

تأثیر هوش هیجانی بر تاب آوری و شادکامی افراد

www.ketab.ir

مؤلفین

افسون کرمی

افسانه مرادی

مسیب و ظیفه دوست کنتکی

رضا سیفیبه





عنوان و نام پدیدآور	تاثیر هوش هیجانی بر تاب‌آوری و شادکامی افراد/ مولفین افسون کرمی... [و دیگران].
مشخصات نشر	تهران: اترس، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۳۲۵ ص.: مصور، جدول.
شابک	۹۷۸-۶۲۳-۷۹۰۷-۰۱-۸
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	مولفین افسون کرمی، افسانه مرادی، مسیب وظیفه دوست کتکی، رضا سیفیه.
یادداشت	کتابنامه: ص. ۲۱۱-۲۲۵.
موضوع	هوش هیجانی
موضوع	Emotional intelligence
موضوع	تاب‌آوری (درمان)
موضوع	Resilient therapy
موضوع	خوشبختی
موضوع	Happiness
شناسه افزوده	کرمی، افسون، ۱۳۵۴-
رده بندی کنگره	۵۷۰۶۲
رده بندی دیویی	۶/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	۸۵۰۹۱۹۷

www.ketab.ir



انتشارات اترس

آدرس: تهران، پونک، اشرفی اصفهانی، ک ۵ شرقی، ساختمان شقایق طبقه ۴ پلاک ۱۱۶

نشر و پخش همراه : ۰۹۹۱۱۳۵۷۳۴۳

عنوان : تاثیر هوش هیجانی بر تاب‌آوری و شادکامی افراد
مؤلفین: افسون کرمی، افسانه مرادی، مسیب وظیفه دوست کتکی، رضا سیفیه
صفحه‌آرایی و تنظیم: انتشارات اترس
نشر و پخش: انتشارات اترس

چاپ: آراد

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۴۸۰ نسخه

قیمت: ۸۵۰۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸-۶۲۳-۷۹۰۷-۰۱-۸

کلیه حقوق برای ناشر و نویسنده محفوظ است.

صفحه	عنوان
۹	پیشگفتار
۱۱	فصل اول: هوش هیجانی
۲۱	مفهوم هیجان
۲۵	مبانی فیزیولوژیکی هیجان
۲۷	تاریخچه هوش هیجانی
۳۶	تعاریف هوش هیجانی
۳۷	دیدگاه های موجود در باب هوش هیجانی
۳۷	دیدگاه توانایی (پردازش اطلاعات)
۴۰	دیدگاه ترکیبی (شخصیتی - اجتماعی - هیجانی) هوش هیجانی
۴۱	مدل مختلط هوش هیجانی بر - ان
۴۲	مقیاسهای کلی یا ترکیبی EQ-I (۱۹۹۷)
۴۴	مدل مختلط هوش هیجانی گلمن
۵۰	مقایسه مدلهای توانایی و ترکیبی هوش هیجانی
۵۱	اهمیت هوش هیجانی
۵۳	تفاوت هوش هیجانی و بهره هوشی
۵۳	مغز هیجانی
۵۵	چگونگی آموزش در کودکی
۵۸	عوامل مؤثر در هوش هیجانی
۵۸	به کار بردن درست هیجان ها
۵۹	برانگیختن خود
۶۳	فصل دوم: تاب آوری
۶۵	تاریخچه تاب آوری

۶۷.....	حوزه های عملکردی تاب آوری
۶۹.....	تاب آوری از نظر تاریخی
۷۳.....	مدل های تاب آوری
۷۴.....	مدل جبرانی
۷۴.....	مدل چالش
۷۶.....	مدل عامل حفاظتی
۷۷.....	واژه کاوی و تبارشناسی تاب آوری
۸۲.....	نوع شناسی و سطوح تاب آوری
۸۳.....	تاب آوری فردی
۸۵.....	تاب آوری سازمانی
۸۸.....	تاب آوری جامعه
۹۱.....	تاب آوری ملی
۹۴.....	ارزیابی تاب آوری ملی
۹۹.....	تاب آوری آموختنی است
۹۹.....	دو روی سکه تاب آوری
۱۰۰.....	افراد تاب آور
۱۰۲.....	ویژگی های اصلی افراد تاب آور
۱۰۳.....	چگونه تاب آور شویم؟
۱۰۵.....	توصیه هایی جهت تاب آوری
۱۰۶.....	چگونه تاب آوری را تقویت کنیم
۱۰۸.....	افراد تاب آور چه ویژگی هایی دارند؟
۱۱۱.....	مهارت تاب آوری و تحمل سختی آموختنی است یا ارثی؟
۱۱۱.....	شش روش افزایش تاب آوری
۱۱۳.....	افزایش تاب آوری در مسایل روزمره زندگی و بحران های روحی

۱۱۹	 فواید سرسختی (تاب آوری)
۱۲۰	 ده توصیه برای تاب آوری در بحران‌ها
۱۲۳	 کرونا و لزوم تقویت تاب آوری اجتماعی
۱۲۴	 عواملی که به انعطاف پذیری کمک می‌کند
۱۲۷	 فصل سوم: شادکامی
۱۲۸	 تعاریف و مفاهیم شادکامی
۱۳۱	 تاریخچه شادکامی
۱۳۴	 جایگاه شادی در چهار چوب هیجانها
۱۳۶	 شاخص های شادکامی
۱۳۷	 دیدگاه شناختی و شادکامی
۱۴۰	 صفات شخصیتی و روان شناختی مرتبط با شادمانی
۱۴۰	 برون گرایی و روان نزدی
۱۴۱	 مطلوبیت اجتماعی و وظیفه شناسی
۱۴۲	 انعطاف پذیری
۱۴۲	 عزت نفس
۱۴۳	 خوش بینی
۱۴۴	 تداوم شادی
۱۴۸	 جنبه های پنهان شادی
۱۵۱	 دیدگاه های نظری در مورد شادکامی
۱۵۱	 دیدگاه لذت گرایی
۱۵۴	 دیدگاه معنوی
۱۵۶	 نظریه دایمر و همکاران
۱۵۷	 نظریه آرگایل و همکاران
۱۵۸	 دیدگاه های شناختی و شادی

پیشگفتار

روانشناسی صرفاً یک شاخه پزشکی علاقه‌مند به بیماری یا بهداشت نیست بلکه گسترده‌تر است و موضوعاتی از قبیل کار، تحصیلات، پیش، عشق، رشد و بازی را نیز دربرمی‌گیرد. روانشناسان اکنون به تحقیقات جامعی در مورد نقاط قوت و فضیلت‌های انسانی نیازمندند. روانشناسانی که با خانواده‌ها، مدارس، انجمن‌های مذهبی و شرکت‌ها کار می‌کنند نیازمند توسعه جوی هستند که بر این نقاط قوت تاکید نماید. امروزه نظریه‌های روانشناسی عمده به سمت دیدگاهی نوین مبتنی بر پرورش نقاط قوت تغییر مسیر داده‌اند. دیگر نظریه روانشناسی برجسته‌ای وجود ندارد که افراد انسانی را به عنوان کالدهای منفعل پاسخ به محرک‌ها تعریف نماید و امروزه انسان‌ها بیشتر به عنوان افرادی تصمیم‌گیرنده با امکان انتخاب گزینه‌های متعدد و امکان جبرء دست شدن و کار آمد شدن تعریف می‌شوند. موضوعات روانشناسی مطرح شده در آغاز قرن بیست و یکم عمدتاً بر تجربه مثبت انسانی و آنچه که لحظه‌ای را بهتر از لحظه دیگر می‌کند تمرکز کرده‌اند. به گفته دانیل خانمن، کیفیت عاطفی تجربه جاری اساس و بلوک یا روانشناسی مثبت‌نگر است.