

متغیرهای زیادی که وجود دارد کاهش می‌یابد، رضایت خاطری را کسب نماید. افکار پربار و غنی ذهنی به طور مستقیم باعث توانمندی فرد می‌شود و این توانمندی روابط فرد با خودش و دیگران را غنا می‌بخشد.

گام پنجم- به انواع هوش خود بپردازید و آنرا تقویت کنید

هوش بدنی: بدن لازم است قوی باشد تا بتواند بقیه اجزا را تحمل کند. هوش بدنی یعنی آگاهی نسبت به بدن خود و استفاده ماهرانه از آن. این هوش از همان مراحل اولیه تولد خود را نشان می‌دهد. موضوع سلامتی بدن و هوش بدنی در کل زندگی ما دارای اهمیت است. تغذیه مناسب، ورزش و خواب کافی توان لازم برای رشد سایر جنبه‌های زندگی ایجاد می‌کند. بنابراین باید این هوش که پایه نیازهای ماست برآورده شود تا فرد بتواند به سمت برآورده کردن سایر نیازهایش برود. به یقین افزایش هوش بدنی در ارتباطات بین فردی تاثیر چشمگیری دارد. زیرا یکی از مهارت‌های تاثیر گذار در مذاکرات و تعاملات بین فردی تسلط بر روی زبان بدن می‌باشد.

ورزش کنید: ورزش کردن مرتب حتی اگر در حد چند تمرین ساده باشد می‌تواند رابطه ذهنی را با شرایط جسمی بهتر کند.

تمرینات ریلکسیشن انجام دهید. تمرینات آرام‌سازی کمک می‌کنند برای مدت کوتاهی تنها به خود توجه داشته باشید و بالاترین هدف آن این است که بتوانید بین ذهن و جسمتان ارتباط برقرار کنید .

به هنر اهمیت بدهید. یکی از راهکارهایی که برای پرورش توانایی بدنی و جنبشی خیلی کمک خواهد کرد این است که زمانی را به هنری که علاقه دارید بپردازید یا به یادگیری یک هنر اقدام کنید.

حس لامسه خود را تقویت کنید. برای این کار تمرین های مختلفی در این کتاب به شما پیشنهاد شده است.

هوش شناختی: هوش شناختی یا هوش علمی نیز از همان روزهای اول زندگی شروع به رشد می کند که به صورت مهارت‌های زبانی و ارتباطی خود را نشان می دهد و با ورود به جامعه و پرورش آن سرعت می یابد. این هوش به ما کمک می کند تا بتوانیم دیدگاه های مختلف را در نظر بگیریم و باعث تحول ساختاری یا فراساختاری در زندگی فردی و بین فردی خود شویم.

هوش عاطفی: در مراحل رشد و نمو آدمی، هوش عاطفی از ۱۱ سالگی شروع می شود. با پرورش این هوش می توانیم تکانه ها و ترس های خود را سرکوب کنیم و معقولانه تر بیندیشیم که در نتیجه باعث می شود روابط خود را با دیگران سر و سامان دهیم و از درون نیز دچار اضطراب پیش بینی نشده و رضایت درونی و خودباوری بیشتری را در خود پرورش دهیم. چهارچوب هوش هیجانی یا عاطفی شامل خودآگاهی

، همدلی، خودتنظیمی عاطفی و مهارتهای بین فردی است. تیزهوشی و برخورداری از هوش شناختی ضرورتاً نمی تواند عامل موفقیت باشد زیرا با منطق به تنهایی نمی توانیم دنیای خودمان را در امنیت و آرامش قرار دهیم.

خود آگاهی : برای کنترل احساسات ، شما باید از آنها آگاهی داشته باشید. نظارت بر احساسات باعث ارزیابی دقیق خود و بالا رفتن عزت نفس و اعتماد به نفس می شود.

خود تنظیمی عاطفی: اگر شما نتوانید روی احساسات خود کنترل داشته باشید همیشه با دیگران در ستیز و چالش خواهید بود. پس مسئولیت کار خود را به عهده بگیرید و در مقابل تغییرات از خود انعطاف نشان دهید و برخورد مناسبی در مقابل ایده های جدید داشته باشید. این امر باعث می شود شما شفافیت و صراحت را در قالب ابراز وجود به نمایش گذارید و در نتیجه سازگاری و توافق، تعیین موقعیت ، ابتکار عمل و خوش بینی را به دست آورید.

همدلی و کمک به پیشرفت دیگران: همدلی عبارت است از درک احساس دیگران و شناخت تاثیر اعمال و رفتار خود بر آنها؛ افراد با هوش هیجانی بالا همدلی بیشتری دارند و در بخش های خدماتی سازمان ها بسیار خوب عمل می کنند، زیرا به خوبی با دیگران صحبت می کنند و به مشکلات آنها گوش می دهند، سپس راه حل مناسبی ارائه می دهند. مدیریت و سرپرستی موثر، نفوذ داشتن بر دیگران، مهارت در کار گروهی و همکاری با دیگران از نتایج مفید این مهارت است.

مهارت های اجتماعی : فارغ از آن که شما در چه حوزه‌ای مشغول به کار هستید مهارت‌های اجتماعی از اهمیت بالایی برخوردار هستند. افراد موفق، ارتباط موثری با دیگران دارند و این نشان از بالا بودن هوش هیجانی است که در نتیجه به عزت نفس بالا ختم می شود. افرادی که از هوش هیجانی بالاتری برخوردارند ، انگیزه‌های قوی‌تری نیز دارند و همواره به سمت اهداف خود در حرکت هستند.

خود را همانگونه که هستید، پذیرا باشید

یکی از ضروریات حفظ و نگهداری برند بعد از ایجاد آن، پذیرش بی قید و شرط آن است. پذیرش خود باعث حفظ و افزایش عزت نفس می شود. عزت نفس و پذیرش خود به صورت مکمل هستند. با افزایش عزت نفس من می پذیرم که ارزشمند هستم و با پذیرش خود ، ارزشمندترین خود را در دنیا عرضه می کنم. این به آن معناست که ارزش درونی و پذیرش این حس کافی بودن و به رسمیت شناختن آن در دنیای بیرون نمود پیدا می کند. همان امضایی که قرار است از خود به جا گذاریم.

سطح اول پذیرش خود : من خودم را دوست دارم و به خاطر این دوست داشتن ، تلاش می کنم کمترین اشتباه را داشته باشم و بهترین زندگی را برای خود بسازم.

خیلی وقتها با کسانی روبرو می شویم که در نبرد با خود هستند مانند کسی که چاقویی در دست دارد و مداوم بر پیکر خود زخم می زند. آنقدر خود را دوست ندارند که امید به هر گونه تغییری در خود خفه

کرده اند. گاهی اوقات هجومی از احساسات منفی را به سمت خود روانه می کنند که گرفتار نفرت از خود می شوند. این خطای شناختی همه یا هیچ باعث می شود که فرد پذیرش کوچکترین نقاط ضعف خود را نداشته باشد و اولین اشتباهی که در زندگیش صورت می پذیرد باعث تهی شدنش گردد.

حتی اگر وجود ما به مثابه مخروبه ای باشد، این ویرانه قابل تعمیر و ترمیم است. اما پیش شرط آن این است که خودمان را دوست داشته باشیم و با این دوست داشتن انرژی کافی برای از بین بردن نقاط ضعف خود صرف کنیم. پیکر در دست ماست و پیکر تراش خود ماییم. زیباترین تندیس خود را ایجاد کنید.

سطح دوم پذیرش خود: من خودم را دوست دارم حتی با تمام جنبه های دوست نداشتنی خودم. آنها مانع پذیرش من نیستند بلکه با شناخت آنها، قویتر به سمت من برتر خود حرکت می کنم.

بی شک بارها در زندگیتان اتفاق افتاده است که به موفقیت کسی رشک بورزید یا از اتفاق بدی که برای همکاران افتاده، احساس لذت کنید. برای رسیدن به منفعتی دروغ بگویید. به راحتی در جایی که حقی در حال ضایع شدن هست، سکوت کنید. پرخاش کنید و به خود یا دیگری ناسزا بگویید. انتقاد ناپذیر و زودرنج شوید. نسبت به اطرافیان خود احساسات لحظه ای داشته باشید. به خاطر سختی های زندگی خود را ببازید و ...