

هوش هیجانی

خودآگاهی هیجانی، خویشتن‌داری، همدلی و یاری به دیگران

نویسنده: دانیل گلمن

مترجم: نسرتین

ویراستاری: گروه علمی رشد



www.ketab.ir

Goleman, Daniel

گلمن، دانیل

هوش هیجانی / نوشته دانیل گلمن؛ ترجمه نسرين پارسا، - تهران: رشد، ۱۳۹۷.

ISBN: 978 - 964 - 6115 - 88 - 0

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.

۴۲۴ ص.

Emotional intelligence: why it can matter more than IQ.

عنوان اصلی:

۱. عواطف ۲. عواطف - جنبه های اجتماعی. ۳. عواطف و شناخت. الف. پارسا، نسرين، ۱۳۳۵ - مترجم، ب. عنوان.

۷۹ - ۲۰۳۶۲ م

کتابخانه ملی ایران

۱۵۲/۴

BF ۵۶۱ / گ ۸ ه ۹۵

بیا باید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون کسب اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی، غیرشرعی، و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، این عمل نادرست، موجب رواج بی اعتمادی در جامعه و بروز پیآمدهای ناگوار در زندگی و ایجاد محیطی ناسالم برای ما و فرزندان ما خواهد بود.

همه ی هیجانی

خودآگاهی هیجانی، خویشتن‌داری، همدلی و یاری به دیگران

نویسنده: دانیل نلسن

مترجم: نسرين پارسه

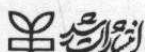
ویراستاری: گروه علمی رش

چاپ دوازدهم: پاییز ۱۳۹۷ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ یازدهم: بهار ۱۳۹۶

چاپ نهم: زمستان ۱۳۹۳ - چاپ دهم: زمستان ۱۳۹۴

چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و بخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهیدای ژندارمری، شماره ۴۱، تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶
فروشگاه: میدان انقلاب، روبروی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید، شماره ۷۲، تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲، ۶۶۴۹۸۳۸۶، ۶۶۴۹۷۱۸۱

۹	درباره کتاب
۱۱	معرفی نویسنده
۱۳	قدردانی
۱۵	مجادله ارسلان
۱۷	چرا این تعریف در این زمان انجام گرفت
۱۹	سفر ما
۲۳	بخش ۱- مغز هیجانی
۲۵	فصل اول - نقش هیجان‌ها
۲۷	آن‌گاه که هیجان‌ها بر منطق حیره می‌شوند
۲۸-۳۲	نکانهایی برای عمل کردن - دو ذهن آدمی
۳۳	چگونگی رشد مغز
۳۷	فصل دوم - کالبدشکافی یک تسخیر هیجانی
۳۹-۴۲	جایگاه تمام هوس‌ها - سیم ارتباط عصبی - قرآن هیجانی
۴۶-۴۷	متخصص حافظه هیجانی - هشدارهای عصبی منسحق شده
۴۸	زمانی که هیجان‌ها تند و مغشوش ظاهر می‌شوند
۵۰-۵۴	مدیر هیجانی - هماهنگی هیجان و فکر
۵۹	بخش ۲ - سرشت هوش هیجانی
۶۱	فصل سوم - وقتی باهوش ابله می‌شود
۶۳-۶۵	هوش هیجانی و سرنوشت - نوع متفاوتی از هوش
۶۹	اسپاک در مقابل دیتا: هنگامی که شناخت کافی نیست
۷۲	آیا هیجان‌ها می‌توانند هوشمند باشند؟
۷۵	هوشبهر و هوش هیجانی: انواع خالص
۷۷	فصل چهارم - خود را بشناس
۸۰-۸۲	افراد تندخو و افراد بی تفاوت - مردی بدون احساسات
۸۵-۸۷	در ستایش احساسات درونی - متاحی ناهشیاری

۸۹	فصل پنجم - بردگان هوس
۹۲	آناتومی خشم
۹۴-۹۵	حمله خشم - خشم بر پایه خشم ایجاد می شود
۹۶-۹۹	مرهمی برای خشم - آرام شدن - سفسطه برون ریزی خشم
۱۰۰	تسکین اضطراب: چی؟ من و نگرانی؟! ...
۱۰۳	تأثیر نگرانی
۱۰۶	مقابله با مالیخولیا
۱۰۹	عواملی که حالت روحی را بهتر می کنند
۱۱۳	واقعیت گریزها: انکار خوش بینانه
۱۱۷	خشم - استعداد برتر
۱۲۰-۱۲۳	کنترل تکانه: آزمون اهدای شیرینی - حالات روحی نادرست، فکر نادرست
۱۲۷-۱۲۹	ن روی تفکر مثبت (جعبه پاندورا و پولیاننا) - خوش بینی: محرک بزرگ
۱۳۲	غرق شدن: عصب - زیست شناسی تعالی
۱۳۶	یادگیری - غرق شدن در کار: الگویی جدید برای آموزش
۱۳۹	فصل هفتم - ریشه های همدلی
۱۴۱-۱۴۳	نحوه تجلی همدلی - کمک هماهنگ
۱۴۵-۱۴۷	بهای ناهماهنگی - عدم شناسی همدلی
۱۵۰	همدلی و اخلاق: ریشه های ناعدمدنی
۱۵۱	زندگی بدون حس همدلی: ده زیات منحرفان جنسی، اخلاقیات جامعه ستیزان
۱۵۷	فصل هشتم - هنرهای اجتماعی
۱۵۹-۱۶۱	ایراز احساسات - بیانگری بودن و سراسر بیانها
۱۶۵-۱۶۸	مبانی هوش اجتماعی - ظهور افراد فاقد کنش پذیری اجتماعی
۱۷۱-۱۷۳	در آستانه ورود: «ما از تو متغیریم» - یک گزارش - وردی: شکوه عواطف
۱۷۷	بخش ۳ - کاربردهای هوش هیجانی
۱۷۹	فصل نهم - دشمنان صمیمی
۱۸۰	ازدواج: ریشه های دوران کودکی
۱۸۵	خطوط فکری یا رفتاری نادرست در امر ازدواج
۱۸۸-۱۹۱	افکار مسموم - غرق شدگی: در باتلاق فرورفتن یک ازدواج
۱۹۳-۱۹۶	مردان: جنس آسیب پذیر - چند توصیه زناشویی - جنگ خوب
۱۹۷-۲۰۱	آرام شدن - پیراستن افکار خود - گوش کردن و صحبت کردن غیر دفاعی - تمرین کردن
۲۰۳	فصل دهم - مدیریت صمیمانه
۲۰۵	انتقاد: مهم ترین وظیفه
۲۰۷-۲۰۹	بدترین راه انگیزش یک فرد - انتقاد هنرمندانه
۲۱۱	توجه به گونه گونی ها
۲۱۳-۲۱۵	ریشه های تعصب نژادی - بردباری صفر به جای ناپردباری

۲۱۷	ادراک تشکیلاتی و هوشبهر گروه
۲۲۳	فصل یازدهم - ذهن و طب
۲۲۵	ذهن جسم: میزان اهمیت عواطف برای سلامتی
۲۲۸	هیجان‌های سمی: داده‌های بالینی
۲۳۰	زمانی که خشم، زبان بار می‌شود
۲۳۴-۲۳۹	فشار روانی: اضطراب بیش از اندازه و بیجا، بهای جسمانی افسردگی
۲۴۲	منافع جسمانی احساسات مثبت - زبان‌های بدبینی و امتیازات خوش‌بینی
۲۴۳	دریافت کمک از جانب دوستان: ارزش پزشکی ارتباط‌ها
۲۴۶	نیروی شفا بخش حمایت عاطفی
۲۴۸-۲۵۱	افزودن هوش هیجانی بر مراقبت‌های پزشکی - به‌سوی طب دلسوز
۲۵۵	بخش ۴ - پنجره‌ای به‌سوی فرصت‌های موجود
۲۵۷	فصل ۱۰ - راز د م - بر تئرمایش خانواده
۲۶۱-۲۶۳	آمادگی ۵ - بنام - تعلیم اصول پایه‌ای هیجان‌ها
۲۶۶	چگونه فرد - ر - گو به بار می‌آید
۲۶۷	بدرفتاری: نام - اخت - مدلی
۲۷۱	فصل سیزدهم - آسیب روحی - بار و زی هیجانی
۲۷۴	وحشت حک شده در - نافذ
۲۷۷	اختلال فشار روانی پس‌اسیم - اختلالی در سیستم لیمبیک
۲۸۱-۲۸۳	بازآموزی هیجانی - بازپروری مغز هیجانی
۲۸۵	بازآموزی هیجانی و بهبود یافتن از آسیب
۲۸۹	روان‌درمانی به‌عنوان آموزش هیجانی
۲۹۳	فصل چهاردهم - خلق و خو، مقدر نیست
۲۹۶	وضعیت شیمیایی اعصاب در بزدلی
۲۹۸	هیچ چیز من را اذیت نمی‌کند: خلق و خوی شادمانه
۳۰۱	رام کردن بادامه مغزی که بیش از حد تهییج‌پذیر است
۳۰۴	دوران کودکی: چشم‌اندازی به‌سوی فرصت‌ها
۳۰۷	چشم‌اندازهای شاخص
۳۱۱	بخش ۵ - سوادآموزی هیجانی
۳۱۳	فصل پانزدهم - بهای بی‌سوادی هیجانی
۳۱۵-۳۱۸	کسالت هیجانی - رام کردن پرخاشگری
۳۲۲-۳۲۵	مدرسه‌ای برای گردن کلفت‌ها - پیش‌گیری از افسردگی
۳۲۶	بهای نوگرایی: افزایش میزان افسردگی
۳۲۹-۳۳۱	سیر جریان افسردگی در نوجوانان - تفکرات افسردگی‌آور
۳۳۳-۳۳۵	مبارزه با افسردگی - اختلالات مربوط به خوردن
۳۳۸-۳۴۱	ترک تحصیل‌کنندگان: افرادی تنها - راهنمایی برای دوست‌یابی

۳۴۳	مصرف مشروبات الکلی و مواد مخدر: اعتیاد به عنوان خوددرمانی.....
۳۴۷-۳۵۰	آتش‌بس: یک راه پیش‌گیری نهایی - تنها داشتن اطلاعات کافی نیست
۳۵۲	عناصر فعال.....
۳۵۵	فصل شانزدهم - تعلیم دادن هیجان‌ها.....
۳۵۸-۳۵۹	درسی از تشریک مساعی - نکته مورد مجادله.....
۳۶۱	بررسی حاصل کار: نزاعی که هیچ‌گاه در نگرفت.....
۳۶۲-۳۶۳	علاقه روز - الفبای هوش هیجانی.....
۳۶۴	سواد هیجانی در نواحی شهری محروم.....
۳۶۷	هراسان - سواد هیجانی در لباس مبدل.....
۳۶۹-۳۷۲	زمان‌بندی هیجان‌ها - همه‌چیز در دخالت به‌موقع نهفته است.....
۳۷۳	استفاده از سوادآموزی هیجانی در زمینه پیش‌گیری.....
۳۷۶	ارتقاء ارزش: تدریس از طریق حضور پیدا کردن، جوامعی که اهمیت بدهند.....
۳۷۷	مأموریتی برداشته برای مدارس.....
۳۷۹	ایستادن سوز: هیجانی، تفاوتی پدید می‌آورد؟.....
۳۸۲	خوابگاه هیجانی - کنترل هیجان‌ها.....
۳۸۳	موفقیت در چهار مرحله - همدلی: یافتن هیجان‌ها - حفظ ارتباط‌ها.....
۳۸۴-۳۸۵	منش، اخلاقیات و هیجان - موکراسی - کلام آخر.....
۳۸۷	ضمیمه الف - هیجان چیست؟.....
۳۹۱	ضمیمه ب - نشانه‌های ذهن هیجانی - پاسخی سریع اما سست بنیاد.....
۳۹۳-۳۹۵	اول احساسات، دوم افکار - یک واقعیت، نمادین و کودکانه.....
۳۹۶-۳۹۷	اعمال نفوذ گذشته بر زمان حال - هیجانی وابسته به حالت.....
۳۹۹	ضمیمه ج - مداربندی عصبی ترس.....
۴۰۳	ضمیمه د - کنسرسیوم دلیو: تی، گرانت: عناصر فعال برنامه های پیشگیری.....
۴۰۳-۴۰۴	مهارت‌های هیجانی - مهارت‌های شناختی - مهارت‌های رفتاری - منبع.....
۴۰۵	ضمیمه ه - دوره درسی شناخت خود - اجزای اصلی.....
۴۰۶	منبع.....
۴۰۷	ضمیمه و - یادگیری اجتماعی و هیجانی: نتایج - طرح رشد کودک - نتایج - منبع.....
۴۰۸	گذرگاهها - نتایج - دانش‌آموزان نیازمند توجه خاص.....
۴۰۹	منبع - طرح رشد اجتماعی سیاتل - نتایج - منابع.....
۴۱۰	برنامه ارتقای صلاحیت اجتماعی یل - نیوهیون - نتایج - منبع.....
۴۱۱	برنامه حل اختلافات تعارض‌ها - نتایج - منابع.....
۴۱۱-۴۱۲	ارتقای سطح آگاهی اجتماعی - طرح حل مسایل اجتماعی - نتایج - منبع.....
۴۱۳	فهرست راهنمای کلمات.....
۴۲۱	فهرست راهنمای اسامی.....

درباره کتاب

«کتاب هوش هیجانی با عمق و چشم‌انداز وسیع خود، و با نتایج ضمنی پرباری که در خود دارد، دیدگاه کاملاً نوینی را در زمینه نگریستن به ریشه‌های بیماری‌های خانواده و اجتماع در اختیارمان قرار می‌دهد».

- دکتر جان کابات- زین، مرافق کتاب *Whenever you go, There you are*

«کتاب گیرای دان گلدمن، با گستردگی و اطلاعاتی که به دست می‌دهد، چهره‌های نوینی از هیجان‌ها را منعکس می‌سازد که در پژوهش‌های فعلی به دست آمده‌اند. من جداً مطالعه آن را توصیه می‌کنم».

- دکتر کارول تاوریس، مؤلف کتاب *Anger: The Misunderstood Emotion*

«این کتاب، چکیده‌ای پربار و گیرا از شواهد علمی را عرضه می‌کند که در هر نظریه‌ای که در مورد ماهیت انسان عرضه شود، هیجان‌های انسانی را به جایگاه اصلی خود باز می‌گرداند».

- جروم کاگان، استاد روان‌شناسی دانشگاه هاروارد

«سرانجام، نوعی روان‌شناسی رخ نمود که به هوش هیجانی هم فرصتی همپای دیگر موضوعات اختصاص داد. توانایی بارز دان گلن در نگارش، هیچ‌گاه پیشتر از این تا این حد اثرگذار ارائه نشده بود. این کتاب، کتابی خوب و پراهمیت است».

- هوارد گاردنر، دانشکده تحصیلات تکمیلی در زمینه تعلیم و تربیت، دانشگاه هاروارد

«هوش هیجانی» از نگرش‌هایی عملی سرشار است که فراوان به کار والدین و مربیان می‌آید. راهکارهای بدیعی که گلن مطرح می‌سازد، می‌تواند به مقابله با خشونت و دیگر نقاط ضعفی برخیزد که مانع از آن می‌شوند که کودکان، به بزرگسالانی کارآمد و خشنود تبدیل شوند».

- رومن سی، کورتیز، رئیس بوردا آموزشی نیویورک

«دانیل گلنن از نقش گزارشگر فراتر می‌رود تا اینکه راهگشای پاسخ به سؤالی قرار بگیرد که سالهای سال ذهن اندیشمندان را به خود مشغول ساخته است و آن اینکه از هیجان‌های خود چگونه باید برای درک موقعیت‌های خویش و گذران حیات جمعی خود استفاده کنیم».

- پیترو دی. کرامر، پزشک، مؤلف *Listening to Prozac*

«کاری که دانیل گلنن انجام داده است، پرارزش و خطیر است. او به پژوهشی گرانقدر دست زده است و بیشتر آنچه را که همه ما نیازمندیم تا در زمینه ریشه‌های هوش هیجانی، و به ویژه اهمیت آن، که در نخستین سالهای زندگی پی‌ریزی می‌شود بدانیم، طرح کرده است».

- سی.بری برنلتن، پزشک.

www.ketab.ir