



محمد حسین کرمی

1399/9/9



تهیه شده در کاربوم

با همکاری هسته پژوهشی دانشگاه علامه طباطبائی



دانشگاه علامه طباطبائی



karboom.io

وضعیت ابعاد هوش هیجانی شما به شرح زیر است

هوش درون فردی	هوش برون فردی	توان سازگاری	مولفه کنترل استرس	مولفه خلق عمومی
۷۵%	۸۴%	۷۱%	۷۲%	۸۳%
نقطه قوت	نقطه قوت	نسبتا مناسب	نسبتا مناسب	نقطه قوت

تفسیر اولین بعد: هوش درون فردی

شناخت و باور مندی تان به خود، بدون شک یکی از نقاط قوت شماست . بالا بودن این فاکتور نشان می دهد که توانسته اید به خوبی نسبت به هیجانانتان شناخت پیدا کنید و خواسته هایتان از زندگی را تشخیص دهید . این برتری به شما کمک خواهد کرد که در جامعه به عنوان فرد مستقلی شناخته شوید و به خوبی از عهده گرفتن تصمیمات سخت برآیید . استعداد تان برای مشاغل مدیریتی که نیازمند خود باوری است بالاست و در ابراز عقاید خود با اعتماد به نفس، فردی سرآمد هستید . البته ممکن است تمامی موارد بالا در مورد شما صدق نکند . این مولفه ترکیبی از عوامل خودآگاهی هیجانی ، خود شکوفایی ، عزت نفس و خود ابرازی به حساب می آید . این عوامل را مرور کنید و اگر در یکی از آنها همچنان به سطح مطلوب خود نرسیده اید با توجه به توضیحات ارائه شده به دنبال ارتقا آن باشید .

بعد هوش درون فردی دارای ۵ مولفه است که در نمودار زیر نمایش داده شده است

مولفه اول	خودآگاهی هیجانی	۶۷%
مولفه دوم	خود شکوفایی	۷۷%
مولفه سوم	عزت نفس	۸۳%
مولفه چهارم	خود ابرازی	۶۳%
مولفه پنجم	استقلال	۸۳%

۶۷%

خودآگاهی هیجانی

توانایی آگاه بودن و فهم احساس خود .

این شاخص جزء نقاط نسبتا مناسب شماست

شما نسبت به شناخت هیجاناتتان در بیشتر اوقات آگاهید و در خصوص اینکه چگونه این هیجانات بر روی رفتارها و عقایدتان تاثیر گذار است تحلیل دارید . اما ممکن است که گاهی نتوانید متوجه شوید که چگونه غم ، نفرت ، محبت و خشم می تواند بر انتخابها و رفتار شما تاثیر بگذارد . همیشه در حال تحلیل رفتارهایتان باشید و فراموش نکنید که تمامی تصمیمات زندگی ما همواره در معرض هجوم هیجاناتمان قرار دارند .

توصیه هایی برای پیشرفت و ارتقا:

هر باری که از رفتار و عملکرد خود در موقعیتی نا راضی هستید ، فردای آن روز زمانی را به تحلیل آن اتفاق اختصاص دهید . نقش هیجانات را در آن رفتار نامناسب شناسایی کنید و برای خود سناریوی رفتاری درست در آن موقعیت را تعریف نمایید .

از تکنیک های مراقبه (مدیتیشن) برای شناخت و کنترل هیجاناتتان کمک بگیرید . این کار به شما در حفظ آرامش در موقعیت های سخت و شناخت بهتر آنچه که در رویدادهای روزانه بر شما گذشته است کمک خواهد کرد .

توصیه هایی برای رهبری:

تصمیمات احساسی ممکن است بزرگترین نقطه ضعف شما در راهبری تیم زیر مجموعه تان باشد . عدم درک صحیح هیجانات خود و سایر همکارانتان بودن شک شما را از گرفتن تصمیم مناسب باز خواهد داشت . در گرفتن تصمیمات تان تامل کنید و از گرفتن تصمیمات عجولانه بپرهیزید . وجود یک تیم مشاور قابل اعتماد به شما در تصمیم گیری کمک زیادی خواهد کرد .

توصیه هایی برای روابط:

زود صمیمی شدن و زود قطع رابطه کردن خطری است که شما را تهدید می کند . پیش از شروع هر رابطه نسبت به شناخت طرف مقابل تان زمان لازم را صرف کنید ، به سرعت اعتماد نکنید و پس از این که مطمئن شدید که فردی شایسته احترام و اعتماد شما است بر سر مسائل کوچک دوستی او را از دست ندهید .

۷۷%

خود شکوفایی

توانایی ابراز احساسات ، باور ها و افکار
صریح خود و دفاع از مهارت های سازنده
و بر حق خود.

این شاخص جزء نقاط قوت شماست

شما احساس می کنید که در بیشتر فعالیت های زندگی تان به آنچه که می خواستید ، دست یافته اید . این موضوع به شما کمک کرده است که از زندگی تان لذت ببرید و در فعالیت های مختلف روزانه تان اعم از کاری و شخصی معنایی بیابید . اگر قرار باشد برای زندگی تان به عنوان یک کلیت نمره ای در نظر بگیرید بدون شک این نمره بالا خواهد بود .

توصیه هایی برای پیشرفت و ارتقا:

زمانی را برای مرور زندگی تان اختصاص دهید . این کار را می توانید به تنهایی و یا به کمک یک روان شناس انجام دهید . در این مرور تاکید خود را به دست آورد های مهم زندگی تان اختصاص دهید و آنها را یادداشت کنید . هر موقع که احساس ناتوانی بر شما غلبه کرد ، کافی است که به مرور این دست آورد ها بپردازید . برای زندگی خود هدف تعیین کنید . فهرستی از آنچه که می خواهید در آینده به آن دست یابید تهیه کنید و برای دست یابی به هر یک از اهداف برنامه ای عملیاتی بنویسید .

توصیه هایی برای رهبری:

معنای فردی تان را به تیم تعمیم دهید . به آنها بیاموزید که اهداف تیمی شان را به عنوان بخشی از معنای زندگی شان در نظر بگیرند . با موفقیت تیم احساس پیروزی کنند و برای آینده آن برنامه داشته باشند .

توصیه هایی برای روابط:

روحیه مثبت و معنا مندی شما در زندگی می تواند الگوی مناسبی برای تمامی دوستان و اعضای خانواده تان باشد . پس تجربیات خود را با آن ها در میان بگذارید و به خصوص در روزهای سخت وقت کافی را برای راهنمایی شان در گذر از بحران صرف کنید .

۸۳%

عزت نفس

توانایی آگاه بودن از ادراک خود، پذیرش خود و احترام به خود.

این شاخص جزء نقاط قوت شماست

به توانایی های خود باور دارید و زمانی که کاری را انجام می دهید با اطمینان از آن دفاع می کنید. انتقادهای نمی تواند شما را از مسیرتان منحرف کند و پس از آنکه از جوانب مختلف یک موضوع اطمینان حاصل کردید به هدف خود متعهد خواهید بود و از مشکلات مسیر نمی ترسید.

توصیه هایی برای پیشرفت و ارتقا:

توانایی های خودتان را بشناسید. از دوستان و همکارانتان بخواهید که مهمترین توانمندی های شما را برایتان بیان کنند و خود نیز بر روی این موضوع فکر کنید و در نهایت فهرستی از توانمندی های خود تهیه کنید. این فهرست در زمان اتخاذ تصمیمات مهم می تواند نقطه تکیه ای برای شما به حساب آید. نقد عملکردتان را محدود به فواصل زمانی مشخصی کنید. مثلاً در اجرای یک پروژه با چند فاز مجزا تنها در انتهای هر فاز عملکرد خود را مورد نقد قرار دهید و از انتقاد هر روزه نسبت به عملکردتان پرهیز کنید.

توصیه هایی برای رهبری:

قدرت تصمیم گیری به خصوص در شرایط دشوار خصوصیتی است که به واسطه عزت نفس بالا در شما وجود دارد. اما این موضوع نباید مانع شما در مشورت با دیگران پیش از اتخاذ تصمیمات کلیدی گردد.

توصیه هایی برای روابط:

شما در خانه و در شبکه دوستان و همکاران تان می توانید نقش هدایت و رهبری را به خوبی ایفا کنید. اما مراقب باشید که این نقش تبدیل به ریاست و زورگویی نشود.

تفسیر مولفه چهارم: خودابرازی

۶۳٪

خودابرازی

توانایی درک ظرفیت های بالقوه و انجام چیزی که می توان انجام داد ، تلاش برای انجام دادن و لذت بردن .

این شاخص جزء نقاط نسبتا مناسب شماست

شما در بیشتر مواقع می توانید عقاید و احساساتتان را با دیگران به اشتراک بگذارید . اما ممکن است در موقعیت های چالشی و در زمان هایی که بیان عقایدتان با احتمال هزینه زیاد همراه است ، بخشی از عقاید و احساساتتان را سانسور کنید و یا برای خود نگه دارید . مراقب باشید که این احتیاط باعث نشود که در عمل بر روی جنبه هایی از وجودتان پا بگذارید و با خود بیگانه شوید .

توصیه هایی برای پیشرفت و ارتقا:

خودتان را مجبور به بیان افکار و احساساتتان کنید . یکی از تکنیک هایی که روان شناسان برای این موضوع استفاده می کنند تکنیک صندلی داغ است . در جمع همکاران و دوستانتان یا در حضور یک روان شناس بر روی صندلی ویژه ای بنشینید و به سوالات آنها با صداقت تمام و به طور کامل و بدون سانسور پاسخ دهید . آنچه که احساس می کنید از گفتن آن عاجزید را بنویسید . برای افراد درون گرا در بسیاری از اوقات صحبت کردن دشوار است . اما می توانند به راحتی احساسات و افکار خود را به قلم بیاورند و در صورت لزوم در قالب نامه برای افرادی که لازم است از آن افکار آگاه شوند ارسال نمایند .

توصیه هایی برای رهبری:

اگر اعضای تیم شما به درستی با نقطه نظرات و احساسات شما نسبت به عملکرد شان آشنا نشوند نخواهند توانست که تغییرات لازم را جهت بهبود خود اعمال کنند . جلسات منظم و بیان نقطه نظراتتان به طور صریح بدن شک شرایط تیم شما را ارتقا خواهد داد .

توصیه هایی برای روابط:

اگر با نزدیکانتان در خصوص آنچه که در درون شما می گذرد صحبت نکنید هرگز نخواهید توانست که به درک مشترکی با آن ها دست بابید و خلا رابطه ای صمیمانه را احساس خواهید کرد . صحبت کنید ، بنویسید و گوش کنید . این ها عناصری هستند که به شما در بیان و فهم احساسات خود و دیگران کمک می کنند .

۸۳٪

استقلال

توانایی هدایت افکار و اعمال خود و آزاد بودن از تمایلات هیجانی.

این شاخص جزء نقاط قوت شماست

معمولا ترجیح می دهید که به طور مستقل فکر کنید و بر اساس تصمیمات شخصی تان عمل کنید. در موقعیت هایی که رهبری و نظارت بر عهده شما است موفق تر خواهید بود. البته داشتن این خصوصیت به این معنا نیست که شما اهل مشورت نیستید بلکه به این معنا است که در نهایت خودتان را مرجع نهایی تصمیم گیری امورتان می دانید و مسئولیت انتخاب هایتان را می پذیرید.

توصیه هایی برای پیشرفت و ارتقا:

خودتان را وادار به تصمیم گیری کنید. معمولا ساده تر خواهد بود که از تصمیمات کوچک شروع کنید. به عنوان مثال اگر در گذشته برای خرید لباس از دوستان تان مشورت می گرفتید، این بار به تنهایی به خرید بروید، خودتان انتخاب کنید و به هیچ عنوان کالایی را که خریدید را پس ندهید. زمانی که کار خراب می شود به نقش خودتان در اتفاق فکر کنید و از اینکه مسئولیت رویدادهای ناگوار زندگی تان را به گردن دیگران بیاندازید پرهیز کنید.

توصیه هایی برای رهبری:

قدرت شما در تصمیم گیری فردی و پذیرش مسئولیت به تیم تان آرامش خواهد داد و از اینکه انرژی تیم مرتبا به درگیری با چالش های بیرونی صرف شود جلوگیری خواهد کرد. اما مراقب باشید که در تصمیم گیر های تان با سایر اعضا مشورت کنید و حس مشارکت را در آن ها ایجاد کنید.

توصیه هایی برای روابط:

مسئولیت پذیری تان می تواند شما را به دوست و همکاری قابل اعتماد تبدیل کند، اما فراموش نکنید که اساس هر ارتباطی بر مشورت و به اشتراک گذاری آرا و عقاید است. پس اجازه دهید که گاهی سایر دوستان و اعضای خانواده تان تصمیم گیرنده باشند و پذیرای آرای متفاوت با خود باشید.

ارتباطات بین فردی مناسب بدون شک یکی از خصوصیات برجسته شما به حساب می آید . کار تیمی خوب ، دلسوزی برای سازمان و همکاران و مسئولیت پذیری بالا ، شما را تبدیل به گزینه ای مناسب برای هر کارفرمایی می کند . همچنین توانایی ارتباطی و انسان دوستی تان می تواند ارتباطات دوستانه و خانوادگی شما را نیز دلپذیر نماید . البته ممکن است در برخی از عوامل ذکر شده در بالا به خوبی سایر عوامل نباشید . این مولفه از عوامل همدلی ، مسئولیت پذیری اجتماعی و روابط بین فردی تشکیل شده است . نتایج مربوط به این عوامل را مرور کنید و اگر در مواردی ضعیف هستید برای بهبود آن برنامه ریزی کنید .

بعد هوش برون فردی دارای ۳ مولفه است که در نمودار زیر نمایش داده شده است

مولفه اول	همدلی	۸۷%
مولفه دوم	مسئولیت پذیری اجتماعی	۸۷%
مولفه سوم	روابط بین فردی	۸۰%

تفسیر مولفه اول : همدلی

۸۷%

همدلی
توانایی آگاه بودن و درک احساسات دیگران و ارزش دادن به آن .

این شاخص جزء نقاط قوت شماست

شما به خوبی نسبت به احساسات دیگران آگاهی دارید ، آنها را درک می کنید و می توانید پاسخی مناسب به این احساسات بدهید . زمانی که اطرافیان تان به کمک شما نیازمندند از یاری رساندن به آنها دریغ نمی کنید و سعی می کنید که از انجام کارهایی که دیگران را آشفته می کند پرهیز کنید . این خصوصیات به شما کمک می کند در کار تیمی انسان

موفق‌ی باشید و اعتماد اعضای تیم را به خود جلب کنید .

توصیه‌هایی برای پیشرفت و ارتقا:

برای اطرافیان تان زمان بگذارید . دوست داشتن انسان‌ها تا زمانی که از طریق رفتارهای محبت‌آمیز به عمل تبدیل نشود نمی‌تواند آنگونه که باید حس مثبت را در ایشان ایجاد کند و برای تبدیل احساسات به عمل نیازمند صرف زمان و انرژی هستیم .

احساس تاسف ، علاقه و همدلی تان را نسبت به انسان‌ها به زبان آورید . خیلی اوقات بیان این احساسات از انجام هرکار دیگری بیشتر می‌تواند که به انسان‌ها کمک کند .

توصیه‌هایی برای رهبری :

از احساسات و توان درک احساسی بالایتان برای ارتقا روحیه همکاری تیم استفاده کنید و سعی کنید که این حس همدلی را در تمامی اعضای تیم تان ایجاد کنید .

توصیه‌هایی برای روابط :

خصوصیت همدلی به شما کمک خواهد کرد که روابط گسترده‌ای را برقرار کنید و عمق روابط تان را نیز گسترش دهید . اما مراقب باشید که این موضوع باعث نشود که خودتان را فراموش کنید و بر روی نیازهای اساسی شخصیتان پا بگذارید .

تفسیر مولفه دوم: مسولیت پذیری اجتماعی

۸۷٪

مسولیت پذیری اجتماعی

توانایی بروز خود به عنوان یک عضو دارای حس همکاری موثر و سازنده در گروه .

این شاخص جزء نقاط قوت شماست

زمانی که عضو سازمانی می‌شوید تمام بخش‌های آن را متعلق به خود می‌دانید و سعی می‌کنید که برای بهبود آن نه تنها در زمینه کاری مرتبط با خود که در تمامی ابعاد ممکن بکوشید . در جامعه نیز به رشد و ارتقا جامعه می‌اندیشید و برای انجام وظایف شهروندی ارزش قائلید .

توصیه هایی برای پیشرفت و ارتقا:

بالا بردن احساس تعلق به سازمانی که در آن کار می کنید یک برد دو طرفه است . این موضوع هم در احساس رضایت شغلی شما تاثیر خواهد داشت و هم سازمان را بر آن می دارد که شما را جزئی از خود بداند و راه را برای رشد تان باز کند . پس نسبت به کمبود های سازمان تان حساس باشید و در فعالیت های مشارکتی آن مانند نظام پیشنهادات و سیستم های مدیریت دانش مشارکت داشته باشید و انجام این فعالیت ها را بدون چشم داشت انجام دهید .

به مسائل جامعه تان توجه کنید . شرکت در امور خیریه ، اهمیت به محیط زیست و رعایت حقوق شهروندان ، همگی به شما کمک خواهد کرد که نه تنها در جامعه بهتری زندگی کنید ، که در زندگی شخصیتان نیز احساس معنامندی و تعلق بیشتری داشته باشید .

توصیه هایی برای رهبری:

ارزش های سازمانی تان را برای تیمی که رهبری آن را برعهده دارید تشریح کنید و برای خود تیم هم ارزش هایی تعریف کنید . سعی کنید که روحیه خود را در تعهد به ارزش ها به سایر اعضای تیم نیز تعمیم دهید اما فراموش نکنید که از هرکسی به اندازه قابلیت ها و خصوصیات شخصی اش توقع داشته باشید .

توصیه هایی برای روابط:

شما قادر خواهید بود که شبکه ها و تیم های دوستانه و کاری را به کمک مسئولیت پذیریتان قوام دهید و احساس تعلق اعضا را بر بی انگیزید . اما مراقب باشید که گروه های دوستانه را اسیر مقررات خشک نکنید و نسبت به دیگران ایراد گیر نباشید .

تفسیر مولفه سوم: روابط بین فردی

۸۰%

روابط بین فردی

توانایی ایجاد و حفظ روابط رضایت بخش متقابل که به وسیله نزدیکی عاطفی ، صمیمیت ، محبت کردن و محبت گرفتن توصیه می شود .

این شاخص جزء نقاط قوت شماست

شما در برقراری ارتباط صمیمانه با افراد استادی . به راحتی می توانید بر سر موضوعاتی که به نظر چالش برانگیزند مذاکره کنید و به توافق های با ارزشی دست یابید . توانایی شما در برقراری ارتباط صمیمانه به شما کمک می کند که به طور سازنده ای به تبادل اطلاعات و تجارب برای خود و سازمانتان بپردازید و منافع زیادی را از این طریق کسب نمایید .

توصیه هایی برای پیشرفت و ارتقا:

خودتان را مجبور کنید که آغاز کننده ارتباطات باشید . تغییر عادت ها همواره کار سختی به حساب می آید ، اما باید در نظر بگیرید که داشتن توانایی ارتباطی بالا راه هایی را برای شما خواهد گشود که تا به حال از دسترس شما دور بوده اند .
به دنبال گسترش شبکه های دوستانه و کاری باشید . اگر فردی درون گرا هستید شبکه های اجتماعی امروزه امکانات ویژه ای را برای شما فراهم آورده است که بدون پا گذاشتن بر مبنای شخصی تان بتوانید ارتباطات مناسب و گسترده ای داشته باشید .

توصیه هایی برای رهبری :

از قدرت ارتباطی تان به منظور گسترش اعضای تیم و اضافه کردن نیروهای توانمند به آن کمک بگیرید . همچنین شما می توانید که در بخش بازاریابی محصولات تیمی که رهبری آن را بر عهده دارید مشارکت فعالانه ای داشته باشید .

توصیه هایی برای روابط :

توانایی برقراری روابط موثر یکی از برجسته ترین خصوصیات شما است اما محتاط باشید که این توانایی مانع از حفظ روابط صمیمانه با خانواده و دوستان قدیمی تان نشود .

تفسیر سومین بعد: توان سازگاری

احتمالا دوستان ، همکاران و خانواده شما را تا حد زیادی سازگار و انعطاف پذیر می دانند . شما می توانید با تفاوت ها تا حد زیادی کنار بیایید . اگر چه موقعیت های جدید در ابتدا ممکن است کمی ترسناک به نظر برسند ، با برنامه ریزی ، شناخت مسائل احتمالی ، بررسی واقع بینانه راه حل های موجود و در نهایت انعطاف پذیری در بیشتر مواقع موفق خواهید شد که از پس این موقعیت ها برآیید . این مولفه از عوامل واقع گرایی ، انعطاف پذیری و حل مسئله تشکیل شده است . در ادامه گزارش میزان توانمندی خود را در هر یک از این عوامل بررسی نمایید . دقت کنید که این عوامل در شما متوازن رشد کرده باشند چرا که برای مدیریت صحیح بحران ها و موقعیت های جدید در زندگی تان نیازمند هر سه این توانایی های خواهید بود .

بعد توان سازگاری دارای ۳ مولفه است که در نمودار زیر نمایش داده شده است

مولفه اول	واقع گرایی	۶۷٪
مولفه دوم	انعطاف پذیری	۷۳٪
مولفه سوم	حل مساله	۷۳٪

تفسیر مولفه اول : واقع گرایی

۶۷٪

واقع گرایی

توانایی سنجش هماهنگی بین چیزی که به طور هیجانی تجربه شده و چیزی که به طور واقعی وجود دارد .

این شاخص جزء نقاط نسبتا مناسب شماست

شما نسبت به تفاوت آنچه که می خواهید و آنچه که واقعا وجود دارد آگاهید . بیشتر دوستان تان شما را فردی واقع گرا می دانند و بر این باورند که در زمان های حساس تصمیمات شما عاقلانه است . اما ممکن است در زمان هایی که فشار بیشتر از حد تحمل تان باشد احساساتی شوید و تصمیمات هیجانی ای اتخاذ کنید .

توصیه هایی برای پیشرفت و ارتقا :

به سرعت تصمیم گیری نکنید . تصمیمات عجولانه خیلی بیشتر از تصمیماتی که با صرف زمان کافی اخذ می شوند در معرض تاثیر پذیری از هیجانات و ادراکات حسی ما هستند .
قبل از هر تصمیم گیری مهم ابعاد تحلیل تان را در خصوص مسئله با دوستی که از نظر شما واقع بین است در میان بگذارید و از او بخواهید که با دیدی انتقادی در خصوص شیوه تحلیل تان اظهار نظر کند .

توصیه هایی برای رهبری :

هر چند بلند پروازی شما می تواند تیم را به سوی افق های جدید هدایت کند ، عدم واقع بینی به عنوان یک عامل

همیشه می تواند ریسک شکست را در گروه افزایش دهد . تصمیم گیری جمعی در تیم به شما کمک می کند که راحت تر با ابعاد غیر واقع بینانه ایده های ابتکاری تان آشنا شوید و آن ها را عملیاتی و تعدیل کنید .

توصیه هایی برای روابط :

دوری از واقعیت و برخورد احساسی گاهی باعث می شود که توقعات ما از روابط مان خارج از چارچوب شخصیتی و قابلیت های نزدیکان مان باشد و برآورده نشدن خواسته هایمان به سر خورده گی بیانجامد . نسبت به توانایی اطرافیان تان تحلیل داشته باشید و از هر کس به اندازه توان او توقع داشته باشید .

تفسیر مولفه دوم : انعطاف پذیری

۷۳%

انعطاف پذیری

توانایی سازگار بودن افکار و رفتار با تغییرات محیط و موقعیت ها .

این شاخص جزء نقاط نسبتا مناسب شماست

تغییرات محیطی نمی تواند مانع پیشرفت شما در کارتان شود و این توانایی را دارید که خودتان را بر اساس محیطی که در آن قرار گرفته اید منطبق کنید . با این حال تغییرات شدید محیطی می تواند تا مدتی ذهن تان را به هم بریزد و برای رسیدن به نقطه تعادل نیازمند زمان هستید .

توصیه هایی برای پیشرفت و ارتقا :

زمانی که تغییرات شروع به ایجاد فشار روانی در شما می کند دست از کار بکشید و فهرستی از مزایا و معایبی که این تغییر می تواند برای شما داشته باشد تهیه کنید . در تهیه این فهرست خوشبینانه عمل کنید و سعی کنید که توجه تان را بیشتر به نقاط مثبت تغییر معطوف کنید .

در زمان های تغییر به افراد و اشیائی که به شما حس آرامش و امنیت می دهند ، نزدیک تر شوید . خانواده ، دوستان قدیمی و حتی اشیائی که به ما حس ثبات را منتقل می کنند می توانند در کم کردن تنش ناشی از تغییر موثر باشند .

توصیه هایی برای رهبری :

خودتان را برای روزهای سخت و افراد سخت آماده کنید . دنیای امروز دنیای پویایی است و تنها گروه هایی در آن موفق خواهند بود که رهبر آن ها از انعطاف لازم برای تغییر روش ها و سازگاری با افرادی با خصوصیات مختلف برخوردار

توصیه هایی برای روابط :

قرار نیست اطرافیان ما همیشه شبیه ما باشند . برای پذیرش تفاوت ها آماده باشید . افراد در موقعیت های مختلف رفتارهایی را نشان می دهند که ممکن است برای ما غیر منتظره باشد پس خودتان را برای پذیرش افراد همانگونه که هستند و بدون ترس از متفاوت بودنشان آماده کنید .

تفسیر مولفه سوم : حل مساله

۷۳%

حل مساله

توانایی تشخیص و تعریف مشکلات ، به همان خوبی خلق کردن و تحقق بخشیدن راه حل های موثر و بالقوه .

این شاخص جزء نقاط نسبتا مناسب شماست

شما می توانید مسائلی را که در زندگی شخصی و کاری تان پیش می آید به خوبی تعریف کنید و راه حل های مناسبی برای آن ها بیابید . در بیشتر اوقات اطرافیان تان شما را فردی روش مند می دانند که می تواند تجزیه و تحلیل مناسبی از مسائل ارایه دهد . هر چند گاهی تحت فشار زیاد تمرکز کردن برای حل مشکلات برایتان دشوار می شود .

توصیه هایی برای پیشرفت و ارتقا :

زمانی که مشکلی پیش می آید ، به کلیه راه حل های احتمالی فکر کنید . کاغذی در جلوی دست تان بگذارید و تمامی راه حل هایی که برای مسئله به ذهن تان می رسد ، حتی اگر در ابتدا احمقانه به نظر می رسند را یادداشت کنید . پیش از انتخاب نهایی راه حل مشورت بگیرید و از کمک افراد دلسوز و متخصص استفاده کنید . اما در نهایت تصمیم نهایی را خودتان بگیرید . تصمیم گیری قدرت حل مسئله شما را بالا می برد و کمک می کند که مسئولیت تصمیم خود را بپذیرید و برای پیاده سازی ایده حل مسئله انگیزه بیشتری داشته باشید .

توصیه هایی برای رهبری :

داشتن راه حل های متعدد برای یک مسئله و قدرت تصمیم گیری و انتخاب راه حل مناسب در شرایط بحرانی یکی از مهمترین توانایی های هر رهبری به حساب می آید . اگر احساس می کنید در این حوزه ضعف دارید سبک رهبری خود

را دموکراتیک انتخاب کنید و این گونه تصمیم گیری و راه حل یابی را به تیم واگذار کنید .

توصیه هایی برای روابط :

مدیریت اختلافات در روابط مهارتی است که در ایجاد یک رابطه با ثبات بسیار موثر است . در صورت بروز اختلاف و تعارض خونسردی خود را از دست ندهید و به جای ناامیدی یا واکنش های هیجانی با بررسی گزینه های موجود دنبال راه حل باشید .

تفسیر چهارمین بعد: مولفه کنترل استرس

شما در اکثر مواقع از پس کنترل هیجانات و استرس خود بر خواهید آمد . اضطراب و عصبیت تحت فشار روانی بالا ممکن است برایتان آزار دهنده باشد اما مهارت شما در کنترل هیجاناتتان معمولا اجازه نخواهد داد که این احساسات عملکردتان را مختل کنند . کمتر از کوره در می روید و پرخاشگری رفتاری نیست که دوستان و همکارانتان شما را با ان خصیصه بشناسند . مجموعه این عوامل به شما کمک می کند که در ارتباطات اجتماعی تان به عنوان فردی مسلط و متین شناخته شوید . این مولفه از دو عامل کنترل تکانش و تحمل فشار روانی تشکیل شده است . در ادامه گزارش دقت کنید که در هر دو این عوامل در شرایط مناسبی باشید و اگر در یکی از آنها ضعیف هستید برای بهبود آن برنامه ریزی کنید .

بعد مولفه کنترل استرس دارای ۲ مولفه است که در نمودار زیر نمایش داده شده است

مولفه اول	کنترل تکانش	۷۰%
مولفه دوم	تحمل فشار روانی	۷۳%

تفسیر مولفه اول : کنترل تکانش

۷۰%

کنترل تکانش

توانایی مقاومت کردن در برابر رویدادها ، موقعیت های فشار آور و هیجانات قوی ، بدون جازدن یا رویارویی فعال و مثبت

این شاخص جزء نقاط نسبتا مناسب شماست

شما تسلط مناسبی بر هیجانات خود دارید و به ندرت رفتارهای تکانشی از خود بروز می دهید. دیر عصبانی می شوید و معمولا موفق می شوید که آداب اجتماعی و ادب خود را حفظ کنید. با این حال ممکن است تحت فشار زیاد از کوره در روید و نتوانید آنگونه که می خواهید بر اعصاب خود مسلط باشید.

توصیه هایی برای پیشرفت و ارتقا:

به محض اینکه احساس عصبانیت و تجربه هیجانی شدید دیگری کردید محیط را برای چند دقیقه ترک کنید و ترجیحا به یک محیط باز بروید. چند دقیقه قدم زدن، خوردن مواد قند دار و نوشیدن آب، و استفاده از تکنیک های توجه برگردان به شما در کنترل هیجانات تان کمک خواهد کرد. از تکنیک های ریلکسیشن و مدیتیشن به طور منظم در زندگی تان استفاده کنید. این تکنیک ها به شما کمک خواهند کرد که تسلط بیشتری بر تکانش های عصبی خود داشته باشید. در خصوص آموزش این روش ها می توانید از یک روان شناس و یا کتاب های خودآموز کمک بگیرید.

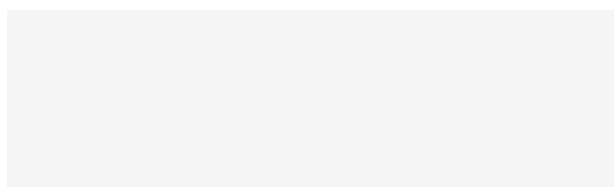
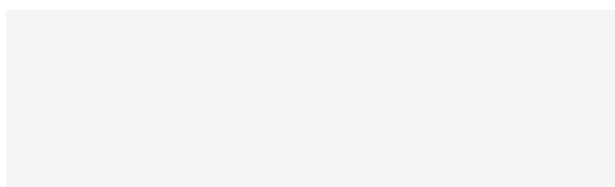
توصیه هایی برای رهبری:

هیجانات خود را به سرعت به تیم منتقل نکنید. زمانی که متوجه اشتباه یکی از همکاران می شوید، در آن لحظه با او برخورد نکنید، اجازه دهید زمان سپری شده و بر احساس تان مسلط شوید و سپس در محیط صمیمانه مشکل را با او مطرح کنید. در صورت لزوم می توانید از یکی از همکاران با تجربه تر در حل اینگونه امور کمک بگیرید.

توصیه هایی برای روابط:

همه آنچه که در طی سال ها یک رابطه عمیق را شکل می دهد می تواند با یک برخورد تکانشی یک شبه فرو بریزد. این توان در همه ما وجود دارد که بر هیجانات مان مسلط شویم. اگر فکر می کنید این کار، این روزها برای شما سخت شده است اجازه دهید که کار به تخریب روابط تان بکشد. از کمک یک مشاور یا روان شناس بالینی استفاده کنید و راه کنترل هیجانات تان را بیاموزید.

تفسیر مولفه دوم: تحمل فشار روانی



توانایی مقاومت در برابر یک تکانش ،
سائق یا فعالیت های آزمایشی یا کاهش
آنها ، همچنین توانایی کنترل هیجانات
خود .

این شاخص جزء نقاط نسبتا مناسب شماست

موقعیت های دشوار بیرونی کمتر شما را دچار استرس می کند و معمولا به خوبی می توانید از پس کنترل استرس خود برآیید و خونسرد باشید . ممکن است افزایش تنش و محرک های بیرونی شدید سطح استرس را در شما بالا ببرد و به ویژه کنترل تظاهرات بدنی استرس مانند تپش قلب و تعرق را برای شما دشوار سازد .

توصیه هایی برای پیشرفت و ارتقا :

امروزه تکنیک های مختلفی در قالب برنامه های مدیریت استرس وجود دارند که می توانند به شما در کنترل استرس تان کمک کنند . می توانید از کارگاه ها ، کتاب ها و کمک مشاوران در این خصوص استفاده کنید . خودتان را با موقعیت های چالش بر انگیز روبرو کنید . پرهیز از این گونه موقعیت ها ممکن است در کوتاه مدت حال شما را بهتر کند اما در نهایت منجر به از دست رفتن فرصت های طلایی زندگی تان خواهد شد .

توصیه هایی برای رهبری :

استرس می تواند قدرت ریسک شما را پایین بیاورد و از این طریق تصمیم گیری های چالشی را برای شما دشوار کند . مراقب باشید که تصمیمات شما برای تیم تان تحت تاثیر هیجانات تان قرار نگیرد و تحلیلی منطقی از هر ریسک داشته باشید .

توصیه هایی برای روابط :

اضطراب می تواند به سرعت تسری پیدا کند و تمامی نزدیکان تان را نیز تحت تاثیر قرار دهد . پس در ابراز اضطراب تان حساس باشید و به ویژه مراقب باشید که این اضطراب را به همسر و فرزندان تان منتقل نکنید .

تفسیر پنجمین بعد: مولفه خلق عمومی

روحیه خوب ، بشاش بودن و خوش بینی خصوصیتی است که باعث شده است که شما از جمله افراد سرآمد در این مولفه باشید . خوش بینی شما باعث شکل گیری نگرشی مثبت در زندگی تان شده است که در مراحل مختلف زندگی ،

و به خصوص در تحمل روزهای دشوار به شما امید و انگیزه زیستن می بخشد . خنده رویی و شوخ طبعی از خصوصیتی هستند که احتمالاً نزدیکانتان شما را با این خصوصیات می شناسند . این مولفه از دو عامل خوشبینی و شادمانی تشکیل شده است . ترکیب این دو عامل مانند سپری شما را در مقابل دشواری های زندگی محافظت خواهد کرد .

بعد مولفه خلق عمومی دارای ۲ مولفه است که در نمودار زیر نمایش داده شده است

مولفه اول	خوش بینی	۸۷%
مولفه دوم	شادمانی	۸۰%

تفسیر مولفه اول : خوش بینی

۸۷%

خوش بینی
توانایی زیر کانه خوب نگاه کردن به زندگی و تقویت نگرش های مثبت ، حتی در صورت بروز حوادث ناگوار و احساسات منفی .

این شاخص جزء نقاط قوت شماست

نگاه مثبت تان به مسائل در زمینه های مختلف به شما کمک خواهد کرد که دشواری ها را به راحتی پشت سر بگذارید و شکست ها نتواند شما را از پا بیاندازد . همچنین اطرافیان شما از نگاه مثبت تان روحیه می گیرند و انرژی تان توان گروه هایی را که در آن عضو هستید را افزایش خواهد داد .

توصیه هایی برای پیشرفت و ارتقا:

زمانی که از پیشرفت کاری ناامید می شوید یا احساس می کنید که روند آن کند است کافی است که چشمان خود را ببندید و زمانی را که آن کار به نتیجه رسیده است را تصور کنید . اجازه دهید که این رویا برای چند دقیقه در ذهن شما ادامه یابد . این روش بدون شک انگیزه تان را برای ادامه کار بالا خواهد برد .

واقع گرایی را با بدبینی اشتباه نگیرید . همیشه احتمال موفقیت کار را چند درصدی بیش از تحلیل واقعی ذهن تان در نظر داشته باشید . از این طریق اعتماد به نفس و انگیزه شما برای ادامه کار افزایش می یابد . در حالی که تخمین منفی گرایانه هیچ دست آوردی را در پی ندارد .

توصیه هایی برای رهبری :

خوش بینی رهبر انگیزه تیم را بالا برده و به آن ها نیروی لازم برای گذر از روز های سخت را می دهد . اما باید مراقب باشید که این خوش بینی قدرت تحلیل و واقع گرایی شما را که یکی از مهمترین صفات لازم برای رهبر است ، کاهش ندهد .

توصیه هایی برای روابط :

نگاه مثبت شما به آینده به نزدیکان تان امید می دهد و شما را در هر جمعی تبدیل به عضوی دل نشین می کند . اما مراقب باشید که گاهی انسان ها فقط نیاز به همدلی دارند و لازم نیست که ما همیشه آن ها را مجبور به حرکت کنیم .

تفسیر مولفه دوم : شادمانی

۸۰٪

شادمانی

توانایی احساس خوشبختی کردن در زندگی ، لذت بردن از خود و دیگران ، داشتن احساسات مثبت ، صریح ، مفرح و شوخ .

این شاخص جزء نقاط قوت شماست

روحیه شاد شما در بین کسانی که شما را می شناسند زبان زد است . در هر جمعی که وارد می شوید فضای مثبتی را به دنبال خود ایجاد می کنید و به طور کلی احساس می کنید که زندگی خوبی دارید . احتمالاً فرد شوخ طبعی هستید و در بیشتر اوقات لبخند می زنید .

توصیه هایی برای پیشرفت و ارتقا:

گاهی احساسات منفی و افسردگی ما را به مسیری می کشانند که خود به این احساسات هر روز بیشتر دامن می زنیم

• مراقب باشید که این احساسات نتواند برنامه های روزمره کاری و شخصی تان را مختل کنند و شما را از انجام هر فعالیت لذت بخشی که در گذشته داشته اید باز دارند .

به خواب خوب ، غذای خوب ، رضایت شغلی ، رضایت زناشویی و اوقات فراغت مناسب اهمیت بدهید . بخش زیادی از احساس شادکامی ، ناشی از سبک زندگی ای است که برای خود برگزیدیم .

توصیه هایی برای رهبری :

انرژی مثبت و روی گشاده روحیه تیم را بالا می برد و خلق مثبت شما فضای تیم را بدون شک تلطیف خواهد کرد . با این حال مراقب باشید که رسمیت تیم از بین نرود و برخی از اعضا از روی گشاده شما سو استفاده نکنند .

توصیه هایی برای روابط :

روی گشاده شما فرصتی است که هر محیط سختی را برای نزدیکان تان دلپذیر کند . سعی کنید از این خصوصیت شخصیتی تان برای ایجاد فضایی دلپذیر در خانه و محل کارتان استفاده کنید . با این حال اگر زمانی احساس کردید که خوشحال نیستید ، قرار نیست که به آن تظاهر کنید . برای احساسات لحظه ای تان فضای ابراز فراهم کنید .