

ہوش ہیجانے ضامن سلامت روانے

نویسنہ
دکتر عبدال استوار
فاطمہ شرفی

سرشناسه	:	استوار، عبدالله، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور	:	هوش هیجانی، ضامن سلامت روانی / نویسنده عبدالله استوار، فاطمه شرقی.
مشخصات نشر	:	اصفهان: انتشارات شهید حسین فهمیده، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۱۲۰ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۹۶۴-۲۱۸-۲۴۱-۱
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	هوش هیجانی
موضوع	:	Emotional intelligence
نوع	:	بهداشت روانی
موضوع	:	Mental health
نوع افزودن	:	شرقی، فاطمه، ۱۳۷۵ -
رده بندی کنگره	:	BF۵۷۶/الف۵۹۱۳۹۶
رده بندی یویی	:	۱۵۲/۴
شماره کتبشناسی	:	۴۸۷۲۳۱۲



ارتباط با مؤلف:

۰۹۱۷۳۰۱۹۶۸۰

ostovarabdollah1977@gmail.com

♦♦♦

کلیه حقوق چاپ برای مؤلف محفوظ است.

♦♦♦

مؤسسه چاپ و نشر سلام

آماده دریافت سفارش و ارسال

کتاب منتشره خود از طریق فروشگاه

اینترنتی می باشد: www.BookSalam.ir

دکتر عبدالله استوار

فاطمه شرقی

شهید فهمیده

مؤسسه چاپ و نشر سلام

مرتضی قاسم پور

اول/ ۱۳۹۶

۱۲۰ / رقعی

۹۷۸-۹۶۴-۲۱۸-۲۴۱-۱

جلد ۱۰۰۰

۱۱۵۰۰ تومان

• نویسندگان:

• انتشارات:

• مجری تولید:

• مدیر تولید:

• نوبت چاپ:

• تعداد صفحات/قطع:

• شابک:

• شمارگان:

• بها:

۱۰ مقدمه مؤلفین

۱۳ فصل ۱: کلیات

۲۳ فصل ۲: مشخصات هوش هیجانی

۲۷ مهارت کلی هوش هیجانی:

۳۰ انواع مدل برای هوش هیجانی:

۴۱ فصل ۳: مدل معروف هوش هیجانی مرتبط با سلامت روان

۴۹ خودآگاهی هیجانی:

۴۹ قاطعیت:

۵۰ حرمت ذاتی:

۵۰ خودشکوفایی:

۵۱ استقلال:

۵۲ همدلی:

۵۲	روابط بین فردی:
۵۳	مسئولیت پذیری اجتماعی:
۵۴	حل مسئله:
۵۵	واقعیت سنجی:

فصل ۴: رابطه مستقیم هوش هیجانی و سلامت روان

۶۱	علائم هوش هیجانی بالا:
۶۱	۱- دایره لغات احساسی قوی دارید.
۶۲	۲- راجع به مردم کنجکاو هستید.
۶۲	۳- تغییرات را استقبال می کنید.
۶۳	۴- نقاط ضعف و قوت خود را می شناسید.
۶۳	۵- شبیهت را با خوبی شناسایی می کنید.
۶۴	۶- خیلی راحت اعتراف می شوید.
۶۴	۷- می دانید چگونه جواب منفی دهید.
۶۵	۸- ذهن خود را درگیر اشتباه هایتان نمی کنید.
۶۶	۹- نسبت به آن چه می بخشید، ترقعی ندارید.
۶۶	۱۰- هیچگاه حسادت نمی کنید.
۶۷	۱۱- می توانید خشم مردم را خنثی کنید.
۶۷	۱۲- کمال گرا نیستید.
۶۸	۱۳- قدر دان دارا هیتان هستید.
۶۸	۱۴- میزان کافئین خود را محدود می کنید.
۶۸	۱۵- به میزان کافی می خوابید.
۶۹	۱۶- تفکرات منفی را متوقف می کنید.
۶۹	۱۷- نمی گذارید کسی لذتتان را محدود کند.
۷۰	علائم هوش هیجانی پایین:
۷۰	۱- به سرعت دچار استرس می شوید.
۷۰	۲- نمی توانید به درستی احساساتتان را بیان کنید.
۷۱	۳- بیش دآوری می کنید.
۷۱	۴- کینه توز هستید.
۷۱	۵- با تصمیم های اشتباهتان کنار نمی آید.
۷۲	۶- احساس می کنید کسی متوجه منظورتان نیست.
۷۲	۷- شما اصلاً ناراحت نمی شوید.
۷۳	۸- دیگران را مرتب شماتت می کنید.

۸۱.....	فصل ۵: توصیه‌های کاربردی ایجاد سلامت روانی توسط هوش هیجانی
۸۶.....	عوامل موثر بر سلامت روانی:
۸۸.....	شیوه‌های مهم قدردانی برای هوش هیجانی:
۸۸.....	نکات طلایی:
۹۰.....	مهارت‌های زندگی:
۹۰.....	مهارت شناخت خود:
۹۱.....	مهارت حل مسئله:
۹۳.....	مهارت مدیریت زمان:
۹۵.....	پاراه‌های دیگر:
۹۷.....	عوامل فرهنگ:
۹۸.....	عوامل خدادی:
۱۰۰.....	افراد دارای سلامت روان و هوش هیجانی بالا:
۱۰۲.....	پیشگیری اولیه:
۱۰۳.....	پیشگیری ثانویه:
۱۰۴.....	پیشگیری ثالثیه:
۱۱۰.....	خصوصیات افراد سالم با هوش هیجانی بالا:
۱۱۳.....	جمع بندی:
۱۱۴.....	منابع:

مقدمه مؤلفین

به نام حضرت دوست که هرچه داریم از اوست.

شکر شایان نثار ایزد منان که موفقیت را رفیق راهمان ساخت تا تألیف این کتاب را به پایان برسانیم. ما پس از مطالعه و تحقیق مستمر اقدام به تهیه مطالبی نموده‌ایم که جنبه کاربردی نیز داشته باشد. همان طور که عزیزان می‌دانند در روانشناسی هوش هیجانی عبارتست از میزان توانایی درک افراد دیگر. هر کدام از ما برای بهتر فهمیدن، بهتر همدردی کردن و بهتر گفتگو کردن با دیگر افراد، باید مهارت‌های هوش هیجانی

را پرورش دهیم. پس باید دارای هوش هیجانی بالا باشید تا بهتر درک کنید، بهتر همدردی کنید و بهتر گفتگو کنید. افرادی که در این دسته قرار می‌گیرند به خوبی مدیریت رفتار دارند، علی‌رغم نداشتن تخصص کامل محبوب جامعه می‌شوند، دیگران احساس می‌کنند که توسط آنها به خوبی فهمیده می‌شود، دوستان زیادی دارند، در روابط کاری موفق و سلامت هستند، از مزاج خود رضایت بیشتری دارند و سازگارترند، دوست داشتنی‌تر هستند و رفتاری معقول و جامعه‌پسند دارند، پدر یا مادری متمددل هستند که هم به نیازهای خود توجه می‌کنند و هم نیارسای فرزندان را در اولویت می‌گذارند و... در کل از سلامت کامل روان برخوردار هستند. لذا دوستان دقت به این مسئله داشته باشند و هرچند انجام چنین اقداماتی، امری با اهمیت و ضروری است. تألیف این کتاب مبتنی بر موارد زیر است:

♦ تجربه‌های فردی مؤلفان،

♦ احساس نیاز برای خانواده‌های ایرانی،

♦ تحقیق چندین ماهه بر این موضوع.

در پایان شایسته است با نهایت احترام، رعایت ادب و در کمال تواضع و ارادت از مساعدت، حمایت و همدلی کلیه

دوستان که در تألیف، تحقیق و پژوهش، صادقانه ما را یاری نمودند، کمال تشکر و تقدیر را داشته باشیم و از خداوند برای آنان آرزوی سعادت و توفیق نماییم.

لازم می‌دانیم از مدیریت محترم انتشارات سلام جناب آقای مرتضی قاسم پور و همکاران سخت‌کوش ایشان خانم پریرا به منی ر آقای مصطفی قاسم پور تشکر و قدردانی بنماییم. ما خود را از دریافت نظرات سازنده صاحب نظران، خوانندگان محترم بی‌نیاز ندانیم، انتظار داریم نقطه نظرات پیشنهادی، انتقادی را از طریق ایمیل به مؤلفان اطلاع دهید، تا ان شاء الله در چاپ‌های بعدی مورد توجه قرار گیرد.

با آرزوی موفقیت