

هوش هیجانی یکی از هوش‌های ذاتی انسان است که با روان، ذهن و رفتار او سر و کار دارد. با تقویت هوش هیجانی، احساسات و روان ما رو به سلامتی می‌روند، به توانایی شناخت و مدیریت هیجانات خود می‌رسیم، می‌توانیم رفتارهای خود را کنترل کنیم و روابط اثربخش‌تری را با دیگران داشته باشیم. یکی از مهم‌ترین مسائل برای شکوفایی و سلامتی زنان هر جامعه‌ای موضوع تقویت هوش هیجانی آنان است؛ زیرا مخصوصاً در جوامع سنتی، محدود و مرد سالار، زنان مجبور به سرکوب بسیاری از هیجانات و احساسات خود هستند که این موضوع باعث آسیب به سیستم روانی، ذهنی و جسمی آنها می‌شود. تقویت هوش هیجانی به رهاسازی هیجانات سرکوب شده و فعلی به طرق صحیح کمک می‌کند و باعث زنده شدن زنان می‌شود. همچنین، با تقویت هوش هیجانی، زنان به زنانگی خود نزدیک‌تر می‌شوند. در این مقاله می‌خواهیم چند نمونه از ویژگی‌های زنانی را که هوش هیجانی بالایی دارند، برای شما شرح دهیم:

زنان با هوش هیجانی بالا کمتر غصه می‌خورند. این دسته از زنان افرادی هستند که کمتر به مسائل منفی توجه می‌کنند. آنان - گذشته را بخشیده‌اند و بابت اتفاقاتی که هنوز رخ نداده است، غمگین نمی‌شوند. آنها بیشتر در لحظه حال هستند و مانند کودکان از این لحظه نهایت استفاده را می‌برند. این زنان آنقدر پویا هستند که فرصتی برای دامن زدن به افکار منفی پیدا نمی‌کنند. ذهن آنها قبلاً در مراحل تقویت هوششان از دردها، خشم‌ها و رنج‌ها تخلیه شده است. آنها برخورد صحیح با غم را می‌دانند. از این رو کمتر به دام این احساس یا هیجان می‌افتند. آنها کمتر غر می‌زنند و کمتر شکایت می‌کنند، نه اینکه آنها با منفعل و قانع بودن شاد باشند، بلکه توانایی آنها در مدیریت خود، شرایط و دیگران باعث می‌شود که کمتر شکایت کنند و بیشتر شرایط مطلوب را بسازند. آنها سعی می‌کنند که اگر شرایطی برایشان رنج‌آور است به بهترین روش آن را تا رسیدن به وضعیت مطلوب مدیریت کنند.

زنان با هوش هیجانی بالا روابط سالم‌تری دارند. از آنجا که این دسته از زنان عزت نفس سالمی دارند، کمتر وارد روابط سمی و مخرب می‌شوند. همچنین، آنها کمتر از بازی‌های سمی روانی استفاده می‌کنند و به محض اینکه متوجه شوند به دام بازی‌های روانی دیگران افتاده‌اند، فوراً شرایط و رابطه را به بهترین نحو مدیریت می‌کنند. این افراد عزت کلام دارند و به ارزش‌های خود و تعهدات خود متعهد بوده و به آنها عمل می‌کنند، از این رو، اعتبار بالایی در روابط خود کسب می‌کنند.

زنان با هوش هیجانی بالا آرامش بیشتری دارند. زنانی که هوش هیجانی بالایی دارند شاد و پر از آرامش هستند و زیاد می‌خندند. - یکی از دستاوردهای تقویت هوش هیجانی این است که آرامش و شادی را به افراد باز می‌گرداند. از آنجاکه افراد در مسیر تقویت این هوش، به مرور سلامتی سیستم روانی و هیجانی خود را باز می‌یابند، آرامش و شادی بیشتری را در زندگی خود تجربه می‌کنند. از طرف دیگر، بخشی از این شادی و آرامش به این دلیل است که آنها در این پروسه تغییر به معنای جدیدی از زندگی دست می‌یابند. همچنین آنها شفافیت و خلوت ذهن پیدا می‌کنند، یعنی ذهن آنها از تشنگی و عدم شفافیت خالی می‌شود و احساس رهایی و آرامش می‌کنند.

زنان با هوش هیجانی بالا مدیران خوبی هستند. زنانی که هوش هیجانی بالایی دارند قبل از هر کسی و هر شرایطی، قادر به - مدیریت خودشان هستند. آنها به راحتی می‌توانند هیجانات، زندگی، رفتارها و مسائل خود را مدیریت و کنترل کنند و براساس خرد زندگی خویش را پیش ببرند. آنها بر زندگی عاطفی و اجتماعی خود نیز به‌خوبی مدیریت دارند. آنها نه براساس احساسات آتی، بلکه با تفکر خود، روابط را پیش می‌برند. اعتماد به نفس سالم و بالایی دارند و جایگاه خود را در روابط آن‌گونه که می‌خواهند و

مناسب‌شان است، شکل می‌دهند. این دسته از زنان بیشتر از زنان دیگر می‌توانند بحران‌ها و چالش‌هایی را که در زندگی و روابطشان پیش می‌آید، مدیریت کنند و به شرایط مطلوب و مناسب برسند.

زنان با هوش هیجانی بالا زنانگی بیشتری دارند. تقویت هوش هیجانی زنانگی را در زنان بیدار و آنها را به خود نزدیکتر -۵ می‌کند. از آنجاکه در پروسه تقویت این هوش افراد از شر احساسات و هیجانات سرکوب شده و مخرب رها شده و به آزادی هیجان می‌رسند، بسیاری از مشکلات احساسی و روانی آنها رفع شده و به شادابی بیشتری دست می‌یابند. همچنین در این روند، عزت نفس یعنی همان احساس ارزشمند بودن در آنها بالاتر می‌رود که باعث می‌شود بسیاری از احساسات نامطلوبشان نسبت به خود رنگ ببازد و جایگاه بهتری را برای خود پیدا کنند.

همان‌طور که در موارد قبل اشاره کردیم، این دسته از زنان شادی و آرامش بیشتری نسبت به زنان دیگر دارند که این دو ویژگی از ما این فعل از روی تظاهر یا ناآگاهی به حال خود نیست، بلکه به‌خاطر تخلیه روانی‌ای است که قبلاً صورت گرفته است، استرس کمتری دارند و می‌توانند استرس خود را مدیریت کنند. صبر این زنان بالاتر است؛ صبری که نه اینکه آغشته به تحمل باشد، بلکه به معنای واقعی صبور و مدیر بر هیجانات خود هستند. آنها به‌خوبی می‌دانند که چه رفتاری متناسب با چه موقعیتی است و رفتارهای خود را مدیریت می‌کنند. این زنان بیشترین آگاهی را درباره خود، نسبت به زنان دیگر دارند. ویژگی‌های مهم در یک زن سالم: شادابی، آرامش، صبر، مدیریت، عزت نفس سالم و اعتماد به نفس سالم. مهم‌ترین ویژگی‌های یک زن سالم است. آنها بیشتر می‌خندند و کمتر غصه می‌خورند؛ ۱