

هوش هیجانی

مهم‌تر از هوش عقلی
در استحکام زندگی خانواده

مؤلفان:

عباس‌علی جمشیدی (عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور دولت آباد اصفهان)
کیوان کاوه (مدرس دانشگاه - دانشجوی دکترا تخصصی مدیریت آموزشی)

ویراستاران:

محمد نور محمدی نجف آبادی
مأنده امیری



فهرست مطالب

مقدمه.....	۹
فصل اول: کلیات.....	۱۳
فصل دوم: تاریخچه و اهمیت هوش هیجانی.....	۱۹
فصل سوم: دیدگاه بار- آن درباره هوش هیجانی.....	۳۱
۱. مؤلفه‌های درون فردی.....	۳۴
۲. مؤلفه‌های سازگاری.....	۳۵
۳. مؤلفه‌های خلق و خوی عمومی.....	۳۵
خودآگاهی هیجانی.....	۳۷
جرات‌مندی.....	۳۸
حرمت نفس.....	۳۸
خودشکوفایی.....	۳۹
استقلال.....	۴۰
همدلی.....	۴۱
روابط بین فردی.....	۴۱
مسئولیت اجتماعی.....	۴۲
حل مسئله.....	۴۳
واقعیت‌سنجی.....	۴۴
انعطاف‌پذیری.....	۴۴
تحمل فشار.....	۴۵
کنترل تکانه.....	۴۶



- ۴۶ خرسندی
- ۴۷ خوش بینی
- ۴۹ فصل چهارم: عوامل مؤثر بر هوش هیجانی
- ۵۳ عوامل مؤثر در هوش هیجانی
- ۵۴ شناخت عواطف شخصی
- ۵۵ به کار بردن درست هیجان‌ها
- ۵۵ برانگیختن خود
- ۵۶ شناخت عواطف دیگران
- ۵۷ حفظ ارتباط‌ها
- ۶۱ ویژگیهای افراد دارای هوش هیجانی بالا
- ۶۳ فصل پنجم: آموزش افزایش هوش هیجانی
- ۶۵ هوش هیجانی و توانایی حل مسئله
- ۷۲ پیشنهادهایی برای افزایش هوش هیجانی
- ۷۵ فصل ششم: اهمیت رضایت زناشویی
- ۸۲ علل عدم رضایت زوجین
- ۸۳ الف) عوامل مربوط به قبل از ازدواج
- ۹۱ ب) عوامل مربوط به بعد از ازدواج
- ۹۹ فصل هفتم: عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی
- ۱۰۰ متغیرهای دموگرافیک (جمعیت شناختی)
- ۱۰۱ متغیرهای درون فردی
- ۱۰۲ متغیرهای بین فردی



- متغیرهای شناختی..... ۱۰۴
- فصل هشتم: مؤلفه‌های مرتبط با رضایت زناشویی..... ۱۰۷
- رضایت زناشویی و ارتباط صحیح..... ۱۰۸
- رضایت زناشویی و معنویت..... ۱۰۹
- جمع‌بندی نهایی..... ۱۱۳
- کتابنامه..... ۱۱۴

www.ketab.ir



مقدمه

به نام حضرت دوست که هر چه داریم از اوست. شکر شایان نثار ایزدمنان که موفقیت و رفاه را همان ساخت تا تالیف این کتاب را به پایان برسانیم. ما پس از مطالعه و تحقیق مستمر اقدام به تهیه مطالبی نموده‌ایم که جنبه کاربردی نیز داشته باشد. همان‌طور که عزیزان می‌دانند در روانشناسی هوش به عبارتی عبارتست از میزان توانایی درک افراد دیگر، برای مثال چه چیزی فرد مورد نظر را تحریک می‌کند و چگونه می‌توان با آن فرد همکاری نمود. بنابراین، هر کدام از ما برای بهتر فهمیدن، بهتر همدردی کردن و بهتر گفتگو کردن با دیگر افراد، باید مهارت های هوش هیجانی را پرورش دهیم. پس باید دارای هوش هیجانی بالا باشید تا بهتر درک کنید، بهتر همدردی کنید و بهتر گفتگو کنید.



از طرفی متأسفانه بسیاری از ما فکر می‌کنیم همین که همسر آینده‌مان به بلوغ جسمانی رسیده باشد، برای تشکیل زندگی کافی است. غافل از این که رسیدن به بلوغ عاطفی و اجتماعی نیز به همان اندازه و حتی بیشتر اهمیت دارد.

در واقع افرادی که هوش هیجانی پایینی دارند نمی‌توانند مستقل شوند و به وضوح می‌توان احساس کرد که با شدت غیرعقلانی به خانواده و دوستان خود وابسته‌اند و بدون کمک گرفتن از آن‌ها قادر به تصمیم‌گیری و مسئولیت‌پذیری نیستند و این یعنی زنگ خطر و اعلان هشدار می‌باشد.

میزان رضایت زوجها از زندگی زناشویی تا حد زیادی به حل موثر تعارض‌ها، مدیریت هیجان‌های منفی و ابراز هیجان‌های مثبت بستگی دارد. به عبارتی، توانایی خویش‌نمایی، نظارت بر عواطف، تداوم و ثبات زندگی زناشویی نقش پررنگی ایفا می‌کنند و زوج‌های خوشبخت کسانی هستند که تمایل زیادی به ابراز هیجانات مثبت مثل عشق دارند و از یکدیگر کینه به دل نمی‌گیرند و به کسب مهارت‌های مربوط به هوش هیجانی می‌پردازند. لذا دوستان دقت به این مسئله داشته باشند و همچنین انجام اقداماتی، امری با اهمیت و ضروری است.

تالیف این کتاب مبتنی بر موارد زیر است:

- تجربه‌های فردی مولفان،
- احساس نیاز برای خانواده‌های ایران،
- تحقیق چندین ماه بر این موضوع.

این کتاب در هشت فصل تقسیم‌بندی شده است. **فصل اول** به کلیات می‌پردازد.

فصل دوم به تاریخچه و اهمیت هوش هیجانی، **فصل سوم** به دیدگاه بار - آن

درباره هوش هیجانی، **فصل چهارم** به عوامل مؤثر بر هوش هیجانی، **فصل پنجم** به

آموزش افزایش هوش هیجانی، **فصل ششم** به اهمیت رضایت زناشویی، **فصل هفتم**

به عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی، **فصل هشتم** به مؤلفه‌های مرتبط با رضایت

زناشویی پرداخته شده است.



خواندن این کتاب برای تمام خانواده‌های و افرادی که ازدواج کرده اند یا در شرف ازدواج هستند، توصیه می‌شود.

در پایان شایسته است با نهایت احترام، رعایت ادب و در کمال تواضع و ارادت از مساعدت، حمایت و همدلی کلیه دوستان که در تالیف، تحقیق و پژوهش، صادقانه ما را یاری نمودند، کمال تشکر و تقدیر را داشته باشیم و از خداوند برای آنان آرزوی سعادت و توفیق می‌نماییم.

لازم می‌دانیم از مدیریت محترم انتشارات سلام جناب آقای مرتضی قاسم‌پور و همکاران سخت‌کوش ایشان خانم‌ها آصفه قاصدی‌پور، فرشته میرفندرسکی و پریسا بهمنی و آقای مدحطفی قاسم‌پور تشکر و قدردانی بنماییم. ما خود را از دریافت نظرات سازنده صاحب‌نظران، خوانندگان محترم بی‌نیاز ندانسته، انتظار داریم نقطه نظرات پیشنهادی، انتقادی را از طریق ایمیل به مولفان اطلاع دهید، تا انشاءالله در چاپ‌های بعدی مورد توجه قرار گیرد.

با آرزوی موفقیت