

گزارش هوش هیجانی بار - آن

EQ

Bar-On

نام و نام خانوادگی :

تحصیلات :

تاریخ آزمون :

سرفصل‌های گزارش

از اینکه پرسشنامه هوش هیجانی را تکمیل نمودید از شما سپاسگزاریم ، امیدواریم که در مسیر خودآگاهی و افزایش کارایی فردی خود موفق باشید.

۴	مقدمه و آشنایی با هوش هیجانی
۸	نمره کلی هوش هیجانی شما و نمودار آن
۹	پنج شاخص اصلی هوش هیجانی شما و نمودار آن
۱۰	میزان شاخص های پانزده گانه هوش هیجانی شما
۱۲	الف) بعد هوش هیجانی درون فردی شما Intrapersonal EI
۱۲	۱) استقلال Independence
۱۳	۲) خودشکوفایی Self-Actualization
۱۵	۳) خودآگاهی هیجانی Emotional Self-Awareness
۱۷	۴) احترام به خود یا عزت نفس self-Regard
۲۰	۵) ابراز وجود یا قاطعیت ورزی Assertiveness
۲۲	ب) بعد هوش هیجانی بین فردی Interpersonal EI
۲۳	۶) همدلی Empathy
۲۵	۷) مسئولیت پذیری اجتماعی Responsibility
۲۷	۸) روابط بین فردی Intrapersonal Relation
۲۹	ج) توان سازگاری Adaptability
۳۱	۹) حل مساله Problem-Solving
۳۳	۱۰) واقع گرایی یا واقع آزمایی Reality Testing
۳۵	۱۱) انعطاف پذیری Flexibility

۳۷

۳۷

۳۹

۴۱

۴۲

۴۴

۵۰

د (مدیریت استرس Stress Management

۱۲) تحمل فشار روانی Stress Tolerance

۱۳) کنترل تکانش Impulse Control

ه (خلق عمومی General Mood

۱۴) خوشبینی Optimism

۱۵) شادمانی Happiness

خلاصه اطلاعات پرونده

برای درک بهتر این گزارش، لطفاً آن را پرینت نموده و به دقت مطالعه نمایید، این گزارش بر اساس پاسخ های شما به سوالات سنجش میزان هوش هیجانی بوده و به شما کمک می کند تا در پانزده شاخص هوش هیجانی نقاط قوت و قابل بهبود خود را بدانید. در این گزارش سعی کرده ایم با تشریح شاخص ها و مفاهیم مربوطه کمک کنیم که شناخت خوبی از هوش هیجانی خود بدست آورید ولی در صورت نیاز به شناخت عمیق تر و همچنین بهبود این شاخص ها می توانید با متخصصین ما که در سایت www.SinaTik.com معرفی شده اند در ارتباط باشید. امیدواریم با مطالعه این گزارش مسیر رشد و آگاهی و توسعه فردی خود را بهتر طی کنید.

مقدمه شناخت هوش هیجانی

در چند دهه گذشته، آزمون هوش کلامی و ریاضی یا IQ یا SAR توسط یکی از روان‌شناسان مشهور دانشگاه استنفورد به نام لویس ترمن به جامعه علمی معرفی شد و میلیون‌ها نفر به‌ویژه در خلال جنگ جهانی اول در این آزمون مداد و کاغذی شرکت کردند. به همین علت از این دوران به‌عنوان دوران طلایی تست ضریب هوشی یاد می‌شود و این تست توانست در مدتی کوتاه به یکی از آزمون‌های رایج در جوامع مختلف مبدل شود اما در سال ۱۹۴۴ دکتر آنتونیو داماسیوو، عصب‌شناس کالج پزشکی دانشگاه آیوا، مطالعاتی را بر روی دسته‌ای از بیماران که بر اثر یک جراحی، ارتباط بین جسم بادامی و کورتکس خود را از دست داده بودند انجام داد.

او در خلال این پژوهش متوجه شد که علی‌رغم اینکه در عقل و هوش این افراد مشکلی وجود ندارد اما این افراد بعد از حادثه، تصمیمات بسیار ناخوشایند و مخربی در زندگی خود گرفته‌اند.

به عقیده دکتر داماسیوو این افراد دسترسی خود به آموزه‌های هیجانی و عاطفی را از دست داده بودند. دکتر داماسیوو، نقش مغز هیجانی را به اندازه مغز استدلالی در رسیدن به نتیجه‌گیری مناسب، موثر می‌داند. در یک پژوهش دیگر وضعیت ۹۱ نفر از دانشجویان دانشگاه هاروارد از زمان تحصیل در دهه ۴۰ میلادی تا دوره میان‌ساله مورد بررسی قرار گرفته است.

تحقیقات نشان می‌دهد که آن دسته از دانشجویانی که نمرات بالایی در دانشگاه کسب می‌کردند از لحاظ حقوق و مزایا، بهره‌وری یا موقعیت شغلی وضع بهتری نسبت به سایر دانشجویان نداشته‌اند. در دیدگاه سنتی، نقش هوش منطقی در موفقیت افراد بزرگ‌نمایی شده است درحالی‌که با ارفاق می‌توان گفت که سطح IQ حدود ۲۰ درصد از موفقیت ما را پیش‌بینی می‌کند.

کارن آرنولد با انجام تحقیقات خود در سال ۱۹۸۱ در دبیرستان‌های ایلینویز نشان داد که تنها ۲۵ درصد از دانش‌آموزان دارای نمرات عالی، بالاتر از جوانان هم‌تراز خود بوده‌اند. مسئله همین‌جاست که هوش و زکاوت تحصیلی هیچ‌گونه آمادگی عملی برای مقابله با تغییر و تحولات و آشوب‌های زندگی یا بهره‌گیری از فرصت‌های پیش‌آمده را ایجاد نمی‌کند. کتاب پرنفوذ چارچوب‌های ذهن که گاردنر در سال ۱۹۸۳ منتشر کرد بیان‌های برای به چالش کشیدن و رد نظریه ضریب هوشی بود. گاردنر این دسته از هوش‌ها را به مجموعه‌ای از ۲۰ هوش مختلف توسعه داد.

بر طبق نظریه گاردنر، آزمون هوش استنفورد-بینت، عملکرد موفقیت‌آمیز فرد در مجموعه فعالیت‌های مربوط به یک طیف گسترده یا یک زیرگروه منطقی از آن را پیش‌بینی نمی‌کند. یکی از ابعاد هوش شخصی که در بررسی‌های گاردنر به آن اشاره شده اما توجه کافی به آن نشده است، نقش هیجان‌ات و عواطف در رفتار و فعالیت‌های افراد می‌باشد. نظریه گاردنر درباره الگوی قدرتمندی از دانش ادراکی ذهن گفت‌وگو می‌کند.

مطالعات گاردنر بر مجموعه‌ای از درک‌های مرتبط با احساسات انسان متمرکز بوده است. با ارائه نقد گاردنر، روان‌شناسان معتقد به این نظریه با در نظر گرفتن رایانه به عنوان الگوی عملیاتی ذهن دچار گمراهی شدند، غافل از اینکه مغز برخلاف سیستم منظم سیلیکونی پردازنده رایانه در حوضچه‌ای مملو از مواد شیمیایی-عصبی ضربان‌دار و نامنظم غوطه‌ور بوده و نیازمند بررسی عمیق‌تر می‌باشد. همچنین گاردنر اعتقاد دارد افراد دارای هوش منطقی و زبانی ۱۶۰ که فاقد هوش درون‌فردی هستند، به مراتب از افراد دارای هوش منطقی و زبانی ۱۰۰ که از هوش درون‌فردی بالایی برخوردار هستند عملکرد ضعیف‌تری دارند.

پیترسالووی، استاد دانشگاه ییل، در پیدایش و توسعه هوش هیجانی نقش انکارناپذیری دارد؛ این پژوهشگر تحقیقات بسیار زیادی را در زمینه هوش هیجانی انجام داده و نقشه کاملی از روش‌های تزریق هوش و ذکاوت به عواطف و هیجان‌های انسان تهیه کرده است.

سالووی در تعریف اصلی خود از هوش، انواع هوش فردی معرفی شده توسط گاردنر را در پنج حوزه اصلی شامل ۱- آگاهی از عواطف و هیجان‌های خود ۲- مدیریت عواطف و هیجان‌ها ۳- انگیزه دادن به خود ۴- تشخیص هیجان‌ها و عواطف دیگران ۵- اداره کردن روابط دسته بندی کرده است. جان میر، روانشناس دانشگاه نیوهمشایر به همراه پیتر سالووی نظریه هوش هیجانی را ابداع کرده‌اند.

اهمیت هوش هیجانی در سازمان‌ها

پروفسور پیتر دراکر در یکی از پژوهش‌های خود با عنوان «شعور سازمانی و ضریب هوشی گروه» اعلام کرد که تا پایان قرن بیستم، حدود یک سوم از نیروی کار کشور آمریکا را «کارکنان دانشی» تشکیل داده‌اند و این روند در حال رشد و رو به افزایش است. امروزه افراد در سازمان‌های جدید به‌عنوان واحد کار تلقی نمی‌شوند بلکه تیم‌ها به‌عنوان واحد کار و ایجادکننده ارزش شناخته می‌شوند، از این‌رو نقش هوش هیجانی و سرمایه‌گذاری بر روی آن کاملاً شفاف و مشخص است. مطالعات موسسه گالوپ و سیروتا (Gallup and Sirota) نشان می‌دهد که ۴۰ درصد از عوامل خروج و گردش کارکنان به نوعی به عامل استرس مربوط می‌باشد، همچنین این مطالعه نشان می‌دهد که ریشه ۸۰ درصد از حوادث کاری نیز ناشی از استرس است؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود که در سازمان‌ها به این معضل و چالش‌های مدیریتی مرتبط با آن به‌صورت جدی پرداخته شود.

هوش هیجانی در زنان و مردان

مردانی که دارای هوش هیجانی بالایی هستند، در روابط اجتماعی خود متعادل، شاد و سرزنده‌اند و در مقابل افکار نگران‌کننده مقاومت بیشتری از خود نشان می‌دهند. این افراد ظرفیت بالایی در برابر تعهد و سرسپردگی برای مردم یا اهداف خود داشته و شخصیتی مسئولیت‌پذیر، دلسوز و باملاحظه دارند. چنین افرادی با خود، دیگران و اجتماع احساس صمیمیت داشته و از زندگی عاطفی بسیار غنی برخوردار هستند.

زنانی که از هوش هیجانی بالایی برخوردارند، احساسات خود را به‌طور مستقیم بیان می‌کنند و نسبت به خود تفکر مثبتی دارند و مانند مردان هم‌گروه خود، اجتماعی و جمع‌گرا می‌باشند. آنها شاد و آسوده‌خیال بوده و به ندرت احساس نگرانی و گناه می‌کنند؛ زندگی برای آنان سرشار از معناست و برای این‌که بتوانند شوخ‌طبع، خودانگیخته و پذیرای تجارب عاطفی باشند، به اندازه کافی با خود راحت و روراست هستند.

افزایش هوش هیجانی

در این گزارش نقاط قوت و موارد قابل بهبود در زمینه هوش هیجانی را بررسی کنید؛ به هیچ وجه نگران عدد فعلی هوش هیجانی خود نباشید زیرا به راحتی می‌توانید آن را ارتقا داده و بهبود ببخشید. با کمک گرفتن از مربیان باتجربه (برنامه کوچینگ) می‌توانید سرعت پیشرفت خود را افزایش بدهید، به شرطی که شما بخواهید و در این راه تردید نداشته باشید. هوش هیجانی تا سنین میانسالی قابل افزایش است و افراد در دهه ۴۰ و ۵۰ عمر خود از هوش هیجانی بالاتری نسبت به جوان‌ترها و مسن‌ترها برخوردار هستند.

اثرات هوش هیجانی بر عملکرد انسان

اثر مثبت هوش هیجانی بر ارتباطات، حل مسئله، درگیری‌ها، خلاقیت، تصمیم‌گیری، تعهد، کیفیت، سودآوری، رهبری، راهنمایی (کوچینگ)، تناسب وزن و... در پژوهش‌های متعدد بیان شده است و در حال حاضر نیز تحقیقات بسیاری پیرامون موضوع هوش هیجانی در حال انجام و توسعه می‌باشد. امروزه هوش هیجانی نقش بسیار مهمی در موفقیت‌های فردی، خانوادگی، تحصیلی، شغلی و سطوح کاری حرفه‌ای دارد و ما نیازمند توجه ویژه و دقیق به این مفهوم و ارتباط آن با مفاهیم دیگر هستیم.

مدل‌های هوش هیجانی

پس از توسعه پایه‌های تئوری هر مفهومی، ابعاد و شاخص‌های آن توسط پژوهشگران تشریح شده و با مدل‌های مرسوم معادلات ساختاری و سایر مدل‌ها و روش‌های پژوهشی توسعه می‌یابند. این روند در خصوص مدل، ابعاد و شاخص‌های هوش هیجانی نیز صادق است و مدل‌های متفاوتی برای ارزیابی آن وجود دارد که در اینجا مدل ارزیابی هوش هیجانی بار-آن آورده شده است. لازم به ذکر است که شاخص‌های مفید دیگری نیز بر اساس پژوهش‌های انجام شده به این مدل اضافه شده است تا استفاده‌کنندگان علاوه بر تحلیل‌های رایج، به سطوح عمیق‌تری از تحلیل‌ها نیز دسترسی داشته باشند.

مدل هوش هیجانی بار-آن

آزمون هوش هیجانی بار-آن یکی از ابزارهای معتبری است که به کمک آن می‌توانید میزان هوش هیجانی خود را ارزیابی کنید. Emotional Quotient Inventory (EQ-i) پرسش‌نامه هوش هیجانی بار-آن توسط روون بار-آن (Bar-On, Reuven) تهیه شده است و یکی از پرکاربردترین ابزارهایی است که برای سنجش مجموعه قابلیت‌ها، صلاحیت‌ها و مهارت‌های غیرشناختی مورد استفاده قرار می‌گیرد و این عوامل بر توانایی شخص برای مقابله درست با درخواست‌ها و فشارهای محیطی تاثیرگذار می‌باشند. عوامل کلیدی مورد ارزیابی در این پرسش‌نامه شامل کارکردهای عاطفی، هیجانی و اجتماعی هستند که منجر به بهزیستی روان‌شناختی می‌شوند. بر اساس این ارزیابی و با کمک مشاوران مجرب ما می‌توانید برنامه جامعی را برای رشد و توسعه فردی خود تهیه کنید. هوش هیجانی به ما کمک می‌کند تا در برقراری ارتباط با همسر، فرزندان، اعضای خانواده، آشنایان و همکاران موفق باشیم و درهای صمیمیت، دوستی و محبت را به روی خود بگشاییم. این توانایی تضمین‌کننده موفقیت ما به عنوان یک رهبر، مدیر، کارمند، دانش‌آموز، دانشجو و همسر خواهد بود.

هوش هیجانی و نقش آن در رهبری سازمان‌ها و کسب‌وکار

به دنیای دیدگاه‌های نوین برای بررسی مهارت‌های هوش هیجانی خوش آمدید. این گزارش جدید دارای مزایای مختلفی برای افراد و رهبران فعلی و آینده در سطح سازمان‌ها، دانشگاه‌ها، کسب‌وکار و شرکت‌های دانش‌بنیان و استارت‌آپ‌ها می‌باشد. شما به‌عنوان یک رهبر در هر سطح و جایگاهی می‌توانید با مقایسه نتایج خود با رهبران هم‌سطح، بهبودهای چشم‌گیری را در شخصیت خود ایجاد کنید. البته جای هیچ‌گونه نگرانی نیست زیرا اعداد هوش هیجانی شما با کمک اساتید و مربیان حرفه‌ای قابل افزایش خواهند بود، به‌شرطی که شما تمامی تمرین‌های پیشنهادی را با آگاهی و انتخاب هوشمندانه و با مسئولیت‌پذیری کامل انجام بدهید. شما با افزایش هوش هیجانی خود می‌توانید عملکرد فردی و تیمی خود را در قالب یک رهبر افزایش دهید. در حوزه رهبری علاوه بر گزارش‌های مرسوم در زمینه هوش هیجان، چهار گام اساسی ذیل را نیز بررسی می‌کنیم:

گام اول: کیفیت واقعیت یا درستی (Authenticity)

گام دوم: کوچینگ یا راهنمایی (Coaching)

گام سوم: بینش (فهم شفاف از موضوع) (Insight)

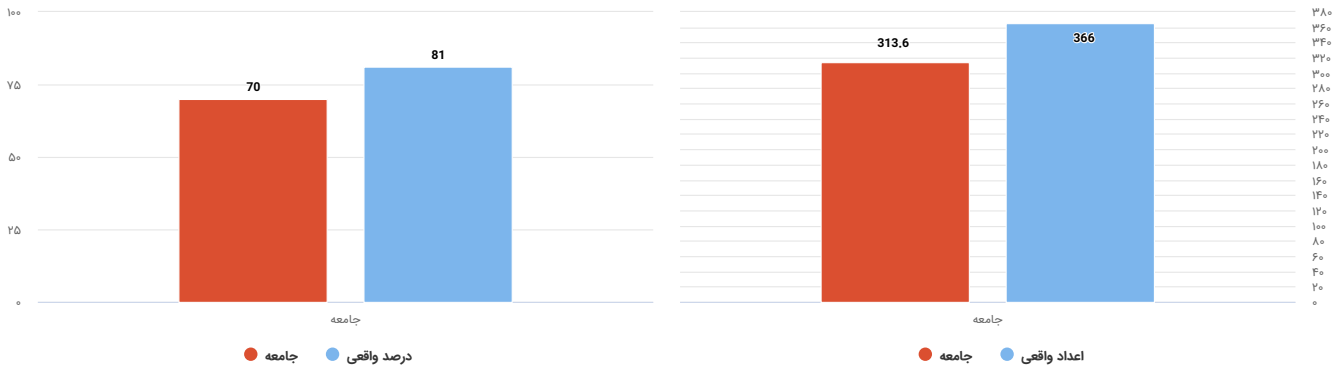
گام چهارم: نوآوری (Innovation)

هوش هیجانی در مدل پیشنهادی حال حاضر به پنج عامل اصلی شامل هوش هیجانی درون‌فردی، هوش هیجانی بین‌فردی، مدیریت استرس، سازگاری و خلق و خوی عمومی تقسیم شده است که در ادامه گزارش به‌ترتیب از نمره کلی هوش هیجانی شما آغاز کرده و به بررسی ابعاد و شاخص‌های جزئی‌تر می‌پردازیم.



نمره کلی هوش هیجانی شما

نمودارها و امتیازها



با توجه به اینکه نمره آزمودنی بین ۳۳۵ تا ۳۸۲ شده، می‌توان استنباط کرد که نمره هوش هیجانی وی تنها از ۱۰ درصد بالای جامعه کمتر بوده است؛ بنابراین سطح هوش هیجانی آزمودنی بالا است. وی در شناخت، کنترل، برانگیختن و به هیجان درآوردن خود و همچنین شناخت احساسات دیگران و تنظیم روابط با آنها در سطح بالایی است. به عبارت دیگر در موارد زیر عملکرد بالایی دارد:

۱- شناخت و پیش‌بینی و کنترل هیجان‌های خود در موقعیت‌های گوناگون.

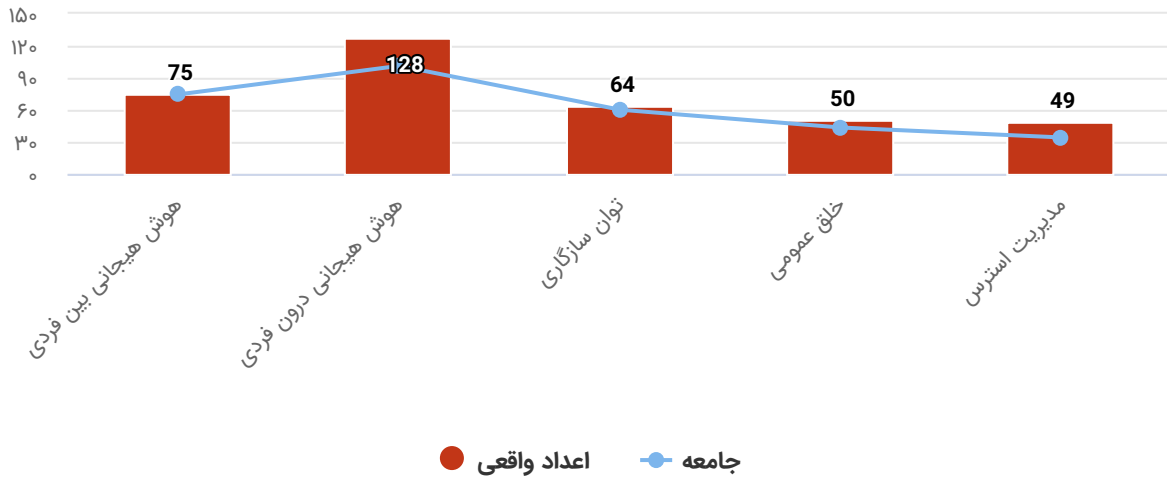
۲- اندیشیدن به عواقب احتمالی یک عمل نسبت به انجام دادن و یا ندادن آن عمل و برانگیخته شدن برای انجام آن عمل.

۳- تعاملات اجتماعی گسترده با دیگران، دنیا را از منظر دیگران دیدن و تحمل آنها،

۴- پرهیز از افراط و تفریط در روابط و انتظارات متناسب از دوستان.

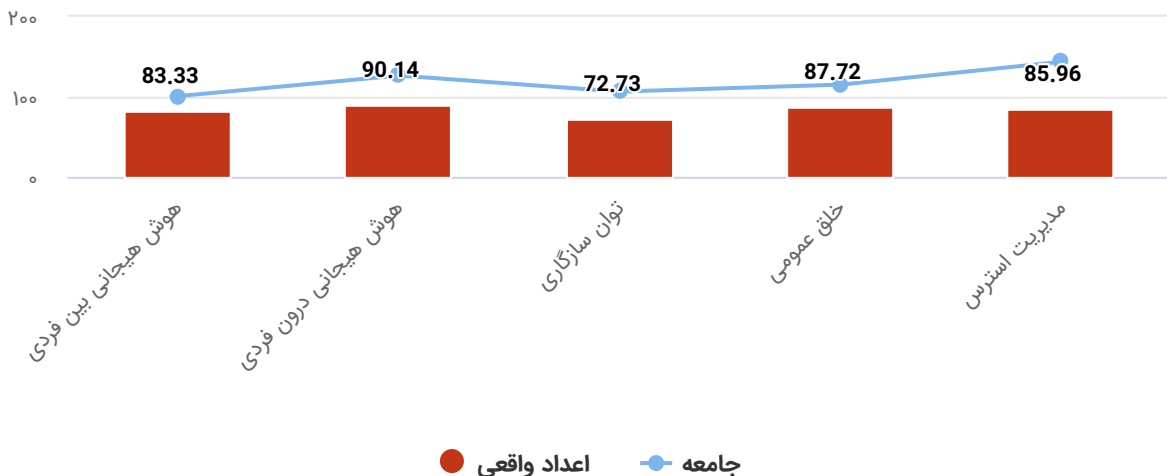
درصد پنج شاخص اصلی هوش هیجانی شما

نمودار نمرات پنج عامل اصلی هوش هیجانی و مقایسه با میانگین جامعه



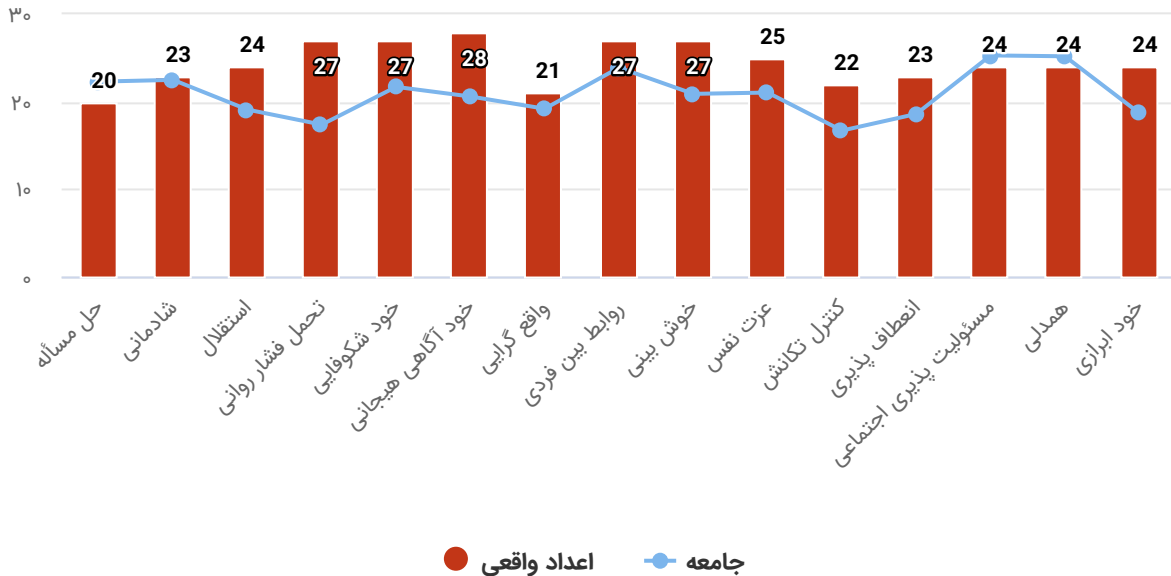
درصد پنج شاخص اصلی هوش

نمودار درصد پنج عامل اصلی هوش هیجانی و مقایسه با میانگین جامعه



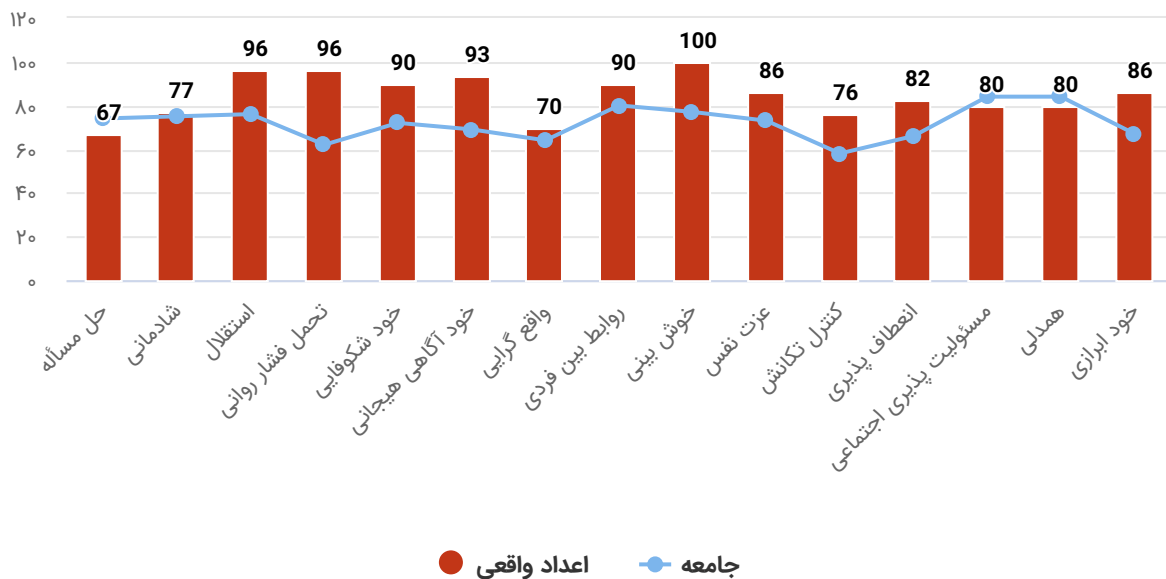
میزان شاخص‌های پانزده‌گانه هوش هیجانی

نمودار نمرات شاخص‌های هوش هیجانی و مقایسه با میانگین جامعه



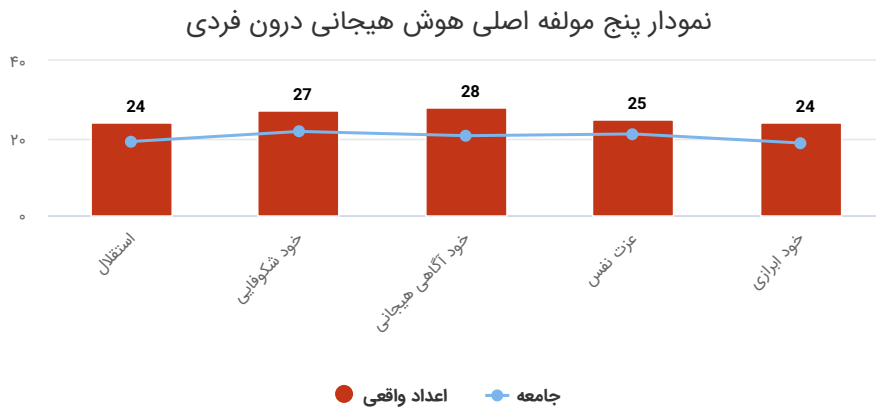
درصد شاخص‌های پانزده‌گانه هوش هیجانی شما

نمودار درصد شاخص‌های هوش هیجانی و مقایسه با میانگین جامعه

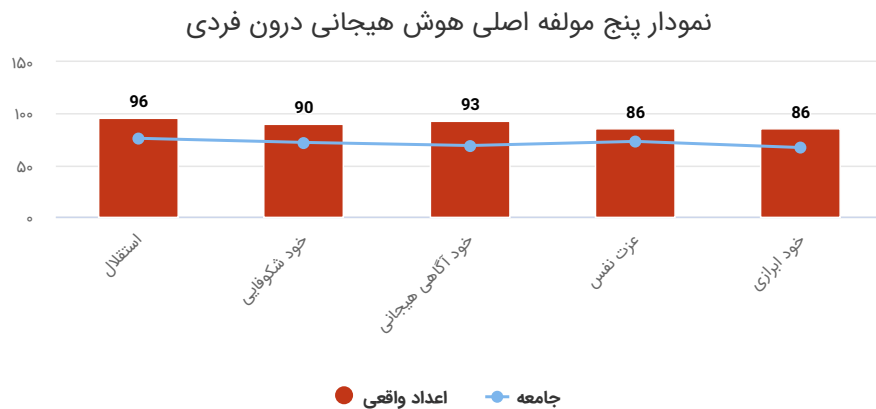


بُعد هوش هیجانی درون فردی (Intrapersonal EQ)

نمودار پنج شاخص هوش هیجانی درون فردی و مقایسه آن با مقادیر میانگین



نمودار درصد پنج شاخص هوش هیجانی درون فردی و مقایسه آن با مقادیر میانگین



میزان هوش هیجانی درون فردی شما ۸۱ درصد می باشد و در سطح بالا قرار دارید.

این بدان معناست که توانایی شما در آگاهی از احساس، هیجانات و درک خود و پذیرش و احترام به خودتان در چه محدوده‌ای قرار می‌گیرد.

✓ به چه میزان از خود شکوفایی به معنی درک ظرفیت‌های بالقوه و تلاش در بهره بردن از این توانمندی‌ها دست یافته‌اید.

✓ تا چه اندازه در ابزار احساسات، باورها و افکار خود موفق هستید.

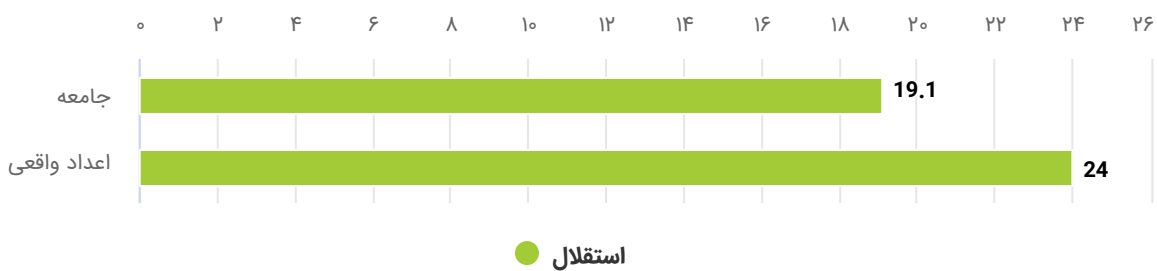
✓ تا چه میزان در هدایت افکار و اعمال خود آزاد هستید و توان مدیریت و هدایت تمایلات هیجانی خود را دارید.

عامل هوش هیجانی درون فردی، ترکیبی از شاخص‌های خود آگاهی هیجانی، خود شکوفایی، عزت نفس، استقلال و خود ابرازی (قاطعیت) می‌باشد. این شاخص‌ها را مرور کنید و اگر در هر شاخص به سطح مطلوب خود نرسیده‌اید، با توجه به توضیحات و راهکارهای ارائه شده به دنبال ارتقا و بهبود آن‌ها باشید.

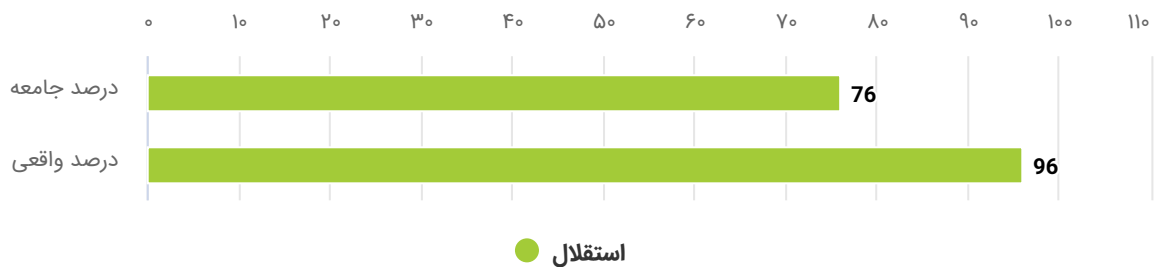
بعد هوش هیجانی درون فردی، شاخص استقلال (INDEPENDENCE)

استقلال به معنی توانایی هدایت خود، داشتن کنترل بر روی اعمال و افکار و عدم وابستگی عاطفی و هیجانی به دیگران است. یک فرد مستقل در زمان برنامه ریزی و تصمیم گیری های مهم به خود متکی است و در صورت نیاز و پیش از اتخاذ تصمیم نهایی با دیگران نیز مشورت می کند. به یاد داشته باشید که مشورت کردن معقول و متعادل با دیگران به معنی وابستگی نیست. به طور کلی رفتار مستقل و آزادانه نیازمند حفاظت و حمایت می باشد. مستقل بودن به میزان اعتماد به نفس، نیروی درونی و تمایل به تحقق خواسته ها و تعهدات بستگی دارد.

نمودار وضعیت شاخص استقلال



نمودار درصد وضعیت شاخص استقلال



میزان شاخص استقلال در شما ۹۶ درصد می باشد و در سطح خیلی بالا قرار دارید.

مصادیق رفتاری استقلال :

- ✓ وابستگی به دیگران ممکن است به عدم اعتماد به نفس یا ترس منجر شود.
- ✓ از بین بردن ترس ها و موانع باعث ایجاد یک فضای پاسخگویی برای انجام تصمیمات و اقدامات ما می شود.
- ✓ دلایل وابستگی خود را به همراه مربی خود بررسی کنید.
- ✓ معمولا افرادی که در این شاخص دارای امتیاز بالایی هستند، تمایل دارند که به طور مستقل فکر کرده، تصمیم گیری و اقدام نمایند و پاسخگوی تبعات تصمیم و اقدام خود نیز می باشند. توصیه هایی برای پیشرفت و ارتقای شما
- ✓ مستقل و قاطعانه تصمیم گیری کنید. برای این کار می توانید از تصمیمات کوچکی که در گذشته و با کمک دیگران گرفته اید آغاز کنید و به تدریج تصمیم های بیشتری را با انجام بررسی و به شکل مستقل اتخاذ نمایید.

✓ مسئولیت تصمیمات خود را بر عهده بگیرید و در صورت نداشتن نتیجه مثبت، مسئولیت آن‌ها را به گردن دیگران نیاندازید.

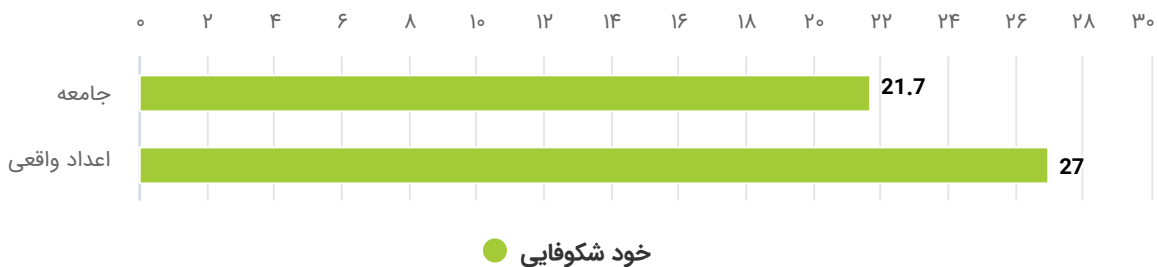
✓ داشتن استقلال در تصمیم‌گیری فردی و پذیرش مسئولیت بسیار خوب است و باعث ایجاد آرامش در شما و دیگران می‌شود اما آگاه باشید که در زمان تصمیم‌گیری با دیگران نیز مشورت کرده و حس مشارکت را در آن‌ها حفظ کنید.

✓ مسئولیت‌پذیری شما باعث جلب اعتماد دیگران می‌شود اما توجه داشته باشید که اساس هر ارتباطی بر مبنای مشورت و به اشتراک‌گذاری آرا و عقاید است، بنابراین اجازه بدهید که گاهی دوستان یا اعضای خانواده نیز در تصمیم‌های شما دخیل باشند؛ به این نکته دقت کنید که شما باید ظرفیت پذیرش آرای مخالف را نیز داشته باشید.

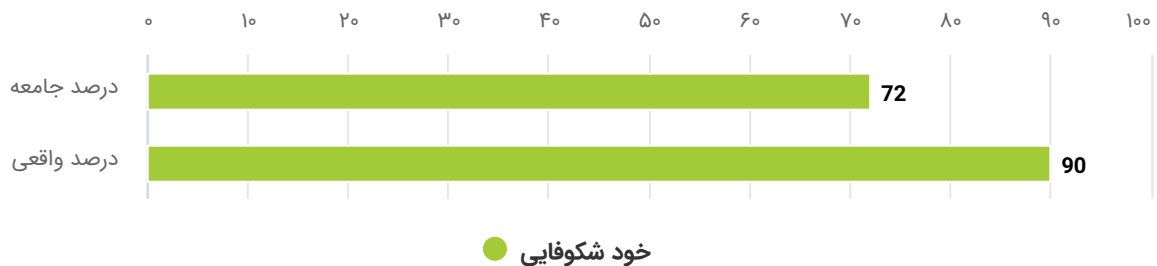
بعد هوش هیجانی درون‌فردی، شاخص خودشکوفایی (Self-Actualization)

خودشکوفایی به معنی شناخت قابلیت‌های بالقوه خویش است. این جنبه از هوش هیجانی بیانی برای معنی بخشیدن به زندگی و تلاشی برای شکوفایی استعدادهای بالقوه انسان می‌باشد. خودشکوفایی فرآیندی مستمر و پویا جهت کسب بالاترین میزان رشد ممکن در زمینه توانایی‌ها، استعدادها و قابلیت‌ها می‌باشد. این شاخص نشان‌دهنده تلاش هدفمند به منظور کسب بهترین عملکرد و نتیجه برای رشد و توسعه فردی می‌باشد. خودشکوفایی به میزان توجه ما به خود و احساسات بستگی دارد. اگر در این شاخص نمره مطلوبی ندارید، فرآیند علمی استعدادیابی را بدون توجه به سن خود انجام دهید و به استعدادها، مهارت‌ها، دانش، شایستگی‌ها، ارزش‌ها، رغبت‌ها، علایق و الگوهای رفتاری و شخصیتی خود و حتی شرایط محیطی نیز توجه کنید؛ به شکل عمومی باید یک همگرایی خاص در تمامی حوزه‌های معرفی شده برای رسیدن به اثرگذاری مطلوب، در شما وجود داشته باشد.

نمودار وضعیت شاخص خود شکوفایی



نمودار درصد وضعیت شاخص خود شکوفایی



میزان خودشکوفایی در شما ۹۰ درصد می‌باشد و در سطح بالا قرار دارید.

مصادیق رفتاری خودشکوفایی :

- ✓ باور به توانایی‌ها و شایستگی‌های خود در زمینه فعالیت‌هایی که انجام می‌دهید.
- ✓ باور به اینکه شما از بیشترین ظرفیت‌های خود به شکل مفید و اثرگذار استفاده می‌کنید.
- ✓ باور به اینکه در مسیری درست، مناسب و رو به جلو در حال حرکت هستید.
- ✓ داشتن یک یا چند هدف مشخص و شفاف در زندگی و تلاش برای رسیدن به این اهداف با وجود چالش‌ها، فشارهای محیطی، مخالفت‌ها و موانع پیش رو.
- ✓ افرادی که دارای شاخص خودشکوفایی بالایی هستند، از فرآیند رشد خود انگیزه بسیار زیادی کسب می‌کنند و در برخی از مواقع این موضوع فراتر از رفع یک یا چند نیاز می‌باشد.
- ✓ بدیهی است که انسان‌ها دارای ظرفیت‌ها و پتانسیل‌های پنهان و آشکار بسیار زیادی هستند و افرادی که شاخص خودشکوفایی بالایی دارند همواره به دنبال کشف ظرفیت‌های جدید خود و سرمایه‌گذاری بر روی آن‌ها می‌باشند.
- ✓ انسان‌ها دارای ظرفیت‌های بسیار زیادی هستند و کافی است که با خودشناسی و کمک گرفتن از مشاورین و مربیان حرفه‌ای به این ظرفیت‌ها و گنجینه‌ی درونی خود پی ببرند و ظرفیت‌های خود را به قابلیت‌های بالفعل تبدیل کنند و شاهد اثرگذاری هرچه بیشتر آن‌ها باشند؛ اما باید توجه داشت که این موضوع در صورت انتخاب و تعهد به انجام آن در دسترس خواهد بود.

توصیه‌هایی برای پیشرفت و ارتقای شما

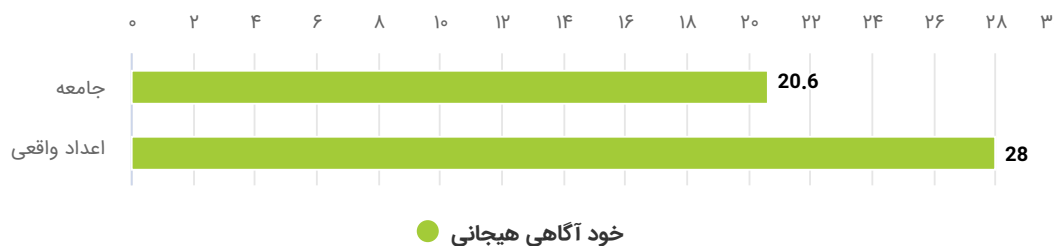
- ✓ در صورتی که در این شاخص امتیاز خوبی ندارید یا به دنبال ارتقای آن هستید، فرآیند استعدادیابی، تعریف اهداف و جهت‌گیری مناسب را نزد یک مشاور، مربی یا راهنمای حرفه‌ای آغاز کنید. خودشکوفایی زمانی محقق می‌شود که شما در یک مسیر درست و هدفمند قرار بگیرید و با آگاهی کامل از حداکثر ظرفیت‌ها و موانع درونی خود استفاده کنید و احساس خوبی از نقش فعال خود در زندگی داشته باشید و زندگی سرشاری از معنا و مفهوم را تجربه کنید.
- ✓ از تلاش‌ها و فعالیت‌های چالشی، مبهم و ناشناخته استقبال کنید زیرا این فعالیت‌ها به شما کمک می‌کنند تا استعدادها و توانمندی‌های خود را محک بزنید و به ظرفیت‌های جدید خود پی ببرید.
- ✓ در حین طی کردن مسیر پرچالش زندگی همواره از فرصت‌ها و اتفاقات پیش رو لذت ببرید و فقط به مقصد و رسیدن به انتهای راه فکر نکنید.
- ✓ در زندگی خود زمان‌هایی را برای ارزیابی و بررسی فرآیندهای طی شده اختصاص دهید و در این مرحله از یک راهنما، مشاور یا مربی حرفه‌ای کمک بگیرید.
- ✓ موفقیت‌ها و دستاوردهای مهم زندگی خود را به صورت یک لیست دقیق تدوین کنید و در زمان احساس ناتوانی، آنها را یادآوری نموده و به آنها افتخار کنید.
- ✓ در بازه‌های زمانی مختلف، فرصتی را برای ارزیابی و بازنگری کارهای خود اختصاص دهید و برای بهتر شدن روند امور تلاش کنید، سپس با انجام بررسی دقیق مشخص کنید که تاکنون از چه ظرفیت یا ظرفیت‌هایی برای بهتر شدن امور استفاده نکرده‌اید.
- ✓ به مسائل کوچک و بی‌اهمیت توجه نکنید و همواره بر روی یک تصویر بزرگ متمرکز شوید.

- ✓ همواره برای داشته‌های خود سپاسگزار باشید و نیمه پر لیوان را ببینید.
- ✓ با تعداد کمی از افراد، احساسات عمیق برقرار کنید و به یاد داشته باشید که همواره احساس خوب و رفتار بامحبت خود را نسبت به کل انسان‌ها و موجودات حفظ کنید و در این خصوص بیان‌دیشید
- ✓ در فعالیت‌های داوطلبانه مردمی و اجتماعی شرکت کنید زیرا این فعالیت‌ها در شناسایی توانمندی‌های شما بسیار مفید خواهند بود.
- ✓ برای رسیدن به نقطه اوج شکوفایی، خویشتن‌دار و صبور باشید و همواره نتایج فعلی را با نتایج قبلی خود مقایسه کنید.
- ✓ در مواجهه با چالش‌ها و مباحث اجتماعی و فرهنگی منفعل نباشید و پس از ارزیابی صحیح آنها، موارد درست و نادرست را به‌صورت آگاهانه انتخاب نمایید و بدون انجام بررسی لازم، از قبول و یا رد آن‌ها دوری کنید.
- ✓ به‌یاد داشته باشید که هیچ انسان کاملی وجود ندارد. افراد پیرامون شما به طور نسبی ضعیف، متوسط، خوب یا عالی هستند ولی همین افراد گاهی خسته‌کننده، تحریک‌کننده، زودرنج، خودخواه، بی‌انگیزه، خشمگین یا افسرده می‌شوند و این ذات طبیعت است. خود را در شرایط و موقعیت‌های جدید قرار دهید و در نظر داشته باشید که عوض کردن محیط، یادگیری مهارت‌های جدید، مهاجرت، سفر کردن و آشنایی با افرادی که آگاهی و شناخت بیشتری نسبت به خود و محیط دارند، می‌تواند کمک شایانی به توسعه ظرفیت‌های شما کند.

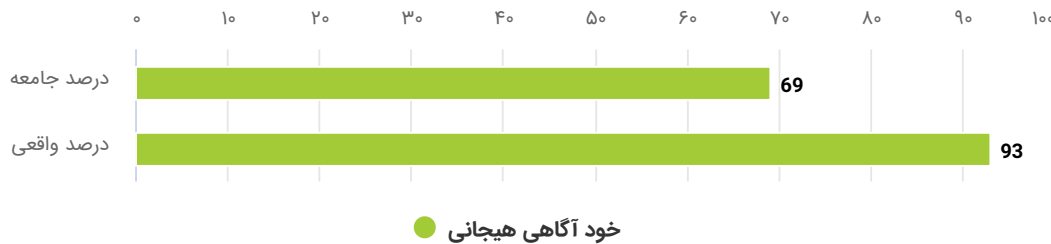
بعد هوش هیجانی درون‌فردی، شاخص خودآگاهی هیجانی (Emotional Self-Awareness)

خودآگاهی هیجانی به معنی توانایی آگاه بودن و فهم احساس خود می‌باشد. این مولفه تنها شامل آگاهی از احساسات و هیجانات یک فرد نیست بلکه شامل توانایی تمییز دادن و تشخیص تفاوت بین آنها برای پی بردن به احساسات شخص و علت به‌وجود آمدن این احساسات نیز می‌باشد. مشکلات جدی در این حوزه زمانی است که فرد نتواند احساسات خود را به‌صورت کلامی بیان کند.

نمودار وضعیت شاخص خود آگاهی هیجانی



نمودار درصد وضعیت شاخص خود آگاهی هیجانی



میزان خودآگاهی هیجانی شما ۹۳ درصد می‌باشد و در سطح خیلی بالا قرار دارید. این هیجانات ممکن است بر روی عقاید، رفتار و نگرش شما تاثیر داشته باشند. این شناخت به شما کمک می‌کند تا رفتارتان را به‌خوبی تحلیل کنید و از نتایج این تحلیل به‌عنوان یک ابزار برای اصلاح رفتارهای آینده خود بهره ببرید.

توصیه‌هایی برای پیشرفت و ارتقای شما

- ✓ خودآگاهی هیجانی به این معناست که شما نسبت به احساسات و هیجانات خود آگاهی و شناخت دارید و تغییرات آن را به‌صورت آگاهانه درک می‌کنید. با شرکت در کارگاه‌های خودآگاهی هیجانی می‌توانید میزان این شاخص را در یک بازه زمانی طولانی مدت افزایش دهید.
- ✓ زمانی‌که از عملکرد رفتاری خود در یک موقعیت رضایت ندارید، در زمان مناسب آن موقعیت را تحلیل کنید؛ البته بهتر است این کار را در زمان آرامش انجام بدهید.
- ✓ نقش هیجانات را در رفتارهای نامناسب خود شناسایی و تحلیل کنید.
- ✓ مانند یک کارگردان خوب، سناریوهای مختلفی را برای هر موقعیت بنویسید؛ معمولاً پیشنهاد می‌شود که برای هر موقعیت سه سناریو با محتوای خوش‌بینانه، واقع‌بینانه و بدبینانه طراحی و تدوین کنید.
- ✓ از ابزارها و تکنیک‌های مناسب برای شناخت بیشتر و کنترل هیجانات خود استفاده کنید؛ البته می‌توانید از مشاور یا راهنمای خود نیز کمک بگیرید.
- ✓ انجام تمرین‌های مناسب مانند مشاهده دقیق رفتار دیگران، خوب گوش دادن و همچنین ثبت هیجانات خود در طول هفته و بررسی نوسانات آن‌ها و تحلیل رفتارهای خارج از کنترل بسیار مفید و موثر خواهد بود. برای مدیریت و کاهش نوسانات رفتاری خود هدف‌گذاری کنید تا تسلط و آگاهی بیشتری بر رفتارهای خود داشته باشید. انجام این تمرین‌ها می‌تواند توانایی‌های خودآگاهی هیجانی شما را افزایش دهد.
- ✓ خودآگاهی هیجانی در فرآیند رهبری و مدیریت سازمان یا تیم کاری شما بسیار موثر است. داشتن نمره بالا در این زمینه به معنی توانایی پیش‌بینی رفتار هیجانی اطرافیان شما می‌باشد.
- ✓ فراموش نکنید که تکنیک بازخورد دادن و بازخورد گرفتن آگاهانه در زمینه رفتار می‌تواند به بهبود عملکرد رفتاری شما و اطرافیان کمک کند.

✓ ک قانون سرانگشتی را به یاد داشته باشید؛ اگر سه نفر از اطرافیان بازخورد نامناسبی در خصوص رفتار شما ارائه دادند، آن رفتار را به عنوان یک نکته برای بهبود خود یادداشت کنید؛ اگر این بازخورد نامناسب از سوی سه الی هفت نفر باشد، این بازخورد را جدی تلقی کنید اما اگر این بازخورد نامناسب از سوی هفت الی یازده نفر باشد، این بدان معناست که شما در شرایط خوبی قرار ندارید و باید در اسرع وقت به یک مشاور مراجعه کنید. بازخوردهای نامناسب با تعداد کمتر از سه مورد را چندان جدی نگیرید. به عنوان مثال چهار نفر در موارد مختلف به شما گوشزد می کنند که «شما نسبت به رفتار خود آگاه نبوده یا در رفتارهای خود بی ملاحظه هستید و...» شما باید این توصیه ها و بازخوردها را جدی تلقی کنید و موضوع را با مشاور یا راهنمای خود در میان بگذارید و به بررسی دلایل مختلف آن بپردازید.

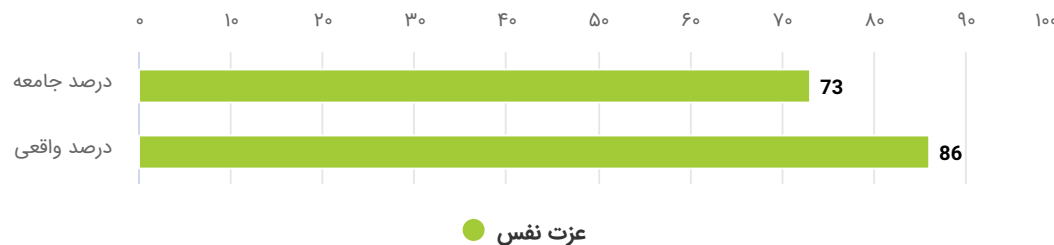
بعد هوش هیجانی درون فردی، شاخص احترام به خود یا عزت نفس (Self-Regard)

این شاخص به معنی توانایی احترام گذاشتن به خود و پذیرش خویشتن به عنوان یک فرد خوب و قبول کردن ابعاد مثبت و منفی، محدودیت ها و توانمندی های ذاتی و به طور کلی پذیرش خود واقعی و شخصیت حال حاضر می باشد. مولفه مفهومی هوش هیجانی با احساسات کلی مانند امنیت، نیروی درونی، اعتماد به نفس و احساس کفایت همراه می باشد. همچنین باور کردن خود با عواملی نظیر هویت خوب و شخصیت رشد یافته ارتباط دارد. فردی که صاحب عزت نفس است به میزان کمتری دچار احساس بی لیاقتی، حقارت و سرخوردگی می شود.

نمودار وضعیت شاخص عزت نفس



نمودار درصد وضعیت شاخص عزت نفس



میزان احترام به خود یا عزت نفس در شما ۸۶ درصد می باشد و در سطح بالا قرار دارید.

مصادیق رفتاری احترام به خود و عزت نفس

- ✓ بسیار ارزشمند است که شما با خودتان دوست باشید و به شخصیت و توانایی‌های خود احترام بگذارید. هر فردی در زندگی خود دارای توانمندی‌ها و جنبه‌های مثبت فراوانی است که باید آنها را شناسایی کند و به آنها احترام بگذارد.
- ✓ زمانی که افراد به شخصیت خود احترام می‌گذارند، احساس ارزشمندی بیشتری می‌کنند و در تعامل و ارتباط با دیگران احساس خوبی دارند. از طرف دیگر هنگامی که شما به خودتان احترام می‌گذارید، دیگران نیز ملزم به احترام گذاشتن به شما خواهند بود.
- ✓ در فرآیند احترام گذاشتن به خویشتن نیازمند کسب شناخت بیشتر از خودمان، ارزش‌ها، باورها، توانمندی‌ها و مرزها یا خطوط قرمز هستیم. این مرزها باید برای ما و اطرافیان محترم و شناخته شده باشند؛ به طور مثال باور به توانایی‌های خود و دفاع هدفمند و حرفه‌ای از کاری که به آن اطمینان داریم.
- ✓ داشتن هدف در زندگی و تلاش برای رسیدن به این اهداف بدون توجه به مخالفت‌ها و انتقادهای دیگران.
- ✓ افرادی که دارای عزت نفس بالایی هستند، از طریق شایستگی و تلاش، به دنبال خلق ارزش بوده و به این موضوع توجه ویژه‌ای دارند و به درخواست‌های غیرسازنده دیگران که باعث ایجاد خدشه به عزت نفس آنها می‌شود، به شکل قاطعانه پاسخ «نه» می‌دهند.
- ✓ به یاد داشته باشید که احترام به خود از اهمیت بسیار ویژه‌ای برخوردار است، بنابراین هیچ‌گاه خود را کوچک نبینید؛ حتی اگر شرایط و جایگاه فعلی شما راضی‌کننده نیست، با تصویرسازی مثبت و بزرگ از جایگاه آینده خود هدف‌گذاری مناسبی انجام دهید و تلاش خود را برای رسیدن به این جایگاه بهبود ببخشید و در این مسیر از متخصصین توسعه فردی کمک بگیرید.

توصیه‌هایی برای پیشرفت و ارتقای شما

- ✓ از خودتان تصویر مثبت و موفق در آینده ترسیم کنید؛ به یاد داشته باشید که این تصویر باید شفاف و دارای جزئیات کافی باشد.
- ✓ به طور مثال شما در حال حاضر ۲۰ سال دارید و در ۱۵ سال آینده خود را در نقش یک استاد موفق در حوزه مدیریت و کسب و کار می‌بینید که در این رشته دارای مدرک دکترای هستید و حداقل به دو زبان زنده دنیا تسلط کامل دارید. چنین تصویری باعث می‌شود که شما از بند احساسات و تفکرات منفی خارج شوید و با قدرت، اعتماد به نفس و خودباوری به سمت جلو حرکت کنید.
- ✓ یا اینکه در ذهن خود این‌گونه تصور می‌کنید که بعد از اخذ مدرک کارشناسی به یک کارآفرین موفق در صنعت فناوری اطلاعات تبدیل شده و در میان ۳ کارآفرین برتر این حوزه قرار گرفته‌اید. البته دقت داشته باشید که این موضوع نباید باعث خودشیفتگی و خودنمایی شما شود.
- ✓ یا تصور کنید که بعد از گذراندن یک دوره حرفه‌ای برنامه‌نویسی یا طراحی وب، اولین وبسایت خود را طراحی کرده و در حال درآمدزایی هستید.
- ✓ به طور منظم زمانی را برای لذت بردن از موفقیت‌های خود و کسب تجربیات متفاوت از زندگی اختصاص دهید و در صورت امکان این لحظات را ثبت و ضبط نمایید. به خودتان پاداش بدهید و حتی موفقیت‌های کوچک زندگی خود را نیز جشن بگیرید و از خود و افرادی که سهمی در این موفقیت‌ها داشته‌اند به شکل آگاهانه تشکر کنید.
- ✓ افراد موفق از موفقیت‌های خود خاطره‌سازی کرده و با آنها شادمانی می‌کنند و شکست‌های خود را به عنوان یک تجربه و فرصت یادگیری تلقی می‌کنند.

✓ مهارت خاطره‌سازی را یاد بگیرید. افرادی که عزت نفس پایینی دارند، کمتر از خود خاطره‌سازی می‌کنند اما افراد موفق به شکل منظم فرآیند خاطره‌سازی را انجام می‌دهند. به‌عنوان مثال شما موفق به اخذ مدرک یک زبان خارجی شده‌اید؛ برای خاطره‌سازی در جمع دوستان خود حاضر شوید و این لحظات را ثبت کنید؛ حتی یک مکالمه یا سخنرانی حداقل ۳ دقیقه‌ای به زبان خارجی داشته باشید و این موفقیت را جشن بگیرید.

✓ کارهایی را که به‌خوبی انجام می‌دهید لیست کنید. برای انجام این کار می‌توانید از دوستان و همکاران خود کمک بگیرید و لیست کارهای خود را انجام دهید و بازخورد آن‌را دریافت نمایید.

✓ در بسیاری از اوقات شما مهارت‌های خاصی دارید که برای شما عادی شده‌اند اما از دیدگاه دیگران بسیار با ارزش و گران‌قیمت هستند. مثلاً شما در هدایت کردن یک تیم از توانمندی بسیار بالایی برخوردار هستید یا مهارت آشپزی خوبی دارید ولی این توانمندی و مهارت برای شما عادی است.

✓ مهارت‌های اجتماعی مانند صحبت کردن در جمع‌های کوچک و بزرگ را تمرین کنید.

✓ در مورد اصول و ارزش‌های زندگی خود شفاف باشید و به این فکر کنید که شما در چه مواقعی احساس خشم و احساس شادی دارید. به احساس خود اعتماد کنید و به آن آگاه باشید. توجه کنید که تردیدهای طولانی مدت باعث تضعیف شدید عملکرد ما می‌شوند.

✓ یک چشم‌انداز مثبت اما متعادل همراه با تفکر انتقادی برای خود ترسیم کنید. آگاه باشید که با خودتان گفت‌وگو درونی مثبت داشته باشید و در دام افکار منفی گرفتار نشوید زیرا این افکار عملکرد شما را محدود می‌کنند.

✓ قبل از هر اقدامی حداقل سه ثانیه فکر کنید. همیشه نگاه مثبت داشته باشید و از شکست‌های گذشته به‌عنوان یک پند و نکته طلایی برای اقدامات جدید خود استفاده کنید.

✓ دیدگاه یادگیری بازتابی را جایگزین نگرش کمال‌گرایی کنید. به‌دنبال یاد گرفتن چیزهای جدید باشید و از اشتباه کردن نترسید. به خود و دیگران اجازه تجربه کردن و یادگیری از اشتباهات را بدهید. نگرش کمال‌گرایی باعث محدود شدن موفقیت‌های شما می‌شود و جسارت حرکت و عمل را از شما می‌گیرد. به‌عنوان مثال اگر شرکت ماکروسافت به‌دنبال ارائه بهترین و کامل‌ترین محصول خود بود، هرگز در بازار موفق نمی‌شد. این موضوع برای شما هم صادق است، بنابراین اقدام کنید و بازخورد بگیرید، خود را ارتقا دهید و این چرخه را به‌شکل مداوم تکرار کنید.

✓ اینکه شما دیروز چه فردی بودید اهمیتی ندارد، مهم این است که امروز شما چه کسی هستید، چه آینده‌ای را برای خود تصور می‌کنید و با چه افرادی معاشرت دارید.

✓ پنج نفر از دوستان و نزدیکان خود را از میان افراد مثبت، پرتلاش و سازنده انتخاب کنید زیرا معدل موفقیت‌های شما به معدل موفقیت‌های این پنج نفر نزدیک خواهد بود. از افکار و خوبی‌های خود مراقبت کنید و علاوه بر داشتن احساس خوب و لذت بردن از زمان حال، مثبت باشید و آینده خود را بسازید.

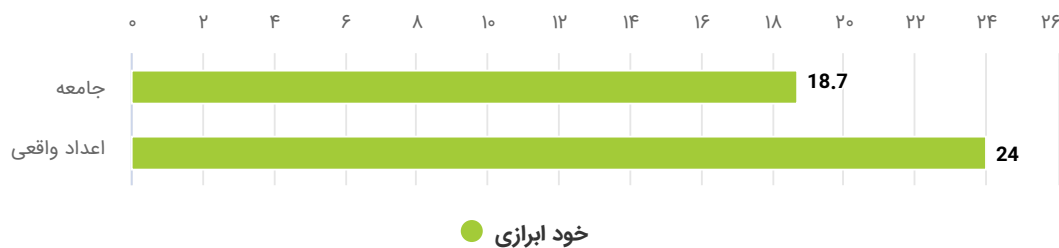
بعد هوش هیجانی درون فردی، شاخص ابراز وجود یا قاطعیت‌ورزی (ASSERTIVENESS)

✓ ابراز وجود به معنی توانایی بیان احساسات، عقاید و افکار و دفاع از حقوق خود و دیگران به روش سازنده و غیرمخرب همراه با آرامش و نگاه مثبت است. همچنین عدم پذیرش دیدگاه‌های غلط و تحمیلی اطرافیان، داشتن دیدگاه سازنده و حرفه‌ای و ارائه قاطعانه پاسخ «نه» به درخواست‌های نادرست دیگران از دیگر ویژگی‌های این شاخص به‌شمار می‌روند.

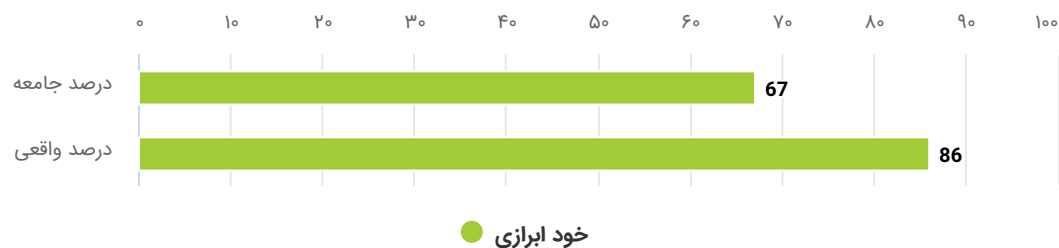
✓ این شاخص میزان توانایی شما در بیان آنچه که حس می‌کنید و می‌اندیشید را نشان می‌دهد. به عبارت دیگر این شاخص نشان می‌دهد که شما به چه میزان در بحث‌ها و گفتگوها شرکت می‌کنید و عقاید خودتان را به شکل سازنده، مناسب و بدون ترس از نتیجه آن‌ها بیان می‌کنید. از سوی دیگر با دانستن این شاخص می‌توان میزان توانایی شما در انتقال نظرات و دیدگاه‌های خود به دیگران را مورد سنجش قرار داد.

✓ ابراز وجود به شما کمک می‌کند که در مواقع لزوم به دیگران به شکل قاطعانه و آگاهانه پاسخ «نه» بدهید. این شاخص از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و از جمله مهارت‌هایی است که در کشورهای توسعه‌یافته و در سنین بسیار پایین به کودکان و دانش‌آموزان آموزش داده می‌شود و نقش به‌سزایی در عملکرد ما دارد.

نمودار وضعیت شاخص خود ابرازی



نمودار درصد وضعیت شاخص خود ابرازی



میزان قاطعیت و ابراز وجود شما ۸۶ درصد می‌باشد و در سطح بالا قرار دارید.

مصادیق رفتاری ابراز وجود و قاطعیت

از مهم‌ترین مصادیق این شاخص می‌توان به بیان احساسات مختلف نظیر خشم، صمیمیت، احساس جنسی، بیان آشکار عقاید و افکار، توانایی بیان باورهای مخالف و ابراز دیدگاه‌های مشخص با وجود دشواری در انجام آن‌ها، احقاق حقوق خود و اطرافیان مانند مقاومت در برابر آزار و اذیت دیگران و جلوگیری از اعطای امتیازات اجباری و غیرمعقول اشاره کرد. معمولاً افراد قاطع دارای روابط اجتماعی بالایی هستند و به راحتی می‌توانند احساسات خود را به‌طور مستقیم و بدون پرخاشگری ابراز کنند.

توصیه‌هایی برای پیشرفت و ارتقای شما

✓ گوش دادن موثر به نظرات دیگران و ارائه پاسخ مناسب به آن‌ها؛ به این صورت که اگر با دیدگاه فرد موردنظر موافق هستید، با زبان شفاهی و زبان بدن او را تایید کنید و در صورتی که با وی مخالف هستید، با آرامش و به‌شکل محترمانه دلایل و تحلیل‌های خود را برای مخالفت اعلام کنید؛ برای مثال بین شخصیت و دیدگاه فرد موردنظر تفاوت قائل شوید و بگویید شما شخص محترمی هستید اما من با دیدگاه و باور شما مخالف هستم و اجازه بدهید که به درخواست شما پاسخ «نه» بدهم.

✓ پذیرش مسئولیت و واگذاری امور لازم به دیگران.

✓ مسئولیت خود را بپذیرید و در زمان لازم از افرادی که توانمندی بیشتری نسبت به شما دارند، شجاعانه کمک بگیرید.

✓ از دیگران به‌شکل منظم و آگاهانه و به‌صورت شفاهی یا کتبی برای کارهای مثبت و ارزشمندی که انجام داده یا انجام خواهند داد قدردانی کنید. این رفتار در فرآیند حرفه‌ای شدن شما موثر است اما فراموش نکنید که قدرانی با تملق تفاوت فاحشی دارد زیرا اولی سازنده و دومی بسیار مخرب است.

✓ اشتباه و خطای خود را با جسارت بپذیرید و آگاهانه و با رعایت ادب از دیگران عذرخواهی کنید.

✓ توانایی مدیریت و کنترل رفتار خود را افزایش دهید، به‌طور مثال تلاش کنید تا در مواقع لزوم به‌شکل کاملاً حرفه‌ای پاسخ «نه» بدهید؛ مثلاً تصور کنید که شخصی برای گرفتن قرض به نزد شما آمده است ولی شما قصد انجام این کار را ندارید، بهتر است به او بگویید: بسیار مایلم که به شما پول قرض بدهم اما به دلیل داشتن چالش‌های مالی، این کار برایم میسر نیست. یا در جواب کسی که از شما دعوت به پیاده‌روی کرده است بگویید: خیلی دوست دارم به دعوت شما پاسخ مثبت بدهم اما در زمان موردنظر شما، برنامه تدریس دارم و برایم مقدور نیست.

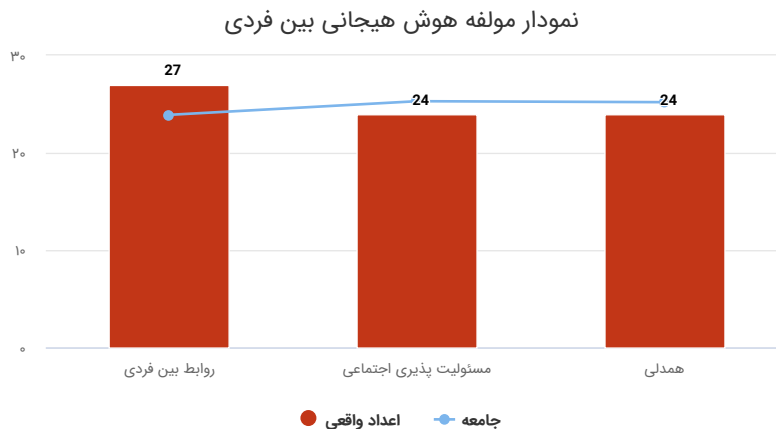
✓ با دیگران رفتاری برابر داشته باشید و فقط به شخصیت افراد احترام بگذارید و پست، موقعیت یا ثروت افراد را ملاک قرار ندهید.

✓ به آداب و رسوم دیگران احترام بگذارید اما نه به این معنی که ما همه دیدگاه‌ها و ارزش‌های خود را به‌خاطر دیگران کنار بگذاریم زیرا دیدگاه‌ها و ارزش‌های ما نیز به اندازه دیدگاه‌ها و ارزش‌های دیگران محترم هستند.

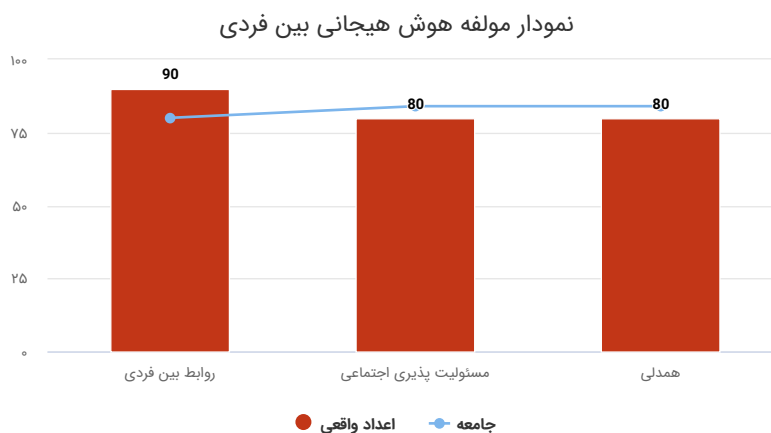
بعد هوش هیجانی بین فردی (Interpersonal EQ)

این شاخص بیانگر میزان توانایی شما در آگاه بودن و درک احساسات دیگران و ارزش دادن به آنهاست. همچنین این شاخص میزان توانایی شما در نقش یک عضو موثر، سازنده، همکار و همراه را مشخص می‌کند. به عبارت دیگر این شاخص توصیفی از توانایی شما در ایجاد و حفظ روابط رضایت‌بخش و متقابل است که میزان آن با توجه به نزدیکی روابط عاطفی، صمیمیت، محبت کردن و دریافت محبت از دیگران مشخص می‌شود. این شاخص از سه عامل همدلی، مسئولیت‌پذیری اجتماعی و روابط بین‌فردی تشکیل شده است. نتایج مربوط به این بعد و شاخص‌های سه‌گانه آن را بررسی کنید و در مواردی که دارای ضعف هستید، برنامه‌ریزی کرده و آن‌ها را ارتقا دهید.

نمودار شاخص‌های اصلی هوش هیجانی بین فردی



نمودار درصد شاخص‌های هوش هیجانی بین فردی



میزان هوش هیجانی بین فردی شما ۸۳.۳۳ درصد می‌باشد و در سطح متوسط قرار دارید.

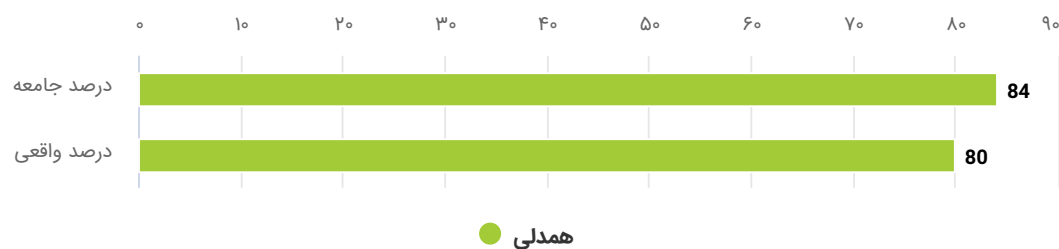
بعد هوش هیجانی بین فردی، شاخص همدلی (Empathy)

همدلی شامل مهارت آگاهی، درک و احترام گذاشتن به احساسات دیگران است. به عبارت دیگر همدلی یعنی حساس بودن به احساسات دیگران، درک علت احساس آن‌ها، نحوه کسب این احساس و چگونگی استفاده از این احساس در شناخت محیط پیرامون است. همدل شدن نیز به معنی توانایی شناخت هیجانات و عواطف دیگران می‌باشد، در نتیجه می‌توان دریافت که افراد همدل به نگرانی‌ها و علایق دیگران توجه نشان می‌دهند.

نمودار وضعیت شاخص همدلی



نمودار درصد وضعیت شاخص همدلی



میزان شاخص همدلی شما ۸۰ درصد می‌باشد و در سطح متوسط قرار دارید.

✓ همدلی نوع خاصی از توجه کردن به دیدگاه دیگران است، به این معنا که فرد از طریق درک واکنش‌های عاطفی دیگران، دسته‌ای از واکنش‌های عاطفی را از خود نشان می‌دهد که به آن همدلی می‌گویند.

✓ پژوهشگران معتقدند که همدلی شامل دو بخش شناختی و یک بخش عاطفی است. بخش‌های شناختی همدلی شامل قدرت شناسایی و نام‌گذاری حالات دیگران و توانایی حدس زدن دیدگاه شخص دیگر و بخش عاطفی آن شامل توانایی نشان دادن پاسخ عاطفی مناسب است.

✓ فرد برای برقراری رابطه همدلی باید بتواند خود را در جایگاه دیگران قرار بدهد و امور را از دیدگاه آن‌ها ببیند و از خود بپرسد که «اگر من به جای او و در شرایط او بودم چه احساسی داشتم؟»

✓ خودآگاهی شرط لازم برای انجام و ابراز همدلی است. زمانی که شما ویژگی‌ها، موفقیت‌ها و شکست‌های خود را بشناسید و آن‌ها را بپذیرید و به خود به‌عنوان یک «انسان ارزشمند» احترام بگذارید، آنگاه می‌توانید دیگران را با تمامی ضعف‌ها و توانمندی‌ها و با وضعیت واقعی خودشان بپذیرید و به آنها احترام بگذارید.

✓ تلاش کنید تا شرایط دیگران را در موقعیت‌های مختلف درک کنید و افراد را با نگاه سطحی قضاوت نکنید زیرا رفتار افراد در شرایط مختلف از ویژگیها و فاکتورهای زیادی تاثیر می‌پذیرد. تلاش کنید عوامل بیشتری را در احساسات و رفتارهای دیگران بررسی کنید. سن، جنسیت، خستگی، بی‌خوابی، شرایط اقتصادی، فرهنگ، ارزش‌ها، سطح تحصیلات، خانواده، محیط، دوستان و جامعه بر رفتارها و واکنش‌های افراد تاثیر دارند. به‌شکلی آگاهانه و بدون قضاوت کردن، تحلیل‌ها و ارزیابی‌های بیشتری از اطرافیان داشته باشید و خود را در موقعیت و شرایط نسبی یکسان قرار دهید. در نظر داشته باشید که ممکن است واکنش و رفتار ما به مراتب بدتر از دیگران باشد، پس اطرافیان خود را بدون قضاوت کردن درک کنیم.

توصیه‌هایی برای پیشرفت و ارتقای شما

✓ وجود فاکتور اعتماد، زمینه اصلی برای ایجاد همدلی در میان افراد است. ما هنگامی در فرآیند همدلی موفق خواهیم بود که با کفش‌های دیگران راه برویم و شرایط و موقعیت آنها را درک کنیم و دلایل آنها را برای گرفتن تصمیم‌های مختلف متوجه بشویم. ایجاد زبان مشترک و احترام به تفاوت‌های فردی، فرهنگی، شناختی و سایر عوامل باعث ایجاد اعتماد بیشتر و افزایش حس همدلی می‌شود.

✓ افرادی که در زمینه مهارت‌های همدلی قوی هستند، شناخت مناسبی از احساسات دیگران دارند و تا حدودی می‌توانند احساسات و رفتارهای دیگران را درک کرده و آنها را پیش‌بینی کنند که این امر باعث کاهش چشمگیر چالش‌ها، درگیری‌ها و هزینه‌های ارتباطی ما خواهد شد.

✓ با افزایش همدلی، احساسات دیگران را قبل از وقوع پیش‌بینی کنید و میزان موفقیت خود را در این امر تخمین بزنید. بهتر است پاسخ‌های خود را از پیش آماده کنید و توانمندی خود را در این حوزه بیازمایید.

✓ صادقانه به دیگران کمک کنید اما به هیچ وجه نسبت به آنها احساس ترحم نداشته باشید. همدلی به منزله دیدگاه مخرب و ترحم نیست بلکه دیدگاه مساعدت و کمک کردن به فرد مقابل است. کمک کردن باید به‌شکل آگاهانه، در بازه زمانی مشخص و با رویکرد توانمندسازی اطرافیان باشد. به عبارت دیگر کمک کردن مانند یاد دادن ماهی‌گیری است بدون اینکه دیگران را به خود وابسته کنیم.

✓ در همدلی کردن با دیگران سخاوتمند باشید و تلاش کنید در کنار همدلی با آنها، دیدگاه مثبت و توانمندی را به آنها آموزش دهید. در نظر داشته باشید که ابراز همدلی و انجام کمک‌های مقطعی و پراکنده نه تنها به دیگران بلکه به خودمان نیز کمکی نخواهد کرد.

✓ زمان‌هایی را برای شناخت خانواده، دوستان و حتی همکاران خود اختصاص دهید و دیدگاه افراد را بدون پیش‌داوری و قضاوت درک کنید.

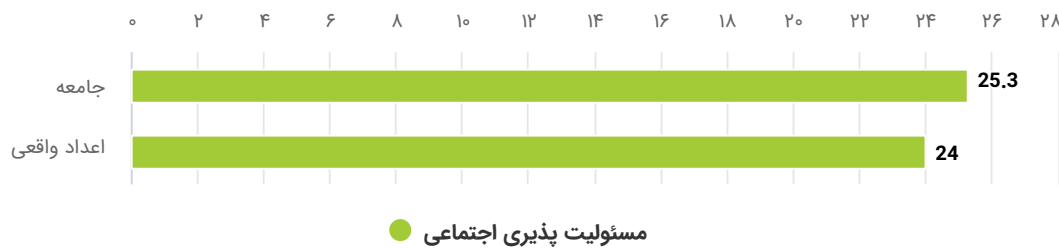
✓ توجه داشته باشید که ایجاد فضای همدلی به‌صورت کلامی و اجرای مصادیق رفتاری، تاثیر شگرفی در دیگران خواهد داشت.

✓ در محیط کار و منزل و در حین صحبت‌های روزانه خود از کلمات «همدلی»، «درک»، «موقعیت» استفاده کنید و میزان استفاده از این کلمات را در طول هفته بررسی و در صورت نیاز ثبت نمایید اما در این زمینه زیاده‌روی نکنید و تعادل را حفظ کنید.

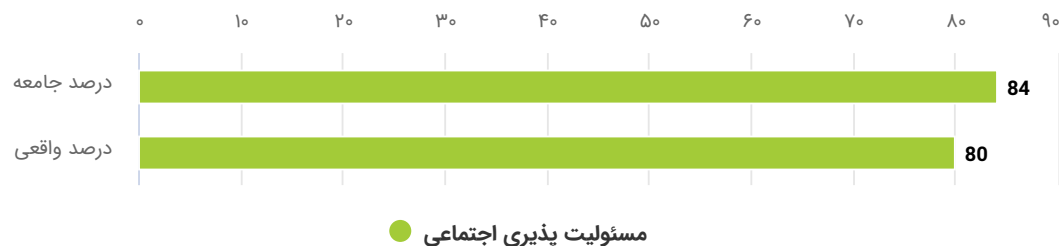
بعد هوش هیجانی بین فردی، شاخص مسئولیت‌پذیری اجتماعی (Responsibility)

مسئولیت‌پذیری اجتماعی به معنی نشان دادن خود به عنوان یک فرد سازنده، همکار و فعال در یک گروه، تیم یا اجتماع است. این نکته را باید به یاد داشت که در حین مسئول بودن، نباید تنها به دنبال کسب سود و برنده شدن باشیم. افراد که دارای مسئولیت‌پذیری اجتماعی هستند، حساسیت بین فردی و وجدان اجتماعی بالایی دارند و در پذیرش مسئولیت‌ها پیشگام می‌باشند. این شاخص بیانگر توانایی انجام دادن کار برای دیگران یا با همکاری آنها در قالب یک تیم یا گروه با رویکرد پذیرش افراد و عملکرد منطبق با وجدان فرد را نشان می‌دهد. افراد فاقد این توانایی ممکن است نگرش‌های ضد اجتماعی داشته باشند یا موجب آزار دیگران شوند و حتی در مواردی دست به سوءاستفاده از دیگران بزنند. در کشورهای توسعه‌یافته، مسئولیت‌های اجتماعی در سنین بسیار پایین به کودکان و نوجوانان آموزش داده می‌شود. مسئولیت‌پذیری اجتماعی باعث می‌شود که افراد نسبت به اشخاص آسیب‌پذیر، کودکان، افراد مسن، جامعه، محیط‌زیست، حیوانات و سایر اتفاقات پیرامون خود بی‌تفاوت نباشند و از سنین پایین مسئولیت‌های اجتماعی خود را به‌صورت داوطلبانه انجام دهند؛ از سوی دیگر جامعه نیز در تکریم، ارائه فرصت‌های جذب و استخدام و همچنین اعتماد به این افراد، گشودگی و رغبت بیشتری نشان خواهد داد.

نمودار وضعیت شاخص مسئولیت‌پذیری اجتماعی



نمودار درصد وضعیت شاخص مسئولیت‌پذیری اجتماعی



میزان شاخص مسئولیت‌پذیری اجتماعی شما ۸۰ درصد می‌باشد و در سطح متوسط قرار دارید.

مصادیق رفتاری مسئولیت‌پذیری اجتماعی

- ✓ درک این موضوع که مسئولیت‌پذیری نوعی ثروت و دارایی است.
- ✓ توانایی پذیرش و اداره کردن مسئولیت‌ها در محل کار و محیط زندگی.
- ✓ پذیرش کاستی‌ها و اشتباهات انجام شده در حین انجام مسئولیت‌های محوله.

✓ عدم سرزنش دیگران به دلیل مشکلات خود.

✓ شکایت و نارضایتی کمتر از موضوعات و مسائل پیش رو؛ به عبارت دیگر زمانی که مسئولیت‌پذیری ما بیشتر شود، کمتر شکایت می‌کنیم و خودمان را بخشی از مشکل و راه‌حل می‌دانیم.

✓ هیچ‌گاه در زندگی نقش قربانی را بازی نکنید و بدون هیچ‌گونه ترس و واهمه، مسئولیت‌های خود را بر عهده بگیرید و نگران چیزی نباشید.

✓ تلاش کنید اعمال و رفتار خود را کنترل کنید و در برابر آن‌ها پاسخگو باشید و به مواردی که از عهده شما خارج است توجه نکنید.

✓ مسئولیت‌های اجتماعی خود را با حضور در انجمن‌های خیریه افزایش دهید.

✓ با کمک به سالمندان، مسئولیت‌های اجتماعی خود را تقویت کنید.

✓ با کمک داوطلبانه در حفظ و بهبود محیط‌زیست، مسئولیت‌های اجتماعی خود را ارتقا دهید.

✓ مسئولیت‌های اجتماعی خود را با کمک به کودکان و نوجوانان آسیب‌پذیر ارتقا دهید.

✓ با نگهداری از گیاهان و درختان و کمک به حیوانات، مسئولیت‌های اجتماعی خود را بروز دهید.

✓ با کمک به توزیع عادلانه امکانات و فرصت‌ها، مسئولیت‌های اجتماعی خود را نشان دهید.

✓ با مصرف کالاها و خدماتی که آسیب کمتری به انسان‌ها، حیوانات و محیط‌زیست وارد می‌کنند، مسئولیت اجتماعی خود را افزایش دهید.

✓ با کاهش مصرف انرژی و استفاده از حمل و نقل عمومی، مسئولیت‌های اجتماعی خود را ارتقا دهید.

✓ با برگزاری آموزش‌های رایگان برای افراد دارای سطح مالی ضعیف، مسئولیت‌های اجتماعی خود را نشان دهید.

توصیه‌هایی برای پیشرفت و ارتقای شما

✓ مهارت‌های خود را با پذیرش مسئولیت‌های اجتماعی جدید افزایش دهید؛ به‌عنوان مثال در زمان مراقبت از افراد مسن می‌توانید اطلاعات مفیدی را از این اشخاص دریافت کنید و در زندگی خود از تجارب و دستاوردهای آنها بهره ببرید.

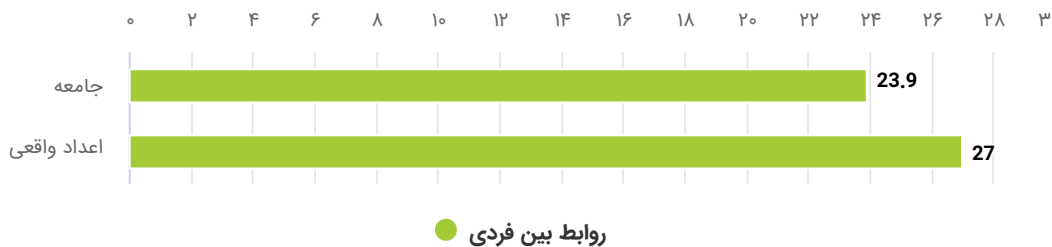
✓ مسئولیت‌پذیری اجتماعی برای ما چالش‌های زیادی را در زمینه یادگیری علم، تکنولوژی و مهارت‌های جدید به‌وجود می‌آورد، به‌عنوان مثال زمانی که به تفکیک زباله و پاک‌سازی محیط زیست فکر کرده و به‌صورت داوطلبانه در این پروژه سهیم می‌شویم، با فرصت‌های زیادی در زمینه کسب و کارهای مرتبط، کارآفرینی و موارد دیگر که جنبه برد-برد دارند آشنا خواهیم شد.

✓ مسئولیت‌پذیری اجتماعی باعث احترام و اعتماد بیشتر ما در جامعه می‌شود و احساس مفید بودن را در ما القا می‌کند؛ همچنین امکان آشنایی با فرصت‌های جدید را برای ما فراهم می‌آورد.

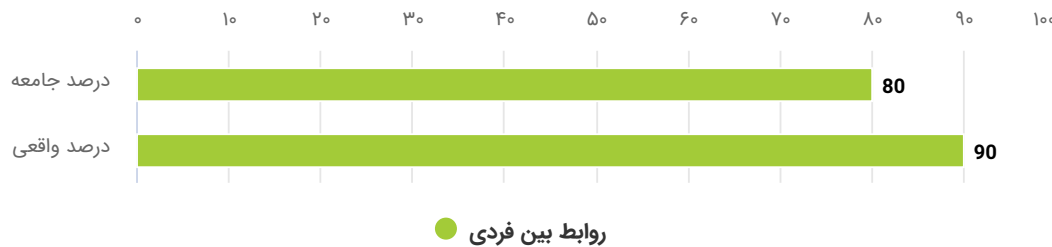
بعد هوش هیجانی بین فردی، شاخص روابط بین فردی (Intrapersonal Relation)

شاخص روابط بین فردی شامل توانایی برقراری ارتباط و حفظ ارتباطات متقابل است که «صمیمت متعادل» از ویژگی‌های بارز آن محسوب می‌شود. رضایت متقابل نیز شامل تبادلات اجتماعی مثبت و معناداری است که به صورت بالقوه، رضایت‌بخش و لذت‌بخش می‌باشند. این شاخص از یک سو به ضرورت ایجاد روابط دوستانه با دیگران و از سوی دیگر به توانایی ایجاد آرامش در این روابط و داشتن توقعات مثبت و سازنده از چنین روابطی بستگی دارد. به‌طورکلی این مهارت اجتماعی نیازمند حساسیت نسبت به دیگران، تمایل به برقراری ارتباط، احساس رضایت از روابط و ابراز محبت به سایرین است.

نمودار وضعیت شاخص روابط بین فردی



نمودار درصد وضعیت شاخص روابط بین فردی



میزان شاخص روابط بین فردی شما ۹۰ درصد می‌باشد و در سطح بالا قرار دارید.

مصادیق رفتاری روابط بین فردی

افرادی که در این بعد دارای امتیاز بالایی هستند، در برقراری ارتباط صمیمانه با افراد بسیار موفق و حرفه‌ای عمل می‌کنند و توان مذاکره فوق‌العاده‌ای در خصوص موضوعات چالشی دارند و در این زمینه می‌توانند به توافق‌های مطلوب و ارزشمندی دست پیدا کنند. این افراد از تعامل بسیار سازنده‌ای برای تبادل اطلاعات و تجارب مختلف در جهت کسب منافع خود، خانواده و اطرافیان برخوردار هستند و منافع زیادی را با استفاده از رویکرد برد-برد کسب می‌نمایند.

توصیه‌هایی برای پیشرفت و ارتقای شما

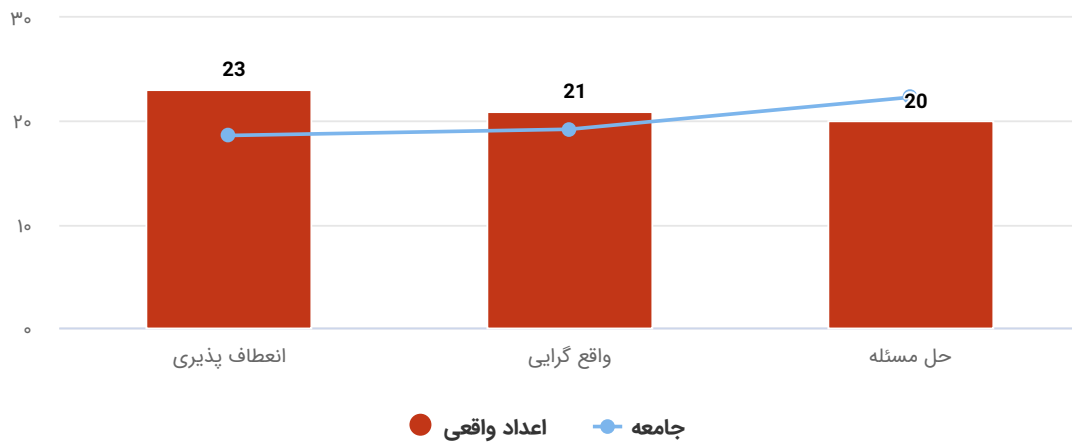
- ✓ در زمان برقراری ارتباط به شخصیت افراد توجه کرده و متناسب با شخصیت افراد رفتار کنید؛ به‌عنوان مثال نحوه ارتباط ما با کودکان، هم‌سالان، بزرگسالان، سالخوردگان و بیماران باید با یکدیگر متفاوت باشد
- ✓ برای تقویت رابطه از پرگویی و پراکنده‌گویی اجتناب کنید.
- ✓ از تحقیر کردن و توهین به دیگران خودداری کنید.
- ✓ در صورت قطع ارتباط، تنها دیگران را مقصر ندانیم و برای ارتباط مجدد پیش‌قدم شوید.
- ✓ با احترام به دیگران، احترام به خود را تضمین کنید.
- ✓ در صورت روبه‌رو شدن با نظرات مخالف دیگران، بهتر است با صبر و بردباری برای تداوم روابط بین فردی تلاش کنید.
- ✓ با آگاهی دقیق از حقوق خود و دیگران و تعریف مرزهای مشخص در روابط بین فردی مانند مرز فیزیکی، زمانی، فکری، احساسی، مالی و جنسیتی از سو استفاده‌های احتمالی جلوگیری کنید. برای شفاف شدن مرزهای خود حتماً از مشاورین و متخصصین مجرب کمک بگیرید زیرا این موضوع برای موفقیت شما در ارتباطات بین فردی بسیار مهم و موثر است.
- ✓ توانمندی‌ها و مهارت‌های ارتباطی خود را بشناسید و آن‌ها را برجسته کنید، به‌عنوان مثال توانایی مزاح و شوخی کردن به‌موقع و بدون منظور را یاد بگیرید.
- ✓ افراد خانواده و دیگران را با اسم کوچک و صفت‌های زیبا مانند: پسر، عزیزم، دختر گلم، همسر خوشگلم و غیره صدا بزنید اما در این کار زیاده‌روی نکنید و متعادل باشید.
- ✓ شنونده خوبی برای دیگران باشید و آن‌ها را به گفتگو تشویق کنید.

بُعد توان سازگاری (Adaptability)

بُعد سازگاری شامل شاخص‌های حل مسئله، واقع‌گرایی و انعطاف‌پذیری می‌باشد. شاخص حل مسئله نیز به تشخیص و تعریف مسائل و همچنین ایجاد راهکارهای موثر تمرکز دارد.

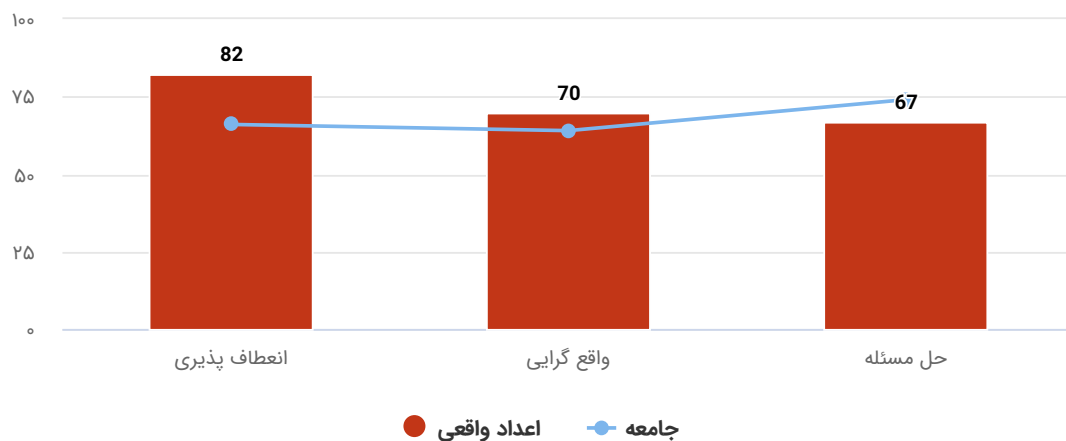
شاخص‌های اصلی بُعد توان سازگاری

شاخص‌های اصلی بعد سازگاری



درصد شاخص‌های اصلی بُعد توان سازگاری

شاخص‌های اصلی بعد سازگاری



میزان بعد توان سازگاری شما ۷۲.۷۳ درصد می‌باشد و در سطح متوسط قرار دارید.

حل مسئله یکی از مهم‌ترین شاخص‌های هوش هیجانی است و در سه بخش مختلف قابل طرح می‌باشد:

الف) یکی از موارد بسیار مهم این است که فرد دارای رویکرد حل مسئله باشد زیرا در بسیاری از موارد ما در تله‌های ترس، قضاوت، فرافکنی، حمله، دفاع، احساسی بودن، محبوبیت خواهی، خودمحوری و... گرفتار می‌شویم و در چالش‌ها و درگیری‌ها، دارای رویکرد حل مسئله نیستیم و در زمان مواجهه با مسائل دچار سردرگمی و نگرانی می‌شویم.

ب) زمانی که ما موانع درونی خود را شناختیم و اثرات مخرب آنها را به حداقل رساندیم، نیازمند توان لازم برای ورود به مسئله هستیم که این نیاز با تحلیل بُعد تسلط‌گرایی در آزمون‌هایی همچون دیسک سنجیده می‌شود. البته آزمون‌های مشابهی نیز وجود دارند که شدت شاخص تسلط‌گرایی را در یک بازه عددی ۱ تا ۷ نشان داده و توان ورود به مسائل را به شما نمایش می‌دهند. اگر شاخص تسلط‌گرایی شما یا همان فاکتور D عددی کمتر از ۳ باشد، بدان معناست که شما کمتر به حل مسائل ورود کرده و حل مشکلات را بیشتر به شکل غیرمستقیم دنبال می‌کنید.

ج) هرچقدر شما با تکنیک‌ها و ابزارهای حل مسئله آشنا باشید، مسائل و مشکلات خود را با سهولت بیشتری حل می‌کنید. از مفاهیم، ابزارها و تکنیک‌های حل مسئله می‌توان به ۶ کلاه تفکر، تفکر سیستمی، پویایی‌شناسی سیستم، هفت ابزار کیفی، حل مسئله به روش TRIZ، کایزن، تفکر ناب و ابزار پارتو و کوه یخ و... اشاره کرد. شما باید مشکل خود را در هر سه مرحله رویکرد، توان ورود و ابزارهای حل مسئله بررسی کنید و در این مسیر از متخصصین مجرب کمک بگیرید زیرا شاخص حل مسئله اهمیت به‌سزایی در پیش‌برد موفقیت‌های حال و آینده شما دارد.

شاخص واقع‌گرایی به معنی مقایسه آنچه به‌طور ذهنی تصور می‌کنید و آنچه به‌صورت واقعی و در عمل تجربه می‌شود. هرچه فاصله میان تصورات ذهنی شما و واقعیت کمتر باشد، بدان معناست که شما در این شاخص قوی‌تر هستید.

شاخص انعطاف‌پذیری شامل کنترل هیجان، تفکر و رفتار به‌موقع و ایجاد تغییر مناسب با توجه به موقعیت و شرایط است. در ادامه سه شاخص حل مسئله، واقع‌گرایی و انعطاف‌پذیری به شکل مستقل مورد بررسی قرار می‌گیرند.

بعد سازگاری، شاخص حل مساله (Problem-Solving)

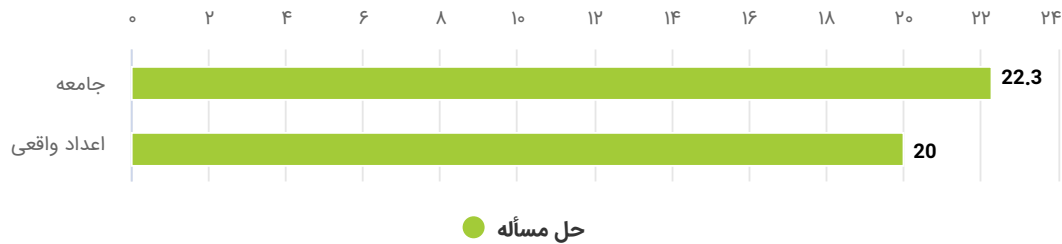
توانایی حل مسئله شامل شناسایی و تعریف مشکل و ایجاد و انجام راه‌حل‌های بالقوه و موثر است. حل مسئله دارای چند مرحله مختلف است و شامل توانایی‌های زیر می‌باشد:

الف) احساس وجود مشکل و احساس داشتن کفایت و انگیزه کافی برای مقابله موثر با آن.

ب) تعریف و تدوین مشکل تا حد امکان. (مانند روش مشکل‌گشایی گروهی)

ج) تصمیم‌گیری و انجام یکی از راه‌حل‌ها (بررسی دلایل موافقت و مخالفت هر راه‌حل و انتخاب بهترین مسیر برای انجام کار) در نظر داشته باشید که حل مسئله با وظیفه‌شناسی و تمایل به استفاده از حداکثر توان برای مقابله با مشکلات در ارتباط است.

نمودار وضعیت شاخص حل مسأله



نمودار درصد وضعیت شاخص حل مسأله



میزان شاخص حل مسئله شما ۶۷ درصد می‌باشد و در سطح پایین قرار دارید.

مصادیق رفتاری حل مساله

- ✓ افرادی که در این بعد دارای امتیاز بالایی هستند، توانایی بسیار خوبی در حل مسائل دارند. این اشخاص در زندگی شخصی و کاری خود، توان لازم برای تعریف مسئله و شناسایی جزئیات آن را دارند و می‌توانند بهترین راهکارها را شناسایی کرده و آن‌ها را به صورت یک لیست ارائه کنند، سپس بهترین راهکار را انتخاب کرده و آن را اجرا نمایند.
- ✓ این افراد در جامعه به عنوان اشخاصی توانمند در زمینه مسئله‌یابی و ریشه‌یابی مسایل شناخته می‌شوند و در گروه شخصیت‌های سیستماتیک قرار می‌گیرند.
- ✓ افراد دارای امتیاز بالا در زمینه حل مسئله، در صحبت‌های خود بیشتر به حل مسئله تاکید کرده و از این کلمه بیشتر استفاده می‌کنند.
- ✓ این افراد نسبت به موضوعات مختلف دارای رویکردهای مسئله‌محور هستند.
- ✓ این افراد دارای ابزارهای بیشتری برای حل مسئله هستند.
- ✓ به راحتی می‌توانند مشکلات و درگیری‌ها را حل کنند.

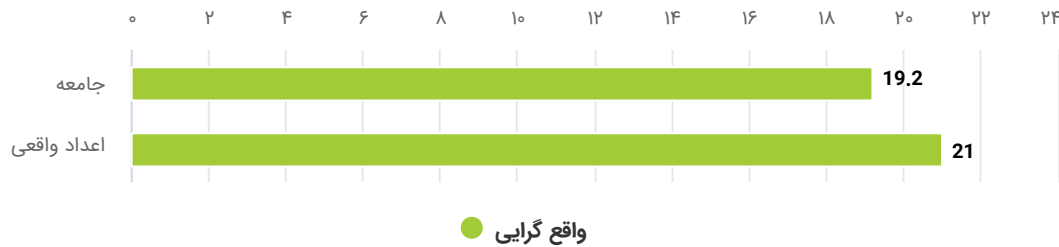
توصیه‌هایی برای پیشرفت و ارتقای شما

- ✓ وجود مشکلات را دلیل بر ضعف، بی‌کفایتی، بی‌لیاقتی یا بدشانسی خود ندانید.
- ✓ دیگران را مسئول ایجاد مشکل ندانید و برای حل آن تلاش کنید.
- ✓ در زمان مواجهه با مشکل برای حل آن فکر کنید و خود یا دیگران را سرزنش و ملامت نکنید. به یاد داشته باشید که زندگی همواره دارای مشکل است و ما دنیای بدون مشکل نداریم؛ هنر شما، مدیریت بهینه مشکل و حل درست مسائل مختلف است.
- ✓ از مسئله و مشکل فرار نکنید و با اندیشه کافی و با رویکرد حل مسئله، آنها را حل کنید.
- ✓ در زمان بروز مشکل، خونسردی خود را حفظ کنید و به توانمندی‌های خود برای حل مشکل باور داشته باشید و هرگز احساس درماندگی و ناامیدی نکنید. با افراد متخصص و دلسوز مشورت کنید ولی تصمیم‌گیری نهایی و مسئولیت آن را بر عهده بگیرید.
- ✓ از عبارتهایی نظیر «مسئله این است که»، «رویکرد حل مسئله»، «من از حل کردن مسائل لذت می‌برم» و... استفاده کنید.
- ✓ از رویارویی با مسائل نترسید و مسئله را فرصتی برای رشد و بکارگیری مهارت‌های خود در نظر بگیرید.
- ✓ از بسته‌های آموزشی حل مسئله استفاده کنید و در دوره‌های آموزشی آن شرکت نمایید؛ همچنین از مربی و راهنمای خود برای حل مسئله کمک بگیرید.
- ✓ با افرادی که رویکردهای خوبی در زمینه حل مسئله دارند، معاشرت بیشتری داشته باشید.
- ✓ مسائل را فرصتی برای رشد و توسعه خود ببینید.
- ✓ به صورت همزمان خود را در زمینه رویکرد، توان ورود و ابزارهای حل مسئله تقویت کنید و در این زمینه بدون هیچگونه نگرانی از اساتید حل مسئله کمک بگیرید.
- ✓ در زمان بروز مشکل به احساس، فیزیولوژی، تفکر و عمل خود در قالب چرخه رفتار دقت کرده و با کمک مشاور یا راهنمای خود نسبت به شناخت احساس خود و تغییر آگاهانه آن تلاش کنید و به یاد داشته باشید که این موضوع به راحتی امکان‌پذیر است؛ تنها باید اراده کنید و آگاهانه برای تحقق آن تلاش نمایید.

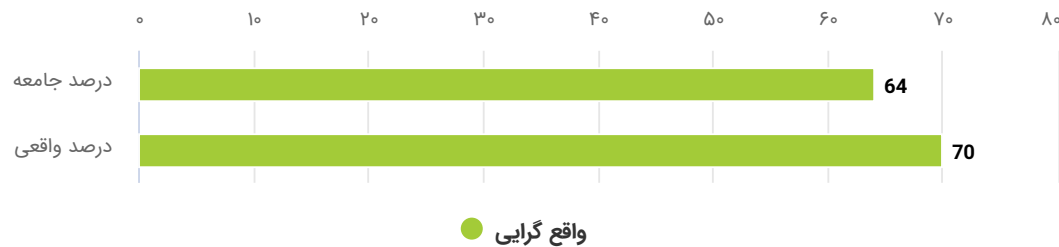
بعد سازگاری، شاخص واقع‌گرایی یا واقع‌آزمایی (Reality Testing)

شاخص واقعیت‌گرایی، تطبیقی است از آنچه که تجربه می‌شود و آنچه که به‌طور عینی وجود دارد. به عبارت دیگر این شاخص یک معیار برای سنجش میزان انطباق تجربه فرد و واقعیت می‌باشد. واقعیت‌آزمایی شامل درک صحیح موقعیت فعلی، تلاش برای فهم صحیح امور و تجربه رخدادها به‌صورت واقعی و بدون خیال‌بافی می‌باشد. به زبان ساده، واقعیت‌آزمایی یعنی توانایی کسب درک صحیح از موقعیت جدید یا سنجش هماهنگی بین چیزی که به‌طور هیجانی تجربه شده و چیزی که به‌طور واقعی وجود دارد.

نمودار وضعیت شاخص واقع‌گرایی



نمودار درصد وضعیت شاخص واقع‌گرایی



میزان شاخص واقع‌گرایی شما ۷۰ درصد می‌باشد و در سطح متوسط قرار دارید.

مصادیق رفتاری واقع‌گرایی

✓ افرادی که در این بُعد دارای امتیاز بالایی هستند، به‌خوبی میان خواسته‌های خود و واقعیت‌های بیرونی تفاوت قائل می‌شوند.

✓ این افراد در شرایط سخت و بحرانی، بر اساس احساس و هیجان رفتار نمی‌کنند و برای چیزهایی که در دنیای بیرون اتفاق می‌افتد به دنبال تحلیل‌های جامع و مبتنی بر واقعیت هستند. افراد واقع‌گرا در تشخیص دنیای درون و بیرون خود دارای خطای قابل قبول و اندکی هستند. به‌عنوان مثال شما در یک آزمون شرکت کرده‌اید و فکر می‌کنید که در آزمون نمره ۲۰ یا الف کسب می‌کنید اما در واقعیت نمره ۱۲ می‌گیرید؛ این خطا ناشی از آن است که آنچه در ذهن شما تجربه می‌شود و شکل می‌گیرد با دنیای بیرون فاصله زیادی دارد اما اگر نمره شما ۱۸ شود، این نمره با تصورات شما همخوانی بیشتری دارد و ناشی از واقع‌گرایی شماست.

✓ افرادی که در آزمون دیسک دارای شاخص تاثیرگذاری (I) بالا یا کمال‌گرا هستند و در عین حال هوش هیجانی نسبتاً پایینی دارند، معمولاً در شاخص واقع‌گرایی ضعیف می‌باشند.

توصیه‌هایی برای پیشرفت و ارتقای شما

✓ برای تصمیم‌گیری خود صبور باشید و عجلانه تصمیم نگیرید زیرا تصمیمات عجولانه بیشتر بر اساس احساس و هیجان می‌باشند.

✓ رخدادهای را به صورت واقعی پیش‌بینی کنید و نتایج آنها را با تصورات ذهنی خود مطابقت دهید؛ هرچقدر این دو به یکدیگر نزدیک‌تر باشند، شما در واقعیت‌آزمایی موفق‌تر بوده‌اید.

✓ در تصمیمات مهم خود از دیگران و به‌خصوص افراد و تیپ‌های رفتاری که نسبت به شما واقع‌بین‌تر هستند کمک بگیرید و از آنها بخواهید که با رویکرد انتقادی به تمامی جنبه‌های تصمیم شما توجه کنند.

✓ افرادی که در آزمون دیسک دارای لایه تسلط‌گرایی و قانون‌گرایی بالایی هستند و شاخص تاثیرگذاری پایین‌تری دارند، به شرط داشتن هوش هیجانی بالا و نداشتن کمال‌گرایی افراطی، معمولاً دارای شاخص واقع‌گرایی بالایی می‌باشند.

✓ مراقب باشید که واقع‌بینی زیاد شما تبدیل به بدبینی و وسواس فکری و عملی نشود و همواره تعادل بین خوش‌بینی و واقع‌بینی را حفظ نمایید.

✓ سعی کنید موقعیت‌ها و شرایط را حدس بزنید و آنها را پیش‌بینی کنید؛ برای مثال وزن فعلی خود را حدس بزنید، مثلاً عدد ۸۰ کیلوگرم را پیش‌بینی کنید و سپس با ترازو وزن دقیق خود را اندازه بگیرید، اگر اختلاف این دو عدد کم باشد، بدان معناست که شما واقع‌گراتر هستید اما اگر ترازو عدد ۹۰ کیلوگرم را نشان بدهد، تصویر ذهن شما از واقع‌گرایی دور شده است و شما باید تمرین‌های بیشتری انجام دهید. البته جای نگرانی نیست زیرا شما می‌توانید این مهارت را در خود تقویت نمایید.

✓ شاخص‌های خود را به‌شکل مستقل بررسی نکنید و از افراد مشاور کمک بخواهید. شاخص‌های واقع‌گرایی و خوش‌بینی را در کنار یکدیگر در نظر بگیرید و به یاد داشته باشید که افراد خوش‌بین با شاخص واقع‌گرایی متعادل دارای اثرگذاری بیشتری هستند.

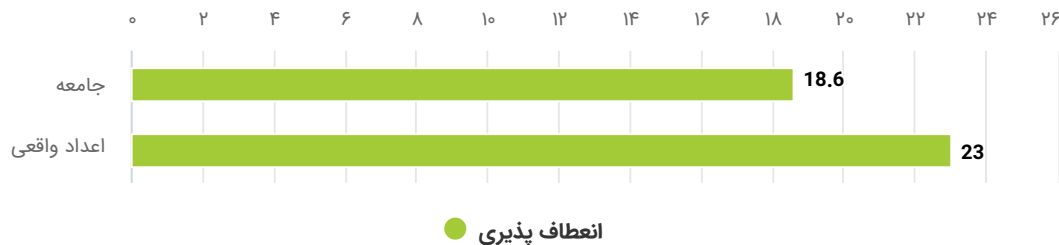
بعد سازگاری، شاخص انعطاف‌پذیری (Flexibility)

شاخص انعطاف‌پذیری عبارت است از توانایی تطبیق دادن عواطف، افکار و رفتار با موقعیت‌هایی که مدام در حال تغییر هستند. این بُعد به توانایی کلی فرد در سازگاری با شرایط غیر قابل پیش‌بینی و پویا مربوط می‌شود. اشخاص منعطف، افرادی فعال و همراه با دیگران، سازگار با تغییرات، صبور نسبت به عقاید و جهت‌گیری‌های مختلف و بردبار در قبول اشتباهات خود هستند و توانایی بالایی در سازگار کردن افکار و رفتار خود با تغییرات محیط و موقعیت‌ها دارند.

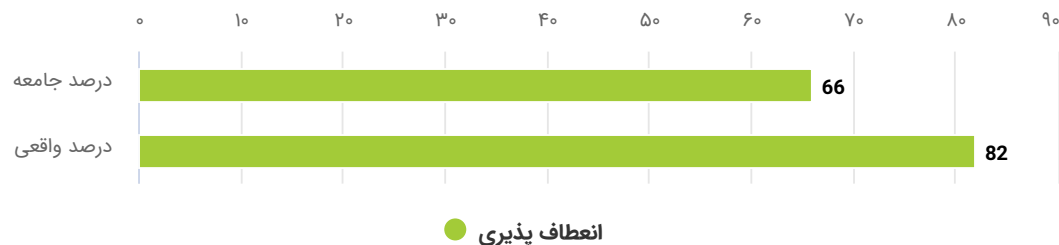
امروزه با توجه به تغییرات گسترده در شرایط زندگی و کسب‌وکار ما، انعطاف‌پذیری از اهمیت فراوانی برخوردار است و در کشورهای توسعه‌یافته، تاکید و توجه ویژه‌ای بر شاخص صبر و انعطاف‌پذیری می‌شود.

✓ این افراد در شرایط سخت و بحرانی، بر اساس احساس و هیجان رفتار نمی‌کنند و برای چیزهایی که در دنیای بیرون اتفاق می‌افتد به دنبال تحلیل‌های جامع و مبتنی بر واقعیت هستند. افراد واقع‌گرا در تشخیص دنیای درون و بیرون خود دارای خطای قابل قبول و اندکی هستند. به‌عنوان مثال شما در یک آزمون شرکت کرده‌اید و فکر می‌کنید که در آزمون نمره ۲۰ یا الف کسب می‌کنید اما در واقعیت نمره ۱۲ می‌گیرید؛ این خطا ناشی از آن است که آنچه در ذهن شما تجربه می‌شود و شکل می‌گیرد با دنیای بیرون فاصله زیادی دارد اما اگر نمره شما ۱۸ شود، این نمره با تصورات شما همخوانی بیشتری دارد و ناشی از واقع‌گرایی شماست.

نمودار وضعیت شاخص انعطاف‌پذیری



نمودار درصد وضعیت شاخص انعطاف‌پذیری



میزان شاخص انعطاف‌پذیری شما ۸۲ درصد می‌باشد و در سطح بالا قرار دارید.

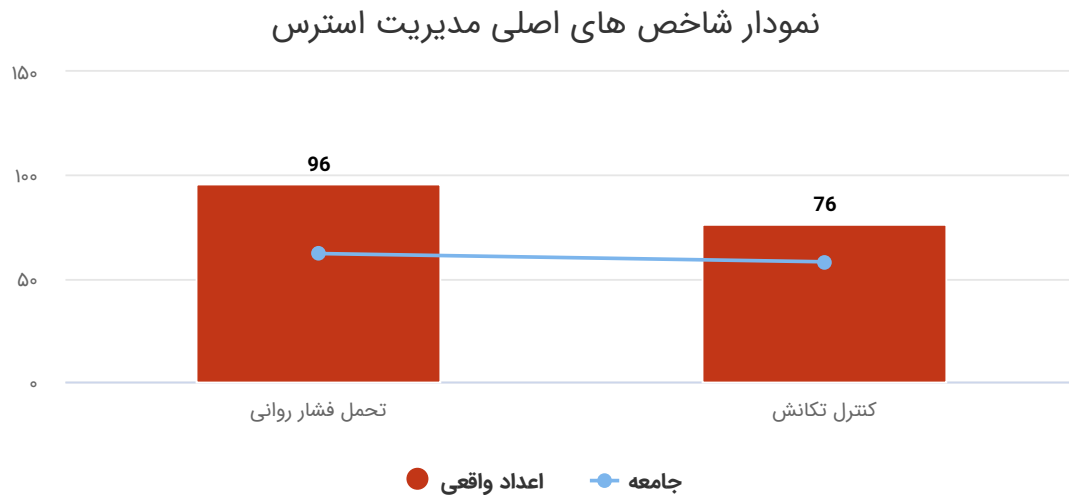
مصادیق رفتاری انعطاف‌پذیری

- ✓ افرادی که در این بعد دارای امتیاز بالایی هستند، توانایی خوبی در انطباق هیجان، ادراک و رفتار خود با محیط‌های پویا و متغیرهای بیرونی دارند. این موضوع به آنها کمک می‌کند که تغییرات را به‌خوبی بپذیرند و تصمیمات خود را نه بر مبنای اصول از پیش تعیین‌شده، بلکه بر اساس شرایط محیطی اتخاذ کنند.
- ✓ افراد انعطاف‌پذیر در مواجهه با فرآیندهای مرتبط با تغییر، مهاجرت، تغییر محل سکونت و... به راحتی می‌توانند خود را با شرایط جدید تطبیق دهند که این موضوع یکی از مشخصه‌ها و لازمه‌های زندگی امروزی است.
- ✓ افراد دارای شاخص انعطاف‌پذیری بالا، قبل از گفتن پاسخ «نه» به هر تغییری، اثرات آن را در کوتاه‌مدت و بلند مدت بررسی کرده و با نگاهی مثبت به فرصت‌ها توجه می‌کنند.

توصیه‌هایی برای پیشرفت و ارتقای شما

- ✓ هر تغییری همراه با فشار روانی و استرس می‌باشد و لازم است که ما با نگاهی مثبت به آن نگاه کنیم. اگر احساس کردید که این فشار خارج از توان شماست، بهتر است لیستی از مزایا و معایب آن تغییر را بنویسید و نکات مثبت را مورد توجه قرار دهید.
- ✓ در کارها و زمان‌بندی‌های خود مقداری زمان اضافی برای ایجاد انعطاف بیشتر لحاظ کنید.
- ✓ اهداف بزرگ را به وظایف کوچکتر تقسیم کنید.
- ✓ برای کسب مهارت‌های جدید تلاش کنید و نسبت به پذیرش ایده‌های نو مشتاق و علاقه‌مند باشید.
- ✓ گاهی چیدمان اتاق کار یا مبلمان منزل را تغییر دهید.
- ✓ در پوشیدن لباس از رنگ‌های مختلف استفاده کنید.
- ✓ در زمان مذاکره با افراد از شیوه‌های مختلف استفاده کنید و تنها با یک دیدگاه و یک جواب خاص وارد مذاکره و ارتباط با دیگران نشوید.
- ✓ در هنگام سفر از نظرات جمع پیروی کنید و منعطف باشید.
- ✓ عادت‌های کاری و زندگی خود را به شکل آگاهانه تغییر دهید.
- ✓ گاهی اوقات از خلاقیت و اگرایی خود استفاده کرده و از مجموع اتفاق‌های بی‌ربط، یک اتفاق جالب طراحی کنید.
- ✓ در صحبت‌های خود از کلمه «انعطاف‌پذیری» استفاده کنید.
- ✓ از مسیرهای متفاوتی به منزل و محل کار خود بروید.
- ✓ برای ایجاد تغییرات بیشتر و انعطاف‌پذیری هدفمند، به خودتان پاداش بدهید.
- ✓ در کارگاه‌های مرتبط با بحث تغییرات و انعطاف‌پذیری شرکت کنید.
- ✓ بدون هیچ قضاوتی رفتار افراد انعطاف‌پذیر و هوشمند را در کنار افراد سرسخت و بدون منطق قرار دهید و دستاوردهای مادی و معنوی آنها را در یک بازه زمانی «طولانی مدت» مقایسه کنید.

بُعد مدیریت استرس (Stress Management)



میزان مدیریت استرس شما ۸۵.۹۶ درصد می باشد و در سطح خیلی بالا قرار دارید.

افراد دارای امتیاز بالا در بُعد مدیریت استرس می توانند هیجانات و استرس خود را به راحتی کنترل کنند. این دسته از افراد کمتر عصبانی می شوند و به خوبی می دانند که چگونه بر استرس ناشی از موقعیت های مختلف غلبه کنند.

این مولفه از دو عامل کنترل تکانش و تحمل فشار روانی تشکیل شده است. در ادامه گزارش وضعیت این دو عامل برای شما مشخص شده است؛ لطفا این مطالب را به دقت مطالعه کنید و اگر نیاز به بهبود و ارتقای این عوامل دارید، نسبت به انجام توصیه های ارائه شده اقدام نمایید.

بُعد مدیریت استرس، شاخص تحمل فشار روانی (Stress Tolerance)

تحمل استرس به معنی مقاومت کردن در برابر رویدادها و موقعیت های پرفشار و هیجانات قوی مستمر از طریق رویارویی فعال و مثبت در برابر فشار است.

این توانایی یعنی:

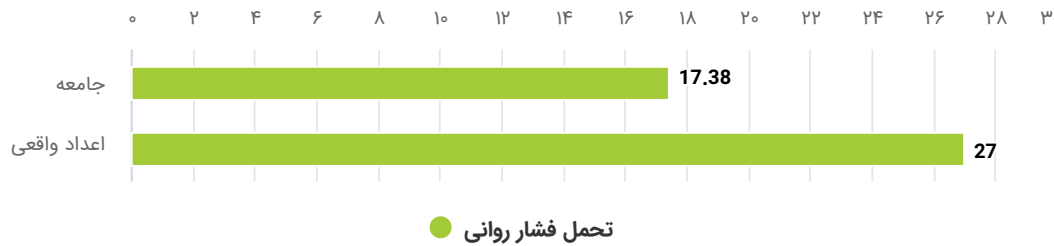
الف) قابلیت انتخاب روش های مناسب برای سازگاری با استرس.

الف) قابلیت انتخاب روش های مناسب برای سازگاری با استرس.

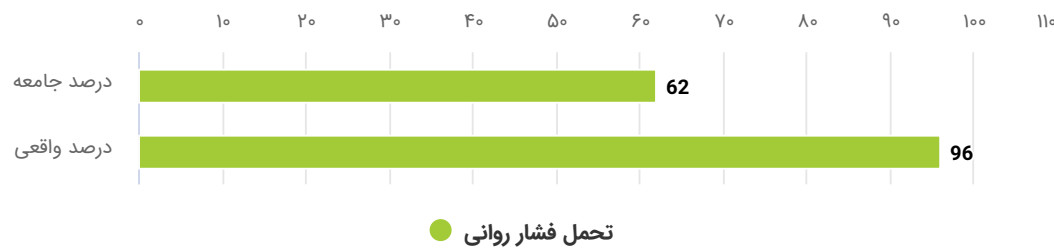
ج) احساسی که در آن شخص می تواند موقعیت مولد استرس را کنترل کند یا بر آن اثر بگذارد.

این بعد به آنچه که «قدرت من» و «مقابله مثبت» گفته می شود شباهت دارد و معمولا اضطراب زمانی به وجود می آید که فرد در این زمینه از هوش هیجانی به درستی عمل نکند.

نمودار وضعیت شاخص تحمل فشار روانی



نمودار درصد وضعیت شاخص تحمل فشار روانی



میزان شاخص تحمل فشار روانی شما ۹۶ درصد می‌باشد و در سطح خیلی بالا قرار دارید.

مصادیق رفتاری مدیریت استرس

تحمل فشار روانی به معنی توانایی مقابله و مقاومت در برابر وقایع زیان‌آور و موقعیت‌های تنش‌زا از طریق رویارویی مثبت و فعالانه با فشارهای روانی، بدون داشتن هیچ‌گونه احساس ناخوشایند است. معمولاً افرادی که در این بعد دارای امتیاز بالایی هستند، خونسردی خود را در شرایط سخت حفظ می‌کنند و اضطراب هرگز مانع انجام کارها و رسیدگی به امور آنها نمی‌شود. این افراد با استفاده از تکنیک‌های ذهنی می‌توانند میزان استرس و فشار خود را کاهش دهند و شرایط و موقعیت‌های استرس‌زا را به‌خوبی مدیریت کرده و آنها را به حداقل ممکن برسانند.

توصیه‌های مفید برای پیشرفت و ارتقای شما

- ✓ کنترل و خونسردی خود را در هنگام بروز فشار روانی حفظ کنید.
- ✓ این باور را در خود ایجاد کنید که می‌توانید با این قبیل موقعیت‌ها مواجه شوید و آنها را کنترل کنید.
- ✓ با استفاده از روش‌های مناسب و کسب دانش در خصوص نحوه عملکرد صحیح در زمان مواجهه با فشار روانی، با آن مبارزه کرده و آن را مدیریت نمایید.
- ✓ از برنامه‌های آموزشی، مشاوره و هدایت برای کنترل استرس خود استفاده کنید.
- ✓ با موقعیت‌های چالش برانگیز روبه‌رو شوید. پرهیز از این‌گونه موقعیت‌ها ممکن است در کوتاه‌مدت باعث خشنودی شما شود اما در نهایت منجر به از دست رفتن فرصت‌های طلایی زندگی خواهد شد.

✓ به طور منظم فرآیند استراحت و ریلکس شدن را همراه با نفس‌های عمیق و آرامش در کار تمرین کنید.

✓ کار خود را قبل از تحویل، مجدداً بررسی کنید.

✓ درباره مسایلی که در کنترل شما نیستند نگران نباشید.

✓ نرمش‌ها و ورزش‌های آرام‌بخش نظیر مدیتیشن و ایروبیک را انجام دهید.

✓ بازی «من عصبانی نمی‌شوم» را انجام دهید، به این شکل که از یک فرد حرفه‌ای و آگاه بخواهید (بهتر است این فرد مشاور یا مربی شما باشد) تا شما را عصبانی کند و شما تلاش کنید که به صورت آگاهانه عصبانی نشوید و واکنش نشان ندهید و فقط رویکرد حل مساله را دنبال کنید. توجه داشته باشید که افراد حرفه‌ای به راحتی عصبانی نمی‌شوند.

کنترل تکانش (Impulse Control)

کنترل تکانش به معنی توانایی مقاومت در برابر یک تکانش و توانایی کنترل هیجانات است. همچنین کنترل تکانش به صورت توانایی مقاومت در برابر تکانش فعالیت‌های آزمایشی یا کاهش آنها بدون سرپیچی یا رویارویی فعال و مثبت با فشار تعریف می‌شود. کنترل تکانش یک میل مفرط است که انسان را مجبور به انجام یک فعالیت می‌کند. تکانش‌ها همواره با شدت و اصرار فراوان همراه بوده و معمولاً با اجبار و اصرار اولیه ظاهر می‌شوند و انرژی آنها از عوامل فیزیولوژیکی یا روان‌شناختی تأمین می‌شود. تکانش‌ها می‌توانند برای ما مفید یا مضر باشند. ما باید در زندگی به نتایج و پیامدهای حاصل از ایجاد تکانه‌ها توجه کنیم تا میزان لازم برای کنترل تکانه‌های ما مشخص شود.

نمودار وضعیت شاخص کنترل تکانش



نمودار درصد وضعیت شاخص کنترل تکانش



میزان امتیاز شاخص کنترل تکانش شما ۷۶ درصد می‌باشد و در سطح بالا قرار دارید.

مصادیق رفتاری کنترل تکانش

معمولا افرادی که در این بعد دارای امتیاز بالایی هستند تسلط مناسبی بر هیجانات خود دارند و به ندرت رفتارهای تکانشی از خود بروز می‌دهند. این افراد در موارد بسیار نادر دچار عصبانیت می‌شوند و معمولا می‌توانند آداب اجتماعی و پایداری خود را حفظ کنند اما ممکن است تحت فشار زیاد عصبانی شده و تسلط اعصاب خود را از دست بدهند.

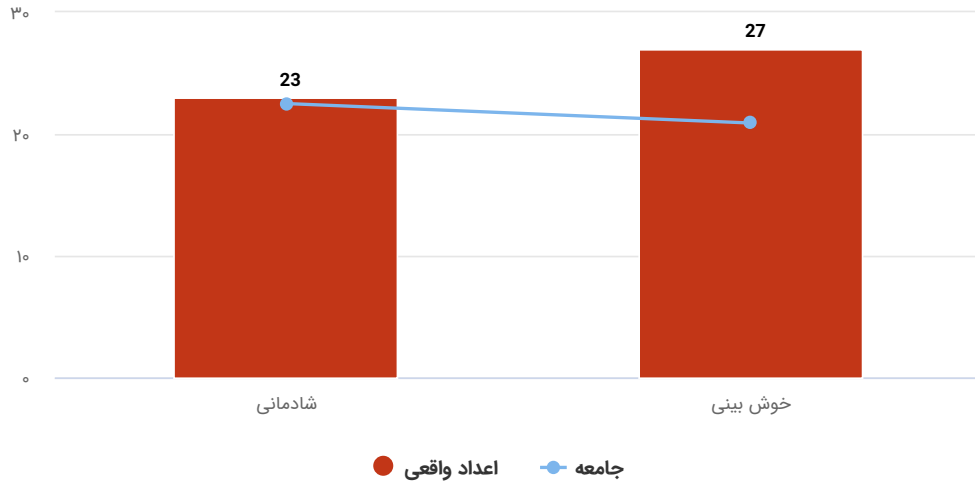
عدم کنترل تکانه ها، منبع بسیاری از گرفتاری‌های بشر به‌ویژه مخاطرات شناخته شده در جوامع مدرن است. به عنوان مثال خشم در معابر که توسط راننده یک وسیله نقلیه موتوری ظاهر می‌شود، نمونه‌ای از نمایش خشم غیرقابل کنترل است.

توصیه‌های مفید برای پیشرفت و ارتقای شما :

- ✓ ایمن‌سازی در مقابل تکانش (خشم): در زمان مواجهه با تکانش می‌توانیم از عبارات زیر استفاده کنیم:
- ✓ اگر آرامش بیشتری داشته باشم و از مهارت‌های مقابله با خشم استفاده کنم، بهتر می‌توانم موقعیت را کنترل کنم.
- ✓ می‌توانم این موقعیت را به‌عنوان یک تجربه یادگیری مفید در نظر بگیرم.
- ✓ مسئله جدی است اما من هم آماده‌ام.
- ✓ بهتر است نفس عمیق بکشم، آرام باشم و از نیروی فکرم استفاده کنم.
- ✓ حق دارم ناراحت باشم اما باید بر اهدافم متمرکز شوم.
- ✓ نباید اجازه بدهم خشم دیگران بر من اثر بگذارد و باید خویشتن‌دار باشم.
- ✓ افراد دارای هوش هیجانی بالا می‌توانند از هردو حالت روانی خویش (ثبات روانی-تنزل روانی) در شرایط مختلف استفاده کنند. اگر این‌گونه افراد در مواجهه با یک فرد خاص عصبانی شوند یا بخواهند ابراز انزجار کنند، به‌راحتی می‌توانند شرایط را به سمت جنبه مثبت تغییر دهند. این افراد به جای تخلیه خشم، توجه خود را به سمت خونسردی و حفظ آرامش معطوف کرده و خشم خود را کنترل می‌کنند. برخورداری از این نوع توانایی برای کنترل و تغییر شرایط، موجب می‌شود که این افراد از آثار نامطلوب ناشی از اضطراب و افسردگی در امان باشند.
- ✓ قرار گرفتن در این موقعیت‌ها آسان نیست اما به هر حال این موارد بخشی از زندگی انسان‌ها هستند. به محض احساس عصبانیت و ایجاد تجربه هیجانی، محیط را برای چند دقیقه ترک کنید و ترجیحا به یک محیط باز بروید. قدم زدن، خوردن مواد قندی، نفس عمیق، نوشیدن آب و استفاده از تکنیک‌های بازیابی توجه در کنترل هیجانات به شما کمک خواهد کرد.
- ✓ در زندگی به طور منظم از تکنیک‌های ایجاد آرامش (ریلکسیشن) و تفکر عمیق (مدیتیشن) استفاده کنید. این تکنیک‌ها به شما کمک می‌کنند تا تسلط بیشتری بر تکانش‌های عصبی خود داشته باشید. در خصوص آموزش این روش‌ها می‌توانید از یک روان‌شناس یا کتاب‌های خودآموز کمک بگیرید.

خُلُق عمومی (General Mood)

نمودار مولفه خلق عمومی



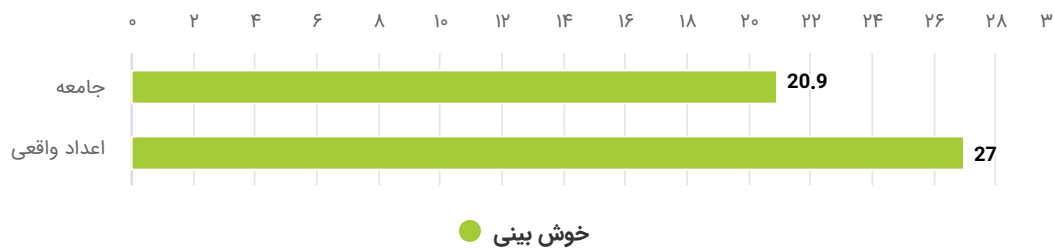
خُلُق عمومی شامل خوش بینی به مفهوم توانایی نگاه خوب و زیرکانه به زندگی و تقویت نگرش‌های مثبت حتی در صورت بروز اتفاقات ناخوشایند و احساسات منفی و شادکامی یا شادمانی به مفهوم توانایی ایجاد حس خوشبختی در زندگی، لذت بردن از خود و دیگران، داشتن احساسات مثبت و شوخ طبعی می‌باشد. به نتایج تست خود در این مولفه و شاخص‌های مرتبط با آن توجه کنید و در صورت نیاز به بهبود و ارتقای شخصیت خود به توصیه‌های هر شاخص عمل نمایید.

میزان مولفه خلق عمومی شما ۸۷.۷۲ درصد می‌باشد و در سطح بالا قرار دارید.

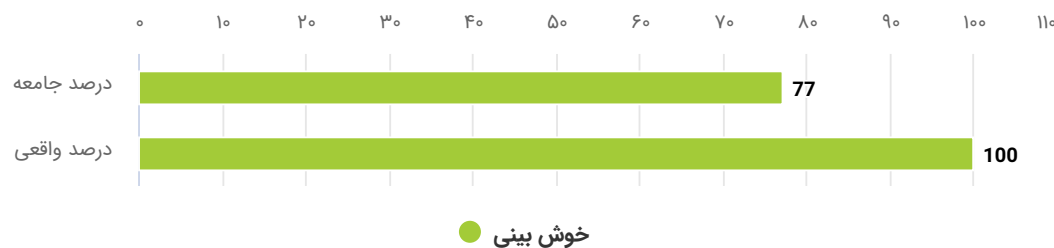
خوش بینی : (Optimism)

خوش بینی به معنی توانایی نگاه کردن به طرف روشن تر زندگی و حفظ يك دید مثبت حتي در زمان مواجهه با بدشاسي است. از سوی دیگر، خوش بینی نشان دهنده امید و داشتن رویکرد مثبت در زندگی و توانایی نگاه کردن زیرکانه به زندگی و تقویت نگرش های مثبت حتی در صورت بروز اتفاقات ناخوشایند و احساسات منفی است.

نمودار وضعیت شاخص خوش بینی



نمودار درصد وضعیت شاخص خوش بینی



میزان شاخص خوش بینی شما ۱۰۰ درصد می باشد و در سطح خیلی بالا قرار دارید.

مصادیق رفتاری خوش بینی

افرادی که در این بعد دارای امتیاز بالایی هستند، غالباً نگاه مثبتی به زندگی دارند و به طور کلی تمامی حوادث، رویدادها و افراد را خوب می دانند، به همین دلیل این افراد چه در کوتاه مدت و چه در میان مدت و درازمدت عملکرد بهتری دارند. اگر چیزی به خوبی پیش نرود، زندگی را رها نمی کنند و منتظر می مانند تا بهترین نتیجه را به دست بیاورند. خوش-گمانی و خوش بینی عاقلانه نسبت به دیگران، از مهمترین اموری است که روابط میان انسان ها را بر اساس مهر و محبت و عیب پوشی تنظیم می کند و در جلوگیری از بروز کینه و رسیدن به آرامش درونی نقش بسیار مهمی دارد.

افراد خوش بین پیامدهای تلخ و منفی را به راحتی تبدیل به فرصت می کنند، به عنوان مثال تصور کنید که شما با عجله و با اتومبیل خود به سمت محل کار در حال حرکت هستید اما در مسیر با دو خودرو تصادف می کنید، در اینجا نحوه عملکرد شما در مواجهه با این حادثه مهم است.

اگر مثبت باشید به سرعت بابت این حادثه غیرعمدی عذرخواهی می‌کنید و کارت بیمه و کارت ویزیت خود را به حادثه دیدگان ارائه می‌دهید. در ادامه می‌توانید سناریوی اول را انجام دهید، به این ترتیب که به افراد آسیب‌دیده اعلام کنید که باید به جلسه مهمی برسید، اگر آنها موافق بودند، محل حادثه را ترک کنید اما اگر توافق نکردند از سناریوی دوم استفاده کنید و از شخص ثالثی برای حضور در محل حادثه کمک بگیرید، اگر این راه‌حل نیز موثر واقع نشد، این حادثه را به فال نیک بگیرید و با تماس با محل کار خود، ضمن مطرح کردن مشکل بوجود آمده، بابت غیبت خود در جلسه عذرخواهی کنید و فرصت دوستی و تعامل با دو راننده حادثه‌دیده را از دست ندهید

توصیه‌های مفید برای پیشرفت و ارتقای شما

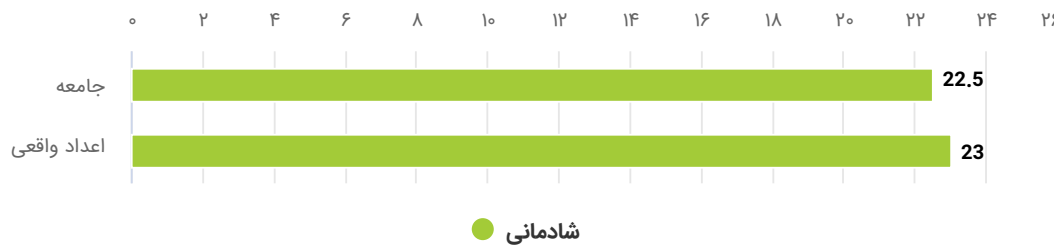
- ✓ متنوع فکر کنید؛ افراد خوش‌بین برخلاف افراد بدبین از تفکری باز برخوردار هستند. در برابر موقعیت‌ها و ایده‌های جدید روشن‌فکر باشید. از پافشاری همیشگی در مورد دیدگاه‌های خود پرهیز کنید و به خودتان فرصت رشد و یادگیری بدهید و از نظرات و ایده‌های جدید دیگران لذت ببرید.
- ✓ همه چیز را قطعی ندانید؛ اشخاص خوش‌بین به ندرت مسایل را قطعی و بدون اشکال می‌دانند؛ آنها همیشه انتقادپذیر بوده و نظرات خوب دیگران را مدنظر قرار می‌دهند و همواره به دنبال اصلاح خود هستند.
- ✓ مسائل را تغییرپذیر تصور کنید، افراد خوش‌بین می‌دانند که تغییر و دگرگونی، موضوعی خوب و ضروری است، به همین علت برخوردهای تطبیق‌پذیر و قابل‌تغییری را در خصوص مسائل مختلف در خود بوجود می‌آورند.
- ✓ تفکری مخصوص داشته باشید؛ اشخاص خوش‌بین به‌جای اینکه در برابر مسایل کلی از طریق راه‌حل‌های عمومی واکنش نشان دهند، برای رسیدن به یک راه حل عمومی، خود را با مسائل خاص درگیر می‌کنند.
- ✓ افکار خود را تغییر دهید؛ به صورت مداوم در مورد رویدادهای ناگوار فکر نکنید. به عنوان مثال اگر از کار برکنار شدید یا در یک امتحان مهم قبول نشدید، توصیه ما این است که افکار خود را با انجام کارهای لذتبخش، از مشکلات دور کنید زیرا تفکر در خصوص مسائل در چهارچوب منفی ذهن، باعث یافتن راه‌حل‌های کمتر خواهد شد.
- ✓ برخی از کارآفرین‌های بزرگ دنیا از شرکت یا دانشگاه محل تحصیل خود اخراج شده‌اند اما این اتفاق نقطه عطفی در زندگی آنها بوده است چرا که با دیدگاه مثبت به این موضوع نگاه کرده‌اند.
- ✓ افرادی که دارای تمایلات بدبینانه هستند با کمک کردن به خود و کسب اعتماد به نفس می‌توانند خود را آزاد کرده و به شکلی خلاقانه فکر کنند. برای اغلب مردم به‌دست آوردن چنین روحیه‌ای تا چند هفته طول می‌کشد اما به محض یادگیری تکنیک خوش‌بینی، برگشت به بدبینی و حالت‌های منفی بسیار بعید خواهد بود.
- ✓ حلقه ارتباطی ۵ نفر از دوستان و نزدیکان خود را از میان افراد مثبت و خوش‌بین انتخاب کنید.

شادمانی : (Happiness)

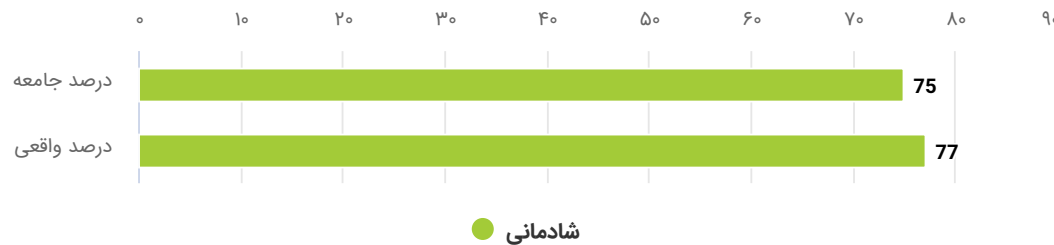
شادمانی یا شادکامی عبارت است از توانایی راضی بودن از زندگی، لذت بردن از خود و دیگران و شاد بودن است. این بُعد با احساس شادی و نشاط مرتبط است و به بیان دیگر می‌توان این مفهوم را در توانایی داشتن احساس خوشبختی در زندگی، لذت بردن از خود و دیگران، داشتن احساسات مثبت و شوخ‌طبعی خلاصه کرد.

شادکامی پیامد جانبی یا شاخص مهم نمره کلی هوش و عملکرد هیجانی هر شخص است. شخصی که در این بُعد ضعیف باشد ممکن است نشانه‌هایی از انواع افسردگی نظیر نگرانی، عدم اطمینان به آینده، احساس گناه، نارضایتی از زندگی و کار و در موارد حادتر، افکار خودکشی داشته باشد.

نمودار وضعیت شاخص شادمانی



نمودار درصد وضعیت شاخص شادمانی



میزان شاخص شادمانی شما ۷۷ درصد می‌باشد و در سطح متوسط قرار دارید.

مصادیق رفتاری شادمانی

افرادی که در این بعد دارای امتیاز بالایی هستند از روحیه شادی برخوردار بوده و در جمع، حضوری شاد و موثر دارند. شما در هر جمعی که وارد می‌شوید فضای مثبتی را به وجود می‌آورید و به طور کلی احساس می‌کنید که زندگی خوبی دارید. احتمالاً فردی شوخ‌طبع و سرزنده نیز هستید.

مصادیق رفتاری شادمانی

✓ افکار مثبت و شاد را در درون خود حفظ کنید. سهیم کردن دیگران در خاطرات و تجربه‌های شاد یا حتی فکرکردن به این موضوع، یکی از اثربخش‌ترین راه‌ها برای ماندگاری و تقویت شادی‌های زندگی است. همواره به دنبال ساختن خاطرات خوب باشید و از این لحظات لذت ببرید.

✓ به وقایع و رویدادهایی که برای شما پیش آمده فکر کنید و لحظات شاد و لذت‌های حاصل از آنها را استخراج کنید و به دنبال ایجاد تجارب و لحظه‌های شاد در زندگی خود باشید.

✓ تشویق کردن خودتان؛ به دلیل کسب دستاوردهای بزرگ، به خود افتخار کرده و احساسات خوب را به خودتان القا کنید. تلاش و موفقیت خود را مهم بدانید و دیگران را نیز در این شادی و رضایت شریک کنید.

کوک کردن ساز احساسات؛ باید یاد بگیرید که لحظات را با تمام وجود حس کنید. لذت تجربه‌های مثبت و به‌ویژه تجربیات کوتاه و گذرا را بچشید و آنها را ثبت کنید. خوشی‌های ساده را جدی بگیرید. توجه نکردن به محرک‌های حسی جانبی در زمان تمرکز بر روی موضوعات مختلف باعث پررنگ‌تر شدن لذت حاصل از تجربه‌های مثبت می‌شود.

مقایسه‌ی معکوس؛ مقایسه‌ی معکوس باعث توجه بیشتر به لذت‌ها و شادی‌ها می‌شود. این بدان معناست که شما به‌جای اینکه اوضاع را با شرایط ایده‌آل و بی‌نقص مقایسه کنید، آن را با شرایط بدتر و مشکلات احتمالی که در حال حاضر وجود ندارند، مقایسه می‌کنید. به خود بگویید که اوضاع می‌توانست بسیار بدتر از این باشد یا وضعیت کنونی خود را با تجربه‌های بدتر و ناخوشایندتر گذشته مقایسه کنید.

جاری شدن؛ بعضی لحظات شاد و لذت‌بخش، نتیجه‌ای از واکنش‌های آگاهانه و همراه با موشکافی ما هستند اما زمانی که خود را در لحظه‌ی حال غوطه‌ور می‌کنیم، لذت و شادی شگفت‌انگیزی را تجربه خواهیم کرد.

از تقلید تا تایید؛ اگر چندان روبه‌راه و سرحال نیستید، باز هم لبخند بزنید و خود را خوشحال نشان دهید. این کار باعث القای حس شادی به شما می‌شود. همواره شور و حال خود را بیشتر کنید.

پرهیز از افکار منفی؛ دنیا به اندازه‌ی کافی افراد بدبین و منفی‌باف دارد، پس افکار منفی را که باعث از بین رفتن شادی‌های شما می‌شوند کنار بگذارید. برخی از افکار منفی مانند نگرانی از قضاوت و نگاه دیگران، اتهام‌زدن و مقصر دانستن خود را کنار بگذارید.

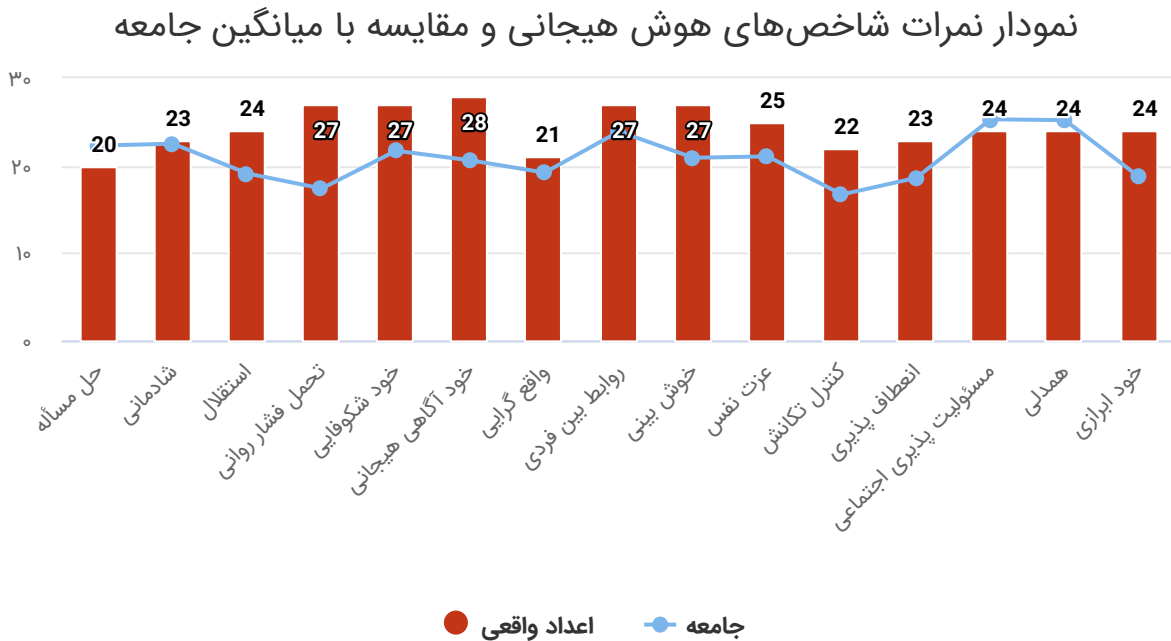
در دنیای بیرون به دنبال شادی نباشید؛ سعی کنید لحظات ناب و شادی را برای خود و خانواده خود ایجاد کنید.

سپاسگزار باشید؛ حق‌شناسی و تشکر از لطف و محبت دیگران باعث شادی بیشتر شما می‌شود.

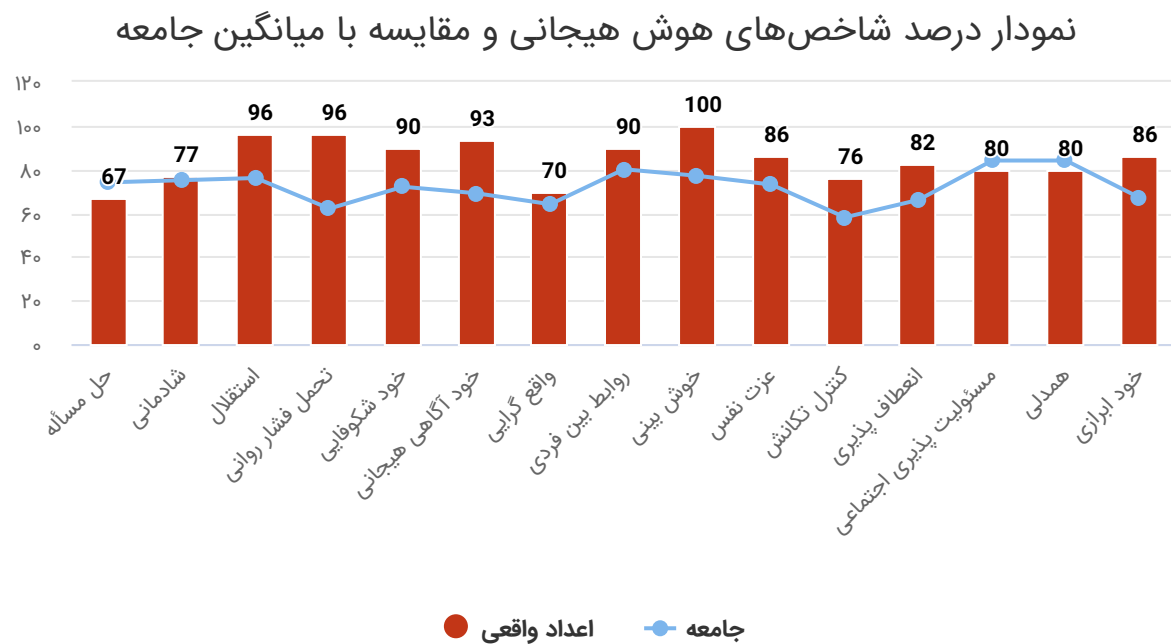
خاطره‌سازی کنید؛ حداقل یک خاطره جالب و شاد در طول روز برای خود ایجاد و آن را ثبت کنید.

خلاصه مدیریتی


میزان شاخص‌های پانزده‌گانه هوش هیجانی



درصد شاخص‌های پانزده‌گانه هوش هیجانی



جدول پانزده شاخص هوش هیجانی

خبرده مقیاس هوش هیجانی	درصد امتیاز فرد	درصد میانگین جامعه	عدد فرد	عدد میانگین جامعه
حل مسأله 	۶۷	۷۴	۲۰	۲۲.۳
شادمانی 	۷۷	۷۵	۲۳	۲۲.۵
استقلال 	۹۶	۷۶	۲۴	۱۹.۱
تحمل فشار روانی 	۹۶	۶۲	۲۷	۱۷.۳۸
خود شکوفایی 	۹۰	۷۲	۲۷	۲۱.۷
خود آگاهی هیجانی 	۹۳	۶۹	۲۸	۲۰.۶
واقع گرایی 	۷۰	۶۴	۲۱	۱۹.۲
روابط بین فردی 	۹۰	۸۰	۲۷	۲۳.۹
خوش بینی 	۱۰۰	۷۷	۲۷	۲۰.۹
عزت نفس 	۸۶	۷۳	۲۵	۲۱.۰۵
کنترل تکانش 	۷۶	۵۸	۲۲	۱۶.۷
انعطاف پذیری 	۸۲	۶۶	۲۳	۱۸.۶
مسئولیت پذیری اجتماعی 	۸۰	۸۴	۲۴	۲۵.۳
همدلی 	۸۰	۸۴	۲۴	۲۵.۲
خود ابرازی 	۸۶	۶۷	۲۴	۱۸.۷
جمع کل 	۸۱	۷۰	۳۶۶	۳۱۳.۶

ابعاد و شاخص‌های هوش هیجانی برای رهبران و مدیران سازمان

عدد میانگین جامعه	عدد فرد	درصد میانگین جامعه	درصد امتیاز فرد	خرده مقیاس هوش هیجانی
۶۳.۳۵	۸۰	۲۱۴	۲۶۹	ترکیب خود ادراکی
۲۱.۰۵	۲۵	۷۳	۸۶	عزت نفس / احترام به خود
۲۱.۷	۲۷	۷۲	۹۰	شکوفایی فردی / خودشکوفایی
۲۰.۶	۲۸	۶۹	۹۳	خودآگاهی هیجانی
۶۱.۷	۷۵	۲۲۳	۲۷۲	ترکیب بیان کردن خود
۲۳.۹	۲۷	۸۰	۹۰	روابط بین فردی
۱۸.۷	۲۴	۶۷	۸۶	خود ابرازی / قاطعیت ورزی
۱۹.۱	۲۴	۷۶	۹۶	استقلال
۷۳	۷۱	۲۴۳	۲۳۷	ترکیب درون فردی
۲۲.۵	۲۳	۷۵	۷۷	خوشبختی / شادمانی
۲۵.۲	۲۴	۸۴	۸۰	همدلی
۲۵.۳	۲۴	۸۴	۸۰	مسئولیت پذیری اجتماعی
۵۸.۲	۶۳	۱۹۶	۲۱۳	ترکیب تصمیم‌گیری
۲۲.۳	۲۰	۷۴	۶۷	حل مساله
۱۹.۲	۲۱	۶۴	۷۰	واقع گرایی یا واقع آزمایی
۱۶.۷	۲۲	۵۸	۷۶	کنترل تکانش و هیجان
۵۶.۸۸	۷۷	۲۰۵	۲۷۸	ترکیب مدیریت استرس
۱۸.۶	۲۳	۶۶	۸۲	انعطاف پذیری
۱۷.۳۸	۲۷	۶۲	۹۶	تحمل فشار روانی / استرس
۲۰.۹	۲۷	۷۷	۱۰۰	خوش بینی

ابعاد و شاخص‌های مدیریتی

عدد میانگین فرد	عدد فرد	درصد میانگین جامعه	درصد امتیاز فرد	خرده مقیاس هوش هیجانی
بُعد اصالت، اعتماد پذیری Authenticity				
۲۱.۷	۲۷	۷۲	۹۰	خود شکوفایی
۲۰.۶	۲۸	۶۹	۹۳	خود آگاهی هیجانی
۱۹.۲	۲۱	۶۴	۷۰	واقع گرایی
۲۱.۰۵	۲۵	۷۳	۸۶	عزت نفس
۲۵.۳	۲۴	۸۴	۸۰	مسئولیت پذیری اجتماعی
بُعد هدایت و رهبری Coaching				
۲۱.۷	۲۷	۷۲	۹۰	خود شکوفایی
۲۰.۶	۲۸	۶۹	۹۳	خود آگاهی هیجانی
۱۹.۲	۲۱	۶۴	۷۰	واقع گرایی
۲۳.۹	۲۷	۸۰	۹۰	روابط بین فردی
۲۵.۲	۲۴	۸۴	۸۰	همدلی
۱۸.۷	۲۴	۶۷	۸۶	خود ابرازی
بُعد درون بینی/ بینش Insight				
۲۲.۵	۲۳	۷۵	۷۷	شادمانی
۲۱.۷	۲۷	۷۲	۹۰	خود شکوفایی
۲۳.۹	۲۷	۸۰	۹۰	روابط بین فردی
۲۰.۹	۲۷	۷۷	۱۰۰	خوش بینی
۲۱.۰۵	۲۵	۷۳	۸۶	عزت نفس
۲۵.۳	۲۴	۸۴	۸۰	مسئولیت پذیری اجتماعی
بُعد ابتکار و نوآوری Innovation				
۲۲.۳	۲۰	۷۴	۶۷	حل مسأله
۱۹.۱	۲۴	۷۶	۹۶	استقلال
۲۱.۷	۲۷	۷۲	۹۰	خود شکوفایی
۲۰.۹	۲۷	۷۷	۱۰۰	خوش بینی
۱۸.۶	۲۳	۶۶	۸۲	انعطاف پذیری
۱۸.۷	۲۴	۶۷	۸۶	خود ابرازی

امتیاز شما : 366



۳۶۶

	نام و نام خانوادگی :
	تاریخ تولد
زن	جنسیت
	رشته تحصیلی
	میزان تحصیلات
	شغل
	گروه خونی
	وزن
	قد
	وضعیت تاهل
	شماره تماس
	ایمیل

BMI : ۱۸ وزن بر حسب کیلوگرم تقسیم بر قد بر حسب متر به توان ۲

BMI : ۱۸

شما میتوانید عدد بدست آمده از فرمول بالا را با جدول زیر مقایسه کنید :

کمتر از ۵/۱۸ = کمبود وزن | BMI بین ۵/۱۸ تا ۹/۲۴ = طبیعی | BMI بین ۲۵ تا ۹/۲۹ = اضافه وزن | BMI برابر ۳۰ و بیشتر = چاق

جدول مقایسه‌ای BMI مطلوب برای گروه‌های سنی مختلف :

۲۱ BMI = مطلوب ، برای گروه سنی بین ۱۷ تا ۱۹

۲۲ BMI = مطلوب ، برای گروه سنی بین ۱۹ تا ۲۴

۲۳ BMI = مطلوب ، برای گروه سنی بین ۲۴ تا ۳۴

۲۴ BMI = مطلوب ، برای گروه سنی بین ۳۴ تا ۴۴

۲۵ BMI = مطلوب ، برای گروه سنی بین ۴۴ تا ۵۴

۲۶ BMI = مطلوب ، برای گروه سنی بین ۵۴ تا ۶۴