

هوش هیجانی

نویسندگان

جین گریوس

ترویس بردبری

مؤلفین بین‌المللی پر فروش ترین کتاب هوش هیجانی

ترجمه و تلخیص

غلامرضا صفاکیش

هما خلف

سرشناسه: پردیری، تراویس Bradberry, Travis

عنوان و نام پدیدآور: هوش هیجانی/ نویسندگان ترویس پردیری، جین گریوس؛ ترجمه و تالیف
هما خلف، غلامرضا صفاکیش.

مشخصات نشر: قزوین، ادیب قزوین.

مشخصات ظاهری: ۲۶۰ ص.

شابک: ۴۸۰۰۰ ریال: ۱۵-۳-۲۶۲۲-۹۶۴-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Emotional intelligence

موضوع: هوش هیجانی

شناسه افزوده: گریوس، جین

شناسه افزوده: Greaves, Jean

شناسه افزوده: خلف، هما، ۱۳۲۴- مترجم

شناسه افزوده: صفاکیش، غلامرضا، ۱۳۵۱- مترجم

رده بندی کنگره: ۹۳ ۱۲۸۹ هـ ۴ پ/ب ۵۷۶/بف

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۲۲۶۴۱



هوش هیجانی

نویسندگان: دکتر پردیری، دکتر گریوس

مترجمین: خانم هما خلف، مهندس غلامرضا صفاکیش

ناشر: انتشارات ادیب قزوین

نوبت چاپ: چاپ اول، ۱۳۹۰

چاپ و صحافی: مؤسسه چاپ الهادی- قم

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

قیمت: ۴۸۰۰۰ ریال

شابک: ۴۸۰۰۰ ریال: ۱۵-۳-۲۶۲۲-۹۶۴-۹۷۸

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

مرکز پخش: قزوین، خیابان پادگان، میدان عارف، ضلع شمالی پارک ملت.

انتشارات ادیب قزوین. تلفن: ۰۲۸۱-۳۳۶۵۸۸۵-۲۲۳۵۰۵۰

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیش گفتار	۵
۱- سفر	۱۱
۲- تصویر بزرگ	۲۶
۳- هوش هیجانی چگونه است: درک چهار مطلب	۴۰
۴- کاوش کردن: برنامه عملی افزایش هوش هیجانی شما	۷۷
۵- راهکارهای خودآگاهی	۸۱
۶- راهکارهای مدیریت خود	۱۱۶
۷- راهکارهای آگاهی اجتماعی	۱۶۰
۸- راهکارهای مدیریت رابطه ها	۲۱۹

پیش گفتار ناشر:

خانم هما خلف متولد سال ۱۳۲۴ خورشیدی عضو هیئت علمی و بازنشسته دانشگاه علامه طباطبائی می باشد. دارای مدرک کارشناسی در رشته های زبان انگلیسی و فرانسه بوده دوره کارشناسی اوشد آموزش انگلیسی را نیز گذرانده و مدرک کارشناسی ارشد در رشته آموزش زبان انگلیسی را اخذ نموده است. ترجمه ها و مقالات زیادی در نشریات روز به چاپ رسانده و یک کتاب گرامر انگلیسی با عنوان « جمله نویسی انگلیسی» English sentence writing را چاپ و منتشر نموده است.

کتاب دیگری هم با عنوان ارکان جمله در انگلیسی یا Part of speech را در دست نگارش دارند که انشاء الله تا پایان سال جاری به زیور طبع آراسته خواهد گردید. نامبرده در دانشگاه علامه طباطبائی . دانشگاه آزاد مدت ۲۴ سال سابقه تدریس دروس مختلف در زبان انگلیسی و مترجمی داشته و در سال ۱۳۸۵ شمسی به افتخار بازنشستگی نائل گردیده است. اکنون اوقات فراغت را با مطالعه، تحقیق و ترجمه و نگارش کتب و متون خارجی میگذرانند. اخیراً کتابی با عنوان « هوش هیجانی»

را با همکاری فرزندش « مهندس غلامرضا صفاکیش » که کارشناس ارشد رشته مهندسی برق و الکترونیک بوده و مدیر پروژه های مهندسی در طرحهای توسعه میدان نفتی میباشد. از انگلیسی به فارسی ترجمه نموده اند. که کافیت معرفتی ای که از طریق مجله نیویورک تایمز درباره این کتاب قلمی شده در ذیل تذکراً مندرج گردیده.

کتاب « هوش هیجانی » در واقع برای هر شخصی که مایل باشد زندگی شغلی اش را توسعه داده و ارتباطش را با سایر افراد قوی نماید تألیف گردید، دکتربردبری و دکتر گریور، مؤلفین کتاب، راهکارهای عملی و تحقیقات مهمی را همراه با داستانهای جذاب ارائه میدهند که شیوه تفکر راجع به خودمان را تغییر داده و چگونگی تعامل با افرادی را که برای انسان مهم هستند متحول مینماید.

« جیمز لوهز » مؤلف پرتیراژترین

کتاب روانشناسی در آمریکا

بنام « قدرت تعهد »

متن فوق نظر یکی از اساتید در آمریکا درباره این کتاب میباشد که خود چند جلد کتاب در روانشناسی تألیف نموده است.

اکنون کتاب « هوش هیجانی » که حاوی مهمترین تحقیقات درباره راههای عملی تفکر صحیح و برخورد و تعامل با شخصیتهای مهم زندگی روزمره در اجتماع امروزی، میباشد فراروی شما خواننده گرامی قرار دارد. امید که با الهام از دست آوردهای آن در زندگی پیروز و موفق باشید.

«ناشر»

پیش گفتار

نه تعلیم و تربیت، نه تجربه، نه دانش یا توان هوشی. هیچکدام از اینها نمی توانند پیشگویی نمایند که چرا یک شخص موفق می شود و دیگری نمی شود. چیز دیگری در جریان است که به نظر نمی رسد اجتماع روی آن حساب کند.

ما هر روز نمونه هایی از این امر را در محل های کار، خانه ها، مکان های مذهبی و مدارس در حول و حوش خود می بینیم. در واقع ما شاهد آن هستیم که افرادی باهوش و تحصیلات عالیه در حال چالش اند ولی دیگران به طور آشکار با مهارت ها و امتیازات کمتر به رشد و شکوفایی دست می یابند و ما از خود می پرسیم چرا؟

جواب این سؤال تقریباً همیشه با مفهومی که هوش هیجانی^۱ نام دارد سروکار دارد و در حالیکه شناسایی و سنجش میزان آن

^۱ Emotional Intelligence

از بهره هوشی^۱ یا تجربه مشکل تر است و البته دستیابی به آن در یک شرح حال شخصی^۲ نیز سخت تر است، قدرت آن را نمی توان انکار کرد.

در حال حاضر، دقیقاً دیگر این یک راز نیست. مردم برای مدت کوتاهی راجع به هوش هیجانی صحبت کردند ولی بنا به هر دلیلی قادر به تسخیر قدرت آن نبودند. نهایتاً، به عنوان یک جامعه ما به طور مداوم بیشتر انرژی پیشرفت شخصی خودمان را روی کسب دانش، تجربه، هوش و تعلیم و تربیت متمرکز می کنیم. اگر ما می توانستیم صادقانه و بدون ذکر هیجانات دیگران اظهار نمائیم که درک و فهم کاملی از هیجانات خودمان و اینکه چگونه هر روز آنها به طور اساسی روی زندگی ما اثر می کند داریم، قضیه بسیار مطلوب می بود.

من فکر می کنم که دلیل این شکاف بین اعتبار عامه پسند هوش هیجانی و کاربرد آن در اجتماع دوگانه است. اول اینکه مردم

^۱ IQ

^۲ Resume

واقعاً آنرا نمیفهمند و اغلب آن را با جذابیت یا اجتماعی بودن اشتباه می گیرند و دوم آنکه آنها آن را به عنوان چیزی که می تواند پیشرفت کند نمی بینند. فقط شما یا آن را دارید یا ندارید.

و به همین دلیل این کتاب بسیار مفید است. با فهمیدن اینکه واقعاً هوش هیجانی چیست و ما چگونه می توانیم آن را در زندگی هایمان مدیریت کنیم می توانیم شروع به ارتقاء و بکارگیری تمام هوش، تحصیلات و تجربه هایی که برای سال ها اندوخته ایم بنمائیم.

بنابراین، چه شما سالیان سال درباره هوش هیجانی با حیرت و شگفتی در حال فکر کردن بوده اید و چه هیچ چیزی راجع به آن نمی دانید، این کتاب به طور جدی و مؤثر مسیری را که شما درباره موفقیت فکر می کنید تغییر می دهد شاید هم بخواهید کتاب را دوباره بخوانید.

پاتریک لن سیونی

مؤلف کتاب پنج عدم کارایی یک تیم