

کاربرد هوش هیجانی

ویراسته‌ی:
ژوزف کیاروچی
جان دی. مایر

ترجمه‌ی:
ایرج پاد

شرکت سهامی انتشار
۱۳۸۸

کاربرد هوش هیجانی / ویراسته‌ی ژوزف کیاروچی، جان دی مایر. ترجمه ایرج پاد	عنوان و نام پدیدآور:
تهران: شرکت سهامی انتشار، ۱۳۸۸.	مشخصات نشر:
۲۸۰ص.	مشخصات ظاهری:
ISBN 978-964-325-239-7	شابک:
فیبا	وضعیت فهرست‌نویسی:
عنوان اصلی:	یادداشت:
Improving Emotional Intelligence: A Practitioner's Guide, 2007	یادداشت:
کتابنامه: ص. ۲۵۹-۲۵۸.	موضوع:
هوش هیجانی	شماره افزوده:
سیاروچی، جوزف، ویراستار.	شماره افزوده:
Ciarrochi, Joseph	شماره افزوده:
مایر، جان دی، ۱۹۵۳-، م.، ویراستار.	شماره افزوده:
Mayer, John D.	شماره افزوده:
پاد ایرج، ۱۳۲۲-، مترجم.	شماره افزوده:
۵۷۶/ک۲ ۱۳۸۸	رده‌بندی کنگره:
۱۵۲/۴	رده‌بندی دیویی:
۱۶۲۶۵۴۰	شماره کتاب‌شناسی ملی:

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Applying Emotional Intelligence
 Edited by: Joseph Ciarrochi and John D. Mayer
 Published in 2007 by Psychology Press
 270 Madison Avenue
 New York, NY 10016
www.psypress.com

کاربرد هوش هیجانی

ویراسته‌ی: ژوزف کیاروچی، جان دی مایر

ترجمه‌ی: ایرج پاد

حروف‌چینی: شرکت سهامی انتشار

ناشر: شرکت سهامی انتشار

چاپ اول: ۱۳۸۸

چاپخانه عماد: ۲۲۰۰ نسخه

۶۷۵۰ تومان



دفتر مرکزی: تهران، خیابان جمهوری اسلامی، نرسیده به میدان بهارستان، جنب خیابان ملت، شماره ۹۲

کدپستی: ۱۱۲۳۹۶۵۱۱۸ تلفن: ۳۳۹۰۲۵۹۲ دورنگار: ۳۳۹۲۸۸۶۲

WWW.ENTESHARCO.COM Email: info@entesharco.com

فروشگاه مرکزی: تهران، خیابان جمهوری اسلامی، نبش خیابان ملت، شماره ۹۲، تلفن: ۳۳۱۱۲۰۴۴

فروشگاه شماره ۱: تهران، میدان انقلاب، بازارچه کتاب، تلفن: ۶۶۲۱۳۶۸۴ دورنگار: ۶۶۹۶۷۱۰۴

فهرست مطالب

۱۵	مقدمه‌ی مترجم
۱۹	آشنایی با ویراستاران کتاب
۲۱	نویسندگان فصول کتاب
۲۳	پیشگفتار ویراستاران
۲۹	فصل اول: هوش هیجانی در کلاس: آموزش مهارت - محور معلمان و شاگردان
۳۱	هوش هیجانی
۳۶	کارگاه آموزشی هوش هیجانی برای معلمان
۳۸	تکالیف و تمرینات معلم
۳۹	تشخیص هیجان
۴۰	استفاده از هیجان
۴۴	درک هیجان
۴۶	مدیریت هیجان
۴۷	تضمین کیفیت
۴۸	سواد هیجانی در دوره‌ی راهنمایی
۵۲	تکالیف شاگرد
۵۲	تشخیص هیجان
۵۵	استفاده از هیجان
۵۷	درک هیجان

مدیریت هیجان	۵۸
تضمین کیفیت	۶۱
نتیجه	۶۲
قدردانی	۶۴

فصل دوم: شکوفاسازی قابلیت‌های هوش هیجانی	۶۹
قابلیت‌های هوش هیجانی	۷۱
انگیزش و سائق	۷۴
آیا شخص می‌تواند استعداد خود را پرورش داده و شکوفا سازد؟	۷۵
تغییر ارادی	۷۸
دوره‌ی سنجش و شکوفایی اجرایی رهبری	۸۰
تأثیر دوره	۸۵
نایبوستگی نخست: به چنگ آوردن رؤیا، به خدمت گرفتن شور و شوق	۸۶
رؤیای شخصی: خود آرمانی	۸۷
نایبوستگی دوم: آیا من یک قورباغه‌ی آب‌پز هستم؟	۹۲
نایبوستگی سوم: مراقبت از طریق دستور کار یادگیری	۹۴
نمونه‌هایی از برنامه‌ی یادگیری	۹۶
نایبوستگی چهارم: استحاله	۱۰۰
نایبوستگی پنجم: روابطی که به ما توان آموختن می‌دهد	۱۰۲
نظر پایانی	۱۰۴

فصل سوم: رویکرد عملی با پشتوانه‌ی نظری به آموزش هوش هیجانی:

ده راه افزایش مهارت‌های هیجانی	۱۰۹
هدف‌های این فصل	۱۱۱
شکوفایی توانایی - محور هوش هیجانی	۱۱۲
فراهم آوردن مقدمات کار	۱۱۲

۱۱۳	مهارت‌های یادگیری و پاداش‌های شخصی
۱۱۴	سنجش
۱۱۵	تجربه‌ی هدایت شده
۱۱۵	انتقال
۱۱۶	پشتیبانی مستمر
۱۱۶	ارزیابی پی‌گیر
۱۱۷	آموزش هوش هیجانی: یک آموزش عاری از ادعا
۱۱۸	تمرین‌های مربوط به شکوفایی توانایی - محور هوش هیجانی
۱۱۸	تمرین ۱: روش‌های یادگیری و پاداش‌ها
۱۱۹	نتیجه‌ی تمرین ۱
۱۲۰	تمرین ۲: خودآگاهی هیجانی اولیه
۱۲۰	مهارت هوش هیجانی: تشخیص دادن هیجان‌ها
۱۲۲	روحیه سنج
۱۲۳	نتیجه تمرین ۲
۱۲۳	تمرین ۳: رفتار منطبق با هوش هیجانی چه رفتاری است؟
۱۲۴	مهارت هوش هیجانی: تشخیص، استفاده، درک و مدیریت هیجان‌ها
۱۲۵	استفاده‌ی هوشمندانه از هوش هیجانی
۱۲۹	پرسش‌های مربوط به تکلیف این بخش و نتایج تمرین ۳
۱۳۰	تمرین ۴: یک قضیه‌ی تمرینی در ارتباط با دستورالعمل هیجانی
۱۳۰	نتایج آموخته‌ها
۱۳۱	مهارت هوش هیجانی: تشخیص، استفاده، درک و مدیریت هیجان‌ها
۱۳۳	پرسش‌های مربوط به قضیه‌ی تمرینی
۱۳۴	نتیجه
۱۳۴	تمرین ۵: تجربه‌های هیجانی
۱۳۵	مهارت هیجانی: استفاده از هیجان
۱۳۶	نتیجه‌ی تمرین ۵

تمرین ۶: احساس‌ها و هیجان‌ها	۱۳۷
مهارت هیجانی: استفاده و درک هیجان‌ها	۱۳۷
نتیجه‌ی تمرین ۶	۱۳۹
تمرین ۷: انرژی هیجان‌ها	۱۳۹
مهارت هوش هیجانی: درک هیجان	۱۴۰
پس‌زمینه	۱۴۰
علت‌های هیجانی، تفکر هیجانی، رفتارهای هیجانی	۱۴۲
نتیجه‌ی تمرین ۷	۱۴۴
تمرین ۸: عدسی‌های هیجانی	۱۴۴
مهارت هوش هیجانی: اداره کردن هیجان‌ها	۱۴۴
پس‌زمینه	۱۴۵
نتیجه‌ی تمرین ۸	۱۴۸
تمرین ۹: کاربرد شخصی عدسی هیجانی	۱۴۹
مهارت هوش هیجانی: مدیریت هیجان‌ها	۱۴۹
نتیجه‌ی تمرین ۹	۱۵۲
تمرین ۱۰: تغییر حالت (استحاله): نفوذ و استفاده از هوش هیجانی	۱۵۳
مهارت هوش هیجانی: استفاده از هیجان‌ها و مدیریت آنها	۱۵۳
پس‌زمینه	۱۵۴
نفوذ در دیگران - یک مثال	۱۵۵
دستور کار: به هیجان آوردن خودتان!	۱۵۷
هیجان‌ها	۱۵۷
به هیجان آوردن دیگران!	۱۵۷
نتیجه‌ی تمرین ۱۰	۱۵۸
نتیجه	۱۵۸
سپاسگزاری	۱۶۰

فصل چهارم: به‌سازی هوش هیجانی: راهنمای آموزش مراقبت - محور

۱۶۱	هوش هیجانی.....
۱۶۳	تعاریف.....
	مروری اجمالی بر نظریه‌ی زیربنایی آموزش مراقبت - محور هوش هیجانی:
۱۶۴	پیوست، پرهیز، و نظریه‌ی قالب ربطی.....
۱۶۴	اصل ۱: زبان تجربه را تغییر می‌دهد.....
۱۶۶	اصل ۲: فرایندهای زبان فرایندهایی غالب‌اند.....
۱۶۷	اصل ۳: زبان هدف‌های بالقوه‌ی پرهیز را به شدت گسترش می‌دهد.....
۱۷۰	اصل ۴: بافت‌ها، فرایندهای زبانی را کنترل می‌کنند.....
۱۷۲	دلیل آموزش مراقبت - محور هوش هیجانی.....
۱۷۳	افزایش رفتارهای هیجانی‌هوشمند.....
۱۷۴	بعد ۱ - سمت‌گیری موثر هیجانی.....
۱۷۹	بعد ۲ - گسلش زبان.....
۱۹۴	بعد ۳ - آگاهی هیجانی.....
۲۰۴	نتیجه‌گیری.....
۲۰۶	پیوست الف: کاربرگ الف ب ج.....
۲۰۷	پیوست ب: کاربرگ رغبت و تعهد.....

فصل پنجم: کارکرد شخصیت و تغییر شخصیت.....

۲۱۶	شخصیت چگونه عمل می‌کند؟.....
۲۱۷	شکوفایی انرژی.....
۲۲۱	راهنمایی دانش.....
۲۲۴	اجرای عمل.....
۲۲۵	خودتنظیمی هشیار.....
۲۲۷	شخصیت چگونه تغییر می‌یابد؟.....
۲۲۷	گذرگاه‌های تغییر.....

۲۲۷	برخی جنبه‌های کلی درمان‌شناسی تغییر
۲۲۸	تأثیرات ویژه
۲۳۰	چگونه می‌توان شخصیت را بهبود داد؟
۲۳۰	بهبود دادن سامانه‌ی شخصیتی
۲۳۳	ماهیت تغییر شخصیت
۲۳۴	خلاصه‌ی بحث و نتیجه‌ی آن

فصل ششم: اجزای اصلی برنامه‌های مداخله‌ی هوش هیجانی:

۲۴۱	شباهت‌ها و تفاوت‌ها
۲۴۲	نظریه
۲۴۳	تکنیک‌ها
	تکنیک‌هایی که به‌طور مشخص هوش هیجانی را، به صورتی که از مدل
۲۴۴	توانایی مایر و سالووی مفهوم می‌شود، هدف قرار می‌دهند
۲۴۸	تغییر مثبت و جامع‌تر شخصیت
۲۵۰	تکنیک‌هایی که گسست را تشویق می‌کنند
۲۵۴	شواهد پژوهشی مرتبط با فرایندهای مداخله
۲۵۵	تشخیص هیجانی
۲۵۵	مدیریت هیجان
۲۵۶	گسست
۲۵۶	سمت‌گیری هیجانی
۲۵۷	ارزش‌ها و فعال‌سازی رفتاری
۲۵۷	بهره‌گیری از هیجان‌ها و درک آنها
۲۵۷	نتیجه

فهرست شکل‌ها

۴۱	۱-۱ تکلیف معلم - مربوط به بحث تشخیص هیجان
۴۳	۱-۲ تکلیف معلم - مربوط به بحث استفاده از هیجان
۴۵	۱-۳ تکلیف معلم - مربوط به بحث درک هیجان
۴۷	۱-۴ تکلیف معلم - مربوط به بحث مدیریت هیجان
۵۴	۱-۵ پروژه‌ی تشخیص هیجان: چهل تکه (کرلاز) حالت‌های مختلف چهره
۵۶	۱-۶ پروژه‌ی مربوط به استفاده از هیجان: پانتن در شما احساس... به وجود می‌آورد
۵۹	۱-۷ پروژه‌ی مربوط به درک هیجان: واژه‌ی «تنهایی» و بازنمایی‌هایی از آن در جهان واقعی
۶۱	۱-۸ پروژه‌ی مربوط به مدیریت هیجان: برخورد با خشم
	۲-۱ درصد بهبود هوش هیجانی، حاصل از اندازه‌گیری رفتاری قابلیت‌های گروه‌های مختلف
۷۸	فارغ‌التحصیلان MBA که دوره‌ی «سنجش و شکوفایی اجرایی رهبری» را می‌گذرانند
۷۹	۲-۲ نظریه‌ی تغییر ارادی بریاتزیس
۱۱۷	۳-۱ پس از یک برنامه‌ی آموزشی چه تفاوتی در حساب امتیازات تست MSCEIT ایجاد می‌شود؟
۱۲۳	۳-۲ روحیه‌سنج

- ۳۳-۳ کلید پاسخ تمرین ۶..... ۱۳۹
- ۳۴-۳ هیجان‌های اصلی؛ تأثیر بر اندیشیدن، سطح شدت هیجان، حالت ظاهری صورت..... ۱۴۲
- ۳۵-۳ عدسی‌های هیجانی..... ۱۴۶
- ۳۶-۳ عدسی‌های هیجانی سامی و ماریا..... ۱۴۷
- ۳۷-۳ عدسی‌های هیجانی دیگر برای سامی و ماریا..... ۱۴۸
- ۳۸-۳ کاربرد شخصی عدسی هیجانی..... ۱۵۱
- ۳۹-۳ کاربرد شخصی عدسی هیجانی: نتیجه‌ی مطلوب..... ۱۵۲
- ۴۰-۱ تلاش برای خلاص شدن از قید هیجان‌ها مان شبیه به مسابقه‌ی طناب‌کشی با یک غول است..... ۱۷۶
- ۴۰-۲ برخی اوقات بهترین کاری که باید کرد رها کردن طناب است..... ۱۷۶
- ۴۰-۳ وقتی که قواعد و ارزیابی‌ها واقعاً باور می‌شوند به منزله‌ی میله‌های زندان عمل می‌کنند..... ۱۸۱
- ۴۰-۴ یک مخلوق غیرکلامی زندان شما را این‌گونه مشاهده می‌کند..... ۱۸۱
- ۴۰-۵ ستارگان آسمان..... ۱۸۶
- ۴۰-۶ صورت فلکی اسد (شیر) - تعبیر ما از این ستاره‌ها..... ۱۸۷
- ۴۰-۷ خودباخت بینی..... ۱۹۳
- ۴۰-۸ الف تلاش برای این‌که احساس استثنایی بودن کنیم ممکن است به روابط ما آسیب برساند. زمانی که تلاش می‌کنیم استثنایی‌تر باشیم، ممکن است باعث شویم دیگران احساس کنند کمتر استثنایی هستند..... ۱۹۵
- ۴۰-۸ ب این تلاش یک توهم است. یک حیوان غیرکلامی (مثلاً سگ) قادر به دیدن، یا بوئیدن، یا چشیدن ارزیابی «استثنایی» نمی‌باشد. سگ نخواهد دانست تمام این هیاهو و جاروجنجال دریاره‌ی چیست..... ۱۹۵
- ۴۰-۸ ج شما کدام ارزیابی مثبت را دنبال می‌کنید (مثلاً «استثنایی»، «نیرومند»، «قابل تحسین»، «کامل»، «جذاب»؟) داخل شکل یادکنک‌ها آن را بنویسید..... ۱۹۵
- ۴۰-۹ یک استعاره‌ی دیداری از سمت‌گیری موثر رفتاری..... ۱۹۹
- ۴۰-۱۰ رفتارهای منطبق با ارزش غالباً متضمن مسیرهای انحرافی و موانع هستند. شخص باید در تعهد دوباره نسبت به ارزش مداومت داشته باشد..... ۲۰۲

فهرست جدول‌ها

۸۲	۲-۱ نظریه‌ی تغییر ارادی، دوره‌ی شکوفایی هوش هیجانی، و برونزادهای دوره
	۲-۲ ارزیابی‌های به عمل آمده در چهار سال اخیر در مورد بخش‌های دوره‌ی سنجش و شکوفایی
۸۶	رهبری در مقطع MBA مدرسه‌ی مدیریت و در آمد
	۴-۱ ابعاد مورد نظر آموزش مراقبت محور هوش هیجانی (MBEIT) که به منظور ارتقاء رفتار
۱۷۵	هیجاناً هوشمند در قالب فرضیه ارائه می‌شود
۲۲۰	۵-۱ تحلیل کارکردی چهار حوزه‌ی شخصیت
۲۳۶	۵-۲ حوزه‌های شخصیت و هدف‌های تغییر

مقدمه‌ی مترجم

به نام آن که جان را فکرت آموخت
چراغ دل به نور حکمت افروخت

هوش هیجانی^۱ به عنوان یک مبحث علمی در روانشناسی نزدیک به دو دهه است که در جهان، و اندکی دیرتر، در ایران مطرح است و اهمیت آن با بروز تحولات اجتماعی مربوط به عصر صنعتی و فراصنعتی، به ویژه در گستره‌ی روابط میانفردی در محیط تحصیل، کار و خانواده نمود روز به روز بیشتری یافته است، به طوری که بسیاری بر این باور هستند که فرد برای آنکه در این شرایط بتواند به کامیابی نسبی در زندگی دست یابد لازم است در کنار بهره‌مندی از بهره‌ی هوشی متعارف (IQ)^۲ از بهره‌ی عاطفی (EQ)^۳ مناسب نیز برخوردار باشد. بدین ترتیب نقش هوش هیجانی یا هوش عاطفی و پرورش آن در پیشرفت فرد در اجتماع نقشی است بسیار بااهمیت که نمی‌توان آن را ندیده گرفت. شناخت فرد از عواطف و هیجان‌های خود و دیگران و استفاده از هیجان‌ها برای ایجاد سهولت در تفکر و دستیابی به علل بروز هیجان‌ها و کنترل و مدیریت مطلوب هیجان‌ها می‌تواند از پدید آمدن بسیاری از مشکلات در روابط افراد جلوگیری کند.

۱- emotional intelligence

۲- intelligence quotient

۳- emotional quotient

تحقیقاتی که در دهسال گذشته در زمینه‌ی هوش هیجانی صورت گرفته است به اندازه‌ای فراوان و گسترده است که از آن به عنوان «انفجار پژوهش» در زمینه‌ی هوش هیجانی یاد شده است. این تحقیقات شواهد روزافزونی را به دست می‌دهد مبنی بر این که هوش هیجانی را می‌توان به‌طور قابل اطمینان اندازه گرفت و می‌توان از آن در پیش‌بینی نتایج مهم در عرصه‌ی کار و زندگی از جمله کیفیت رابطه با دیگران و کارایی مدیریتی بهره جست.

طبیعی است که این پرسش پیش می‌آید که «چگونه می‌توان از هوش هیجانی استفاده کرد؟» زیرا کوشش‌های بسیاری که در مورد شناساندن هوش هیجانی از سوی پژوهش‌گران به عمل آمده است بسیار فراتر از تلاش‌هایی بوده که برای کاربردی کردن این رشته‌ی تازه در علوم ارتباطی - روانشناختی انجام گرفته است. به همین جهت است که از کتاب تازه و جذاب «کاربرد هوش هیجانی» ویراسته‌ی ژوزف کیاروچی و جان دی. مایر استادان دانشگاه‌های انگلستان بسیار استقبال شده است. این کتاب، که ترجمه‌ی فارسی آن، با سپاس از ویراستاران عالی‌قدر متن اصلی، پیش‌روست، در سال ۲۰۰۷ میلادی همزمان در نیویورک و لندن انتشار یافت و در کوتاه زمانی در زمره‌ی پرفروش‌ترین کتاب سال در زمینه‌ی روانشناسی قرار گرفت. در این کتاب ویراستاران نامبرده مهم‌ترین برنامه‌های آماده‌سازی و تربیت هوش هیجانی در افراد را گردآوری نموده و در اختیار خواننده قرار داده‌اند. بدین لحاظ خواندن آن برای کسانی که می‌خواهند هوش هیجانی را در خود یا در دیگران پرورش دهند از جمله‌ی واجبات است. «کاربرد هوش هیجانی» تاکنون به اغلب زبان‌های رایج در جهان ترجمه شده و در این مدت کوتاه که از پدید آمدن آن گذشته مورد توجه قشر گسترده‌ای از متخصصان علوم ارتباطی، رفتاری، و روانشناسی و نیز بسیاری از مشاوران مدیریتی و رفتار سازمانی در مؤسسات و نهادهای دولتی و شرکت‌های خصوصی، مراکز درمانی و بهداشتی و مقاطع گوناگون تحصیلی قرار گرفته است.

همچنین «کاربرد هوش هیجانی» خواننده‌ی عادی را نیز با مفاهیم هوش هیجانی

آشنا نموده و او را به استفاده و اجرای تکالیف و تمرین‌های مختلف ارائه شده تشویق می‌نماید.

در ترجمه‌ی فارسی اثر کوشش بر این بوده است مفاهیم پیچیده و نظریه‌های ارائه شده به ساده‌ترین شکل به فارسی برگردانده شود تا خواننده‌ی عادی نیز بتواند بهره‌ی لازم را از آن برگیرد و این در حالی است که وفاداری کامل و کلمه به کلمه به متن نیز همواره مدنظر بوده است. در مواردی نیز که معادل‌های ارائه شده یا عبارتی به نظر پیچیده و دشوار آمده است مترجم اصل اصطلاح یا عبارت موردنظر را در پای صفحه آورده است. همچنین در متن ترجمه‌ی فارسی ارجاعات مربوط به مآخذی که در پایان هر فصل ارائه شده است با اعداد لاتین و در بین دو کمان آمده و ارجاعات مربوط به پانویس‌های هر صفحه چه در متن و چه در پانویس با اعداد فارسی قید شده است.

مجموعه‌ی لغات و اصطلاحات و معادل‌های مورد استفاده در متن اصلی و متن فارسی اثر نیز در دو بخش و با عنوان واژه‌نامه‌ی انگلیسی به فارسی و واژه‌نامه‌ی فارسی به انگلیسی به آخر متن ترجمه‌ی فارسی افزوده گشته است. مترجم با تشکر صمیمانه از تمام آنان که با زحمات بی‌شائبه نسبت به تهیه‌ی واژه‌نامه‌ها، حروفنگاری متن و چاپ و صحافی کتاب همکاری نموده‌اند، و به ویژه از شرکت سهامی انتشار و مدیرعامل فرهیخته و دانشمند آن آقای حسن محبوب، امیدوار است تلاش صورت گرفته که نتیجه‌ی یک همکاری جمعی است مورد استفاده خوانندگان به ویژه نسل جوان جامعه‌ی ما قرار گیرد.

فروردین ۱۳۸۸

ا-پ

irajpad@aol.com