

هوش هیجانی

ایجاد مهارت‌ها و عادت‌هایی برای موفقیت شغلی، رهبری،

روابط شاد و زندگی بهتر

کشف کنید چرا EQ بهتر از IQ است

دنی لوکاس

ترجمه:

احسان قاسمی

فریا خدادادیان

سرشناسه	لوکاس، دنی
عنوان و نام پدیدآور	Lucas, Dane هوش هیجانی: ایجاد مهارت‌ها و عادت‌هایی برای موفقیت شغلی، رهبری، روابط شاد ... / دنی لوکاس؛ ترجمه احسان قاسمی، فریبا خدادادیان؛ ویراستار ریحانه نیکوفال.
مشخصات نشر	مشهد: دیده‌بان قلم فرناک، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۷۱ ص:؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	۸۰۰۰۰۰ ریال: ۷-۰۷-۸۰۰۷۹۰۸-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Emotional Intelligence: Build Skills and Habits for Career Success, Leadership, Happy Relationships, and Better Life. Discover Why EQ is Better than IQ, 2020.
موضوع	هوش هیجانی
موضوع	Emotional intelligence
شناسه افزوده	قاسمی، احسان، ۱۳۵۹ - مترجم
شناسه افزوده	خدادادیان، فریبا، ۱۳۶۴ - مترجم
رده بندی کنگره	۵۷۴.۲۲
رده بندی دیویی	۱۵۲/۴
شماره کتابشناسی ملی	۸۴۹۱۵۹۶
اطلاعات رکورد	فیبا
کتابشناسی	

نام کتاب: هوش هیجانی (ایجاد مهارت‌ها و عادت‌هایی برای موفقیت شغلی، رهبری، روابط شاد و زندگی بهتر؛ کشف کنید چرا EQ بهتر از IQ است)

دنی لوکاس

ترجمه: احسان قاسمی - فریبا خدادادیان

ناشر: دیده‌بان قلم فرناک

طراح جلد: فاطمه وحدتی

ویراستار: ریحانه نیکوفال

صفحه آرا: حامده حاجی ابراهیمی

قطع: رقعی

تعداد صفحه: ۱۷۱ صفحه

نوبت چاپ: اول / تابستان ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۷-۰۷-۸۰۰۷۹۰۸-۶۲۲-۹۷۸

بها: ۸۰۰۰۰۰ ریال

سخن مترجم:

هوش هیجانی را می‌توان یکی از رایج‌ترین مدهای مدیریتی دهه‌های اخیر دانست. شاید کمتر اصطلاحی را بتوان در حوزه‌ی مدیریت و روانشناسی یافت که به اندازه‌ی هوش هیجانی، هم‌زمان از یک سو مفاهیم ارزشمند و عمیق را در خود جای داده و از سوی دیگر، به صورت گسترده در قالب حرف‌ها و توصیه‌ها و ادعاهای غیرعلمی، رواج یافته باشد. امروزه موضوعاتی مانند کاربرد هوش هیجانی در مدیریت، رهبری سازمانی، موفقیت و ارتباطات از جمله مباحث شناخته‌شده و جا افتاده در بسیاری از دوره‌های آموزشی در مدیریت و روانشناسی محسوب می‌شوند. با نگاه به مفهوم هوش هیجانی درمی‌یابیم که بهره‌ی هوشی که معیار سنتی و مرسوم سنجش هوش بوده بسیار سطحی است و حوزه‌های گسترده‌تری از هوش هیجانی مانند عناصر رفتاری و شخصیتی وجود دارند که میزان موفقیت ما را تعیین میکنند به همین دلیل هوش هیجانی در کنار آزمون استعداد، این روزها به بخش مهمی از مصاحبه‌های استخدامی بدل گشته است. باید بگوییم که هوش هیجانی چند هزار سال (حداقل در حد یونان باستان) قدمت دارد. تعریف طبع چهارگانه برای انسان و به کار بردن مفاهیمی مثل خُلق، نمونه‌هایی از توجه به نقش هیجانات در رفتار و تصمیم انسان هستند. طی یک قرن اخیر هم، در زمینه‌ی هیجانات و نمایش آن‌ها در قالب زبان بدن، چهره، رفتار و نیز پاسخ‌های هیجانی بدن انسان، مطالعات گسترده‌ای انجام شده که چارلز داروین و پل اکمن از پیشگامان آن بوده‌اند. نقش احساسات در تصمیم‌گیری هم، چیزی است که در تحقیقات متعدد، از جمله کارهای دنیل کانمن و همکارانش، مورد مطالعه و بررسی قرار گرفته است. بنابراین می‌توانیم بگوییم هوش هیجانی تلاش برای تعریف یک چارچوب جدید بر

اساس دانسته‌های قبلی است و نه خلق یک علم جدید. اما اگر بخواهیم تاریخچه هوش هیجانی را بر اساس به کار بردن این اصطلاح و ترویج آن بررسی کنیم، می‌توانیم بگوییم هوش هیجانی با پیتر سالووی و جان مایر در سال ۱۹۹۰ آغاز شده و در ادامه توسط کسانی مانند دنیل گلمن و بار-آن توسعه و رواج یافته است. هوش هیجانی، احساسی یا عاطفی شامل شناخت، کنترل عواطف و هیجان‌های خود است. اصطلاح فراگیری که مجموعه‌ی گسترده‌ای از مهارت‌ها و خصوصیات فردی را دربر گرفته و به طور معمول به آن دسته مهارت‌های درون فردی و بین فردی گفته می‌شود که فراتر از دایره‌ی مشخصی از دانش‌های پیشین، مانند بهره‌ی هوشی و مهارت‌های فنی یا حرفه‌ای است. مهارت‌هایی که در دنیای پیچیده امروز باید فرا بگیریم و در مورد آن بدانیم. دنی لوکاس از افراد متخصص در حوزه هوش هیجانی در دنیاست که کتاب‌ها و مقالات مختلفی در این باره به رشته تحریر درآورده، کتاب خاصی در سال ۲۰۲۰ آخرین اثر اوست که تصمیم به ترجمه آن گرفتیم تا دانشجویان و اساتید محترم در رشته‌های روانشناسی و مدیریت از آن استفاده نمایند. بی تردید هیچ اثری عاری از اشکال نیست و با افتخار، خوشحال خواهیم شد که نقطه نظرات، انتقادات و پیشنهادات خود را از طریق ایمیل e.ghasemi2703@yahoo.com با ما در میان بگذارید. این کتاب می‌تواند برای همه کسانی که به دنبال کسب مهارت‌ها و عادت‌هایی برای موفقیت شغلی، رهبری، روابط شاد و زندگی بهتر هستند مفید باشد.

احسان قاسمی - فربیا خدادادیان

دهم تیرماه هزار و چهارصد

فهرست مطالب

مقدمه	۱۱
فصل اول: هوش هیجانی چیست؟	۱۳
فصل دوم: مدل‌ها و تئوری‌های هوش هیجانی	۲۹
فصل سوم: درک پیچیدگی هیجانات	۳۹
فصل چهارم: هیجانات مثبت و منفی	۶۷
فصل پنجم: نحوه‌ی حفظ هیجانات مثبت و مدیریت اثربخش هیجانات منفی	۸۳
فصل ششم: مهارت‌های هوش هیجانی	۱۰۷
فصل هفتم: ایجاد خودآگاهی	۱۱۳
فصل هشتم: افزایش خودمدیریتی	۱۱۹
فصل نهم: توسعه‌ی مهارت‌های مهم اجتماعی	۱۲۵
فصل دهم: همدلی چیست و چگونه می‌توان آن را پرورش داد؟	۱۳۱
فصل یازدهم: انگیزه پیدا کردن از درون	۱۳۷
فصل دوازدهم: رهبری و EQ	۱۴۳
فصل سیزدهم: روابط فردی و EQ	۱۴۹
فصل چهاردهم: مهارت در خودکنترلی از طریق رضایت تأخیری	۱۵۵
فصل پانزدهم: ذهن آگاهی	۱۶۱
نتیجه	۱۷۱