

هوش هیجانی

مدیریت هیجان برای برنده شدن در زندگی

نویسندگان:

اس. کی منگال - شابرا منگال

مترجمین:

افسن دایبی - غزاله ترناس - نرگس آزادی



سرشناسه	: منگال، اس. کی.، ۱۹۴۰ م. - angal, S. K.
عنوان و نام پدیدآور	مدیریت هیجان برای برنده شدن در زندگی / نویسندگان اس. کی. منگال، شابرا منگال؛ مترجمین افشین طیبی، غزاله ترناس، نرگس آزادی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات د. ج.، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۴۳۴ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۶۶۳-۴-۲
وضعیت فهرست نویسی: فیا	
یادداشت	: عنوان اصلی: Emotional intelligence : managing emotions to win in life, 2015.
عنوان دیگر	: مدیریت هیجان برای برنده شدن در زندگی
موضوع	: هوش هیجانی
موضوع	: Emotional intelligence
شناسه افزوده	: مانگال، شوبهرا
شناسه افزوده	: Mangal, Shubhra
شناسه افزوده	: طیبی، افشین، ۱۳۴۶ - مترجم
شناسه افزوده	: ترناس، غزاله، ۱۳۶۷ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷ م/۲۲۵۹/BF۵۷۶
رده بندی دیویی	: ۴/۱۵۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۲۳۱۰۱۱

هوش هیجانی

مدیریت هیجان برای برنده شدن در زندگی

نویسندگان: اس. کی منگال - شابرا منگال

مترجمین: افشین طیبی - غزاله ترناس - نرگس آزاد

شماره: ۵۰

ناشر: دیلماج

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۶۶۳-۴-۲

قیمت: ۴۳۰۰۰۰ ریال

آدرس: خیابان انقلاب، بین فروردین و اردیبهشت، پاساژ اندیشه

طبقه همکف واحد ۱۱ B تلفن ۴۰ ۶۶۴۸۷۰-۶۶۴۸۷۸۳۲

فروشگاه اینترنتی www.nashrdilmag.com

کلیه حقوق چاپ و نشر این کتاب متعلق به ناشر می‌باشد

پیش‌گفتار

از دوران بسیار کهن، در خصوص نقش داده‌شده فاکتورهای شناختی به‌عنوان هوش عمومی و هوش هیجانی (IQ) در موفقیت فرد که با شخصیت زندگی شخصی، اجتماعی و حرفه‌ای او است، مقبولیت وجود داشته است. در نتیجه، اشخاص به قابلیت‌های شناختی نظیر حافظه، تفکر، استدلال و حل مشکل و کسب نمره بالاتر در آزمون‌های هوش عمومی تمهیز گردیدند و به‌عنوان افرادی با برخی قابلیت‌های محسوس و پیشگام در نماه سرزده‌های مورد قضاوت قرار گرفتند. علاوه بر این، یک بی‌تفاوتی کامل و حتی بی‌علامتی نسبت به جنبه‌های غیر شناختی از شخصیت فرد، خصوصاً در ارتباط با عواطف و هیجانات، در فرد وجود دارد. افرادی که تحریک‌پذیر بودند و از ظرفیت عاشقی برخوردار هستند به‌سورت و به‌عنوان احمق‌های عاطفی توضیح داده می‌شوند که محکوم به روبه‌رو شدن با کامی‌ها در میدان مبارزه زندگی هستند. بهر حال، در حال حاضر اوضاع در حال تغییر است.

با ظهور مفهوم هوش عاطفی و هوش هیجانی (EQ)^۱ و همچنین کارهای تحقیقاتی بعدی که توسط محققان هوش عاطفی انجام شد، ارتباط آزمایشگاهی اثبات گردید که عواطف موضوع اصلی هستند و کسب قابلیت‌ها و مهارت‌ها در خصوص شناخت و مدیریت احساسات می‌تواند به فرد کمک کند تا به موفقیت‌هایی در تمام امور زندگی دست یابد. با این‌وجود عواطف و احساسات فرد مانند کارکرد هوش فرد خیلی مورد رسیدگی قرار نگرفت بلکه بیشتر به‌عنوان منبع کارآمد مفید و نیرومند برای شعله‌ور ساختن و وارد عمل کردن فرد به‌صورت یک «خیابان

1. Intelligence Quantity

2. Emotional Intelligence

هوشمند» مورد رسیدگی قرار گرفت تا از این طریق اهدافی را که خودش تعریف کرد عینیت پیدا کند.

بنابراین، حال جدا از هوش عمومی سنتی، آن شالوده هوش عاطفی فرد است که (در شکل برخی از مهارت‌های ضروری عاطفی و اجتماعی) او را به سمت موفقیت‌های بی‌نظیر در زندگی سوق می‌دهد یعنی به او کمک می‌کند تا به طرز شایسته‌ای نسبت به عواطف خود و دیگران به شیوه‌ای مناسب شناخت پیدا کرده و آن‌ها را کنترل کند. در حقیقت، نیروی هوش هیجانی (اندازه‌گیری وجود مجموعه‌ای از هوش عاطفی) اکثرین در عرصه زندگی‌های ما به رسمیت شناخته شده است. حال آن را به عنوان کلید طلایی روان‌شناسی برای به دست آوردن آنچه ما به عنوان موفقیت در زندگی‌های شخصی، حرفه‌ای و اجتماعی می‌شناسیم، مورد استفاده قرار می‌دهیم. ادعاها در خصوص تأثیر هوش هیجانی (EQ) فرد روی هوش بهر (IQ) او در سطوح موفقیت، نیز ممکن است زمینه‌های کثانی را برای شالوده مشاهدات روزمره در زندگی‌های حرفه‌ای و اجتماعی داشته باشد. افراد اصطلاحاً هوشمند دارای سطح بالایی از هوش بهر (IQ) هستند و سوابق برجسته دانشگاهی ممکن است به طرز بدی در آزمون‌های زندگی با ناکامی مواجه شوند زیرا فاقد هوش عاطفی هستند. از سوی دیگر، افراد دارای هوش بهر (IQ) متوسط و ضروری، در مهارت‌های هوش عاطفی (EI)^۱، به شیوه‌ای کاملاً مطلوب در زندگی موفق بودند. از نظر تجربی اثبات شد که سطوح هوش عاطفی اندازه‌گیری شده بر حسب هوش هیجانی (EQ) خارج از زمینه تعینیت برای موفقیت قرار می‌گیرند.

هوش عاطفی آنچه را که حقیقتاً برای تبدیل انرژی یک فرد به عملکرد موفقیت‌آمیز و رفتارهای مناسب برای شناسایی اهداف تعریف شود و موفقیت‌ها در زندگی فرد نیاز است ارائه می‌نماید. تحقیق کنونی تحت عنوان «هوش عاطفی – کنترل عواطف برای برنده شدن در زندگی» باهدف ارائه یک محاسبه عاقلانه در توجیه این ادعا است که می‌گوید هوش عاطفی و سنجش هوش هیجانی (EQ) به عنوان فاکتور بالقوه و پایه‌ای برای اثبات بصیرت یک کلید طلایی در موفقیت فرد در زندگی حرفه‌ای، اجتماعی و

فردی‌اش، گردآوری شده است. برای ترسیم تصویر موردنیاز، موضوع کتاب پنج قسمت و ۲۳ فصل تقسیم گردید. پنج قسمت از کتاب یک چهارچوب وسیع کاری را ارائه می‌کند و بخش‌های مهم سازمانی برای انجام مباحث ضروری از طریق فصول متنوع کتاب انجام می‌گیرد. علاوه بر این، توالی بخش‌ها، یک اهمیت خاص و معنای ویژه‌ای را برای ارسال پیام ذاتی کتاب تداعی می‌کند. درحالی‌که بخش اول، موضوع فصل چهارم، به‌صورت یک بخش مقدماتی عمل می‌نماید یک درک تئوریک ضروری را در خصوص فاهیم عواطف و هوش عاطفی و کار باهوش عاطفی برای موفقیت در زندگی ارائه می‌نماید انکار با ایجاد ترکیب ساختاری هوش عاطفی در شکل حوزه‌های میان فردی و فردی در خصوص آگاهی و مدیریت عواطف انجام می‌گیرد. بخش‌های ۵، ۴، ۳، ۲ به‌سورن دقیق‌تر به بحث در خصوص مکانیزم‌های آگاهی میان فردی - فردی و مدیریت فاعل در شرایطی و کنترل عواطف خود و دیگران می‌پردازد.

به‌عنوان موضوع آغازین در فصل اول از بخش یک، هدفش ارائه یک درک ضروری و جامع از مفهوم عواطف برحسب ماهیت، ترکیب، رشد و توسعه تفکرات و عملکردها هست. فصل دوم به بحث در خصوص ماهیت هوش عاطفی برحسب تکامل آن همراه با معنا و ماهیت و تمایز آن باهوش عمومی، اندازه‌گیری و اهمیت و محبوبیت آن می‌پردازد. فصل سوم تحت عنوان موفقیت هوش عاطفی اعضا را با عنوان کردن ارتباط بسیار مهم بین سطح هوش عاطفی و موفقیت فردی که او ممکن است در زمینه متنوع از زندگی فردی، اجتماعی و کاری‌اش برسد می‌پردازد. در فصل چهارم درعین حال که بر کار، روی شیوه‌های به‌کارگیری واقعی هوش عاطفی فرد در موقعیت‌های واقعی زندگی متمرکز است یک درک مفید را از ساختار و ترکیب ارائه شده از طریق یک دسته گوناگون از مدل‌های هوش عاطفی به دست می‌دهد. این مدل‌ها نه تنها متفکران مختلف ارائه گردیده و دربرگیرنده مهارت‌ها و قابلیت‌های هوش عاطفی فرد و احتمالات کسب و توسعه آن با تلاش‌های خالصانه فرد هست. فصول ۵ تا ۷ از بخش دوم ارائه گر یک درک مفید و همچنین بحث مؤثر در زمینه کسب مهارت‌های ضروری هوش عاطفی است که به حوزه آگاهی‌های میان فردی او و نقش این مهارت‌ها در موفقیت فردی می‌پردازد. برای این هدف، شروع فصل پنجم با مهارت هوش عاطفی از خودآگاهی عاطفی «توانایی است که آگاهی از عواطف خود فرد یا حالت عاطفی از

طریق گذراندن یک مرحله خاص در یک موقعیت مشخص آغاز می‌گردد. دو مهارت مهم دیگر هوش عاطفی از حوزهٔ میان فردی دربرگیرنده «ارزیابی دقیق از خود» و «اتکا به خود» است که در فصل ششم و هفتم در امتداد معنای آن‌ها، شیوه‌های کسب سهم آن‌ها در موفقیت فرد آمده است.

بعد از کمک به فرد در مجهز شدن با مهارت‌های هوش عاطفی در شناخت خود، بحسب ساختار عاطفی، کاربر روی مهارت‌های هوش عاطفی یا قابلیت‌های مدیریت عواطف و حالات احساسی، از طریق بحث مفید در بخش سوم تا فصل هشتم و چهاردهم ایجاد می‌گیرد. در اینجا، مهارت‌ها و قابلیت‌های هوش عاطفی که در کنترل و مدیریت عواطف فرد نظیر «کنترل عاطفی خود»، «تحمل استرس»، «استقلال»، «احترام به خود»، «اعتدال به نفس»، «خود واقع‌بینی» و «خوش‌بینی در ارتباط بامعنا»، ماهیت، توسعه و سهم آن در موفقیت نقش دارد، بیان می‌گردد. بخش چهارم از فصل چهارم تا هفدهم را پرورش می‌دهد و به حوزه‌های آگاهی میان فردی تعلق دارد. مبحث انجام‌شده در این سه فصل، بر روی ماهیت و کاربرد مهارت‌های هوش عاطفی متمرکز است و به شناخت عواطف و حالات حسی دیگران در یک موقعیت خاص کمک می‌نماید. در اینجا، «آگاهی در خصوص دیگران»، «همدلی» و «آزمون واقعیت» در ارتباط بامعنا، ماهیت، رشد و استفاده از آن برای رسیدن به موفقیت در زندگی مورد بحث قرار می‌گیرد.

بخش آخر یعنی بخش پنجم، فصول هجده تا بیست و سه را پرورش می‌دهد و هدفش ارائه یک بحث مفید در خصوص مهارت‌ها و قابلیت‌های هوش عاطفی است که به حوزهٔ مدیریت میان فردی تعلق دارد. در اینجا مهارت‌ها قابلیت‌های هوش عاطفی نظیر «مدیریت روابط میان فردی»، «انعطاف‌پذیری»، «حل مشکل»، «مدیریت اختلافات»، همکاری و مشارکت و «رهبری الهام‌بخش» در ارتباط بامعنا، ماهیت و شیوه‌های بهبود و توسعه و استفاده از آن‌ها برای رسیدن به موفقیت مورد بحث قرار می‌گیرد. (مفید در کنترل عواطف و حالات حسی دیگران). به‌عنوان حقیقت، در تمام تلاش‌هایش تمرکز مطالب در این کتاب روی ارائه اطلاعات مقتضی، دانش و مهارت‌ها در ارتباط با مفهوم هوش عاطفی و کارآمدی آن به‌عنوان کلید طلایی برای موفقیت فرد در زندگی شخصی، اجتماعی و حرفه‌ای هست. برای شفاف‌سازی مطلب، زبان و

روند آن به صورت نسبتاً ساده و درگیران حفظ می‌شود. این کتاب به طرز شایسته‌ای با دیگرام، جداول، تصویرهایی از زندگی روزمره به تصویر درآمده است همچنین داستان‌های غنی و الهام‌بخش که به پانچتانترا^۱ و دیگر رمان‌های عامه‌پسند می‌پردازد در آن قرار گرفته است. هر فصل از کتاب با ترکیب ساختاربندی خودش آغاز می‌شود و یک نگاه اجمالی از آنچه در این فصل مورد بحث قرار گرفته ارائه می‌گردد. در انتهای هر فصل، مرجع‌های مناسبی از کارهای فوق‌الذکر به طرز شایسته‌ای آورده شده است و مرجع‌های مشابه نیز در کنار یکدیگر در شکل کتاب‌نامه در انتهای کتاب قرار گرفتند. مؤلفان حاصل عیق سپاسگزاری خود را به مؤلفان، دانشمندان محقق و متخصصان در زمینه پزشکی عاطفی ابراز نمودند یعنی همان کسانی که نظرات و عقایدشان در این کتاب آورده شده است. بسیاری از افرادی که درجه بالایی از هوش عاطفی را در کار و رفتار خود ارائه نمودند یک منبع شایسته از الهام بخشی بودند و به دلیل آموختن آن به مؤلفان نیز به صورت تحسین قرار گرفته و احساس تعهد در زمینه توسعه آن مهارت‌های مرتبط با هوش عاطفی به عنوان کلید جادویی برای موفقیت فرد در زندگی، باید وجود داشته باشد. ما امیدواریم که آنچه در این کتاب مورد بحث قرار گرفت ارزش آن را در کمک به خوانندگان برای آگاهی، رشد و به‌کارگیری نیروی هوش عاطفی و جادوی مهارت‌های گوناگون در هوش عاطفی برای رسیدن به موفقیت در زندگی‌شان اثبات کرده باشد.

با بهترین آرزوها و موفقیت در زندگی برای خوانندگان

اس. کی منگال - شاعر، مترجم

^۱ . Panchtantra

۵	پیش‌گفتار
---	-----------

بخش اول

۱۵	فصل اول: مفهوم و اوظف
۴۵	فصل دوم: مفهوم هوش عاطفی
۷۹	فصل سوم: موفقیت و نقش عاطفی
۱۰۷	فصل چهارم: کار با هوش عاطفی

بخش دوم

۱۳۱	فصل پنجم: خودآگاهی عاطفی
۱۴۹	فصل ششم: خودآگاهی دقیق
۱۵۷	فصل هفتم: اعتماد به نفس

بخش سوم

۱۷۳	فصل هشتم: کنترل عاطفی خود
۱۸۹	فصل نهم: تحمل فشار
۲۰۵	فصل دهم: استقلال (عدم وابستگی)
۲۱۹	فصل یازدهم: احترام به خود
۲۳۹	فصل دوازدهم: جسارت
۲۶۳	فصل سیزدهم: خود واقع بینی
۲۸۹	فصل چهاردهم: خوش بینی

بخش چهارم

۳۰۷	فصل پانزدهم: آگاهی در خصوص دیگران
۳۱۷	فصل شانزدهم: همدلی

فصل هفدهم: آزمودن کردن واقعیت	۳۳۳
بخش پنجم	
فصل هیجدهم: مدیریت روابط میان فردی	۳۴۷
فصل نوزدهم: انعطاف پذیری	۳۵۹
فصل بیستم: حل مشکل	۳۷۱
فصل بیست و یکم: مدیریت اختلاف	۳۸۳
فصل بیست و دوم: همکاری و مشارکت	۴۰۱
فصل بیست و سوم: رهبری الهام بخش	۴۱۷