

# ۱۰ روش برای افزایش قدرت ذهنی و هوش هیجانی

قدرت ذهنی (یا هوش هیجانی) به معنای توانایی درک و همراهی احساس، عواطف و نیازهای روحی خود و دیگران و همچنین توانایی مدیریت اضطراب، استرس، تنش و بحران‌های روحی است. زندگی اغلب زمانی که اصلاً انتظار آن را ندارید به روش خود قدرت ذهنی شما را آزمایش می‌کند. هرچه این چالش قوی‌تر باشد، عکس‌العمل منطقی در برابر آن سخت‌تر می‌شود. قوی بودن از نظر ذهنی بویژه زمانی که به مشکل بزرگی برخوردیده‌اید بسیار سخت است، و تنها افراد دارای روحیه قوی از توانایی شکستن حصار اطراف، گام برداشتن در مسیر صحیح و حتی توانایی رهبری دیگران برخوردار هستند.

یکی از مثال‌های جالب در این زمینه توماس ادیسون است. در سال ۱۹۱۴ کارخانه او در اثر آتش سوزی به تلی از خاکستر تبدیل شده و خسارتی ۲۳ میلیون دلاری به بار آورد. او در حین تماشای این منظره اسف بار جمله جالبی بر زبان آورد که می‌تواند سرمشقی برای همه باشد:

خدا را شکر که تمام اشتباهات ما از بین رفت و حالا می‌توانیم همه چیز را از نو شروع کنیم. ادیسون با نگاهی مثبت به فرصت‌ها و انجام اقدامات لازم هنگام برخورد با مشکلات، نمی‌خواست در احساس بدبختی دست و پا بزند، بنابراین می‌توان او را نمونه‌ای عالی از فردی با قدرت ذهنی بالا دانست. افرادی که دارای میزان بالایی از این قوه هستند، احساسات خود را به خوبی تحت کنترل قرار داده و به دیگران نیز در مدیریت عواطف و هیجانات کمک می‌کنند. در ادامه مقاله ۱۰ راه برای افزایش قدرت ذهنی و هوش عاطفی ارائه شده است.

## ۱. تلاش برای بهبود شرایط

با تمرکز بر مشکل تنها استرس و احساسات منفی را افزایش می‌دهید اما با تمرکز بر انجام اقدامات عملی برای بهبود شرایط می‌توان احساسات مثبت و اعتماد به نفس را افزایش داده و به نتایج مطلوب دست پیدا کرد. این افراد بین خود و اشتباهاتشان فاصله ایجاد کرده اما هرگز آنها را از یاد نمی‌برند. بدین ترتیب می‌توانند در صورت لزوم به اشتباهاتشان رجوع کرده و از آنها درس بگیرند.

افراد منفی‌نگر با تلقین تفکرات غیر مثبت همچون یک بیماری به ذهن شما رخنه می‌کنند. آنها دوست دارند اطرافیان را به صرف غصه به مهمانی عدم موفقیت خود دعوت کنند چون در این صورت احساس بهتری خواهند داشت.

اکثر افراد هنگام شنیدن درد دل دیگران با آنها احساس همدردی می‌کنند اما باید بین قرض دادن یک گوش و درگیر شدن در احساسات منفی آنها مرز مشخصی قائل شد. برای مثال اگر یکی از دوستانتان کنار شما نشسته و تمام روز سیگار بکشد، آیا شما هم برای همدردی حاضرید چنین شرایطی را تحمل کنید؟ قطعاً از او فاصله می‌گیرد، این مساله در مورد احساسات منفی نیز به همین ترتیب و شاید بدتر هم باشد.

## ۲. حفظ اعتماد به نفس



افراد با قدرت ذهنی بالا هنگام خستگی درست از کار نکشیده و حتی در صورت مواجهه با شکست آن را راهی به سمت موفقیت می دانند. آنها به جای تمرکز بر احساسات گذرا روی هدف نهایی تمرکز می کنند. علاوه بر این اجازه نمی دهند نظرات منفی دیگران بر روی عملکردشان تاثیر بگذارد. زمانی که کسی به آنها می گوید: هرگز نمی توانی آن کار را انجام دهی، تنها به عنوان نظر یک نفر و نه بیشتر به آن می نگرند.

## ۴. بخشیدن دیگران



کنار گذاشتن کینه ها و بخشیدن دیگران حتی کسانی که تقاضای عذرخواهی نکرده اند، باعث افزایش آرامش و تمرکز می شود. کینه، نفرت و خشم لذت زندگی را از بین برده و باعث می شوند که مسائل قدیمی حال و آینده شما را نیز تحت تاثیر قرار دهند.

علاوه بر این احساسات منفی باعث افزایش سطح استرس می شوند که می تواند عواقبی جدی را به دنبال داشته باشد. در نظر داشته باشید که بخشیدن دیگران اعمال آنها را تأیید نمی کند بلکه آرامش را به شما بازمی گرداند.

## ۵. سرزنش نکردن دیگران

خود را بدشانس دانستن و لعن و نفرین چرخ روزگار به معنی خود را قربانی دانستن است. این مساله نه تنها آزاردهنده است بلکه اراده لازم برای تغییر شرایط را نیز از بین می برد. اگر خود را مسئول شرایط موجود بدانید، بدون حساب کردن روی قضا و قدر و دیگران، همیشه به تلاش خود متکی خواهید بود.

## ۶. دور کردن استرس



مواجهه با شرایط پیچیده طبیعتاً استرس را نیز با خود به همراه می آورد. میزان کمی از استرس می تواند در تحریک و تهییج برای تلاش بیشتر مفید باشد اما تحقیقات بسیاری نشان داده اند که استراس مداوم فشار خون و بیماری های قلبی ارتباط مستقیم دارد. بنابراین سعی کنید در هر حالتی شرایط را درک کرده و اضطراب را از خود دور کنید

## ۷. عدم مقایسه خود با دیگران



اگر احساس لذت و رضایت شما در نتیجه مقایسه خود با دیگران به دست آمده باشد، پس بر احساسات خود کنترل ندارید چون ممکن است دیگران به سطح بالاتر از شما دست یافته و در نتیجه هنگام مقایسه با آنها احساس کمبود کنید.

در عوض بهتر است خودتان را با خودتان مقایسه کنید، شاید این جمله از نظر شما اشتباه یا خنده دارد بیاید اما اگر موفقیت های امروztان را ملاک قرار داده و سعی کنید در هفته، ماه یا سال بعد به موفقیت های بیشتری دست پیدا کنید همیشه در حال رشد و ترقی خواهید بود.

## ۸. شریک شدن در شادی دیگران

حسادت معمولا به دلیل ضعف شخصیتی و احساس کمبود رخ می دهد، بنابراین کسانی که از نظر ذهنی قوی هستند، برای اینکه خود به احساس رضایت دست پیدا کنند به تخریب و نقد دیگران نیازی ندارد. حسادت و خشم دو موردی هستند که انرژی شما را سریعاً تخلیه می کنند. به جای هدر دادن انرژی بهتر است در شادی دیگران شریک شده و احساسات مثبت را به سمت خود جلب کنید.

## ۹. تنبلی نکردن



یکی از مطالعات «انستیتوی تحقیقات اونتاریو» نشان میدهد افرادی که روزی دوبار به مدت ۱۰ دقیقه ورزش می کنند، از نظر جسمی، فکری و اجتماعی تر احساس بهتری دارند. ورزش با افزایش اعتماد به نفس و سطح اندروفین، قدرت ذهن نیز را نیز بهبود می بخشد.

## ۱۰. مثبت نگر بودن