

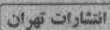
هوش هیجانی به زبان خودمانی

دکتر استیون جی. استاین
پیسگانه، از دکتر پیتروسلوی

ترجمه
مریم رضا زاده
و
سارا وطن آبادی



انتشارات تهران



هوش هیجانی به زبان خودمانی
نویسنده: اسیون جی. استاین
مترجمین: مریم رضازاده و
سارا وطن آبادی
ویراستار: شهناز اعتمادی



ناشر: انتشارات تهران (بাহمکاری نشر الما)

حروفچینی : شبستری

نوبت چاب اول، ۱۳۹۵

لیتوگراف و چاپ: دیبا

نسخه ۴

نه. خوانی: نسرين اسدي

طارق: جاپ: علی رضا دوستی

9VA-994-2911-11.1.51

کلیه فوراً باش محفوظ است

9VA-96F-2917-1-V

شماره کتابشناسی ملی

عنوان: نام پبلداور

پشنگ: پیترا ملووی: مترجمین: سارا وطن آبادی و

من مرقا زاده ویدان شهر لار اعتمادی

شخصات نشر : تهران : ساوات و انتشارات الما، ۱۳۹۵.

شخصات ظاهري : ٣٥٢ مس : مصنف

موسیقی و سرگشته‌های جوانان

سری کتابهای دامپروری

Environ Monit Assess (2008) 142:115–124
DOI 10.1007/s10661-008-9412-2

 The first step in the process is to identify the problem. This involves gathering information about the situation and understanding the needs of the stakeholders involved. Once the problem is identified, the next step is to develop a plan. This plan should outline the goals of the project, the resources needed, and the timeline for completion. After the plan is developed, the next step is to implement the plan. This involves putting the plan into action and monitoring progress. Finally, the last step is to evaluate the results. This involves assessing the outcomes of the project and determining whether the goals were achieved.

... ..

Emotional Intelligence :

دہ ہندی کنگ = ۱۳۹۵ ۹ م ۲۷ الف BEQVE

103/4

Stein, Steven | استاین، استیون | استاین، استیون

سالوی، پیترو ۱۹۵۸ - در مقدمه نویسی

سناسه الف وده : رخصه زاده مر لبي ۱۳۴۲ - مر حبه

تاریخ: ۱۳۶۵ - مندرجہ

تهران، خیابان یاسداران، چهارراه یاسداران، شماره ۵۱۴؛

صندوق یستمی : ۴۸۷ - ۱۹۵۸۵

تلف: های انتشارات: ۲۲۷۶۰۶۹۹، ۲۲۷۶۰۶۹۸، ۲۲۵۴۵۲۱۹

تلفک : ۲۲۵۶۹۱۰۱ : مرک : بخش : ۶۶۹۵۹۹۵۸ ، ۶۶۹۷۴۱۷۷

شما می‌توانید کتاب‌های مؤلفان نیاز خود را از فروشگاه انتشارات تهران تهیه فرمایید.

قیمت: ۳۲۵۰۰ تومان

فهرست کوتاه

۱۵	پیشگفتار
۱۷	مقدمه
۲۵	بخش ۱: درک جدیدی از هوش
۲۷	فصل ۱: احساس هوش بودن
۳۹	فصل ۲: ارزیابی ارزش هیجانی خود
۵۰	فصل ۳: جست‌وجوی شادی
۵۹	بخش ۲: ملازومات هوش هیجانی
۶۱	فصل ۴: دانش پشت هوش هیجانی
۷۸	فصل ۵: به هیجانات خود بیشتر نگاه کنیم
۹۷	فصل ۶: مدیریت هیجانات خویش
۱۱۴	فصل ۷: حس هم‌دلی
۱۳۱	فصل ۸: مدیریت هیجانات دیگران
۱۱۴۷	بخش ۳: بردن هوش هیجانی به ممل‌کار
۱۴۹	فصل ۹: برخورد با موقعیت‌های دشوار کاری
۱۶۵	فصل ۱۰: موفقیت و هوش هیجانی
۱۹۰	فصل ۱۱: تبدیل شدن به رهبری که هوش هیجانی دارد
۲۰۷	فصل ۱۲: به‌وجود آوردن محیط کاری که در آن هوش هیجانی جریان دارد
۲۳۳	فصل ۱۳: تحصیل در دانشگاه به کمک هوش هیجانی
۲۵۱	بخش ۴: به‌کار بستن هوش هیجانی در خانه
۲۵۳	فصل ۱۴: ایجاد رابطه براساس هوش هیجانی
۲۷۳	فصل ۱۵: تربیت فرزندان با الگوهای هوش هیجانی
۲۹۱	فصل ۱۶: فرزند خود را طوری بار بیاورید که به لحاظ هیجانی باهوش باشد
۳۱۳	بخش ۵: بخش دهگانه‌ها
۳۱۵	فصل ۱۷: ده راه برای پرورش هوش هیجانی خود
۳۲۶	فصل ۱۸: ده راه برای زیاد کردن هوش هیجانی افراد بدقلق
۳۳۴	فصل ۱۹: ده راه برای تبدیل جهان به مکانی با هوش هیجانی بیشتر
۳۴۳	پوست

فهرست تفصیلی

۱۵	پیشگفتار
۱۷	مقدمه
۱۸	درباره کتاب
۱۸	فرضیات ساده
۱۹	قواعد این کتاب
۱۹	چگونه این کتاب را بخوانیم
۲۰	این کتاب چه بخش‌هایی دارد
۲۰	بخش ۱: درک جدید از هوش
۲۰	بخش ۲: ضرورت هوش هیجانی
۲۱	بخش ۳: کاربرد هوش هیجانی در محل کار
۲۲	بخش ۴: کاربرد هوش هیجانی در خانه
۲۲	بخش ۵: نکات دهگانه
۲۲	نمادهای تصویری این کتاب
۲۳	از این‌جا به کجا می‌رویم؟
۲۵	بخش ۱: درک جدیدی از هوش
۲۷	فصل ۱: احساس باهوش بودن
۲۷	تعریف هوش هیجانی
۲۹	مدیریت هیجانات
۳۲	درک هیجانات دیگران
۳۳	اثر گذاشتن بر هیجانات دیگری
۳۴	قانون طلایی
۳۵	هوش هیجانی در محل کار
۳۵	فواید هوش هیجانی در محل کار
۳۶	مزایای محل کاری که هوش هیجانی در آن جریان دارد
۳۸	روابط خانوادگی موفق
۳۹	فصل ۲: ارزیابی هوش هیجانی خود
۳۹	اندازه‌گیری هوش هیجانی
۴۳	مثل کسی که دارای هوش هیجانی است فکر کنید و رفتار کنید

۴۳	حس کردن مثل فردی که هوش هیجانی دارد
۴۴	فکر کردن مثل فردی که هوش هیجانی دارد
۴۶	رفتار کردن مثل فردی که هوش هیجانی دارد
۴۷	تشخیص فرد دارای هوش هیجانی
۵۰	فصل ۳: جست و جوی شادی
۵۰	تعریف شادی
۵۲	درک فایده‌های شاد بودن
۵۳	تغییر هیجانات خود
۵۴	حل و فصل مشکلات با هوش‌بینی
۵۵	شناخت ضعف‌ها و قوت‌های خود
۵۶	جست و جوی شادی اصیل
۵۹	بخش ۲: ملزومات هوش هیجانی
۶۱	فصل ۴: دانش پشت هوش هیجانی
۶۱	تفاوت EI (هوش هیجانی) و IQ
۶۳	تأثیر هیجانات بر شما
۶۵	دسته‌بندی افراد از نظر هوش هیجانی
۶۷	عملکرد آزمون‌های EQ
۷۲	نحوه عملکرد آزمون‌های EQ در مقایسه با آزمون‌های شخصیت
۷۳	تمایز شخصیت و مهارت‌های هیجانی
۷۵	ردیابی شخصیت خود در طول زندگی
۷۶	تغییر هوش هیجانی خود
۷۸	فصل ۵: به هیجانات خود بیشتر آگاه شویم
۷۹	تعریف احساسات
۸۱	شناسایی هیجانات خویش
۸۴	کاوش در هیجانات خویش
۸۴	تفسیر رفتارها
۸۵	بررسی رفتارهای خود و ویرانگر
۸۸	درک زبان بدن
۹۱	فهمیدن هیجانات خود از طریق دیگران
۹۳	تغییر دادن هیجانات منفی
۹۴	تشخیص هیجانات منفی
۹۵	نظریه رفتار معقول

- فصل ۶: مدیریت هیجانات خویش
- ۹۷ خُب، من احساس اندوه یا عصبانیت می‌کنم یا حس بدی دارم، حالا که چی؟
- ۹۸ بازسازی شناختی
- ۱۰۱ روش‌های پرت کردن حواس خود
- ۱۰۲ آرمیدگی، مراقبه و فعالیت‌های مشابه
- ۱۰۷ (وقوف) چگونه عمل می‌کند
- ۱۰۸ پیدا کردن راهی برای خارج شدن از موقعیت بد
- ۱۰۸ راه حل‌های کوتاه‌مدت
- ۱۱۰ راه حل‌های بلندمدت
- ۱۱۱ تغییر بهتر هیجانات خویش
- ۱۱۲ اهمیت تمرین کردن
- ۱۱۲ روان‌شناسی مثبت
- فصل ۷: حس هم‌دلی
- ۱۱۴ تفاوت هم‌دلی و هم‌دردی
- ۱۱۵ جمله را با «من» شروع می‌کنیم یا با «او»؟
- ۱۱۵ چرا درک این تفاوت اهمیت دارد؟
- ۱۱۸ خواندن هیجانات دیگران
- ۱۲۰ دیدن از نگاه دیگران
- ۱۲۱ با آنچه دیگری می‌گوید شروع کنید
- ۱۲۲ آنچه چهره نمایان می‌کند
- ۱۲۳ رمزگشایی زبان بدن
- ۱۲۴ به دیگران نشان دهید که احساسشان را درک می‌کنید
- ۱۲۴ چک کردن
- ۱۲۵ تأیید گرفتن
- ۱۲۶ در چه مواقعی هم‌دلی با دیگران واقعاً کارساز است
- ۱۲۶ استحکام روابط صمیمی و نزدیک
- ۱۲۷ درک دوستان و خویشاوندان
- ۱۲۷ موقعیت‌های تنش‌زا و برخورد با غریبه‌ها
- فصل ۸: مدیریت هیجانات دیگران
- ۱۳۱ تغییر دادن واکنشتان به دیگران
- ۱۳۲ از واکنش‌های درونی خودآگاه شوید
- ۱۳۳ راه‌های جانشین برای تغییر
- ۱۳۴ مدیریت هیجانات دیگران

۱۳۶	تشخیص این که احساسات دیگری از کجا نشئت می گیرد
۱۳۷	رفتار جانشین واقع بینانه
۱۳۸	خواست تغییر را چگونه در شخصی به وجود آوریم
۱۳۹	برخورد با افراد نفرت انگیز
۱۴۰	دست یافتن به بهترین نتیجه در برخورد با آدم های بدقلق
۱۴۲	تکنیک برخورد با آدم های بدقلق
۱۴۳	برخورد با دوستان و خویشان وندان بدقلق
۱۴۴	شروع دور آخر بازی
۱۴۵	رسیدن به رابطه دلخواه
۱۴۷	بخش ۳: پیش از هیجانی به محل کار
۱۴۹	فصل ۹: برخورد با موقعیت های دشوار کاری
۱۵۰	احساسات در محل کار
۱۵۱	مطلع بودن از احساسات خویش در محل کار
۱۵۱	تسلط بر هیجانات خویش
۱۵۴	چه شرایطی در محل کار باعث بروز بدتن رفتار در شما می شود
۱۵۵	مقابله با آنچه در محل کار باعث فرسایش شما می شود
۱۵۷	غلبه بر ترس
۱۵۹	کشف موقعیتی که موجب می شود کارتان را بهتر انجام دهید
۱۶۲	مدیریت هیجانات دیگران در محل کار
۱۶۵	فصل ۱۰: موفقیت و هوش هیجانی
۱۶۶	پیدا کردن شغل مناسب
۱۶۶	آزمودن علائق، شخصیت و هوش
۱۷۰	آنچه هوش بهر هیجانی به این معادله اضافه می کند
۱۷۳	ارزیابی زندگی کاری خود
۱۷۳	تو آن چیزی هستی که حس می کنی
۱۷۴	آیا شغلتان به شما احساس خوبی می دهد؟
۱۷۴	چه کاری را بهتر انجام می دهید
۱۷۷	بهتر کردن عملکرد خویش در کار با دیگران
۱۷۷	آیا من فردی اجتماعی هستم؟
۱۷۹	برخورد کارآمد با دیگران در محل کار
۱۸۰	بهتر شدن عملکرد هنگام تنها کار کردن
۱۸۰	آیا ترجیح می دهید تنها کار کنید؟
۱۸۱	عملکرد بهتر و تنها کار کردن

- ۱۸۳ تأثیر گذاشتن بر دیگران در محل کار
- ۱۸۳ کاربرد هم‌دلی در فروش
- ۱۸۴ درک جسارت
- ۱۸۵ بازیکن بهتری در تیم باشید
- ۱۸۶ درک گروه‌های کاری
- ۱۸۷ سازگار بودن با گروه
- ۱۸۷ کمک کردن به هم‌گروهی‌ها

- فصل ۱۱: تبدیل شدن به رهبری که هوش هیجانی دارد
- ۱۹۱ انجام دادن کاری را در محل کار از دیگران خواستن
- ۱۹۱ مشخص کنید آیا می‌توانید مدیر باشید
- ۱۹۲ چه کنیم تا دیگران به حرفمان گوش کنند
- ۱۹۳ ترغیب دیگران به مکان و هدایت
- ۱۹۵ رهبری کردن دیگران
- ۱۹۷ تعریف رهبری کارآمد در محل کار
- ۲۰۱ شناخت مهارت‌های رهبری خود
- ۲۰۲ شناخت ضعف‌های رهبری خود
- ۲۰۳ آیا شما برای رهبری کردن در محیط کار مناسب هستید؟
- ۲۰۴ پیش به سوی رهبری خوب بودن

- فصل ۱۲: به وجود آوردن محیط کاری که در آن هوش هیجانی جریان دارد
- ۲۰۸ تعریف محیط کاری که به لحاظ هیجانی هوشمند است
- ۲۰۹ نگاهی به محیط‌های معمول کاری
- ۲۱۲ نگاهی به محیط‌های کاری به لحاظ هیجانی هوشمند
- ۲۱۴ آیا محل کارتان به لحاظ هیجانی هوشمند است؟
- ۲۱۵ محل کارتان چه نقاط قوتی دارد؟
- ۲۱۶ مشخص کردن زمینه‌های پیشرفت
- ۲۱۷ فهمیدن این که آیا محل کار شما به لحاظ هیجانی هوشمند است؟
- ۲۱۸ تعادل برقرار کردن بین کار و زندگی
- ۲۱۹ شناخت ارزش‌های خود
- ۲۲۰ نگاهی به ساعت‌های کاری خویش
- ۲۲۲ نگاهی به ساعت‌های زندگی شخصی خویش
- ۲۲۳ چگونه می‌توان بین کار و زندگی تعادل برقرار کرد
- ۲۲۴ تشکیل تیم‌های به لحاظ هیجانی هوشمند
- ۲۲۵ تعریف گروه کاری

۲۲۵	چه عواملی گروه را موفق می‌کند؟
۲۲۷	افزایش هوش هیجانی اعضای گروه کاری شما
۲۲۸	افزایش هوش هیجانی در محل کار
۲۲۸	از خودتان شروع کنید
۲۲۹	اثر گذاشتن بر همکارانتان
۲۳۰	مدیریت مدیر خود
۲۳۲	تا مراتب بالا پیش رفتن

۲۳۳	فصل ۱۳: تحصیل در دانشگاه به کمک هوش هیجانی
۲۳۴	چرا بسیاری از دانش‌آموزان سال اول دانشگاه نمی‌توانند این دوره را پشت سر بگذارند؟
۲۳۴	نگاهی به معدل دانش‌آموزان در دبیرستان و جمع امتیازات آنها در آزمون استعداد تحصیلی
۲۳۶	ما دیگر در دبیرستان نیستیم، به دانشگاه خوش آمدید
۲۳۷	مشکلاتی که دانشجویین سال اول با آن مواجه‌اند
۲۳۸	آمادگی مواجهه با مسائل هیجانی و اجتماعی
۲۴۰	علائم هشداردهنده خارج شدن از مسیر
۲۴۰	خود را در سال اول دانشگاه با شرایط تطبیق دهید
۲۴۱	چگونه بفهمید اوضاع خوب پیش نمی‌رود؟
۲۴۲	توصیه‌هایی برای بازگشتن به مسیر اصلی
۲۴۲	شناسایی مشکلات احتمالی
۲۴۴	امکان‌اتان را ارزیابی کنید
۲۴۵	نحوه عمل
۲۴۶	آگاه بودن از اهداف درازمدت خود
۲۴۷	فهرست کردن نقاط قوت خود
۲۴۹	شناسایی نقاط ضعف و قوت خود
۲۴۹	مشخص کردن اهداف درازمدت
۲۵۰	رسیدن به اهداف درازمدت

۲۵۱	بخش ۴: به کار بستن هوش هیجانی در خانه
۲۵۳	فصل ۱۴: ایجاد رابطه براساس هوش هیجانی
۲۵۴	ارزیابی رابطه صمیمانه خود
۲۵۴	اهمیت و نقش هوش هیجانی در روابط
۲۵۵	ارزیابی رابطه خود
۲۵۸	هیجانات ما چگونه بر رابطه‌مان اثر می‌گذارد؟
۲۵۹	هیجانات: چسب روابط
۲۶۰	هیجانات کمک می‌کنند یا یکدیگر رشد کنید

۲۶۱. چرا بعضی اوقات هیجانات موجب از هم دور شدن زوجها می‌شود؟
۲۶۲. بی بردن به علت هیجانات همسران و کنترل آنها
۲۶۳. درجه حرارت هیجانات همسران را اندازه‌گیری کنید
۲۶۴. چه موقع لازم است هیجانات همسران را مدیریت کنید
۲۶۵. در کنترل هیجانات همسران زیاده‌روی نکنید
۲۶۶. به‌کار بستن مهارت هیجانی در روابط
۲۶۶. درجه حرارت هیجان‌های خود را اندازه بگیرید
۲۶۷. چه نبردهایی ارزش جنگیدن را دارد
۲۶۸. کجا باید جلو بان خود را بگیرید
۲۶۹. استفاده از «ای» برای تقویت رابطه
۲۷۰. ایجاد روابط اجتماعی سالم به لحاظ هیجانی
۲۷۰. استفاده از مهارت هیجانی در روابط اجتماعی
۲۷۱. برقراری تعادل بین مهارت هیجانی و اجتماعی
۲۷۳. فصل ۱۵: تربیت فرزندان با الگ‌های هوش هیجانی
۲۷۳. چطور افرادی باهوش تبدیل به پدر و مادر به لحاظ هیجانی کودکان می‌شوند.
۲۷۵. آنچه قبل از بچه‌دار شدن به شما نمی‌آورد
۲۷۵. مدیریت هیجانات خود
۲۷۷. احساسات همسر شما از کجا نشئت می‌گیرد؟
۲۷۸. مثل یک گروه کار کنید
۲۸۰. مدیریت هیجانات یکدیگر
۲۸۱. خونسردی خود را در برخورد با فرزندان حفظ کنید
۲۸۲. استفاده از مهارت هیجانی خود در مدیریت فرزندان
۲۸۳. کنترل تکانه‌های خود
۲۸۴. استفاده از هم‌دلی در حکم راهنما
۲۸۴. گشودن راه خود در بحران‌ها با حل مشکلات
۲۸۵. چگونه از پس نوجوان خود برآییم؟
۲۸۶. آنچه باید دربارهٔ انعطاف‌پذیری بدانیم
۲۸۶. کجا لازم است استرس خود را مهار کنید
۲۸۸. کنار آمدن با سال‌های پرآفت‌وخیز نوجوانی
۲۸۸. متعادل نگه داشتن حرمت نفس
۲۸۹. سنجیدن مهارت‌های بین‌فردی نوجوانان
۲۹۰. به نوجوان خود مسئولیت‌پذیری اجتماعی را یاد بدهید

۲۹۱	فصل ۱۶: فرزند خود را طوری بار بیاورید که به لحاظ هیجانی باهوش باشد
۲۹۲	درک کردن فرزند خود
۲۹۲	از همان آغاز الگوی هم‌دلی باشید
۲۹۳	استنباط حال و هوای روحی فرزندان
۲۹۵	کمک به فرزند خود برای بیشتر آگاه شدن از هیجاناتش
۲۹۵	استفاده از تمرین‌های خودآگاهی
۲۹۶	رابطه هیجانات و پیامدها
۲۹۸	کنار آمدن با کم‌رویی و کم‌حرفی فرزندان
۲۹۸	چرا بعضی از بچه‌ها خجالتی‌اند
۲۹۹	فرزندان را از لای بیرون بیاورید
۳۰۰	کنترل فعالیت بیش از حد و پرخاشگری فرزندان
۳۰۱	اختلال شایع بیش‌فعالی ناشی از کم‌رد توجه
۳۰۲	آیا فرزندان دچار اختلال بیش‌فعالی ناشی از کمبود توجه است؟
۳۰۲	چرا بسیاری از بچه‌ها پرخاشگرند
۳۰۴	چگونه می‌توانیم بفهمیم فرزندان بیش‌از حد پرخاشگر است؟
۳۰۶	نقش سنگدلی و بی‌عاطفگی در پرخاشگری
۳۰۶	فرزندان را مخالفت‌جو و نافرمان بار نیاورید
۳۰۸	به نوجوانان درباره هوش هیجانی آگاهی بیشتری بدهید
۳۰۹	با نوجوانان درباره هیجانات صحبت کنید
۳۱۰	نوجوانان را تشویق کنید کتاب‌هایی نظیر همین کتاب را بخوانند
۳۱۱	به نوجوانان کمک کنید به لحاظ هیجانی باهوش‌تر باشند
۳۱۲	نظریه را به عمل تبدیل کنید
۳۱۲	بگذارید خودشان هوش هیجانی را کشف کنند
۳۱۳	بخش ۵: بخش دهگانه‌ها
۳۱۵	فصل ۱۷: ده راه برای پرورش هوش هیجانی خود
۳۱۵	خودآگاه‌تر باشید
۳۱۶	افکار، احساسات و باورهایتان را توصیف کنید
۳۱۷	اشتیاق درونی خود را کشف کنید
۳۱۸	نقاط قوت و ضعف خود را بشناسید
۳۱۹	از منظر دیگری به دنیا بنگرید
۳۱۹	هیجانات دیگران را مدیریت کنید
۳۲۱	به لحاظ اجتماعی مسئول باشید
۳۲۱	تکنیک‌های خود را مهار کنید

- ۳۲۳ منعطف‌تر باشید
- ۳۲۴ شاد باشید
- ۳۲۶ فصل ۱۸: ده راه برای زیاد کردن هوش هیجانی افراد بدقلق
- ۳۲۶ از راه‌های غیرمستقیم وارد شوید
- ۳۲۷ گفت‌وگو کنید
- ۳۲۸ مطمئن شوید مقصودتان را رسانده‌اید
- ۳۲۹ بسنجید فرد مقابل تمایلی به تغییر دارد یا نه
- ۳۲۹ بازخورد
- ۳۳۰ طراحی راهکار
- ۳۳۰ فرایند تغییر را آسان کنید
- ۳۳۱ بررسی اثر رفتار بد
- ۳۳۲ به روش‌های گوناگون توضیح دهید
- ۳۳۲ توجه او را به سودی جلب کنید که عایدش می‌شود
- ۳۳۴ فصل ۱۹: ده راه برای تبدیل جن به خانم، با هوش هیجانی بیشتر
- ۳۳۴ اهمیت دادن به دیگران
- ۳۳۵ توجه به دیگران
- ۳۳۶ با خودتان کار کنید
- ۳۳۶ کمک کردن به خانواده خود
- ۳۳۷ به جامعه محلی خود کمک کنید
- ۳۳۸ شرکت یا سازمانی را که در آن کار می‌کنید ارتقا دهید
- ۳۳۸ احیای مدنیت
- ۳۳۹ احساس نفرت خود را کاهش بدهید
- ۳۳۹ برای کشورتان قدم بردارید
- ۳۴۰ دنیای اطرافتان را تغییر دهید
- ۳۴۳ پیوست

پیشگفتار

به طور خلاصه برای توضیح هوش هیجانی می‌توانیم بگوییم هوش هیجانی استفاده از هیجاناتی سودمند و در اختیار داشتن منبع مهمی از اطلاعات است که به ما در حل مشکلات کمک می‌کند. تعاملات اجتماعی ما را سمت‌وسو می‌بخشد. تفاوت آدم‌های دارای هوش هیجانی این است که بخش عقلانی هیجانات خود را بهتر از دیگران به کار می‌گیرند.

خب، این آدم‌های به لحاظ هیجانی باهوش چه کسانی هستند؟ ممکن است یکی از آنها را شخصاً بشناسید. خودتان یکی از آنها باشید. اگر شما از آن دست آدم‌ها هستید که در زمینه خواندن احساسات از چهره، دیگر مهارت دارند یا احساسات را دقیق توصیف می‌کنید، یا اگر می‌توانید احساساتان را در قالب کلمات بازگو و به‌نحو مؤثری آنها را مدیریت کنید و به دیگران نیز کمک کنید همین کار را بکنند. احتمالاً به لحاظ هیجانی باهوش هستید. و اگر از این دسته آدم‌ها نیستید خواندن این کتاب احتمالاً به شما در یادگیری این مهارت‌ها کمک می‌کند.

وقتی من و جان دی. میر^۱ در سال ۱۹۹۰، اولین مقاله علمی را در مورد نظریه هوش هیجانی در مجله تصور، شناخت و شخصیت^۲ منتشر کردیم. مطمئن نبودیم کسی با این نظر موافق باشد که آدم‌ها در توانایی‌شان برای شناخت هیجانات، همین احساسات، مدیریت هیجانات و استفاده از آنها برای اندیشیدن و عمل کردن با هم تفاوت دارند. همه این توانایی‌ها جالب توجه و پذیرفتنی است، ولی اشتباه می‌کردیم. امروز در بهار سال ۲۰۰۹ که این پیشگفتار را می‌نویسم وقتی هوش هیجانی را در موتور جست‌وجوگر گوگل تایپ می‌کنم، بیش از سه میلیون مطلب در اختیارم قرار می‌دهد. علاقه به هوش هیجانی گسترش روزافزونی پیدا کرده است. چیزهایی که امروز در مورد هوش هیجانی می‌دانیم دو دهه پیش اصلاً نمی‌دانستیم.

اول اینکه حالا ما می‌دانیم میزان هوش هیجانی را چگونه می‌توان اندازه‌گیری کرد و نویسنده این کتاب، استیون استاین، مدیر اجرایی ارشد شرکتی است که در مورد ابزارهای ارزیابی در روان‌شناسی مطلب منتشر می‌کند - از جمله آزمونی به نام MSCEIT که ما آن را طراحی کرده‌ایم. دوم اینکه فهمیده‌ایم کسب امتیاز بالا در آزمون MSCEIT و سایر آزمون‌های سنجش میزان هوش هیجانی مستلزم سلامت روانی، کارایی به هنگام کار و روابط اجتماعی

رضایت‌بخش است. و سوم اینکه همه می‌توانند این مهارت‌ها را یاد بگیرند و به روش‌های گوناگون آنها را ارتقا بدهند. برای مثال، همکار ما، مارک براکت برنامه‌ای آموزشی تدوین کرد تا به دانش‌آموزان در مدرسه کمک کند هوش هیجانی را فرا بگیرند (و عملکردشان در مدرسه بهتر شود).

این نتایج کتاب دکتر استاین را ارزشمند می‌کند. ما اکنون بیشتر از بیست سال گذشته درباره هوش هیجانی می‌دانیم و او به روشی جذاب و قابل فهم این اطلاعات را تلفیق و در قالب این کتاب به شما عرضه کرده است.

از آنجا که، صرف خواندن درباره هوش هیجانی کافی نیست و یک‌شبه شما را به لحاظ هیجانی باسوش نمی‌کند اکیداً توصیه می‌کنم تمرین‌هایی را که دکتر استاین در این کتاب توضیح داده انجام دهید و در جهت سوی راه‌های دیگری برای پرورش مهارت‌های هیجانی خود باشید؛ شاید با خواندن مطالب بیشتر، یاد گرفتن فنون متعدد یا صرف وقت برای مشاهده رفتار دیگران بتوانید در توانایی‌ها، انگیزه و رفتارهای خود تأمل کنید. سپس زمانی فرا می‌رسد که از توانایی‌هایی که با هوش هیجانی فرس شما مرتبط است، بیشتر آگاه می‌شوید، اما افراد در «خود-دیده‌بانی» هرگز یکسان نیستند.

هرچه هیچ تضمینی وجود ندارد، به نظر من هوش هیجانی به زبان خودمانی به شما در یافتن نگرشی وسیع‌تر درباره معنای باهوش بودن کمک می‌کند و بدین ترتیب بعدها می‌توانید مهارت‌های هیجانی خود را افزایش دهید و زندگی را به دست‌بخش‌تری داشته باشید.

دکتر پیترو سلوی

استاد روان‌شناسی دانشگاه پیل

مقدمه

هوش هیجانی — آیا تناقضی در آن نمی‌بینید؟ درست مثل این است که بگوییم میگوی عظیم‌الجثه. ما فکر می‌کنیم آدم‌ها یا هیجانی‌اند یا باهوش. و هردو خصیصه را نمی‌توان با هم داشت. تب، پس هوش هیجانی یعنی چه؟ و چرا قبلاً اسمش به گوشمان نخورده بود.

هوش هیجانی دربارهٔ هشیار بودن فرد دربارهٔ هیجانات شخصی خود یا دیگری است. هوش هیجانی تواناییی است که به کمک آن می‌توانیم هم هیجانات خود و هم هیجانات دیگران را بشناسیم. بنابراین این توانایی، می‌توانیم هیجانات را درک و این هیجانات را در خودمان و همین‌طور دیگران مدیریت کنیم.

روان‌شناسان سال‌ها — حتی دهه‌ها — با مفاهیم پنهان در عبارت هوش هیجانی اندیشیده‌اند و اطلاعاتی فراهم کرده‌اند، اما این اطلاعات منجمع بود و به‌درستی سازمان‌دهی و تدوین نشده بود. تا اینکه در سال ۱۹۸۹ دو روان‌شناس — جان (جک) میر از دانشگاه نیوهمپشایر و پیترو سلوی از دانشگاه پیل — به اتفاق نظریه‌ای، به دربارهٔ هوش و هم دربارهٔ هیجانات، عرضه کردند. و این‌جا بود که ایدهٔ هوش هیجانی شکل گرفت.

اولین مقالهٔ علمی دربارهٔ هوش هیجانی در ۱۹۹۰ منتشر شد. از آن زمان تاکنون میلیون‌ها نسخه کتاب در این باره فروش رفته است. تعدادی از روان‌شناسان، از جمله گروه ما در مرکز سلامت چندجانبه (MHS) هم‌پای گروه‌هایی در دانشگاه پیل، دانشگاه رز، مرکز رهبری خلاق و بسیاری دیگر، همگی دربارهٔ تأثیرات هوش هیجانی در محل کار، خانواده، در برخورد با کودکان و اساساً هر کجا که آدم‌ها با یکدیگر تعامل دارند، پژوهش‌های فراوانی انجام داده‌اند.

سازمان‌ها با استفاده از دانش محققان در زمینهٔ هوش هیجانی سعی می‌کنند عملکرد کارکنان خود را بهبود بخشند و مدیران بهتری تربیت کنند؛ مدارس از هوش هیجانی برای هماهنگی بیشتر روابط دانش‌آموزان با یکدیگر استفاده می‌کنند؛ این دانش برای بهبود روابط در خانواده‌ها نیز به کار می‌رود. امیدوارم آشنایی با مفهوم هوش هیجانی برای شما نیز سودمند باشد و به شما کمک کند تفاوت میان شکست و موفقیت را، در خیلی از کارهایی که انجام می‌دهید، درک کنید.

درباره کتاب

به لحاظ هیجانی باهوش بودن یعنی چه؟ واقعاً اهمیت دارد؟ چه کارهایی برای خودتان یا فرزندانان در این زمینه می‌توانید بکنید؟ چه اهمیتی دارد که کاری کنید تا هیجانات دوستان و خویشاوندانتان را بهتر مدیریت کنید؟ پاسخ این سؤال‌ها و بسیاری سؤال‌های دیگر را می‌توانید در این کتاب جست‌وجو کنید.

هدف از تألیف این کتاب به دست دادن درک روشنی از هوش هیجانی است. هوش هیجانی هنوز بحث جدیدی در پژوهش‌های روان‌شناختی است، اما رسانه‌های گروهی تا به امروز بسیار به این موضوع پرداخته‌اند. با مراجعه به آنها می‌توانید به تلفیقی از علم و فرهنگ عامیانه دست پیدا کنید. در این کتاب مباحث علمی مربوط به هوش هیجانی را توضیح می‌دهم و برای تعمیق این یافته‌های علمی با احتیاط گام برمی‌دارم.

در این جا برخی از ادالاتی را که در این کتاب می‌خوانید فهرست کرده‌ام:

- ✓ رایج‌ترین تعریفی از هوش هیجانی
- ✓ معتبرترین آزمایش‌ها و اندازه‌گیری‌ها از میزان هوش هیجانی
- ✓ روش‌های جالب توجه برای دست‌یابی به هوش هیجانی خودمان و همچنین اطرافیانمان
- ✓ راهکارهای افزایش هوش هیجانی خودمان و دیگران
- ✓ نقش هوش هیجانی در خانه، محل کار، مدرسه، در تعامل با دوستان یا غریبه‌ها

یکی از تفاوت‌های کسب دانش معمول و کسب درس هیجانی در این است که برای فراگیری هوش هیجانی باید مشارکت فعال داشته باشیم. البته در صورت غیرفعال نیز، مانند خواندن مطالب و پیگیری سخنرانی‌های مرتبط، می‌توان در این زمینه اطلاعات به دست آورد، ولی برای کسب هوش هیجانی بهتر است درگیر آن شوید و به طور فعال مشارکت کنید. با خواندن این کتاب اولین گام را در جهت بالا بردن هوش بهر هیجانی^۱ (EQ) خرد برمی‌دارید. شما با انجام دادن تمرین‌ها و فعالیت‌های کتاب می‌توانید در شناخت، ادراک، به‌کارگیری و مدیریت هیجان‌های خویش واقعاً مهارت کسب کنید.

فرضیات ساده

من این کتاب را با گمانه‌زنی درباره شما نوشته‌ام. به گمان من شما آدمی هستید که به عادت‌هایی خو گرفته‌اید و دلتان می‌خواهد رفتارهای خودتان و در صورت امکان اطرافیانان را

اصلاح کنید. شاید پیش‌تر نیز دربارهٔ رشد شخصی، کتاب‌هایی خوانده و فعالیت‌هایی انجام داده باشید، اما ممکن است این کتاب‌ها، می‌دی‌ها، سخنرانی‌ها یا وب‌سایت‌ها چندان هم رضایت شما را جلب نکرده باشد.

احتمالاً دوست دارید دربارهٔ آن چیزهایی بدانید که برای مردم مشکل‌ساز می‌شود شاید هم به آدم‌هایی برخورد داشته باشید که بعضی رفتارهایشان شما را متعجب کرده باشد. شاید پیش‌خود گفته باشید چرا از بعضی آدم‌ها، که از خیلی جهات باهوش به نظر می‌رسند، برخی رفتارهای کاملاً احمقانه سر می‌زند و کارهایی می‌کنند که لاجرم به شکست می‌انجامد. یا چرا بعضی‌ها به دیگران اصلاً احترام نمی‌گذارند. ذره‌ذره پیش رفتن در مبحث هوش هیجانی شاید به شما کمک کند برخی از قطعات این پازل را کنار هم بچینید.

قواعد این کتاب

من این کتاب را "نیمه کمک" می‌نامم (براستارم) به سبک مجموعه کتاب‌های به زبان خودمانی نوشته‌ام، با این روش می‌توانید نسبت اطلاعات را برای همگان ممکن کرد.

در این کتاب از به کار بردن زبان ساده یا اصطلاحات تخصصی پرهیز کرده‌ام و اگر هم واژه‌ای تخصصی به کار برده‌ام آن را برای شما تفسیر کرده‌ام.

در این کتاب داستان‌های متعددی آورده‌ام که به کمک آنها می‌توانید مبحث هوش هیجانی را به طور واقعی درک کنید. خیلی از این داستان‌ها بر اساس رویدادهای واقعی یا ترکیبی از موقعیت‌ها و آدم‌هایی است که آنها را می‌شناختم، اما به دلیل محرمانه بودن این اطلاعات، نام اشخاص و مکان‌ها را تغییر داده‌ام.

اگر واقعاً می‌خواهید بیشترین بهره را از این کتاب ببرید، دفترهای سیمی تهیه کنید و تمرین‌ها و فعالیت‌هایی را که لازم است انجام بدهید در آن یادداشت کنید. به این یادداشت‌ها مراجعه کنید و تمام لحظاتی را که ثبت کرده‌اید دوباره بخوانید، پیشرفت‌های خود را مرور و اهداف بعدی‌تان را براساس آن پیشرفت‌ها مشخص کنید.

چگونه این کتاب را بخوانیم

لازم نیست این کتاب را فصل به فصل و تمام بخش‌ها را به‌ترتیب بخوانید. البته پیشنهاد می‌کنم فصل ۱ را حتماً بخوانید، زیرا درکی پایه‌ای از هوش هیجانی به شما عرضه می‌کند و به شما یاد می‌دهد چگونه از آن بهره‌مند شوید. اگر می‌خواهید رفتار شخص دیگری را تغییر دهید (نه خودتان را) باز هم لازم است همین فصل را بخوانید.

برای پیدا کردن اطلاعات می‌توانید به فهرست تفصیلی مراجعه کنید و به سرعت پاسخ سؤال‌های خود را در مورد هوش هیجانی بیابید. در هریک از بخش‌ها به زمینه مشخصی از هوش هیجانی می‌پردازیم که می‌توانید از آنها استفاده کنید. اگر علاقه‌مند به مباحث مرتبط با مسائل کاری و وظایف والدینی هستید به سراغ همان قسمت بروید و از مطالب دیگر بگذرید.

این کتاب چه بخش‌هایی دارد

هوش هیجانی به زبان خودمانی به ۵ بخش تقسیم می‌شود که در این جا خلاصه‌ای از هر بخش را آوردیم.

بخش ۱: درک دیدی از هوش

در بخش اول با موضوع هوش هیجانی آشنا می‌شوید و بررسی می‌کنید چه چیز هوش هیجانی تلقی می‌شود (و چه نیست). هوش هیجانی به حساب نمی‌آید، همین طور که به خواندن ادامه می‌دهید بینشی در این باره پیدا می‌کنید که فرد باهوش هیجانی چگونه عمل می‌کند. همچنین مطالبی در مورد منفعت‌های حاصل از پرورش هوش هیجانی در خودتان و اطرافیان می‌خوانید.

در این بخش همچنین درباره برخی روش‌های مربوط به پرورش هوش هیجانی و کاربرد آن در زندگی شرح می‌دهیم و تمرین‌ها و فعالیت‌هایی برای شما در نظر گرفته‌ایم که با انجام دادن آنها می‌توانید مهارت‌های خود را در این زمینه به بهبود کم متوجه تغییراتی در رفتارتان با دیگران شوید.

بخش ۲: ضرورت هوش هیجانی

با خواندن این بخش شما ضرورت هوش هیجانی را درک می‌کنید و متوجه می‌شوید که چه فوایدی برایتان دارد.

با مباحث علمی‌ای شروع می‌کنیم که هوش هیجانی براساس آن شکل گرفت. البته هوش هیجانی هنوز مبحث جدیدی به لحاظ پژوهشی است. این رشته با انتشار مقاله‌ای علمی در سال ۱۹۹۰ پا به عرصه گذاشت و تاکنون بیش از ۷۵۰ مقاله علمی در این باره در مجله‌ها منتشر شده است. روان‌شناسان و دانش‌آموختگان این رشته صدها پژوهش علمی را مدیریت و مقاله‌های پژوهشی بسیاری در این زمینه منتشر کرده‌اند. تعداد این مقالات روزبه‌روز بیشتر می‌شود، و این نشان می‌دهد که هوش هیجانی موضوعی منطقی برای پژوهش و باقی ماندن در کانون توجه است.

در این بخش، قسمتی از مغز را، که مرتبط با مدیریت هیجانات است، بررسی می‌کنم و به تفاوت‌های هوش هیجانی، شخصیت و هوش شناختی می‌پردازم.

همچنین می‌توانید درباره اهمیت خودآگاهی هیجانی - که از مؤلفه‌های اصلی هوش هیجانی است - بخوانید. در این بخش تمرین‌هایی آورده‌ایم که برای بالا بردن خودآگاهی هیجانی خود می‌توانید آنها را انجام دهید. هر کدام از تمرین‌ها را که تشخیص می‌دهید برای مدیریت هیجاناتتان مناسب است انجام دهید. این مهارت‌ها به شما کمک می‌کند مسئولیت هیجاناتتان را بر عهده بگیرید.

دیگر مؤلفه ضروری هوش هیجانی احساس هم‌دلی است. در این بخش همچنین شما درباره احساس هم‌دلی می‌خوانید و اینکه چرا مهم است و چگونه می‌توان آن را افزایش داد. احساس هم‌دلی مهارت ویژه‌ای در حوزه هوش هیجانی است و توجهی دوجندان می‌طلبد. در نهایت شما می‌توانید بر هیجانات خود و افرادی که با آنها سروکار دارید بیشتر تسلط پیدا کنید. این توانایی موجب می‌شود، سی‌هفتم استرس، رفتارشان را، چه با نزدیکان چه با غریبه‌ها، بهتر مدیریت کنید.

بخش ۳: کاربرد هوش هیجانی در محل کار

وقتی شما به محل کارتان می‌روید مغز هیجانی‌تان را نیز با خود می‌برید. هیجانات تأثیر فوق‌العاده‌ای در محل کار دارند. وقتی با افراد سخت‌گیر یا نودرنج یا با موقعیت‌های دشوار روبه‌رو می‌شوید، به کمک هوش هیجانی می‌توانید خودتان را از این شرایط هدایت کنید. من به شما نشان می‌دهم چگونه از هوش هیجانی‌تان در برابر رئیس خشمگین، همکاران نفرت‌انگیز و زیردستان بی‌ادب استفاده کنید.

همچنین رابطه هوش هیجانی و موفقیت در محل کار را بررسی می‌کنیم. یک اصل مهم هوش هیجانی و اینکه چطور با کارتان تطابق پیدا کنید به شما کمک می‌کند بفهمید چگونه فراتر از شخصیت و هوش‌یهر (IQ) خود بروید و به همان شخصی تبدیل بشوید که باید در کارتان باشید.

در این بخش درباره رابطه هوش هیجانی با رهبری صحبت می‌کنیم. رهبران - کسانی که یک یا چند نفر از آنها پیروی می‌کنند - باید دارای هوش هیجانی باشند. شما در این بخش یاد می‌گیرید چگونه مهم‌ترین مهارت‌های رهبری را، به کمک هوش هیجانی، کسب کنید.

همچنین از هوش هیجانی جاری در محل کار حرف می‌زنیم. این که چگونه بفهمیم در محل کار ما هوش هیجانی جریان دارد. یا چگونه هوش هیجانی را در محل کار خود پرورش بدهیم. پاسخ این سؤالات و همچنین سؤالات دیگر را می‌توانید در این بخش پیدا کنید.

بسیاری از مادرها و پدرها از من در مورد کاربرد هوش هیجانی در ترغیب فرزندانشان برای رفتن به دانشگاه می‌پرسند. پژوهشگران و روان‌شناسان تحقیقات بسیاری در این زمینه کرده‌اند که می‌توانید برخی از آنها را در این بخش بخوانید.

بخش ۴: کاربرد هوش هیجانی در خانه

روابط شخصی‌تان چگونه است؟ این بخش را با روابط نزدیک و بسیار صمیمانه‌تان شروع می‌کنیم؛ مثل رابطه‌ای که با همسر، شریک زندگی، و بهترین دوستان دارید. کسانی که محرم اسرار ما هستند و رشته‌های پیوندتان با آنها محکم است. حفظ این روابط و مستحکم کردن آن به تازشی آگاهانه نیاز دارد. در این بخش شما را قدم‌به‌قدم با استفاده از ابزارهایی که در اختیارتان می‌گذارم به سمت استحکام و تقویت رابطه‌تان پیش می‌برم.

در این بخش توضیح می‌دهیم که چگونه می‌توان والدینی دارای هوش هیجانی بود و هیجانات خود را در برخورد با فرزندان مدیریت کرد و به شما نشان می‌دهیم چگونه می‌توان خویشتن‌داری خود را افزایش داد، حتی در مواقعی که کودکان یا نوجوان شما کنترل‌نشده‌ای به نظر می‌رسند.

چگونه می‌توان فرزندی دارای هوش بالا را تربیت کرد. همه دلشان می‌خواهد فرزندانشان در زندگی‌شان موفق باشند شما هم همین ارزو را دارید، اگرچه هوش‌بهر (IQ) و توانایی‌های فرزندان خیلی مهم است، مهارت‌های هیجانی و نحوه در موفقیتش درست به همان اندازه اهمیت دارد. در این بخش توصیه‌ها و مثال‌هایی آورده‌ایم که به شما در برخورد با فرزندان کمک می‌کند.

بخش ۵: بخش همگانها

این بخش در همه مجموعه کتاب‌های به زبان خودمانی وجود دارد. در این بخش فهرست مختصر و مفیدی در اختیار شما می‌گذاریم که به شما یاد می‌دهد چگونه هوش هیجانی خود را افزایش بدهید، چگونه با آدم‌های سخت‌گیر و مشکل‌پسند برخورد و چگونه دنیا را جای بهتری برای زندگی کنید.

نمادهای تصویری این کتاب

این نشانه‌ها از ویژگی‌های منحصر به فرد و سودمند مجموعه کتاب‌های به زبان خودمانی است که توجه شما را به اطلاعات، نکات و قوت‌وفن‌های زمینه مورد نظر جلب می‌کند.

این علامت نشانه اطلاعات مفیدی درباره هوش هیجانی است.



نکاتی که در این قسمت می‌آید حاوی اطلاعات جالب و مفیدی است که ممکن است بخواهید آنها را برای استفاده‌های بعدی به خاطر بسپارید.



این قسمت درباره خطرهای عمده‌ای است که باید به آنها دقت کنید و با احتیاط پیش بروید.



این علامت فعالیت‌هایی را نشان می‌دهد که می‌توانید آنها را تمرین کنید. بدین منظور دفترچه‌ای سیمی تهیه کنید و فعالیت‌هایتان را در آن بنویسید.



این قسمت درباره اطلاعات تخصصی است و زبانی قلبیه‌سلبه دارد. سعی کردم تا جای ممکن از این زبان استفاده ندم، اما گاهی اوقات به دلیل هدفی خاص و رعایت دقت مجبور بودم این زبان را به کار ببرم. می‌تواند از قسمت‌هایی که با این علامت مشخص شده بگذرید، البته ممکن است برایتان جالب باشد.



از این جا به کجا می‌رویم؟

این کتاب را به هر ترتیبی که دوست دارید بخوانید. البته پیشنهاد من این است که از بخش اول شروع کنید، هر بخش موضوعی خاص دارد و به شما در فهمیدن مفهوم هوش هیجانی، افزایش آن و استفاده از آن کمک می‌کند. اگر می‌خواهید اول هوش هیجانی خود را افزایش دهید، یکر است به سراغ فصل ۳ بروید. سپس فصل‌های ۵، ۶ و ۷ را بخوانید. اگر نگران کسی در زندگی‌تان هستید و دلتان می‌خواهد رفتارشان را تغییر دهید به فصل ۸ مراجعه کنید.

اگر این کتاب را کامل خواندید و هنوز خواهان اطلاعات بیشتری در مورد کسب هوش هیجانی و تماس با متخصصان این فن بودید می‌توانید به نشانی eifordummies@mhs.com مراجعه و متخصصان مورد نظر در زمینه ارزیابی و آموزش افزایش هوش هیجانی را پیدا کنید.