

A person wearing a green jacket and a headscarf is sitting on a chairlift, looking out over a dense urban landscape. The chairlift is a simple metal frame with a seat. The city below is filled with many tall apartment buildings and houses, with a few taller structures standing out. The sky is clear and blue. The overall scene suggests a moment of quiet reflection or a peaceful escape from the busy city life.

به زندگی مشترک

رفتارهای عجیب مانند گاز گرفتن همسر
گذاشتن یخ روی گردنش، بیدار کردنش
ساعت ۳ شب برای گفتن دوست دارم...
عشق تان را خاص و ماندگار تر می کند؟

صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان‌شناسی

تعریف هوش هیجانی
با توجه به ارتباط بالای هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با رضایتمندی زوج‌ها از زندگی مشترک، مشاوران از این متغیر برای بهبود روابط زن و شوهرها بهره می‌برند. سالوی و جان مایر ضمن اختراع اصطلاح «سواد هیجانی» به پنج حیطه در همین باره اشاره کرده‌اند که عبارتند از: خودآگاهی (شناخت حالات هیجانی خویش)، اداره کردن هیجان‌ها (مدیریت هیجان‌ها به روش مناسب)، خودآنگیزی، کنترل تکانش‌ها (تأخیر در ارضای خواسته‌ها و توان قرار گرفتن در یک وضعیت روانی مطلوب)، تشخیص دادن وضع هیجانی دیگران،

همدلی، برقراری رابطه با دیگران. با وجود اظهار نظرهای مختلف درباره هوش هیجانی، می‌توان گفت سالوی و مایر نخستین تعریف رسمی از هوش هیجانی را در سال ۱۹۹۰ بدین صورت منتشر کردند: «توانایی شناسایی هیجان‌های خود و دیگران و تمایز بین آن‌ها و استفاده از این اطلاعات برای هدایت تفکر و رفتار فرد».

هیجان دادن به زندگی مشترک با هتک حرمت تأثیر منفی دارد
افرادی که توانایی کنترل احساسات و هیجانات خود را ندارند (خوشتنزداری) و بر نحوه ابراز احساسات و هیجانات خود در برابر دیگران به خصوص همسرشان

تسلط دارند، مانع بروز بسیاری از برخوردها و سوءتفاهمات در روابط زن و شوهری خود می‌شوند. در حقیقت ابراز عواطف نقش عمده‌ای در شادی‌ها و تداوم زندگی مشترک دارد و زوج‌های خوشبخت به طور مداوم واکنش‌هایی چون عشق و محبت را به هم ابراز و در تعامل هایشان با یکدیگر از شوخی‌های مناسب استفاده می‌کنند. اگر قرار باشد به بهانه هیجان دادن به زندگی مشترک هتک حرمت، نادیده گرفتن حقوق فردی، در نظر نگرفتن حساسیت‌ها و موقعیت فرد و بسیاری از عوامل دیگر به عنوان خط قرمز بر پا گذاشته شود، نه تنها تأثیر مثبتی بر روابط ندارد بلکه تأثیر سوء

فرنگیس یاقوتی | مترجم

یک باور عمومی وجود دارد که می‌گوید زنان احساساتی‌تر از مردان هستند اما بر اساس مطالعات جدید، این موضوع حقیقت ندارد. تصور بیشتر ما این است که زن‌ها احساساتی‌تر از مردان هستند و دلیلش هم این است که «نوسانات هورمونی» زنان بیشتر است و همین مسئله می‌تواند باعث ایجاد تغییراتی در احساسات‌شان شود. در این بین، مردی که احساساتش در طول یک مسابقه مهم، ورزشی در نوسان است، به عنوان شور و شفع توصیف می‌شود اما زنی که بر اثر هفتای احساساتش تغییر می‌کند، غیر منطقی تلقی می‌شود! اما واقعاً، زنان از مردها احساسی‌تر هستند؟

خانه دارم و دچار افسردگی حادث شده ام

[illegible]

3