

۱ احساسات تان را دقیق بیان می کنید

همه انسان ها احساساتی را تجربه می کنند اما تنها برخی از آن ها می توانند به طور دقیق تشخیص دهند و بگویند احساسی که دارند چیست. این موضوع مشکلاتی را ایجاد می کند چون احساساتی که نشود بر آن نامی گذاشت، اغلب سوء تفاهم به وجود می آورد و این خود، انتخاب های غیر عقلانی و رفتار های غیر سازنده را به دنبال دارد. انسان هایی که دارای هوش عاطفی بالایی هستند، احساسات شان را هدایت می کنند چون می توانند آن ها را بفهمند. این انسان ها از گنجینه بزرگی از واژه ها برای بیان احساسات شان استفاده می کنند.

در حالی که بسیاری از مردم به گفتن این که حالشان «بد» است، بسنده می کنند اما کسانی که به لحاظ عاطفی باهوش هستند، می توانند دقیقاً تشخیص دهند که الان احساس می کنند «عصبی» یا «سرخورده»، «غمگین» یا «خشمگین»، «افسرده» یا «مضطرب» هستند. هر چه واژه ای که برای بیان احساس تان انتخاب می کنید، دقیق تر باشد و نیز بدانید چه چیز باعث ایجاد این احساس شده و درباره آن چه کاری باید انجام دهید، نشان می دهد شناخت تان از احساسات تان بهتر است.

۲ درباره دیگران بی تفاوت نیستید

فرق نمی کند اطرافیان شما درون گرا باشند یا برون گرا. کسانی که هوش عاطفی بالایی دارند، درباره

۳ از تغییر استقبال می کنید

کسانی که در اطراف شان هستند، کنجکاوند. این کنجکاوی حاصل همدلی، یعنی درک احساسات دیگران و اهمیت قائل بودن برای انسان های دیگر است و بی تفاوت نبودن به این که چه بر آن ها می گذرد. این یکی از مهم ترین خصوصیت های افرادی است که هوش عاطفی بالایی دارند.

۴ نقاط ضعف و قوت خود را می شناسید

انسان هایی که به لحاظ عاطفی باهوش اند تنها در درک احساسات خود و دیگران توانا نیستند؛ آن ها می دانند در چه کاری توانا و خوب هستند و برای چه کاری خوب نیستند. آن ها همچنین می دانند چه محیط و چه آدم هایی می توانند به آن ها کمک کنند تا به موفقیت و خوشبختی برسند. می توان گفت شما هوش عاطفی بالایی دارید اگر بدانید نقاط قوت تان چیست و چگونه می توانید به این نقاط قوت تکیه کنید و از آن ها بهره ببرید و همچنین اگر بدانید چگونه می توانید مانع شوید نقاط ضعف تان جلوی پیشرفت تان را بگیرد.

۵ دیگران نمی توانند به راحتی شما را آزار دهند

اگر شما در ک روشن و خلل ناپذیری از خودتان داشته باشید و به وضوح بدانید که هستید و چه اصولی در زندگی برایتان مهم است، دیگران مشکل نتوانند چیزی بگویند یا کاری کنند که شما را خشمگین کند.

۶ از خطاهای تان درس می گیرید

افرادی که دارای هوش عاطفی بالایی هستند، از خطاهایشان فاصله می گیرند اما آن ها را فراموش نمی کنند. این افراد اشتباهات شان را در فاصله ای مطمئن از خودنگاه می دارند و در عین حال، آن ها را تا حدی در دسترس قرار می دهند تا بتوانند به نظر به آن ها، موفقیت آینده شان را نیز تضمین کنند. برای این که بتوانند مثل یک بندباز ماهر میان فکر کردن مدام به خطاها و به یاد آوردن آن ها حرکت کنند، باید در «خودآگاهی» ممارست کرده باشند. فکر کردن طولانی درباره خطاهایی که کرده اید باعث ایجاد ترس و اضطراب در شما می شود. اگر خطاهایتان را هم کاملاً فراموش کنید احتمال دارد آن ها را تکرار کنید. ایجاد تعادل میان این دو، بسته به آن است که تا چه حد توانایی استفاده از خطاهایتان را به عنوان تجربه ای ارزنده داشته باشید. اگر این توانایی را در خود تقویت کنید، می توانید هر گاه یا افتادید به سرعت دوباره روی پتان بایستید.

۷ اوقاتی را آگاهانه در دسترس نیستند

دوری جستن از شبکه های ارتباطی برای اوقاتی از روز، نشانه هوش عاطفی بالاست زیرا این کار به شما کمک می کند تا استرس تان را کنترل و در لحظه زندگی کنید. وقتی شما برای ۲۴ ساعت هر روز هفته در دسترس باشید، مثل این است که یک سیم استرس زا به خود وصل کرده اید. قطع اینترنت، موبایل و ای میل برای مدتی به شما فرصتی برای تنفس می دهد.

خصوصیت های رفتاری که نشان می دهد هوش عاطفی (EQ) بالایی دارید

ارزیابی EQ در ۷ گام!

Travis Bradberry، روان شناس و پژوهشگر برجسته در زمینه هوش عاطفی



EQ یا همان «هوش عاطفی» مفهومی است که روز به روز از آن بیشتر در عرصه های مربوط به روابط انسانی چه در محیط کار و چه در خانواده استفاده می شود. در فارسی، این مفهوم را «هوش هیجانی» و «هوش احساسی» ترجمه کرده اند. سال ها است دانشمندان درباره «هوش عاطفی» تحقیق می کنند و نتایج این پژوهش ها نشان داده که داشتن هوش عاطفی بالا، ضامن موفقیت در روابط اجتماعی در محیط کار و در دیگر روابط انسانی به طور مثال در خانواده است. در خور ذکر است هوش عاطفی برخلاف بهره هوشی (IQ) قابل اندازه گیری نیست اما روان شناسان یقین دارند که خصوصیت های رفتاری وجود دارد که نشان دهنده بالا بودن هوش عاطفی افراد است که در ادامه به آن ها اشاره می شود.

همیشه در خانه مان دعواست

است آسیب شناسی کنید و ببینید آیا علت اصلی دعوها، نداشتن مهارت های زندگی است یا بیگانگی و ناآگاهی آنان از ایفای نقش های خودشان؟ آیا والدین تان حداقل آشنایی با روان شناسی زن و مرد دارند؟ عامل اصلی تنش های بین زوج ها، می تواند رشد نیافتگی عقلانی هر کدام از آن ها باشد و دانستن آثار مخرب و آسیب های مادام العمر تنش ها و ناامنی ها بر فرزندان، برای آن ها لازم است. مهم ترین نیاز فرزندان در کانون خانواده قبل از داشتن آسایش، نیاز به آرامش است چون در سایه امنیت و آرامش به حداکثر رشد و بالندگی می رسند.

● توصیه برای حل مشکل تان

با این حال، چند توصیه به شما دارم.

- ۱- طرفداری و قضاوت شما در اختلافات والدین با قهر با هریک از آنان، نمی تواند به آرامش خانواده منجر شود بنابراین از این کار خودداری و رابطه خود را با والدین تان حفظ کنید.
- ۲- به تنش بین والدین نگاه سیستمی داشته باشید و ایرادات دو طرف را رصد کنید و متناسب با سن و توان تان، به شکلی غیر آبروهار و با رعایت ادب، ریشه اختلافشان را به آنان گوشزد کنید.
- ۳- مشکلات خانوادگی مانند آتش سوزی است که از یک جرقه شروع می شود و اگر سریع خاموش نشود، گسترده و خاموش کردن آن هر روز مشکل تر می شود.
- ۴- برای خاتمه دایمی دعوهای من و من و مخرب والدین، حتما آنان را تشویق کنید تا در اولین فرصت و با میل و رغبت به یک مشاور خانواده مراجعه کنند مشروط بر این که در جلسات مشاوره به فکر محکوم کردن طرف مقابل نباشند بلکه با این هدف در جلسات مشاوره حاضر شوند که سعی در شناسایی ایرادات ارتباطی خود و اصلاح آن داشته باشند.

پدرم مدام با مادرم قهر می کند و همیشه در خانه مان دعواست، به طوری که من و خواهرم کلا از پدرم قطع امید کرده ایم و با او حرف نمی زنیم. من از این وضع ناراحتم. چه کنیم؟

شما حق دارید از وضع موجود به دلیل روابط آشفته والدین تان ناراحت باشید. آن چه در نتیجه تنش والدین نصیب همه اعضای خانواده می شود، ناامنی و ناامیدی است که به شکل گیری خانواده ای آشفته می انجامد. در خانواده آشفته، ترس حاکمیت دارد و همه به خصوص کودکان، بازنده و قربانی اصلی دعوهای والدین هستند. در خانواده آشفته همه اعضا به ویژه کودکان، همواره افکار مزاحم دارند و تحت تاثیر این افکار اذیت کننده، بیش برانگیختگی (بی قراری عصبی) گریبانگیر همه افراد خانواده می شود. آن گاه برای فرار از افکار مزاحم و بی قراری های عصبی، شاهد رفتار های اجتنابی اعضای خانواده خواهیم بود که قهر، اولین آن است و تداوم آن می تواند حتی به فرار و طلاق منجر شود. بنابراین قطع ارتباط شما با پدر رفتاری اجتنابی است که به حل مسئله کمکی نمی کند بلکه قهر فرزندان با هریک از والدین باعث احساس گناه و هر احساس گناهی نیز باعث تشدید عصبانیت می شود.

● گفت و گو درباره آسیب های دعوای والدین

برای حل وضع نامطلوب و ناامن خانواده که در نتیجه تقابل والدین شکل می گیرد، به جای حمایت از پدر یا مادر، بهتر



عبدالحسین تریان
روان شناس



شنل



دسته گل



کیک



کارت عروسی

پیش بینی مدهای جشن های عروسی در سال ۲۰۱۸!

سالی است کیک های فوندانت با آن طرح ها و دیزاین های زیبایی که دارند، توجه مردم را به خود جلب کرده اند اما سال ۲۰۱۸، سال کیک های خامه ای است از این رو که زوج ها دوست دارند تا کیک عروسی شان ظاهری طبیعی تر داشته باشند. در واقع آن ها سادگی را به تجملاتر جیح داده اند. علاوه بر آن، این نوع کیک ها طعم بهتری دارند و مهمان ها را را از اخی روانه خانه هایشان خواهند کرد.

● شنل

یکی دیگر از مدهای ۲۰۱۸ برای عروس خانم ها، شنل است. شاید احساس کنید انداختن شنل، مدلی سنتی و قدیمی است اما زود قضاوت نکنید. به گزارش برترین ها، اگر شنل تان را به درستی و متناسب با لباس عروس تان انتخاب کنید، بسیار هم مانتی و رویایی به چشم خواهید آمد. برای انتخاب پارچه شنل یا حتی لباس عروس نیز در سال ۲۰۱۸، کrp نظر طراحان بسیاری را به خود جلب کرده، از این رو که نسبت به دیگر پارچه ها سبک تر و آزادتر است و امکان حرکت عروس را برایش راحت تر می کند.

● کیک

آیا فرق کیک های خامه ای و کیک های فوندانت را می دانید؟ ساده است! کیک های خامه ای پر از خامه هستند و سطح رویی آن ها نیز با خامه تزئین شده است اما کیک هایی که با خمیر فوندانت درست می شوند، سفت هستند. به همین دلیل می توان طرح های متفاوتی را روی آن اجرا کرد. البته بدی کیک های فوندانت این است که بسیاری از مردم، طعم آن را دوست ندارند. بنابراین زوج های جوان مجبورند میان طعم خوب یا ظاهر زیبا یکی را انتخاب کنند. اگر چه چند

هر سال مدهایی که در جشن های عروسی حاکم است، تغییر می کند. به عنوان مثال یک سال تاج های بزرگ عروس مد می شود و سال بعد به مدل های ساده تر و کوچک تر تغییر می کند. اگر دوست دارید بدانید در سال ۲۰۱۸ چه چیزهایی برای جشن عروسی مد می شوند، در ادامه مطلب با جدیدترین نظرات کارشناسان طراحی مراسم های عروسی در دنیا همراه باشید.

● دسته گل

اگر به عکس های عروسی سال ۲۰۱۷ نگاهی بیندازید، خواهید دید بیشتر دسته گل ها به شکل گردو جمع جور بودند و تنها با گل تزئین می شدند. به بیان دیگر خبری از برگ های سبز در آن ها نبود اما سال ۲۰۱۸ همه چیز تغییر می کند. دیگر اثری از دسته گل های مینیمالیست نیست بلکه دسته گل های کلاسیک بار دیگر توجهات را به سمت خود جلب کرده اند. دسته گل های آیشاری که با برگ های سبز تزئین شده اند.

● کارت عروسی

زمانی که صحبت از کارت عروسی می شود مایاد

رستوران تراس

واحد نمونه پیدایشی سال ۱۳۹۶ مشهد

آفاده عتد قرارداد با سازمان ها و نهادهای آژانسی های

سافرتی و ادارات

پلتفرمی خاص در محیط جذاب و مطبوع را با تراس تجربه کنید

آدرس: مشهد - بلوار امامت بین امامت ۶ و ۸

شماره تماس: ۰۵۱۳۱۶۶۰