

هو العليم

هوش عاشقانه

چگونه می‌توانید همان‌گونه که در زندگی باهوش هستید
در عشق هم باهوش باشید

ماری ولتیس
جان ولتیس

ترجمه:
دکتر مصطفی تبریزی
مهشید آذرخش
مژگان آذرخش



فهرست

۴	هوش عاشقانه خود را بسنجید
۹	مقدمه
۲۵	فصل اول
۴۷	فصل دوم
۶۹	فصل سوم
۸۷	فصل چهارم
۱۰۹	فصل پنجم
۱۳۵	فصل ششم
۱۵۷	فصل هفتم
۱۷۷	فصل هشتم
۱۹۳	فصل نهم
۲۰۹	فصل دهم

دوستت دارم بگذار با هم مسئله را حل کنیم

اگر احساسات خود را بیان نکنید، رابطه شما شکننده و رابطه جنسی تبدیل به ارتباطی مکانیکی می‌گردد و در همین راستا، بخشش به منزله دخالت تعبیر می‌شود، رنجش تبدیل به کینه و یا نفرت جایگزین عشق می‌شود. دیوید ویسکات^۱

اکثر ما می‌توانیم هوش عاشقانه بالایی داشته باشیم. منحنی یادگیری شما برای افزایش بهره هوش عاشقانه دچار سراشیبی چندانی نیست، زیرا با حالات هیجانی خودتان و یا با افرادی که به خوبی می‌شناسید، سروکار دارید. در این فصل، با خصوصیات مردان و زنانی که هوش عاشقانه دارند، آشنا می‌شوید. به علاوه، نوع هیجانی خود را می‌توانید تشخیص دهید، یعنی می‌توانید بفهمید که آیا با عقل خود زندگی می‌کنید و از احساسات بریده‌اید و یا در قلب خود زندگی می‌کنید و عقلانیت خود را به کناری نهاده‌اید و فقط از احساسات خود، آگاهی دارید و یا اینکه روابط خود را بر اساس ترکیبی از خرد و احساس مدیریت می‌کنید. هوش عاشقانه نیز مانند هوش هیجانی است و بیشتر از اینکه قدرت عقلانی را افزایش دهد، ذهن احساسی شما را بهینه‌سازی می‌کند. داشتن هوش هیجانی یعنی این که بتوانید به پیام‌هایی که از حالات و هیجان‌ات شما ارسال می‌شود، توجه کنید و در نهایت آن را مدیریت کنید. علاوه بر این باید بتوانید احساسات و ذهنیات هیجانی نزدیک‌ترین افراد به

1 - David Viscott, I Love You, Let's Work It Out

خود را نیز درک کنید.

هوش هیجانی^۱: اصول اولیه

در فرهنگ ما "هوش هیجانی" تبدیل به کلمه‌ای کلیدی شده است اما آیا واقعاً می‌دانید از نظر هیجانی باهوش بودن به چه معناست؟ خصوصیات، نگرش‌ها و مهارت‌های زیر اصول هوش هیجانی هستند. وقتی می‌خواهید با چالش‌های زندگی مواجه شوید، به اهدافتان برسید و زندگی و رابطه‌ای بسازید که استحقاقش را دارید، داشتن توانایی‌هایی که در زیر فهرست شده است، از داشتن مدارک عالی و تحصیلات تکمیلی مهم‌تر است.

- اول از همه و مهم‌تر از هر چیز لازم است، خودآگاهی^۲ داشته باشید، یعنی با طیف کامل حالات هیجانی خود آشنا باشید و بتوانید مفهوم احساسی را که دارید و انگیزه‌های خود را درک کنید. فصل‌های چهارم و پنجم درباره روند افزایش خودآگاهی است و به شما کمک می‌کند که با گستره کامل هیجانات انسانی، از جمله هیجانات سمی که کنار آمدن و تشخیص آن‌ها برای بسیاری از افراد مشکل است، آشنا شوید.

- آماده^۳ باشید، یعنی توانایی این را داشته باشید که افکار و نیازهای خود را در لحظه کنار بگذارید و بتوانید هیجانات دیگران را بشناسید و آگاهی بیشتری درباره آن‌ها کسب کنید و ببینید چگونه باید فعالانه به دیگران گوش کنید.

- مدیریت هیجانی خوبی داشته باشید. هیجانات خود را مهار و تحت کنترل در آورید. مهارت تبدیل احساسات و هیجانات منفی، را به انرژی و فعالیت‌هایی که به شما قدرت می‌دهند، را دهند، را تمرین کنید.

- در انگیزه دادن به خود و دیگران مهارت کافی به دست آورید و همواره تلاش کنید که به بهترین شکل خود تبدیل شوید و دیگران را به بهترین حالتشان سوق دهید، به بیان دیگر باروچیه و پرشور و حرارت باشید و بتوانید خود و دیگران را شاد کنید.

- تکانشی^۴ نباشید و برای رسیدن به خشنودی آنی دست به رفتاری نزنید که فقط برای خالی کردن احساس ناراحتی‌تان در آن لحظه باشد. توانایی این را پیدا کنید که با

1 - Emotional quotient

2 Self-aware

3 empathy

4 - Impulsive

- وجود مشکلی که پیش آمده است، شب را به روز برسانید و صبح فردا یا حتی زمانی دیرتر به آن بپردازید. نیازی به نتیجه‌گیری فوری نیست، زیرا می‌توانید "ندانستن" را تحمل کنید در انتظار ماندن و ابهام را بپذیرید، تا زمان مناسب، از راه رسد.
- بخشنده و نوع دوست باشید و دیدگاه مثبت داشته باشید. البته به این معنا نیست که عصبانی یا دلگیر نشوید بلکه ابزار کار با این هیجانات را داشته باشید و با آن‌ها کنار بیایید. نه اینکه هیجانات را نادیده بگیرید و یا انکار کنید و یا به خاطر آن دیگران را سرزنش کنید. احساسات منفی خود را پیام‌های مفیدی بدانید که شما را از چیزهای مهمی آگاه می‌کنند.
 - در نهایت مصمم و ثابت قدم باشید. هرگز دست از خود و یا رویاهای خود برندارید. یک مبارز باشید و کشف کنید که چگونه از پس مشکلات برآید و شکست را جزئی از روند پیروزی بدانید. شکست بخشی از خطر کردن برای رسیدن به موفقیت است و همه انسان‌های موفق گاهی در مسیر خود به شکلی گریزناپذیر با شکست مواجه می‌شوند.

آنچه هوش عاشقانه یک زن را بالا می‌برد

زمانی که اصول هوش هیجانی را در روابط عاشقانه خود به کار می‌برید، تبدیل به انسانی می‌شوید که از هوش عاشقانه برخوردار است. خصوصیات هوش عاشقانه برای هر دو جنس کاربرد دارد، اما زن‌هایی که بهره‌ی بالایی از هوش عاشقانه دارند از ویژگی‌های خاصی برخوردارند که با خصوصیات مردان متفاوت است. همان‌طور که این خصوصیات را می‌خوانید، از مواردی که فکر می‌کنید لازم است در مورد آن کار کنید تا هوش عاشقانه بالاتری پیدا کنید، یادداشت بردارید.

درست به هدف می‌زند

زنی که هوش عاشقانه دارد، از نظر هیجانی رک و راست است. او از اعماق هیجانات و همچنین از فروکش کردن و جریان گرفتن احساسات خود باخبر است و تلاش نمی‌کند تا از خُلق گرفته‌اش فرار کند، زیرا می‌داند که این احساسات بخشی از سیستم پیچیده ارتباطی درونی او و بخشی از شبکه ارتباطات او با دیگران است. چگونگی برخورد او با هیجاناتش