



یکی از مهم ترین سوال هایی که امروزه همه از خودشان می پرسند، این است که چرا حتی آدم های موفق هم گاهی در تصمیم گیری هایشان دچار اشتباه می شوند؟

در طول روز هزاران فکر به ذهن خطور آدمی خطور می کند و اینکه آیا آن افکار را تا چه حدی عملیاتی کرده و به اجراء در می آورد، خیلی محدود می باشد ولی لازم است بدانیم که تصمیمات ما بر مبنای دو چیز استوار است: **منطق** و **احساسات** ما در آن لحظه.

خیلی از تصمیماتی که ما می گیریم یا نمی گیریم، ارتباط دقیق با منطق ما در مورد آن موضوع و حس و حال انرژی ما که در آن لحظه می خواهیم آن تصمیم را بگیریم، دارد.

مثلاً ما تصمیم می گیریم صبح زود از خواب بیدار بشویم، با چه روحیه ای بیدار بشیم، با آدم ها چه جوری رفتار بکنیم، همه ی این ها ارتباط دارد با منطق و احساسات ما.

یکی از بحث هایی که تا حالا هیچ کس به ما نگفته، این هست که منطق ما در تصمیم گیری هایمان فقط ۲۰ درصد نقش دارند و ۸۰ درصد تصمیم گیری های ما مرتبط هست با احساسات ما.

ما تصمیم گرفتیم کلاس زبان بریم، ورزش بکنیم، کتاب بخونیم، با دیگران بهتر رفتار کنیم و تصمیمات هیجانی نگیریم و همه ی این هایی را که تصمیم می گیریم با یک منطق خیلی خوب همراه است، اما چرا تصمیمات خوبی که گرفتیم را به مرحله اجراء نمی گذاریم؟

بخاطر اینکه:

**EMOTION = MOTION**

**حرکت = هیجان**

خیلی وقت ها به نظرمی رسد، دلایلی که یک کار را انجام نمی دهیم، این نیست که ما نمی توانیم، بلکه این است که واقعا آن انرژی و آن **ماهیه احساسی ( Emotional muscle )** را نداریم .

حال چکار کنیم که بتوانیم **هوش هیجانی** خود را بهتر مدیریت کنند؟

راهکارهای بسیار زیادی وجود دارد که ما می توانیم این احساسات را مدیریت کنیم. احساساتی که خیلی از آنها از دوران بچگی نشأت می گیرد و بعد در دوران بلوغ در حالت های مختلفی خودش را نشان می دهد.

**فریاد می گوید:**

اگر شما نتوانید احساسات خود را مدیریت بکنید، این احساسات شما به شکل های خیلی زشتی در آینده خودشان را نشان خواهند داد و اینکه سرکوبی احساسات به ناخودآگاه موجب تنش های روانی خواهد شد که این تنش ها با اشکالی متفاوت از احساسات شما، خود را نشان خواهند داد.

یادگیری مهارتهای فردی و سبک زندگی و مدیریت هوش هیجانی و عدم سرکوبی هوش هیجانی از راهکار مهم می باشند.

اینکه خیلی از دوستان می گویند که ما عصبانی نمی شویم، ولی اگر بشویم خیلی عصبانی می شویم، نشان از این دارد که فرد از فقدان هوش هیجانی برخوردار هست.

پس لازم است هوش هیجانی شما شناخته شده و مدیریت شود و اینکه باید بدانید که هر چقدر احساسات خود را بیشتر سرکوب کنید، آن وقت منزوی تر و پرخاشگر تر می شوید و در روابط اجتماعی خودتان با مشکلات روبرو خواهید شد.

اعتقاد داریم که در نهایت شادمانی ما ارتباط مستقیم با ارتباطاتی که با آدم های اطراف مان ایجاد می کنیم، دارد.

پس اگر روابط احساسی و عاطفی برای شما مهم است، حتما باید خود آگاهی هیجانی خودتان را بشناسید و به آن توجه کنید.

بدانید وقتی گرسنه هستید، چه شکلی می شوید؟ وقتی ناراحت هستید، چه شکلی می شوید؟ وقتی که بیمار می شوید، چه شکلی می شوید؟ و بدانید که **اولین گام بحث خود آگاهی**، **دومین بحث مدیریت و سومین بحث تغییر است.**

بدانید، هیچ وقت تغییر از یک نقطه شروع نمی شود، و زمانی که ما به تغییر به عنوان یک مقصد به صورت یک فرایند نگاه کنیم، شکل می گیرد.

**با تشکر از اینکه با احساسات خودتان رو راست هستید.**

## گروه مشاوران متخصص

مرکز سلامت روان بهداشت و درمان صنعت نفت شمالغرب کشور