

نقش هوش هیجانی با سلامت روانی انسان

تألیف:

زهرا قادری

www.ketab.ir

انتشارات آپریس

۱۳۹۸

سرشناسه	: قادری، زهرا، ۱۳۴۷-
عنوان و نام پدیدآور	: نقش هوش هیجانی با سلامت روانی انسان / مولف زهرا قادری.
مشخصات نشر	: تهران: آپریس، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۶۸ ص: جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۰۱-۲۶-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: هوش هیجانی
موضوع	: Emotional intelligence
موضوع	: بهداشت روانی
موضوع	: Mental health
رده بندی کنگره	: BF۵۷۶
رده بندی دیویی	: ۱۵۲/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۲۲۳۶۷

نقش هوش هیجانی یا سلامت روان انسان

زهرآ قادری

آپریس

۱۰۰۰ نسخه

اول ۱۳۹۸

۲۵۰۰۰ تومان

کتاب نویسنده

کتاب ناشر

کتاب شمارگان

کتاب نوبت چاپ

کتاب قیمت

ISBN: 978-622-6601-26-9



تلفن مرکز پخش: ۰۲۱۲۲۶۴۵۱۹۶

وب سایت: aprisbook.com

فهرست مطالب

۷.....	پیشگفتار
۱۱.....	فصل اول: کلیات انواع هوش
۱۱.....	تاریخچه دوش هیجانی
۱۲.....	تعریف هوش هیجانی
۱۴.....	هوش غیر شناختی
۱۵.....	تعریف هوش و انواع آن از نظر آرد
۱۷.....	فصل دوم: تعریف هوش هیجانی و اصر آن
۱۷.....	هوش هیجان و مؤلفه‌های آن
۱۷.....	خود آگاهی
۱۸.....	خود کنترلی یا مدیریت خود
۱۹.....	شعور اجتماعی
۲۱.....	خود انگیزی
۲۲.....	مهارت‌های اجتماعی
۲۳.....	اساس فرهنگی هوش هیجانی
۲۴.....	تفاوت IO با هوش هیجانی
۲۴.....	زمینه‌های بحث هوش هیجانی
۲۷.....	فصل سوم: بررسی تسخیر هیجانی و بهداشت روانی
۲۷.....	کالبد شکافی یک تسخیر هیجانی
۲۸.....	سیستم ارتباط عصبی
۲۹.....	قراول هیجانی
۳۱.....	متخصص حافظه هیجانی
۳۲.....	هماهنگی فکر و هیجان

۳۴	 مختصری درباره بهداشت روانی
۳۵	 تعریف مفاهیمی بهداشت روانی
۳۵	 سازمان جهان بهداشت روانی را چنین تعریف می کند
۳۶	 سلامت روان از نظر آلپورت
۳۷	 سلامت روان از نظری رل راجرز از یک فرم
۳۸	 ملاک های مهم از نظر فیشن
۳۸	 عوامل مؤثر بر بهداشت روانی
۳۸	 عوامل فردی
۴۰	 نقش مذهب و فلسفه زندگی در بهداشت روانی
۴۲	 انسان سال
۴۳	 ویژگی های انسان سالم از نظر راجرز
۴۵	 فصل چهارم: بررسی های رابطه هوش هیجانی با مؤلفه های جسمانی
۴۵	 آزمون هوش هیجانی
۴۷	 روش اجرای آزمون
۴۷	 روش نمره گذاری
۴۹	 رابطه هوش هیجانی با سلامت روانی
۵۲	 رابطه هوش هیجانی و رابطه کار جسمانی
۵۴	 رابطه هوش هیجانی با اضطراب
۵۶	 رابطه هوش هیجانی با به کارکردی اجتماعی
۵۸	 رابطه هوش هیجانی با افسردگی
۵۹	 فهرست منابع
۶۱	 پیوست
۶۵	 پرسشنامه سلامت عمومی

پیشگفتار

همه چیز از یک مقدمه کوچک شروع شد و سپس بالا گفت «یان مور»^۱ دانش آموز سال آخر جفرسون در بروکلین با دوست خود خلیل سامیر^۲ رده ساله اختلافی پیدا کرده بودند از پی این اختلاف به عیب جویی کردن از او و تهدید و تیراکی پرداختن در آن لحظه این نزاع به حد انفجار خود رسیده بود. خلیل از ترس اینکه یان و تامرون قصد داشتند او را کتک بزنند، یک روز صبح یک اصلحه کالیبر ۳۸ را با خود به مدرسه آورد و در پانزده قدمه اضافی مدرسه از نزدیک هر دو پسر با شکیل گلوله ای در سراسر مدرسه به قتل رسانید این حائنه که روز را در رگهای انسان منجمد می کند می تواند نشانه ای دیگر از نیاز جدی به ارائه دروسی در زمینه حل مشکلات عاطفی، خاتمه دادن به مشاجره ها به خوی صلح، آمیز و حاسان مسائل، به شمار می آید.

مربانی که سالهاست از کارکرد ملال آور محصلان مدرسه در دروس ریاضی و خواند به تنگ آمده اند اینکه دریافته اند که کاستی متفاوت و هشدار دهنده تری وجود دارد بی سوادی عاطفی و در حالی که در تلاشهای پسندیده ای برای ارتقاء سطح استانداردهای علمی صورت می پذیرد.

1- Lonmoore

2- Khalil Sampter

اما در برنامه آموزشی استاندارد مدرسه به کاستی جدید و مسئله ساز تر جهی نشده است یک معلم مدرسه در بروکلین اشاره می کند که تأکید موجود در مدارس نشان می دهد که ما به میزان توانایی خواندن و نوشتن محصلان بیشتر به این نکته اهمیت می دهیم که آیا هفته آینده زنده خواهند ماند یا نه.

نشانه های این کاستی را می توان در وقایع خشونت باری چون تیر اندازی به یان و تایرون مشاهده کرد مشکلی که در مدارس آمریکارواج یافته است این اتفاقات از وادث منجر افراد ترند افزایش بحران در میان نوجوان و مشکلات دوران کودکی در آمریکا که سازنده بمبهای جهانی است را می توان در خلال آمارهای از این دست ملاحظه کرد.

در سال ۱۹۹۰ ر مقایسه با دو دهه قبل از آن ایالات متحده آمریکا با پیشرفت میزان دستگیری جوانان بزهکار به خاطر دست زدن به جنایاتهای خشونت بار مواجه بوده است.

دستگیری نوجوانان به دلیل تجار هر با زور دو برابر شده است.

میزان قتل نوجوانان چهار برابر شده است رایج ترین دلیل منف نوجوانان در مقابل این نتایج ابتلای آنها به بیماریهای ذهنی است اثرات افسردگی اعم از خفیف یا شدید، در یک سوم نوجوانان مشهور است و دخترها وقوع حالت افسردگی در زمان نوجوانی برابر می شود. (دانیل گامن، ۱۳۸۰ ص ۳۱۳)

کلاً می توان نغمه های سکوت را به فهرست خطرات عاطفی آن ده رایجی لامتی زبان بارند اضافه کنید و پیوندهای نزدیک عاطفی را به فهرست عوامل حمایت کننده بیفزایید. تحقیقاتی که در دو دهه انجام شده و بیش از سی و هفت هزار نفر را شامل می شود نشان می دهد که سرولی اجتماعی - یعنی این احساس را که کسی را ندارید تا احساسات خصوصی خود را با او در میان بگذارید یا تماس نزدیکی داشته باشید احتمال ابتلا به بیماری یا مرگ را دو برابر می کند گزارش در سال ۱۹۸۷ در مجله Sciences چاپ شد چنین نتیجه می گیرد که انزوا به خودی خود همانقدر در میزان مرگ و میر تأثیر دارد که سیگار کشیدن، فشار خون بالا، چاقی مفرط و انجام ندادن تمرینات جسمانی در این مؤثرند. (دانیل گامن، ۱۳۸۰ ص ۲۴۳)

و با توجه به تحقیقات و پژوهش‌ها روز به روز به اهمیت اینکه افراد و در کل نوجوانان کلوارد دوران جدیدی از زندگیشان می‌باشند باید بتوانند احساس خود را بشناسند و احساسی را که در طرف مقابل خود وجود می‌آورند پی ببرند و پس از شناخت آن به رابطه متقابل دست یابند.

در اینجا این سؤال مطرح می‌شود که اصولاً چرا برخی از هوش هیجانی بالایی برخوردارند عده‌ای هوش پایین و در کل در این حیطه سؤالات برشماری می‌تواند ایجاد شود.

اصطلاحات کاربردی

هوش هیجانی

با توانایی درک خود و دیگران یعنی شناخت هرچه بیشتر احساسات، عواطف خویش و ارتباط سازگاری قفرد با مرد و محیط پیوند دارد. (گلکن، ۱۳۸۰)

هیجان

پاسخ به بلافاصله ارگانیسم با توجه به درجهٔ شدت یک موقعیت خاص (واکمیر، ۱۹۹۰، ص ۲۹)

سلامت روانی

سازمان جهانی بهداشت، بهداشت روانی را چنین تعریف می‌کند بهداشت روانی در درون مفهوم کلی بهداشت جای می‌گیرد و بهداشت یعنی توانایی کامل و آسایشی نقشهای اجتماعی، روانی جسمی، شخصی که از بهداشت روانی برخوردار است می‌توان شمار صفات خود را با دنیایی بیرون و درون حل کند. اگر شخص توان انجام دادن سازگاری با محیط را نداشته باشد تعارض‌های او به صورت نوروژ نشان می‌دهد و به شخص نوروژیک تبدیل می‌شود.

علائم جسمانی

تعریف نظری

علائم جسمانی نشانه‌هایی بیمارگونه حاکی از یک بیماری جسمانی هستند. که ممکن است در اثر مصرف دارو و یک بیماری جسمانی با یک اختلال روانی ظاهر شوند. (کاپلان و سادوک، ۱۹۹۳، ص ۹۵)

اختلال در کنش اجتماعی

کنش اجتماعی در فرهنگ علوم رفتاری به صورت زیر تعریف هر عمل طبیعی یا مصنوعی که آثار اجتماعی تولید می‌کند این اصلاح در برنامه تحصیلی برای اشاره به جنبه فعالیت‌های عمومی مربوط به زندگی گروهی در تمام فرهنگها بکار می‌رود (شعاری نژاد، ۱۳۶۴، ص ۳۰)