

۱۱ راهکار طلایی تقویت هوش هیجانی



هوش هیجانی چیست؟ چرا از آن به‌عنوان

یکی از مؤلفه‌های ذاتی موفقیت در افراد

یاد می‌شود و چگونه هوش هیجانی خود

را بهبود بخشیم؟

فرنگیس یافونی | مترجم

محوری

هوش هیجانی به توانایی شما در تشخیص، درک و تنظیم احساسات اشاره دارد. برخی از مردم فکر می‌کنند که این فقط به احساسات خودشان مربوط می‌شود اما در واقع به توانایی شما در درک و احساسات دیگران هم گفته می‌شود. جنبه هوش هیجانی که مربوط به دیگران است بر کیفیت روابط ما تأثیر می‌گذارد. همچنین در مسیر دست‌یابی به موفقیت فردی، زندگی و کاری هم نقش پررنگی دارد. برخی از کارشناسان استدلال می‌کنند که هوش هیجانی از ضریب هوشی عقلی (IQ) یک فرد مهم‌تر است. هوش هیجانی در واقع یک مهارت است که می‌تواند به شما در موفقیت در بسیاری از محیط‌ها کمک کند. مثلاً انتقاد را بپذیرید یا این که بعد از یک شکست دوباره ادامه دهید. علاوه بر این، می‌تواند به شما کمک کند نه بگویید، احساسات خود را به اشتراک بگذارید و احساسات دیگران را درک کنید.

● افراد دارای هوش هیجانی چه ویژگی‌هایی دارند؟

خودآگاه هستند. خودآگاه بودن به این معنی است که می‌توانید احساسات خود را درک کنید. همچنین قدرت کنترل احساسات‌شان را دارند یعنی قبل از اقدام فکر می‌کنند. علاوه بر این، با انگیزه هستند. انگیزه، باعث افزایش بهره‌وری و کارایی شما می‌شود. همدلی هم یکی از ویژگی‌های افرادی با هوش هیجانی بالاست. همدلی نوعی آگاهی عاطفی است که شما را قادر می‌سازد با احساسات و دیدگاه‌های دیگران به‌طور واقعی ارتباط برقرار کنید.

● چگونه هوش هیجانی خود را بهبود بخشیم؟

بهبود هوش هیجانی می‌تواند به شما کمک کند تار ضایت بیشتری از زندگی داشته باشید. وقتی با احساسات خود هماهنگ هستید، می‌توانید با نیازهای خودهماهنگی بیشتری

ترفندهای خانه داری

اشتباهات رایج هنگام انبار کردن لباس‌های زمستانی

با گرم شدن هوا باید به فکر جمع کردن لباس‌های زمستانی در قفسه‌ها و جاهای دیگر باشیم تا جا برای لباس‌های بهاری و تابستانی باز شود. نگهداری درست از لباس‌های زمستانی به ماندگاری بیشتر و افزایش طول عمر آن‌ها کمک می‌کند. به گزارش «فراور»، اگر از اشتباهات رایج هنگام نگهداری از لباس‌های زمستانی اجتناب کنید، نش‌ش ماه دیگر که آن‌ها را باز کنید از خودتان ممنون خواهید شد و آن‌ها را تازه و بدون آسیب خواهید دید.

۱- **نشستن لباس قبل از جمع کردن آن**
شاید فکر کنید قرار نیست مدتی این لباس را بپوشید پس نیازی به نشستن آن نیست. اما این کار اشتباه است. کنار گذاشتن و انبار کردن لباس‌ها- از جوراب شلاوری‌بشمی گرفته تا ژاکت- با لکه‌ها و بوی غدا نه تنها پاک کردن لکه‌ها را سخت‌تر می‌کند بلکه می‌تواند باعث جذب حشرات شود. در عوض بهتر است لباس‌ها را بشویید یا خشکشویی کنید و قبل از انبار کردن آن‌ها لکه‌ها را از بین ببرید.

۲- **چپاندن یک عالم لباس در یک جعبه**
با آن که گذاشتن برخی اقلام مانند کاپشن‌های پفکی در کيسه و کیوم می‌تواند گرینه مناسبی باشد، جادادن سایر لباس‌ها در یک فضای کوچک ممکن است آن‌ها را ریخت ببندازد. چکمه‌ها و کفش‌های زمستانی معمولاً حجیم هستند اما بهتر است در مقابل وسوسه‌پر کردن یک جعبه با یک عالم کفش مقاومت کنید زیرا در عرض شش ماه شکل‌شان را از دست خواهند داد. یک ترفند ساده این است که درون آن‌ها را با روزنامه باطله پر کنید تا شکل‌شان حفظ شود.

۳- **نگهداری در جای اشتباه**
مبارای نگهداری بلندمدت از لباس‌های زمستانی تان جایی را انتخاب کنید که خنک، خشک و دور از نور خورشید باشد. انتخاب بسیاری از افراد اتاق زیر شیروانی یا زیرزمین است اما بهتر است مطمئن شوید این مکان‌ها تغییرات دمایی زیادی را تجربه نمی‌کنند زیرا این وضعیت می‌تواند به لباس آسیب برساند. همچنین از مکان‌های مرطوب دوری کنید زیرا رطوبت می‌تواند باعث ایجاد کپک و سفید کردن شود. در نهایت نقطه‌ای به دور از نور خورشید را برای انبار کردن لباس‌های زمستانی انتخاب کنید زیرا همان‌طور که می‌دانید نور آفتاب می‌تواند رنگ لباس‌ها را تار و تار کند. شما می‌توانید به جای اتاق زیر شیروانی یا زیرزمین، لباس‌هایی را که برای مدت طولانی نیاز ندارید زیر تخت یا در کشوهای آن، در طبقات بالایی کمد لباس یا در یکی از کمد‌های خالی خانه بگذارید.

۳- **مسئولیت اعمال خود را بپذیرید**
از روبرویی با مشکلات خود اجتناب نکنید و اگر احساسات کسی را جریحه دار کردید، همیشه عذر خواهی کنید. صادق باشید. این نشان دهنده بلوغ شماس‌ت، این که دیگران را زودتر می‌بخشید و فراموش می‌کنید.

۴- **خود را زبانی کنید**
آیا دیگران را به‌خاطر اشتباهات خودتان سرزنش می‌کنید؟ آیا می‌توانید وقتی تحت فشار هستید، آرام بمانید؟ آیا می‌توانید مورد انتقاد قرار بگیرید؟ اگر نقاط ضعف خود را ندانید، نمی‌توانید آن‌ها را برطرف کنید.

۵- **بازخورد بخواهید**
درون‌گرایی عالی است، اما ما نمی‌توانیم خودمان را به‌صورت عینی ببینیم. این جاست که بازخورد دیگران یک درایی است. آن‌ها چیزهایی را در مورد ما می‌گویند که ما نمی‌توانیم ببینیم، چه مثبت یا منفی. ما می‌توانیم از هر دودرس بگیریم.

۶- **کتاب بخوانید**
خواندن کتاب می‌تواند شمار آرام‌کند و مطالعات نشان داده است خواندن کتاب، همدلی‌ما را افزایش می‌دهد. فرورفتن در شخصیت‌های کتاب به‌ما امکان می‌دهد تا تصمیم‌گیری و انگیزه‌های آن‌ها را درک کنیم و همین مسئله به تقویت هوش هیجانی ما کمک خواهد کرد.

۷- **با تغییر سازگار شوید**
با نگرش مثبت، تغییر را در آغوش بگیرید. افراد با هوش هیجانی بالا می‌توانند خود را با شرایط جدید وفق دهند.

۸- **سیاس‌گزاری کنید**
به‌طور منظم جنبه‌های مثبت زندگی خود را تصدیق کنید و قدر دان خودتان و همچنین دیگران باشید. این رفتار، حالت عاطفی مثبت و ارتباطات شما را با دیگران تقویت می‌کند.

۹- **حد و مرزها را تعیین کنید**
ایجاد مرزهای سالم برای بهزیستی عاطفی بسیار مهم است. بدانید چه زمانی نه بگویید و برای جلوگیری از فرسودگی و حفظ تعادل، مراقبت از خود را در اولویت قرار دهید.

۱۰- **گوش دادن فعال را تمرین کنید**
گوش دادن فعال شامل تمرکز کامل، درک، پاسخ دادن و سپس به‌خاطر سپردن آن چه گفته می‌شود، است. شنونده خوب بودن برای ارتباط موثر بسیار مهم است.

۱۱- **مهارت‌های اجتماعی خود را تقویت کنید**
بهبود مهارت‌های اجتماعی می‌تواند به شما کمک کند تا با دیگران تعامل موثرتری داشته باشید. این شامل مهارت‌هایی مانند حل تعارض و انجام کار گروهی است. می‌توانید این کار را در محیط‌های اجتماعی مختلف از جمع‌های خانوادگی گرفته تا جلسات حرفه‌ای تمرین کنید.

اتاق مشاوره

شوهرم بعد از بازنشستگی فقط در حال استراحت است

خانمی ۵۰ ساله،م. شوهرم ۵۵ ساله. ۵ سال پیش بازنشسته شد. الان همه مدت از صبح تا شب در خانه است و بیرون نمی‌رود. این موضوع باعث شده که به من ایراد بگیرد؛ مثلاً به محض این که صدای در می‌آید، به من می‌گوید کجا می‌روی؟ چرا می‌روی؟ کلا در حال استراحت است و اصلاً بیرون نمی‌رود. چه کنم؟



فریالبرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



مخاطب گرامی، یک‌مرد معمولاً پس از حدود ۳۰ سال کار کردن و بیرون بودن از خانه، بعد از بازنشستگی قرار است تمام روز را در کنار همسرش باشد. این شرایط ممکن است چالش‌هایی را در زندگی مشترک ایجاد کند. بازنشستگی می‌تواند هم برای مرد و هم برای همسرش که هنوز برای این تغییر هم‌راسته آماده نیستند، در سراسر و حتی ناراحت‌کننده شود.

● **دلایل شاک شدن زنان از بازنشستگی شوهرشان**

زنانی که از بازنشستگی همسر خود ناراحت و عصبانی‌اند معمولاً علت‌ها را این‌گونه عنوان می‌کنند: شوهرم توقعاتش زیاد و غیرمنطقی شده مثلاً با این که وقت آزاد زیادی دارد از من می‌خواهد کارهای ساده‌اش را انجام دهد؛ شوهرم آداب اجتماعی را فراموش کرده‌است؛ شوهرم در باره همه چیز غریب‌زند و ایرادی گیر ده؛ شوهرم در باره کارهای مربوط به من دخالت می‌کند و سرک می‌کشد و...

● **بازنشستگی ربطی به تنبلی ندارد**
در وهله اول هرگز فراموش نکنید که قرار نیست اوضاع را کاملاً به شکل دلخواه و رویایی خود بر گردانید.

از دنیای روان شناسی

ویژگی‌های شخصیتی از والدین به ارث می‌رسد؟

بسیاری از والدین به‌شدت معتقدند که خانواده‌ها ویژگی‌های شخصیتی را منتقل می‌کنند و ما اغلب عیاراتی را مانند «او دقیقاً مانند پدرش است» یا «او شبیه مادرش است» می‌شنویم. این گفته‌ها این باور را تقویت می‌کند که قرار است کودکان منعکس‌کننده شخصیت والدین خود باشند. به گزارش «ایسنا» نتایج تحقیق اخیر این فرض طولانی مدت را به چالش می‌کشد و نشان می‌دهد که ارث مستقیم ویژگی‌های شخصیتی از والدین به فرزند ممکن است به‌طور شگفت‌آوری محدود باشد. محققان دانشگاه ادینبورگ اسکاتلند و دانشگاه تارتو (استونی) تحقیقات جامعی را درباره راه‌های انتقال شخصیت از والدین آغاز کردند.

● **شخصیت ما صرفاً شخصیت والدین ما نیست**

دکتر رنه موتوس، نویسنده اصلی این مقاله می‌گوید: «محققان به این نتیجه رسیدند که پیش‌بینی دقیق ویژگی‌های شخصیتی کودک از روی ویژگی‌های مادر یا پدرش غیرممکن است. این یافته فراتر از توجه به تفاوت‌های جزئی بین والدین و فرزندان است و نشان می‌دهد که ممکن است اساساً از نظر شخصیتی بیشتر از یک غریبه در خیابان شبیه والدین خود نباشیم». این تصور که وراثت شخصیتی محدود است، ما را وادار می‌کند تا در نحوه نگرش خود و اعضای خانواده خود تجدیدنظر کنیم. این موضوع به ما یادآوری می‌کند که شخصیت ما صرفاً شخصیت والدین ما نیست، بلکه افراد پیچیده‌ای هستیم که توسط عوامل متعددی فراتر از ژنتیک شکل گرفتیم.

● **تأثیر بیشتر تربیت بر ویژگی‌های شخصیتی**

این مطالعه وراثت‌پذیری شخصیت را در حدود ۴۰ درصد تخمین می‌زند. وقتی دانشمندان تخمین می‌زدند که شخصیت وراثت‌پذیری حدود ۴۰ درصد است، نشان دهنده تأثیر ژنتیکی قابل توجهی در شکل دادن به شخصیت ماست. این مورد نشان می‌دهد که بخش قابل توجهی از تنوع در شخصیت ما که الگوهای تفکر، احساس و رفتار ماست را می‌توان با توجه به دی‌ان‌ای که از والدین بیولوژیکی خود به

نکته‌ها

۷ نشانه پسری که قصد ازدواج با شما را ندارد

۱- **قول ازدواج می‌دهد اما زمانی برای آن مشخص نمی‌کند.**

۲- **برای حل مشکلات و اختلاف نظر‌ها هیچ تلاشی نمی‌کند.**

۳- **به هیچ خط قرمزی پایبند نیست.**

۴- **دیدگاه مثبتی نسبت به ازدواج ندارد.**

۵- **در باره انتخاب شما به عنوان همسر دودل است.**

۶- **صحبت در باره آینده رابطه، او را پریشان می‌کند.**

۷- **تمایلی ندارد د شما را به خانواده‌اش معرفی کند.**

ما و شما

راما، تپاتی بازندگی سلام پیامک ۲۰۰۹۹۹۲۰ و تلگرام ۹۵۴۳۹۴۵۷۶

* ما شما چه حوصله‌ای ده! آخه تجربه سقوط در سیاهچاله، برای کی جالبه که این همه پژو هش کرده تا بتونه اون رو شبیه‌سازی کنه.

* من هر سال تو فصل بهار، بدنم دچار علایمی مثل تهوع، اسپاسم‌های روده و... می‌شه. امیدوارم با رعایت توصیه‌ها تون برای سم‌زدایی، امسال یک بهار سالم‌تری داشته باشم. مربوط به صفحه سلامت.

* بعد از خوردن پرونده زندگی سلام، تصمیم گرفتم یک بار دیگه فیلم «بین ستاره‌ای» رو ببینم. خیلی جذاب و تماشایی بود. جزو شاهکارهای سینمای جهان محسوب می‌شه.

* در زندگی سلام از برنامه‌مر که هم بنویسنم. خیلی جالبه و ذهن‌آدم رو درگیر می‌کنه تا بتونه جواب‌های درست رو حدس برزنه. یکی از برنامه‌های موفق این روزها تلویزیونه.



زندگی سلام
یک شنبه
۲۳ دی‌بهشت ۱۴۰۳
۲ دی‌القهده ۱۴۴۵
۱۲ می ۲۰۲۴
شماره ۲۷۰۸

خانواده و مشاوره