

## راهکارهای افزایش هوش عاطفی

ایسنا: هوش عاطفی (هوش هیجانی) یا EQ به عنوان یک مهارت با محبوبیت روزافزون در دنیای حرفه‌ای شناخته می‌شود. بسیاری ممکن است دلیل اهمیت هوش عاطفی میان افراد در یک محیط کاری و تفاوتی که میان آنان ایجاد می‌کند را ندانند. شرکت‌های بزرگ به اثبات رسانده‌اند که کارمندانی با هوش عاطفی بالا به‌طور مستقیم بر نتیجه نهایی کار تأثیر می‌گذارند و باعث افزایش عمده‌ای در کل فروش و بهره‌وری شرکت‌ها می‌شوند.

در یک محل کار با فضای رقابتی، توسعه مهارت‌های EQ برای موفقیت حرفه‌ای شما بسیار مهم است. در ادامه نکاتی برای افزایش EQ شما آورده شده است:

**۱) از شیوه قاطعانه برای برقراری ارتباط استفاده کنید**
ارتباطات قاطعانه‌ای که بیش از حد تهاجمی یا منفعلانه نباشند، بهترین روش برای کسب احترام از دیگران است. افراد با هوش عاطفی بالا می‌دانند چگونه می‌توانند نظرات و نیازهای خود را به‌صورت مستقیم و در عین حال با احترام با دیگران در میان بگذارند.

**۲) به جای واکنش نشان دادن به درگیری‌ها به آن‌ها پاسخ دهید**
در موارد درگیری، طغیان‌های احساسی و احساس خشم رایج است. افراد با هوش عاطفی بالا می‌دانند که چگونه در مواقع استرس‌زا آرام بمانند. این افراد از گرفتن تصمیمات تکانه‌سنی که می‌توانند مشکلات بزرگ‌تری را در پی داشته باشد، خودداری می‌کنند. آنان درک می‌کنند که در مواقع درگیری، هدف یک تصمیم‌گیری درست و به دست آوردن راه‌حلی مناسب است و از همین رو یک انتخاب آگاهانه انجام می‌دهند تا بتوانند بر اطمینان از مطابقت عملکرد و شناختشان تمرکز کنند.

**۳) از مهارت‌های گوش دادن فعال استفاده کنید**

در گفت‌وگوها افراد با هوش عاطفی بالا به جای این که فقط منتظر فرا رسیدن نوبت صحبت خود باشند، به‌وضوح گوش می‌دهند. آنان مطمئن می‌شوند پیش از پاسخگویی هر آن چه را که گفته شده به‌دقت درک کرده باشند. این افراد همچنین به جزئیات غیر کلامی یک مکالمه نیز توجه می‌کنند. این امر مانع از ایجاد سوءتفاهم‌ها می‌شود. به شنونده اجازه می‌دهند تا به‌درستی پاسخ دهد و به گونه‌ی نشان می‌دهد که مورد احترام قرار گرفته است.

**۴) با انگیزه باشید**

افراد با هوش عاطفی بالا در خود انگیزه ایجاد می‌کنند و نگرش آنان باعث ایجاد انگیزه در دیگران می‌شود. آنان برای خود هدف تعیین می‌کنند و در مقابل چالش‌ها و مشکلات مقاومت دارند.

**۵) روش‌های حفظ نگرش مثبت را تمرین کنید**

قدرت نگرش خود را دست کم نگیرید. در صورتی که اجازه بدهید، قرار گرفتن در کنار یک نگرش منفی به‌راحتی می‌تواند شما را نیز مبتلا کند. افراد با هوش عاطفی بالا از حالات و خلق و خوی اطرافیان خود آگاهی دارند و بر این اساس از نگرش خود در برابر آن‌ها محافظت می‌کنند. آنان می‌دانند برای داشتن یک روز خوب و یک چشم‌پانداز خوش‌بینانه چه کاری باید انجام دهند. این می‌تواند شامل صرف یک صبحانه یا ناهار عالی، شرکت در یک برنامه معنوی یا آرامش‌بخش در طول روز یا داشتن متن‌هایی با نقل قول‌های مثبت روی میز یا رایانه خود باشد.

**۶) خودآگاهی را تمرین کنید**

افراد با هوش عاطفی بالا خودآگاه و با بصیرت هستند. آنان از احساسات خود آگاه هستند و می‌دانند چگونه می‌توانند بر افراد اطراف خود تأثیر بگذارند. این افراد همچنین احساسات و زبان بدن دیگران را درک و تجزیه و تحلیل و از این اطلاعات برای تقویت مهارت‌های ارتباطی خود استفاده می‌کنند.

**۷) انتقادپذیر باشید**

بخش مهمی از داشتن هوش هیجانی بالا داشتن روحیه انتقادپذیری است. افراد با هوش هیجانی بالا به جای آن که از انتقادات برنجمند یا مقابل آن‌ها حالت تدافعی بگیرند، چند لحظه وقت می‌گذارند تا بفهمند این نقد از کجا ناشی می‌شود و چگونه بر عملکرد آنان یا دیگران تأثیر می‌گذارد و در آخر چگونه می‌توانند هر گونه مسئله‌ای را به طور سازنده حل کنند.

**۸) با دیگران همدلی کنید**

افراد با هوش هیجانی بالا می‌دانند چگونه به همدلی بپردازند. آنان به‌خوبی درک می‌کنند که همدلی صفتی است که قدرت عاطفی را نشان می‌دهد، نه ضعف. مدلی است که به آنان کمک می‌کند تا در سطح بنیادی انسانی با دیگران ارتباط برقرار کنند. این کار گشایشی برای احترام و درک متقابل بین افراد با عقاید و موقعیت‌های مختلف محسوب می‌شود.

**۹) از مهارت‌های رهبری استفاده کنید**

افراد با هوش هیجانی بالا مهارت‌های رهبری بسیار خوبی دارند. آنان استانداردهای بالایی برای خود دارند و الگویی برای دیگران ایجاد می‌کنند تا از آن پیروی کنند. این افراد مبتکرانه عمل می‌کنند و مهارت‌های تصمیم‌گیری و حل مسئله بالایی دارند. این امر باعث می‌شود به سطح بالاتر و برپارتیری در عملکردشان چه در زندگی و چه در محل کار دست یابند.

**۱۰) اهل معاشرت و خوش مشرب باشید**

افراد با هوش هیجانی بالا اهل معاشرت با دیگران هستند. آنان لیخند می‌زنند و حضور مثبتی را از خود نشان می‌دهند. آنان مهارت‌های اجتماعی مناسبی را بر اساس رابطه خود با هر کس در اطراف خود به کار می‌برند.

این افراد مهارت‌های بین فردی بسیار خوبی دارند و می‌دانند چگونه ارتباط‌های کلامی و غیرکلامی را برقرار کنند. بسیاری از این مهارت‌ها در افرادی که از اصول اولیه روانشناسی انسان آگاهی دارند، پدید می‌آید. اگر چه افرادی که به‌طور طبیعی از احساس همدلی بالایی برخوردارند، راحت‌تر از دیگران به مهارت‌های افزایش هوش هیجانی دست می‌یابند اما به‌طور کلی تمامی افراد قادر به توسعه این مهارت‌ها در خود هستند. افرادی که همدلی کمتری دارند باید بیشتر بر کسب خودآگاهی و آگاهی از نحوه درست تعامل با دیگران تمرکز داشته باشند. با پیروی از این مراحل، شما در رسیدن به سطح بالایی از هوش هیجانی به‌خوبی پیش خواهید رفت.

## نوجوانان، قربانیان اصلی اختلال اضطراب اجتماعی

باشگاه خبرنگاران: محمدرضا خدایی روانپزشک و عضو هیئت علمی دانشگاه توانبخشی درباره اختلال اضطراب اجتماعی اظهار کرد: اختلال اضطراب اجتماعی یکی از انواع اختلالات اضطرابی است، این عارضه به ۲ شکل با ترس از بیرون رفتن یا بدون ترس از بیرون رفتن بروز پیدا می‌کند.

**شیوع اخلال اضطراب اجتماعی:** او بیان کرد: به طور تقریبی یک درصد از افراد جامعه به اختلال اضطراب اجتماعی دچار هستند، ولی این آمار چندان دقیق نیست، شیوع این اختلال در بین زنان و مردان برابر است، ولی گاهی اوقات زنان بیشتر از مردان به این عارضه مبتلا می‌شوند، اختلال اضطراب اجتماعی در سنین نوجوانی بیشتر دیده می‌شود، ولی می‌تواند در کودکی یا بزرگسالی هم بروز پیدا کند.

این عضو هیئت علمی دانشگاه توانبخشی افزود: مبتلایان به اختلال اضطراب اجتماعی هنگامی که وارد اجتماع افراد غریبه می‌شوند علائمی مانند دلهره، دلشوره، بی قراری، تپش قلب، احساس تنگی نفس و مشکلات گوارشی در آنها بروز پیدا می‌کند، بنابراین این افراد تمایل دارند که از اجتماع دوری کنند، گاهی اوقات اختلال اضطراب اجتماعی با گذر هراسی (ترس از بیرون رفتن) همراه می‌شود، به مبتلایان به اختلال اضطراب اجتماعی در جامعه به اشتباه افراد خجالتی گفته می‌شود در حالی که این عارضه با خجالت کشیدن متفاوت است.

**اختلال اضطراب عملکردی:** خدایی تأکید کرد: مبتلایان به اختلال اضطراب عملکردی از حضور در اجتماع ترسی ندارند، ولی هنگامی که قصد دارند فعالیت‌هایی مانند ارائه کنفرانس شفافاهی، خواندن انشاء سر کلاس یا شرکت در مصاحبه شغلی یا تحصیلی را انجام دهند، در ابتدای انجام این فعالیت‌ها به علائمی مانند ترس شدید، تپش قلب، لکنت زبان، احساس گرگرفتگی، تریق و یا حتی اختلال در تمرکز دچار می‌شوند، ولی پس از گذشت چهار تا پنج دقیقه علائم آنها برطرف شده و می‌تواند ادامه فعالیت را بدون هیچ مشکل انجام دهند. او درباره چگونگی تشخیص اختلال اضطراب اجتماعی تصریح کرد: هنگامی تشخیص اختلال اضطراب اجتماعی قطعی می‌شود که اطمینان حاصل کنیم، فرد به اختلالات تیروئیدی یا کم‌خونی ناشی از فقر آهن دچار نیست.

**انواع روش‌های درمان اختلال اضطراب اجتماعی:** این عضو هیات علمی دانشگاه توانبخشی گفت: افرادی که به اختلال اضطراب اجتماعی مبتلا هستند باید توانمند می‌ و ظرفیت‌هایشان را به دیگران نشان بدهند، این اشخاص نباید از ترس اضطراب موقعیت‌ها را از دست بدهند و از حضور در اجتماع فرار کنند. خدایی اظهار کرد: برای درمان اختلال اضطراب اجتماعی در مواردی نیاز به مداخله دارویی وجود دارد، مبتلایان به این عارضه در برخی موارد به اشتباه اقدام به استعمال سیگار یا مصرف برخی مواد روان‌گردان می‌کنند، بنابراین نه تنها مشکل آنها رفع نمی‌شود بلکه اختلال آنها هم شدت پیدا می‌کند.

#### سلامت

• پنجشنبه ۳۱ مرداد ۱۳۹۸ • ۲۰ ذی‌الحجه ۱۴۴۰ • Aug 22, 2019 • سال بیست و چهارم • شماره ۶۲۰۵ •

تیبان: گرفتگی عضلانی، انقباض غیرارادی فیبرهایی است که عضله را تشکیل می‌دهند. اعصاب، فیبرهای عضلانی را کنترل می‌کنند. وقتی چیزی عصب را تحریک می‌کند و یا به آن آسیب می‌زند، باعث می‌شود فیبرهای عضلانی منقبض شوند و در نتیجه دچار گرفتگی شوند. فرد غالباً می‌تواند این گرفتگی‌ها را در زیر پوستش مشاهده و یا احساس کند.

در این مطلب، تعدادی از علل گرفتگی عضلات را بررسی می‌کنیم. اغلب آن‌ها بی‌ضرر هستند؛ اما تعدادی هم جدی‌ترند. ما همچنین نکاتی را در مورد چگونگی درمان و پیشگیری از گرفتگی عضلات مطرح می‌کنیم.

#### علل رایج گرفتگی عضلانی

گرفتگی عضلانی که کلامی بیچ‌خوردگی عضلات هم نامیده می‌شود دلایل زیادی دارد که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

#### فعالیت بیش از حد

وقتی فرد یا شدت زیاد و یا به مدت طولانی ورزش می‌کند، ممکن است دچار گرفتگی عضلات شود. تحقیقات نشان می‌دهد که این گرفتگی عضلانی بعد از ورزش ممکن است به دو دلیل اتفاق بیفتد:

– اولاً ورزش می‌تواند منجر به خستگی عضلانی شود و خستگی عضلانی نیز باعث ایجاد

پیش و گرفتگی در فیبرهای عضلات پرکار شود. – ثانیاً، ورزش ممکن است به دلیل تعریق، باعث عدم تعادل الکترولیت‌ها شود و همان‌طور که می‌دانیم الکترولیت‌ها در انقباض عضلات نقش دارند. فقدان الکترولیت‌ها در فیبرهای عضلانی می‌تواند موجب انقباض عضلانی شود.

انقباض عضلانی در بازوها و پاها از رایج‌ترین گرفتگی‌هایی است که به دلیل ورزش بیش از حد به وجود می‌آید. ماهیچه‌های پرکار در فعالیت بدنی به احتمال زیاد دچار خستگی می‌شوند که بسته به نوع تمرین، می‌تواند شامل ماهیچه ساق پا، ران یا ماهیچه‌ی دوسر بازو باشد.

#### ناشنستن خواب کافی

مواد شیمیایی مغز یا همان انتقال‌دهنده‌های عصبی در انتقال اطلاعات از مغز به اعصاب کنترل‌کننده انقباض عضلات نقش دارند.

کمبود خواب می‌تواند بر نحوه عملکرد گیرنده‌های انتقال‌دهنده عصبی تأثیر بگذارد. بدین ترتیب که توانایی مغز در ارسال این سیگنال‌ها کاهش می‌یابد و این عارضه می‌تواند منجر به ارسال سیگنال‌های اضافی به فیبرهای عضلانی و در نتیجه موجب انقباض عضلانی شود.

گرفتگی عضلات ناشی از خستگی بیشتر در

پلک‌ها دیده می‌شود.

#### دریافت زیاد کافئین

نوشیدین زیاد قهوه، چای یا نوشیدنی‌های انرژی‌زا که حاوی کافئین هستند ممکن است باعث گرفتگی یا بیچ‌خوردگی عضلات شوند. کافئین به عنوان یک ادرارآور خفیف عمل می‌کند، بنابراین اگر زیاد بنوشید، بیشتر در معرض دهیدراته شدن بدن قرار می‌گیرید و همان‌طور که در ادامه توضیح داده می‌شود، کم آبی بدن می‌تواند به گرفتگی عضلانی منجر شود.

کافئین همچنین می‌تواند مانع جذب برخی مواد مغذی و الکترولیت‌ها شود، به این ترتیب املاح منیزیم، پتاسیم و ویتامین D که برای جلوگیری از گرفتگی عضلات لازم هستند، به درستی جذب نمی‌شوند.

کافئین یک ماده محرک است و هنگامی که یک فرد بیش از حد از آن استفاده کند، می‌تواند باعث گرفتگی عضلات در هر قسمتی از بدن شود.

#### کمبود کلسیم

بدن برای پشتیبانی از عملکرد مناسب عضلات

## علل ایجاد انقباض عضلانی و نحوه تسکین آن‌ها



به کلسیم نیاز دارد. کمبود کلسیم می‌تواند موجب گرفتگی عضلات شود. کمبود کلسیم به عنوان هیپوکلسمی شناخته می‌شود. افراد می‌توانند کلسیم را از محصولات لبنی، لوبیای سویا، توفو، آجیل و سبزیجات برگ‌دار دریافت کنند.

#### کمبود منیزیم

منیزیم نیز در سالم نگه داشتن اعصاب و

انقباض عضلانی در بازوها و پاها از رایج‌ترین گرفتگی‌هایی است که به دلیل ورزش بیش از حد به وجود می‌آید. ماهیچه‌های پرکار در فعالیت بدنی به احتمال زیاد دچار خستگی می‌شوند که

بسته به نوع تمرین، می‌تواند شامل ماهیچه ساق پا، ران یا ماهیچه‌ی دوسر بازو باشد.

#### ناشنستن خواب کافی

مواد شیمیایی مغز یا همان انتقال‌دهنده‌های

عصبی در انتقال اطلاعات از مغز به اعصاب کنترل‌کننده انقباض عضلات نقش دارند.

کمبود خواب می‌تواند بر نحوه عملکرد گیرنده‌های انتقال‌دهنده عصبی تأثیر بگذارد. بدین ترتیب که توانایی مغز در ارسال این سیگنال‌ها کاهش می‌یابد و این عارضه می‌تواند منجر به

ارسال سیگنال‌های اضافی به فیبرهای عضلانی و در نتیجه موجب انقباض عضلانی شود.

گرفتگی عضلات ناشی از خستگی بیشتر در

پلک‌ها دیده می‌شود.

#### دریافت زیاد کافئین

نوشیدین زیاد قهوه، چای یا نوشیدنی‌های انرژی‌زا که حاوی کافئین هستند ممکن است باعث گرفتگی یا بیچ‌خوردگی عضلات شوند. کافئین به عنوان یک ادرارآور خفیف عمل می‌کند، بنابراین اگر زیاد بنوشید، بیشتر در معرض دهیدراته شدن بدن قرار می‌گیرید و همان‌طور که در ادامه توضیح داده می‌شود، کم آبی بدن می‌تواند به گرفتگی عضلانی منجر شود.

کافئین یک ماده محرک است و هنگامی که یک فرد به اندازه کافی آب نمی‌نوشد، ممکن است بدنش دچار کم آبی شود و این دهیدراته بودن نیز می‌تواند باعث گرفتگی عضلات شود.

#### استرس و اضطراب

تجربه استرس روانی یا اضطراب زیاد ممکن است باعث افزایش فشار به عضلات شود و این عارضه می‌تواند به گرفتگی عضلانی منجر شود. هنگامی که سیستم استرس ما فعال می‌شود، بدن برای مقابله با خطر قریب‌الوقوعی آماده می‌شود. در پاسخ به این خطر (خواه این استرس برای رویارویی یا یک خرس باشد و یا استرس

## ۵

است که می‌تواند باعث بیچ‌خوردگی، سفتی و گرفتگی عضلات شود.

– **عصب نخاعی تحت فشار:** این وضعیت زمانی اتفاق می‌افتد که بافت‌هایی که عصبی را احاطه کرده‌اند، فشار زیادی به آن وارد می‌کنند.

این عارضه می‌تواند در قسمت‌های پشت، پا، دست و سایر مناطق بدن رخ دهد و باعث درد، سوزن‌سوزن شدن، بی‌حسی و ضعف شود.

– **اسکلروز جانبی آمیوتروفیک:** این وضعیت یک گروه از بیماری‌های عصبی و نادر است که به طور عمده بر سلول‌های عصبی تأثیر می‌گذارد.

– **لوپوس:** لوپوس یک بیماری خودایمنی است که می‌تواند طیف وسیعی از علائم را در مناطقی از جمله مفاصل، مغز، کلیه‌ها و پوست ایجاد کند. لوپوس هنگامی رخ می‌دهد که سیستم ایمنی بدن به اندام‌ها و بافت‌های خود حمله کند.

– **سندرم خوش‌خیم پرش عضلات:** این سندرم یک اختلال عصبی است که باعث گرفتگی عضلات در مناطقی از بدن از جمله چشم، دست، انگشتان دست، ران و ساق پا می‌شود.

– **دیستونی:** این یک اختلال حرکتی

عصبی است که می‌تواند در صورت صحیح نبودن سیگنال‌ها از مغز باعث اسپاسم دردناک عضلات شود.

– **بیماری نورون حرکتی:** این نیز یک دسته‌از بیماری‌هایی است که بر نخاع و اعصاب مغز تأثیر می‌گذارد و در آن رسیدن پیام‌های عصب حرکتی به ماهیچه‌ها متوقف شده و می‌تواند علائمی از جمله سفتی و ضعف را ایجاد کند.

**چه موقع باید در رابطه با گرفتگی عضلات به پزشک مراجعه کرد؟**

شما باید با پزشکتان این مسئله را در میان بگذارید اگر:

۱– انقباض عضلاتتان بیش از ۲ هفته طول کشیده است.

۲– گرفتگی‌های عضلانی در بیشتر از یک جای بدنتان مشاهده می‌شود.

۳– در منطقی تحت تأثیر احساس ضعف هم می‌کنید.

۴– فکر می‌کنید ممکن است دارویی باعث ایجاد این مشکل شده باشد.

**درمان و پیشگیری از گرفتگی عضلانی**

– **به رژیم غذایی خود توجه کنید:** یک

رژیم متعادل حসای غذاهای غنی از کلسیم، پتاسیم و منیزیم به راحتی می‌تواند از گرفتگی

عضلات جلوگیری و به درمان آن کمک کند.

– **هیدراته بمانید:** نوشیدن آب کافی، به ویژه هنگام ورزش که مایعات بیشتری از طریق تعریق و تنفس از بین می‌رود، بسیار مهم است. توصیه می‌شود روزانه حدود ۸ یا ۹ لیوان آب و مایعات بنوشید. آب طعم دار از بهترین گزینه‌هاست.

– **مصرف کافئین را کاهش دهید:** اگر کم کردن قهوه برایتان سخت است از انواع بدون کافئین آن استفاده کنید. چای‌های گیاهی جایگزین‌های بسیار خوبی هستند.

– **بیشتر بخوابید:** سعی کنید حداقل ۸

ساعت خواب شبانه داشته باشید.

– **استرس‌تان را کنترل کنید:** ورزش، مدیتیشن یا تکنیک‌های تنفسی از روش‌های خوب مدیریت استرس هستند.

– **ملایم‌تر ورزش کنید:** اگر در طول ورزش دچار گرفتگی عضلانی می‌شوید، به احتمال زیاد تمرینات شما بیش از حد شدید است.

بنابراین، شاید لازم باشد آن را با یک فعالیت ملایم جایگزین کنید و یا حداقل مدت زمانی که برای

انجام یک تمرین شدید صرف می‌کنید را کاهش دهید.

#### می‌یابد

مغز ما از اکسیژن زیادی استفاده می‌کند تا فعالیت خود را انجام دهد و ماهیچه‌های ما نیز عمل کند. هر چه اکسیژن بهتری تنفس کنیم، برای ما بهتر است.

بنابراین، خوابیدن در خارج از منزل فقط یک تجربه آرامش‌بخش و عاری از فناوری نیست بلکه برای بدن و مغز ما نیز خوب خواهد بود!

**۵– سطح استرس شما را پایین می‌آورد**
بله، این یک چیز بزرگ است! با روشی که زندگی خردمان را می‌گذرانیم، بیشتر ما بسیار استرس داریم. یک مطالعه نشان می‌دهد که حتی دیدن یک تصویر از یک درخت، استرس شما را کاهش می‌دهد، و دیدن یک درخت واقعی برای سلامت روان ما نیز سودمندتر خواهد بود. نه تنها این، بلکه صدای بیرون از منزل نیز ما را آرام می‌کند و ویژگی های آرامش بخش دارد.

اگر گاه به گاه صدای حیوانات را نیز می‌شنوید، مطمئن هستیم که شما در یکی از آرامش‌بخش‌ترین مکان ها خوابیده‌اید!

**۶. هوای بیشتری برای نفس کشیدن وجود دارد**

طبق مطالعات، اگر در محیط کار می‌کنید و یا وقت زیادی را در مکانی بدون تهویه مناسب سپری می‌کنید، احتمالاً میزان CO۲ بدن شما زیاد است، که باعث می‌شود دچار سردرد و مشکلات تنفسی شوید.

وقتی در جنگل‌ها وقت می‌گذاریم، درختان ما ما محافظت می‌کنند. علاوه بر این، حتی یک شب خواب در فضای باز می‌تواند فعالیت ایمنی بدن ما را حداقل برای یک هفته تقویت کند!

**۴– عملکرد مغز و بدن شما بهبود**

یک مطالعه در ژاپن نشان داد که گذراندن

روزانه ۲ ساعت در جنگل و بیشه فواید زیادی برای ما دارد. مزایایی از قبیل کاهش فشار خون، غلظت کم کورتیزول، ضریان نبض پایین و همچنین

سطح بالاتر کلپول‌های سفید.