، با دیگران ارتباط مؤثری داشته باشید و کم‌تر دچار شک و تردید، سردرگمی و انزوا شوید. با مدیریت و برخورد صحیح با هیجان‌ها، از زندگی بیش‌تر لذت می‌برید و روابط سالم‌تر و بهتری با دیگران برقرار می‌کنید.

نوزادان در ۸ هفته‌ی اول زندگی خود هیجان‌هایی مانند ترس، خشم، غمگینی و شادی را تجربه می‌کنند. در دوران کودکی منشأ هیجان‌ها از اولین تماس با پرستاران و والدین سرچشمه می‌گیرد. هیجان‌ها مبنای ارتباط با دیگران هستند و بدون شناخت آن‌ها امکان برقراری ارتباط و حفظ روابط سالم با دیگران، امکان‌پذیر نمی‌باشد. هیجان‌های متضاد، موجب تفرقه می‌شود. آگاهی بیش‌تر از هیجان‌ها، موجب تحقق راحت‌تر و سریع‌تر نیازها و انتظارات دیگران می‌شوند. هیجان‌ها پیامدهای زیر را به دنبال دارند:

- شناخت دقیق نیازهای خودمان
- رفتار همدلانه با دیگران
- برقراری ارتباط شفاف و مؤثر
- تصمیم‌گیری بر مبنای مهم‌ترین موضوعات
- بالنگیزه‌بودن و تلاش برای تحقق اهداف
- برقراری روابط محکم و سالم با دیگران

هر وقت با همکاران در محیط کار یا با همسران در خانه گفت‌وگو می‌کنید، هیجان‌ها می‌توانند بر فرآیند ارتباط، اثر بگذارند. بیش از ۹۰ درصد ارتباطات، غیر کلامی و هیجان‌مدار هستند؛ بنابراین آموزش کنترل و مهار هیجان‌ها، اهمیت زیادی دارند. گفتن کلمه‌ای نامناسب یا نادیده گرفتن یک اشاره‌ی هیجانی می‌تواند مشکل‌ساز شود.

اگرچه آگاهی هیجانی، زیربنای سلامت هیجانی، ارتباط مؤثر با دیگران و روابط پایدار است اما بسیاری از افراد با این مهارت آشنایی کافی ندارند. جای تعجب است که فقط افراد کمی می‌توانند به این سؤال پاسخ دهند که «از نظر هیجانی، چه هیجانی را تجربه می‌کنند؟»

آگاهی هیجانی شامل دو توانایی اساسی است:

- (۱) توانایی شناخت هیجان‌هایی که هر لحظه تجربه می‌کنید را دارد.
- (۲) می‌تواند به‌طور صحیح، همه‌ی احساسات و هیجان‌ها را کنترل کند.

سؤالات زیر را از خودتان بپرسید. اگر بتوانید به بیش‌تر آن‌ها پاسخ مثبت دهید، باید به شما تبریک گفت! در غیر این صورت باید در جهت افزایش آگاهی هیجانی تان بیش‌تر تلاش کنید.

چه هیجانی را تجربه می‌کنید؟

مدیریت و برخورد با هیجان‌ها و احساسات

پندهایی از دالایی لاما

- عشق‌های سترگ و دستاوردهای عظیم، به خطر کردن‌ها و ریسک‌های بزرگ محتاج‌اند.
- وقتی چیزی را ازدست دادی، درس گرفتن از آن را ازدست نده.
- این سه «میم» را همواره دنبال کن: محبت و احترام به خود، محبت به همگان و مسؤولیت‌پذیری در برابر کارهایی که کرده‌ای.
- دست‌نیافتن به آنچه می‌جویی، گاه اقبالی بزرگ است.
- اگر می‌خواهی قواعد بازی را عوض کنی، نخست قواعد را فرابگیر.
- به‌خاطر یک مشاجره‌ی کوچک، ارتباطی بزرگ را ازدست نده.
- وقتی دانستی که خطایی مرتکب شده‌ای، گام‌هایی را پیاپی برای جبران آن خطا بردار.
- بخشی از هر روز خود را به‌تنهایی بگذران.
- چشمان خود را نسبت به تغییرات بگشا اما ارزش‌های خود را به‌سادگی در برابر آن‌ها فرومگذار.
- گاه سکوت، بهترین پاسخ است.
- در مواقعی که با محبوب خویش مشاجره می‌کنی و از او گله داری، تنها به موضوعات کنونی پرداز و سراغی از گلایه‌های قدیم نگیر.
- دانش خود را با دیگران در میان بگذار؛ این تنها راه جاودانگی‌ست.
- با دنیا و زندگی زمینی، بر سر مهر باش.
- بهترین ارتباط، آن است که عشق شما به هم، از نیاز شما به هم سبقت گیرد.

بله	خیر	سؤال
		آیا هیجان‌های شدید مانند خشم، غم، ترس، بی‌اعتمادی و شادی را به‌خوبی تحمل می‌کنید؟
		آیا هیجان درون بدن‌تان را احساس می‌کنید؟ اگر غمگین یا عصبی باشید، عوارض جسمی آن‌را در قفسه‌ی سینه، معده یا قلب‌تان احساس می‌کنید؟
		آیا با هیجان‌های خودتان راحت هستید و کسی نمی‌تواند شما را وادار به عصبانیت یا کینه‌جویی نماید؟
		آیا به هیجان‌های خودتان توجه دارید و در تصمیم‌گیری‌ها از آن‌ها کمک می‌گیرید؟
		آیا درباره‌ی هیجان‌های خودتان راحت می‌توانید صحبت کنید؟ آیا با احساسات خودتان صادقانه ارتباط برقرار می‌کنید؟
		آیا هیجان‌های شما توجه دیگران را جلب می‌کند؟ آیا دیگران می‌دانند چه احساسی دارید؟ آیا اگر دیگران بدانند چه احساسی دارید، ناراحت نمی‌شوید؟
		آیا به هیجان‌های دیگران حساسیت دارید؟

کلید ارتقاء و بهبود آگاهی هیجانی، «تمرین» است؛ همان‌طور که برای تقویت عضلات باید ورزش بدن‌سازی کرد، برای بهبود آگاهی هیجانی نیز باید حرکات و تمرینات هیجانی انجام داد تا دارای عضلات هیجانی قوی‌تری شویم. همان‌طور که نمی‌توان انتظار داشت پس از یک جلسه‌ی ۵ دقیقه‌ای تمرین بدن‌سازی، دارای بدنی ورزیده و عضلاتی قوی باشیم، نمی‌توان با یک جلسه تمرین نیز آگاهی هیجانی را تقویت نمود. هرچه بیش‌تر و منظم‌تر تمرین هیجانی کنیم، برداشت ما از وقایع و آنچه که احساس، فکر و عمل می‌کنیم، عمیق‌تر و متفاوت‌تر می‌شود. برای برقراری ارتباط مؤثر با دیگران و لذت‌بردن از زندگی، نیازمند ارتقای «خودآگاهی هیجانی» هستیم.

منبع: www.helpguide.org

ترجمه و تنظیم: سبیروس آقاییار
کارشناس ارشد مدیریت منابع انسانی