

هوش و وجدانی و ارتباط آن با طلاق عاطفی

مؤلفان

بتول محمدی

شیوا بهادران باغبادرانی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی

تهران - ۱۳۹۶

-
- سرشناسه : محمدی، بتول، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور : هوش هیجانی و ارتباط آن با طلاق عاطفی / مولفان بتول محمدی، شیوا بهادران باغبادرانی.
مشخصات نشر : سامان: سامان دانش، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری : ۶۴ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۶۶-۷۶-۷
وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا
موضوع : هوش هیجانی
موضوع : Emotional intelligence
موضوع : زناشویی -- ارتباط
موضوع : Communication in marriage
شناسه اف‌ر‌ده : بهادران، باغبادرانی، شیوا، ۱۳۵۴ -
رده‌بندی کنگره : BF ۵۷۶/م۳، ۱۰۹۶
رده‌بندی دیوبی : ۱۵۰۲
شماره کتابشناسی ملی : ۴۷۶۵۳۲۶
-



هوش هیجانی و ارتباط آن با طلاق عاطفی

- نویسنده: بتول محمدی، شیوا بهادران باغبادرانی
□ طراح جلد: آتلیه نشر
□ صفحه‌آرا: هاجر حسن‌زاده
□ لیتوگرافی: سروش
□ چاپ: نقشینه
□ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
□ چاپ نخست: ۱۳۹۶
□ شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۷۷۶۶ - ۷۶ - ۷
■ تهران: ضلع شمالی پل سیدخندان، نبش خیابان شریعتی، ساختمان ۱۰۰۰، واحد ۶
تلفن: ۲۲۸۶۴۰۰۱ - ۲۲۸۶۴۰۰۰ دورنگار: ۲۲۸۶۲۷۰۱ صندوق پستی: ۱۷۱۱ - ۱۶۳۱۵

□ عنوان

□ صفحه

پیش‌گفتار..... ۹

مقدمه..... ۱۳

هوش هیجانی..... ۱۷

تعریف هوش هیجانی..... ۱۹

مؤلفه‌های هوش هیجانی..... ۲۵

۱- خودآگاهی..... ۲۵

۲- خودکنترلی یا مدیریت خود..... ۲۶

۳- خودانگیزی..... ۲۷

۴- مهارت‌های اجتماعی..... ۲۸

هشیاری اجتماعی (همدلی)..... ۲۸

نظریه‌های هوش هیجانی..... ۳۱

۳۴.....	۱ - نظریه جیمز - لانگه
۳۴.....	۲ - نظریه سولومون
۳۵.....	۳ - نظریه واینر: نظریه انتساب یا سبک اسنادی
۳۵.....	۴ - نظریه پارکینسون: نظریه چهارعاملی هیجان
۳۵.....	۵ - نظریه لازاوس: نظریه شناختی - انگیزشی - رابطه‌ای
۳۶.....	مهارت‌های اجتماعی - هیجانی
۳۹.....	مدل هوش هیجانی گلمن
۴۰.....	مؤلفه‌های هوش هیجانی گلمن
۴۱.....	مدل هوش هیجانی باران
۴۲.....	مؤلفه‌های هوش هیجانی باران
۴۶.....	طلاق عاطفی
۴۹.....	استمرار زندگی در طلاق عاطفی
۴۹.....	آمار طلاق عاطفی
۵۱.....	طلاق عاطفی و نظریه‌های آن
۵۳.....	نظریه بل بوهانان
۵۳.....	نظریه استنبرگ
۵۴.....	نظریه نظم خرد چلبی
۵۵.....	نظریه مارک نپ
۵۶.....	تحقیقات داخلی
۵۸.....	تحقیقات خارجی
۶۱.....	منابع

پیش‌گفتار

موضوع اصلی کتاب حاضر هوش هیجانی است. اگرچه موضوع هوش و هیجان به تنهایی علاقه زیادی را در حوزه روانشناسی به خود جلب کرده است، این موضوع نیز از معدود زمینه‌هایی است که در سالهای اخیر علاقه‌مندی عمومی و ویژه‌ای را برانگیخته است. توجه به هیجان‌ها و کاربرد مناسب آن‌ها در روابط انسانی درک احوال خود و دیگران خویشتن داری تسلط بر خواسته‌های آنی هم‌دل با دیگران و استفاده مثبت از هیجان‌ها در تفکر و شناخت موضوع هوش هیجانی است. هوش هیجانی هم در محافل اجتماعی و هم در محافل علمی و دانشگاهی مورد توجه قرار دارد. عقیده براین است که تنها هوش شناختی و ذهنی موفقیت انسان‌ها را ضمانت نمی‌کند بلکه ویژگی‌های دیگری برای برقراری ارتباطات مناسب انسانی و موفقیت در زندگی لازم است که هوش هیجانی نامیده می‌شود. اگرچه از نظر روانشناسان سال‌های ۱۹۹۰ به عنوان دهه شناخت یا مغز معروف است در نیمه دوم این دهه یعنی از ۱۹۹۵ مطبوعات مردمی تمایل داشتند آن را به عنوان احساس و هیجان یا قلب اعلام نمایند.

فروید معتقد است عواطف و هیجانات مجموعه‌ای گسترده از دریافتهای حسی ما می‌باشند که در شرایط خاص آن را تجربه می‌کنیم و در فرایند رفتاری ما تأثیر بسزایی دارند. هنرمندان نقاش معتقدند که در طبیعت سه رنگ اصلی وجود دارد قرمز، زرد، آبی بقیه رنگها از ترکیب این سه رنگ به وجود آمده‌اند. برخی روانشناسان براین باورند که در انسان سه هیجان اصلی خشم ترس و غم که کنترل و مدیریت دقیق این سه هیجان منجر به احساس و هیجان چهارم به نام شادی می‌شود.

احساسات هیجانات و عواطف ما همواره نیاز به اداره و کنترل دارند. به کنترل و تنظیم آگاهانه عواطف احساسات و هیجانات مدیریت احساس می‌گویند. آب مایه حیات و زندگی است. ولم سیل هولناک مایه عذاب و نابودی می‌باشد. آنچه یک لیوان آب که برای فرد تشنه مایه حیات است را از سیل هولناک یا انبوه زیادی از آب که مایه عذاب و مرگ می‌تواند باشد متمایز می‌کند مقدار و مدیریت آن است.

هیجان‌ها و عواطف به زندگی، سازه‌ها، رنگ می‌بخشند و زندگی را از حالت یکنواختی و خسته کننده خارج می‌کنند. لازمه حیات و زندگی هستند، اما به مقدار مناسب و در حد لازم.

مدیریت احساس، یعنی خویشتن داری، برداری، اندشت، خودآگاهی و کنترل مناسب هیجان‌ها و عواطف خود و دیگران. گاهی باید از عطفان دیگران چشم پوشی کرد. اگر دیگران در دفتر زندگیمان خطی به خط کشیدند، باید ما آن اغماض، آن را پاک کنیم. امام جعفر صادق (ع) می‌فرماید: برای آسودگی در زندگی، دو چیز را فراموش کنید؛ ۱ - بدی‌هایی که مردم به شما کردند و ۲ - خوبی‌هایی که شما به مردم کرده‌اید.

هوش هیجانی، معرف توانایی تشخیص، ارزیابی و بیان هیجان به نحو درست و سازگارانه است. این سازه همچنین شامل توانایی درک هیجان و آگاهی از هیجان‌ها، توانایی دستیابی به عمل سازگارانه و توانایی تنظیم هیجان‌ها در شخص و دیگران است. در واقع، هوش هیجانی عبارتست از پردازش مناسب اطلاعاتی است که بار

هیجانی دارند.

تحقیقات حاکی از آن است که هوش هیجانی پیش بین مهم در موفقیت فردی، خانوادگی، اجتماعی، شغلی و تحصیلی است و این ویژگی می‌تواند در سلامت جسمانی و روانی افراد نقش ایفا کند.