

هوش هیجانی
و راه‌های شناخت و تقویت آن

هیجانت را بالکوش کن



سروش‌شناسه: بی‌نیاز، سعید سعید ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور: هیجانات را باهوش کن / نویسنده سعید بی‌نیاز؛ ویراستار سید عادل معصومی.

مشخصات نشر: تهران: سپیده دانایی، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری: ۴۸ ص. : مصور (رنگی)، جدول (رنگی)، نمودار (رنگی)؛ (۲۱×۲۱) س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۶۸۴-۳-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: بالای عنوان: هوش هیجانی و راه‌های شناخت و تقویت آن.
یادداشت: کتابخانه.

عنوان دیگر: هوش هیجانی و راه‌های شناخت و تقویت آن.
موضوع: هوش هیجانی

موضوع: Emotional intelligence

موضوع: هیجان‌ها و شناخت

موضوع: Emotion and cognition

موضوع: آزمون‌های هوش هیجانی

موضوع: Emotional intelligence tests

رده‌بندی کنگره: BF۵۷۶ / ب۹۹۵۹۳۹۵

رده‌بندی دیویی: ۴/۱۵۲

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۴۵۲۹۸۳۹



هوش هیجانی و راه‌های شناخت و تقویت آن

هیجانات را باهوش کن

نویسنده: سعید بی‌نیاز

ویراستار: سید عادل معصومی

طراح گرافیک: محمد محمدی

سال انتشار: ۱۳۹۵

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: دبیر

کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

تهران، خیابان انقلاب، روبروی سینما سپیده، ساختمان کریستال،

طبقه همکف، پلاک ۱۱۶۶ کدپستی: ۱۳۱۵۶۹۳۹۱۱

تلفن: ۶۶۹۷۷۹۳۸-۹ نمابر: ۶۶۴۹۰۸۰۱

www.sepidehdanaie.net

e-mail: info@sepidehdanaie.net

فهرست

۷	مقدمه ناشر	
۹	هوش هیجانی چیست؟	فصل یکم:
۱۳	شناخت هیجان‌های خودمان و دیگران	فصل دوم:
۲۱	هیجان‌ها چرا ایجاد می‌شوند و با ما چه می‌کنند	فصل سوم:
۲۷	تنظیم و مدیریت هیجان‌ها	فصل چهارم:
۳۱	استفاده از هیجان‌ها	فصل پنجم:
۱۳۳	آزمون هوش هیجانی	پیوست:

مقدمه ناشر

اکثر مردم تصور می‌کنند داشتن هوش زیاد و موفقیت‌های تحصیلی می‌تواند تضمین‌کننده زندگی موفق باشد. اما شاید خود ما بسیاری از افراد را شناسیم که به رغم باهوش بودن و درس‌خواندن در بهترین دانشگاه‌ها، مشکلات عدیده‌ای در زندگی دارند. یکی از مولفه‌هایی که تعیین‌کننده یک زندگی بهتر است، هوش هیجانی است. هوش هیجانی یکی از مفاهیم جذاب و جدید روان‌شناسی امروز است و به گفته بسیاری از متخصصین و افراد موفق، کلید یک زندگی شکوفا است.

در برخی از تعاریف هوش، یکی از عناصر مطرح‌شده به این است: روانی، توانایی فرد به تطبیق با محیط است. افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند، می‌توانند هیجانات خود و دیگران را به خوبی شناسایی کنند. آن‌ها می‌توانند علت این هیجان‌ها را بفهمند و در صورت نیاز آن‌ها را کم یا زیاد کنند. به همین علت است که این افراد زندگی اجتماعی موفق‌تری دارند. آن‌ها می‌توانند با دیگران به خوبی ارتباط برقرار کنند و اعتماد آن‌ها را جلب کنند و درجایی که نیاز دارند، انسال‌های اطرافشان را با اهداف خود همسو کنند.

هوش هیجانی درواقع گروهی از مهارت‌ها است که فرد دارد. برخی افراد به خاطر جریان شدن تربیت خود این مهارت‌ها را آموخته‌اند. از طرف دیگر، کسانی که احساس می‌کنند در این حوزه، مهارت ندارند، می‌توانند با آموزش و تمرین، هوش هیجانی خود را افزایش دهند و مهارت‌های اجتماعی خود را بهبود ببخشند.

کتاب حاضر با گذری کوتاه از روی تاریخچه و مفاهیم هوش هیجانی، وارد ساختاری علمی و عملی در راستای تسلط به هیجان‌های خود و دیگران و کنترل و استفاده از آن‌ها می‌شود. این کتاب به خاطر رویکرد کاربردی و تمرین‌محور خود، مفاهیم و نظریات علمی روان‌شناسی در حوزه هیجان‌ها و هوش هیجانی را به سادگی و با مثال‌هایی مبتنی بر زندگی روزمره مطرح می‌کند. در کنار این آموزش‌ها، تمرینات هر بخش برنامه‌ای برای شناخت و بهبود توانمندی‌ها و مهارت‌های فرد است که نشان‌دهنده راهی است که خواننده بتواند بدون زحمت بیهوده و هزینه‌های گزاف، خود را بهتر کند.

آزمون‌هایی که در پایان کتاب آمده‌اند، ابزارهای سنجش علم روان‌شناسی هستند که می‌توان با استفاده از آن‌ها دیدی از خود به دست آورد که می‌شود به آن اعتماد کرد. در صورتی که احساس می‌کنید شناخت چندانی روی مهارت‌های هیجانی و اجتماعی خود ندارید، پیش از شروع به خواندن کتاب این آزمون‌ها را از خود بگیرید و با مطالعه تفسیر آن‌ها، نقاط قوت و ضعف خود را پیدا کنید. سپس با شناخت بیشتری از توانایی‌های خود می‌توانید به شکل هدفمندتر و پربازده‌تری از این کتاب استفاده کنید.