

عزت نفس یکی از مهمترین عناصر بر زندگی سالم و دستیابی به موفقیت است. می‌توان گفت ضعف عزت نفس در انسان مانند جهنم برای او است. انسانی که عزت نفس ناسالم و پایینی دارد همیشه در بیرون از خود به دنبال احساس ارزشمند بودن و توانا بودن می‌گردد. چنین فردی فرصت‌ها را یکی پس از دیگری از خود سلب می‌کند و در نهایت هم نمی‌فهمد که برای چه سقوط می‌کند یا پیش نمی‌رود، در کنار آن، هوش هیجانی دریایی بسیار وسیع است که انسان را از بسیاری از اختلالات و مشکلات حفظ می‌کند. هنوز در ایران و در بسیاری از کشورها اهمیت و ارزش این در گرانها کشف و شناخته نشده است و متأسفانه صرفاً واژه‌هایی خام یا با اهداف تجاری درباره آن ادا می‌شود.



عزت نفس یکی از مهمترین عناصر بر زندگی سالم و دستیابی به موفقیت است. می‌توان گفت ضعف عزت نفس در انسان مانند جهنم برای او است. انسانی که عزت نفس ناسالم و پایینی دارد همیشه در بیرون از خود به دنبال احساس ارزشمند بودن و توانا بودن می‌گردد. چنین فردی فرصت‌ها را یکی پس از دیگری از خود سلب می‌کند و در نهایت هم نمی‌فهمد که برای چه سقوط می‌کند یا پیش نمی‌رود، در کنار آن، هوش هیجانی دریایی بسیار وسیع است که انسان را از بسیاری از اختلالات و مشکلات حفظ می‌کند. هنوز در ایران و در بسیاری از کشورها اهمیت و ارزش این در گرانها کشف و شناخته نشده است و متأسفانه صرفاً واژه‌هایی خام یا با اهداف تجاری درباره آن ادا می‌شود. بر اساس مشاهدات، آنچه امروز مردم ما شدیداً به آن نیاز دارند، تقویت هوش هیجانی است و آنچه اغلب مردم به دنبال آن می‌گردند تا بتوانند آرامش بیشتری داشته باشند از طریق تقویت این هوش حاصل می‌گردد.

تقویت هوش هیجانی چه تاثیری بر عزت نفس دارد؟

چرا می‌گوییم که تقویت هوش هیجانی بر عزت نفس تاثیر دارد؟ این دو عنصر چه تاثیری بر یکدیگر دارند؟ چگونه می‌توانیم عزت نفس خود را تقویت کنیم؟ در این مقاله سعی داریم که فقط ۶ مورد از تاثیرات تقویت هوش هیجانی بر عزت نفس را برای شما شرح دهیم:

آغاز توجه به خود

رسیدگی به وضعیت هوش هیجانی، آغاز توجه به خود است؛ آغاز بررسی و زیر نظر گرفتن خود است. هوش هیجانی به افراد یاد می‌دهد که به خود توجه بیشتری داشته باشند و خود را کشف کنند. هوش هیجانی می‌تواند آغازگر بازگشت به خود باشد. این هوش انسان را به درون خود باز می‌گرداند و به او یاد می‌دهد که توجه خود را به خود جلب کند و انسانی که متوجه خود شود، در مسیر بازیابی عزت نفس و احساس ارزشمند بودن خود قرار می‌گیرد. به تدریج که توجه انسان بیشتر به خود جلب می‌شود، بیشتر احساس می‌کند که موجودی ارزشمند است و قدر خود را تازه می‌شناسد.

شنیدن صدای درون خود

به جرات می‌توانیم بگوییم که در جامعه ما اغلب مردم صداهای درون خود را نمی‌شنوند، همچنین شهود خود را تشخیص نمی‌دهند و نادیده‌اش می‌گیرند. هوش هیجانی به انسان می‌آموزد که چگونه صداهای درون خود را بشنود و از آنها برای ساختن زندگی بهتر کمک بگیرد. هوش هیجانی گوش‌ها را برای شنیدن درون تقویت می‌کند، صدای ضعیف شده شهود را تقویت کرده و موجب می‌شود که انسان صدا، کلمات و خواسته‌های درون خود را نیز بشنود. آنوقت است که چون انسان به خود اهمیت می‌دهد و برای خود احترام قائل می‌شود، احساس ارزشمندی می‌کند و عزت نفس او تقویت می‌شود.

شناخت توانایی‌ها و محدودیت‌های درون

یکی دیگر از فواید تقویت هوش هیجانی این است که به افراد کمک می‌کند تا بتوانند توانایی‌ها و محدودیت‌های خود را بشناسند و زندگی معقولانه‌تر، بهتر و قابل مدیریت‌تری برای خود بسازند. در این صورت نه تنها عزت نفس خود را تقویت می‌کنند، بلکه مانع تخریب آن نیز می‌شوند.

به‌دست گرفتن مسیر زندگی

زمانی که در پروسه تقویت هوش هیجانی قرار می‌گیریم، این هوش به ما کمک می‌کند که مسیر زندگی خود را به‌دست بگیریم و منفعل بودن و تکیه بر عوامل خارجی برای جهت دادن به زندگی‌مان را کنار بگذاریم. انسانی که هوش هیجانی بالایی دارد منتظر نمی‌نشیند تا اتفاقات رخ دهند و به چیزهایی که می‌خواهد برسد یا تغییری حاصل شود، بلکه خود در شکل‌گیری اتفاقات و تغییرات نقش ایفا می‌کند. دقیقاً یکی از نشانه‌های افرادی که عزت نفس بالایی دارند نیز همین مساله است. آنها خود را آنقدر ارزشمند، مستحق و توانا می‌بینند که حوادث زندگی‌شان را رقم زنند.

مرز بندی و احترام به خود

انسانی که عزت نفس بالایی دارد برای خود حرمت و احترام قائل است. وقتی هوش هیجانی فردی تقویت شود، آن شخص یاد می‌گیرد که چطور و چه حد و مرزهایی برای خود تعیین کند و بدین صورت، با تعیین حد و مرزهای سالم، برای خود احترام قائل می‌شود. همچنین، این فرد به حد و مرزهای دیگران نیز احترام می‌گذارد و وارد حریم‌شان نمی‌شود. قاطعیت این افراد به جذابیت‌شان می‌افزاید و سلامت روابط‌شان را نیز تقویت می‌کند.

احترام به دیگران و انتخاب دیدگاه برنده- برنده

متأسفانه در جامعه ما دیدگاه برنده- بازنده وجود ندارد و اغلب گمان می‌کنند که باخت دیگری یعنی برد آنها و برد دیگری یعنی باختن آنها. درست به همین خاطر است که رقابت‌ها و تفرقه‌های ناسالم جهت کسب موفقیت و پیشرفت در این جامعه بسیار است. همزمان با اینکه هوش هیجانی فرد با کسب مهارت‌های لازم تقویت می‌شود، با شناخت و قدر شناسی بیشتر از خود، احترام، همدلی، درک، خدمت سالم، کار گروهی و مهارت‌های روابط میان فردی را نیز فرا می‌گیرد. هوش هیجانی دیدگاه‌های ناسالم را از افراد می‌گیرد و احساسات و تفکرات مثبت و سالم را در آنها تقویت می‌کند. از آنجایی که مهارت زندگی و کار گروهی در فرد تقویت می‌شود، وی یاد می‌گیرد که برنده و بازنده‌ای وجود ندارد و همه می‌توانند برنده باشند و در کنار هم رشد کنند. یکی دیگر از نشانه‌های افرادی که عزت نفس بالایی دارند این است که هم خود را ارزشمند و مستحق برنده شدن می‌دانند و هم دیگران را، همچنین، هم به خود احترام می‌گذارند و هم به دیگران.