



# هوش هیجانی و معنویت

گردآوری و تألیف:

دکتر پرویز شریفی درآمدی

سرشناسه	: شریفی درآمدی، پرویز، ۱۳۳۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: هوش هیجانی و معنویت / گزردآوری و تألیف پرویز شریفی درآمدی.
مشخصات نشر	: اصفهان: سپاهان، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۵ ص.
شابک	: ۲۹۰۰۰ ریال: 5 - 16 - 964 - 2541
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت: کتابنامه	: ص. ۱۱۴ - ۱۱۵.
موضوع	: هوش هیجانی.
رده بندی کنگره	: ۹ هو ۴ ش / BF۵۷۶
رده بندی دیویی	: ۱۵۲/۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۹۲۷۰ - ۸۵ م

همه حقوق برای ناشر محفوظ است.

تکثیر تمام یا بخشی از این کتاب به صورت حروفچینی و چاپ مجدد (افست) به هر منظور و به هر تعداد پیش از گرفتن اجازه کتبی از ناشر اکیداً ممنوع می باشد. و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

نام کتاب	: هوش هیجانی و معنویت
تألیف	: دکتر پرویز شریفی درآمدی.
ناشر	: انتشارات سپاهان
چاپ اول	: پائیز ۱۳۸۶
لیتوگرافی	: تجسم رویا
تیراژ	: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت	: ۱۵۰۰۰ ریال
شابک	: ۹۶۴-۲۵۴۱-۱۶-۵ ISBN 964-2541-16-5

مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، ابتدای خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، پلاک ۲۰۴، طبقه اول

تلفن: ۶۶۹۷۰۸۸۲ - ۶۶۴۸۳۳۹۹ - ۶۶۹۵۰۱۵۴

همراه: ۰۹۱۳۱۱۴۸۷۷۶ - ۰۹۱۳۵۱۶۶۹۳۳

## پیشگفتار

به نظر می‌رسد کسانی که برای هوش هیجانی یا کاربرد هوش در قلمرو هیجان‌ها جنبه مثبتی قائل هستند در آن چیزی می‌بینند که «آغاز و پایان زندگی حکیمانه و سعادت‌مندانه» گفته می‌شود. حکیمان عقیده دارند تنها راهنمای زندگی انسان، معنویت است. زیرا در مقوله‌های معنویت و حکمت، معرفتی بسیار وسیع‌تر، بسیار جامع‌تر و بسیار ارزشمندتر گنجانیده شده است. اگر بر پایه آموزه‌های هوش هیجانی و کنترل هیجان‌ات خود در حفظ روابط انسانی بکوشیم در این صورت به خود کمک کرده‌ایم تا با خردمندی و مطابق اصول اخلاقی زندگی کنیم. بنابراین آنچه می‌تواند ثمره هوش هیجانی باشد همین است که «زندگی معمولی با فضیلتی در طلب حکمت، ولی هرگز نه چندان دور از حماقت، داشته باشیم که در این صورت، دستاوردی کافی است.»

زمستان ۱۳۸۵

پرویز شریفی درآمدی

## فهرست

- فصل اول: مغز هیجانی ..... ۱
- مغز هیجانی در ساختار عصبی ..... ۲
- ارتباطات قشر تازه مغز با دستگاه لیمبیک ..... ۳
- بادامه مغز و لیمبیک ..... ۴
- قشر پیش پیشانی: مدیر هیجانی ..... ۶
- هیجان‌ها و تغییرات بدنی ..... ۸
- دوران کودکی و نوجوانی و عادات هیجانی ..... ۱۰
- هیجان‌ها: اصلی‌ترین راهبران ما ..... ۱۱
- فصل دوم: هوش هیجانی و تاریخچه‌ی آن ..... ۱۳
- تعریف هوش هیجالی ..... ۱۴
- تاریخچه هوش هیجانی ..... ۱۶
- در حیطه هیجان‌ات: ..... ۱۶
- در حیطه هوش: ..... ۱۶
- در حیطه هوش اجتماعی: ..... ۱۷
- روی‌آوردهای هوش هیجانی ..... ۱۹
- ۱- روی‌آورد توانایی یا غیر ترکیبی ..... ۱۹
- ۲- روی‌آوردهای ترکیبی یا آمیخته ..... ۲۰
- الف) درون‌فردی: ..... ۲۰
- ب) بین‌فردی: ..... ۲۰
- ج) سازگاری: ..... ۲۱
- د) مدیریت تنیدگی یا استرس: ..... ۲۱
- ه) خلق و خوی عمومی: ..... ۲۱
- حوزه الف) خودآگاهی: ..... ۲۱
- حوزه ب) خودنظم‌بخشی: ..... ۲۱
- حوزه د) همدلی: ..... ۲۱

- حوزه ۵) مهارت‌های اجتماعی: ..... ۲۱
- اهمیت و ضرورت هوش هیجانی ..... ۲۲
- ویژگی‌های هوش هیجانی ..... ۲۴
- کنار آمدن با چندپاره‌گی فرهنگی ..... ۲۴
- بازگشت‌پذیری ..... ۲۴
- نگرش مثبت ..... ۲۵
- انعطاف‌پذیری ..... ۲۵
- هوش‌بهر و هوش هیجانی ..... ۲۶
- چرا بعضی از آدم‌های باهوش کار احمقانه می‌کنند؟ ..... ۲۷
- ذهن خردگرا و ذهن هیجان‌مدار ..... ۲۹
- ذهن خردمدار و ذهن هیجان‌مدار: انسان دو ذهنی ..... ۳۰
- ابعاد هوش هیجانی ..... ۳۱
- فصل سوم: هوش هیجانی و بلوغ عاطفی** ..... ۳۵
- رابطه هوش هیجانی و شخصیت ..... ۳۷
- هوش تحصیلی، هوش هیجانی و موفقیت ..... ۳۹
- هوش هیجانی و سرنوشت ..... ۴۰
- هوش هیجانی و مهارت‌های برقراری رابطه ..... ۴۲
- ۱- دستیابی به توافق هم‌سطح با تعهد ..... ۴۲
- ۲- توجه به احساسات و خلق و خوی یکدیگر ..... ۴۲
- ۳- پذیرش مسئولیت آنچه را که قادر به تغییرش هستید ..... ۴۳
- ۴- مسئولیت‌پذیری ..... ۴۴
- ۵- ره‌ایش ..... ۴۴
- ۶- بنا بر اقتضاء رفتار کردن ..... ۴۴
- ۷- انطباق‌پذیری یا تغییر ..... ۴۵
- الف) گام آمادگی: ..... ۴۵
- ب) گام برنامه‌ریزی نحوه اجرای تغییر: ..... ۴۶
- ج) گام عملی بکارگیری تغییر: ..... ۴۶

۴۷	عصبانی شدن.....
۴۷	پیوند هیجان و فکر.....
۴۸	هوش هیجانی - عقل و تصمیم‌گیری.....
۵۰	هوش هیجانی و سجایای اخلاقی.....
۵۰	هوش هیجانی و زندگی حکیمانه.....
۵۰	هوش هیجانی و فروتنی.....
۵۱	هوش هیجانی و نفرت.....
۵۱	هوش هیجانی و قدرت.....
۵۱	هوش هیجانی و سود و زیان.....
۵۲	هوش هیجانی، مخالفت و مصیبت.....
۵۲	هوش هیجانی، عقل و احساس.....
۵۳	هوش هیجانی: خوشدلی توأم با تعمق.....
۵۳	هوش هیجانی و نرمش رفتار.....
۵۳	هوش هیجانی و رفتار مدبرانه.....
۵۴	هوش هیجانی و تعارض.....
۵۴	هوش هیجانی پایین و بالا.....
۵۴	هوش هیجانی و حل مسأله.....
۵۵	هوش هیجانی و انعطاف‌پذیری.....
۵۵	هوش هیجانی و قدرت ملامت.....
۵۶	هوش هیجانی و سعایت.....
۵۶	هوش هیجانی و موفقیت.....
۵۶	هوش هیجانی و خودخواهی.....
۵۷	فصل چهارم: هوش هیجانی و معنویت.....
۵۸	نیل به مقام آدم و آدمیت.....
۶۰	معنای آرمان خدا در پرتوی هوش هیجانی.....
۶۱	تعریف معنویت.....
۶۷	مؤلفه‌های روابط معنوی بر پایه هوش هیجانی.....

- ۶۷ ..... ۱- عاطفی بودن:
- ۶۸ ..... ۲- قدردانی کردن:
- ۶۸ ..... ۳- تصدیق کردن:
- ۶۸ ..... ۴- متمهد بودن:
- ۶۸ ..... ۵- پذیرفتن:
- ۶۸ ..... ۶- عمل کردن:
- ۶۸ ..... کوری معنوی
- ۷۰ ..... بازیابی معنویت بر اساس هوش هیجانی
- ۷۰ ..... اصل اول: پذیرش خود و دیگران
- ۷۰ ..... اصل دوم: نارضایتی خلاق و سازنده
- ۷۱ ..... اصل سوم: یافتن زمینه‌های مشترک برای پیوند
- ۷۲ ..... اصل چهارم: اعتمادسازی
- ۷۲ ..... اصل پنجم: قدردانی
- ۷۴ ..... اصل ششم: قطع رابطه به هنگام ضرورت اما محترمانه
- ۷۴ ..... اصل هفتم: گذشت و بخشش
- ۷۵ ..... معنویات و اخلاقیات از هوش هیجانی نشأت می‌گیرند
- ۷۷ ..... قوانین اخلاقی و مهار زندگی هیجانی
- ۷۸ ..... معنویت و سلامت هیجانی
- ۸۰ ..... مهار هیجان‌ها با استفاده از روش معنوی «مراقبه»
- ۸۱ ..... ۱- پابیدن احساسات و حالات هیجانی خود در طول روز
- ۸۱ ..... ۲- نام‌گذاری بر احساسات و هیجانان خود
- ۸۱ ..... ۳- کنارگذاری احساس و هیجان منفی و شدید به طور موقت
- ۸۲ ..... ۴- ردگیری هیجان‌ها
- ۸۳ ..... ۵- استفاده از مهارت‌های مقابله
- ۸۳ ..... تعدادی از راه‌های مقابله با احساسات و هیجان‌های به شرح زیر هستند:
- ۸۳ ..... مدل القای عاطفه و فرایند شکل‌گیری رفتار معنوی
- ۸۴ ..... ۱- تأثیرات اطلاعاتی:

۸۴	..... تأثیرات پردازشی:
۸۵	..... پردازش مستقیم:
۸۵	..... پردازش برانگیخته شده:
۸۵	..... پردازش اکتشافی:
۸۶	..... پردازش واقعی و اصیل:
۸۷	..... هوش بهر و خردمندی
۸۷	..... هوش هیجانی و خردمندی
۹۱	..... <b>فصل پنجم: ادراک و منطق</b>
۹۲	..... انسان یک موجود ادراکی است نه منطقی
۹۴	..... مدیریت خلق و خو با استفاده از هوش هیجانی
۹۵	..... عاطفه مثبت، عاطفه منفی و سبک تفکر
۹۵	..... مفهوم روابط هوش هیجانی
۹۶	..... ادراکات و برقراری یا عدم برقراری روابط
۹۸	..... ادراک و حقیقت
۱۰۲	..... ادراک خصوصیت
۱۰۲	..... پنداره‌های ادراکی و تغییر واقعیت
۱۰۶	..... خویشتن ادراکی: فرمانده اعمال ما
۱۰۸	..... سخن آخر
۱۰۸	..... هوش بهر، هوش هیجانی و معنویت
۱۱۴	..... منابع