

Emotional Intelligence (EQ)

هوش عاطفی

Author: Wilson Thomas

Translator: Amir Ali Siassi

نویسنده: ویلسن توماس

مترجم: امیر علی سیاسی

فهرست Table of Contents

Introduction مقدمه

Chapter 1 - What is Emotional Intelligence? فصل اول – هوش عاطفی چیست؟

Categories of Emotional Intelligence مقوله های هوش عاطفی

Self-Awareness خودآگاهی

Self-Regulation خودتنظیمی

Motivation انگیزه

Empathy همدلی

Social Skills مهارتهای اجتماعی

Benefits of High Emotional Intelligence فواید هوش عاطفی بالا

Chapter 2 – How to Identify Emotional Triggers and Strategies for Dealing with

Them فصل دوم – شناسایی محرک احساسی و راهکارهای مقابله با آنها

How to Identify Your Emotional Triggers چگونه تشخیص دهیم محرک احساسی

How to Deal with Emotional Triggers چگونه با محرک های احساسی مقابله کنیم

Chapter 3 – Why You Need to Take Responsibility and Set Personal Boundaries – فصل سوم

چرا باید مسولیت خود را بپذیرید و مرزهای شخصی را تعیین کنید

How to Take Responsibility چگونه مسولیت بپذیریم

How to Set Your Personal Boundaries چگونه مرزهای شخصی را تعیین کنیم

Chapter 4 – How to Raise Your Emotional Intelligence فصل چهارم – چگونه هوش عاطفی خود را

افزایش دهید

Key Skills of Emotional Intelligence مهارت های کلیدی هوش عاطفی

Chapter 5 – Essential Keys for Commanding Your Emotions فصل پنجم – نکته های واجب برای

کنترل احساسات

The Emotional Triad سه گانه احساسی

How to Deal with Negative Emotions چگونه با احساسات منفی مقابله کنیم

Chapter 6 – How to Gain Emotional Control and Tackle Anger Management – فصل ششم

چگونه عواطف را باید کنترل کرد و خشم را مدیریت کرد

Understanding Anger فهمیدن خشم

The Importance of Anger Management اهمیت مدیریت خشم

Tips for Managing Your Anger نکته ها برای مدیریت خشم

Chapter 7 – Mastering Conflict Resolution with Emotional Intelligence فصل هفتم – تسلط بر حل

تعارض با هوش عاطفی

Understanding the Cause of Conflict فهمیدن علت درگیری

How to Perceive Conflict چگونه تعارض را باید درک کرد

Conflict Resolution Skills مهارت های حل تعارض

Conflict Resolution and Non-Verbal Communication حل تعارض و ارتباط غیر کلامی

Chapter 8 – Mastering Your Interpersonal Skills for Higher Emotional Intelligence فصل هشتم

– تسلط مهارت های بین فردی برای افزایش دادن هوش عاطفی

Verbal Communication ارتباط کلامی

Non-Verbal Communication ارتباط غیر کلامی

Conclusion خاتمه

Introduction

Over the last decade, the idea of emotional intelligence, or EQ, has become more popular throughout the world. Unfortunately, not many people understand what EQ the term is really about or why it has become so popular over the last several years. Many scientific studies have been conducted over the years and have discovered that emotional intelligence is more important in life than the average intelligence that is measured by the IQ scale. These studies, which have been conducted by both American and European universities, have proven that the common intelligence responses account for less than 20 percent of our achievements and successes in life, while the other 80 percent depends solely on our emotional intelligence. Everyone, from students to CEOs, is confronted by not only their own emotions but the emotions of everyone around them. How you manage these emotions has a significant impact on how other people perceive us, as well as our effectiveness to get things done. When you can increase your emotional intelligence, you can become better equipped to respond to stressful situations around you with a high degree of maturity. John Mayer, Peter Salovey, and Konstantin Vasily Peterides are renowned researchers that discovered people who have high emotional intelligence tend to become better leaders and are excellent in everything they set out to accomplish. The first person to use the term emotional intelligence was Wayne Payne in his doctoral thesis, *A Study of Emotion: Developing Emotional Intelligence*. In his thesis, he compared the IQ and emotional intelligence and determined that EQ was superior because it covers a wide range of faculties and aspects of a person's behavior. Studying your emotional intelligence will help you to understand the source and impact of your emotions better. This is important because it helps to enhance one's self-awareness. Studying your EQ will also provide you with the opportunity to understand better the behavior of others and the underlying reasons why they act the way they do. Emotionally intelligent people can harmoniously reconcile what their mind and reason tell them with the voice of their feelings and emotions. Thanks to this skill, emotionally smart people are self-confident, self-aware, creative, and energetic. They are also much more capable of handling stress and knowing how to get along with others. They are more optimistically approaching their life and don't fear change. They are the people of success.

در دهه گذشته ایده هوش عاطفی در سراسر جهان محبوبیت بیشتری پیدا کرده. متأسفانه بسیاری از مردم نمی دانند که هوش عاطفی در واقع چیست و چرا در چند سال گذشته اینقدر محبوب شده. مطالعات علمی زیادی در طول این سالها انجام شده و کشف کرده که هوش عاطفی مهمتر از بهره هوشی. این مطالعات که توسط دانشگاههای آمریکایی و اروپایی انجام شده ثابت کرده که پاسخهای هوشی مشترک کمتر از 20 درصد از موفقیتهای ما در زندگی را تشکیل می دهند در حالی که 80 درصد دیگر فقط به هوش عاطفی ما بستگی دارد. همه از دانشجویان گرفته تا مدیران عامل نه تنها با احساسات همه اطرافیان خود روبرو هستند. نحوه مدیریت این احساسات تاثیر قابل توجهی بر نحوه درک دیگران از ما و همچنین اثربخشی ما در انجام کارها دارد. هنگامی که می توانید هوش عاطفی خود را افزایش دهید می توانید برای پاسخگویی به موقعیت های استرس زا در اطراف خود با درجه بالغ بالاتری مجهز شوید. جان مایر پیتر سالووی و کنستانین واسیلی پتريدس محققان مشهوری هستند که دریافتند افرادی که هوش عاطفی بالایی دارند رهبران بهتری می شوند و در هر کاری که برای دستیابی به آن تلاش می کنند عالی هستند. اولین فردی که از عبارت هوش عاطفی استفاده کرد وین پین در پایان نامه دکتری خود با عنوان مطالعه احساسات: توسعه هوش عاطفی بود. او در پایان نامه خود بهره هوشی و هوش عاطفی را مقایسه کرد و تشخیص داد که هوش عاطفی برتر است زیرا طیف وسیع از استعدادها و جنبه های رفتار افراد را در بر می گیرد. مطالعه هوش عاطفی شما به شما کمک می کند تا منبع و تاثیر احساسات خود را بهتر درک کنید. این مهم است زیرا به افزایش خودآگاهی فرد کمک می کند. مطالعه هوش عاطفی شما همچنین به شما این امکان را می دهد تا رفتار دیگران را بهتر بشناسید و دلایل اصلی نحوه رفتار آنها. افراد با هوش عاطفی می توانند آنچه ذهن و عقلشان به آنها می گوید را با صدای احساسات و عواطف خود هماهنگ سازند. به لطف این مهارت افراد باهوش از نظر احساسی خلاق و پرنرژی هستند. آنها همچنین قادر به کنترل استرس و دانستن نحوه کنار آمدن با دیگران هستند. آنها با خوش بینی بیشتری به زندگی خود نزدیک می شوند و از تغییر نمی ترسند. آنها افراد موفق هستند.

Chapter 1

What is Emotional Intelligence?

Emotional intelligence, or EQ, refers to one's ability to identify, understand, use, and manage emotions in a positive manner in order to enhance communication, overcome challenges, relieve stress, empathize with others and defuse conflict. The scope of emotional intelligence is extensive and covers a variety of aspects in our daily lives, like how we behave and interact with others. When you are emotionally intelligent, you are better able to recognize your own emotional state as well as the emotional state of others. Having a clear understanding of the emotional states of those around you can help you to better relate with them, achieve greater success, form healthier relationships, and lead a more satisfying life overall. Compared to what we know as intelligence quotient or IQ, emotional intelligence is considered more important in attaining success and happiness in both your career and your life. Your ability to read and interpret other people's signals and respond to those signals appropriately will ultimately determine how far you will go in both your personal and professional pursuits of success. This is why it is essential that you develop a high emotional intelligence that will help you understand, negotiate, and empathize with others.

Categories of Emotional Intelligence

Researchers in the area of emotional intelligence has determined that there are five major classes of skills that are associated with emotional intelligence.

Self-Awareness is your ability to recognize your emotions and the impact that they have on not only your thoughts but your behavior as well. Through self-awareness, you will start to understand your strengths and weaknesses and is a critical part of your emotional intelligence. Having self-awareness will also help you to build your self-confidence.

Self-Regulation is your ability to put impulsive behaviors and feelings under control and is another critical part of emotional intelligence. While self-management doesn't prevent you from feeling emotions, it enables you to have a say in how long a feeling lasts. Learning how to manage emotions in a healthy manner, adapting to changing circumstances, and following through on commitments are just some of the critical aspects of self-regulation. There are several techniques that you can use to keep negative emotions like anxiety, anger, and depression at bay. Some of the methods include meditation and recasting

situations in a more positive light. Self-regulation involves the following attributes:
• Self-control • Trustworthiness • Conscientiousness • Adaptability • Innovation

Motivation refers to the internal process that propels you toward a goal. This category of emotional intelligence requires you to set clear goals, have a defined path for reaching your goals, and a positive attitude. Everyone has a predisposition toward a positive or negative attitude, but with motivation, you can shift how you think to a more positive orientation. Every negative thought that crosses your mind can be reframed in a positive way to help you achieve your goals. Motivation consists of the following: • Achievement drive • Commitment • Initiative • Optimism

Empathy refers to your ability to understand the concerns, needs, and emotion of others, and it is an essential element of emotional intelligence. Empathy enables you to recognize emotional cues and group power dynamics that can help you respond to the reactions of others more appropriately. People that are empathetic excel at developing others, service orientation, leveraging diversity, and political awareness.

Social Skills are the last category of emotional intelligence. Social skills also referred to as relationship management is the ability to develop interpersonal skills that can significantly boost your chances of having a successful career and life. Being a global economy with the ease of access to information and technical knowledge, it is essential to have people skills if you want to be able to understand, empathize, inspire, and work well in team settings. In addition to conflict management, having excellent social skills will allow you to: Influence others, Communicate, and Build bonds.

Lead Psychologists agree that IQ alone isn't sufficient for achieving happiness and success in life. According to recent studies, your IQ only accounts for around 10 to 25 percent of your success, while emotional intelligence accounts for approximately 75 percent. Other studies have revealed that those with high EQ scores tend to perform better at work, and are more self-confident, and make better leaders. All these factors have led to the conclusion that EQ is important and can significantly enhance a person's productivity and personal development.

Benefits of High Emotional Intelligence

Having a high level of emotional intelligence can set you apart from the crowd and help you create real opportunities. Many advantages can accrue in your life as a result of having high emotional intelligence. Fortunately, the good news is that

every person who is ready and willing to increase their EQ levels, will put the work in and practice. In the world, there are people who are incredibly smart, yet they aren't successful or live a fulfilled life. For example, there are people who are brilliant in academics, but when it comes to their personal relationships, they are inept. This is because while they might have a high IQ, their emotional intelligence is low. There are many things that emotional intelligence can help you attain, including the following:

Personal Effectiveness - Emotional intelligence is regarded as a critical ingredient for your own success. It provides you with the ability to manage your affairs and those of others successfully. Emotional intelligence gives you the tools and strategies that can make you more aware of yourself and teach you how to manage your emotions, both the positive and the negative, which increases your personal effectiveness.

Thinking Skills - What makes an issue challenging to solve might not be due to its complexity, but rather the perspective that you have. Old difficulties can be solved by replacing early views with new perspectives. Emotional intelligence also helps in developing your strategic thinking capacity and your ability to inspire and motivate your team.

Professional Relationships - With higher emotional intelligence, you will be able to understand better what makes people tick. This is crucial in developing a harmonious and positive working environment and relationships. By boosting your emotional intelligence, your ability to interact with others, and communicate more effectively with others will also increase. This will, in turn, enhance your professional relationships.

Leadership Capability - Effective leadership requires that you understand and empathize with the people that you lead. Emotional intelligence provides you with strategies that are crucial in persuading, influencing, motivating, and inspiring others. The most significant determinant of success in any management or leadership style is the extent to which you understand the emotions of other people and how well you respond to them. This can significantly enhance satisfaction and create a conducive environment for stronger workplace relationships.

Physical Well-Being - Your emotional intelligence has a significant impact on your overall well-being. Stress management, which is closely related to your emotional state, gives you the unique ability to react in a positive way even when you face challenges in your life. This is incredibly important because stress can

end up weakening your physical skills, lowering your immune system, and ultimately decrease your quality of life.

Mental Well-Being - The attitude and the outlook that you have on your life is shaped by emotional intelligence. If you have low EQ, you likely experience anxiety, depression, and mood swings. This will end up eroding your positivity and optimism, making your life dull and unpleasant. Your mental stability is usually at its highest when all your faculties, including your ability to understand and interpret your emotions, are working right.

Conflict Management - You can't get away from conflict. However, your ability to resolve any dispute is wholly dependent on your level of understanding of the emotions of the people involved. If you can successfully discern and empathize with the feelings and perspectives of the people in the conflict, it becomes easy to solve such situations or even prevent them from also occurring in the first place. High emotional intelligence makes us better negotiators because it gives you an insight into the desires and needs of the parties in contention. When you know the bone of contention, resolving conflict becomes much easier.

Success - Your ability to focus on a goal is a total of your internal motivators and self-confidence. Higher levels of emotional intelligence can give you self-discipline and keep us on course towards attaining your goals. In addition, emotional intelligence allows you to create a better support network, persevere an incredible degree of resilience, and overcome setbacks that stand between you and your success. An emotionally intelligent person can delay instant gratification and focus on the long-term benefits of a course of action which boosts your chances of success. The field of emotional intelligence is still attracting studies by different scholars, what is clear, however, is that emotions play a crucial role in enhancing the quality of both our personal and professional lives. The advancement in technology has helped us to master information, but it has not replaced our ability to learn and manage emotions.

فصل اول

هوش عاطفی چیست؟

هوش عاطفی به توانایی فرد در تشخیص درک استفاده و مدیریت احساسات به منظور تقویت ارتباطات غلبه بر چالش‌ها کاهش استرس همدلی با دیگران و رفع اختلافات اشاره دارد. دامنه هوش عاطفی گسترده است و جنبه‌های مختلف زندگی روزمره ما را شامل می‌شود مانند نحوه رفتار و تعامل با دیگران. وقتی از نظر احساسی باهوش هستید بهتر می‌توانید وضعیت عاطفی خود و همچنین وضعیت عاطفی دیگران را تشخیص دهید. داشتن درک واضح از حالات احساسی اطرافیان می‌تواند به شما در برقراری ارتباط بهتر با آنها دستیابی به موفقیت بیشتر ایجاد روابط سالمتر و داشتن زندگی رضایت‌بخشتر کمک کند. در مقایسه به عنوان ضریب هوشی می‌شناسیم که هوش عاطفی در دستیابی به موفقیت و خوشبختی هم در حرفه و هم در زندگی مهمتر است. توانایی شما در خواندن و تفسیر سیگنال‌های دیگران و پاسخ مناسب به آن سیگنال‌ها در نهایت تعیین می‌کند که در موفقیت شخصی و حرفه‌ای خود تا کجا پیش خواهید رفت. به همین دلیل ضروری است که هوش عاطفی بالایی ایجاد کنید تا به شما در درک مذاکره و همدلی با دیگران کمک کند.

مقوله‌های هوش عاطفی

محققان در حوزه هوش عاطفی تشخیص داده‌اند که پنج طبقه اصلی مهارت وجود دارد که با هوش عاطفی مرتبط هستند.

خودآگاهی توانی شما در تشخیص احساسات شما و تأثیری است که آنها نه تنها بر افکار شما بلکه بر رفتار شما نیز دارند. با خودآگاهی نقاط قوت و ضعف خود را درک خواهید کرد و بخش مهمی از هوش عاطفی است. داشتن خودآگاهی به شما کمک می‌کند اعتماد به نفس خود را افزایش دهید.

خودتنظیمی توانایی شما برای کنترل رفتارها و احساسات تکانشی است و بخش مهمی از هوش عاطفی است. در حالی که مدیریت خود شما را از احساسات باز نمی‌دارد شما را قادر می‌سازد تا در مدت زمان ماندگاری یک احساس نظر دهید. یادگیری نحوه مدیریت احساسات به شیوه‌ای سالم و سازگاری با شرایط متغیر و عمل به تعهدات تنها برخی از جنبه‌های مهم خودتنظیمی است. چندین تکنیک وجود دارد که می‌توانید از آنها برای جلوگیری از احساسات منفی مانند عصبانیت اضطراب و افسردگی جلوگیری کنید. برخی از روش‌ها شامل مدیتیشن و بازنویسی موقعیت‌ها در یک دید مثبتتر است. مدیریت خود شامل ویژگی‌های زیر است: خودکنترلی قابل اعتماد بودن وظیفه‌شناسی سازگاری و نوآوری.

انگیزه به فرایند درونی اشاره دارد که شما را به سمت هدف شوق می دهد. این دسته از هوش عاطفی شما را ملزم می کند تا اهداف را تعیین کنید مسیری مشخص برای رسیدن به اهداف و کمک می کند نگرش مثبت داشته باشید. همه مستعد ابتلا به نگرش مثبت یا منفی هستند اما با انگیزه می توانید طرز فکر خود را به جهت مثبت تغییر دهید. هر فکر منفی که به ذهن شما خطور می کند می تواند به شیوه ای مثبت برای کمک به شما در دستیابی به اهداف خود تنظیم شود. انگیزه شامل موارد زیر است: انگیزه پیشرفت تعهد ابتکار خوش بینی.

همدلی به توانایی شما در درک نگرانی ها نیازها و احساسات دیگران اشاره دارد و این یک عنصر اساسی هوش عاطفی است. همدلی شما را قادر می سازد تا نشانه های احساسی و پویایی قدرت گروهی را تشخیص دهید که می تواند به شما در پاسخ مناسبتر به واکنش های دیگران کمک کند. افرادی که همدل هستند در توسعه دیگران جهت گیری خدمات استفاده از تنوع و آگاهی سیاسی برتری دارند.

مهارتهای اجتماعی آخرین دسته از هوش عاطفی هستند. مهارتهای اجتماعی که به عنوان مدیریت روابط نیز شناخته می شود توانایی توسعه مهارتهای بین فردی است که می تواند شانس شما را برای داشتن یک شغل و زندگی موفق به میزان قابل توجهی افزایش دهد. داشتن یک اقتصاد جهانی با سهولت دسترسی به اطلاعات و دانش فنی داشتن مهارت های افراد ضروری است اگر می خواهید درک کنید همدلی کنید الهام بخش باشید و در محیط تیم به خوبی کار کنید. علاوه بر مدیریت تعارض داشتن مهارتهای اجتماعی عالی به شما امکان می دهد: بر دیگران تاثیر بگذارید ارتباط برقرار کنید و پیوند برقرار کنید. روانشناسان معتقدند که بهره هوشی به تنهایی برای دستیابی به خوشبختی و موفقیت در زندگی کافی نیست. بر اساس مطالعات اخیر بهره هوشی شما تنها 10 تا 25 درصد از موفقیت شما را تشکیل می دهد در حالی که هوش عاطفی تقریباً 75 درصد تشکیل می دهد. مطالعات دیگر نشان داده است کسانی که نمرات هوش عاطفی بالایی دارند تمایل دارند در محل کار بهتر عمل کنند و اعتماد به نفس بیشتری دارند و رهبران بهتری هستند. همه این عوامل به این نتیجه رسیده اند که هوش عاطفی مهم است و می تواند بهره وری و رشد شخصی افراد را به میزان قابل توجهی افزایش دهد.

فواید هوش عاطفی بالا

داشتن سطح بالای هوش عاطفی می تواند شما را از جمعیت متمایز کرده و به شما در ایجاد فرصت های واقعی کمک کند. به دلیل داشتن هوش عاطفی بالا مزایای زیادی می تواند در زندگی شما ایجاد شود. خوشبختانه خبر خوب این است که هر فردی که آماده و مایل است سطح هوش عاطفی خود را افزایش دهد کار لازم را انجام می دهد و تمرین می کند. در

جهان افرادی هستند که فوق العاده باهوش هستند اما موفق نیستند یا زندگی کاملی ندارند. به عنوان مثال افرادی هستند که از نظر دانشگاهی درخشان هستند اما در مورد روابط شخصی آنها ناتوان هستند. این به این دلیل است که در حالی که ممکن است ضریب هوشی بالایی داشته باشند ولی هوش عاطفی آنها پایین است. بسیاری از آنها وجود دارد که هوش عاطفی می تواند به شما در دستیابی به آنها کمک کند از جمله موارد زیر:

اثر بخشی شخصی – هوش عاطفی به عنوان یک عامل مهم برای موفقیت شما در نظر گرفته می شود. این توانایی را برای شما فراهم می کند تا امور خود و دیگران را با موفقیت مدیریت کنید. هوش عاطفی ابزارها و استراتژی هایی را در اختیار شما قرار می دهد که می تواند شما را از خود بیشتر بشناسد و به شما بیاموزد که چگونه احساسات خود را هم مثبت و هم منفی کنترل کنید که باعث افزایش کارایی شخصی شما می شود.

مهارت های فکری – آنچه مسئله را برای حل چالش برانگیز می کند ممکن است به دلیل پیچیدگی آن نباشد بلکه به نگرش شما بستگی دارد. مشکلات قدیمی را می توان با جایگزینی دیدگاه های جدید با دیدگاه های جدید حل کرد. هوش عاطفی همچنین به توسعه ظرفیت تفکر استراتژیک شما و توانایی شما برای الهام بخشیدن و ایجاد انگیزه در تیم شما کمک می کند.

روابط حرفه ای – با هوش عاطفی بالاتر شما قادر خواهید بود بهتر بفهمید چه چیزها روی مردم اثر میگذارد. این امر در ایجاد محیط کار و روابط هماهنگ و مثبت بسیار مهم است. با تقویت هوش عاطفی توانایی شما در تعامل با دیگران و ارتباط موثرتر با دیگران نیز افزایش می یابد. این به نوبه خود روابط حرفه ای شما را تقویت می کند.

قابلیت رهبری – رهبری موثر مستلزم این است که افرادی را که رهبری می کنید درک کرده و با آنها همدلی کنید. هوش عاطفی استراتژی هایی را در اختیار شما قرار می دهد که برای اقناع تاثیرگذاری ایجاد انگیزه و الهام بخشیدن به دیگران بسیار مهم است. مهمترین عامل تعیین کننده موفقیت در هر سبک مدیریتی یا رهبری این است که شما تا چه حد احساسات دیگران را درک کرده و چقدر خوب به آنها پاسخ می دهید. این می تواند رضایت را به میزان قابل توجهی افزایش دهد و محیطی مناسب برای روابط قوی تر در محل کار ایجاد کند.

رفاه جسمانی – هوش عاطفی شما تاثیر بسزایی در بهزیستی کلی شما دارد. مدیریت استرس که ارتباط تنگاتنگی با وضعیت شما دارد به شما این توانایی منحصر به فرد را می دهد که حتی در مواقعی که در زندگی با چالش هایی روبرو هستید واکنش مثبت نشان دهید. این بسیار مهم است زیرا استرس می تواند مهارت های جسمانی شما را تضعیف کند سیستم ایمنی بدن شما را کاهش داده و در نهایت کیفیت زندگی شما را کاهش دهد.

بهبودی ذهنی – نگرش و چشم انداز شما نسبت به زندگی بر اساس هوش عاطفی شکل می گیرد. اگر هوش عاطفی پایینی دارید احتمالاً اضطراب افسردگی و نوسانات خلقی را تجربه خواهید کرد. با این کار مثبت و خوش بینی شما از بین می رود و زندگی شما کسل کننده و ناخوشایند می شود. ثابت روانی شما معمولاً در بالاترین سطح خود قرار دارد وقتی که همه توانایی های شما از جمله توانایی درک و تفسیر احساسات شما به درستی کار می کند.

مدیریت تعارض – شما نمی توانید از درگیری فرار کنید. با این حال توانایی شما برای حل هر گونه اختلاف کاملاً به میزان درک شما از احساسات افراد درگیر بستگی دارد. اگر بتوانید با موفقیت احساسات و دیدگاه های افراد درگیر را تشخیص داده و با آنها همدلی کنید حل چنین موقعیت هایی یا حتی جلوگیری از آنها در وهله اول آسان می شود. هوش عاطفی بالا ما را مذاکره کننده بهتری می کند زیرا به شما بینش در مورد خواسته ها و نیازهای طرفین درگیر می دهد. هنگامی که استخوان اختلاف را می شناسید حل تعارض بسیار ساده تر می شود.

موفقیت – توانایی شما برای تمرکز بر یک هدف در کل انگیزه های داخلی و اعتماد به نفس شماست. سطوح بالاتر هوش عاطفی می تواند به شما نظم و انضباط بدهد و ما را در مسیر دستیابی اهداف خود حفظ کند. علاوه بر این هوش عاطفی به شما این امکان را می دهد که یک شبکه پشتیبانی بهتر ایجاد کنید میزان انعطاف پذیری فوق العاده ای را حفظ کرده و بر شکست های بین شما و موفقیت خود غلبه کنید. یک فرد با هوش عاطفی می تواند لذت فوری را به تاخیر بیندازد و بر مزایای طولانی مدت یک اقدام تمرکز کند که شانس موفقیت شما را افزایش می دهد. حوزه هوش عاطفی هنوز در حال جذب مطالعات توسط محققان مختلف است اما آنچه واضح است این است که احساسات نقش مهمی در افزایش کیفیت زندگی شخصی و حرفه ای ما دارند. پیشرفت تکنولوژی به ما در تسلط بر اطلاعات کمک کرده است اما توانایی یادگیری و مدیریت احساسات ما را جایگزین نکرده است.

Chapter 2

How to Identify Emotional Triggers and Strategies for Dealing with Them

Emotional triggers are the thoughts, feelings, and events that can evoke an automatic response. The use of the word trigger is crucial because the reaction occurs automatically without self-control. While these reactions might seem involuntary, in reality, like everything else we do, the response is a matter of choice. If you want to take control of how you respond to different circumstances, then you will need to learn how to identify your personal emotional triggers.

How to Identify Your Emotional Triggers

Until you are able to identify your emotional triggers correctly, they will continually rule over your emotions. Rather than letting minor aggravations make you run for the hills, you need to learn how to take charge of your feelings. You can do this by first dealing with your personal stressors. There are different groups of stressors, including the following:

Emotional Stressors - Emotional stressors can also be considered internal stressors. These stressors include anxiety and fears, along with personality traits like suspiciousness, pessimism, and perfectionism. These kinds of stressors often distort your thinking or perceptions that you have toward others.

Family Stressors - This category of stressors includes financial problems, relationship problems, empty-nest syndrome, and coping with unruly adolescents. All of these issues can trigger an emotional response.

Social Stressors - Social stressors can come from the interactions that you have with other members of society. They can include public speaking, dating, and parties. Just like emotional stressors, social stressors are individualized.

Change Stressors - Change stressors are ones that originate from necessary changes that happen in your life. These stressors can include moving to a new location, starting a new job, getting married, having children, and others.

Work Stressors - Work stressors are ones that occur in the workplace, which is typically full of pressure. These stressors can include an unpredictable boss, endless tasks, and tight deadlines. In addition to these above stressors, there are other categories of triggers that can affect your emotional intelligence. These can include things like the decision, disease, physical, phobic, pain, and environmental. After looking through the stressors listed above, you can start to determine the main stressors that you deal with daily in your life. It is possible to find that some of your stressors fall into more than one category.

How to Deal with Emotional Triggers

Once you've determined the stressors in your life, you need to figure out how to deal with them one at a time. Here are some of the common strategies that people use to deal with emotional triggers:

Elimination - Some of the emotional triggers that you experience can be eliminated from your life for good. For example, if a particular community doesn't

give you the peace of mind that you desire, you can decide to move to a new area and start a new life. This way, you will have eliminated the social stressors entirely from your life. For the workplace, you can either ask for a transfer or look for another job. However, some of the stressors can't be easily eliminated and eliminating some of the stressors could end up causing significant loss in your life. To deal with these stressors, you'll need to work to resolve them using some of the other strategies.

Reducing the Stressors' Strength - This is a good strategy because it enables you to co-exist with others while minimizing the impact of the stressors. For example, if loud music from your neighbor is keeping you from concentrating on your tasks, you might want to consider investing in a pair of earplugs. If you feel that your morning trip to work is a stressor, because you have to drive for more than two hours, you might think about using public transportation or carpooling with others from your work.

Coping - It is said that if you can't beat them, join them. For a majority of the stressors, you may just have to learn how to live with them, because eliminating them from your life could end up being counter-productive. You need to come up with coping techniques that will allow you to be clearheaded and calm, even when you find yourself under pressure. The sooner you can master these techniques, the better you will become, and some of the stressors will no longer be threatening as they used to.

Talking to a Friend - If you have a trusted friend, one of the best ways to deal with stressors is to approach them and communicate your feelings to them. This way, you can get encouragement, fresh ideas, and the support you need to help you overcome your emotional triggers. You need to consider the feedback you receive carefully because it comes from an independent perspective. If you can't find a person to open up to, you can also join a support group where people who are facing similar challenges meet and talk with each other. These kinds of networks have life coaches who have experience in dealing with issues around emotional triggers.

Stay Positive - Some of the emotional triggers can have a severe impact because of our perspectives. If you are determined to stay positive, it is unlikely that emotional triggers will take their toll. You may encounter situations in your life that have the potential to trigger your emotions; however, because of your focus on positivity, these situations might not succeed in turning your world upside down.

As part of living a positive life, you should try as much as possible to fight off any tendencies of anxiety. Instead of focusing on the uncertainties of the future or the troubles of the past, you can choose to stay in the present and make good of the opportunities that present themselves. While each person is emotionally sensitive to a certain degree, learning how you can manage those emotions and those triggers causing them is what makes each of us different.

فصل دوم

شناسایی محرک احساسی و راهکارهای مقابله با آنها

محرک های احساسی افکار احساسات و رویدادهایی هستند که می تواند پاسخ خودکار را برانگیزند. استفاده از کلمه ماشه بسیار مهم است زیرا واکنش به طور خودکار و بدون کنترل رخ می دهد. در حالی که ممکن است این واکنش ها غیر ارادی به نظر برسند در واقعیت مانند هر کاری که انجام می دهیم پاسخ یک امر انتخابی است. اگر می خواهید نحوه واکنش شما به شرایط مختلف را تحت کنترل بگیرید باید یاد بگیرید که چگونه عوامل محرک شخصی خود را شناسایی کنید.

چگونه تشخیص دهیم محرک احساسی

تا زمانی که نتوانید محرک های احساسی خود را به درستی تشخیص دهید آنها دایما بر احساسات شما حاکم خواهند بود. به جای اینکه اجازه دهید تشدیدات جزئی شما را مجبور به فرار از زمان کنید باید یاد بگیرید که چگونه احساسات خود را کنترل کنید. شما می توانید این کار را ابتدا با عوامل استرس زای شخصی خود انجام دهید. اینها گروه های مختلفی از عوامل استرس زا هستند از جمله موارد زیر:

عوامل استرس زای احساسی – استرس های روحی را می توان عوامل استرس زای داخلی نیز در نظر گرفت. این عوامل استرس زا شامل اضطراب و ترس همراه با ویژگی های شخصیتی مانند سو ظن بدبینی و وسواس است. این نوع استرس زا اغلب تفکر یا تصورات شما را نسبت به دیگران مخدوش می کند.

عوامل استرس زای خانواده – این دسته از عوامل استرس زا شامل مشکلات مالی مشکلات روابط سندرم آشیانه خالی و مقابله با نوجوانان بی ادب است. همه این مسایل می توانند واکنش احساسی ایجاد کنند.

استرس های اجتماعی – استرس های اجتماعی می تواند ناشی از تعاملاتی باشد که شما با دیگر اعضای جامعه دارید. آنها می توانند شامل سخنرانی عمومی دوستیابی و مهمانی باشند. درست مانند عوامل استرس زای عاطفی استرس های اجتماعی فردی هستند.

عوامل استرس زا را تغییر دهید – عوامل استرس زا تغییراتی هستند که از تغییرات لازم در زندگی شما سرچشمه می گیرند. این عوامل استرس زا می تواند شامل انتقال به مکان جدید شروع کار جدید ازدواج بچه دار شدن باشد.

عوامل استرس زای کار – استرس های شغلی مواردی هستند که در محل کار رخ می دهند که معمولاً پر از فشار است. این عوامل استرس زا می توانند شامل یک رییس غیرقابل پیش بینی وظایف بی پایان و مهلت های دقیق باشد. علاوه بر عوامل استرس زای فوق دسته های دیگری از عوامل محرک وجود دارد که می توانند بر هوش عاطفی شما تاثیر بگذارند. این موارد می تواند شامل مواردی مانند تصمیم گیری بیماری جسمی هراسی درد و محیط باشد. پس از بررسی عوامل استرس زا در بالا می توانید عوامل اصلی استرس زا را که روزانه در زندگی با آنها برخورد می کنید تعیین کنید. ممکن است دریابید که برخی از عوامل استرس زای شما در بیش از یک دسته قرار می گیرند.

چگونه با محرک های احساسی مقابله کنیم

هنگامی که عوامل استرس زا را در زندگی خود تعیین کردید باید بفهمید چگونه با آنها یک به یک برخورد کنید. در اینجا برخی از استراتژی های رایج است که مردم برای مقابله با محرک های احساسی استفاده می کنند:

حذف – برخی از عوامل محرک احساسی که تجربه می کنید می توانند برای همیشه از زندگی شما حذف شوند. به عنوان مثال اگر یک جامعه خاص به شما آرامش خاطر دلخواه را نمی دهد می توانید تصمیم بگیرید که به منطقه جدیدی بروید و زندگی جدیدی را شروع کنید. به این ترتیب استرس های اجتماعی را به طور کامل از زندگی خود حذف کرده اید. برای محل کار می توانید درخواست انتقال کنید یا به دنبال کار دیگری باشید. اما برخی از عوامل استرس زا را نمی توان به راحتی از بین برد و از بین بردن برخی از عوامل استرس زا می تواند منجر به از دست دادن قابل توجهی در زندگی شما شود. برای مقابله با این عوامل استرس زا باید برای حل آنها با استفاده از برخی استراتژی های دیگر تلاش کنید.

کاهش قدرت استرس زا – این یک استراتژی خوب است زیرا به شما این امکان را می دهد که با دیگران همزیستی داشته باشید در حالی که تاثیر عوامل استرس زا را به حداقل می رسانید. به عنوان مثال اگر موسیقی بلند همسایه شما را از تمرکز بر کارهای شما باز می دارد ممکن است بخواهید روی یک جفت گوش پوش سرمایه گذاری کنید. اگر احساسی می

کنید سفر صبح شما به محل کار یک عامل استرس زا است زیرا مجبور هستید بیش از دو ساعت رانندگی کنید ممکن است به فکر استفاده از وسایل نقلیه عمومی یا همراهی با دیگران در محل کار خود باشید.

مقابله – گفته می شود اگر نمی توانید آنها را شکست دهید به آنها ملحق شو. برای اکثریت عوامل استرس زا شما فقط باید نحوه زندگی با آنها را بیاموزید زیرا حذف آنها از زندگی شما می تواند نتیجه سازنده ای نداشته باشد. شما باید تکنیک های مقابله ای را آرایه دهید که به شما این امکان را می دهد تا حتی زمانی که تحت فشار قرار هستید شفاف و آرام باشید. هر چه زودتر بتوانید بر این تکنیک ها مسلط شوید بهتر خواهید شد و برخی از عوامل استرس زا دیگر مانند گذشته تهدید کننده نخواهند بود.

صحبت کردن با دوستان – اگر یک دوست مورد اعتماد دارید یکی از بهترین راه ها برای مقابله با عوامل استرس زا این است که به آنها نزدیک شوید و احساسات خود را به آنها ابراز کنید. به این ترتیب می توانید ایده های تازه تشویق و حمایت لازم برای غلبه بر عوامل احساسی خود را دریافت کنید. شما باید بازخوردی را که دریافت می کنید با دقت در نظر بگیرید زیرا از دیدگاهی مستقل به دست می آید. اگر فردی را پیدا نکردید که با شما صحبت کند همچنین می توانید به یک گروه پشتیبانی بپیوندید که در آن افرادی که با چالش های مشابه روبرو هستند با یکدیگر ملاقات کرده و صحبت کی کنند. این نوع شبکه ها دارای مربیان زندگی هستند که تجربه برخورد با مسایل مربوط به عوامل محرک را دارند.

خوش بین باشید – برخی از محرک های احساسی به دلیل دیدگاه های ما می توانند تاثیر شدیدی داشته باشند. اگر عزم خود را جزم کرده اید تا خوش بین بمانید بعید است عوامل محرک احساسی تاثیر خود را داشته باشند. ممکن است در زندگی با موقعیت هایی روبرو شوید که می تواند احساسات شما را برانگیزد اما به دلیل تمرکز بر خوب بودن این موقعیت ها کمتر ممکن است دنیای شما را زیر و رو کند. به عنوان بخشی از یک زندگی خوب باید تا آنجا که ممکن است سعی کنید با هرگونه تمایل به اضطراب مبارزه کنید. به جای تمرکز بر عدم قطعیت های آینده یا مشکلات گذشته می توانید مانند در زمان حال و استفاده از فرصت های موجود را انتخاب کنید. در حالی که هر فرد تا حدی از نظر احساسی حساس است یاد گیرد که چگونه می توان آن احساسات را مدیریت کرد و عوامل ایجاد کننده آنها باعث تفاوت هر یک از ما می شود.

Chapter 3

Why You Need to Take Responsibility and Set Personal Boundaries

Whatever has happened to you in your life, the bottom line is that you are ultimately responsible. If you are looking for happiness and success in your personal and professional life, you must embrace this principle. When things go wrong in your life, there is always a temptation to blame others for your misfortunes, but that won't help you find happiness in your life. If anything, it will ultimately worsen the situation and will end up sinking you into further irresponsibility. Taking responsibility for your actions, choices, and direction in life will be the most powerful and intelligent way that you can deal with the issues you face in life. The moment you stop taking responsibility, the perspective you have in life will shift, and more often than not, you will start to see yourself as a failure because you've allowed yourself to blame others for your problems. When you take complete responsibility for your life, and experience control and joy despite the circumstances you are able to make better decisions and choices because you completely understand that you, and only you, are responsible for the outcome of your choices. Even when events happen that aren't within your control, you have the power to determine how you will react to those events. You can either make a disaster out of a situation or use the challenges in your life as a ladder to reach a higher level.

How to Take Responsibility

One of the most critical components that you need to accept is that you are in charge of your life, and no one else. It doesn't matter how hard you try and convince the people around you that the events currently happening in your life aren't the consequence of your actions, you will still need to go through them and face the consequences as they come. If you want to be able to remain in control and handle the situations you face with resolve and determination, you will need to do the following:

Stop Placing Blame on Others Whether you are by yourself or in a group with others, you need to listen to yourself as you talk. Work to eliminate blame and excuses in your speech. The more you continue to play the blame speech in your mind, the more likely you will try to shift responsibility to others.

Seriously Consider Feedback There will be times when you won't be able to hear your voice as you speak with other people. This is why accepting feedback from

others is critical to your emotional intelligence. Some of the people that you talk to might be observant and honest enough to tell you about your habit of shifting blame to others. If you take this kind of feedback seriously, it can help to change you and your perception of life. It is almost natural for us to dissent to feedback that doesn't favor them. The more you reject other people's observations, the more likely you will continue with your irresponsible tendencies to your own detriment.

Plan Your Life Your life consists of the sum total of all the plans, decisions, and courses of action that you take on a daily basis. By putting a plan in place on how you want your life to run, you can successfully take control of your future and eliminate the temptation of blaming others for things that you are responsible for. Your plan should be broken down into achievable goals that you can measure your progress on.

Recognizing Your Choices You have an overall choice on how you are going to respond in any given situation. This is irrespective of the severity of the circumstances. It is possible to be locked away in prison and still maintain your mental sanity. You have the option to focus on something more positive than the situation you are currently in. This will help you free your emotions and to a more significant extent, your entire being.

How to Set Your Personal Boundaries

When you can start to understand what personal boundaries are and what defines healthy and unhealthy boundaries, it is vital that you know how to set up these boundaries. Setting personal boundaries, both emotional and physical, is a process that will take some time, so you need to have patience.

Consider What Your Boundaries Are It is almost impossible for you to create and enforce personal boundaries if you don't know what they are. Take some time to consider the things that make you uncomfortable. Establish the extent to which other people can come into your life and the things they should do as they approach you. This will help you to draw clear lines that will help you to define your personal boundaries.

Verbalize Your Needs Don't be afraid to let those around you know about the things that you need in your life. For example, if you are bothered by the noise that someone is making, you need to have the courage to clearly tell them that you want silence and that they need to step back or go somewhere else. This will send them a signal that will inform them that they are intruding on your personal space.

Put Consequences in Place Just like with any boundary violation, whether physical or emotional, there needs to be a consequence that follows it. Individuals can be experimental in that they can make a minor infraction to see whether there are any consequences. If no repercussions come up, they will continue to invade your personal boundaries, and they even might try to establish a new code of behavior when they are dealing with you. You need to deliberately put consequences in place, such as discontinuing the conversation, leaving the area, or refusing to answer to help ward off those who are looking to cross your personal boundaries.

Stand Your Ground If you are to create and maintain your personal boundaries successfully, you need to hold tight to your ideals and value system and not back off of them for even a second. The moment that you make a mistake and compromise your stand, other people will be quick to swoop in and violate your boundaries. Emotional intelligence is reflected in how you take responsibility and define your personal space. A person that has a definite value system and a set of easily identifiable boundaries is considered to be more responsible and emotionally intelligent.

فصل سوم

چرا باید مسولیت خود را بپذیرید و مرزهای شخصی را تعیین کنید

هر اتفاقی در زندگی شما افتاده باشد نتیجه این است که شما در نهایت مسول هستید. اگر شما به دنبال شادی و موفقیت در زندگی شخصی و حرفه ای خود هستید باید این اصل را در آغوش بگیرید. هنگامی که همه چیز در زندگی شما اشتباه می کند همیشه وسوسه ای برای سرزنش دیگران برای بدبختی های شما وجود دارد اما به شما کمک نمی کند که شادی را در زندگی خود پیدا کنید. در هر صورت در نهایت اوضاع را بدتر می کند و شما را به بی مسولیتی بیشتری فرو می برد. مسولیت پذیری در قبال اقدامات انتخاب ها و جهت گیری در زندگی قوی ترین و هوشمندترین راهی است که می توانید با مسایلی که در زندگی با آن روبرو هستید مواجه شوید. در لحظه ای مسولیت خود را متوقف می کنید دیدگاه شما در زندگی تغییر می کند و بیشتر اوقات خود را به عنوان یک فرد شکست خورده می بینید زیرا به خود اجازه داده اید دیگران را برای مشکلات خود سرزنش کنید. وقتی مسولیت کامل زندگی خود را بر عهده می گیرید و با وجود شرایط کنترل و شادی را تجربه می کنید می توانید تصمیمات و انتخاب های بهتری بگیرید زیرا کاملا درک می کنید که شما و فقط شما

مسول نتیجه انتخاب های خود هستید. حتی وقتی اتفاقاتی رخ می دهد که تحت کنترل شما نیست شما این قدرت را دارید که واکنش خود را در برابر آن رویدادها تعیین کنید. شما می توانید از موقعیتی یک فاجعه ایجاد کنید یا از چالش های زندگی خود به عنوان یک نردبان برای رسیدن به سطح بالاتر استفاده کنید.

چگونه مسولیت پذیری

یکی از مهمترین بخش هایی که باید بپذیرید این است که مسول زندگی خود هستید نه هیچ کس دیگری. مهم نیست چقدر تلاش می کنید و اطرافیان خود را متقاعد می کنید که رویدادهایی که در حال حاضر در زندگی شما اتفاق می افتد پیامد اقدامات شما نیست شما هنوز هم باید آنها را پشت سر بگذارید و با عواقب آن روبرو شوید. اگر می خواهید بتوانید کنترل خود را حفظ کرده و شرایطی را که با عزم و اراده مواجه هستید مدیریت کنید باید موارد زیر را انجام دهید:

سرزنش دیگران را متوقف کنید چه در تنهایی و چه در گروهی با دیگران باید هنگام صحبت کردن به خود گوش دهید. برای از بین بردن سرزنش و بهانه گیری در گفتار خود کار کنید. هر چه بیشتر به بیان سرزنش در ذهن خود پردازید بیشتر احتمال دارد که مسولیت را به گردن دیگران بیندازید.

بازخورد را جدی بگیرید زمانی پیش می آید که هنگام صحبت با دیگران نمی توانید صدای خود را بشنوید. به همین دلیل است که پذیرش بازخورد دیگران برای هوش عاطفی شما بسیار مهم است. برخی از افرادی که با آنها صحبت می کنید ممکن است به اندازه کافی مراقب و صادق باشند تا عادت خود را برای انتقال تقصیر به دیگران به شما بگویند. اگر این نوع بازخورد را جدی بگیرید می تواند به شما و درک شما از زندگی کمک کند. تقریباً طبیعی است که ما با بازخوردهایی که به نفع آنها نیست مخالفت کنیم. هرچه بیشتر مشاهدات دیگران را رد کنید احتمال اینکه تمایلات غیرمسولانه خود را به ضرر خود بیشتر خواهد بود.

زندگی خود را برنامه ریزی کنید زندگی شما شامل مجموع همه برنامه ها تصمیمات و شیوه های عملی است که روزانه انجام می دهید. با ایجاد برنامه ای در مورد نحوه زندگی خود می توانید آینده خود را با موفقیت کنترل کنید و وسوسه سرزنش دیگران را برای مسائلی که مسول آن هستید برطرف کنید. برنامه شما باید اهداف قابل دستیابی تقسیم شود که می توانید پیشرفت خود را در آنها اندازه گیری کنید.

انتخاب های خود را تشخیص دهید شما یک انتخاب کلی دارید که در هر شرایطی چگونه باید پاسخ دهید. این صرف نظر از شدت شرایط است. ممکن است در زندان باشید و همچنان

سلامت روانی خود را حفظ کنید. شما می توانید روی موضوعی مثبت تر از موقعیتی که در حال حاضر در آن متمرکز هستید توجع کنید. این به شما کمک می کند تا احساسات خود و تا حد قابل توجهی کل وجود خود را آزاد کنید.

چگونه مرزهای شخصی را تعیین کنیم

وقتی می فهمید که مرزهای شخصی چیست و چه چیزی مرزهای سالم و ناسالم را مشخص می کند بسیار مهم است که بدانید چگونه این مرزها را تعیین کرد. تعیین محدودیت های شخصی چه احساسی و چه جسمی فرآیندی است که مدتی طول می کشد بنابراین باید صبور باشید.

مرزهای خود را در نظر بگیرید اگر نمی دانید که مرزهای شخصی چیست ایجاد و اجرای آنها برای شما تقریباً غیرممکن است. مدتی وقت بگذارید تا مواردی را که باعث ناراحتی شما می شوند در نظر بگیرید. تا چه حد دیگران می توانند وارد زندگی شما شوند و کارهایی را که باید انجام دهند با نزدیک شدن به شما مشخص کنید. این به شما کمک می کند تا خطوط واضحی ترسیم کنید که به شما در تعیین مرزهای شخصی شما کمک می کند.

نیازهای خود را بیان کنید نترسید اطرافیان خود را از چیزهایی که در زندگی به آنها نیاز دارید مطلع کنید. به عنوان مثال اگر از سر و صدایی که کسی ایجاد می کند ناراحت هستید باید شجاعت داشته باشید تا به طور واضح به او بگویید که سکوت می خواهید و او باید عقب نشینی کند یا به جای دیگری برود. این یک سیگنال برای آنها ارسال می کند که به آنها اطلاع می دهد که به فضای شخصی شما نفوذ کرده اند.

عواقبی را در جای خود قرار دهید درست مانند هرگونه تخلف مرزی اعم از جسمی یا احساسی باید عواقبی در پی داشته باشد. افراد می توانند تجربی باشند زیرا می توانند تخلف جزئی را انجام دهند تا ببینند عواقبی در پی دارد یا خیر. در صورت عدم بروز پیامدها همچنان به مرزهای شخصی شما حمله می کنند و حتی ممکن است هنگام برخورد با شما سعی در ایجاد یک رفتار جدید باشند. شما باید عمداً عواقبی مانند قطع مکالمه ترک منطقه یا امتناع از پاسخگویی به منظور دفع کسانی که به دنبال عبور از مرزهای شخصی شما هستند را ایجاد کنید.

پای خود بایستید اگر می خواهید مرزهای شخصی خود را با موفقیت ایجاد کرده و حفظ کنید باید ایده آل ها و نظام ارزشی خود را محکم نگه دارید و حتی یک ثانیه از آنها عقب نشینی نکنید. در لحظه ای که اشتباه کنید و موضع خود را به خطر می اندازید افراد دیگر سریع وارد می شوند و مرزهای شما را نقض می کنند. هوش عاطفی در نحوه مسولیت پذیری و

تعیین فضای شخصی شما منعکس می شود. فردی که دارای نظام ارزشی مشخص و مجموعه ای از مرزهای قابل تشخیص مسؤل تر و از نظر احساسی باهوش تر است.

Chapter 4

How to Raise Your Emotional Intelligence

The information that passes into your brain has to first pass through your senses. Whenever this information is emotional or overwhelmingly stressful, your natural instincts take over, and our capacity to act is limited. To make good decisions when you are confronted with these kinds of situations, you need to learn how to balance your emotions deliberately. Emotion is also linked strongly to your memory. If you learn to stay connected to the rational and emotional part of your brain, you will be able to expand your range of choices when responding to new events. In addition, integrating emotional memory into the decision-making process will help to prevent you from repeating past mistakes.

Key Skills of Emotional Intelligence

If you want to improve your emotional intelligence and your ability to make decisions, then you need to understand your emotions fully and how to manage them in any situation. To enable you to do this, you need to be able to develop critical skills for managing and controlling your stress levels. These skills can be learned by anyone who is willing to apply the knowledge they've gained into their lives. To change your behavior permanently to enable you to withstand pressure, you will need to learn how to overcome stress by maintaining emotional awareness and composure.

Rapid Stress Reduction Stress is a part of our daily lives, but when it comes at overwhelming levels, it can end up subduing the mind, as well as the body. Stress can also hinder you from communicating clearly and ultimately interferes with our ability to read a situation accurately. For you to remain focused, balanced, and in control, you need to learn different techniques for how to calm yourself down regardless of the level of stress that you are currently facing in your life. Stress-busting is one of the methods that you can use to cope well when faced with a stressful event. The following steps can help you to develop solid stress-busting skills:

Be Aware of Your Physical Response If you want to learn to control your emotions and reduce the impact that stress has on your life, then you need to know how you physically respond to stressful events. Carefully analyze how your body feels when you are under pressure because this will help you to learn how to regulate tension when stress occurs. People have very different reactions to stress. While some might become angry or agitated when faced with a stressful situation, others will become withdrawn and depressed. If you are one who tends to become angry, you will respond well to stress-relieving events because they will quiet you down. However, if you tend to become depressed when faced with stress, pursuing activities that are stimulating will be the best thing that you can do.

Analyze the Stress-Busting Tactics that Work for You One of the best ways to quickly reduce stress levels is through the engagement of your senses. Everyone has their own way of responding to each of these sensory inputs, and the secret is in finding things that are soothing or that energize you. For example, if you are a visual person, you can surround yourself with images that are uplifting to help you fight off stress. On the other hand, if you respond better to sound, you can find a favorite piece of music that can help you relax.

Emotional Awareness The ability to connect to your emotions is a critical part of understanding yourself. Having emotional awareness also helps you to become calm and focused, even in stressful situations. Too many people today are disconnected from their emotions because of adverse childhood experiences that taught them to shut their feelings out when faced with stressful situations. Unfortunately, while we can deny, distort, or numb our feelings, we can't eliminate them. Whether we acknowledge our emotions or not, they still exist. When you are emotionally unaware, your ability to fully understand your needs is hindered, which will only put you at a higher risk of becoming overwhelmed in threatening situations. For you to achieve emotional intelligence, you need to reconnect with your emotions and learn to accept them. You can learn and develop your emotional awareness at any time. Just like with any developmental process, improving your emotional knowledge needs to be a gradual process, starting with stress management, and then moving on to learning how to reconnect with your stronger emotions. This can help you change the way you experience emotions and how you ultimately respond to them.

فصل چهارم

چگونه هوش عاطفی خود را افزایش دهید

اطلاعاتی که از مغز شما عبور می کند باید ابتدا از طریق حواس شما عبور کند. هر زمان که این اطلاعات احساسی یا بسیار استرس زا باشد غرایز طبیعی شما تسلط می یابد و ظرفیت ما برای عمل محدود است. برای تصمیم گیری های مناسب در مواجهه با چنین شرایطی باید بیاموزید که چگونه احساسات خود را عمدا متعادل کنید. احساسات نیز به شدت با حافظه شما مرتبط است. اگر بیاموزید که با بخش منطقی و احساسی مغز خود در ارتباط باشید هنگام پاسخ به رویدادهای جدید می توانید دامنه انتخاب های خود را گسترش دهید. علاوه بر این ادغام حافظه احساسی در فرایند تصمیم گیری به شما در جلوگیری از تکرار اشتباهات گذشته کمک می کند.

مهارتهای کلیدی هوش عاطفی

اگر می خواهید هوش عاطفی خود و توانایی تصمیم گیری خود را بهبود ببخشید باید احساسات خود را بطور کامل درک کنید و نحوه مدیریت آنها را در هر شرایطی درک کنید. برای اینکه بتوانید این کار را انجام دهید باید بتوانید مهارت های مهمی را برای مدیریت و کنترل سطح استرس خود توسعه دهید. هر کسی که مایل است دانش به دست آمده را در زندگی خود به کار گیرد می تواند این مهارت ها را بیاموزد. برای تغییر دایمی رفتار خود برای تحمل فشار باید یاد بگیرید که چگونه با حفظ آگاهی احساسی و آرامش بر استرس غلبه کنید.

کاهش سریع استرس استرس بخشی از زندگی روزمره ما است اما وقتی به سطوح قریب به اتفاق برسد می تواند ذهن و جسم را نیز تحت کنترل خود درآورد. استرس همچنین می تواند شما را از برقراری ارتباط واضح بازدارد و در نهایت مانع توانایی ما در تشخیص دادن موقعیت می شود. برای اینکه متمرکز متعادل و تحت کنترل باشید باید تکنیک های متفاوتی را بیاموزید که چگونه می توانید بدون توجه به میزان استرسی که در زندگی خود دارید خود را آرام کنید. از بین بردن استرس یکی از روش هایی است که می توانید هنگام مواجهه با یک رویداد استرس زا برای مقابله خوب از آن استفاده کنید. مراحل زیر می تواند به شما در توسعه مهارتهای مقابله با استرس کمک کند:

از پاسخ فیزیکی خود آگاه باشید اگر می خواهید کنترل احساسات خود را بیاموزید و تاثیر استرس را در زندگی خود کاهش دهید باید بدانید که چگونه از نظر فیزیکی به رویدادهای استرس زا واکنش نشان می دهید. با دقت احساسات بدن خود را هنگامی که تحت فشار هستید تجزیه و تحلیل کنید زیرا این امر به شما کمک می کند تا نحوه تنظیم تنش در هنگام بروز

استرس را بیاموزید. واکنش افراد نسبت به استرس متفاوت است. در حالی که برخی ممکن است هنگام مواجهه با موقعیت استرس زا عصبانی یا آشفته شوند برخی دیگر گوشه گیر و افسرده خواهند شد. اگر شما فردی هستید که تمایل به عصبانیت دارد به رویدادهای تسکین دهنده استرس پاسخ خوبی می دهید زیرا آنها شما را آرام می کنند. با این حال اگر هنگام مواجهه با استرس تمایل به افسردگی دارید انجام فعالیتهای تحریک کننده بهترین کاری است که می توانید انجام دهید.

تاکتیک های مقابله با استرس را که برای شما کار می کند تجزیه و تحلیل کنید یکی از بهترین راه ها برای کاهش سریع سطح استرس درگیر شدن حواس شما است. هرکس روش خاص خود را برای پاسخ به هر یک از این ورودی های حسی دارد و راز آن در یافتن چیزهایی است که آرامش بخش هستند یا به شما انرژی می دهند. به عنوان مثال اگر یک فرد بصری هستید می توانید اطراف خود را با تصاویری احاطه کنید که به شما در مبارزه با استرس کمک می کند. از طرف دیگر اگر به صدا بهتر پاسخ می دهید می توانید یک قطعه موسیقی مورد علاقه خود را پیدا کنید که به آرامش شما کمک کند.

آگاهی احساسی توانایی ارتباط با احساسات شما بخش مهمی از درک خود است. داشتن آگاهی عاطفی به شما کمک می کند تا آرام و متمرکز شوید حتی در شرایط استرس زا. امروزه بسیاری از افراد به دلیل تجزییات نامطلوب دوران کودکی که به آنها آموخته اند در هنگام مواجهه با شرایط استرس زا احساسات خود را کنار بگذارند از احساسات خود جدا شده اند. متأسفانه در حالی که می توانیم احساسات خود را انکار تحریف یا بی حس کنیم نمی توانیم آنها را از بین ببریم. احساسات خود را بپذیریم یا نه آنها هنوز وجود دارند. هنگامی که از نظر احساسی بی اطلاع هستید توانایی شما در درک کامل نیازهای شما مانع می شود که تنها شما را در معرض خطر بیشتری برای تحت فشار قرار گرفتن در موقعیت های تهدید کننده قرار می دهد. برای دستیابی به هوش عاطفی باید مجدداً با احساسات خود ارتباط برقرار کنید و یاد بگیرید که آنها را بپذیرید. شما می توانید در هر زمان آگاهی احساسی خود را بیاموزید و توسعه دهید. درست مانند هر فرآیند تکاملی بهبود دانش عاطفی شما باید یک فرآیند تدریجی باشد با مدیریت استرس شروع کنید و سپس به یادگیری نحوه ارتباط مجدد با احساسات قوی خود بپردازید. این می تواند به شما کمک کند تا شیوه تجربه احساسات و نحوه واکنش نهایی به آنها را تغییر دهید.

Chapter 5

Essential Keys for Commanding Your Emotions

When you can learn to master your emotions, you can ultimately master your life. It is vital that you understand the reasons why you do the things that you do because of an inner drive to change the way you feel. For example, if you want to make more money, lose weight, or buy new clothes, you are doing this because of the feeling you get when you accomplish your goals. People who believe that losing weight will help them to become more confident, and ultimately attract love into their life, will go the extra mile to shed off unwanted pounds. Emotions are an essential part of our life. Rather than putting them off and hiding them, you need to acknowledge them and realize the truth that lies within them.

The Emotional Triad

No matter the situation that you might find yourself in, there are three main factors that will determine your feelings about the situation. Psychologists refer to these factors as the Emotional Triad, and they include the following:

Your Physiology Every single emotion that you experience in your life is first felt in your body. For example, if you want to feel more confident, then you need to be grounded, principled, and courageous in your speech. On the other hand, if you're going to feel more passion in your life, then you should start talking and moving more rapidly. For those people who want to feel depressed, simply have to frown, breathe shallowly, slump over, and stare at the ground. The bottom line is that the manner in which you use your body will end up changing how you feel. Emotion is created by motion.

What You Focus On Along with how you use your body, what you focus on will also determine how you feel. If you want to feel happy, you need to focus your attention on things that make you happy. By recalling more joyful moments in your past, you can create a platform and an opportunity to be happy today. When you remove all the good things and experiences in your life and focus on the negative, you will most certainly end up feeling depressed. In life, both good things and bad things are available, and it is up to you to decide what you want to focus on.

Your Language The words that you use have the ability to change the way you feel. If you begin making statements like, "I'm exhausted," or "I'm so bored," the chances are that you will feel tired or bored. Every single word that you speak has

an emotional state attached to it. Some words that you use are disempowering, while others are encouraging and uplifting. By exercising care over your vocabulary, statements, metaphors, and phrases, you can control and command your emotions. The reality of the Emotional Triad is that happiness is a choice, and the same goes for anger, depression, and frustration. There isn't anyone who can make you feel angry or happy, but rather, it depends on how you interpret every situation that you face in your life.

How to Deal with Negative Emotions

Both negative and positive emotions are a part of our lives and can't simply be wished away. However, you can decide to deal with these emotions so that you can effectively suppress the negative ones and encourage positive emotions. There are four ways in which you can deal with your negative emotions.

Avoidance simply means keeping away from situations that have the potential to trigger negative emotions. For example, you might avoid approaching strangers or taking risks because you fear rejection or failure. It is incredibly common for people to turn to self-medication, like alcohol, food, or drugs, to ward off negative emotions, which is just another form of avoidance.

Denial is the process of disassociating yourself from the negative emotions you're feeling by using statements like, "It wasn't that bad." While you may think that it is perfectly alright for you to go into denial about your negative emotions, the approach, unfortunately, will increase those negative emotions and will continue to intensify them until you pay attention to the negative emotions.

Learning and Using Your Negative Emotions Learning from your negative emotions and using them to your advantage is one of the methods used to deal with negative emotions. First, you need to come to the understanding that all your emotions, both negative and positive, are there to serve you. Your daily emotions are a guideline, a support system, or a call to action. They tell you that the activity that you are participating in either works or it doesn't. The thing that you need to remember is that you are the origin of all of your emotions and that you and you alone create them. You don't need a particular reason to feel a certain way, but rather it is all your choice. The power to command your emotions lies within you. Every emotion comes from you, and you are the only one who is suited to not only handle them but subdue them as well. With continued practice, you can take advantage of your emotions and have them work for you rather than against you.

فصل پنجم

نکته های واجب برای کنترل احساسات

وقتی بتوانید تسلط بر احساسات خود را بیاموزید در نهایت می توانید بر زندگی خود تسلط پیدا کنید. بسیار مهم است که شما دلایل انجام کارهایی را که انجام می دهید به دلیل انگیزه درونی برای تغییر احساسی خود انجام دهید. به عنوان مثال اگر می خواهید پول بیشتری بدست آورید وزن کم کنید یا لباس جدید بخرید این کار را به دلیل احساسی که هنگام تحقق اهداف خود دارید انجام می دهید. افرادی که معتقدند کاهش وزن به آنها کمک می کند تا اعتماد به نفس بیشتری داشته باشند و در نهایت عشق را در زندگی خود جلب کنند برای از دست دادن کیلوگرم ناخواسته فراتر خواهند رفت. احساسات بخش مهمی از زندگی ما هستند. به جای کنار گذاشتن و پنهان کردن آنها باید آنها را بشناسید و به حقیقت نهفته در آنها پی ببرید.

سه گانه احساسی

صرف نظر از موقعیتی که ممکن است در آن قرار بگیرید سه عامل اصلی وجود دارد که احساسات شما را نسبت به موقعیت تعیین می کند. روانشناسان از این عوامل به عنوان سه گانه احساسی یاد می کنند و شامل موارد زیر می شوند:

فیزیولوژی شما هر احساسی که در زندگی تجربه می کنید ابتدا در بدن شما احساس می شود. به عنوان مثال اگر می خواهید اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید باید در صحبت های خود پایه ای اصولی و شجاع باشید. از سوی دیگر اگر می خواهید در زندگی احساس اشتیاق بیشتری داشته باشید باید سریعتر شروع به صحبت و بیشتر حرکت کنید. برای افرادی که می خواهند احساس افسردگی کنند فقط باید اخم کنند عمیق نفس بکشند و به زمین خیره شوند. نکته نهایی این است که نحوه استفاده از بدن شما در نهایت احساس شما را تغییر می دهد. احساس با حرکت ایجاد می شود.

روی چه چیزی تمرکز می کنید همراه با نحوه استفاده از بدن آنچه بر روی آن تمرکز می کنید نیز احساس شما را تعیین می کند. اگر می خواهید احساس خوشبختی کنید باید توجه خود را بر چیزهایی متمرکز کنید که شما را خوشحال می کند. با یادآوری لحظات شادتر در گذشته خود می توانید بستر و فرصتی برای شاد بودن امروز ایجاد کنید. وقتی همه چیزها و تجربیات خوب زندگی خود را حذف کنید و روی موارد منفی تمرکز کنید مطمینا احساس افسردگی خواهید کرد. در زندگی هم چیزهای خوب وجود دارد و هم چیزهای بد و این به شما بستگی دارد که تصمیم بگیرید روی چه چیزی تمرکز کنید.

زبان شما کلماتی که استفاده می کنید توانایی تغییر احساس شما را دارد. اگر شروع به اظهار نظر کنید مانند خسته شده ام یا خیلی خسته شده ام به احتمال زیاد احساس خستگی یا کسالت می کنید. هر کلمه ای که می گویند دارای یک حالت احساسی است. برخی از کلمات مورد استفاده شما ناتوان کننده هستند در حالی که برخی دیگر تشویق کننده و تقویت کننده هستند. با مراقبت از واژگان بیانیه ها استعاره ها و عبارت خود می توانید احساسات خود را کنترل کنید. واقعیت سه گانه احساسی این است که شادی یک انتخاب است و در مورد عصبانیت افسردگی و سرخوردگی نیز صادق است. کسی نیست که بتواند شما را عصبانی یا شاد کند بلکه بستگی به نحوه تفسیر شما از هر موقعیتی در زندگی دارد.

چگونه با احساسات منفی مقابله کنیم

احساسات منفی و مثبت بخشی از زندگی ما هستند و نمی توان آنها را به سادگی از بین برد. با این حال می توانید تصمیم بگیرید که با این احساسات کنار بیایید تا بتوانید احساسات منفی را به طور مثر سرکوب کرده و احساسات مثبت را تشویق کنید. به چهار روش می توانید با احساسات منفی خود کنار بیایید.

اجتناب به سادگی به معنی دوری از موقعیت هایی است که می توانند احساسات منفی را تحریک کنند. به عنوان مثال شما ممکن است از نزدیک شدن به افراد غریبه یا ریسک کردن پرهیزید زیرا از رد یا شکست می ترسید. برای افراد بسیار رایج است که برای دفع احساسات منفی به خوددرمانی مانند الکل غذا یا مخدر روی آورند که این خود نوعی دیگر از اجتناب است.

انکار فرایند جدا کردن خود از احساسات منفی است که با استفاده از جملاتی مانند این که بد هم نبود. در حالی که ممکن است فکر کنید که برای شما عادی است که احساسات منفی خود را انکار کنید متأسفانه این رویکرد این احساسات منفی را افزایش می دهد و تا زمانی که به احساسات منفی توجه نکنید آنها را تشدید می کند.

یادگیری و استفاده از احساسات منفی خود درس گرفتن از احساسات منفی و استفاده از آنها به نفع خود یکی از روش هایی است که برای مقابله با احساسات منفی استفاده می شود. ابتدا باید به این درک برسید که همه احساسات شما چه مثبت در خدمت شما هستند. احساسات روزانه شما یک راهنما یک سیستم حمایتی یا دعوت به عمل است. آنها به شما می گویند فعالیتی که در آن شرکت می کنید یا نمی کند. چیزی که باید خاطر بسپارید این است که منشأ همه احساسات خود هستید و فقط خود شما آنها را ایجاد می کنید. شما برای احساسی خاصی به دلیل خاصی احتیاج ندارید بلکه همه اینها انتخاب شما است. قدرت کنترل احساسات در درون شما نهفته است. هر احساسی از شما سرچشمه می گیرد و شما تنها کسی هستید که نه

تنها می توانید با آنها کنار بیایید بلکه آنها را نیز تسلیم کنید. با تمرین مداوم می توانید از احساسات خود استفاده کرده و آنها را بیشتر از آنکه بر ضد شما باشند برفع شما باشند.

Chapter 6

How to Gain Emotional Control and Tackle Anger Management

If you find that you are frequently engaging in arguments or fights with those around you, it could be a result of anger. Anger is a normal and healthy emotion; however, when it reaches chronic levels, it can end up spiraling out of control. Having uncontrolled anger can bring about severe consequences in your life, your state of mind, your health, and your emotional intelligence. Getting insights into anger management tools and the reason behind your anger can help you learn how to keep your temper in check.

Understanding Anger

Understanding anger, as an emotion, is neither good nor bad. It is a normal emotion and healthy to display when you have been mistreated or wronged. While the feeling of anger isn't a problem, what you do with that anger makes a ton of difference. It has the potential to not only harm you but other people as well. Many people think that when they have a hot temper, their ability to control their anger is at its lowest point. However, we have more control over our anger than we think. You can learn how to express your emotions freely without hurting other people. When you can accomplish this, you will feel much better, and your needs will be met faster. Mastering the art of anger management isn't an easy task, but the more that you can practice it, the higher the likelihood of it becoming much easier. Anger management affects your goal achievement, your relationships, and your level of satisfaction with your life.

The Importance of Anger Management

Many people think that they have the right to vent their anger and that those around them are overly sensitive. However, anger is incredibly damaging to your relationships and will impair your judgment. Emotional outbursts have always gotten in the way of success and will always have a negative impact on how others perceive you. When your anger spirals out of control, it can even hurt your physical health. Always operating at high levels of stress and tension aren't good for your health. Scientific research has shown that having chronic anger can make

you more vulnerable to heart diseases, high cholesterol, diabetes, a weakened immune system, high blood pressure, and insomnia. When you are angry, you tend to consume vast amounts of mental energy, which has the potential to crowd your thoughts. This, in turn, can make it increasingly difficult to concentrate, see the big picture, and enjoy your life. Stress, depression, and other mental conditions are typical for people who experience frequent anger. Having out of control anger can also affect how successful you are in your career. Even though creative differences, constructive criticism, and heated debates are healthy, continually lashing out can end up alienating your supervisors, colleagues, and clients further and can ultimately lead to an erosion of respect, and a bad reputation will follow you. Anger can also be so dangerous that it can cause scars in people that you relate and care about, ruining relationships and friendships. When you are always angry, very few people will trust you.

Tips for Managing Your Anger

Understanding why it is so important to manage your anger and how to avoid letting it spiral out of control, you need to focus on how different strategies that will help you manage your anger. Here are a few useful and practical tips to help you get your anger under control:

Understand the Cause of Your Anger Nothing happens to us without cause. There has to be an underlying issue that makes you struggle with your anger. Most of the problems that made you angry usually stem from things that you learned when you are a small child. For example, if you grew up in a violent house, you might have picked up the idea that anger is supposed to be used as a tool of expression to get everything your way. High levels of stress and traumatic events could also be some of the underlying factors that make you susceptible to anger. Some people use anger to cover up their feelings of insecurity, vulnerability, embarrassment, shame, and hurt. This means that these people aren't truly angry, but rather connect to certain events that make them angry. Knee-jerk responses are evidence that the temper that is being expressed is nothing more than a cover-up for other feelings and needs.

Beware of Anger Triggers and Warning Signs Every single buildup of an anger explosion is characterized by warning signs. Some of these signs are physical in nature and are manifested through your body. Anger fuels the fight or flight system in your body, and the angrier you get, the more chances your body is going to go into overdrive. The moment you take some time to study the warning signs of your

body, you can start to manage your temper before it gets out of control. It is incredibly easy to point the finger at others and blame them for the circumstances around you while forgetting that the real cause of your anger is you and how you respond to stressful situations. It has very little to do with the actions of others.

Learn Effective Ways to Cool Down There are several different techniques that you can use to help you cool down and keep your anger under control. Some of the methods include:

- Taking deep breaths and slowly breathing from your abdomen.
- Exercising helps to release pent up energy and can help you approach a situation with a cooler head.
- Take advantage of all your senses to help you calm down.
- Massage and stretch areas of tension to help your body relax and ease tension.
- Remove yourself from the situation to help you release tension and give you the space you need to reconsider your response.

Seek Professional Help If you haven't been able to manage your anger on your own, you should seek professional help. There are therapies, programs, and classes that are specifically for people who have issues with anger management. Many other people suffer from the same problems, and together, you can help each other overcome them.

فصل ششم

چگونه عواطف را باید کنترل کرد و خشم را مدیریت کرد

اگر متوجه شدید که اغلب درگیر مشاجره یا دعوا با اطرافیان خود هستید ممکن است در نتیجه عصبانی هستی. عصبانیت یک احساس عادی و سالم است. با این حال هنگامی که به سطوح مزمن می رسد می تواند خارج از کنترل شود. داشتن خشم کنترل نشده می تواند عواقب شدیدی را در زندگی وضعیت روحی سلامتی و هوش عاطفی شما به همراه داشته باشد. دریافت بینش در مورد ابزارهای کنترل خشم و دلیل عصبانیت شما می تواند به شما در یادگیری نحوه کنترل خلق و خوی شما کمک می کند.

فهمیدن خشم

درک خشم به عنوان یک احساس نه خوب است و نه بد. این یک احساس عادی و سالم است که وقتی با شما بد رفتاری یا ظلم می شود نشان می دهید. در حالی که احساس خشم مشکلی نیست آنچه شما با آن عصبانیت انجام می دهید تفاوت زیادی ایجاد می کند. این پتانسیل نه تنها به شما بلکه به دیگران نیز آسیب می رساند. بسیاری از مردم تصور می کنند که وقتی

عصبانی هستند توانایی آنها برای کنترل خشم در پایینترین حد خود قرار دارد. با این حال ما بیش از آنچه فکر می‌کنیم بر خشم خود کنترل داریم. شما می‌توانید بیاموزید که چگونه احساسات خود را بدون آسیب رساندن به دیگران آزادانه بیان کنید. وقتی بتوانید این کار را انجام دهید احساس بهتری خواهید داشت و نیازهای شما سریعتر برآورده می‌شود. تسلط بر هنر مدیریت خشم کار ساده‌ای نیست اما هرچه بیشتر بتوانید آن را تمرین کنید احتمال آسان شدن آن بسیار بیشتر می‌شود. مدیریت خشم بر دستیابی به هدف روابط و میزان رضایت شما از زندگی تاثیر می‌گذارد.

اهمیت مدیریت خشم

بسیاری از مردم فکر می‌کنند حق دارند عصبانیت خود را تخلیه کنند و اطرافیان‌شان بیش از حد حساس هستند. با این حال عصبانیت برای روابط شما بسیار مضر است و قضاوت شما را مختل می‌کند. طغیانهای احساسی همیشه مانع موفقیت بوده و همیشه بر نحوه درک دیگران از شما تاثیر منفی خواهد گذاشت. هنگامی که عصبانیت شما از کنترل خارج می‌شود حتی می‌تواند به سلامتی جسمی شما آسیب برساند. همیشه در سطوح بالای استرس و تنش برای سلامتی مفید نیست. تحقیقات علمی نشان داده است که داشتن عصبانیت مزمن می‌تواند شما را در برابر بیماری‌های قلبی کلسترول بالا دیابت سیستم ایمنی ضعیف فشار خون بالا و بی‌خوابی آسیب پذیرتر کند. وقتی عصبانی هستید تمایل دارید مقدار زیادی انرژی ذهنی مصرف کنید که می‌تواند افکار شما را متراکم کند. این به نوبه خود می‌تواند تمرکز دیدن تصویر بزرگ و لذت بردن از زندگی را به طور فزاینده‌ای دشوار کند. استرس افسردگی و سایر شرایط روانی برای افرادی است که خشم مکرر را تجربه می‌کنند. کنترل عصبانیت غیر قابل کنترل نیز می‌تواند بر میزان موفقیت شما در حرفه شما تاثیر بگذارد. اگرچه تفاوت‌های خلاقانه انتقاد سازنده و بحث‌های داغ سالم هستند اما مداخله کردن مداوم می‌تواند سرپرستان همکاران و مشتریان شما را بیشتر از خود دور کرده و در نهایت منجر به از بین رفتن احترام شود و شهرت بدی به دنبال شما خواهد آمد. عصبانیت همچنین می‌تواند آنقدر خطرناک باشد که باعث ایجاد اسکار در افرادی شود که شما به آنها توجه دارید و به آنها اهمیت می‌دهید خراب کردن روابط و دوستی‌ها می‌شود. وقتی همیشه عصبانی هستید تعداد کمی از مردم به شما اعتماد خواهند کرد.

نکته‌ها برای مدیریت خشم

درک اینکه چرا مدیریت خشم شما بسیار مهم است و چگونه می‌توانید از کنترل خارج نشوید باید بر استراتژی‌های متفاوتی که به شما در مدیریت خشم کمک می‌کند تمرکز کنید. در اینجا چند نکته مفید و کاربردی وجود دارد که به شما کمک می‌کند عصبانیت خود را کنترل کنید:

علت عصبانیت خود را درک کنید هیچ چیزی بدون دلیل برای ما اتفاق نمی افتد. باید یک مشکل اساسی وجود داشته باشد که شما را مجبور به مبارزه با خشم خود کند. بیشتر مشکلاتی که باعث عصبانیت شما می شوند معمولاً ناشی از چیزهایی است که در کودکی آموخته اید. به عنوان مثال اگر در خانه ای خشونت آمیز بزرگ شده اید ممکن است این ایده را تصور کرده باشید که قرار است عصبانیت به عنوان ابزاری برای بیان همه چیز به کار گرفته شود. سطوح بالای استرس و رویدادهای آسیب زا نیز توانند برخی از عوامل زمینه ای باشند که شما را مستعد خشم می کند. برخی از مردم از خشم برای پنهان کردن احساس ناامنی آسیب پذیری خجالت شرم و درد خود استفاده می کنند. این بدان معناست که این افراد واقعاً عصبانی نیستند بلکه به رویدادهای خاصی که آنها را عصبانی می کند بخاطر می آورند. عکس العملها نشان می دهند که خلق و خوی که بیان می شود چیزی جز سرپوش گذاشتن بر احساسات و نیازهای دیگر نیست.

مراقب محرکهای عصبانی و علایم هشدار دهنده باشید هر تجمع انفجارخشم با علایم هشدار دهنده مشخص می شود. برخی از این علایم ماهیتی فیزیکی دارند و از طریق بدن شما آشکار می شوند. عصبانیت به سیستم مبارزه یا فرار در بدن شما دامن می زند و هرچه عصبانیت می شوید احتمال اینکه بدن شما بیشتر تحریک شود افزایش یابد. در لحظه ای که برای مطالعه علایم هشدار دهنده بدن خود وقت می گذارید می توانید قبل از اینکه کنترل شما خارج شود به کنترل خلق و خوی خود بپردازید. به آسانی می توان انگشت خود را به سمت دیگران گرفت و آنها را به خاطر شرایط پیرامون خود سرزنش کرد در حالی که فراموش کردید علت اصلی عصبانیت خود شما هستید و نحوه واکنش شما به موقعیتهای استرس زا. ارتباط چندان با اعمال دیگران ندارد.

روشهای موثر آرامش را بیاموزید چندین تکنیک مختلف وجود دارد که می توانید از آنها برای حفظ آرامش و کنترل خود استفاده کنید. برخی از این روشها عبارتند از: نفس عمیق کشیدن و به آرامی از شکم خود نفس بکشید – ورزش به آزادسازی انرژی پنهان کمک می کند و می تواند به شما در برخورد با موقعیتی با ذهن آرامتر باشید – از تمام حواس خود استفاده کنید تا به شما در آرامش کمک کند – ماساژ دهید و مناطق کششی را برای آرامش بدن خود کمک کنید – خود را از وضعیت خود حذف کنید تا به شما کمک کند تا تنش را آزاد کنید و فضای مورد نیاز خود را به شما ارایه دهید.

به دنبال کمک حرفه ای باشید اگر نتوانستید خشم خود را به تنهایی کنترل کنید باید از متخصصان کمک بخواهید. درمانها برنامه ها و کلاس هایی وجود دارد که مخصوص افرادی است که با مدیریت خشم مشکل دارند. بسیاری از افراد دیگر از مشکلات یکسانی رنج می برند و با هم می توانند به یکدیگر کمک کنید تا بر آنها غلبه کنید.

Chapter 7

Mastering Conflict Resolution with Emotional Intelligence

Every relationship has its ups and downs, and conflict is an essential component. Learning how to handle conflict rather than wishing it away is a crucial aspect of emotional intelligence. When conflict is mismanaged, the chances are high that you will cause significant harm to your relationships. However, when you learn how to handle conflict in a positive and respectful manner properly, you can create opportunities for strengthening relationship bonds. Learning how to resolve disputes is vital for improving your emotional intelligence and keeping both your professional and personal relationships strong.

Understanding the Cause of Conflict

Conflict can arise because of both large and small differences between people. When people disagree over motivations, ideas, values, perceptions, or desires, they are bound to enter into conflict. A conflict can be fueled by small differences, but at the center of the conflict, there is usually a more deep-seated personal need. Those needs can be anything from safety to respect and everything in between.

How to Perceive Conflict

People perceive conflict differently. Some people will do everything they can to avoid conflict because of the painful memories that are associated with them. If you previously had unhealthy relationships, your perception of conflict could be that it all ends up in disagreements. When you have conflict in relationships, it is often viewed as being demoralizing, humiliating, dangerous, and even something to be feared. In the event that you had a childhood experience that left you feeling powerless or out of control, conflict may be traumatizing for you. If you view conflict as being dangerous, most likely your prophecy will be self-fulfilled. If you enter into a conflict while feeling threatened, it can become more challenging to handle the conflict in a healthy manner. There is a high chance that you will either blow up in anger or completely shut down.

Conflict Resolution Skills

If you want to resolve a conflict successfully, then you need to start practicing two core skills. The first is the ability to reduce stress quickly, and the second is the

ability to remain comfortable with your emotions so that you can react in a constructive way during arguments or perceived attacks.

Quick Stress Relief If you want to stay balanced and focused despite the challenges in your life, then you need to improve your ability to manage and relieve stress. The moment that you fail to stay centered and in control, chances are high that you will become overwhelmed in situations of conflict, which will affect the quality of your response. If you often feel tense or tight in your body, then stress is a significant problem in your life.

Emotional Awareness Emotional awareness helps you understand yourself and others better. If you don't know how you feel, you won't be able to resolve the conflicts in your life amicably. Conflict resolution calls for effective communication. Understanding your feelings might seem like a simple process, but many people ignore strong emotions like anger, sadness, and fear. Your connection to these feelings will determine how you ultimately handle conflict. If you are afraid of strong emotions, then your ability to resolve differences in a dispute will be impaired.

Conflict Resolution and Non-Verbal Communication

When you are in the midst of conflict, the most critical information is exchanged non-verbally. When people become angry, the words they use rarely convey the deep issues of their heart. To connect with your feelings, you need to learn to listen to what is being said, as well as what is being felt. This kind of listening can inform you, strengthen you, and make it a bit easier for other people to hear you. When you are in the midst of conflict, you need to pay close attention to the non-verbal communication that is expressed by the other person. This can help you figure out what they are really saying, which in turn allows you to respond in a manner that helps build trust and get to the root of the problem. Emotionally intelligent people have a better chance of success in resolving conflicts because they can put themselves in the shoes of the other party.

فصل هفتم

تسلط بر حل تعارض با هوش عاطفی

هر رابطه فراز و نشیب خود را دارد و تعارض جز اساسی است. یادگیری نحوه مدیریت تعارض به جای تمایل به آن یکی از جنبه های مهم هوش عاطفی است. هنگامی که تعارض

بد مدیریت می شود احتمال زیاد است که به روابط خود آسیب جدی وارد کنید. با این حال هنگامی که یاد می گیرید چگونه درگیری ها را به شیوه ای مثبت و مناسب مدیریت کنید می توانید فرصتهایی برای تقویت روابط ایجاد کنید. یادگیری نحوه حل اختلافات برای بهبود هوش عاطفی و تقویت روابط حرفه ای و شخصی بسیار مهم است.

درک علت درگیری

درگیری می تواند به دلیل تفاوت های بزرگ و کوچک بین مردم ایجاد شود. هنگامی که افراد بر سر انگیزه ها ایده ها ارزشها تصورات یا خواسته ها اختلاف نظر دارند مجبور به تضاد می شوند. یک اختلاف می تواند با اختلافات کوچک دامن بزند اما در مرکز درگیری معمولاً یک نیاز شخصی عمیقتر وجود دارد. این نیازها می تواند از ایمنی تا احترام و همه چیز بین آنها باشد.

چگونه می توان تعارض را درک کرد

مردم تعارض را متفاوت درک می کنند. برخی از مردم به خاطر خاطرات دردناکی که با آنها در ارتباط است هر کاری که می توانند انجام دهند تا از درگیری اجتناب کنند. اگر قبلاً روابط ناسالم داشته اید تصور شما از تعارض می تواند این باشد که همه اینها به اختلاف منجر می شود. هنگامی که در روابط با هم درگیر می شوید اغلب به نظر می رسد که این روحیه آور تحقیرآمیز خطرناک و حتی چیزی است که باید از آن ترسید. در صورت داشتن تجربه کودکی که باعث می شود احساسی ناتوانی یا کنترل نداشته باشید ممکن است درگیری برای شما آسیب زا باشد. اگر تعارض را خطرناک می دانید به احتمال زیاد پیشگویی شما تحقق می یابد. اگر در حالی که احساس خطر می کنید وارد درگیری شوید رسیدگی سالم به تعارض می تواند چالش برانگیزتر شود. احتمال زیادی وجود دارد که یا از عصبانیت منفجر شوید یا کاملاً خاموش شوید.

مهارتهای حل تعارض

اگر می خواهید یک درگیری را با موفقیت حل کنید باید تمرین دو مهارت اصلی را شروع کنید. اول توانایی کاهش سریع استرس و دوم توانایی حفظ احساسات خود به گونه ای که بتوانید در هنگام بحث یا اختلاف نظر واکنش سازنده ای نشان دهید.

تسکین سریع استرس اگر می خواهید با وجود مشکلات موجود در زندگی متعادل و متمرکز بمانید باید توانایی خود را در مدیریت و کاهش استرس ارتقا دهید. در لحظه ای که نتوانید متمرکز و کنترل خود را حفظ کنید احتمال زیاد وجود دارد که در شرایط درگیری غرق شوید

که بر کیفیت پاسخ تاثیر می گذارد. اگر اغلب در بدن خود احساس تنش یا گرفتگی می کنید استرس یک مشکل جدی در زندگی شما است.

آگاهی احساسی آگاهی احساسی به شما کمک می کند تا خود و دیگران را بهتر بشناسید. اگر نمی دانید چه احساسی دارید نمی توانید درگیری های زندگی خود را به صورت دوستانه حل کنید. حل تعارض مستلزم ارتباط موثر است. درک احساسی شما ممکن است یک فرایند ساده به نظر برسد اما بسیاری از مردم احساسات قوی مانند عصبانیت غم و ترس را نادیده می گیرند. ارتباط شما با این احساسات تعیین می کند که چگونه در نهایت با تعارض کنار می آید. اگر از احساسات قوی می ترسید توانایی شما برای حل اختلافات کاهش می یابد.

حل اختلافات و ارتباطات غیر کلامی

وقتی در بحبوحه درگیری هستید مهمترین اطلاعات به صورت غیر شفاهی رد و بدل می شود. وقتی مردم عصبانی می شوند کلماتی که استفاده می کنند به ندرت مسایل عمیق قلب آنها را منتقل می کند. برای ارتباط با احساسات خود باید یاد بگیرید که به آنچه گفته می شود همچنین به آنچه احساس می شود گوش دهید. این نوع گوش دادن می تواند به شما اطلاع دهد شما را تقویت کند و شنیدن صحبت های شما را برای مردم کمی آسان کند. وقتی در بحبوحه درگیری هستید باید به ارتباط غیر کلامی که توسط طرف مقابل بیان می شود توجه زیادی داشته باشید. این می تواند به شما کمک کند بفهمید که آنها واقعا چه می گویند که به نوبه خود به شما اجازه می دهد به شکلی پاسخ دهید که به ایجاد اعتماد کمک و به ریشه مشکل برسید. افراد با هوش عاطفی شانس بیشتری برای موفقیت در حل تعارضات دارند زیرا می توانند با دیگران همدردی و همدلی کنند.

Chapter 8

Mastering Your Interpersonal Skills for Higher Emotional Intelligence

Interpersonal skills are an excellent asset for anyone who is looking to improve their emotional intelligence and growth in their career. It is what distinguishes great people from ordinary individuals. People who have excellent interpersonal skills are treated as being more emotionally intelligent and more friendly to be around. It is entirely possible to use these soft skills and use them to improve the way you communicate with others. Here are the top interpersonal skills that you need to have if you want to improve your emotional intelligence:

Verbal Communication Verbal Communication is the most used form of self-expression. We react to situations around us and communicate our emotions through the words that we speak. If you want others to understand you, then you need to ensure that your verbal communication pathway is clear. One of the easiest ways that you can develop clarity is by speaking more thoughtfully. The more thoughtful you become, the more measured your responses will be, and people will respect you for that.

Non-Verbal Communication Non-Verbal Communication is often underestimated and underrated. It has a tremendous impact on your emotional intelligence because it reinforces what you are expressing verbally. It is possible to convey an emotion or respond to a conversation without saying a single word. Your body language says something about your feelings. The way you position yourself in a room, your gestures, your voice, and your posture reveal your attitude to the people around you. Listening is a vital personal skill that enables you to interpret and respond to conversations. When your listening skills are not sufficient, messages can be easily misunderstood, which can make communication breakdown and the parties to become frustrated. Considering that excellent listening skills can enhance your productivity, boost customer satisfaction, and increase the sharing of relevant information, it is crucial that you make a substantial effort to learn this skill.

Questioning In today's day and age, questioning has become a lost art despite it being a useful technique that helps to build listening skills. Contrary to what many believe, questioning isn't just a tool for obtaining information, but an excellent way to initiate conversation. Questioning demonstrates that you have an interest in the subject being discussed. Asking smart questions indicates that you know how to approach problems to get the answers that you need.

Problem Solving Life is nothing more than a chain of problems that require solutions. The speed that you solve the problem isn't as important as how you solve it. In problem-solving, there is no plan that guarantees that you will succeed. The critical component of problem-solving involves being able to identify the problem, dissect the challenge to understand it fully, examine the options, and coming up with the strategy for solving the problem.

Social Awareness Being in tune with the emotions and needs of others is an essential skill for emotional intelligence. Social awareness makes us embrace and appreciate the success of others. It also helps you identify opportunities. Being able

to respond appropriately to a social situation is a clear demonstration that you are operating on a higher level of emotional intelligence.

فصل هشتم

تسلط مهارت های بین فردی برای افزایش دادن هوش عاطفی

مهارتهای بین فردی یک دارایی عالی برای هر کسی است که به دنبال بهبود هوش عاطفی و رشد در حرفه خود است. این چیزی است که افراد بزرگ را از افراد عادی متمایز می کند. افرادی که مهارتهای بین فردی فوق العاده ای دارند از نظر احساسی باهوشتر و دوستانه تر در ارتباط هستند. استفاده از این مهارتهای نرم و استفاده از آنها برای بهبود نحوه برقراری ارتباط با دیگران کاملاً امکان پذیر است. در اینجا مهارتهای بین فردی برتر وجود دارد که اگر می خواهید هوش عاطفی خود را ارتقا دهید باید داشته باشید:

ارتباط کلامی ارتباط کلامی پرکاربردترین شکل ابراز وجود است. ما به موقعیتهای اطراف خود واکنش نشان می دهیم و احساسات خود را از طریق کلماتی که می گوئیم بیان می کنیم. اگر می خواهید دیگران شما را درک کنند باید اطمینان حاصل کنید که مسیر ارتباط کلامی شما واضح است. یکی از ساده ترین راههایی که می توانید وضوح را ایجاد کنید این است که با تامل بیشتر صحبت کنید. هر چه بیشتر متفکر باشید پاسخهای شما سنجیده تر خواهد بود و مردم به این دلیل به شما احترام می گذارند.

ارتباط غیر کلامی ارتباطات غیر کلامی اغلب دست کم گرفته می شود و دست کم گرفته می شود. این تاثیر فوق العاده ای بر هوش عاطفی شما دارد زیرا آنچه را که به صورت شفاهی بیان می کنید تقویت می کند. می توان یک مکالمه را بدون گفتن یک کلمه منتقل کرد یا به آن پاسخ داد. زبان بدن شما چیزی در مورد احساسات شما می گوید. نحوه قرارگیری خود در یک اتاق حرکات صدایتان و حالت بدن شما نگرش شما را نسبت به اطرافیان نشان می دهد. گوش دادن یک مهارت شخصی حیاتی است که شما را قادر می سازد تا مکالمات را تفسیر کرده و به آنها پاسخ دهید. وقتی مهارتهای گوش دادن شما کافی نباشد پیامها را می توان به راحتی درک نکرد که می تواند ارتباط را از بین ببرد و مردم ناامید شوند. با توجه به اینکه مهارتهای گوش دادن عالی می تواند بهره وری شما را افزایش دهد رضایت مشتری را افزایش داده و اشتراک گذاری اطلاعات مربوطه را افزایش دهد بسیار مهم است که شما برای یادگیری این مهارت تلاش زیادی انجام دهید.

سوال کردن در عصر امروز پرسشگری علیرغم اینکه یک تکنیک مفید است که به تقویت مهارتهای گوش دادن کمک می کند به یک هنر از دست رفته تبدیل شده است. برخلاف آنچه

بسیاری معتقدند سوال کردن فقط یک ابزار به دست آوردن اطلاعات نیست بلکه راهی عالی برای شروع مکالمه است. سوال کردن نشان می دهد که شما علاقه ای به موضوع مورد بحث دارید. پرسیدن سوالات هوشمند نشان می دهد که می دانید چگونه با مشکلات روبرو شوید تا به پاسخهای مورد نیاز خود برسید.

حل مشکلات زندگی چیزی نیست جز زنجیره ای از مشکلات که نیاز به راه حل دارد. سرعت حل مسئله به اندازه نحوه حل آن مهم نیست. در حل مشکلات هیچ برنامه ای وجود ندارد که تضمین کننده موفقیت شما باشد. جز مهم حل مسئله شامل توانایی شناسایی مشکل تجزیه و تحلیل چالش برای درک کامل آن بررسی گزینه ها و ارزیابی استراتژی برای حل مشکل است.

آگاهی اجتماعی هماهنگی با احساسات و نیازهای دیگران یک مهارت اساسی برای هوش عاطفی است. آگاهی اجتماعی باعث می شود موفقیت دیگران را بپذیریم و قدر آن را بدانیم. همچنین به شما در شناسایی فرصتها کمک می کند. اینکه بتوانید به موقعیت اجتماعی مناسب پاسخ دهید نشان دهنده این است که شما در سطح بالاتری از هوش عاطفی فعالیت می کنید.

Conclusion

Many people confuse emotional intelligence and intelligence quotient. When you can learn how to command your emotions, you will be able to exercise greater control over your life and ultimately unlock opportunities that would have otherwise remained hidden. High emotional intelligence is something that everyone should be working hard to obtain. This means that you shouldn't be discouraged and sidetracked, but rather, you need to continue to press on and aggressively pursue your emotional goals. Emotional intelligence teaches and trains you how to better relate with the people around you. With the pace at which the world is quickly becoming a global village, it is more important now that you learn how to listen and interpret the information that you are gathering from those around you. By doing this, you can learn **HOW TO DEVELOP EMOTIONAL INTELLIGENCE.**

خاتمه

بسیاری از افراد هوش عاطفی و بهره هوشی را اشتباه می گیرند. هنگامی که می توانید نحوه احساسات خود را بیاموزید می توانید کنترل بیشتری بر زندگی خود اعمال کنید و در نهایت فرصت هایی را که در غیر این صورت مخفی می ماند باز کنید. هوش عاطفی بالا چیزی است که همه برای دستیابی به آن سخت تلاش کنند. این بدان معناست که شما نباید ناامید و دور شوید بلکه باید به فشار و تهاجم اهداف عاطفی خود ادامه دهید. هوش عاطفی به شما می آموزد که چگونه با مردم اطرافتان ارتباط بهتری برقرار کنید. با سرعتی که جهان در حال تبدیل شدن به یک دهکده جهانی است اکنون مهمتر است که یاد بگیرید چگونه اطلاعاتی را که از اطرافیان خود جمع آوری می کنید گوش دهید و تفسیر کنید. با انجام این کار می توانید نحوه توسعه هوش عاطفی را بیاموزید.