

به نام خداوند جان و خرد

رازهای خوشبختی زوج‌های موفق

مترجم:
سمانه فلاح



سرشناسه: کوالت، پاتریشیا

Covalt, Patricia

نام و عنوان پدیدآور: رازهای خوشبختی زوج‌های موفق/ [کوالت پاتریشیا]: مترجم سمانه فلاح.

مشخصات نشر: تهران: طاهریان، 1392 .

مشخصات ظاهری: 224 ص.: جدول.

شابک: 978-600-6235-35-6

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: What smart couples know: the secret to a happy relationship

موضوع: زناشویی

موضوع: هوش هیجانی

موضوع: کسب و کار خرد -- نوآوری

شناسه افزوده: فلاح، سمانه، 1364 - مترجم

رده بندی کنگره: 1392 ک866ت8/ HQ 734

رده بندی دیویی: 158/24

شماره کارشناسی ملی: 3233706



«رازهای خوشبختی زوج‌های موفق»

● مترجم: سمانه فلاح

● ناشر: انتشارات طاهریان ● نوبت چاپ: اول ● سال چاپ: 1392 ● تیراژ: 1100 جلد

● طرح جلد: آرزو خسروپور ● قیمت: 80000 ریال

شابک: 978-600-6235-35-6

آدرس: میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، خیابان لبافی نژاد، پلاک 266، طبقه چهارم، واحد 11

تلفن: 66492733 تلفکس: 66974152

برای شرکت در قرعه‌کشی خوانندگان مجموعه کتاب‌های به سوی موفقیت، لطفاً حتماً عدد

1 را به شماره 33 66492733 100000 ارسال کنید تا یکی از برندگان ما باشید.

فصل 1: اهداف را در زندگی‌تان پایه‌ریزی کنید

- 19..... تعریفی از طلاق و جدایی
- 21..... مفهوم اصلی هوش هیجانی
- 24..... اجزای مختلف هوش هیجانی
- 25..... خود آگاهی
- 26..... یکدلی ، هماهنگی و خود باوری
- 27..... کنترل احساسات
- 27..... خوش بینی و توجه به آرزوها
- 28..... بلوغ
- 29..... روانشناسی عملی

فصل 2: من چه کسی هستم؟

- 30..... آغاز سفر زندگی
- 38..... الگوها، روش‌ها و عادت‌های عاطفی
- 39..... عصبانیت
- 41..... ترس
- 42..... اندوه و نگرانی
- 43..... افکار مثبت در برابر افکار منفی

فصل 3: ویژگی‌های بنیادی

- 49..... از دوستی تا روابط صمیمانه
- 50..... روابط دوستانه و همراهی یکدیگر
- 53..... همراهی و مصاحبت
- 55..... صمیمیت
- 58..... استفاده از عواطف و احساسات
- 60..... خود آگاهی
- 63..... همدلی و مهربانی
- 65..... عشق

فصل 4: قدرت ما شدن

- 76..... شناسایی، بیان و توجه به نیازها
- 82..... احترام به یکدیگر و تحمل اختلافات
- 87..... تضاد
- 88..... طرح سؤال و پاسخگویی به آنها
- 89..... کنترل عصبانیت خود و همسر

93	جلوگیری از سرزنش دیگران
97	گوش دادن به حرف‌های دیگران بیانگر نوعی عشق است
98	شریک شدن در مشکلات
100	ناسازگاری
101	آخرین کلام در بحث و مشاجره

فصل 5: عزت نفس

104	عزت نفس چیست؟
107	عزت نفس چگونه شکل می‌گیرد؟
109	عزت نفس در ارتباطات
113	استقلال
116	احساسات و عزت نفس

فصل 6: ارتباط تن و روان

123	سلامتی در روابط
124	مرور کوتاه ارتباط تن و روان
125	اطلاعات پایه‌ای
127	برنامه‌های کاربردی در ارتباطات
131	استرس و اضطراب
132	اعضای بدن
134	خواب کافی
137	تغذیه مناسب
139	تمرینات مستمر
141	کنترل وزن

فصل 7: معنویت

143	مسائل بنیادی یا ظاهری؟
147	معنویات چه ارتباطی با سلامتی روح و جسم شما دارد؟
149	هوش و نکاوت انسان در شناخت معنویات
150	معنویت در روابط عاشقانه

فصل 8: چگونه می‌توان هوش هیجانی خود را افزایش داد

157	آیا می‌توانید خودتان را تغییر دهید؟
157	شخصیت چیست؟

فصل 9: آگاهانه زیستن و دستیابی به خودشناسی

163..... خودتان را زیر ذره بین بگذارید

فصل 10: درک و بیان احساسات

183..... دست یابی به ماهیت عواطف و احساسات

184..... با بدن خود هماهنگ شوید

186..... نظرات دیگران دربارهٔ خود را جدی بگیرید

187..... آرامش خود را در هر لحظه حفظ کنید

188..... هنگام عصبانیت خود را با مجله ای سرگرم کنید

188..... احساسات خود را بیان و کنترل کنید

فصل 11: همدلی و هماهنگی با شریک زندگی

194..... اقدامات اولیه در ایجاد همدلی و هماهنگی میان طرفین

196..... میزان کلی همدلی خود نسبت به مسائل گوناگون را اندازه بگیرید

198..... با خودتان کنار بیایید

فصل 12: نگرش‌های مثبت، حفظ امید و خوشبینی

204..... زیربنای اصلی

205..... تمرینات عملی

207..... افراد خوش‌بین مشوق خود و دیگران هستند

208..... افکار بازدارنده و افکار تخریب‌کننده

209..... ارتباط میان عزت نفس و تفکرات خلاق

210..... سلامتی و تندرستی

فصل 13: حفظ ارزش‌های درونی خود

213..... موفقیت‌های‌تان را بیشتر کنید

214..... نحوهٔ بیان خود را تغییر دهید

214..... به آنچه می‌گویید، توجه کنید

215..... میزان موفقیت شما به میزان پشتکار شما بستگی دارد

فصل 14: تأخیر در دسترسی به موفقیت‌ها و یا پافشاری‌های بیهوده

218..... خشنودی و سربلندی چیست؟

219..... به تأخیر انداختن دست‌یابی به موفقیت‌ها

فصل 15: چگونه خود را تشویق کنیم؟

223..... استقلال طلبی

مقدمه:

هر کسی که کتاب مرا می‌خواند، درمی‌یابد که مطالب ذکر شده و محتویات آن حاوی اطلاعات ضروری و نصایح مفید می‌باشند. این کتاب دستورالعمل‌های بی‌نظیری دربارهٔ برقراری ارتباط با تمام افرادی که در کنار ما هستند و به نحوی با ما زندگی می‌کنند، به ما معرفی می‌کند. بسیاری از آنها به هوش هیجانی یا EQ اشاره می‌کنند و اهمیت و ارزش آنها در برقراری ارتباطات مفید و مؤثر را نشان می‌دهند. زیرا حقیقت امر این است که بدون هوش هیجانی نمی‌توان با دیگران به طور مؤثر ارتباط برقرار کرد. هنگامی که مفهوم هوش هیجانی را فهمیدم، تصور کردم که آن فقط به موضوعات شغلی و آموزشی باز می‌گردد و ارتباطی با زندگی روزمره، ازدواج و ارتباط با دیگران ندارد.

به همین خاطر تصمیم گرفتم تحقیقاتی را در زمینه‌ی شناسایی منابع هوش هیجانی و اهمیت ارتباط آن با دیگر مسائل در زندگی آغاز کنم. از همان ابتدا دریافتم که هوش هیجانی برای افرادی که به ارتباطات بیشتر اهمیت می‌دهند، قابل ملاحظه‌تر است و آن را عامل موفقیت در روابط می‌دانند. در طول سالهای تحقیقاتم به سخنان و اظهارات مختلف مشتریانم که به کلینیک من می‌آمدند، با دقت گوش کردم، اما فقط یک جواب را به همه‌ی آنها می‌دادم و می‌گفتم: من نمی‌توانم به شما کمک کنم. اما می‌دانم با همکاری یکدیگر می‌توانیم مشکلاتمان را باز بینی و در آخر آنها را حل کنیم. به همین دلیل اولین چیزی که من به آن نیاز دارم، شناسایی هوش هیجانی شماست. اگر بدانیم که رضایت ما از زندگی در گروی هوش هیجانی ماست آسانتر به نتایج خوب دست پیدا می‌کنیم.

همانطور که اکثر افراد سعی می‌کنند ازدواج سالمی داشته باشند و از ارتباط با دیگران در زندگی شان لذت ببرند، ما نیز در صدد آن هستیم که مشکلات و دشواری های زندگی را بیابیم و برایشان راه حل بسازیم. درحال حاضر هزاران کتاب نگاشته شده اند و با عنوان ازدواج و ارتباط در دسترس میلیون‌ها خواننده قرار گرفته اند. اما در ابتدای این کتاب من قصد دارم تاکید مطالب ذکر شده در کتابم را روی ازدواج و ارتباطات حاصل از آن بگذارم تا از این طریق با انواع هوش های هیجانی و اهمیت ارتباط با دیگران آشنا شویم. ما هر روز با افراد گوناگونی در جامعه روبرو می‌شویم و از زبانشان توصیفات در باره ی عشق و ازدواج می‌شنویم. اما هنگامی‌که هر یک از آنها در گروه کوچکی مانند خانواده قرار می‌گیرند، به جای عشق و علاقه از ارتباط سخن به میان می‌آورند. اگر چه تمامی کارشناسان و صاحب نظران ازدواج را سرمنشأ تمامی ارتباطات می‌دانند، اما طلاق نیز آغازگر نوعی ارتباط است. به همین دلیل است که واژه های ازدواج و طلاق با یکدیگر رابطه همایشی دارند و همیشه کنار یکدیگر به کار می‌روند. اگر بخواهیم ارتباط را شاخه شاخه کنیم، باید فرزندان، خانواده‌ها، اجتماعات و فرهنگ را نیز مورد توجه و بررسی قرار دهیم، تا به نتایج کاملی دست پیدا کنیم. در این راستا ما به افرادی نیاز داریم که ازدواج را تجربه کرده اند و به تمامی جنبه های ارتباط واقف هستند. همه می‌دانیم که یکی از بزرگترین نعمت‌ها در زندگی این است که قادر باشیم آنچه را که دوست داریم، انجام دهیم. چه چیزی راه زندگی ما را مشخص می‌کند؟ آیا بهتر است دنباله روی ندای درونی قلبی خود باشیم یا واقع گرایانه عمل کنیم؟ تا کنون دانشمندان و محققان فراوانی بوده اند که در طول قرن های متوالی به دنبال شناسایی انواع ارتباطات بوده اند. اکنون این سؤال مطرح می‌شود که آیا می‌توان ارتباط را در یک انسان تنها و مجرد یافت؟ آیا معنی واقعی ارتباط در خانواده درک می‌شود یا در میان همسران؟! پاسخ این

است که خانواده ای که در آن پدر و مادر، زن و شوهر هستند و دختران و پسران نقش فرزندان آنها را دارند، بوجود آورنده ی ارتباطی است که ما درباره ی آن صحبت می‌کنیم.

در طول سالهای طولانی من با استفاده از روش های روان درمانی افراد گوناگونی را مورد آزمایش قرار دادم . در کنار مشاوره ازدواج گاهی به برقراری ارتباط مجدد میان همسرانی که از یکدیگر جدا شده بودند ، پرداختم . من آنها را به یک کارگاه آموزشی دعوت و در باره ی برقراری روابط سالم میان افراد به ویژه همسران با آنها بحث می‌کردم. هدف من از برقراری جلسات این بود که به افراد نشان بدهم ، می‌توان هر کاری را از نو شروع کرد و از کوچکترین فرصت‌ها برای برقراری بزرگترین ارتباطات استفاده نمود. تا کنون ما شاهد بوده ایم که طلاق ویرانگر کانون خانواده های بی شماری بوده است و همین مسئله باعث شده که بخشی از تاکیدها بر این موضوع نیز باشد. من مشاور متأهل نیستم و ازدواج را تجربه نکرده ام ، اما تمامی روابط موجود میان خویشاوندان ؛ بستگان ؛ دوستان و آشنایان را می‌دانم و از نظر علمی تک تک آنها را مورد بررسی قرار داده ام.

اطمینان دارم که شما خوانندگان عزیز از دیدگاه کاملاً خوش بینانه به مطالب این کتاب نظر می‌کنید و لازم است بدانید که تمامی مطالب ذکر شده در این کتاب بر اساس نتایج حاصل از تحقیقات روانشناسی نگاشته شده‌اند. در میان دسته ای از کتابها با موضوعات مشابه، این کتاب تنها اثری است که بر دو موضوع تمرکز می‌کند. از یک سو ارتباطات ذهنی میان افراد و از سوی دیگر بحث درباره تأثیرات احساسی و معنوی ارتباط بر زندگی انسانها .

فصل 1

اهداف را در زندگی‌تان پایه ریزی کنید



زمانی به کمال دست می‌یابید که از پس دیوارهای بلند ترس و وحشت ، قدرت و توانایی‌های خود را آشکار کنید.

دبیر کل سازمان ملل ، داگ همار سک جالد

«من او را دوست دارم، امّا دیگر عاشقش نیستم.»

«تا کنون تلاش‌های بسیاری کرده‌ام، کتاب خوانده‌ام ، در جلسات گوناگونی شرکت کرده‌ام ، به پزشک مراجعه نموده‌ام و هر کاری که شما فکرش را کنید ، اما هنوز موفق نشده‌ام ! اکنون راه چاره را نیافته‌ام.»

« من و ماری به مدت 25 سال است که با هم ازدواج کرده‌ایم و ارتباطمان با دیگران را به دقت مورد بررسی قرار داده‌ایم ، اما هنوز به شادی دست نیافته‌ایم.»

« جدایی من از همسر بسیار دردناک بود. می‌دانم که هرگز کسی را مانند او نخواهم یافت.»

«اخیراً جن نسبت به من بی اعتنا شده است و از نظر روابط زناشویی با مشکلات فراوانی روبرو شده‌ایم. اکنون نمی‌دانم چه باید بکنم؟»

« شاید بهتر باشد به حرف‌ها و پیشنهادهای روانشناسان گوناگون گوش دهم و بیش از قبل با دوستانم ملاقات داشته باشم.»

«نمی‌توانم فردی را پیدا کنم که ویژگی‌هایش با معیارهای ذهنی من همخوانی داشته باشد. بهترین‌ها را قبل از من برده اند.»

«درست زمانی که فرزندان به دنیا آمدند، ما از شادی فراوان، همانند کشتی‌هایی بودیم که روی آب شناور بودند . اکنون از هم جدا شده‌ایم و او زندگی خود را دارد و من زندگی خودم را . از ته دل آرزو می‌کنم که ای کاش دوباره زندگی شادی را با یکدیگر آغاز کنیم.»

«او همیشه مرا می‌آزارد و من نیز با حماقت او را می‌بخشم و در زندگی سکوت می‌کنم. با این حال می‌دانم نمی‌توانم او را ترک کنم.»

«مادر و پدر هرگز با یکدیگر مهربان نبوده اند. همچنین پدر بزرگ و مادر بزرگم . اما سالها با یکدیگر زندگی کردند. من نیز تصور می‌کنم که در زندگی آینده ام همانند پدر و مادر و پدر بزرگ و مادر بزرگم موفق نخواهم بود. ما فقط روزها و سالها را کنار یکدیگر می‌گذرانیم، در حالی

که از زندگی چیزی نمی‌فهمیم.»

«روز سالگرد ازدواجم با یک خانم غریبه قرار ملاقات گذاشتم. هنگام مراسم و جشن‌ها نیز فقط به خانم‌ها خیره می‌شدم. هرگز چنین انتظاری از خود نداشتم.»

«هرگز با شادمانی و لبخند به همسرم نگاه نکرده‌ام. زیرا می‌دانم که زندگی شاد و خوب فقط افسانه است.»

آیا با اظهارات ذکر شده موافق هستید؟ آیا شما نیز همانند آنها فکر می‌کنید؟ آیا قادرید ارتباط سالم برقرار کنید؟ قطعاً می‌توانید. از آنچه در بخش قبل برایتان توضیح دادیم، استفاده کنید. هوش هیجانی یا (EQ) می‌تواند موفقیت و رضایت را برای ما تضمین کند. اکنون شما باید چیزهای جدیدی در باره هوش هیجانی بدانید تا بتوانید عقاید، نظرات و ایده‌های ذهنی خود را در باره نحوه ارتباط با دیگران به آسانی تغییر دهید. احتمالاً تا به حال توجه دقیقی به این مسئله نداشته‌اید، اما اکنون فرصت مناسبی است تا با تکیه بر این ویژگی انسانی، از تأثیرات ارتباط بر زندگی خود لذت ببرید.

صبح هنگام که از خواب بیدار می‌شوید، تلویزیون را روشن و لیست شبکه‌های آن را جستجو کنید. شاید این کار را بعد از ظهر یا هنگام غروب نیز انجام دهید. آیا اگر شما هر روز چنین توجهی به ارتباط با دیگران داشته باشید و از تکراری بودن آن خسته نشوید، به موفقیت‌های بیشتری دست پیدا نمی‌کنید؟!

همانطور که می‌دانید در سایه ارتباط و روابط دوستانه است که عشق روی خود را نشان می‌دهد و خوبی‌ها آشکار می‌شود. گفتگو با دیگران دردها و مشکلات را کم می‌کند. مصاحبه و مشاوره با کارشناسان باعث

می‌شود که پاسخ تمام سئوالات ایجاد شده در ذهنمان را بیابیم . عهد و پیمان با دیگران باعث می‌شوند که شادتر و هدفمندانه تر زندگی کنیم. یک روزنامه فروشی را در نظر بگیرید. در آنجا شما می‌توانید ردیفی از کتاب‌ها و مجلات را ببینید که حاوی اخبار و بخش‌های مشابهی هستند. اگر ما با خواندن روزنامه‌ها و مجلات از اخبار و حوادث روز مطلع می‌شویم، پس چرا در بحث‌ها و گفتگوهایمان دوباره از آنها صحبت به میان می‌آوریم ؟ آیا در این میان اخبار هستند که برای ما اهمیت دارند، یا بهانه ای برای گفتگو با دیگران هستند؟ آیا بحث و گفتگو می‌تواند حلال بسیاری از مشکلات در زندگی باشند؟ آیا صحبت نکردن زن و شوهر عامل اصلی طلاق‌هاست؟ چرا آمار طلاق هم چنان بالاست؟

در بسیاری از کتابها ، برنامه‌های تلویزیونی و آگهی‌ها انواع مختلف ارتباط معرفی می‌شوند، اما شما برای برقراری یک ارتباط سالم به هوش هیجانی نیازمندید. در زندگی زناشویی برای برقراری ارتباطات جنسی نیز هوش هیجانی الزامی است. حتی پس از طلاق ، برای ارتباط مجدد به هوش هیجانی نیازمند خواهید بود. به آسانی می‌توان دریافت که هوش هیجانی یک واژه جادویی در ارتباطات است.

بهبتر است بدانید هوش هیجانی تنها یک سطح مشخص دارد که می‌بایست آن را به کار ببرید، بهبود ببخشید و حفظ کنید. زیرا آن می‌تواند ارتباطات شما را گسترش دهد . البته اگر افرادی که با شما ارتباط دارند این مسئله را بدانند ، ارتباط میان شما بهتر خواهد بود.

برخی از افراد فقط می‌خواهند ارتباط داشته باشند، اما به کیفیت آن توجهی نمی‌کنند. آیا برای یک ارتباط سالم، مستمر و مؤثر به هوش هیجانی نیاز داریم؟

متأسفانه بسیاری از مردم روی یافتن یک انسان خوب تمرکز می‌کنند، اما هرگز تلاش نمی‌کنند که خودشان برای دیگران خوب باشند. موفقیت در ارتباط به آنکه هستید و آنچه انجام می‌دهید بستگی دارد. بسیاری از روش‌های درمانی و منابع خود آموز تکنیک‌هایی را طراحی کرده اند که مهارت شما را در برقراری ارتباط و گفتگو با دیگران افزایش می‌دهند.

پرواضح است که همه ما تنها هستیم و هرگز نمی‌توانیم بدون حضور دیگران، در یک گروه قرار بگیریم. اما در همان گروه شما سعی می‌کنید که بهترین فرد باشید و همچنین توقع دارید دیگران نیز برای شما بهترین باشند و برایتان احترام قائل شوند.

اکنون به موضوعات زیر فکر کنید:

* آیا اگر اطلاعات فردی خود در باره ارتباط را گسترش دهید، روابط دوستانه تر می‌شوند؟

* آیا اگر شما خوب باشید، همسرتان نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرد؟

* آیا اگر به ارتباطات خوش بینانه تر نگاه کنیم، زندگی بهبود می‌یابد؟

* آیا توجه دقیق به گفته‌های طرف مقابل ما را در برقراری ارتباط یاری می‌کند؟

* آیا با ابراز عواطف و احساسات، پذیرش حقایق آسانتر خواهد شد؟

* آیا با نشان دادن عشق و علاقه می‌توان شرایط را تغییر داد؟

* آیا هنگام سختی‌ها و دشواری‌ها، مهربانی و استقامت ما را نجات می‌دهند؟

* آیا اگر برای یکدیگر ارزش و احترام قائل شویم، احساس شادی بیشتری می‌کنیم؟

اگر با شنیدن این سؤالات برای پاسخگویی به آنها تحریک شده‌اید، باید بدانید که هر کسی در روابطش با دیگران با چنین مسائلی روبرو می‌شود، اما با استفاده از هوش هیجانی می‌توان به بهترین شکل به آنها پاسخ داد. اگر شما در روابطتان دچار ناامیدی شده‌اید، می‌بایست از هوش هیجانی خود استفاده کنید و آن را بیش از قبل بهبود ببخشید. این کتاب قصد دارد روش‌های شناسایی و بهبود هوش هیجانی را به شما بیاموزد و آن را در مسائلی نظیر ارتباطات حاصل از ازدواج گسترش دهد.

اخيراً با زوج جوانی که در آستانهٔ طلاق بوده‌اند، مصاحبه‌ای داشتم. هر دوی آنها ناراحت و عصبانی بودند و یکدیگر را سرزنش می‌کردند و اظهار داشتند که همسرشان حرف‌های آنها را نمی‌شنود و کاملاً بی‌اعتنا است. پیدا بود که هیچ عشق و علاقه‌ای میان آنها وجود ندارد و نمی‌دانستند که چطور باید زندگی‌شان را تغییر دهند و خواستار آن بودند که هرچه زودتر از هم جدا شوند. خوشبختانه، ما توانستیم آنها را متقاعد کنیم که به پیشنهادات ما گوش دهند و از طریق یادگیری روش‌های خاص، را بطةٔ خود را بهتر کنند. حتم داشتیم که ما با به کار بردن روش‌های هوش هیجانی به آسانی می‌توانیم ذهنیت جدایی میان آنها را از بین ببریم و روابطشان با یکدیگر بهبود ببخشیم. این

کتاب حاوی داستان‌های زیبایی است که گوشه ای از زندگی زناشویی میلیون‌ها زوج را نشان می‌دهد. اولین داستان در باره زوج جوانی است که به مدت چهار سال یکدیگر را می‌شناختند و برای یک سال با یکدیگر نامزد بودند. هر دوی آنها بسیار عصبانی بودند و روز اولی که آنها را دیدم، به شدت یکدیگر را سرزنش می‌کردند و سالها با این شرایط زندگی خود را ادامه دادند. اکنون آنها به الکل اعتیاد پیدا کرده اند و دارای فرزندان هستند. آنها معتقدند که نمی‌توانند پدر و مادر موفقی برای فرزندان خود باشند. من به آنها پیشنهاد دادم که به یکدیگر نگاه کنند و واقع بینانه تر از گذشته در باره هم نظر دهند. آنها ترجیح دادند که ابتدا خودشان را در آینه نگاه کنند بعد یکدیگر را. آنها اظهار داشتند که می‌توانند چهره یکدیگر را در خود ببینند. آنها اعتماد به نفس خود را کامل از دست داده بودند و هیچ روحیه ای برای ادامه زندگی با یکدیگر نداشتند. قبول پیشنهاد من برایشان واقعاً سخت بود، اما آنها پذیرفتند که بار دیگر کنار هم قرار بگیرند و بیش از قبل به یکدیگر توجه داشته باشند. خلاصه، آنها با استفاده از روش‌های هوش هیجانی روابط خود را بهبود بخشیدند. مطمئن بودم که بدون تقویت هوش هیجانی آنها محال بود که بتوانیم با استفاده از روش‌های ارتباطی، برگزاری جلسات بحث و گفتگو و برنامه‌های آموزشی روابط میان آنها را بهتر کنیم.

بسیاری از تحقیقات نشان داده اند که بیشتر زوج‌های تحصیلکرده خواستار زندگی شادتر هستند تا زوج‌های آموزش ندیده. اما آشنایی با روش‌های هوش هیجانی خیلی مؤثرتر از تحصیلات افراد است و با تکیه بر آنها به آسانی می‌توان شرایط زندگی آنها را تغییر داد.

سالها پشت سر هم سپری می‌شدند و من تحقیقاتم را روی زوج‌های بی‌شماری انجام می‌دادم. متوجه شده بودم که پیشنهاد سفر به زوج‌هایی که یکدیگر را نمی‌شناسند می‌تواند موفقیت آنها در روابطشان با یکدیگر را تقویت کند. و واقعاً نیز همین طور بود.

هنگام نگارش این کتاب تنها هدفی که داشتم این بود که موقعیت‌ها در ارتباطات را به تمامی افراد به ویژه زوج‌های جوان نشان دهم تا از زندگی شان لذت ببرند. اگر شما نیز ازدواج کرده اید، می‌توانید با همسرتان به یک سفر کوتاه مدت بروید تا متوجه شوید که چقدر آسان می‌توانید روابط زناشویی خود را بهتر کنید. اگر مجرد هستید نیز می‌توانید با آشنایی با روش‌های هوش هیجانی، خود را برای زندگی زناشویی تان در آینده نزدیک آماده کنید.

در حال حاضر برنامه‌های آموزشی طبقه بندی شده ای وجود دارند که به شما در جهت افزایش میزان هوش هیجانی تان کمک می‌کنند. این تکنیک‌های خاص و تمرینات کاربردی در این کتاب به شما معرفی می‌گردند. بهتر است تصور کنید که این کتاب یک آموزش دهنده شخصی است که تا هر سطحی می‌تواند شما را یاری دهد.

اکنون این سؤال پرسیده می‌شود که آیا یکی از شما (شما و همسرتان) آمادگی تغییر کردن را دارید؟ امیدواریم که حداقل یکی از شما چنین قابلیت‌هایی را داشته باشد.

می‌دانید که برای شروع طرز فکر، رفتار و احساسات شما باید تغییر کند. خوشبختانه، مغز انسانها به آسانی می‌تواند تغییرات را بپذیرد و به سرعت اعمال کند. با این کار می‌خواهیم شما را آماده کنیم تا بدانید چه

کسی هستید و به همسران ثابت کنیم که آنچه که او تصور می‌کرده ، نبوده و نیستید.

دو سؤال مهمی که از اکثر زوج‌های جوان پرسیدیم در زیر لیست شده‌اند:

شما چگونه به آنها پاسخ می‌دهید:

* چقدر می‌خواهید رابطه‌تان ادامه پیدا کند؟ این بدین معنی است که آیا ارتباط میان شما محکم است یا خیر؟

* آیا دوست دارید روش‌هایی را یاد بگیرید و به طور کامل در زندگی‌تان اجرا کنید و هر گونه تغییر حاصل از آنها را بپذیرید؟

شما از آن دسته افرادی هستید که علاقه‌مند هستند به خود توجه کنند یا به دیگران؟! این کتاب به شما می‌آموزد که چگونه می‌توان روی فرد یا موضوعی تمرکز کرد و به آن توجه داشت.

اگر می‌خواهید موفق شوید باید از روش‌های آموزشی هوش هیجانی به درستی استفاده کنید.

سالها پیش با وزج‌هایی روبرو شدم که دارای مشکلات ناشی از فشارهای اجتماعی و توقعات فرهنگی در ازدواج‌هایشان بودند. بیشتر آنها سالها با یکدیگر زندگی کرده بودند و به ظاهر زن و شوهرهای موفقی بودند. اما زندگی آنها خیلی پایدار نبوده و با وجود فشارهای اجتماعی و توقعات فرهنگی با مشکلات مواجه شدند. امروزه در کنار ارتباطات احساسی و عاطفی که همانند زنجیری افراد را در زندگی زناشویی به هم متصل می‌کند، بسیاری از روابطی شخصی ، ارتباطات موثر و پایدار ، همراهی ، صمیمیت ، حمایت و تساوی حقوق به

وضوح میان آنها دیده و درک می‌شوند. اکنون ما نیاز داریم که هوش خود را شناسایی و پیشرفت هر یک از موارد ذکر شده را بالا ببریم و در روابطمان با دیگران به کار ببندیم.

این تنها تلاشی است که شما و همسرتان انجام می‌دهید تا با استفاده از روش‌های هوش هیجانی به موفقیت و رضایت دست پیدا کنید. تمامی زنان و مردان از هر گونه ارتباطی که با یکدیگر دارند، بهره می‌برند. اما نقش مردان در ایجاد شادی و نشاط در روابط تا حدی کمتر از زنان است. اگر چه این گفته در همه موارد صحیح نیست. هر دوی آنها تمایل دارند تا از هر طریق رابطه خود را بهبود ببخشند. در مقابل، اگر چه اکثر زنان در خارج از خانه، به کار و فعالیت مشغول هستند، اما باز هم به برقراری ارتباط با اعضای خانواده و حتی دوستان و همکاران اهمیت می‌دهند. به طور کلی زنان در برقراری ارتباط از هوش بالاتری برخوردارند و از نظر فردی و احساسی تمایل بیشتری از خود نشان می‌دهند. اما مردان همیشه برای این امر آماده نیستند و میزان تأثیر آنها در ایجاد و برقراری ارتباطات در مقایسه با زنان کمتر است و برای موفقیت در این زمینه به کمک زنان نیازمندند.

احتمالاً می‌دانید که در هر ارتباطی اشتباهات ریز و درشتی وجود دارند. یا اینکه شما قادر نباشید به بهترین شکل با دیگران ارتباط برقرار کنید. مشاجره و درک نکردن یکدیگر و عدم تفاهم از مشکلاتی هستند که میان زنان و مردان شایع می‌باشند. در فصل‌های آتی این کتاب ما راه‌های اعتماد به نفس و حل مشکلات دشوار زناشویی را به شما معرفی خواهیم کرد.

یکی از این جنبه‌های هوش هیجانی این است که نبره‌های بالقوه درونی خود را بشناسیم و با استفاده از آنها یکدیگر را دوست بداریم و در ارتباط با یکدیگر موفق باشیم.

تعریفی از طلاق و جدایی

پر واضح است که طلاق تجربه ای دردناک از پایان یافتن یک ارتباط صمیمانه است. برای بسیاری از ما ، طلاق و جدایی تنها اتفاقی است که سالها در ذهن باقی می‌ماند و روحمان را آزار می‌دهد. برای کاهش این درد و تأثیر بد آن بر خود ، خانواده و جامعه، می‌بایست مشکلات ناشی از آنها را مورد بررسی قرار داد. هم می‌دانیم که روزانه افراد بی‌شماری از یکدیگر طلاق می‌گیرند و با مشکلات آن روبرو می‌شوند. این در حالی است که برخی از ما قادریم بهتر از دیگر افراد موضوعات را موشکافی و درباره حل مشکلات تصمیم‌گیری کنیم.

تا به حال افراد زیادی به خاطر مشکلات ناشی از طلاق صدمه دیده اند. این مسئله نه تنها بر زنان و شوهران ، بلکه بر فرزندان آنها نیز تأثیر می‌گذارد. به طوری که 60 درصد از کودکان طلاق تا قبل از 18 سالگی با یکی از والدین خود زندگی می‌کنند که برایشان غیر قابل تحمل است. چون مقدار آمار اعلام شده بسیار نگران کننده است، می‌بایست همه تلاش خود را به کار بگیریم تا افراد را از جهات مختلف یاری کنیم.

آیا شما نیز از طلاق و جدایی از همسر آزردده خاطر می‌شوید؟ اگر چنین است هوش هیجانی خود را تقویت کنید. بهترین راه برای کاهش تأثیرات مخرب طلاق بر خود و فرزندان این است که ارتباطات صمیمی و قلبی

خود را در طول مراحل طلاق و پس از آن حفظ کنید. آیا برای این کار چیزی به جز هوش هیجانی به ذهنتان خطور می‌کند؟! مسلماً طلاق چیزی است که هر کسی تا آنجا که بتواند از آن دوری می‌کند و آشنایی با مفهوم و اثرات آن می‌تواند در حفظ روابط سالم به شما کمک کند.

خوشبختانه، در حال حاضر تمایل افراد به ازدواج کاهش یافته و آمادگی آنها برای ازدواج به سنین بالاتر به تعویق افتاده است. به طوری که بسیاری از افراد جوان ترجیح می‌دهند در سنین 30 یا 40 سالگی ازدواج کنند. این مسئله کمی امیدوار کننده است. اگر چه همه می‌دانیم که زوج‌هایی که در سنین پایین ازدواج می‌کنند، دارای ارتباطات سالمی هستند و از سادگی‌های زندگی در کنار یکدیگر لذت می‌برند. اما ازدواج در سنین بالاتر نیز مزیت‌های خاص خود را دارد. در بیشتر موارد، بسیاری از توقعات افراد، با افزایش سن کاهش می‌یابد و همین مسئله باعث پیشرفت در زندگی و موفقیت آنها می‌شود.

اگر شما هنوز ازدواج نکرده اید، می‌توانید بر توقعات شخصی و موضوعات فردی تمرکز کنید و بر پایه آنها برای زندگی مشترک آماده شوید.

برای این کار انتظار می‌رود که تحصیلات خود را ادامه دهید تا به اطلاعات چشمگیری دست پیدا کنید. با توجه به علایق خود شغل مناسبی برای خود انتخاب نمایید و آرزوهایتان را از یاد نبرید. با تکیه بر شغل مناسب و تمرکز بر آنچه که می‌خواهید می‌توانید خود را برای هر گونه مشکل ناگهانی مانند طلاق آماده و هوشمندانه تر زندگی کنید.

مفهوم اصلی هوش هیجانی

هوش هیجانی موضوعی است که عقاید عمومی و تحقیقات علمی را شامل می‌شود. این کتاب سر آغازی برای کسانی است که می‌خواهند در این باره بدانند و به رشد فردی و اجتماعی برسند.

پیتر سالووی، روانشناس معروف، هوش هیجانی را به چندین بخش تقسیم کرده است. ما نیز آنها را در زمینه مسائل عاطفی و احساسی توضیح می‌دهیم و در پایان چارچوبی از آنها را ارائه خواهیم داد.

در مقاله ای که در سال 1990 توسط جان دی، می‌پرو پیتر سالووی منتشر شده است، مشخص گردید که هوش هیجانی به عنوان زیر مجموعه ای از هوش اجتماعی، توانایی خود برای برقراری ارتباط با دیگران و بیان عواطف و احساسات را نشان می‌دهد. با این رویکرد فرد به راحتی می‌تواند تفکرات ذهنی خود را سازماندهی کند و به موفقیت دست یابد.

این مطلب بدین معناست که داشتن ظرفیت شناسایی احساسات خود و دیگران می‌تواند ما را به دلایل قابل قبولی از هوش هیجانی و در نتیجه هوش اجتماعی برساند. در این میان رفتار و کردارها مهم ترین عامل هستند. یعنی مطالب مهم و کلیدی در هر دو هوش اجتماعی و هیجانی رفتار و اعمال انسان می‌باشد. تحقیقات می‌پرو و سالووی باعث شدند که نظرات و اعتقادات قدیمی و سنتی جای خود را به عواطف و احساسات شخصی بدهند و بیشتر آنها را به عنوان روش‌های مفید در شناسایی

افراد معرفی نمایند. زیرا تمامی افراد از طریق رفتار و عواطفشان شناخته می‌شوند و به همین دلیل است که مسئله شناسایی هوش هیجانی این چنین مهم تلقی شده است.

ما باید از احساساتمان به عنوان منبعی برای حل مشکلاتمان در زندگی استفاده کنیم. اگر قادریم با دیگران روابط خوبی برقرار کنیم، باید بدانیم که در معرض خطر کمتری از افسردگی هستیم. این یکی از مسائلی است که توجه ما را بیش از پیش به هوش هیجانی معطوف می‌کند.

روانشناس برجسته ای به نام تورن دایک در سال‌های 1920 تا 1930 تلاش‌های فراوانی در جهت شناسایی نوین میزان ضریب هوشی یا IQ و بررسی آزمایشات استفاده از آن کرد. لازم به ذکر است که او دریافت هوش اجتماعی زیر مجموعه ای از هوش هیجانی است و هر دو نیز بازتابی از ضریب هوش کل است. او این چنین تعریف کرد که هوش اجتماعی توانایی فردی برای درک و شناسایی خود، ضمیر شخصی، محرک‌ها و انگیزه‌ها و در نهایت رفتارهاست. به همین دلیل براساس چنین اطلاعات و تعریفاتی می‌توان به طور موثرتری به درون افراد راه یافت و آنها را شناخت.

همچنین مهم است بدانید که دیوید و شلر، نویسنده و طراح آزمایشات اندازه گیری توانایی ذهنی و ضریب هوشی، هوش را اینگونه تعریف کرد: هوش فردی مجموعی از توانایی‌های درونی و بیرونی اوست که باعث می‌شود شخص بر طبق آنها شناخته شود. او می‌گوید: هوش فرایند شناختی یا عملکرد آموزشی و یا در کل مهارت نیست، بلکه چگونگی رفتار ما با دیگران، کنترل خود و احساسات در زندگی است.

شخص به نام دنیل گل من نشریه نویسی است که در باره تأثیرات مؤثر EQ بر نگرش و عقاید، کتابی نوشته است. او در کتاب خود هوش هیجانی را اینگونه توضیح می‌دهد: چرا هوش هیجانی از ضریب هوشی افراد مهم تر است؟ او با پرسش چنین سئوالاتی میزان اهمیت فوق العاده هوش هیجانی را به وضوح نشان می‌دهد.

گل من تحقیقات فراوانی در زمینه‌های مختلف انجام داده است و نظریه‌های او در متون آموزشی سراسر دنیا اعلام شده اند. او در صدد این بود که به همگان نشان دهد که نقش حیاتی احساسات در زندگی روزانه خیلی بیش از آن است که تصور می‌کنیم. من نیز احساس می‌کنم که این کتاب ارتباط فراوانی با نحوه برقراری ارتباط نزدیک با دیگران دارد و ما را در این زمینه یاری خواهد کرد.

اگر چه تمامی افراد از نظر ژنتیکی و برخورد کردن با دیگران کاملاً متفاوتند، اما کنترل خود و مدیریت رفتار و احساسات موضوعی دیگر است. بیشتر ما این موضوع را تا حدی یاد می‌گیریم و در خود قوت می‌دهیم. این گفته به این معناست که هوش هیجانی یادگرفتنی است تا اینکه بخواهد از نظر ژنتیکی به ما منتقل شود.

اخیراً با گروهی از مدیران مشغول به کار در صنعت هوانوردی در جلسات گوناگونی شرکت کرده ام. مطلب مهم در جلسات، روش‌های به کار گیری هوش هیجانی افراد در مشاغل صنعتی و بهبود در روند کار و وضعیت شغلی آنها بود. این مثال نشان می‌دهد که در مشاغل صنعتی پیچیده میزان هوش هیجانی افراد می‌تواند آن را تا حد قابل قبولی

توسعه دهد و توانایی افراد را در انجام بهتر مسئولیت‌هایشان بهبود ببخشد.

اجزای مختلف هوش هیجانی

افراد مختلف دارای هوش هیجانی متفاوتی هستند. من در اینجا نه تا از اجزای مهم هوش هیجانی را بر اساس میزان اهمیت‌شان لیست کرده‌ام، زیرا می‌دانم که هر یک از آنها در برقراری ارتباط شما با دیگران بسیار مفید هستند. اگرچه همگی اینها به یک موضوع مربوط می‌شوند اما با یکدیگر کاملاً فرق دارند. شاید پس از مطالعه آنها تصور کنید که هر یک از آنها پایه‌ای برای عامل بعدی است.

- 1- خودتان را در شرایط مختلف بگذارید، سپس رفتارتان را ارزیابی کنید.
- 2- شناخت، درک و کنترل احساسات و بیان نگرش‌ها و نظرات یکی از مهم‌ترین روش‌ها برای شناسایی خود است.
- 3- دلسوزی و همدردی با دیگران را از یاد نبرید. این رازی است برای ارتباط با قلب افراد.
- 4- مثبت بیندیشید و به آرزوهایتان اهمیت دهید.
- 5- احساسات منفی خود را سرکوب کنید و نسبت به آنها بی‌اهمیت باشید. جهت دادن به افکار یکی از هنرهای فردی است.
- 6- قلباً مهربان باشید و آن را در چهره خود نشان دهید. گاهی لبخند قوی‌ترین مسکن برای شکست‌ها و ناکامی‌هاست.

- 7- توانایی‌های خود را نادیده نگیرید و برای کوچک‌ترین آنها نیز ارزش قائل شوید.
- 8 - تشکر از دیگران را قدم اول زندگی و شکایت‌ها را در آخرین مراحل قرار دهید.
- 9- محرک خوبی برای زندگی خودتان باشید و از عواطف و احساسات خود برای رسیدن به آرزوها به درستی استفاده کنید.
- با این وجود، اگر شما ذاتاً انسان عاطفی هستید، بهتر است بدانید از نظر روانی سالم‌تر از بقیه افراد می‌باشید. در عوض، اگر قادر نیستید عواطف و احساسات خود را نشان دهید، همیشه در بند روح و روان خود می‌مانید و از ارتباط با دیگران کمتر لذت می‌برید و در کنار دیگران بیش از دیگر افراد آسیب می‌بینید.

خود آگاهی

شخصی به نام گرگ در سن 37 سالگی تصمیم گرفت تا طولانی‌ترین ارتباط زندگی خود را آغاز و با خانمی ازدواج کند. پس از چند سال آنها از یکدیگر جدا شدند و گرگ دچار سکت قلبی شد. او دائماً به این فکر می‌کرد که در طول ارتباط چند ساله اش چه اشتباهاتی مرتکب شده است؟!

او به سالهای اولیه زندگی خود فکر می‌کرد که چرا تصمیم به ازدواج گرفت؟! او دوستانش را به یاد آورد و فهمید که او با تأثیر پذیری از آنها چنین تصمیمی گرفته است. او کتابهای فراوانی می‌خواند و مجله‌ها و نشریه‌هایی بی شماری را دنبال می‌کرد. او می‌خواست از طریق آنها به

آگاهی بیشتری برسد و بداند که چرا در رابطه خود دچار شکست شده است. سرانجام او متوجه شد که برای ریشه یابی بسیاری از مسائل می‌بایست خود را بهتر شناخت تا اینکه بخواهیم به دنبال دلایل و نظرات باشیم. با خودشناسی و خود آگاهی می‌توان زندگی را تغییر داد و به موفقیت رسید. پس گام اول در برقراری ارتباط خودشناسی و خود آگاهی است.

یکدلی ، هماهنگی و خود باوری

حنا خانمی بود که از بیماری روانی و افسردگی شدید رنج می‌برد. او با جان ، همسرش به مدت 25 سال کنار یکدیگر زندگی کردند. اگر چه جان مردی شوخ طبع بود ، اما هرگز در برقراری ارتباط با حنا موفق نبود. جان می‌دانست که همسرش از مشکلات روانی و افسردگی رنج می‌برد، اما همیشه درکنار دیگران بود و می‌خندید و بیشتر اوقات برای آنها جوک و لطیفه تعریف می‌کرد. حتی او گاهی حنا را در مقابل دیگران مورد تمسخر قرار می‌داد و با وجود مشکل حاد روحی به او می‌خندید. نداشتن یکدلی و هماهنگی با یکدیگر وضعیت زندگی جان و حنا را روز به روز سخت تر می‌کرد. اکنون حنا درصدد این است که راههای خود باوری را یاد بگیرد و خودش مشکلی که سالهاست به آن دچار شده است رابه خوبی حل کند. جان نیز با شادی و نشاط خودبه حنا کمک می‌کند و در روند درمان بیماری نقش مهمی دارد. در حال حاضر نتایج حاصل از ارتباط آنها با یکدیگر درمقایسه با سالهای گذشته امیدوار کننده تر است .

کنترل احساسات

روندا نقاب کلاهش را روی صورتش کشید تا راحت تر گریه کند. پس از چند لحظه با حالت عصبانیت گفت: نمی‌دانم چرا هیچ چیزی در زندگی بر وفق مراد من نیست. از صحبت‌های او فهمیدم که با دوستانش صمیمی نیست و با آنها احساس ناآرامی می‌کند. او حتی میان خود و خانواده اش نیز حصارهایی کشیده که باعث چنین نارضایتی شده است و دائماً آن‌ها را با رفتار خود می‌آزارد.

اکنون او تصمیم گرفته که عادت‌های رفتاری خود را بهتر کند و احساساتش را کنترل نماید. او می‌خواهد خود را با دیگران هماهنگ کند و هنگامی که ناراحت است، افکار خود را متوقف و به خود مسلط شود و مراقب تغییرات در احساسات و افکار خود باشد. این تنها راهی است که او را از چنین شرایطی نجات می‌دهد. او می‌داند هرچه بیشتر مراقب رفتار و احساسات خود باشد، تغییرات بیشتری رخ می‌دهند و موفقیت و نیز بیشتر خواهد شد.

خوش بینی و توجه به آرزوها

سالها پیش اندی و زو با یکدیگر ازدواج کردند. پس از مدتی آنها صاحب فرزندی شدند. با وجود فرزندان و شرایط عادی زندگی آنها کنار یکدیگر احساس شادی و نشاط نداشتند و بیشتر اوقات از یکدیگر عصبانی بودند و خود را سرزنش می‌کردند. روزی آنها تصمیم گرفتند که کنار یکدیگر بنشینند و زندگی خود را از چنین وضع نابسامانی نجات

دهند. اولین تصمیم آنها این بود که نسبت به بیشتر مسائل خوش بین باشند و اگر میان آنها بحث و مشاجره ای درگرفت ، باز هم به جنبه‌های مثبت آن فکر کنند. با کمی تمرین آنها به نتایج خوب و قابل قبولی دست یافتند. نقش هر دوی آنها در بهبود شرایط زندگی شان باعث شد که نظرات و تصویر ذهنی آنها نسبت به یکدیگر به کلی تغییر کند. تنها واژه‌ای مشترکی که ما در انتها از هر دوی آنها شنیدیم استفاده از هوش هیجانی در برقراری ارتباطات و دست یابی به موفقیت‌ها بود.

بلوغ

همانطور که تا کنون این کتاب را مطالعه کرده اید، کاملاً واضح است که هرچه فرد به آگاهی بیشتری دست یافته باشد، میزان دست یابی به موفقیت‌ها بیشتر است. اگر فرد خود را بهتر بشناسد ، راحت تر می‌توان هوش هیجانی او را تقویت کرد. تقریباً همه افراد ازدواج را در کنار هم زیستن و بچه دار شدن می‌دانند . اما تا به حال فکر کرده اید که سهم خود شخص در ارتباط با دیگران چقدر است؟ آیا برای حس رضایت در زندگی همه ما نیازمند ارتباط با یکدیگر هستیم؟ آیا برای برقراری ارتباط سالم باید تلاش کنیم؟ در بخش زیر چند مورد حیاتی در خود آگاهی و بلوغ فردی است شده‌اند . آنها عبارتند از :

* بررسی شکست‌ها در زندگی وتوجه به تفاوت‌های فردی به شکل سازنده

* صبر و تحمل شرایط سخت ، تسلط برخود و مهربان بودن با دیگران

* توجه به آرزوها و دست یابی به لذت و خشنودی از خود

- * پشتکار داشتن در حفظ ارتباط با دیگران
 - * خود باوری و ارزش قائل شدن برای احساسات و شخصیت خود
 - * با اطمینان کامل با مشکلات و سختی‌ها روبرو شدن
 - * عذر خواهی از دیگران و یاد گرفتن گفتن جملات « متأسفم ، معذرت می‌خواهم » و « اشتباه کردم »
 - * پذیرش مسئولیت‌ها و تصمیم‌گیری در موضوعات مختلف
 - * اعتماد به نفس و اطمینان به خود
 - * توجه به تمایلات شخصی
 - * اجتناب از قضاوت در باره دیگران و اظهار نظر در مقابل افراد مختلف
 - * حس پذیرش افراد، آنگونه که هستند و مثبت‌اندیشی در باره شخصیت آنها .
- با به کارگیری هر یک از این موارد چقدر آسان می‌توان میزان هوش هیجانی خود را تقویت کرد و به بالاترین حد بلوغ و تکامل فردی رسید .
چه هیجان انگیز!!!!

روانشناسی عملی

شاید شما از افرادی باشید که علاقه دارند بیش از پیش به آسیب‌ها توجه کنند تا به دلایل و ریشه‌های عدم توانایی در برقراری ارتباط دست یابند. اگر چنین است شما باید بر نقاط قوت و ضعف خود تمرکز کنید و خوب را از بد و غلط را از درست تشخیص دهید. اگر شما شخصی هستید که در طول زندگی با مشکلات و دشواری‌های فراوانی روبرو شده‌اید، باید بدانید که برای شناسایی مسائل خوب و بد به

تمرین‌های بی شماری نیاز مندید. برای این کار، تلاش کنید که نیروهای درونی و توانایی‌های بالقوه خود را بیابید. شما می‌توانید همین کار را برای شناسایی بهتر شریک زندگی خود نیز انجام دهید. کاملاً اشتباه است که دردها، مشکلات، شکست‌ها و ناکامی‌های روحی، روانی و اجتماعی افراد را نادیده بگیریم. اما بهتر آن است بیشتر توجه ما به نقاط مثبت شخصیت افراد، قوت‌ها و خوبیهای آنها معطوف شود تا میزان افسردگی، خود بزرگ‌بینی و آسیب‌پذیری به کمترین حد کاهش یابد.

احتمالاً شما این کتاب را منبعی از آرزوها و نظرات مثبت در باره افراد ارزیابی می‌کنید. ما نیز قصد داریم شما را با روانشناسی عملی مثبت اندیشی آشنا کنیم.

پایه اساسی روانشناسی عملی مثبت اندیشی، معرفی محرک‌هاست. (در پایان کتاب بیشتر موارد آن لیست شده است) در سال 2000 میلادی در کتاب «روانشناسان آمریکایی». موضوعی توسط نویسندگان شانزده مقاله مطرح شد.

آن موضوع همان روانشناسی عملی مثبت اندیشی بود. آن موضوع توجه بیشتری به بررسی عوامل مثبت اندیشی و تاکید کمتری بر آسیب‌ها و اشتباهات فردی داشت. زیرا ما در هر شرایطی شاید نتوانیم همه چیز را تغییر دهیم، اما قطعاً می‌توانیم نگرش خود را عوض کنیم تا شرایط به خودی خود تغییر کند. این مسئله مهم ترین چیزی بود که در موضوع روانشناسی عملی مثبت اندیشی مطرح شده است. روانشناسی عملی مثبت اندیشی موضوعاتی را معرفی می‌کند که در صفحات بعدی

با آنها روبرو می‌شوید. ما تمامی آنها را برایتان لیست کرده‌ایم. برای آشنا شدن با مفهوم آن می‌توانید با ما همراه شوید و با مطالعه هر مورد از خودتان سئوالاتی را بپرسید و به نقاط قوت و ضعف خود دست پیدا کنید.

* سلامتی و تندرستی

* رضایت

* خشنودی و نشاط

* خوش بینی و امید به آرزوها

* شادی و لذت از وجود خود

* جسارت

* میزان عشق به دیگران و شغل خود

* پشتکار

* عفو و بخشش

* توجه به اصالت خود

* آینده نگری

* توجه به روح و روان خود

* توانایی‌ها و استعدادهای فردی

* دانایی و هوشمندی

* مسئولیت پذیری

* پرورش و تربیت

* نوع دوستی

* نزاکت و رفتار خوب

* میانه روی

* صبر و شکیبایی

* خود آگاهی

* بلوغ

* اخلاق

* استقلال و خود مختاری

* باطن و ذات و محرک‌ها

* مهارت‌های ارتباطی

* تصمیم گیری

* خلاقیت

* شوخ طبعی

آیا شما موارد بالا را در خودتان یافته‌اید؟ اگر چنین است ، می‌توان گفت که هوش هیجانی شما قابلیت تقویت شدن را دارد.

در سالهای اخیر تغییرات فراوانی در زمینه‌های علوم مختلف ایجاد شد و تحقیقات و بررسی‌ها در باره بیماری‌ها و آسیب پذیری‌ها از ریشه شناسی آنها و بررسی نقاط مثبت به کلی از یکدیگر جدا شدند.

در علوم روانشناسی گذشته توجه چندانی به مثبت اندیشی و اعمال روش‌های تقویت کننده نمی‌شد و بیشتر تاکید پزشکان بر شناسایی آسیب‌ها بود. اما تحقیقات کنونی نشان می‌دهند که بیشتر بحث‌ها و مشاجرات میان افراد بدون توجه به دلایل بروز آنها به آسانی قابل حل هستند. برای مثال ، شواهدی وجود دارند که نشان می‌دهند که بیشتر بحث‌ها و مشاجرات میان افراد بدون توجه به دلایل بروز آنها به آسانی

قابل حل هستند. برای مثال، شواهدی وجود دارند که نشان می‌دهند مثبت اندیشی و خوش بینی تنها عواملی هستند که درمان بسیاری از بیماری‌های روحی و روانی را آسانتر می‌کنند.

هنگامی که ما جای مثبت اندیشی و خوش بینی را در ارتباطمان باز کنیم، دیگر جایی برای جدایی، طلاق و آسیب پذیری باقی نمی‌ماند. همه ما نیاز داریم در زندگی مان به کمال برسیم و با وجود نتایج تحقیقاتی و اطلاعات پیشرفته در دسترس به راحتی می‌توانیم به هر آنچه می‌خواهیم دست پیدا کنیم.

ما به عنوان موجودی زنده به طور ذاتی به سمت شادی و خوش بینی کشیده می‌شویم. همان خوش بینی است که ما را به پشتکار، رضایت، موفقیت و تندرستی می‌رساند. به طور کلی، ما باید خودمان را با نظرات مثبت و سازنده هماهنگ کنیم و روح و روان خود را از غم و اندوه برهانیم. اکنون می‌توانیم از خود بپرسیم، آیا زندگی من خوب است یا بد؟ آیا در رابطه با دیگران خوب هستم یا بد؟ چه چیزی می‌تواند شرایط ما را در ارتباطات بهتر کند؟

اگر می‌خواهید به نتایج مثبت در زندگی دست یابید، باید مثبت بیندیشید.

خلاصه فصل

امیدواریم تمامی خوانندگان این کتاب، این بخش را با شادمانی پشت سر گذاشته باشند و تمامی موارد را با دقت مطالعه نمایند. اگر شما روش‌های

ارائه شده را به کار ببندید ، به راحتی می‌توانید هوش هیجانی خود را تقویت کنید و همیشه به خود بگویید : من می‌توانم هرچیزی را تغییر دهم. در حال حاضر تمامی مدارس، سازمانها و محیط‌های شغلی میزان هوش هیجانی و اجتماعی افراد را مورد بررسی قرار می‌دهند. اگر چه لیست پرسشنامه‌های خود ارزیابی، امروزه در تمامی کتاب‌ها معرفی می‌شوند، اما تلاش برای آگاهی از خود نیز مطلب بسیاری مهمی است. توجه داشته باشید که دست یابی به تکامل فردی و اجتماعی در مرحله اول در خانواده شکل می‌گیرد. افراد خانواده در یک مسیر کلی قرار می‌گیرند و می‌بایست بیشترین تلاش را برای به موفقیت رساندن یکدیگر بکنند. شما نیز از زندگی خود و اطرافیان لذت ببرید و برای آنها بهترین باشید. آزادانه فکر کنید و مثبت بیندیشید و بیش از هر زمان به هوش هیجانی خود توجه نمایید .

فصل 2

من چه کسی هستم؟



آغاز سفر زندگی

درون من جایی است که من به تنهایی در آن زندگی می‌کنم. در آنجا بهاری است که هر گونه به پاییز نمی‌رسد.

«پرل باک»

هر دو گروه از انسانها، چه متأهل چه مجرد، تمایل دارند بیشتر بر روی دیگر افراد و اطرافیان تمرکز کنند. اگر شما مجرد هستید برای انتخاب شریک زندگی خود به دقت و تجربه بیشتری نیاز دارید. اگر شما با اشخاصی ارتباط دارید که می‌توانید با آنها ازدواج کنید، باید بر نقاط

قدرت وضعف آنها تمرکز نمایید. به یاد داشته باشید که برای خوب دیدن افراد مختلف باید در مرحله اول خودمان خوب باشیم تا بتوانیم عادلانه درباره آنها قضاوت کنیم.

ارتباط شامل دو گروه از افراد است. افراد مجرد و افراد متأهل. مهم همکاری ما در برقراری آن است.

شخصیت فردی تأثیری شگرف بر نوع ارتباط میان انسانها می‌گذارد. اکنون مهم است بدانیم که چه کسی هستیم و چه می‌خواهیم بشویم. با این رویکرد باید تمامی رفتار شخصیت خود را مورد بررسی قرار دهیم و در مرحله بعدی دیگران را ارزیابی کنیم. این فصل از کتاب ما را در جهت ارزیابی چگونگی برخورد با دیگران و عکس‌العمل نشان دادن در شرایط مختلف یاری می‌کند. همچنین در دنباله آنها بررسی عادت‌های رفتاری اطرافیان، مزیت‌های خود ارزیابی و تأثیرات مثبت اندیشی مطرح می‌شوند. همانطور که می‌دانید پایه‌ی اساسی تمامی موارد ذکر شده ارتباط تنگاتنگی با هوش هیجانی و اجتماعی افراد دارد.

بنابراین ویژگی شخصیتی شما چگونه است؟ حتماً فکر می‌کنید که شخصیت شما و تمامی افراد الگویی ثابت است که احساسات، انگیزه‌ها و افکار شما را کنترل می‌کند. واژه ثابت در تعریف شخصیت شما کمی عجیب به نظر می‌رسد. زیرا معانی و جنبه‌های مختلفی را در بر می‌گیرد. اما باید بدانیم که این الگوی به ظاهر ثابت در شرایط و زمان‌های مختلف به خودی خود تغییر می‌کند. خوشبختانه قابل ذکر است که تمامی ویژگی‌های انسانی تحت تأثیر عوامل خاص دیگر به سرعت تغییر می‌کنند. گاهی اوقات شما این تغییرات را احساس می‌کنید و گاهی نیز ناخودآگاه رخ می‌دهند و

از کنترل شما خارج می شوند. تمامی اینها در ارتباط با افراد مختلف خود را نشان می دهند. اگر شما علاقه دارید که خود را از نظر شخصیتی و رفتاری آزمایش کنید، ما به شما ابزارهای مفیدی را معرفی خواهیم کرد. یکی از مهم ترین بخش های هوش هیجانی در شخصیت شما نهفته است. اما جای نگرانی نیست چون همگی به راحتی قابل تغییر هستند. برای شروع باید میزان آگاهی از خود را افزایش دهید و خودتان را بهتر از پیش بشناسید. سعی کنید مانند همیشه رفتار و احساسات خود را کنترل کنید. برای تغییر یک ویژگی منفی به یک ویژگی مثبت باید مثبت اندیش باشید. اکنون قصد داریم راه های مختلفی را در طول این فصل به شما و تمامی خوانندگان کتاب معرفی کنیم. شاید شما بخواهید در خودتان تغییرات مهمی را ایجاد کنید، اما فراموش نکنید که نتیجه آنها را در برخورد با دیگران در می یابید.

* آیا در میان تمام نصایحی که از پدرتان تاکنون شنیده اید، تأثیرگذارترین آنها را به خاطر دارید؟

* آیا تلاشی برای دست یابی به موفقیت های تحصیلی کرده اید؟ آیا در این زمینه با شکست مواجه شده اید؟

اگر شما خود و شریک زندگی تان را مورد چنین آزمایشی قرار دهید، می توانید نهایت استفاده را از روزها و سالهای باقی مانده عمرتان ببرید. برای انجام این آزمایش نیازی نیست بیش از حد حساس شوید و هرگونه پاسخی را جدی بگیرید و به نتایج منفی برسید، بلکه فقط کافی است واقع بین باشید و اصل و ریشه هر یک از موارد را مورد توجه قرار دهید. در حقیقت شما باید بیشتر آنها را در دوران نامزدی و بعضی دیگر را پس از

از دواج مدنظر قرار دهید. اگر شما و همسرتان هر دو به انجام این آزمایش راضی باشید، به نتایج و تأثیرات بهتری در ارتباطات دست پیدا می‌کنید. اکثر مردم استعداد و توانایی خوبی در تجزیه و تحلیل اطلاعات و شناسایی تأثیرات آنها ندارند. شما نیز اگر چنین هستید، بهتر است برای بررسی نتایج آزمایشات از افرادی که در این زمینه‌ها استعداد دارند، کمک بگیرید. هر چند، شما نیز می‌توانید سؤالات ذکر شده را بپرسید و بر پاسخ‌های آنها تمرکز کنید، اما تجزیه و تحلیل آنها امری مهم‌تر است. به یاد داشته باشید که اگر در میان پرسش و پاسخ‌ها به حقایق تلخ و ناخوشایندی رسیدید، به آنها توجه داشته باشید، اما بر اساس آنها قضاوت نکنید. فصل 9 این کتاب ابزارها و روش‌های گوناگونی را به شما پیشنهاد می‌کند و در این زمینه به شما یاری می‌رساند.

الگوها، روش‌ها و عادت‌های عاطفی

بعضی از ما چنان هستیم که عادت‌ها و الگوهای رفتاری غلط را در خود حفظ می‌کنیم و در ارتباطاتمان نشان می‌دهیم و دیگران از آنها به عنوان شخصیت ما یاد می‌کنند. اینگونه رفتارها و برخوردها تأثیرات مخربی بر هوش هیجانی ما می‌گذارند و از همین جاست که حالت‌هایی نظیر عدم موفقیت در ارتباط و گریختن از مردم در ما بوجود می‌آید. در بخش زیر برخی از عادت‌ها و الگوهای رفتاری غلط معرفی شده‌اند:

عصبانیت

یکی از الگوهای رفتاری غلط که گاهی مقطعی و گاهی به طور دائم در افراد دیده می شود، عصبانیت است. اگرچه این عادت به یک شکل در همه افراد بروز می کند، اما می تواند منشأهای مختلفی داشته باشد. عواملی نظیر عدم یادگیری و تشخیص رفتارهای درست از غلط، سوء استفاده‌های روحی-روانی، تجربه مکرر حوادث تلخ و ناگوار و یا رنج از هر نوع بیماری می توانند باعث ایجاد عصبانیت در افراد شوند. در هر صورت عصبانیت می تواند ارتباطات را تحت تأثیر قرار دهد و فرد را در شرایط سختی بگذارد.

* **عصبانیت تنها عاملی است که باعث بروز الگوهای رفتاری غلط می شود.** به عبارت دیگر از عصبانیت به عنوان منبع انرژی تقویت کننده رفتارهای فردی و اجتماعی غلط یاد می شود.

این احساس گاهی آنقدر در افراد قوت پیدا می کند که فرد از عصبانیت خود به عنوان قدرتی برای آزریدن اطرافیان و یا انتقام از آنها استفاده می کند. همچنین گاهی افراد به دلایل مختلف خشم و عصبانیت خود را پنهان می کنند و در شرایطی آنها را به شکل کینه و نفرت نشان می دهند.

هنگامی که شما عصبانی هستید، حس عصبانیت شما شبیه موریانه ای است که از داخل وجود شما را می خورد. ما تمامی احساسات شما را در هنگام عصبانیت درک می کنیم، اما به شما اطمینان می دهیم که آنها قابل کنترل هستند. فقط کافی است روش‌های آنها را بدانید و خودتان را برای چنین کاری آماده کنید.

اولین روش این است که شما باید موضوعی را که عصبانی تان کرده است، به طور موشکافانه بررسی کنید. به این حالت بازبینی می‌گویند. بازبینی به این معناست که به آن موضوع و یا به شخص مقابل خود (که از او عصبانی هستید) به شکل دیگری نگاه کنید. روش دیگر غلبه بر عصبانیت این است که قضاوت‌هایتان را به طور کامل تغییر دهید. یعنی باید بپذیرید که شاید حقیقت آن موضوع یا آن شخص کاملاً متفاوت از قضاوت شما باشد. این کار ممکن است کمی سخت به نظر برسد، اما شدنی است. بهتر است هنگامی که کاملاً عصبانی هستید، روش‌های ارائه شده را تمرین کنید.

همدردی و یکدلی احساسات درونی هستند که نقش مثبتی در برقراری ارتباطات دارند و تأثیرات مثبت و سازنده‌ای بر شما می‌گذرانند. عقل سالم به ما می‌گوید هنگامی که عصبانیت از دری وارد شود، مهربانی و یکدلی از در دیگر بیرون می‌روند. واقعاً همین طور است. زمانی که شما عصبانی می‌شوید و با خشم به طرف مقابل خود نگاه می‌کنید، هرگز نمی‌توانید ادعا کنید که نسبت به او مهربان هستید و می‌توانید به او عشق بورزید.

اگر شما و همسرتان نیز دائماً در حال بحث و مشاجره با یکدیگر هستید، هرگز نمی‌توانید یکدیگر را دوست بدارید و تمامی این عصبانیت‌ها روزی جمع می‌شوند و چیزی جز خشم و نفرت باقی نمی‌گذارند. بهتر است هنگام دعوا به جای عصبانیت، با دقت به آنچه که همسرتان می‌گوید گوش دهید و به احساساتش اهمیت دهید. زیرا اکثر اوقات بی‌اهمیتی به احساسات افراد ریشه‌ی تمامی بحث و جدل‌هاست.

* شخصی که دارای هوش هیجانی بالایی می‌باشد، توانایی یادگیری کنترل احساسات خود و دیگران را دارد و کمتر از افراد دیگر عصبانی