

امروز سراغ کاری برویم که حس نوستالژیک بر ایمان دارد و خاطره های کودکی و گذشته های شیرین را بر ایمان زنده می کند؛ مثلاً یکی از کارتون های دوران بچگی مان را ببینیم یا به موسیقی مربوط به آن دوران گوش کنیم یا کتاب داستان یا قصه ای از آن دوران بخوانیم... حس خوبی خواهیم داشت.

پیشنهاد  
امروز

آشنایی با ۱۰ نشانه بالا بودن EQ که اهمیتش از IQ کمتر نیست

# هوش احساسی تان بالاست یا نه؟!؟

همه ما خیلی راحت ممکن است کنترل احساس خودمان را از دست بدهیم و بعدش تصمیمی بگیریم یا اتفاقی بیفتد که سر نوشت مان را تغییر دهد. دقیقاً به همین دلیل است که هوش احساسی ما یا همان EQ این قدر حائز اهمیت می شود و از IQ کم نمی آورد. به گزارش «خبر آنلاین» و مانند بسیاری از توانایی های دیگر، مهارت هوش احساسی هم با تمرین هر چه بیشتر قوی تر خواهد شد. ممکن است شما از EQ بالایی برخوردار باشید؛ اما خودتان این را ندانید. با این وصف به شرایطی که در ادامه متن تعریف شده اند نگاهی بیندازید و ببینید تا چه حد با رفتارها و عادت های شما همخوانی دارد؛ زیرا هر چه همخوانی اش بیشتر باشد از هوش احساسی بالاتری بر خوردار خواهید بود.

۱- درباره احساسات زیاد فکر می کنید:

اگر تا به حال این طور از خودتان سوال کرده اید که: «چرا من چنین احساسی دارم؟» و «چه چیزی باعث شد من چنین حرفی بزنم یا چنین کاری بکنم که طرف مقابلم خوشحال یا ناراحت شود؟»، یعنی درباره احساسات تان فکر می کنید و این یعنی EQ شما بالاست.

۲- می گویند «متشکرم»:

این روزها آنچه که کمبودش به شکل وسیعی احساس می شود، فروتنی است اما این درباره افرادی که EQ شان بالاست، مصداق پیدا نمی کند. آن ها می دانند که وقتی یک واژه به خصوص «متشکرم» مطرح می شود تا چه حد می توانند روز یک نفر را تغییر دهند و البته روابط افراد را محکم تر کنند.

۳- می دانید کجا باید مکث کنید:

مکث کردن بسیار ساده است. فقط کافی است چند لحظه کوتاه قبل از اینکه واکنشی نشان بدهید یا حرفی بزنید خودتان را متوقف کنید. هر چند این موضوع در تئوری ساده است اما در اجرا سخت است. طبیعی است که هیچ فردی کامل نیست اما مکث کردن باعث می شود شما از خجالت زده شدن در بسیاری اوقات در امان بمانید.

۴- «چرا» را جست و جو می کنید:

به جای اینکه دیگران را قضاوت کنیم باید به دنبال این باشیم که پشت هر رفتاری یک دلیلی وجود دارد. در چنین مواقعی باید روی حس همدلی و درک متقابل کار کنید و تلاش داشته باشید تا مسائل را از دریچه نگاه دیگران هم

## چطور به دیگران دروغ نگوییم؟

مردی هستم ۳۲ ساله، در زندگی شکست سختی خوردم. قبل از شکست همه از من بسیار استقبال می کردند ولی الآن ۳ سالی است افرادی که اهمیت فراوانی به من می دادند، جواب سلام را هم به زور می دهند. هر نظری به همسر بدهم، طوری پاسخ می دهد که انگار تمام حرف هایم دروغ است. من هم بابت همین کارش مجبور شدم به او راست نگویم. راهنمایی ام کنید چه کار کنم که بتوانم به همسر م و دیگران دروغ نگویم.

اطلاعاتی که داده اید تا حدود زیادی کلی و مبهم است و به روشنی نمی توان دریافت که چرا تاثیر این شکست تا این حد زیاد بوده است. البته اگر چیزی که شما مد نظر داشته و مطرح کرده اید از جمله شکست ها و نا کامی های معمول در زندگی باشد، برای بسیاری از افراد جامعه ممکن است رخ دهد و به طور معمول نباید این همه تبعات داشته باشد. در این صورت شما با پذیرش واقعیت ها و رفتار صحیح می توانید گذشته خود را جبران کنید.

**توجه تان برای دروغ گفتن نامناسب بوده است**

به موضوعات مهمی در مطالب شما اشاره شده است مانند بی اعتمادی، نبود

صداقت و از دست دادن جایگاه اجتماعی که به طور قطع و یقین می توان گفت همه این موارد از اساسی ترین ارکان یک زندگی مشترک محسوب می شود و متأسفانه شما آن ها را از دست داده اید. باید خدمت تان عرض کنم که شما توجیه نامناسبی برای راست ن گفتن به همسر تان و دیگران بیان کرده اید؛ زیرا آن ها احتمالاً به دلیل تکرار این دروغ ها نسبت به همه حرف های شما بی اعتماد شده اند و تا حدودی حق دارند این گونه فکر کنند چون هر بار دروغی که از گذشته گفته شده به مثابه آجری بوده است برای ساختن دیوار بی اعتمادی و اکنون این دیوار به اندازه کافی بلند شده است.

**راه های تشویق خودتان به صداقت**

اگر بخواهید که دوباره طعم آرامش و زندگی مشترک را بچشید لازم است با انتخاب مسیر درست زندگی، به گونه ای عمل کنید که اطرافیان بتوانند به تدریج به شما اعتماد کنند. برای اینکه بتوانید جلب اعتماد کنید موارد زیر آمد نظر داشته باشید:

• تازمانی که شما بخواهید دروغ گفتن به همسر تان را توجیه کنید، نمی توانید آن را ترک کنید زیرا همواره بهانه لازم برای تکرار این امر را پیدا خواهید کرد.
• اگر جایی حرف درستی را هم گفتید و اطرافیان شما و مخصوصاً همسر تان در صحت آن شک کردند، به جای عصبانی شدن و پاک کردن صورت مسئله سعی کنید آن قدر این راستگویی و صداقت داشتن را ادامه بدهید تا بر ایشان مسجل شود که شما مثل گذشته رفتار نمی کنید.
• جایگاه اجتماعی و نگاه دیگران مسئله ای است که در نتیجه عملکرد فرد و خانواده اش به دست می آید و اگر شما احساس می کنید در وضعیت قبلی نیستید، ممکن است بخشی از آن مربوط به منفی نگری و ذهن خوانی شما باشد.

## همسر م فکر می کند کارهای من اشتباه است

خانمی هستم ۱۸ ساله دانشجوی یک سال است که ازدواج کرده ام و همسر م ۱۹ ساله است. من در زندگی زناشویی هر کاری می کنم توجه اش را به خودم جلب کنم تا زندگی خوبی داشته باشیم نمی شود و فکر می کند من هر کاری انجام می دهم، اشتباه است و من عصبانی می شوم و با هم قهر می کنیم و هر چه می خواهم با هم آشتی کنیم او قبول نمی کند و شاید حدود چند هفته با هم قهر باشیم تا اینکه خانواده ها ما را آشتی دهند. لطفا راهنمایی ام کنید تا زندگی خوبی داشته باشیم.

با سلام. ورود به زندگی مشترک مثل عضویت در یک گروه است. هر گروهی معمولاً در طول عمر خود ۳ مرحله ایشتم سر می گذارد. در مرحله اول، شما و همسر تان (به عنوان اعضای یک گروه) برای یکدیگر جذابیت زیادی دارید، احتمالاً ساعات زیادی را با هم سپری می کنید؛ تحت تأثیر ویژگی های مثبت همدیگر هستید و شاید چندان به تفاوت ها، ویژگی های منفی و اختلاف نظر ها دقت نکنید. در مرحله دوم، کم کم متوجه برخی اختلاف نظر ها می شوید و به تدریج بحث و جدل هایی شکل می گیرد. برای گذشتن از این مرحله لازم است دو کار اساسی انجام دهید:

• **شرایط قابل تغییر را تغییر دهید؛** درباره اختلاف نظر ها به توافق برسید.

## به خاطر بی حرمتی هایم به مادر م ناراحتم

دختری ۱۴ ساله و محصل هستم. یک سال است که پدرم را از دست دادم. رفتار خوبی با مادر م ندارم و خیلی به او بی حرمتی کردم. از این وضع ناراضی ام و فکر می کنم آن گونه که می خواهم مادر م به من توجه نمی کند. راضی هم نیستم که غرور م را بشکنم.

**شمارد سن بلوغ هستید**  
مسئله حائز اهمیت این است که شما پدر خود را در یک سال گذشته از دست داده اید و هم شما و هم مادر تان به لحاظ روحی در شرایط خوبی قرار نداشته اید؛ شما به توجیه به این که شما در کرده و شما به ما نیاز داشتید تا با شرایط فعلی و نبود پدر کنار بیایید و لی به نظر می رسد این وضعیت باعث شده ارتباط بین شما و مادر تان به هم بریزد که نیاز است این رابطه بازسازی شود. قبل از هر نکته ای باید بداند با توجه به این که شما در دوره بلوغ قرار دارید تغییراتی هم به لحاظ جسمانی و هم به لحاظ روان شناختی در شما اتفاق افتاده که باعث می شود نسبت به گذشته متفاوت فکر و رفتار کنید و اصطلاحاً در حال رشد و بالغ شدن هستید و قدرت تجزیه و تحلیل مسائل پیرامون خود را پیدا می کنید و این توانمندی رشدی باعث شده که هر چیزی را به راحتی نپذیرید و در برابر آن بحث کنید و اگر شما ندانید چطور گفت و گور ا پیش ببرید گفت و گو به جر و بحث تبدیل می شود و احتمالاً در انتها باعث بی احترامی می شود.



عکس تزئینی است

قطعاً پیمودن این مسیر بدون همکاری او ممکن نخواهد بود. برای شروع می توانید نظر ات او را درباره رابطه تان بشنوید. از او درباره خواسته ها و نیاز هایش پرسید و سعی کنید با همدیگر برای بهبود شرایط بر نامه ریزی کنید، موفق باشید!

**مهارت آموزی کنید**

درباره احساسی که دارید و این که نمی خواهید بر سر مسئله ای که پیش می آید داد و بیداد کنید و به ایشان بی احترامی کنید باید با مادر خود حرف بزنید. خوب است که شما عقیده خود را بدون اینکه به عقیده ایشان بی احترامی کنید مطرح کنید. احساسات خود را صادقانه با مادر تان در میان بگذارید. بهتر است بدین صورت گفت و گور ا شروع کنید:

• موقعیت را توصیف کنید یعنی اتفاقی که افتاده را فقط توضیح دهید، قضاوت نکنید. این کار را با آرامش و قاطعیت انجام دهید. اجازه ندهید که فکر ها و باور هایتان وارد حرف هایتان بشوند. فقط چیزی را که رخ داده، توضیح دهید؛ برای مثال بگویید: «من خیلی ناراحتم که توجه شما به من کم شده.»

• احساساتان را بیان کنید و طرف مقابل را مقصر ندانید. به این صورت او می فهمد که کارش ناراحت تان کرده و نه خودش و سرزنش نمی کنید. به طور مثال بگویید: «توجه نکردن شما من رو می رنجونه چون فکر می کنم برای شما مهم نیستم.»

• بگویید که دوست دارید چه چیزی تغییر کند و چیزی که مایل به تغییر هستید را عنوان کنید. می شود گفت که در واقع یک راه حل ارائه بدهید.

• احساساتان را از این تغییر بیان کنید. بگویید: «خوشحال می شوم اگر رابطه بین ما خوب باشد» یا این روش هم احساس ناراحتی تان را گفته اید و هم طرف مقابل را سرزنش نکرده اید و هم احترام مادر تان را نگه داشته اید.

چهره ها



نوازش های مادرانه خواهر!

مجیدی

**بیشتر خاطرات شیرین بچگی هایمان با برادر و خواهرهایمان رقم خورده است و هر سال، روز تولدشان خدا را برای داشتن شان شکر می کنیم. فرقی هم نمی کند که دارنده مدال نقره المپیک ۲۰۱۶ باشیم یا یک بازیگر معروف، یا...**



**الناز حبیبی، بازیگر**

حبیبی با انتشار این عکس در صفحه اینستاگرام شخصی اش نوشت: «خواهر عزیزتر از جانم، تولدت مبارک. به خاطر نوازش های مادرانه ات و درددل های خواهرانه ات، همه عمر ازت ممنونم. به خاطر همه چیز و همه چیز ازت ممنونم، دوست دارم.»



**کمیل قاسمی، کشتی گیر**

دارنده مدال نقره المپیک ۲۰۱۶ ریو با انتشار این عکس نوشت: «این عکس را به بهانه تولد داداشم محسن گذاشتم. ان شاء... همیشه سالم و تندرست باشی و به هر آنچه که آرزوش روداری، برسی.»



**دار پوش سلیمی، بازیگر**

سلیمی هم با انتشار این عکس آتلیه ای نوشت: «پسرم سیاوش یعنی همه چیزم...»