

چرا حضور افراد بسیار حساس در تیم‌های کاری یک مزیت است؟ - دیجیاتو

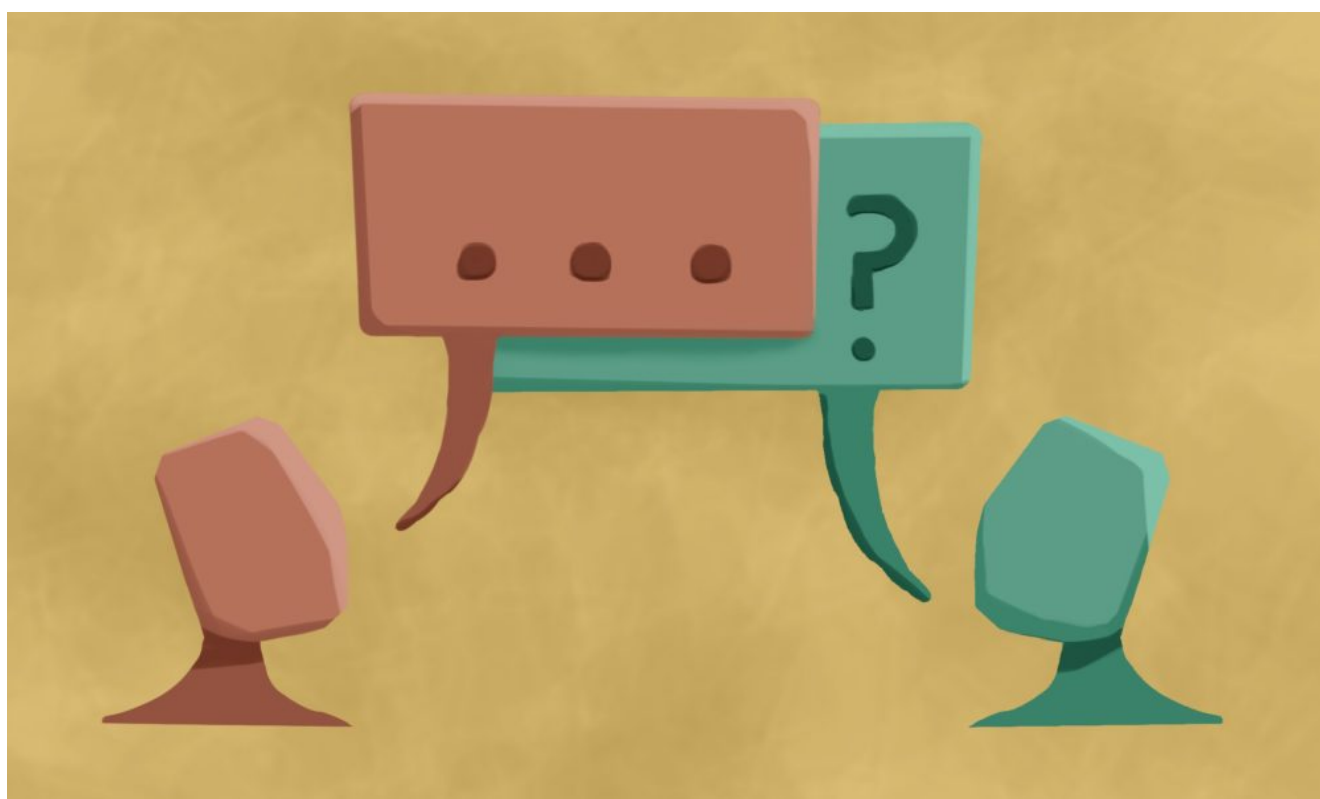
تینا پورشاهید | دوشنبه، ۱۷ آذر ۱۳۹۹

حدود 20 درصد افراد جامعه روحیه بسیار حساسی دارند. آیا استخدام افرادی با روحیه بسیار حساس کار درستی است یا این افراد در محل کار مشکل آفرین خواهند بود؟ تحقیقات نشان می‌دهد افراد بسیار حساس به دلایل مختلف، سرمایه خوبی برای شرکت‌ها محسوب می‌شوند.

روانشناسی به نام «ایلین آرون» در سال 1991 به بررسی ویژگی‌های شخصیتی افراد بسیار حساس پرداخت. حساسیت بسیار بالا در محیط کار گاهی به عنوان ویژگی منفی تلقی می‌شود. سوال این است که حساس بودن ویژگی مثبتی است یا منفی؟

به نظر می‌رسد افرادی که حساسیت بسیار بالایی دارند، عموماً خلاق‌تر هستند، رابطه بهتری با بقیه برقرار می‌کنند و اکثراً قدرشناس‌تر از بقیه [هستند](#).

معمولاً افراد حساس وقت بیشتری برای بررسی و پردازش موضوعات مختلف اختصاص می‌دهند. اسکن مغزی این افراد نشان می‌دهد که دارای نورون‌های فعال‌تری هستند. این نورون‌ها باعث همدلی بیشتر و فعالیت قسمت‌های مختلف مغز می‌شود که با واکنش‌های احساسی مربوط است.



در این مقاله پنج ویژگی متمایزکننده افراد بسیار حساس که آنها را از بقیه نیروهای کاری متمایز و برجسته می‌کند، ارائه شده است.

1- همه چیز را بررسی می‌کنند

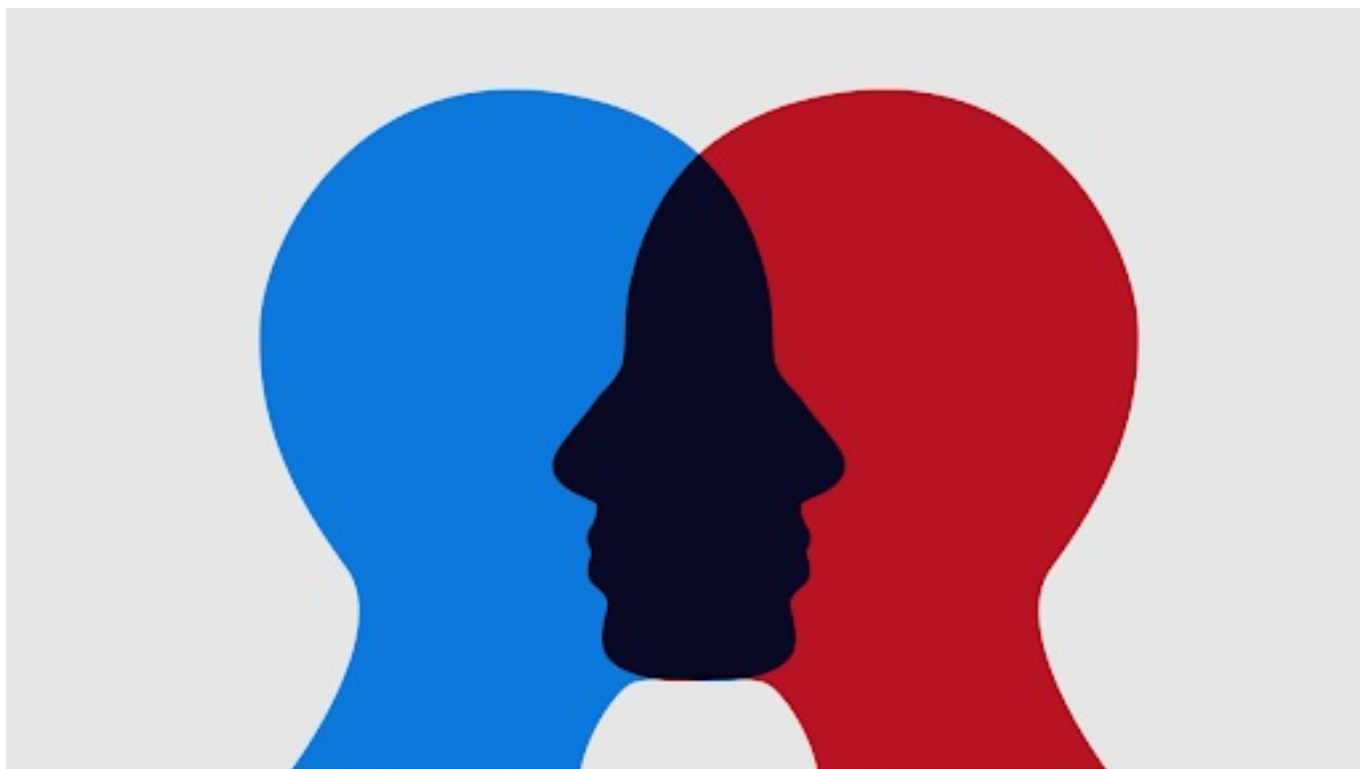
در هر نیمکره مغز، «کورتکس اینسولار» مسئول درک و آگاهی نسبت به موضوعات مختلف است. به نظر می‌رسد کورتکس اینسولار مغز افراد بسیار حساس، فعال‌تر از بقیه است. به همین دلیل این افراد عموماً اطلاعات بیشتری از محیط اطراف خود دریافت می‌کنند و عمیقاً در مورد این اطلاعات فکر می‌کنند.

باتوجه به اینکه چنین افرادی عموماً جزئیات بیشتری از محیط دریافت و مشاهده می‌کنند، در محل کار خود نیز دریافت‌های بیشتری از بقیه دارند. وقتی نیروی کاری جدیدی در شرکت استخدام می‌شود، کارمندان بسیار حساس قبل از بقیه متوجه ناراحتی، خوشحالی و روحیه نیروی جدید می‌شوند.

2- آنها احساسات را به شدت احساس می‌کنند

افراد بسیار حساس در هر رویدادی تمام جزئیات مثبت و منفی را کاملاً احساس می‌کنند. هر تغییر کوچکی را متوجه می‌شوند و حتی بدون ارتباط کلامی و تنها از طریق ارتباطات غیرکلامی متوجه احساسات سایر افراد در محل کار خود می‌شوند.

به دلیل آنکه عموماً این افراد حس همدلی بیشتری با اطرافیان دارند، نه گفتن برایشان بسیار سخت است و وقتی می‌خواهند به کسی نه بگویند احساس گناه می‌کنند. از یک طرف چنین روحیه‌ای می‌تواند برای افراد بسیار حساس آسیب‌زننده باشد؛ اما از سوی دیگر چنین مهارت‌های ادراکی در محیط کار باعث درک بهتر سایر کارمندان و بهبود روابط می‌شود.



3- حساسیت بیشتری به برخی حسگرهای محیطی دارند

برخی محرک‌های حسی مانند نور محیطی بیش از حد، صداهاى بلند، شلوغى اتوبوس، بوى شديد و ... افراد بسيار حساس را آزار مى‌دهد. حتى وقتى آمبولانس از کنار چنين افرادى رد مى‌شود، گوش‌هاى خود را مى‌گيرند تا صداى آژير آن را نشوند. خوردن کافئين و شکلات تلخ به شدت روى ادراک اين افراد تاثيرگذار است.

حساسيت نسبت به محرک‌هاى محیطى در برخى مشاغل بسيار مفيد است. در واقع چنين افرادى در محل کار منفعل نيستند و هر تغييرى را احساس مى‌کنند.

4- ارتباطات خوبى دارند

افراد بسيار حساس سبک زندگى متناسب با روحيه خودشان دارند. اين افراد از هوش و توانمندی خود براى برقرارى ارتباط بهتر با محيط اطرافشان کمک مى‌گيرند. اگر بخواهند با ديگران تعامل داشته باشند، قدرت مديريت بر روابط را دارند و از توانمندی همدلى و ادراک خود براى برقرارى ارتباط خوب کمک مى‌گيرند.

احساس غم و شادى در آنها قوی‌تر از بقيه افراد است. وقتى شاد هستند، واقعا شادى مى‌کنند. اين افراد عموماً روياهاى شفاف و واضحى مى‌بينند. از طبيعت انرژى مى‌گيرند و در برقرارى ارتباط با حيوانات نيز موفق هستند.

5- ادراک شهودى و همدلى بهتری با محيط اطراف خود دارند

به دليل قدرت همدلى و درک متقابل، اين نيروهاى کارى مى‌توانند رفتارهاى ساير کارمندان را به

خوبی درک کنند و از این زاویه در محیط کار می‌توانند تفاوت‌های جزئی را هم درک کنند. درک همکاران، قدرت همدلی، خلاقیت و توجه به جزئیات از ویژگی‌های اخلاقی است که می‌تواند در محیط کار بسیار ارزشمند باشد.

[دیجیاتو](#)