

تاثیر تقویت هوش هیجانی بر روابط عاطفی

ما می‌توانیم رابطه‌ای عاشقانه را تجربه کنیم. رابطه‌ای که سرشار از صمیمیت، مهربانی متقابل و تعهد واقعی باشد. اما برای رسیدن به اوج عشق، به تمام مهارت‌های هوش هیجانی نیاز داریم.

با تقویت هوش هیجانی، شما به شناخت تمامی هیجانات خود، به توانایی مدیریت هیجانات، به توانایی کنترل رفتارهای ناشی از این هیجانات، به توانایی تشخیص هیجانات دیگران و مدیریت روابط خود می‌رسید. تاثیر هوش هیجانی بر تمامی جنبه‌های زندگی بارز است و طبق تحقیقات به عمل آمده، حدود ۸۰ درصد از موفقیت ما در زندگی به تقویت این هوش بستگی دارد. یکی از مهم‌ترین فواید تقویت هوش هیجانی، بهبود روابط عاطفی و افزایش سلامتی و صمیمیت در روابط عاطفی است.

هوش هیجانی چیست؟

هوش عاطفی که به نام ضریب عاطفی یا EQ نیز شناخته می‌شود عبارت است از تصدیق و مدیریت احساسات خودمان و دیگران. داشتن هوش هیجانی بالا در روابط بسیار مهم است، زیرا احساسات ما پایه‌ای هستند که از طریق آن ارتباطات شخصی‌مان را شکل می‌دهیم.

هوش هیجانی توانایی برقراری ارتباط با خودمان است و هرچه بیشتر بتوانیم با خودمان ارتباط برقرار کنیم، می‌توانیم با احساسات خودمان و دیگران بهتر برخورد کنیم. بیشتر مردم به احساسات خود آگاه نیستند و به روابطشان پایان می‌دهند، زیرا نمی‌توانند با افراد دیگر همدلانه ارتباط برقرار کنند.

هوش هیجانی را می‌توان به ۵ عنصر تقسیم کرد که مؤلفه‌های هوش هیجانی نیز نامیده می‌شوند و از این قرارند:

خودآگاهی: اولین نکته هوش هیجانی خودآگاهی است. باید به واکنشمان در موقعیت‌های مختلف آگاه باشیم. خودتنظیمی: خودتنظیمی به ما کمک می‌کند که احساسات و پیامدهای اعمالمان را درک کنیم. انگیزه: روابط با هوش عاطفی بالا نه به واسطه عوامل خارجی، بلکه از استانداردهای درونی انگیزه می‌گیرند. همدلی: همدلی به معنی درک نیازها، خواسته‌های طرف مقابل و قدردانی از آنهاست. مهارت‌های اجتماعی: مهارت‌های اجتماعی مانند حفظ تماس چشمی، گوش دادن فعال و زبان بدن یکی از مؤلفه‌های اصلی هوش هیجانی‌اند.

نشانه‌های مثبت تاثیر هوش هیجانی بر رابطه عاطفی

مهم است که هوش هیجانی خود را توسعه دهیم، زیرا زوج‌هایی که از نظر عاطفی باهوش هستند قادرند رابطه را بهتر درک کنند و نقش و هویت خود را به عنوان زوج می‌پذیرند.

افرادی که هوش هیجانی پایینی دارند، به ندرت می‌دانند در رابطه چه بگویند یا چه نگویند. ممکن است ناآگاهانه چیزی بگویند که باعث ناراحتی یا آسیب به طرف مقابل شود. علاوه بر این وقتی هوش هیجانی کم باشد، هر بار مشکلی پیش می‌آید و زوجها شروع به سرزنش یکدیگر می‌کنند.

اگر هوش عاطفی در رابطه وجود نداشته باشد، نیازها و خواسته‌های متقابل درک نمی‌شوند و این می‌تواند مشکلاتی را در رابطه ایجاد کند و باعث دلخوری و نارضایتی از رابطه شود.

۴ تاثیر هوش هیجانی بر رابطه عاطفی را در ادامه بررسی کرده‌ایم.

۱. فعالانه به دنبال تغییر در رابطه خود هستید

توجه مهم

مطالعه مقالات و جستجو در اینترنت باعث افزایش اطلاعات عمومی شما می‌شود اما هیچ وقت نمی‌تواند جایگزین مناسبی برای مراجعه به متخصص و دریافت مشاوره‌های تخصصی باشد.

اگر دچار مساله‌ای شده‌اید، مشورت با مشاوران ماهر و متخصص می‌تواند مسیر زندگی شما را هموارتر کند. جهت مشاهده لیستی از بهترین مشاورها و روانشناس‌ها و دریافت مشاوره حضوری یا تلفنی، کلیک کنید:

وقتی ترس از تغییر را کنار می‌گذارید، متوجه می‌شوید که متفاوت بودن لزوماً به معنی بدتر بودن نیست. رابطه عاشقانه هم از این قاعده مستثنا نیست و مدام در معرض تغییر قرار دارد. به یاد داشته باشید اگر رابطه‌تان را به سمت تغییر و رشد مطلوب‌تان سوق ندهید، جور دیگری تغییر می‌کند. توانایی پذیرش تغییر با شهامت و خوش‌بینی نتیجه می‌دهد. از خودتان بپرسید:

برای ارزیابی مجدد اوضاع با هم نیاز به برنامه‌ریزی زمانی دارید؟

همسرتان به چیز جدیدی از سوی شما نیاز دارد؟

آیا تأثیرات خارجی خواستار تغییر در نقش‌های شما هستند؟

آیا مثل گذشته خوشحال هستید؟

بدون داشتن هوش هیجانی، رویارویی با چنین سؤالاتی ترسناک خواهد بود؛ به همین دلیل بسیاری از افراد نشانه‌های تغییر را آن‌قدر نادیده می‌گیرند که دیگر خیلی دیر و در نهایت رابطه‌شان خراب می‌شود.

۲. چالش‌های رابطه را به چشم فرصت می‌بینید

شجاعت و خوش‌بینی به شما امکان می‌دهد مسائل خود را نه به چشم مشکل، بلکه به چشم فرصت‌هایی چالش‌برانگیز ببینید. وقتی یکدیگر را به‌خاطر احساسات‌تان سرزنش نکنید، با حافظه عاطفی منفی کنترل نمی‌شوید و هوشیار هستید که اشتباه قبلی را تکرار نکنید. وقتی هوش عاطفی بالایی داشته باشید، از عادات مخرب همیشگی رها می‌شوید و می‌توانید مشکل را به‌خوبی حل کنید. در این شرایط، می‌توانید با بحران‌های اجتناب‌ناپذیر و اختلافات‌تان روبه‌رو شوید، بدون هیچ ترسی درباره آنها حرف بزنید و سعی کنید آن را به بهترین روش حل کنید.

۳. به تمام احساساتی که به هم دارید احترام می‌گذارید

عشق به همان اندازه که شیرین و دلچسب است می‌تواند سخت و ناراحت‌کننده هم باشد. عاشق‌بودن به این معنا نیست که هرگز عصبانی، ناامید یا ناراحت نشوید. اینکه چطور با احساسات‌تان روبه‌رو شوید، به خودتان بستگی دارد. مهم این است که واقعاً این احساسات را درک کنید. بسیاری از روابط به دلیل سرزنش خراب شده‌اند و صمیمیت عمیق بین میلیون‌ها زوج به دلیل خجالت و شرمندگی از بین رفته است. سرزنش و شرم هر دو بقایای بی‌رحمانه خشم، ترس و اضطراب هستند. اگر هوش هیجانی خود را تقویت کنید، به‌خوبی با هر احساسی کنار خواهید آمد و احساسات ناخوشایند نمی‌توانند رابطه شما را خراب کنند.

۴. خنده را در رابطه عاشقانه خود حفظ می‌کنید

کسانی که نمی‌توانند درباره خودشان و رابطه‌شان با هم بخندند، احتمالاً روابط خود را خیلی قبول ندارند و ممکن است نتوانند ایرادات منحصر به فرد و اجتناب‌ناپذیر رابطه را تحمل کنند. این افراد کمتر در معرض شگفتی‌های خوشایند رابطه قرار می‌گیرند. راز رسیدن به این شگفتی‌های دلچسب فقط یک چیز است: هوش هیجانی بالا! با هوش هیجانی بالا می‌توانید به بهبود رابطه‌تان ادامه بدهید و هرگز در دام انتظارات آزاردهنده گیر نیفتید.

نکاتی برای تقویت هوش هیجانی در روابط

توسعه و تقویت هوش هیجانی در روابط به صبر و زمان نیاز دارد. روابط سالم روابطی هستند که در آن زوجها گام‌های فعالی برمی‌دارند تا از یکدیگر حمایت کنند و وضعیت خود را بهبود ببخشند. در ادامه، اقدامات کوچک اما مهمی را معرفی می‌کنیم که می‌توانید برای تقویت هوش هیجانی در روابط انجام دهید.

۱. تغییر در رابطه را بپذیرید

مقاومت در برابر تغییر در رابطه هم بی‌ثمر است و هم مضر. روابط با سن، شرایط، جغرافیا، تغییرات شغلی، مسائل سلامتی و بسیاری موارد دیگر تکامل می‌یابند. مثلاً بچه‌دار شدن می‌تواند سبک زندگی شما را تغییر بدهد. همان‌طور که با هم به رابطه‌تان ادامه می‌دهید، احساسات دیگری مانند همراهی، دوستی و حس شراکت را نیز تجربه خواهید کرد.

به جای اینکه با اولین تغییر دچار ترس شوید، بگذارید همه چیز جریان خودش را طی کند. اینجاست که تأثیر هوش هیجانی بر روابط مطرح می‌شود. به یاد داشته باشید که انواع مختلفی از هوش هیجانی وجود دارد و آنچه شما به کار می‌گیرید بستگی به شرایطتان دارد. هوش عاطفی در ازدواج با هوش هیجانی در رابطه‌ای جدید متفاوت است.

۲. از یکدیگر یاد بگیرید

به اشتراک گذاشتن تجربیات و دانش عاطفی باعث ایجاد رابطه‌ای سالم و تقویت هوش عاطفی هر دو طرف می‌شود. باید بپذیرید همسران مؤلفه‌هایی از هوش هیجانی را دارد که ممکن است شما آنها را نداشته باشید و بالعکس. مثلاً شاید شما شنونده بهتری هستید و همسران احساساتش را بهتر مهار می‌کند.

چیزهای زیادی وجود دارند که می‌توانید از هم یاد بگیرید. سعی کنید بدون اینکه در دام ناامنی و اختلاف بیفتید، نقاط قوت یکدیگر را جذب کنید. اهمیت هوش هیجانی در روابط باید با عمل برجسته شود و یادگیری فعال از یکدیگر یکی از مهم‌ترین کارهایی است که می‌توانید در این زمینه انجام دهید.

۳. صادق باشید

صداقت یکی دیگر از مؤلفه‌های مهم هوش هیجانی است. وقتی از چیزی می‌ترسید آن را بپذیرید و وقتی از چیزی مطمئن نیستید، درباره‌اش بپرسید. هیچ رابطه عاشقانه‌ای بدون ترس و تردید نیست و شما باید بتوانید هر دوی این احساسات را به روشی سالم بیان کنید.

آنچه را که شما را می‌ترساند بیان کنید. مثلاً اگر آسیبی در دوران کودکی‌تان باعث شده ترس از رها شدن داشته باشید، درباره آن با همسران صحبت کنید. اگر فکر می‌کنید ممکن است برای رفع این ترس‌ها به درمان نیاز داشته باشید، باز هم نیاز است درباره آن با هم صحبت کنید.

۴. به هنر مدیریت تعارض مسلط شوید

داشتن هوش هیجانی به این نیست که همیشه با هم توافق داشته باشید، بلکه به این معناست که بدانید چگونه درگیری‌ها و تعارضات را مدیریت کنید. هوش عاطفی بالا به معنای برقراری ارتباط به گونه‌ای است که کمترین آسیب را به شریک زندگی شما وارد کند. تاثیر هوش هیجانی بر رابطه عاطفی را جدی بگیرید.