

EQ و IQ

EQ چیست و چرا مهمتر از IQ است

چرا هوش هیجانی (EQ) از هوش شناختی (IQ) مهمتر است
هر آنچه برای کاربرد هوش هیجانی در محیط کار بدانید

www.ketab.ir

نویسندگان: تراویس برادبری / جین گریوز
مترجمین: دکتر حمیرا آزادمنش / فرناز برادران فرشچی



سرشناسه : برادبری، تراویس Bradberry, Travis
 عنوان و نام پدیدآور : EQ چیست و چرا مهمتر از IQ است
 چرا هوش هیجانی (EQ) از هوش شناختی (IQ) مهمتر است
 نویسندگان تریویس برادبری، جین گریوز
 مترجم حمیرا آزادمنش، فرناز برادران فرشی.
 مشخصات نشر : تهران : الماس پارسیان، ۱۳۹۷.
 مشخصات ظاهری : ۲۲۴ص: مصور (رنگی)، جدول.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۳۴-۹۹-۵
 وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : عنوان اصلی: The emotional intelligence quick book
 everything you need to know to put your EQ to work

موضوع : هوش هیجانی

موضوع : Emotional intelligence

ده بند کنگره : ۱۳۹۷ ۹ الف ۴ ب / BF۵۷۶

رده دیسیپلین : ۱۵۲/۴

شماره ثبت ملی : ۵۱۱۳۰۷۱

EQ و IQ

EQ چیست و چرا مهمتر از IQ است

نویسندگان: تراویس برادبری/جین گریوز

مترجمین: دکتر حمیرا آزادمنش، فرناز برادران فرشی

ناشر همکار: سلیس

ناشر: الماس پارسیان

تألیف: ندا رهگذر

صفحه آرایی: Bastiyan_art@yahoo.com

تصویر: گرافیک: نگین

مدیر فنی و ناظر چاپ: محمد بابایی

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

almanbaniyan@yahoo.com

ارتباط با ناشر:

دفتر مرکزی: خیابان فلسطین، بین انقلاب و بزرگمهر، کوچه شمسالهدین، ۱۵

تلفن: ۰۹۳۵۳۲۰۴۴۴۴-۶۶۴۰۵۵۸۹-۶۶۹۷۲۱۵۶

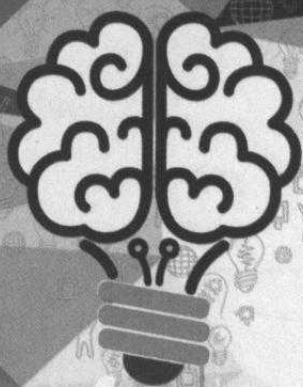
تلگرام: ۰۹۳۳۴۰۴۳۰۰۱

کلیه حقوق چاپ و نشر محفوظ و متعلق به ناشر است.

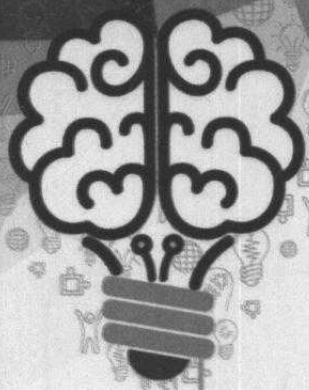
قیمت: ۲۸۰۰۰ تومان



این کتاب با کاغذ دوستدار محیط زیست (بالک) تولید شده است.



۸	مقدمه‌ی مترجم
۱۲	درباره‌ی مترجم
۱۳	قدردانی
۱۴	قدردانی نویسنده
۲۲	مقدمه نویسنده
۲۶	پیش‌گفتار توسط پاتریک لن سیونی
۳۰	* بخش اول - هوش هیجانی چیست؟
۶۵	فصل ۱ - اکتشاف / فینیس کیج
۸۰	فصل ۲ - نیم میلیون پژوهش
	* بخش دوم - هوش هیجانی خود را کشف کنید.
۹۷	فصل ۳ - ارزیابی و آزمون هوش هیجانی
۱۰۷	فصل ۴ - هفت سوال اساسی



* بخش سوم - چگونه هوش هیجانی خود را افزایش دهید. ۱۰۸

فصل ۵ - ذهن خود را تغییر دهید ۱۰۹

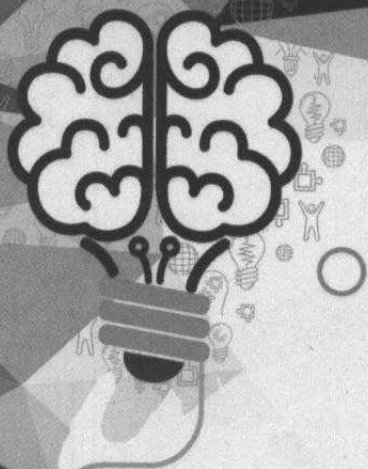
فصل ۶ - مهارت های خود را بسازید ۱۲۳

* بخش چهارم - پیش به سوی موفقیت ۱۴۲

فصل ۷ - کاربرد هوش ۱۴۳

* بخش پنجم - استفاده از هوش در محیط کار ۱۵۸

فصل ۸ - کاربرد هوش هیجانی در محیط منزل ۱۷۶



۱۹۵

۲۰۸

۲۱۸

۲۱۹

۲۲۱

ضمیمه

سوالات مم پیرامون هوش هیجانی

تعریف مفهومی

اجرای آزمون

تفسیر پرسشنامه

هوش هیجانی یکی از مهم‌ترین مباحث مطرح شده در روان‌شناسی معاصر است. این هوشی که نخستین بار توسط دانیل گولمن مطرح شد، به لایه‌های عمیق و در عین حال پنهان درون انسان اشاره کرد. تا پیش از آن بسیاری تصور می‌کردند که تنها هوش شناختی یا همان IQ اهمیت زیادی برخوردار است. اما همزمان با تعاریف گوناگون هوش، روان‌شناسان به نوعی سازگاری با شرایط اشاره داشتند.

ژان پیاژه نخستین روان‌شناسی بود که هوش را به معنای تعادلیابی تعریف کرد و به میزان سازگاری و انطباق فرد با محیط اشاره نمود. بسیاری دیگر از روان‌شناسان اما همچنان هوش را به معنای توانایی حل مسئله و برخورد با چالش‌ها می‌دانستند. اما واقعیت امر در دنیای کنونی پرده از بسیاری رازها برداشت. آنچه مسلم است توانایی فرد در خودشناسی و رسیدن به خودآگاهی به عنوان مهارتی اکتسابی در این میان اهمیت چشمگیری دارد. انسان به خودآگاهی رسیده، در کنار خودآگاهی به احساسات و هیجانات خود واقف است و می‌تواند



آنها را مدیریت کنند. او با درک صدا و پیام احساسات خویش و سپس تمرین و تجربه می‌تواند به حد بالایی از یادگیری دست یابد، اما این تنها تمام راه نخواهد بود، و نیمی از راه همچنان باقی مانده است. موجودیت انسانی، اجتماعی بودن را طلب می‌کند و آنچه خاستگاهی اجتماعی دارد، فارغ از خاستگاه خویش نه تنها معنایی پیدا نمی‌کند بلکه رشد و تحول هم نخواهد یافت.

انسان موجودی اجتماعی است که همگام با رشد و تحول اجتماعی متحول می‌شود و چنین چالشی لاجرم او را نیازمند اکتساب ابزاری می‌کند که بتواند در این مسیر پر فراز و نشیب گام‌هایی اساسی بردارد. بدون تردید، رای دستیابی به این مهم، او نیازمند درک دیگران و جامعه اطراف خویش است، دیگران مهم زندگی و جامعه‌ی پیرامون در زندگی فردی نقشی پررنگ خواهند داشت و او زمانی می‌تواند در این چالش امروز میدان باشد که مجهز به ابزار درک اجتماعی و هیجانات و احساسات دیگران بوده و بتواند آنها را هم مدیریت کند. پُر بیراه نیست اگر بگوییم این ابزار، از مهم‌ترین ابزارهای برقراری ارتباط اجتماعی است.

اما خبر خوب این است که راه‌های مهمی برای دستیابی به این مهارت‌ها وجود دارد. از آنجایی که مهارت‌های هوش هیجانی اکتسابی و آموختنی است می‌توان با بهره‌گیری از کمک متخصصین، روان‌شناسان و روان‌درمان‌گران به این مهم دست یافت، علی‌رغم آنکه توان افزایش هوش شناختی در هر سنی وجود ندارد، هوش

هیجانی را می-توان تنها با آموزش مهارت‌هایی به دیگران آموخت
تا بتوانند از کنار چالش‌های بزرگ زندگی خویش سربلند بیرون آیند.

دکتر حمیرا آزادمنش

روان‌شناس و مشاور

آدرس ملا: ج.ها.راه پاسداران، خیابان دولت،

نیشکر کپه نمک - پلاک ۳ طبقه اول

۰۹۳۸۴۴۵۲۶۸۰۶۲۵۱۶۳۳۳

h.azadmanesh@yahoo.com

آدرس تلگرامی <https://t.me/drazadmanesh@dhazad>