

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## هوش هیجانی

کلید موفقیت در زندگی شغلی و شخصی

ویژده (مدیران و کارمندان)، (کودکان و والدین)

مهندس رسول خزایی

کارشناس ارشد مدیریت دولتی

۱۳۹۷

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

|                     |                                                             |
|---------------------|-------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | خزایی، رسول، ۱۳۶۲ -                                         |
| عنوان و نام پدیدآور | هوش هیجانی "کلید موفقیت در زندگی شغلی و شخصی" / رسول خزایی. |
| مشخصات نشر          | تهران: آموزشی تالیفی ارشدان، ۱۳۹۷.                          |
| مشخصات ظاهری        | ۹۸ ص.                                                       |
| شابک                | ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۵-۱۱۳-۰۰                                          |
| وضعیت فهرست نویسی   | فیفا                                                        |
| موضوع               | هوش هیجانی                                                  |
| موضوع               | Emotional intelligence                                      |
| موضوع               | هیجان‌ها در کودکان                                          |
| موضوع               | Emotions in children                                        |
| موضوع               | کارکنان -- مدیریت -- جنبه‌های روانشناسی                     |
| موضوع               | Personnel management -- Psychological aspects               |
| رده بندی کنگره      | BF۵۷۶/خ۲۰۰۱۳۹۷                                              |
| رده بندی دیویی      | ۴/۰۱                                                        |
| شماره کتابشناسی ملی | ۵۱۰۲۷۷۲                                                     |

## ارشدان

مؤسسه آموزشی تالیفی ارشدان

هوش هیجانی «کلید موفقیت در زندگی شغلی و شخصی»

رسول خزایی

آموزشی تالیفی ارشدان

اول

اول ۱۳۹۷

www.irantypist.com

www.irantypist.com

۹۷۸-۶۰۰-۹۹۵-۱۱۳-۰۰

۱۰۰۰

www.arshadan.com

www.arshadan.net

۰۲۱۴۷۶۲۵۵

۱۶۰۰۰ تومان

■ نام کتاب:

■ تألیف:

■ ناشر:

■ ویرایش:

■ نوبت چاپ:

■ حروفچینی و صفحه آرای:

■ طراح و گرافیکست:

■ شابک:

■ شمارگان:

■ مرکز خرید آنلاین:

■ مرکز پخش و توزیع:

■ قیمت:

## مقدمه

رفتار انسان و نوع زندگی او نتیجه احساسات عواطف و اندیشه‌های اوست اگر این موارد با هم موافق باشند و همکاری خوبی داشته باشند برای فرد خرسندی به بار می‌آورد و اگر یکی از آنها از حد خود خارج شود مشکلات شخصیتی فرد آغاز می‌شود.

اصولا هر گونه نقض از نبود نظام و هماهنگی میان انسان و طبیعت، انسان با انسان دیگر و یا میان انسان با خودش حکایت می‌کند. از این روست که حکیم فرزانه ای چون افلاطون فضیلت و استقامت را هماهنگی در عمل می‌داند.

در خانه مغز ما چیزی را نمی‌کند به نام IQ، که سالها فکر می‌کردیم او فرمانروای همه دستوراتی است که از مغز صادر می‌شود و رفتار ما بر اساس خیر و صلاحی که او تشخیص می‌دهد، بدون چپ و راست رهبری اوست و هر کجا رفتار خردمندانه ای از کسی سر می‌زند یا بر عکس عمل غلط عاقلانه ای انجام می‌داد سریع به او نسبت IQ بالا یا IQ پائین می‌زدیم.

اما آیا به راستی رفتار ما نشان دهنده هوش عمومی یا کلی ماست، اگر این چنین است چرا با وجود هوش بالا یا همان IQ بالا در بعضی افراد رفتارهای عجیب و غریب و احمقانه ای بروز می‌کند؟

شاید به خاطر همین پیچیدگی بود که الکسین کارل، انسان را موجودی ناشناخته معرفی کرد. اما در سال ۱۹۹۰ یکی از این ناشناخته‌ها توسط دانیل گلمن کشف شد که نام هوش هیجانی یا EQ لقب گرفت. هوش هیجانی چیست و چه فرقی با هوش عمومی یا همان IQ دارد؟ (سعید سالار کیا ۱۳۸۵).

بهره هوشی (IQ) در بهترین حالت خود فقط عامل ۲۰ درصد از موفقیت‌های زندگی است و ۸۰ درصد موفقیت‌ها به عوامل دیگر وابسته است و سرنوشت افراد در بسیاری از موارد در گرو مهارت‌های است که هوش هیجانی را تشکیل می‌دهد.

بدون هوش هیجانی مدیریت خوبی نخواهیم داشت، اعتماد به نفس کمتری خواهیم داشت، در جذب دوستان مناسب کمتر موفق خواهیم بود و خلاصه همیشه یک قدم عقب خواهیم بود.

هوش هیجانی نقطه تلاقی احساس و عقلانیت هست. هوش هیجانی عواطف و افکار را با هم سازگار میداند و هوشمندان آنها را ترکیب می‌نماید هوش هیجانی استفاده آگاهانه از عواطف و احساسات است بخش‌های از مغز مربوط به هیجانها و بخشهایی از آن مربوط به تفکر است اگر قدرت هیجان را سلب کنیم، خود تفکر نیز مختل می‌گردد.

صاحب‌عزای و پژوهشگرانی که به بررسی و مطالعه علمی هوش عاطفی می‌پردازند، معتقدند که هوش عاطفی می‌تواند کاربردها و تأثیرات مهمی بر فعالیت‌های گوناگون آدمی چون رهبری و مدیریت دیگران، توسعه‌ی حرفه‌ای یا شغلی، زندگی شغلی، زندگی خانوادگی و زناشویی، تعلیم و تربیت، سلامت و بهزیستی روانی و... داشته باشد. از هوش عاطفی نباید به عنوان یک «تکنیک» یا «توانایی» برای «جانشین برای «دانش و آگاهی» «مهارت‌های شغلی» نام برد. فرض می‌شود که هوش عاطفی می‌تواند سبب بهبود و اصلاح فعالیت‌های حرفه‌ای، تربیتی، شغلی و کسب مهارت‌های لازم و مطلوب گردد.

ویلیام جیمز (فیلسوف آمریکائی): بزرگ‌ترین کشت‌نفس معاصر من پی بردن به این نکته است که انسان‌ها می‌توانند با تغییر طرز فکر خود، زندگی‌شان را دگرگون کنند.

## سخن مؤلف

وقتی که شادیم، آرامش داریم و ذهنمان برای فکرهای تازه‌تر، آماده‌تر است و وقتی غمگینیم انگیزه‌ای برای هیچ کاری نداریم. وقتی خشمگینیم فکرهای منفی در سرمان آشوب به پا می‌کنند و می‌خواهیم یک جوری از خودمان دفاع کنیم. وقتی متعجب می‌شویم یک لحظه ذهنمان ایست می‌دهد و نمی‌توانیم هیچ فکری کنیم و بعد بر عکس توجه بیشتری موضوع تعجب آور می‌کنیم. وقتی ترسیده ایم اول متوقف می‌شویم و بعد دنبال راه فرار از موقعیت می‌گردیم و بالاخره وقتی از چیزی متنفر می‌شویم می‌خواهیم یک جوری منبع تنفرمان را نبود کنیم، چه با رنجاندن و چه با رو برگرداندن (انتقام‌گیری). نکته حائز اهمیت این است که همه مطالب بالا از احساسات و عواطف ما صحبت می‌کنند و نکته مهم‌تر از آن این است که در چنین مواقعی چگونه بر خودمان مسلط باشیم، چگونه خودمان را مدیریت کنیم نه دچار ضرر و خسران نشویم. چه تصمیمی در آن زمان و مکان بگیریم که به نفعمان باشد و تمام اینها به هوش هیجانی یا عاطفی ما بر می‌گردد که اگر هوش هیجانی مناسبی داشته باشیم با چنین مواردی به درستی برخورد خواهیم کرد.

لذا اینجانب مؤلف این کتاب، با درک اهمیت موضوع هوش هیجانی در موفقیت زندگی شخصی و زندگی شغلی و به فراخور آن، جهت افزایش و تقویت هوش هیجانی با توجه به اکتسابی بودن آن، اقدام به چاپ این کتاب نموده و آن را در سه بخش: بخش عمومی و اصلی، بخش کودکان و والدین و بخش مدیران و کارمندان به رشته تحریر درآورده و یک مجموعه کامل و ارزشمند برای تمام گروه‌های سنی و شغلی در این کتاب مهیا نمودم و امیدوارم برای تمامی اقشار جامعه، تمام گروه‌های سنی و طیف‌های شغلی مفید باشد. از شما خوانندگان محترم درخواست دارم در صورت رضایت و کاربردی بودن این کتاب در به کار بردن در زندگی شغلی و شخصی، مطالعه این کتاب ارزشمند را به دیگران نیز توصیه نمایند چرا که زندگی شغلی و شخصی آرام، سعادتمند و رضایت بخش در کنار تعاملات با دیگر افراد آگاه جامعه رقم می‌خورد. در پایان لازم به ذکر است که هر کتابی در چاپ اول خالی از نقص و نقد نخواهد بود. لذا از شما خوانندگان محترم و اساتید

بزرگوار درخواست دارم پیشنهادات و انتقادات خود را حتما از طریق ناشر با بنده در میان بگذارید. پیشاپیش دست شما بزرگواران را به گرمی می فشارم واز شما عزیزان تشکر و قدردانی می نمایم.

با سپاس

رسول خزایی خرداد ۹۷

www.ketab.ir