

الان چمه ؟ EMOTIONAL SELF AWARENESS



همدلی و تبادل عواطف

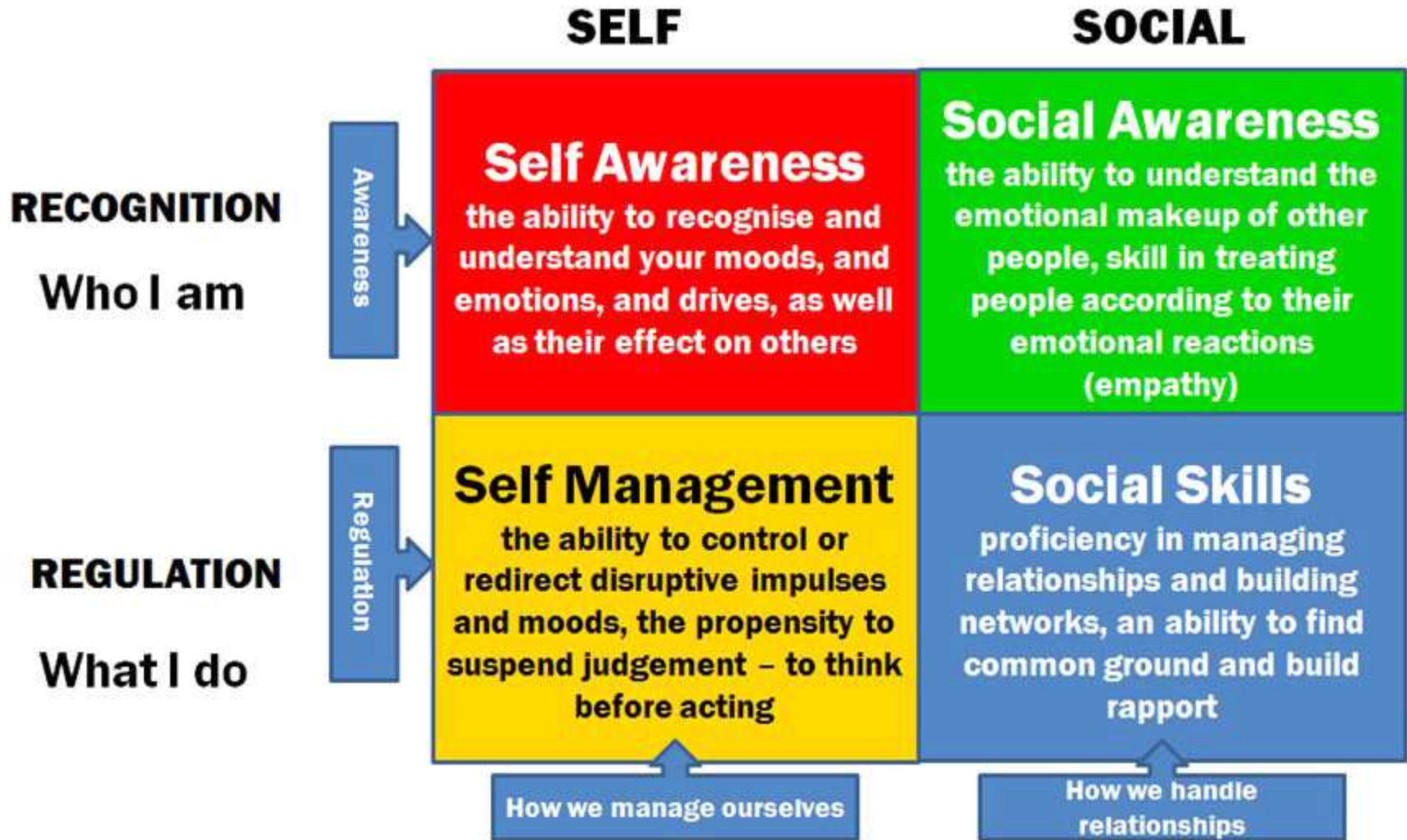
تفکیک عواطف

آشفته‌گی در عواطف

احساس علائمی در بدن

فلج احساسی و کمرختی

Emotional Intelligence



هوش شخصی / هوش عاطفی / هوش فضایی / هوش محاسباتی....

- هوش عاطفی نوعی از هوش است که به ما کمک می کند به احساساتمان آگاه باشیم. **بتوانیم عواطفمان را خوب بیان کنیم.** آنها را **خوب کنترل و هدایت کنیم.** ظرفیت های خودمان را بشناسیم و در مجموع یک حس مثبت کلی نسبت به خودمان داشته باشیم. از طرف دیگر **بتوانیم عواطف فرد مقابلمان را درک کنیم** و نسبت به آن واکنش اجتماعی یا بین فردی مناسب داشته باشیم.
- هوش عاطفی به ما کمک می کند که وقتی دچار تعارض در احساساتمان می شویم فرو نریزیم و بتوانیم به عنوان مساله ای معمولی حلش کنیم.
- این نوع هوش، یک چیز ذاتی نیست و در شرایط محیطی شکل می گیرد
- در میان تمام عوامل موثر در موفقیت در ازدواج، کلیدی ترین نقش را دارد؛ اگر دو طرف دارای هوش عاطفی بالایی باشند می توانند بفهمند که چطور همراه و همگام با تغییر احساسات و عواطف یکدیگر تغییر کنند تا زندگی شان به رشد و صمیمیت بیشتری منجر شود.