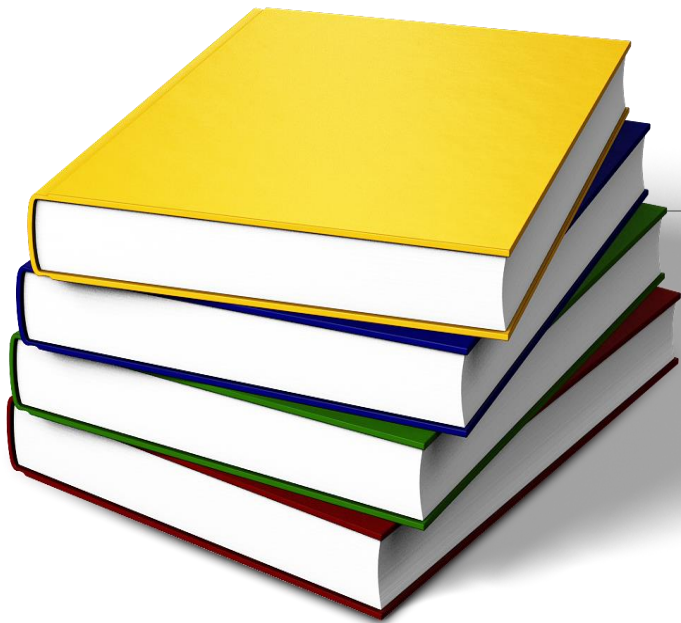


سبحان الله العظيم

# هوش هیجانی



---

دکتر احمد رضا زمانی

## تعریف هوش

- هوش مجموعه ای از توانایی های شناختی است که به ما اجازه می دهد تا نسبت به جهان اطرافمان آگاهی پیدا کنیم، یاد بگیریم و مسائل را حل کنیم.
- برخی از صاحب نظران هوش را توانایی سازگاری با محیط تعریف کرده اند.

## تعریف عاطفه:

- عاطفه نوعی حالت احساسی یا هیجانی است که طی آن حالاتی چون شادی، غم و غصه، ترس، تنفر و... تجربه می شود و با حالت هایی چون شناخت یا انگیزش و اراده تفاوت دارد.

# تعریف هوش عاطفی:

- توانایی تنظیم و تمایز قائل شدن عواطف و احساسات خود و دیگران و استفاده از اطلاعات حاصل برای کنترل اعمال و افکار خود.
- دکتر دانیل گلمن هوش عاطفی را اینگونه تعریف کرده است:
- آگاهی نسبت به عواطف
- مدیریت عواطف
- برانگیختن خود
- شناسایی عواطف دیگران
- تنظیم روابط با دیگران

## تعریف هوش عاطفی:

- مایر و سالووی هوش عاطفی را اینگونه تعریف کرده اند:
- هوش عاطفی عبارت است از توانایی ادراک عواطف، جهت دستیابی به عواطفی سازنده که به کمک آن ها بتوان به ارزیابی افکار، فهم عواطف و دانش عاطفی خود پرداخت و با استفاده از آن بتوان موجبات پرورش احساسات و رشد هوشی خود را فراهم ساخت.



## تعریف هوش عاطفی:

- در تعریفی دیگر آمده است: هوش عاطفی عبارت است از استفاده از عواطف برای حل مسائل و داشتن یک زندگی مفید، خلاقه و سازنده.
- در هوش عاطفی مغز و قلب یا هوش و عاطفه به صورتی یگانه و منحصر به فرد با یکدیگر ترکیب می گردند؛ اما آنچه دارای اهمیت می باشد این است که هوش عاطفی نمی تواند برای داشتن یک زندگی شاد و مرفه هم شرط لازم باشد و هم شرط کافی. شرط لازم است اما شرط کافی نیست.



## ❖ هوش هیجانی طبق تعریف رون بار - ان

❖ مجموعه ای از دانش ها و توانایی های هیجانی و اجتماعی که قابلیت کلی ما را در پاسخ به نیازهای محیطی تحت تأثیر قرار می دهد. این مجموعه شامل موارد ذیل است:

❖ 1 - توانایی آگاه بودن از خود، درک و فهم خود و قدرت بیان خویشتن

❖ 2 - توانایی آگاه بودن از دیگران و قدرت بیان آنها

❖ 3 - توانایی مواجهه با هیجانهای شدید و کنترل تکانه ها در خویشتن

❖ 4 - توانایی انطباق با تغییرات و حل مسائل با ماهیت اجتماعی و یا فردی.





# انواع هوش



IQ

بخش منطقی، خردگرا،  
سر

EQ

بخش هیجانی،  
قلب

ذهن

# مقایسه IQ و EQ

## EQ ❖

- ❖ ثابت نیست
- ❖ در طول زندگی قابل افزایش است
- ❖ با آموزشهای لازم و فراهم کردن بستر تربیتی مناسب می توان آن را در افراد ارتقا داد.

## IQ ❖

- ❖ در حدود ۱۵ سالگی تثبیت می شود
- ❖ قابل افزایش نیست
- ❖ می تواند به اندازه ۱۰ تا ۲۰ درصد در موفقیتها نقش داشته باشد.
- ❖ تا حد زیادی غیر اکتسابی و موروثی است

مقایسه هوش منطقی (IQ) و هوش هیجانی (EQ):

هوش منطقی (IQ) و هوش هیجانی (EQ) تضادی با یکدیگر ندارند بلکه فقط با هم متفاوتند.

هوش منطقی (IQ) در مقایسه با هوش هیجانی (EQ) دارای سرعت عمل پایین تری است.

هوش منطقی (IQ) را نمی توان از طریق تجربه یا آموزش چندان تغییر داد، ولی هوش هیجانی و قابلیت های عاطفی مهم را می توان به افراد آموخت و سطح آن را در بزرگسال ارتقاء داد.



# How Does EQ Differ From IQ?

MHS 2005

EQ	IQ
<ul style="list-style-type: none"><li>● <u>Focus</u>: developing an understanding of and an ability to manage emotions</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● <u>Focus</u>: developing one's cognitive abilities; more academically oriented</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>● <u>Can be enhanced throughout one's life</u></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Generally thought to be largely established at birth and cannot be enhanced</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>● Recently understood to be an important predictor of one's potential for success</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Has been traditionally used to predict potential for one's success</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>● Fosters understanding and management of own emotions</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Allows development of needed knowledge base</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>● Promotes positive relationships</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Enables development of technical skills and abilities</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>● Increases self-motivation and drive</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Enables conceptual thinking</li></ul>

# موفقیت



E

Q

*Emotional Quotient*

EQ?  
What is *that*?

چی؟!!!



# ویژگی افراد با هوش هیجانی بالا

- \* احساسات خود را به خوبی می شناسند .
- \* احساسات خود را به خوبی هدایت می کنند .
- \* احساسات دیگران را نیز درک می کنند .
- \* با احساسات دیگران به طور مؤثر برخورد می کنند .
- \* توانمندی برخورد مؤثر در روابط عاطفی و خواه شغلی .



# ویژگی افراد باهوش هیجانی پائین

- \* برزندگی عاطفی خود تسلط ندارند .
- \* درگیر کشمکش های درونی هستند .
- \* درکار وزندگی عملکرد ضعیفی دارند .
- \* قادر به درك خوب احساسات خود نیستند .
- \* قادر به درك احساسات دیگران نیستند .
- \* بااحساسات دیگران به طور مؤثر برخورد نمی کنند

## ویژگی مردان با هوشبهر بالا و هوش هیجانی پائین

- \* دارای طیف گسترده ای از علاقه و توانایی های ذهنی و فکری .
- \* بلند پرواز .
- \* سرسخت .
- \* عیب جو .
- \* فخر فروش .
- \* مشکل پسند .
- \* بازدارنده .
- \* ناراحت در تجارب حسی و جنسی .
- \* غیر بیانگر .
- \* مستقل .
- \* از نظر عاطفی سرد و بی روح هستند .

# ویژگی زنان با هوشبهر بالا و هوش هیجانی پائین

- ✧ دارای طیف گسترده ای از توانایی ها.
- ✧ اتکا به نفس هوشمندانه .
- ✧ راحت در طرز تفکرات .
- ✧ ارزش گذار برای موضوعات ذهنی .
- ✧ متکی به توانمندیها .
- ✧ مستعد اضطراب .
- ✧ مستعد فرو رفتن در تخیلات منفی .
- ✧ مستعد فرو رفتن در احساس گناه .
- ✧ مستعد برای ابراز خشم غیر مستقیم .

## ویژگی مردان با هوش هیجانی بالا

- \* از نظر اجتماعی متوازن و مقبول .
- \* خوش برخورد و بشاش .
- \* مقاوم در مقابل افکار نگران کننده و ترس آور .
- \* مسئولیت پذیر .
- \* دارای دیدگاهی اخلاقی .
- \* با ظرفیت .
- \* توانایی همدلی و هم حسی با دیگران .
- \* زندگی عاطفی عمیق اما هم خوان و هماهنگ با دیگران .
- \* راحت در روابط اجتماعی .



# ویژگی زنان با هوش هیجانی بالا

- \* باجرات .
- \* توان بیان احساسات به طور مستقیم .
- \* دارای احساس مثبت به خود .
- \* دارای زندگی سرشار از صفا .
- \* خوش برخورد و اجتماعی .
- \* توان خود داری از بیان احساسات به طور انفجاری .
- \* راحت در روبرو شدن با افراد جدید .
- \* شوخ طبع .
- \* خود انگیخته .
- \* پذیرا در تجارب عاطفی .
- \* به ندرت احساس اضطراب می کند و ناتوان می شوند .
- \* به ندرت در خیالات واهی غرق می شوند .

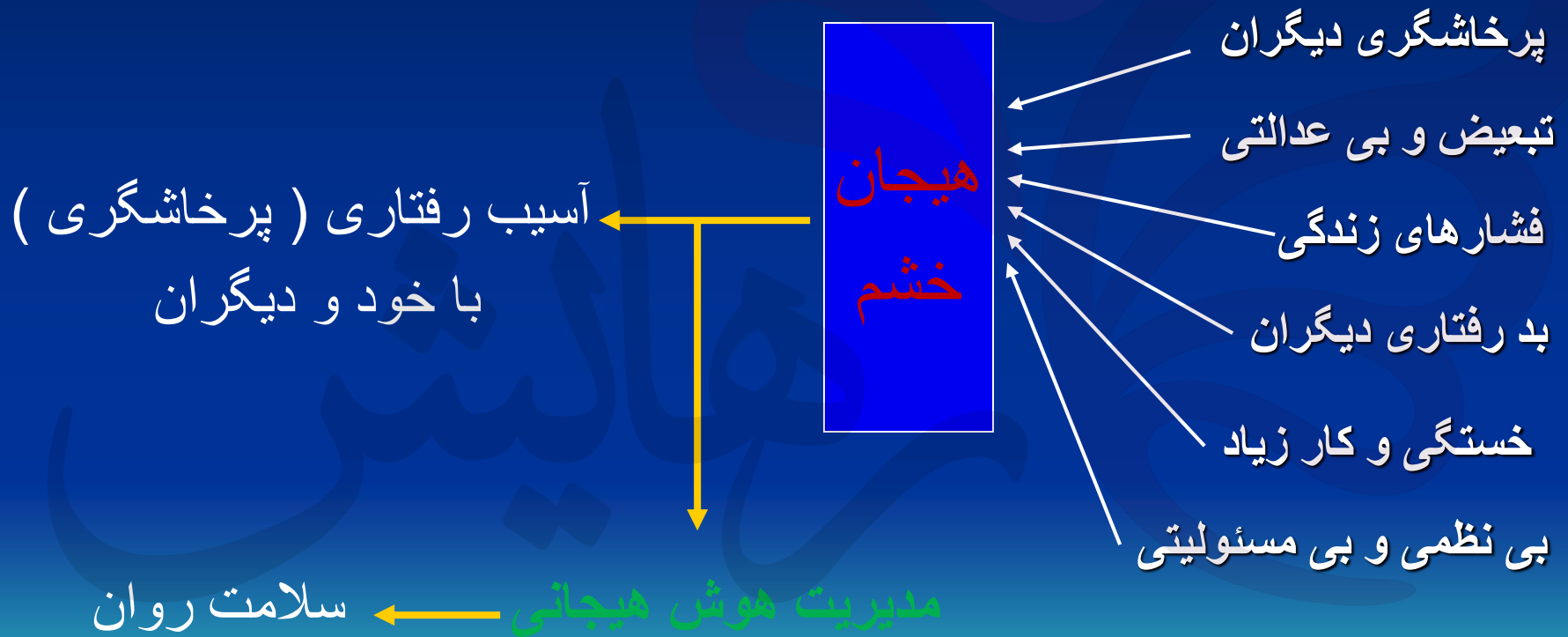
# فرآیند شکل گیری و تأثیرگذاری هوش هیجانی

خودآگاهی ← مدیریت احساسات و افکار ← همدلی و همدردی با دیگران

ارتقاء سطح سلامت روان

برقراری رابطه مطلوب با مردم

# یک مدل از کارایی هوش هیجانی



# زمینه ها و بسترهای هوش هیجانی:

۱ - شناخت عواطف شخصی

آگاهی از احساسات خود، خودآگاهی ( **Self Awareness** )

۲ - به کار بردن درست هیجانها

اقدام در ارتباط با خود ، خودگردانی ( **Self Management** )

۴ - شناخت عواطف دیگران

آگاهی از احساسات دیگران، آگاهی اجتماعی ( **Social Awareness** )

۵ - برقراری رابطه با دیگران

اقدام در ارتباط با دیگران ، مهارتهای اجتماعی ( **Social Management** )



# هوش هیجانی (Emotional Intelligence)

خود

دیگران

آگاهی

اقدام و عمل



## آگاهی از اجتماع

قابلیت درک احساسات دیگران و خواندن  
موقعیت اجتماعی

## خود آگاهی

قابلیت خواندن عواطف خود و  
ارزیابی تاثیر آنها



## مهارت‌های اجتماعی

قابلیت هدایت عواطف به گروه

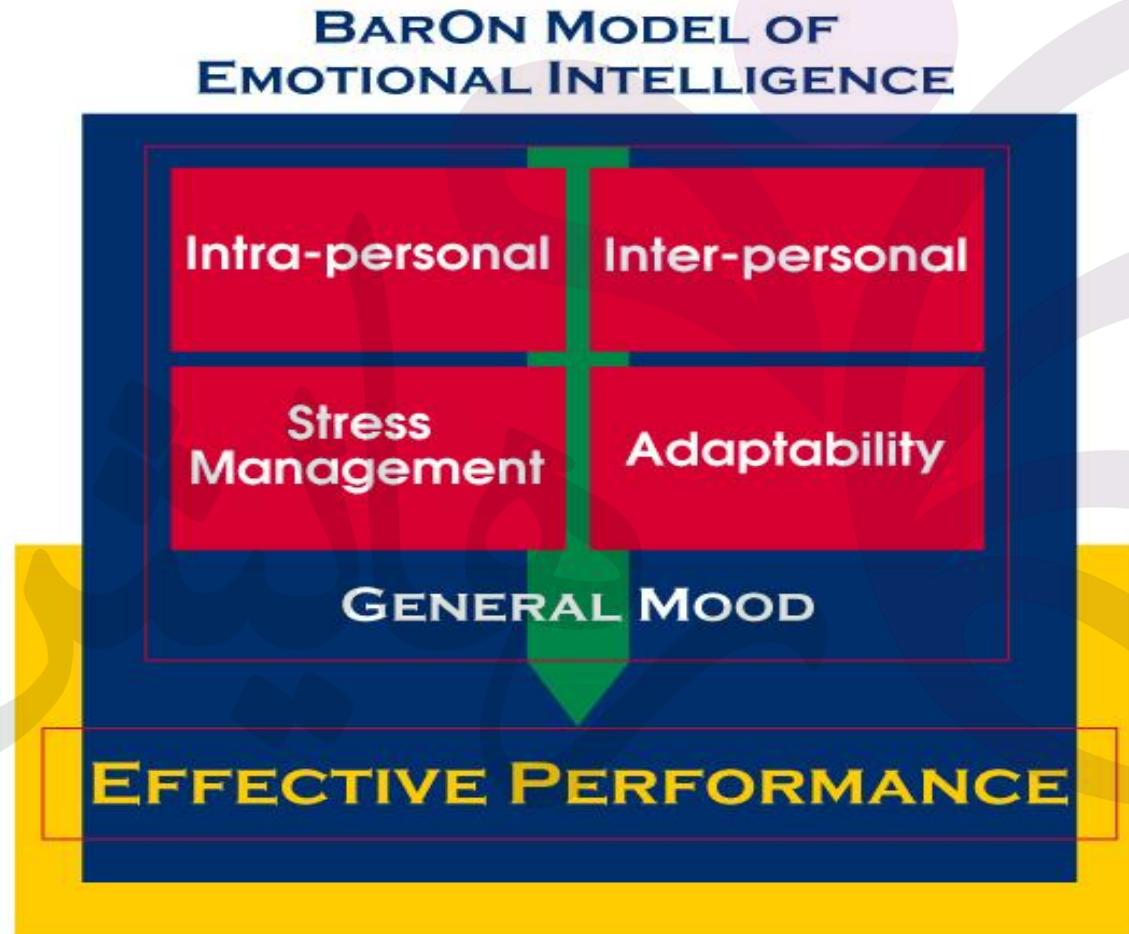
## مدیریت فردی

تحت کنترل قرار دادن عواطف مخرب

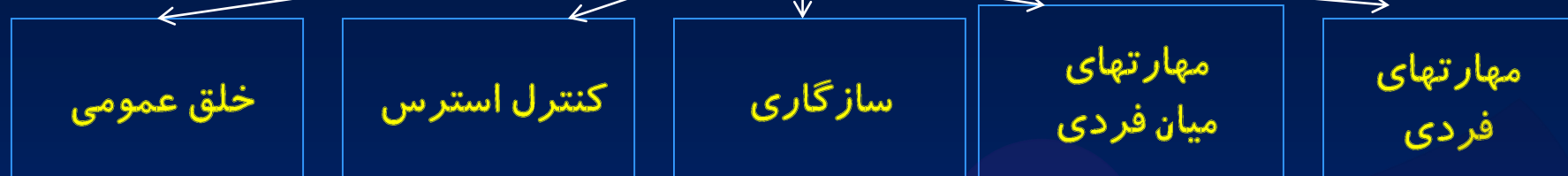
# رویکردهای مربوط به هوش عاطفی

رویکرد توانایی		رویکرد التقاطی (ترکیبی)	
مایر، کارسو و سالوی		Bar-on - بار - آن	
گلمن			
۱- توانایی آگاهی عواطف به منظور دریافت صحیح عواطف	عواطف موجود در صورت افراد موسیقی و طرح ها	۱- هوش عاطفی درون فردی	۱- خود آگاهی عاطفی - استقلال - خود شکوفایی
۲- توانایی کاربرد عواطف جهت تسهیل جریان تفکر	- برقراری ارتباط صحیح بین عواطف و احساس های دیگر	۲- هوش عاطفی بین فردی	۲- خود نظم دهی - هم دلی - مسئولیت پذیری اجتماعی - روابط بین فردی
۳- توانایی فهم و درک عواطف و معانی آنها	- توانایی تجزیه عواطف به اجزاء - توانایی درک احساسات پیچیده	۳- توان سازگاری	۳- انگیزش - حل مسئله - واقعیت آزمایی - انعطاف پذیری
۴- توانایی مدیریت عواطف	- توانایی اداره عواطف خود - توانایی اداره عواطف دیگران	۴- مدیریت استرس	۴- هم دلی - تحمل استرس - کنترل تکانه
۵- خلق و خوی عمومی		۵- مهارت های اجتماعی	۵- شادکامی - خوش بینی
			- خود ارزیابی صحیح - اعتماد به نفس
			- کنترل خود - قابل اعتماد بودن - هشیاری - نوآوری - توان سازگاری
			- انگیزه ی پیشرفت - ابتکار - خوش بینی - تعهد
			- درک رشد دیگران - متنوع بودن در شیوه نفوذ - آگاهی سیاسی
			- نفوذ - ارتباط - رهبری - ایجاد پیوند - همکاری و مشارکت

# What is the BarOn Model?



# هوش هیجانی



# Emotional Competencies (BarOn EQ-i®)

MHS 2005

## ■ INTRAPERSONAL SCALES

- Self-regard
- Emotional self-awareness
- Assertiveness
- Independence
- Self-actualization

## ■ INTERPERSONAL SCALES

- Empathy
- Social responsibility
- Interpersonal relationship

## ■ ADAPTABILITY

- Reality testing
- Flexibility
- Problem solving

## ■ STRESS MANAGEMENT

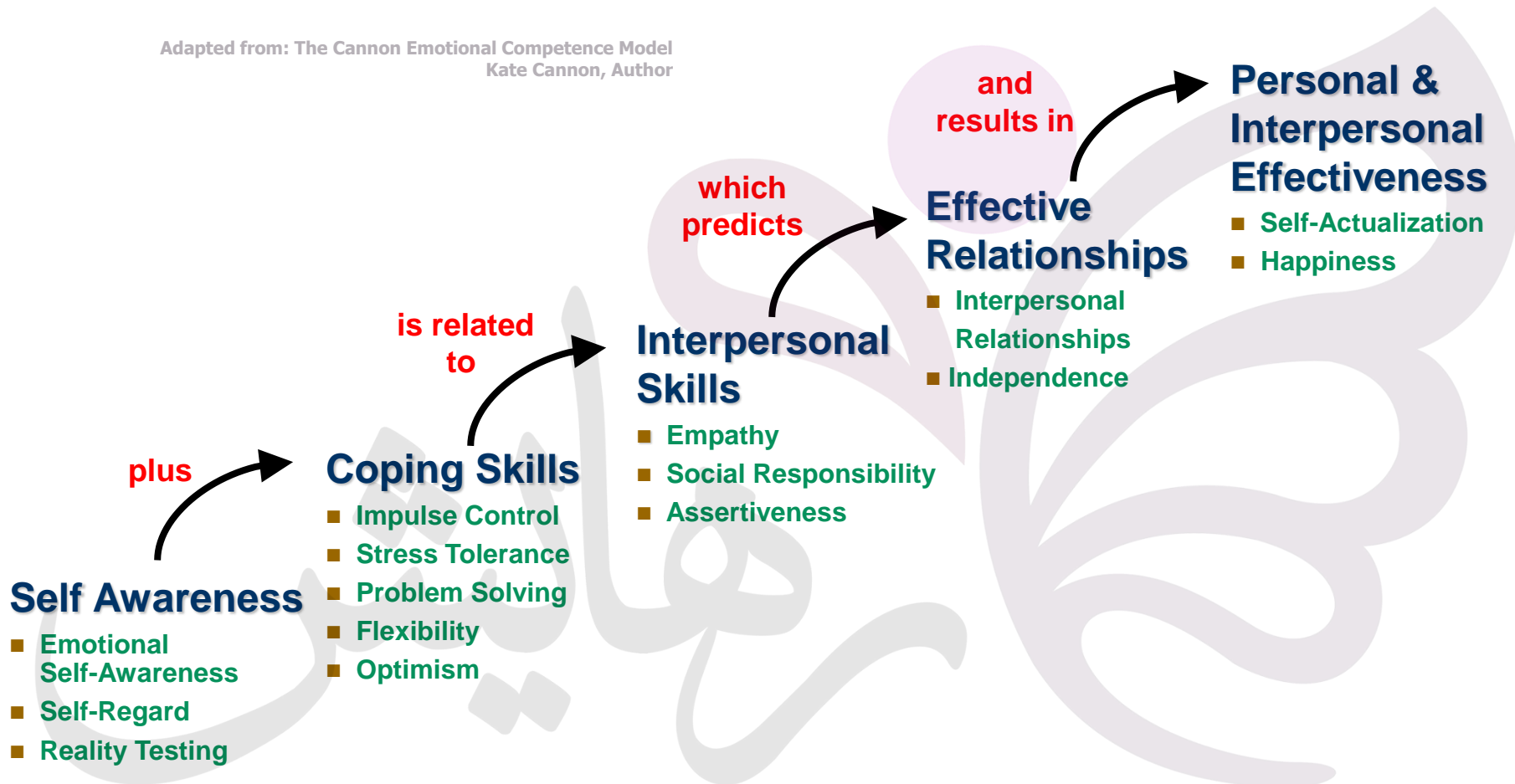
- Stress tolerance
- Impulse control

## ■ GENERAL MOOD

- Optimism
- Happiness

# The Foundation

Adapted from: The Cannon Emotional Competence Model  
Kate Cannon, Author



- 1 PROBLEM SOLVING
- 2 HAPPINESS
- 3 INDEPENDENCE
- 4 STRESS TOLERANCE
- 5 SELF-ACTUALIZATION
- 6 EMOTIONAL SELF-AWARENESS
- 7 REALITY TESTING
- 8 INTERPERSONAL RELATIONSHIP
- 9 OPTIMISM
- 10 SELF-RELIANCE
- 11 IMPULSE CONTROL
- 12 FLEXIBILITY
- 13 SOCIAL RESPONSIBILITY
- 14 EMPATHY
- 15 ASSERTIVENESS



# عناصر هوش هیجانی

- **1- حل مسئله:** توانایی تشخیص و تعریف مشکلات و تحقق راه حل‌های مؤثر و مفید **PS**
- **2- شادمانی:** توانایی داشتن حس خوشبختی و داشتن احساس‌های مثبت و شاد **HA**
- **3- استقلال:** توانایی هدایت افکار و اعمال خود **IN**
- **4- تحمل استرس و فشار روانی:** توانایی مقاومت و تحمل در برابر رویدادهای استرس‌زا و هیجانات قوی بدون درجا زدن و رویارویی مثبت و فعال با استرس **ST**

# عناصر هوش هیجانی

- **5-خودشکوفایی:** توانایی درك بالقوه و تلاش براي انجام چیزی که میتوان انجام داد **SA**
- **6-خودآگاهی هیجانی:** توانایی آگاه بودن و فهم از احساس و هیجان خود **ES**
- **7-واقع گرایی:** توانایی سنجش هماهنگی مابین چیزی که به طور هیجانی احساس شده است با آنچه که به طور واقعی اتفاق افتاده است **RT**.

# عناصر هوش هیجانی

- **8-روابط بین فردی:** توانایی ایجاد و حفظ ارتباطات اثربخش بین فردی که از طریق محبت، صمیمیت و توجه عاطفی اتفاق میافتد IR .
- **9-خوشبینی:** توانایی زیرکانه نگاه کردن به زندگی و تقویت نگرشهای مثبت حتی در صورت بروز بدبختی و احساس منفی OP
- **10-احترام به خود:** توانایی آگاه بودن از ادراک خود، پذیرش خود و احترام به خود SR

# عناصر هوش هیجانی

- **11-کنترل تکانه:** توانایی مقاومت در برابر یک تکانه،

سائق و کنترل هیجانهای خود IC

- **12-انعطاف پذیری:** توانایی سازگار بودن افکار و رفتار با

تغییرات محیطی و موقعیتهای FL

- **13-مسئولیت پذیری:** توانایی ابراز خود به عنوان یک

عضو دارای حس همکاری سازنده مؤثر در گروه RE

# عناصر هوش هیجانی

- **14-همدلی:** توانایی آگاه بودن و درک احساسات دیگران و ارزش دادن به آنها
- **15-خودابرازی:** (توانایی ابراز احساسات، باورها و افکار و دفاع از مهارتهای سازنده) **AS**

# 1 - شناخت عواطف شخصي

خودآگاهی، یعنی تشخیص هراس به همان صورتی که  
بروز می کند سنگ بنای هوش هیجانی است. توانایی  
نظارت بر احساسات در هر لحظه برای به دست آوردن  
بینش روان شناختی و ادراک خویشتن نقشی تعیین کننده  
دارد.

## 2 - به کار بردن درست هیجانها

قدرت تنظیم احساسات خود، توانایی ای است که بر حس خودآگاهی متکی باشد و به ظرفیت شخص برای تسکین دادن خود، دورکردن اضطراب ها، افسردگی ها یا بی حوصلگی های متداول اشاره دارد.

### 3 - برانگیختن خود

برانگیختن خود به زبان ساده یعنی کنترل تکانه ها (تکانه هایی مثل خشم، میل جنسی و...) تسلط بر نفس، تاخیر در ارضای فوری خواسته ها و امیال، رهبری هیجان ها و توان قرار گرفتن در یک وضعیت روانی مطلوب.



## 4 - شناخت عواطف دیگران

همدلی، توانایی دیگری بر خود آگاهی عاطفی متکی است و اساس مهارت رابطه با مردم است. افرادی که از همدلی بیشتری برخوردارند به علایم اجتماعی ظریفی که نشان دهنده نیازها یا خواسته های دیگران است توجه بیشتری نشان می دهند. این توانایی آنان را در حرفه هایی که مستلزم مراقبت از دیگرانند، تدریس، فروش و مدیریت موفق تر می سازد.

## 5 - برقراري رابطه با ديگران

بخش عمده اي از هنر برقراري ارتباط، مهارت کنترل عواطف در ديگران است. افرادي كه در اين زمينه مهارت دارند، به خوبي و عميقا به ديگران گوش مي دهند، ديگران را مي پذيرند و دست به قضاوت نمي زنند، در ديگران احساس ارزش و عزت توليد مي كنند نه احساس گناه و در هر آن چه كه به كنش متقابل آرام با ديگران بازمي گردد به خوبي عمل مي كنند. آنان ستاره هاي اجتماعي هستند ستاره هايي كه حتي در روز نيز درخشان اند!



**خشم:** تهاجم، هتك حرمت، تنفر، غضب، اوقات تلخی، غیظ، آزر دگی، پر خاش  
**اندوه:** غصه، تاثر، دلتنگی، عبوسی، مالیخولیا، دلسوزی به حال خود، احساس  
تنهایی، دل شکستگی

**ترس:** اضطراب، بیم، نا آرامی، دلواپسی، بهت، نگرانی، ملاحظه کاری، تردید،  
زودرنجی، ترسیدن، ترس ناگهانی یا شوک

**شادمانی:** شادی، لذت، آسودگی، خرسندی، سعادت، شوق، تفریح، احساس  
غرور،

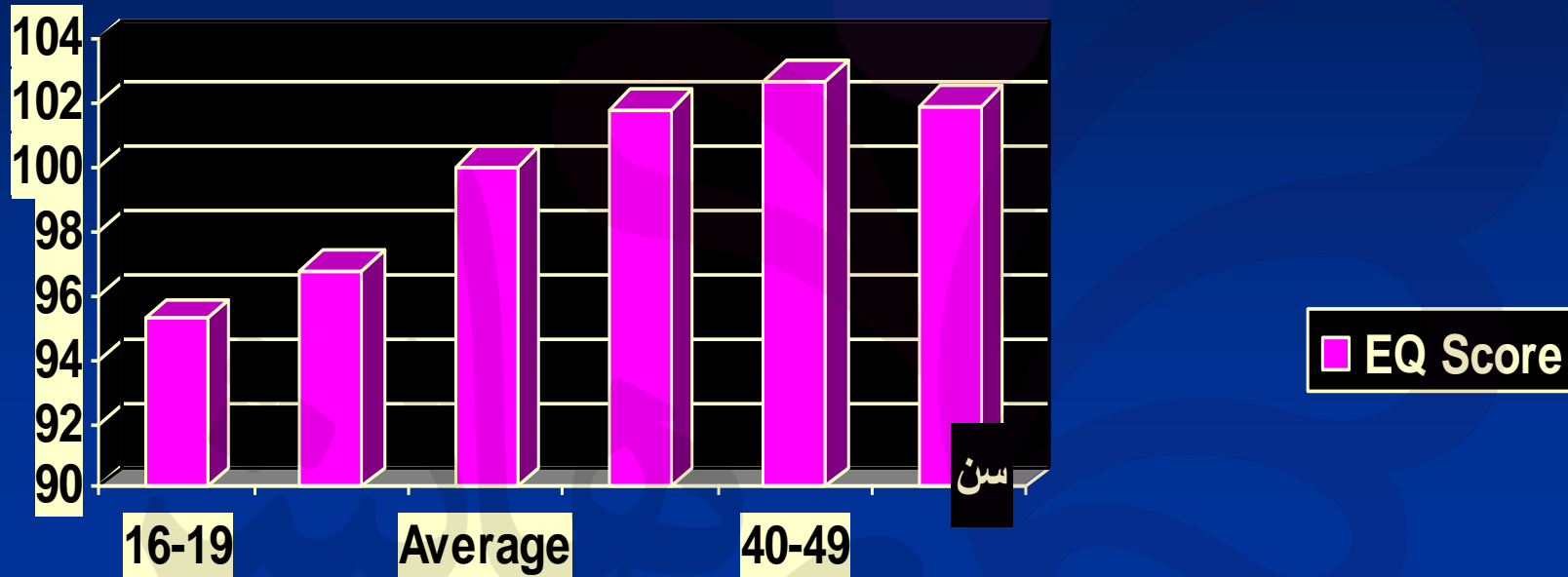
**عشق:** پذیرش، رفاقت، اعتماد، مهربانی، هم ریشگی، صمیمیت، پرستش،  
شیفتگی.

**شگفتی:** جا خوردن، حیرت، بهت، تعجب.

**شرم:** احساس گناه، دست پاچگی، حسرت، احساس پشیمانی، احساس پستی،  
افسوس

# رابطه هوش هیجانی و سن

رابطه EQ و سن



همانطور که مشاهده میشود با افزایش سن تا 50 سال هوش هیجانی افزایش می یابد.

احساسات ما انعکاسی از احساسات غالب در محیط خانواده می باشد:

### والدینی با هوش هیجانی بالا:

- 1. مهربانی ، حساس بودن
- 2. عشق ، گرمی و حرارت ، همدلی
- 3. شادی ، سرزندگی ، حق شناسی
- 4. اعتماد به نفس داشتن ، پر هیجان و خوش بین بودن
- 5. بیان مستقیم عواطف

### والدینی با هوش هیجانی

#### پایین:

- 1. بیان غیر مستقیم احساسات نظیر سکوت
- 2. عیب جویی کردن ، احساس گناه
- 3. انکار یا سرپوش نهادن مشکلات
- 4. عدم مسئولیت عاطفی
- 5. بد رفتاری ، خشونت

# نمره کلی هوش عاطفی:

- 450-361 عالی
- 360-271 خوب
- 270-181 متوسط
- 180-90 خفیف

رهائیش



# نمره هر مقیاس:

- 30-25 عالی
- 24-18 خوب
- 17-12 متوسط
- 11-6 ضعیف

هر هالیت





# نمره مقیاسهای مهارت های فردی:

- 150-126 عالی
- 125-101 خوب
- 100-76 متوسط
- 75-50 ضعیف



# نمره مقیاسهای مهارت های میان فردی و سازگاری:

- 90-76 عالی
- 75-61 خوب
- 60-46 متوسط
- 45-30 ضعیف

مهارت های



# نمره مقیاسهای کنترل استرس و خلق کلی:

- 60-51 عالی
- 50-41 خوب
- 40-31 متوسط
- 30-20 ضعیف

رهائیش

# عناصر هوش هیجانی

## • هوش هیجانی 15 مولفه دارد :

- 1- خودآگاهی هیجانی
- 2- جرأت مندی و اعتماد به نفس
- 3- احترام به خویشتن و عزت نفس
- 4- استقلال فکر
- 5- روابط رضایت بخش با دیگران
- 6- تعهد اجتماعی و مسئولیت پذیری
- 7- همدلی و درک دیگران

# عناصر هوش هیجانی

8- مهارت در تصمیم گیری و حل مسأله

9- کنترل و مدیریت استرس

10- انعطاف پذیری و سازگاری

11- کنترل خشم

12- تفکر نقاد

13- تفکر خلاق

14- نگرش مثبت

15- رضایت از زندگی

# مولفه های هوش هیجانی

این هوش بنا به نظر «بار- آن» 5 مولفه به شرح زیر دارد که 15 عامل در آن مؤثر هستند هرچه

افراد تعداد بیشتری از این مولفه ها را در خود بیابند هوش هیجانی بالاتری دارند.

## ۱- مهارتهای درون فردی شامل

الف- خود آگاهی هیجانی : بازشناسی و فهم احساسات خود

ب- جرات: ابراز احساسات ، عقاید ، تفکرات ، دفاع از حقوق شخصی

ج- خود تنظیمی : آگاهی ، فهم ، پذیرش خود شکوفایی : تحقق بخشیدن به استعداد های بالقوه خویش

هـ- استقلال و احترام به خویش

د-: خودفرمانی و خودکنترلی در تفکر و عمل شخصی و رهایی از وابستگی هیجانی

## ۲- مهارتهای میان فردی

الف- تعهد اجتماعی : عضو مؤثر و سازنده گروه اجتماعی خود بودن، نشان دادن خود به عنوان یک شریک خوب

ب- همدلی : توان آگاهی از احساسات دیگران، درک احساسات و تحسین آنها

# مولفه های هوش هیجانی

## ۳- سازگاری:

- الف- مساله گشایی: تشخیص و تعریف مسائل ، همچنین ایجاد راه کارهایی موثر
- ب- آزمون واقعیت: ارزیابی مطابقت میان آنچه به طور ذهنی و آنچه به طور عینی تجربه می شود.
- ج- انعطاف پذیری: تنظیم هیجان ، تفکر و رفتار به هنگام تغییر موقعیت و شرایط

## ۴- کنترل استرس

- الف- توانایی عقل استرس: مقاومت در برابر وقایع نامطلوب و موقعیتهای استرس زا
- ب- کنترل تکانه: ایستادگی در مقابل تکانه یا انکار تکانه

## ۵- خلق عمومی

- الف- شادی: احساس رضایت از خویشتن ، شادکردن خود و دیگران
- ب- خوشبینی: نگاه به جنبه های روشن زندگی و حفظ نگرش مثبت حتی در مواجهه با ناملایمات

# کنترل و افزایش هوش هیجانی

## چگونه میتوان هیجانها را کنترل کرد؟

- افزایش آگاهی نسبت به تجربه هیجان
- توانایی ابراز خشم به شیوه‌ای مناسب
- کاهش احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی
- افزایش احساس مثبت نسبت به خود
- بهتر کنار آمدن با فشار روانی

## چگونه می‌توان خود آگاهی هیجانی را افزایش داد

- پیشرفت در تشخیص هیجان‌های خود و نام گذاری آنها
- توانایی درک بهتر منشاء احساسات
- تشخیص تفاوت‌های میان احساسات و اعمال



# سازگاری

تعریف سازگاری: قدرت انطباق و پذیرش محرکهای محیطی بر اساس شرایط موجود  
ضرورت و اهمیت سازگاری

- الف- کامل نبودن — جلوگیری از احساس گناه و سرزنش شخصه
- ب- اجماع و پذیرش نیازهای گوناگون کنار هم بر حسب شرایط سنی — فرهنگی و اعتقادی

## عوامل مؤثر در قدرت سازگاری

- الف- خود آگاهی
- ب- سلامت شخصیت
- ج- هوش
- ویژگیهای افراد خود شکوفا از دیدگاه مازلو
- داشتن درک درستی از واقعیت
- توانایی پذیرش خود و دیگران
- طبیعی بودن
- مشکل محور بودن بعوض خود محور بودن
- علاقمند به تنهایی و خلوت
- مقاومت در برابر همشکل شدن با دیگران
- همدلی نسبت به دیگران

# امیدواری و شاد زیستن

## تعریف امید:

وضعیت مثبت انگیزشی که بر احساس حس متقابل حاصل شده از انرژی هدفمند (agency) و نقشه کشی برای رسیدن به اهداف (Path-ways) می باشد (سیندر – ایروینگ و اندرسون 1991)

امیدواری به معنای انکار واقعیت نیست بلکه به معنی اعتقاد به هدفداری هستی و داشتن رویکردی است برای مشکلات و چیرگی بر موانع یعنی پذیرفتن همه واقعیتها و سعی در تغییر عوامل نامطلوب

## اصول رسیدن به امیدواری و زندگی شادمانه

مهمترین اصول روانی موثر در امیدواری:

- **مثبت اندیشی:** توجه کافی بر شادکامیهای زندگی در کنار ناکامیها (دنیا مثل آئینه است اگر در آن بخندی به تو می خندد) ضرب المثل انگلیسی
- **عزت نفس:** تعادل برقرار کردن بین انتقاداتی که از خود بعمل می آورید و یادآوری ارزشمندیهای شخصی
- **کنترل پذیری شخصی:** شخص به گونه ای عمل کند که نظارت دقیق بر رفتار خود داشته باشد و از وابستگی غیر واقع بینانه پرهیز شود.

سبک پاسخها محاوره‌ای مثبت: در این حیطه بایستی به گونه‌ای رفتار کرد تا دیگران موج مثبت خود را به سمت شما حرکت دهند برای این منظور در یک محاوره بایستی به نکات ذیل توجه داشت:

الف- سبک گفتار (آهسته و کند)      ب- محتوای گفتار (پرهیز از جملات منفی)

ج- تماس چشمی (اجتناب از نگاه خیره)      د- بیان چهره‌ای (پرهیز از چهره بی تفاوت)

هـ- حرکات بیانگر (شور و شوق در رفتار)

باورها و اعتقادات : باور داشتن یک زندگی هدفمند که مبتنی بر اصول فراگیر و جهانشمول است، امیدآوری را در زندگی افزایش می‌دهد و روحیه توکلی به خالق یکتا، زندگی شادمانه را ایجاد می‌کند.

## مهمترین اصول زیستی مؤثر در امیدواری:

**ورزش کردن:** جنبشهای عضلانی ، قدرت عکس العمل و استفاده مناسب از بازتابها را افزایش می‌دهد چون یکی از راههای رسیدن به امیدواری ، عکس العملهای مناسب و منطقی در برخورد با محرکهاست لذا شخصی که ورزش می‌کند دارای قدرت تصمیم‌گیری عملی بالاتری است و احساس رضایت شخصی افزایش می‌یابد.

**خندیدن (لبخند زدن):** خندیدن نیز نوعی ورزش صورت و حالت‌های عضلانی چهره است که در احساس مثبت امیدواری و رضایت از زندگی نقش مهدی دارد فرآیند زیستی لبخند زدن تا احساس مثبت به شرح ذیل است.

# عشق ، دوستی ، همدلی

عشق، دوستی و همدلی ، فرآیندهای کیفی در زندگی هستند که نمیتوان تعریف واحدی از آنها ارائه کرد.

تعریف عشق : عشق رابطه‌ای است که دارای سه عنصر است:

- 1- تعهد
- 2- صمیمیت
- 3- هوس (شهوت) (استرنبرگ 1986)

استرنبرگ با توجه به نحوه کاربرد

عناصر عشق، سبکهای مختلف عشق را توضیح می‌دهد تئوری مثلث عشق استرنبرگ : (جدول کاربرد عناصر عشق)

نوع رابطه	تعهد	صمیمیت	هوس
علاقه مندی		*	
دل‌باختگی			*
عشق تهی	*		
عشق رمانتیک		*	*
عشق ابلهانه	*		*
عشق رفاقتی	*	*	
عشق کامل	*	*	*

# سبکهای همدلی و دل بستگی

دوستی ، از نظر معنایی نزدیک با واژه صمیمیت در تعریف عشق دارد.  
همدلی ، از نظر معنایی نزدیکی با واژه تعهد در تعریف فوق از عشق دارد. پس می توان گفت عشق فرایندی کلی در فضای زندگی است که دوستی و همدلی جزئی از آن است.

## سبکهای دل بستگی

- سبک دل بسته ایمن: زن یا شوهر باور دارد که طرف مقابل او را دوست دارد.
- سبک دل بسته نا ایمن اجتنابی: زن یا شوهر باور دارد که طرف مقابل او را دوست ندارد.
- سبک دل بسته نا ایمن دوسوگرا: زن یا شوهر می داند که طرف مقابل او را دوست دارد اما در اندازه و نحوه دوست داشتن مطمئن نیست.

## سبکهای همدلی

- همدلی در فضای خانواده به سه سبک مشاهده می شود: (دیویس و اتاوت 1987)
- درک دیدگاه فرد: تلاش برای نگرستن از دید همسر
  - نگرانی و توجه همدلانه: توجه خالصانه و صادقانه به احساسات همسر
  - همدردی: خود را بجای همسر گذاشتن و تجربه کردن همان احساسات و هیجانات که او تجربه می کند.

# انتخاب و تصمیم گیری

این مسئله که انسان دارای قدرت انتخاب و تصمیم گیری است مورد تأیید تمامی متخصصین می باشد اما اینکه انتخاب و تصمیم گیری فرد تحت چه شرایطی اتفاق می افتد نظرات متعددی وجود دارد. دو دیدگاه مهم در این حیطه عبارتند از:

- **الف – دیدگاه رفتار گرایی:** انتخاب و اراده انسان کاملاً تحت کنترل محیط است و جبرگرائی محیطی
  - **ب – دیدگاه شناخت گرایی:** انتخاب و اراده انسان قادر به کنترل محیط است.
- هر دو دیدگاه فوق هرچند حقایقی را مطرح می کنند اما هر دو در این خصوص گرفتار افراد در تأثیر پذیری هستند، دیدگاه سومی از دو دیدگاه فوق مشتق می شود که آن را رفتارگرایی شناختی می نامند. بر طبق این دیدگاه هم اراده و انتخاب فرد تحت تأثیرات محیطی قرار می گیرد و هم بر آن کنش می کند و اثر می گذارد.

## انتخاب و تصمیم گیری بدو صورت کلی قابل بررسی است.

- الف- انتخاب و تصمیمات فردی: بالابردن سطح آگاهی – کنترل وسواس- افزایش اعتماد به نفس
- ب- انتخاب و تصمیمات گروهی: مشارکت – انصاف – تعهد

# مسئولیت پذیری و تعهد

**تعریف مسئولیت پذیری :** مسئولیت پذیری یک فرآیند انتقالی است میان رفتارهای فردی و رفتارهای جمع گرایانه ، مسئولیت پذیری و تعهد مکمل یکدیگرند تعهد بعد انگیزشی برای به انجام رساندن مسئولیتها است.

## دیدگاه بوم شناختی

**عوامل فردی:** در رابطه با عوامل فردی ، چون انسانها بصورتی ذاتی دارای حالت خود دوست داری هستند، بایستی این حالت را در خود کنترل کرده تا نه کمبود، فرد را دچار حالت های افسردگی سازد و نه افراط آن خود شیفتگی بیمارگونه ایجاد کند مسئولیت پذیری در حیطه عوامل فردی به این تعادل کمک می کند.

- **عوامل ارتباطی:** عوامل ارتباطی شامل نحوه ارتباط با دیگران (میزان مناسب درون گرایی — برون گرایی)

- **عوامل جامعه ای :** شامل اثر مدرسه همسالان — سایر نهادها که تعهد و مسئولیت پذیری آن شرایط خاص را ایجاد می کند.

- عوامل جهانی : شرایط و فضای زندگی انسانها نظر عدالت — آزادی — برابری

# تعیین اهداف و برنامه ریزی

در رابطه با اهداف بایستی گفت، همه انسانها دارای هدف هستند اما آنهایی در راه رسیدن به اهداف موفق اند که دارای یک برنامه ریزی منظم و علمی برای رسیدن به هدفهای خود هستند که این توانائی نوعی مهارت در زندگی است.

برنامه ریزی: کنترل — انسجام — سازماندهی و سرعت بخشیدن به کارها در قالب برنامه ریزی ممکن است.

## در یک برنامه ریزی به عوامل ذیل توجه داشت:

- **خط پایه:** یعنی مقدار مهارتی که فرد در حال حاضر در یک زمینه معین داراست.
- **رشد تدریجی:** برنامه بایستی بصورتی منظم و تدریجی افزایش یابد تا فرد در روند رشد و رسش، دچار ناتوانی و شکست نگردد.
- **انعطاف برنامه:** هر برنامه بایستی بصورتی نسبی برنامه ریزی شود، برنامه های مطلق گرایانه چون فاقد انعطاف هستند، محکوم به شکست اند.
- **خود — نظارتی (تنبیه و تقویت شخصی):** افراد می توانند در زندگی خود به نحوه انجام کارهای خود نظارت کنند و آنها را بصورتی مناسب اصلاح کنند، در این مسیر می توان از تقویت شخصی جهت کارهای موفق و تنبیه شخصی جهت کارهای ناموفق خود استفاده کرد.



# کنترل استرس

**تعریف استرس:** استرس فرآیندی منحصر به فرد است که بصورت محرکی رنج آور از بیرون بر فرد وارد می شود (نسلیه)

کنترل استرس بدو صورت وجود دارد. 1 - کنترل بیرونی 2- کنترل درونی

**1- کنترل بیرونی:** در این حالت فرد در زمان برخورد با استرس ها همه چیز را متوجه بیرون می داند افرادی که از این نحوه کنترل در مقابله با استرسها بهره می برند مسئولیت پذیری کمی دارند و دنیا را مسئول تمام مشکلات ایجاد شده می دانند. مشکلات این افراد کمتر حل می گردد

**2 - کنترل درونی:** این افراد همواره در جستجوی سهم خود در تشکیل استرس هستند این افراد مسئولیت پذیر بوده و الگوی خوبی برای سایر افراد اجتماع می باشند.

## عوامل موثر در کنترل استرس :

عوامل محیطی و اکتسابی - عوامل ارثی (سیستم اعصاب)

افراد از نظر کنترل استرس به دو تیپ شخصیتی A و B تقسیم می شوند.

افرادی که تحت تأثیر عوامل محیطی وارثی می توانند رفتاری آرام و بدور از تنش را در خود ایجاد می کنند تیپ شخصیتی B هستند در حالیکه افرادی که عجل بوده و به کارها با تکانش و سرعت بالا می پردازند دارای تیپ شخصیتی A هستند. تیپ شخصیتی A بایستی جهت کنترل استرسها به تیپ شخصیتی B تغییر رفتار دهد.

موفق باشيد







مرکز طب پیشگیری و ارتقاء سلامت

Rahayesh disease prevention and health promotion center

اصفهان، بلوار دانشگاه، کوچه ۱۳ شهید خوشاب، پلاک ۵

۳۶۲۷۷۰۴۷ - ۳۶۲۴۵۳۱۲ - ۳۶۲۴۵۳۳۰

[www.rahayesh.com](http://www.rahayesh.com)