

www.ketab.ir



دانش هیولانی
و روند آن
Emotional
Intelligence
طیبه ستایش فر

سرشناسه: ستایش فر، طیبه، ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدیدآور: هوش هیجانی و روند آن / طیبه ستایش فر.
مشخصات نشر: اصفهان: کیا راد، ۱۳۹۴.
مشخصات فیزیکی: ۱۶۰ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۹۰-۰۷-۷
ویراست: هریست؛ فیا
یادداشت: کتاب: ص ۱۵۵ - ۱۵۹.
موضوع: هوش هیجانی
رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ / ۳۲ / BF۵۷۶/
رده بندی دیویی: ۱۵۰/۴
شماره کتابشناسی ملی: ۲۰۸۰۶۴

هوش هیجانی و روند آن
مؤلف: طیبه ستایش فر
انتشارات: کیاراد
مجری تولید: موسسه چاپ و نشر سلام
طراح جلد و فرشته میرفندرسکی
تعداد صفحات / صفحات داخلی: ۱۶۰ / رقعی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۹۰-۰۷-۷
نوبت چاپ: زمستان ۱۳۹۴ / اول
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
بها: ۹۵۰۰ تومان

www.ketab.ir



عصبانی شدن این است
می توانند عصبانی شوند
عصبانی شدن در برابر شخص
مناسب، به میزان مناسب، به
دلیل مناسب و به روش مناسب
ایمان نیست.
(ارسطو)

فهرست مطالب

۱۳.....عده

فصل اول: هوش هیجانی

۲۰.....تاریخچه هوش هیجانی

۳۱.....اصطلاح هوش هیجانی چیست؟

۳۱.....مفهوم هوش هیجانی

۳۴.....مفهوم هوش هیجانی از دیدگاه بار - آن

۳۷.....۱- خود آگاهی هیجانی

۳۷.....۲- قاطعیت

۳۸.....۳- حرمت

۳۹.....۴- خود شکوفایی

۳۹.....۵- استقلال

۴۰.....۶- همدلی

۴۰.....۷- روابط بین فردی

۴۱.....۸- مسئولیت پذیری

۴۲.....۹- حل مسئله

- ۱۰- واقعیت سنجی ۴۲
- ۱۱- انعطاف پذیری ۴۳
- ۱۲- تحمل فشار ۴۳
- ۱۳- کنترل تکانه ۴۴
- ۱۴- شادکامی ۴۴
- ۱۵- خوشبختی ۴۵
- مدل های هوش هیجانی ۴۵
- مدل ابر و سالووی، مدل توانایی هوش هیجانی ۴۶
- هوش هیجانی ۴۷
- خودآگاهی ۴۷
- خودگردانی ۴۷
- انگیزش ۴۸
- همدلی ۴۸
- مهارت های اجتماعی ۴۹
- هوش هیجانی، چه فرقی با هوش منطقی دارد؟ ۵۰
- مغز هیجانی ۵۲
- تعریف و ارزش هوش هیجانی ۵۵
- چرا هوش هیجانی؟ ۵۷
- هوش هیجانی چگونه اندازه گیری می شود؟ ۵۸
- هوش هیجانی و خوشبختی ۵۹

- ۵۹..... رابطه هوش هیجانی و سلامت روان
- ۶۱..... هوش هیجانی و عزت نفس
- ۶۲..... چگونه می‌توان در هوش هیجانی پیشرفت کرد؟
- ۶۵..... هوش هیجانی فردی و جامعه
- ۶۶..... علائم هوش هیجانی بالا و پایین
- ۶۶..... هوش هیجانی پایین
- ۶۷..... علائم هوش هیجانی بالا
- ۶۷..... هوش هیجانی بالا
- ۶۹..... نتایج هوش هیجانی بالا و پایین چیست؟
- ۷۴..... چگونه می‌توان هوش هیجانی را افزایش داد
- ۷۸..... کارهایی که می‌توانید به همراه دیگران انجام دهید
- ۷۹..... اصول تعادل، آگاهی، مسئولیت، همدلی
- ۷۹..... ۱- تعادل
- ۸۰..... مهار تکانه
- ۸۰..... به تأخیر انداختن خشنودی
- ۸۱..... بی‌اعتنایی عاطفی
- ۸۱..... ۲- آگاهی
- ۸۲..... توجه به احساسات
- ۸۳..... نسل دارو
- ۸۳..... تشخیص دقیق احساسات

۸۴	 زمان
۸۵	 تمایز بین احساسات سازنده و مخرب
۸۶	 پیش‌بینی احساسات
۸۶	 ۳- مسئولیت
۸۷	 مسئولیت در قبال اعمال
۸۷	 ارزش‌ها
۸۸	 ارزش‌های اجتماعی
۸۹	 عقاید
۹۰	 کار
۹۱	 پرورش عواطف
۹۲	 مسئولیت در برابر دیگران
۹۳	 ۴- همدلی
۹۴	 آگاهی و توجه
۹۴	 حساس بودن
۹۵	 دلسوزی و درک
۹۶	 مقیاس صفر تا ده
۹۷	 بیان نادرست احساسات

فصل دوم: رشد عاطفی

۱۰۰	 دانش عاطفی
۱۰۱	 رشد عاطفی چیست؟

- ۱۰۱..... بررسی خصوصیات عاطفی کودکان
- ۱۰۲..... نیازهای عاطفی و روانی کودکان
- ۱۰۲..... نیازهای عاطفی والدین
- ۱۰۳..... عوارض کمبود محبت
- ۱۰۳..... امنیت
- ۱۰۴..... مسئولیت عاطفی در رشد کودکان
- ۱۰۵..... ترس
- ۱۰۵..... لکنت زبان
- ۱۰۶..... خانواده و رشد عاطفی
- ۱۰۶..... مدرسه و رشد عاطفی
- ۱۰۷..... تأثیر کودکان در سازگاری عاطفی کودکان
- ۱۰۷..... رشد شخصیتی - عاطفی
- ۱۰۷..... ۱- دوگانگی
- ۱۰۷..... ۲- شک و تردید
- ۱۰۸..... ۳- اضطراب غریبیگی
- ۱۰۸..... ۴- کنترل «خود»
- ۱۰۸..... ۵- تشویق و تنبیه
- ۱۰۹..... نظریه روانی - اجتماعی اریکسون
- ۱۰۹..... استفاده از عواطف برای تعیین اهداف و نیل به آنها
- ۱۱۱..... تعیین اهداف

- ۱- تعیین اهدافی که به شما انگیزه می دهند ۱۱۱
- تصمیم گیری با اشتباهات کمتر ۱۱۳
- متمرکز باقی ماندن ۱۱۴
- نتیجه مثبت احساسات منفی ۱۱۵
- ترس ۱۱۵
- خشم ۱۱۶
- ناامیدی ۱۱۷
- ۱۰۵ ۱۱۸
- احساس ناامیدی ۱۲۰
- احساس آشوبی ۱۲۰
- روابط ۱۲۱
- دوستی ها ۱۲۲
- روابط کاری ۱۲۳
- روابط عاشقانه صمیمی ۱۲۴
- تربیت فرزند ۱۲۵
- پیش پنداری ۱۲۷
- سال های اولیه ۱۲۸
- سال های پیش از مدرسه ۱۳۲
- سال های مدرسه ۱۳۲
- مراحل بعدی- سال های پر آشوب نوجوانی ۱۳۴

- تأیید کردن و رد کردن ۱۳۶
- تأیید کردن ۱۳۷
- نیازهای مشترک ۱۳۸
- مراحل روانی - اجتماعی ۱۳۸

فصل سوم: دلبستگی

- تعریف دلبستگی ۱۴۲
- مفاهیم کلیدی در روانشناسی در نظریه دلبستگی ۱۴۲
- ویژگی‌های دلبستگی ۱۴۳
- رفتار حاکی از دلبستگی ۱۴۳
- عواقب دلبستگی ضعیف ۱۴۳
- آیا دلبستگی ژنتیکی است؟ ۱۴۴
- دلبستگی به مثابه نقش‌پذیری ۱۴۴
- مراحل دلبستگی بالبی ۱۴۵
- اندازه‌گیری دلبستگی ۱۴۵
- چه عاملی باعث تفاوت‌های کودکان در زمینه دلبستگی می‌شود؟ ۱۴۶
- عوامل مؤثر بر کیفیت دلبستگی ۱۴۶
- کودکان دلبسته ایمن در آینده ۱۴۶
- کودکانی که ناایمن دوسوگرا ۱۴۷
- کودکان دلبسته ناایمن - اجتنابی ۱۴۷
- اختلال اضطراب جدایی ۱۴۸

- تشخیص علائم اضطراب جدایی ۱۴۸
- اختلال استرس پس آسیمی ۱۴۹
- اختلال دلبستگی واکنشی ۱۴۹
- خوشبختی فردی ۱۵۰
- خوشبختی اجتماعی ۱۵۱
- نیازهای جامعه ۱۵۱
- ارزش ها و عقاید اجتماعی ۱۵۱
- نیاز ادر برابر حقوق ۱۵۲
- ارزش مند بودن ۱۵۳
- فهرست منابع ۱۵۵

مقدمه

هوش هیجانی به عنوان یک مفهوم جدید در روان شناسی حاصل در هم تنیدگی دو ذهن هیجانی و عقلانی است. هوش هیجانی رابطه متقابل عقل و احساس است و از آنجا که انسان ها به عنوان غالب نه به طور عقلانی هستند و نه احساسی از قابلیت فرد برای انطباق با محیط اطراف و کنار آمدن با مشکلات زندگی به کارکرد ترکیبی قابلیت های عاطفی و عقلانی بستگی دارد. امروزه هوش هیجانی موضوع مورد بحث بسیاری از تحقیقات و پژوهش های مربوط به بررسی تفاوت های فردی شده است. توانایی پیش بینی موفقیت های زندگی و نیز نقش اساسی این سازه بر غلب اختلالات روانی می تواند از دلایل علاقه به مطالعه هوش هیجانی باشد و واژه هوش هیجانی نخستین بار در سال ۱۹۹۰ توسط دکتر پیتز سالودی از دانشگاه ییل و دکتر جان مایر از دانشگاه نیوهمپشایر مطرح



شده با این حال از نظر مفهومی (نه اصطلاحی) ریشه آن به هوش
 اجتماعی باز می‌گردد که در سال ۱۹۲۰ از سوی ثرنایک مطرح شد
 هوش هیجانی ثرنایک به توانایی فهم و مدیریت مردم و علاقه‌اند عمل
 کردن در روابط انسانی اطلاق می‌شود. ریشه مفهوم دیگر به اصطلاح
 هوش درونی فردی و میان فردی گاردنو باز می‌گردد با این حال
 همانطور که گفته شد آنچه عمومیت دارد و در ادبیات تحقیقی رواج پیدا
 کرد اصطلاح هوش هیجانی بود که توسط سالووی و مایر پیشنهاد گردید
 و در سال ۱۹۸۵ با انتشار کتاب گلن تحت همین عنوان وجه
 عمومی‌تری یافت. آنها با اطلاع از اقدامات اولیه که در مورد جنبه‌های
 غیر شناختی هوش هیجانی را آغاز کردند آنها هوش هیجانی را به عنوان
 یک شکل از هوش هیجانی در نظر گرفتند و معتقدند که هوش هیجانی
 نوعی از پردازش است که شامل ترجمه هیجان‌های ارزیابی صحیح و
 دقیق آن در خود و دیگران نظم بخشیدن به احساس یافته هیجان‌ها و ابزار
 مناسب آنها می‌باشد در تعریفی دیگر باران و هوش هیجانی را دسته‌ای
 از مهارت‌های استعدادها و توانایی‌های غیر شناختی می‌دانند که با توانایی
 موفقیت فرد را در مقابله به فشارها افزایش می‌دهد. همزمان با پیدایش و
 گسترش هوش هیجانی به عنوان روح زمان و یا گرایش فرهنگی یک
 دوره خاص به عنوان مجموعه‌ای از صفات شخصیتی (بار- آن ۲۰۰۱) به
 عنوان مجموعه‌ای از توانایی‌های ذهنی (مایر- سال ووی- کاروسو ۲۰۰۰)



مطرح گردید. تلقی توانشی از هوش هیجانی اساسی را بر یادگیری توانایی‌های هیجانی و به کارگیری عملی آنها در حوضه‌های مختلف زندگی می‌گذارد.

به عقیده مایر و سالووی توانایی دریافت و ابراز هیجان و نیز فهم و مدیریت ادراکات هیجانی قابل یادگیری بوده افراد از این نظر با هم تفاوت دارند بنابراین هوش هیجانی توانشی یا توانایی شناختی هیجانی به توانایی واقعی و باله عمل افراد در باز شناختی و پردازش اطلاعات هیجانی اطلاق می‌شود. این نوع از هوش هیجانی به وسیله عملکرد و موقعیت‌های عینی مورد ارزیابی قرار می‌گیرد.

یکی از وظایف مراکز خدمات مشاوره‌ای دانشگاه تامین سلامت روان حاصل می‌شود. (بروکن ۱۹۸۵) ارتقای سلامت روان و پیشگیری از بیماری‌ها را بخش‌هایی از مفهوم کلی سلامت روانند و بین آنها پیوسته‌ها را فرض می‌کنند (خواجوی و همکاران ۱۳۸۶) فعالیت‌های آموزشی در جهت تقویت بهزیستی خود یکی از بخش‌هایی است که می‌گفته و رال (۱۹۹۰) برای ارتقای سلامت روان باید توسعه‌یافته از جمله فعالیت‌های آموزشی که امروزه محققان تأکید بیشتری بر روی آن دارند آموزش مهارت‌های هوش هیجانی است. ماهیت آموزش پذیری قابلیت یادگیری و قابلیت ارتقا و شکوفایی هوش هیجانی موجب گردیده تا به این پدیده بیش از پیش توجه شود.



یکی از پدیده‌های که در دهه اخیر مورد استقبال قرار گرفت پدیده هوش هیجانی بوده است که دلیل این امر توانای فرضی هوش هیجانی بالاتر در حل بهتر مسائل کاستن از میزان تعارفات بین آنچه که انسان احساس می‌کند یا آنچه فکر می‌کند یا همان تقابل عقل و احساس مشاهده زندگی شاد و موفقیت آمیز کسانی بوده که از تحصیلات عالی برخوردار نیستند ولی به دلیل هوش هیجانی می‌توانند سبب افزایش میزان دلمتی-رفاه-ثروت-موفقیت عشق و شادی گردد. در سلامت روان از جمله مفاهیم مهم و اساسی در روانشناسی هوش هیجانی است که محققان زیادی به آن توجه کرده اند. عوامل مختلفی می‌تواند سلامت روان افراد را تحت تأثیر قرار دهند.

"هی، من احساس حماقت می‌کنم."

چند بار این جمله را به خودمان گفته‌ایم؟

همه ما احساس حماقت را در زمان‌های مختلف تجربه کرده‌ایم. همه ما به کارهایی دست زده‌ایم که احساس کرده‌ایم احمقانه بوده‌اند. بنابراین وقتی احساس بی‌عرضگی می‌کنید، ممکن است به هم رفتن احساس شما کمک کند و باعث شود به این نتیجه برسید که مطمئناً احمق نیستید ما عادت کرده‌ایم که خود را اذیت کنیم. در حقیقت ما زیرک‌تر از این حرف‌ها هستیم و می‌توانیم از حماقت‌هایمان درس عبرت بگیریم. افراد با هوش اغلب در ایجاد احساس بدبختی در خود و دیگران خیره‌اند



چرا؟ زیرا اینان به خوبی می‌دانند چگونه با جمع‌آوری، دسته‌بندی، و بررسی اطلاعات به نتیجه‌ای دست یابند. حتی اهمیتی ندارد که این اطلاعات صحیح یا غلط، مربوط است یا نامربوط. آنان توانایی انجام دادن هر آنچه را بخواهند دارند.

بسیار از ما برای جداسازی خود از احساساتمان، از توانایی‌های شناختن استفاده می‌کنیم. سعی می‌کنیم، با "قوی بودن" بر ناخشنودی‌هایمان سر بریم بگذاریم، یا به عبارت دیگر با انکار، سرکوب، یا "در دل نگه داشتن" احساساتمان. استدلال می‌کنیم، توجیه می‌کنیم، بهانه می‌آوریم، تکذیب و حاکمیت می‌کنیم. به عبارت دیگر، از قسمت فوقانی و متفکر مغزمان برای سرکوب احساسات در قسمت زیرین و احساسی مغزمان استفاده می‌کنیم. نقشی که این دو قسمت مغز در عواطف و زندگی‌مان بازی می‌کنند، محور بیشترین تحقیقات در زمینه هوش هیجانی است.