

کارگاه روابط زوجین

همان طور که می دانیم ازدواج منبع بعضی از عمیق ترین احساسات و هیجانات ماست، مثل عشق، نفرت، عصبانیت، ترس، ناراحتی و لذت، و این که چقدر زن و شوهر بتوانند این هیجانات قوی را بفهمند، درباره شان گفتگو و آنها را مدیریت کنند نقش قاطعی در رضایت زناشویی آنها بازی می کند،

زیرا افرادی که توانایی کنترل احساسات و هیجانات خود را دارند (خویشتن داری) و بر نحوه ابراز احساسات و هیجانات خود نسبت به دیگران خصوصا همسرشان تسلط دارند، مانع بروز بسیاری از برخوردها و سوءتفاهمات در روابط زناشویی خود می شوند

افرادی که از هوش هیجانی بالایی برخوردارند، به احتمال زیاد می توانند به گونه ای موثر با صحبت های دقیق و ظریف عاطفی، مشکلات و اختلافات را حل کنند و با استفاده از جملاتی چون «معذرت می خواهم» و «متاسفم» و دانستن اینکه به چه مقدار معذرت خواهی نیاز است یا چه مقدار متاسفم کارگشاست، اوضاع را سر و سامان می دهند.

جان گاتمن از روانشناسان دانشگاه واشنگتن طی تحقیقاتی به این نتیجه رسیده است که زوجینی که روی هیجانات خود کنترلی ندارند، تکانشی هستند و قادر به تفکر و صحبت به طور واضح و موثر نیستند، نیاز به آموزش خودآگاهی هیجانی دارند؛ این افراد باید یاد بگیرند که چطور زوج های با هوش هیجانی بالایی باشند و از لحاظ هیجانی بیدار شوند.

تحقیقات نشان داده است که ازدواج و زندگی زناشویی یک بافت سرشار از عاطفه می باشد و در ازدواج هایی که زوجین با یکدیگر در تعارض و تضاد باشند، برانگیختگی های هیجانی زیادتری دیده می شود. به عبارت دیگر، بیشتر تعارض ها و اختلافات بین زوجین به دلیل برانگیختگی های هیجانی صورت می گیرد و همچنین افراد در توانایی دریافت و تشخیص دقیق عواطف خود و دیگران با یکدیگر تفاوت دارند.