

حکمت

تفسیر ادبی عرفانی قرآن مجید
خواجہ عبدلہ... انصاری

درجات دوستان و مومنان یکی امروز است یکی فردا. امروز به علم و ایمان که فرمود: «یرفع الذین آمنوا منکم و اوتوالعلم درجات» و فردا در روضه رضوان، روح و ریحان به جوار رحمان است که فرمود: «لہم درجات عندا...»

راہکارهایی برای تقویت ہوش ہیجانی و نجات زندگی مشترک

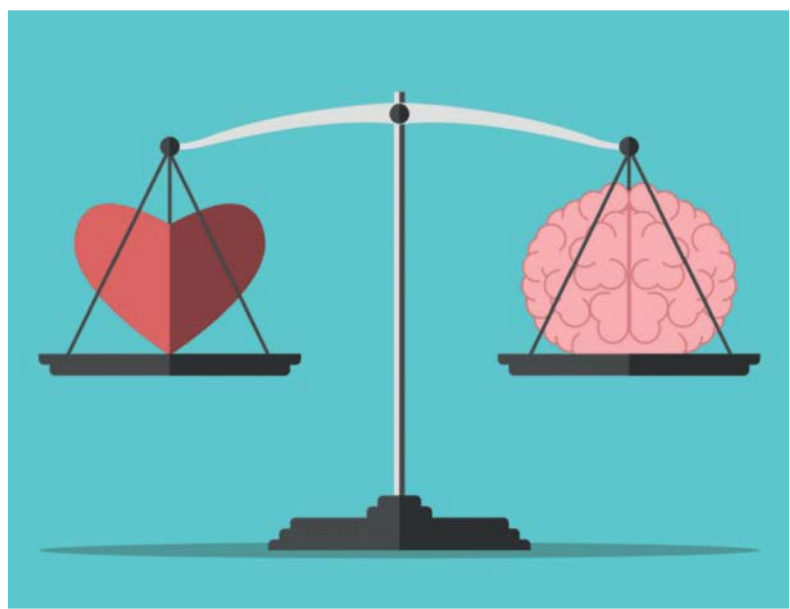
ہوش نجات دہندہ

راز موفقیت یک زندگی زناشویی موفق چیست؟ این سوال اکثر متاہل ہاست. خیلی ہا برای رسیدن بہ این جواب در کلاس ہای موفقیت زناشویی زیادی شرکت و وقت و ہزینہ زیادی را صرف می کنند. موضوع اما اینجاست کہ رسیدن بہ این جواب در درون خود افراد است. با دانستن یک نکته سادہ روان شناسی، تقویت و بہ کارگیری این توانایی می توانید زندگی شخصی و زناشویی تان را از این رو بہ آن رو کنید. توانایی ای کہ البتہ در وجود ہمہ ہست و شاید از آن خبر ندارید. مہم اما این است کہ با تقویت ہمین توانایی کہ اسمش «ہوش ہیجانی» است، می توان تغییرات مثبت و فراوانی در زندگی ایجاد کرد.

با تشکر از فاطمہ جعفری، کارشناس ارشد مشاور خانوادہ

لیلا شوقی

روزنامہ نگار



بنشانید. اما کمی صبر کنید، زمان بدهید و حالا، خود را جای همسرتان بگذارید و مشکل را از دید او ببینید. چہ اتفاقی می افتد؟ تنش احساسی، از زاویہ دید همسرتان بہ شکل دیگری است، این کار را بہ عنوان جایگاہ نفر سوم ہم انجام دہید، خارج از نقش خود و همسرتان، از دید زاویہ سوم نگاہ کنید، فضای تنش زای احساسی، با دید سوم شخص، حقایق دیگری را برایتان روشن می کند. این روش درک فضا و حقایق ادراکی محیط و نفر دوم است کہ بہ شما، درک شہودی می دہد تا با درک احساسات خود و طرف مقابل، با دیگران راحت تر ارتباط برقرار کنید.

❁ **مسؤولیت پذیر باشید:** یکی از ویژگی هایی کہ برای بالا بردن ہوش ہیجانی باید در خودتان تقویت کنید مسؤولیت پذیری است. فرار از مشکلات و عدم مسؤولیت پذیری، می تواند بہ روابط ضربه بزند. پاسخگویی درباره رفتار خوب یا بدی کہ انجام می دہید، نشان از سلامت روانی شماست و البتہ نقش زیادی ہم در بہتر شدن روابطتان دارد.

❁ **مشاہدہ کنید:** فرقی ندارد، چہ در درون خود و چہ در بیرون و درک احوالات دیگران؛ اگر می خواهید زندگی موفقی داشتہ باشید، خودشناسی و دیگرشناسی تان را تقویت کنید. با خودشناسی، راحت تر می توانید با دیگران ارتباط برقرار کنید و با توجہ و شناخت روحیہ و حالات شریک زندگی و اعضای خانوادہ تان می توانید راحت تر با آنها برخورد کنید. علاوہ بر این سعی کنید منعطف باشید. در روابط، هیچ قانون و چارچوبی وجود ندارد کہ شما ہم باید براساس آن قوانین سفت و سخت رفتار کنید. ہوش ہیجانی بالا بہ شما این امکان را می دہد کہ در شرایط متفاوت، در زمان فوران احساسی مختلف، رفتار متناسب ہم انجام دہید. رفتار و عملی کہ خدشہ ای بہ روابط شما وارد نمی کند.

مسائل حرف بزنید یا فکر کنید. سکوت، گاہی در کنار بیان احساسات، می تواند تاثیر خوبی در بالا بردن ہوش ہیجانی شما داشتہ باشد. این سکوت زمانی کہ شما از مسالہ ای ناراحتید ہم می تواند نقش مثبتی داشتہ باشد. برای مثال لازم نیست ناراحتی تان را در جمع مطرح کنید، اگر از والدین یا همسرتان ناراحتید، بعد در خلوت خانہ می توانید درباره اش حرف بزنید.

❁ **از تکنیک ان ال پی (NLP) استفاده کنید:** جایگاہ ان ال پی یا علم برنامه ریزی عصبی کلامی در بالا بردن ہوش ہیجانی، نقش زیادی دارد. ان ال پی تکنیک مناسبی برای کاهش تنش ہاست. ان ال پی بر تقویت و شناخت ضمیر ناخود آگاہ شما، کار می کند. با این تکنیک می توانید کمی مکث کنید و موقعیت احساسی را کہ بہ وجود آمدہ، از دید دیگری نگاہ کنید. بہ عنوان مثال، در یک تنش بین همسرتان، شما حرفی می زنید و او ہم حرفی. ہر کدام ہم تلاش می کنید، حرفتان را بہ کرسی

اگر از کسی ناراحتید، بیان کنید. اگر عصبانی ہستید، بعد از این کہ عصبانیت تان فروکش کرد، بہ کشف عصبانیت تان فکر کنید. اگر خوشحالید ابراز کنید و اگر ہمسر، مادر، پدر، فرزند، خواہر و برادر تان را عاشقانہ دوست دارید، این عشق را بہ زبان بیاورید و بہ آنها ابراز علاقہ کنید. شناخت احساسات تان و بیان آن بہ دیگران، در از بین بردن کدورت ہا، تعارضات و سوء تفاهات بہ شما کمک می کند. رودربایستی را کنار بگذارید. محکم شدن پیوند خانوادگی با بیان احساسات، بہ معذب بودن دائمی می ارزد.

❁ **سکوت کنید:** اگر در یک فضای پرتنش ہستید، صبر و سکوت بہترین انتخاب است. این سکوت و صبر ہم در درون خودتان و ہم در فضای پرتنش محل کار و خانوادہ، می تواند بہ شما امکان بدهد بہ دور از احساسات و ناراحتی ہا، بعد از این کہ احساسات فوران کردہ، فروکش کرد، درباره

❁ **گوش دہید:** گوش دادن بہ حرف دیگران، ہنر بزرگی است. با گوش دادن بہ دیگران، این اطمینان را بہ آنها می دہید کہ بہ راحتی احساساتشان را با شما در میان بگذارند. بہتر است این ہنر را یاد بگیرید، چون حتی اگر کسی درباره احساسش با شما حرفی نزند، از لحن، آوا و انتخاب کلماتش می تواند احساساتش را بہ شما نشان دہد. گوش دادن، یکی از بہترین راہ ہا برای شناخت احساسات دیگران و تعامل و بہترین روش برای بہبود روابط است.

❁ **احساسات تان را بیان کنید:** سخت است کہ بہ دیگران بگویید، ناراحتید یا خوشحالید؟ اگر نتوانید در چہہ روحتان را بہ روی دیگران باز کنید، نمی توانید رابطہ خوبی ہم با دیگران داشتہ باشید. بہتر است

تعریف ہوش ہیجانی

اسمشن روی آن است، ہوش ہیجانی یا ای کیو کہ با هیجانات و احساسات شما سروکار دارد، اما این شاید تعریف ظاہری ہوش ہیجانی باشد. ہوش ہیجانی، توانایی بہ کارگیری احساسات و عواطف خود و درک و شناخت احساسات دیگران است. با ہمین توانایی است کہ شما می توانید درک درستی از احساسات، شامل غم، شادی، ناراحتی، خشم، عشق، نگرانی، استرس و ہمہ حواس دیگر خودتان و دیگران داشتہ باشید. با این توانایی شما می توانید ارتباط بہتری با دیگران برقرار کنید و این ارتباط بہتر شامل شریک زندگی، فرزندان و اعضای خانوادہ تان ہم می شود. بہ این فکر کنید اگر همسرتان ناراحت باشد و شما ہم بدانید، آن لحظہ با او چطور برخورد کنید، چقدر می تواند بہ بہبود روابطتان کمک کند. ہمہ اینہا لزوم یادگیری و تقویت ہوش ہیجانی را مہم جلوہ می دہد.

