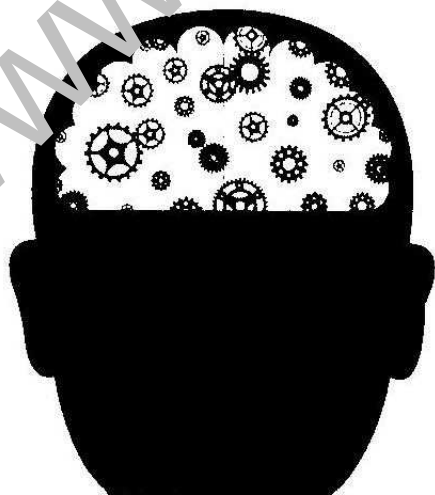


هوش هیجانی

۲ راه: یی گام به گام روزانه برای تسلط در مهارت‌های
اجتماعی، بهبود روابط و تقویت هوش هیجانی



Clark, David A.

کلارک، دیوید ا.، ۱۹۵۴ - م.

هوش هیجانی: ۲۱ راهنمایی گام‌به‌گام روزانه برای تسلط در مهارت‌های اجتماعی.

بهترین روابط، تقویت هوش هیجانی / نویسنده دیوید کلارک؛

ترجمان: احمدیان، هادی نقدی.

تهران: انتشارات آگه، ۱۳۹۸.

ISBN: 978-622-6410-54-0

فهرست‌نویس: دانش اطلاعات فی

Emotional intelligence:

عنوان اصلی:

a 21 day step by step guide to mastering social skills -
improve your relationships and boost your EQ. 2018.

۱. هوش هیجانی، ۲. مهارت‌های اجتماعی.

احمدیان، ایوب، ۱۳۶۷ - ، مترجم

نقدی، هادی، ۱۳۵۵ - ، مترجم

۱۵۲/۴

BF۵۷۶

۱۳۹۸

۵۷۲۶۳۰۷

کتابخانه ملی ایران

هوش و جانی

۲۱ راهنمایی گام به گام روزانه برای تسلط در مهارت‌های
اجتماعی، بهبود روابط و تقویت هوش هیجانی

نویسنده: دیوید کلارک

مترجمان: ایوب احمدیان / دکتر هادی نقدی

ویراستار: زهره زاهدی

صفحه‌آرا: معصومه اکبری

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۳۹۹

تیراژ: ۳۰۰ جلد

قیمت: ۲۹۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۱۰-۵۴-۰

کلیه حقوق محفوظ است.

خیابان انقلاب اسلامی، روبه‌روی دانشگاه تهران، پلاک ۱۲۹۰

تلفن: ۶۶۴۰۴۵۳۲

Email: PendarTaban@gmail.com



پندارتابان

فهرست

۱۱	پیش‌گفتار مقدم
۱۱	جایگاه هوش هیجانی در زندگی ما
۱۵	مقدمه
۲۱	فصل اول / درک هوش هیجانی
۲۳	هوش هیجانی چیست؟
۲۳	مشخصه‌های هوش هیجانی چیست؟
۲۳	۱. خودآگاهی
۲۴	۲. خودتنظیمی یا مدیریت احساسات
۲۴	۳. انگیزه
۲۵	۴. همدلی
۲۶	۵. مهارت‌های اجتماعی
۲۷	تفاوت بین هوش شناختی و هوش هیجانی در چیست؟
۳۱	فصل دوم / هیجانات خود را شناسایی کنید
۳۴	روز اول: ثبت روزانه‌ی افکار و احساسات
۳۵	تمرین روز اول

- ۳۶ روز دوم: ذهن خود را چک کنید
- ۴۰ تمرین روز دوم
- ۴۱ روز سوم: ذهن آگاهی
- ۴۴ تمرین روز سوم
- ۴۵ روز چهارم: بازخورد بگیرید
- ۴۷ تمرین روز چهارم
- ۴۸ روز پنجم: ارتباط بین هوش هیجانی و اعمال خود را نظارت کنید
- ۴۹ تمرین روز پنجم

- ۵۱ فصل سوم: هیجانات خود را مدیریت کنید
- ۵۴ روز ششم: کارآمدی با هر چیزی که نشود آن را تغییر داد
- ۵۶ تمرین روز ششم
- ۵۷ روز هفتم: تفکر خود را به شیوه‌ای کار بگیرید
- ۶۱ تمرین روز هفتم
- ۶۲ روز هشتم: از ایفای نقش قربانی شدن خودداری کنید.
- ۶۳ تمرین روز هشتم
- ۶۵ روز نهم: در هنگام تصمیم‌گیری و واکنش، سن، دادن، منطق و احساس را با هم ترکیب کنید
- ۶۹ تمرین روز نهم

- ۷۱ فصل چهارم: هیجانات افراد را مدیریت کنید
- ۷۴ روز دهم: مهارت گوش دادن مشتاقانه را ارتقا دهید
- ۷۶ تمرین روز دهم
- ۷۷ روز یازدهم: سعی کنید انعطاف‌پذیری و سطح پذیرش بیشتری داشته باشید
- ۸۱ تمرین روز یازدهم
- ۸۲ روز دوازدهم: همدلی بیشتری داشته باشید
- ۸۵ تمرین روز دوازدهم

- ۸۶ روز سیزدهم: تأثیری که بر دیگران دارید را درک کنید
- ۸۷ تمرین روز سیزدهم
- ۸۸ روز چهاردهم: با جمله‌های سازنده گفتگو را خاتمه دهید
- ۹۱ تمرین روز چهاردهم
- ۹۳ فصل پنجم / رازهای ایجاد روابط اجتماعی سالم
- ۹۶ روز پانزدهم: یک مهارت را انتخاب کنید
- ۹۷ تا رین روز پانزدهم
- ۹۸ روز شانزدهم: به دنبال برقراری روابط جدید باشید
- ۹۹ تمرین روز شانزدهم
- ۱۰۰ روز هفدهم: زمان را به دوری از شبکه‌های اجتماعی اختصاص دهید
- ۱۰۱ تمرین روز هفدهم
- ۱۰۲ روز هجدهم: از شکایت اجتناب کنید
- ۱۰۴ تمرین روز هجدهم
- ۱۰۵ روز نوزدهم: بر چگونگی بیان تمرکز کنید
- ۱۰۸ تمرین روز نوزدهم
- ۱۰۹ روز بیستم: قاطع باشید و هیجانات احساسی را بروز دهید
- ۱۱۱ تمرین روز بیستم
- روز بیست و یکم: استرس را کاهش دهید و سعی کنید نشاط
- ۱۱۲ بیشتری داشته باشید
- ۱۱۴ تمرین روز بیست و یکم
- ۱۱۵ نتیجه‌گیری

پیش‌گفتار مترجم

جایگاه هوش، هنجاری در زندگی ما

هوش متدنی است که انسان‌ها از توصیف شدن با آن احساس قدرت و برتری داشته‌اند و راه‌های مختلفی را برای باهوش شدن خود و فرزندان آزموده‌اند. باهوش برن به عنوان یک صفت مثبت، تضمین‌کننده‌ی موفقیت و خوشبختی آدمی به حساب آمده است. در طول تاریخ تعلیم و تربیت و تاریخچه‌ی روان‌شناسی شامل تلاش‌های بسیاری برای دستکاری هوش از طرق مختلف بوده‌ایم تا با ارتقای آن، شانس موفقیت انسان افزایش جدی پیدا کند. این تلاش‌ها در عصر جدید با تلاش‌های فرانسویس گالتون جهت تعیین ملاک‌های تشخیص هوش و اصلاح نژاد پس و موضوع تئوری تکامل داروین و اصل تنازع بقا تاکنون نیز مورد بحث بوده است. داروین ازدواج افراد باهوش را راهی برای شانس داشتن فرزندان باهوش معرفی و تأکید قرار می‌داد. در سال‌های اخیر نیز شبیه‌سازی‌های ژنتیکی معطوف بر خلق انسان‌های باهوش‌تر مورد نظر بوده است. دلیل این همه توجه به هوش، با تصور انسان از نقش هوش برای کسب موفقیت بازمی‌شود. چنانچه در مورد نوابی مانند نیوتون، اینشتین، هاوکینگ و ... اولین موضوع مورد توجه، نقش هوش آنها در اختراعات و اکتشافات آنهاست. این همه توجه به اهمیت نقش هوش در حالی است که، نابغه‌ای مانند ادیسون، موفقیت خود را بیشتر از هوش مدیون پشتکار خود بوده است. بزرگ‌نمایی چند نمونه‌ی خاص برای تبیین یک

رابطه‌ی علی، از منطق علمی پیروی نمی‌کند و ما را دچار خطای روش‌شناسی می‌کند. همه‌ی ما در پیرامون خویش انسان‌های بسیاری را شاهد هستیم که هم موفق‌اند و هم احساس خوشبختی می‌کنند، در حالی که ممکن است هوش سرشاری نداشته باشند. همچنین افراد زیادی را با هوش سرشار شاهد بوده‌ایم و می‌بینیم که ممکن است از نظر شغلی موفق باشند، اما احساس خوشبختی نمی‌کنند. افرادی هم هستند که علی‌رغم هوش سرشار نتوانسته‌اند موفق شوند و هوش خود را در مسیرهای نادرست به کار گرفته‌اند، که زندگی آنها را خراب کرده است. مشاهده‌ی این نمونه‌ها فرضیه‌ی عمومی «هوش لازمه‌ی موفقیت و خوشبختی است» را، به چالش می‌کشد.

در سال‌های دهه‌ی ۹۰ میلادی دانیل گلمن روان‌شناسی که مسئول بخش علوم رفتاری در روزنامه‌ی نیویورک تایمز بود، با مشاهده‌ی این‌گونه تفاوت‌ها به بررسی نقش سیرهای انسانی مؤثر در موفقیت و احساس رضایت از زندگی علاقه‌مند شد. تحقیقات گلمن بعدها پژوهشگرانی همچون مایر، سالوی و باران نشان داد که آنچه برای هوش شناختی می‌تواند تضمین‌کننده‌ی موفقیت باشد، هوش هیجانی است. نتایج پژوهشی پژوهشگران بعدی نیز نشان داد که داشتن هوش هیجانی با «موفقیت برای موفقیت در زمینه‌های مختلف زندگی از جمله ازدواج، روابط صمیمانه، حرفه، تجارت و بازرگانی، مدیریت و خدمات انسانی، آموزش و فرزندپروری» رابطه‌ی مثبتی دارد. هوش هیجانی از ترکیب دو واژه‌ی هوش و هیجان ساخته شده است. به صورت عمومی هوش را مجموعه‌ای از توانایی‌ها، که به ما برای فهم و آگاهی بهتر از جهان و توان حل مسائل کمک می‌کند، تعریف کرده‌اند. در همین حال هیجان نیز به واکنش کلی شدید و موقتی فرد به موقعیتی غیرمنتظره اطلاق می‌شود، که فاقد ثبات کافی است. با توجه به تلفیق این تعاریف، هوش هیجانی را می‌توان توانایی درک عواطف و احساسات خود و دیگری و مدیریت کردن عواطف و احساسات خود در موقعیت‌های غیرمنتظره و خاص دانست.

بحث‌های فلسفی در مورد رابطه‌ی بین تفکر و هیجان در فرهنگ مغرب‌زمین، به بیش از ۲ هزار سال قبل و به فلسفه‌ی رواقیون برمی‌گردد. اما از سال ۱۹۰۰ تاکنون، فعالیت‌های روان‌شناسی برای سامان دادن به رابطه‌ی

بین تفکر و هیجان شکل جدی‌تر و علمی‌تری به خود گرفته است. سیاروچی، فورگاس و مایر، (۲۰۰۳)، ترجمه‌ی نوری امام‌زاده‌ای و نصیری، (۱۳۸۳) این تلاش‌ها را به پنج دوره تقسیم کرده‌اند:

۱. سال‌های ۱۹۰۰-۱۹۶۹ دوره‌ای که در آن مطالعات روان‌شناختی مربوط به هوش و هیجان، جدا و مستقل از یکدیگر صورت می‌گرفت.
۲. سال‌های ۱۹۸۹-۱۹۷۰ دوره‌ای که طی آن روان‌شناسان به بررسی چگونگی تأثیر هیجان‌ها و تفکر بر یکدیگر می‌پرداختند.
۳. اصله‌ی سال‌های ۱۹۰۰-۱۹۹۳ دوره‌ای که در آن هوش هیجانی به عنوان یک موضوع مورد مطالعه و تحقیق مطرح شد.
۴. سال‌های ۱۹۹۷-۱۹۸۴ دوره‌ای که طی آن مفهوم هوش هیجانی رواج یافت.
۵. از سال ۱۹۸۰ تاکنون، که دوران انجام مطالعات شفاف‌سازی در مورد مفهوم هوش هیجانی بوده است.

هوش هیجانی از دهه‌ی ۱۹۸۰ تاکنون مورد تحقیقات متعددی در ابعاد مختلف زندگی بشر بوده است. اثرات تحقیقات بر اهمیت هوش هیجانی در موفقیت و رضایت انسان از زندگی صحنه‌ی گزاینده‌اند. حال با توجه به اهمیت هوش هیجانی به عنوان یک فاکتور مهم در بهت کسب موفقیت همه‌جانبه در زندگی، پرسش اساسی که به ذهن خطور می‌کند این است که آیا می‌شود هوش را افزایش داد؟

در پاسخ می‌توان گفت عمده‌ترین انواع هوش، شامل هوش شناختی و هوش هیجانی است. هوش شناختی با توجه به تئوری‌های مختلف بر اساس نتایج پژوهش‌ها بیشتر متأثر از وراثت است و قابلیت ارتقای چندانی ندارد. در مقابل هوش هیجانی با تعریفی که گفته شد و بر اساس نتایج پژوهش‌ها، قابل آموزش و یادگیری است و می‌توان آن را ارتقا داد.

نظر به اینکه پژوهش‌ها بیانگر آنند که هوش هیجانی را می‌توان از طریق آموزش و یادگیری ارتقا داد و همچنین اثربخشی آن در زندگی به تأیید رسیده

است، مسئله و پرسش مهم بعدی شیوه‌ی ارتقای این‌گونه از هوش است. هر کدام از متخصصین این حوزه از مایر و سالوی تا گلن و بارآن و سایر متخصصین، هر کدام بسته و پروتکلی را برای ارتقای این هوش تدارک دیده‌اند. در میان این پروتکل‌های آموزشی، کتاب خودآموز حاضر، که توسط چهره‌ی شاخص این حوزه، آقای دکتر کلارک تهیه شده است، کتاب خودآموز اثر و مفیدی است که طی بیست و یک روز می‌تواند به ارتقای هوش هیجانی افراد، جهت موفقیت در زندگی، کمک شایانی کند. اثربخشی پروتکل‌های آموزش هوش هیجانی قبلاً روی جمعیت‌های مختلف تأیید شده است. از این رو اسامه انانی برای موفقیت و ارتقای شغلی افراد در مشاغل مختلف مانند تدریس، بازاربازی و فروش، مدیریت، سیاست، مددکاری و برای بهبود کیفیت زندگی در روابط صمیمی، خانواده، توصیه می‌شود. این کتاب برای نوجوانان و افرادی که در شرف ازدواج هستند برای داشتن یک رابطه‌ی سالم و پایدار، کتاب بسیار مؤثر و مفید است که می‌تواند خلأ تجارب مستقیم را برای داشتن روابط غنی در زندگی مشترک جبران کند.