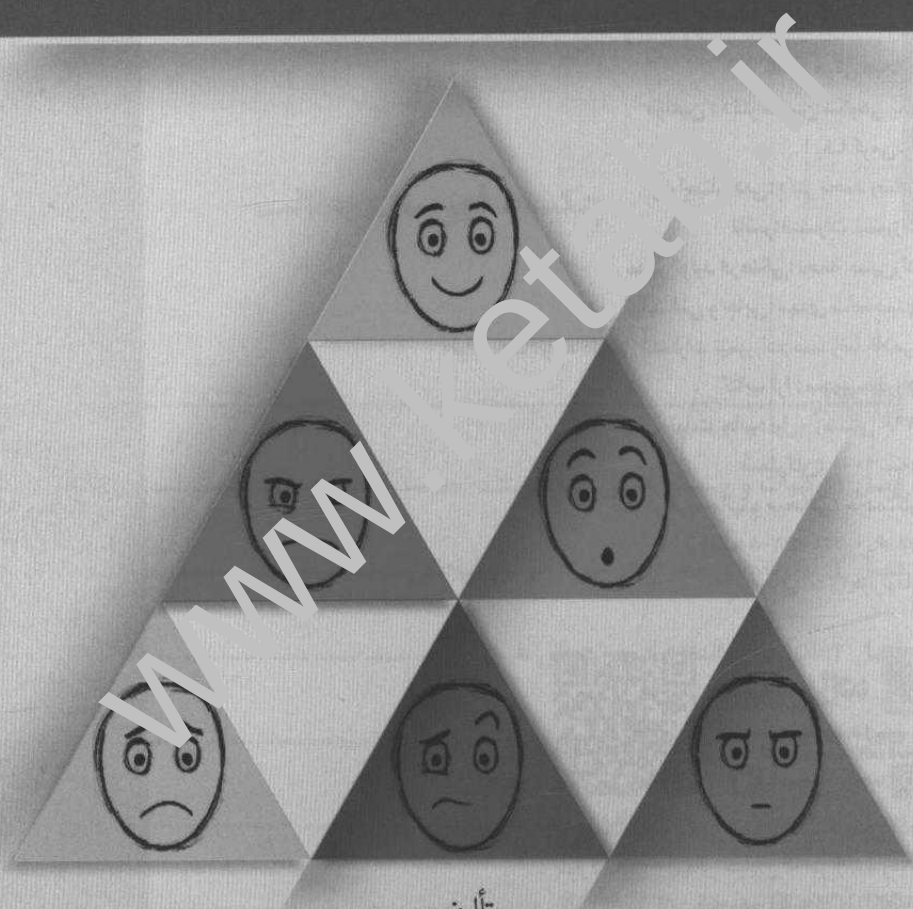


هوش هیجانی



تألیف:

دکتر محسن شکوهی یکتا

استاد دانشگاه تهران

رضا کرمی نژاد

روان شناس

سرشناسه : شکوهی یکتا، محسن، ۱۳۳۸ -
 عنوان و نام پدیدآور : هوش هیجانی / تألیف محسن شکوهی یکتا، رضا کریمی نژاد.
 مشخصات نشر : تهران: تیمورزاده، ۱۳۹۶.
 مشخصات ظاهری : ۲۰۸ ص: مصور، نمودار.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۸-۵۹۲-۵
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : واژه‌نامه.
 یادداشت : کتابخانه.
 یادداشت : نمایه.
 موضوع : هوش هیجانی
 موضوع : Emotional intelligence
 شناسه افزوده : کریمی نژاد، رضا، ۱۳۵۲ -
 رده بندی کنگره : ۹۱۳۹۶ / ۸۵۷۶ / BF
 رده بندی دیویی : ۱۵۲/۴
 شماره کتابشناسی ملی : ۵۰۱۵۹۴۸

نام کتاب: هوش هیجانی

مؤلفین : دکتر محسن شکوهی یکتا

رضا کریمی نژاد

ویراستار ادبی: دکتر محمد رضایی

ناشر: انتشارات تیمورزاده

مدیر تولید فرهنگی: نجمه حسین زاده

مدیر تولید فنی و چاپی: مهدی شاه محمدی

طراح جلد: واحد طراحی انتشارات تیمورزاده (حمیدرضا غلامی)

کتاب آرا: محمد جعفرزاده

نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: خجستانگان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۸-۵۹۲-۵

بهاء: ۲۲ هزار تومان



انتشارات
تیمورزاده



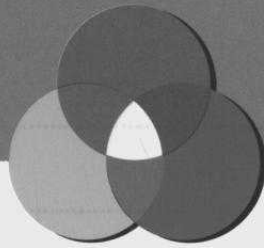
www.Teimourzadeh.com
 e-mail: info@teimourzadeh.com
 teimourzadehpublishing

تنها کتابفروشی انتشارات تیمورزاده:

بلوار کشاورز - ابتدای خیابان ۱۶ آذر - شماره ۶۸

تلفن: ۸۳ ۳۸۳ - ۰۲۱ - دورنگار: ۱۲ ۱۱ ۹۷ ۸۸

این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۱/۱۱ و قانون ترجمه و تکثیر کتابها، نشریات و آثار صوتی مصوب ۱۳۵۰/۱۰/۶ است. بازنویسی، خلاصه برداری یا برداشت بخشی از متن، شکل ها و جدول های کتاب و انتشار آن در قالب کتاب های ترجمه، تألیف، خلاصه، آزمون یا نرم افزار و نیز تکثیر و تولید دوباره آن به هر شکل و شیوه از جمله چاپی، کپی، صوتی، تصویری و الکترونیکی بدون اجازه کتبی از ناشر پیگرد قانونی دارد.



پیکده فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۱۱
فصل ۱: کلیات و پیشینه هوش هیجانی.....	۱۵
فصل ۲: نظریه‌های مطرح در حوزه هوش هیجانی.....	۳۶
فصل ۳: ابزارهای اندازه گیری هوش هیجانی.....	۵۸
فصل ۴: هوش هیجانی و زندگی روزمره.....	۸۶
فصل ۵: آموزش هوش هیجانی.....	۱۱۵
فصل ۶: هوش هیجانی و اختلالات روانی.....	۱۵۲
واژه‌یاب انگلیسی به فارسی.....	۱۷۳

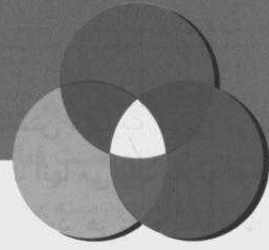


۱۷۶واژه‌یاب فارسی به انگلیسی

۱۷۹واژه‌یاب

۱۸۲منابع

www.ketab.ir



پیش‌گفتار

امروزه هوش هیجانی به یکی از موضوعات کلیدی در پژوهش‌های روان‌شناسی تبدیل شده و پژوهش‌های فراوانی را به خود اختصاص داده است. هوش هیجانی به مهارت‌های افراد در شناسایی و درک و فهم هیجان‌ها، ابراز هیجان‌ها، تلفیق هیجان و تفکر و مدیریت هیجان‌های منفی و مثبت در خود و دیگران اشاره دارد. اگر چه موضوع هوش هیجانی در ابتدا با تردید بسیاری از روان‌شناسان مواجه شد، امروزه با توجه به ادعای برخی از نظریه‌پردازان این حوزه، به یکی از موضوعات پر مخاطب تبدیل شده است. موضوعاتی که در برخی از پژوهش‌ها مطرح شده است، از جمله اهمیت هوش هیجانی در مقایسه با هوش عمومی برای رسیدن به موفقیت‌های شغلی و حتی تحصیلی و رجب جلب نظر بسیاری از افراد به موضوع هیجانی شده است.

به همین جهت، تنها پنج سال پس از آنکه موضوع هوش هیجانی توسط سالووی و مایر (۱۹۹۰) مطرح شد، کتابی با همین عنوان توسط دانیل گلمن (۱۹۹۵) به یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌های سال تبدیل شد. این نیاز شدید جامعه به دانستن درباره هیجان‌ها و چگونگی مدیریت و بهره‌مندی از انرژی آنها موجب توجه بیشتر پژوهشگران به این حوزه و تألیف کتاب‌ها و مقاله‌های مختلف دیگر شد.



صورت نداشتن مهارت کافی در مدیریت و ابراز درست آنها می‌تواند به موضوعی مشکل ساز تبدیل شود. هر روزه صفحه‌های حوادث روزنامه‌ها، آکنده از حوادثی است که مهارت‌های افراد در مدیریت هیجان‌های خود را به چالش می‌کشد و نشان می‌دهد که تقویت توانایی آنها در مدیریت هیجان‌های خود تحت شرایط سخت و دشوار، می‌توانست از بروز بسیاری از این حوادث تلخ جلوگیری نماید.

علاوه بر این، بسیاری از پژوهش‌های اخیر به بررسی نقش هوش هیجانی بر موفقیت در حوزه‌های گوناگون زندگی پرداخته‌اند. برای مثال برخی از این تحقیقات، به نقش هوش هیجانی در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تأکید داشته‌اند. امروزه بسیاری از شرکت‌های تجاری به آموزش هوش هیجانی کارمندان خود به‌منظور ارتقای بهره‌وری و اهمیت می‌دهند. از طرف دیگر، برخی از پژوهش‌ها به نقش هوش هیجانی در درایتش به مصرف مواد مخدر پرداخته و به این نتیجه رسیده‌اند که افرادی که گرایش به مصرف مواد مخدر دارند به شدت در مدیریت هیجان‌های خود ضعف دارند.

در کشور ما ایران نیز موضوع هوش هیجانی در سال‌های اخیر مورد توجه قرار گرفته و پژوهش‌هایی در این زمینه انجام

بی‌گمان دلایل گوناگونی برای توجه به موضوع هوش هیجانی وجود دارد. شاید یکی از این دلایل را بتوان در افزایش سرعت زندگی امروزی جست‌وجو کرد. افزایش سرعت زندگی بشر امروزی است. این افزایش سرعت در حوزه بی‌گناگون، عملکرد افراد انسانی را تحت تأثیر خود قرار داده و به‌نوعی فاصله تصمیم و عمل را کم کرده است. مثال زیر می‌تواند به‌خوبی نشان‌دهنده فاصله تصمیم و عمل را در زندگی بشر امروزی نسبت به گذشتگان نشان دهد. فرض کنید در گذشته پادشاه یک کشور تصمیم به نبرد با دشمن دیگر را داشت. از گرفتن این تصمیم تا رساندن آن به سپاهیان و حرکت سپاهیان به منطقه مورد نظر روزها و گاه هفته‌ها زمان می‌طلبید و این زمان فرصت کافی برای پشیمانی را در اختیار فرد قرار می‌داد. اما اکنون این تصمیم می‌تواند در چند ثانیه به اجرا درآید. در چنین شرایطی، بی‌گمان نیاز بشر به مدیریت هیجان‌ها و استفاده مناسب از انرژی هیجان‌ها بسیار مهم و اساسی است.

در نهاد خانواده نیز هیجان عنصری بسیار اثرگذار است. از یک طرف هیجان‌ها به روابط، گرمای بیشتری می‌بخشند، چنانچه احساس عشق و دوستی خود هیجانی مهم در حوزه روابط خانوادگی است و از سوی دیگر در

روابط بین‌فردی با شرح بیشتری بیان شده است. در فصل پنجم کتاب، موضوع آموزش هوش هیجانی که یکی از موضوعات و مباحث چالش‌برانگیز این حوزه است مورد بررسی قرار گرفته است و تلاش شده تا در کنار مباحث نظری، روش‌ها و فنون عملی نیز به طور خلاصه بیان شود. در فصل ششم به‌عنوان فصل پایانی کتاب، ارتباط میان قابلیت‌های هوش هیجانی و اختلالات روانی مورد بررسی قرار گرفته است. در این فصل نیز تنها به حوزه‌هایی که پژوهش‌های گسترده‌تری درباره آنها صورت گرفته، پرداخته شده است؛ هر چند می‌تواند برخی از اختلالات دیگر نیز در این فصل گنجانده شوند.

در این کتاب تلاش شده است تا با پرداختن به مباحثی از موضوعات روز روان‌شناسی و با استفاده از آخرین مطالعات این حوزه به نیاز علاقه‌مندان این حوزه پاسخ داده شود. لذا مطالعه این کتاب به علاقه‌مندان حوزه هوش هیجانی به‌ویژه پژوهشگران، متخصصان، معلمان و دانشجویان توصیه می‌کنیم. در ضمن اگر چه تلاش شده است که مطالب کتاب بر اساس یک رویکرد علمی نگارش شود، سایر علاقه‌مندان و به‌ویژه والدین نیز می‌توانند با مطالعه آن به دیدگاه بهتری از این موضوع دست یابند و در آموزش

شده است. با این حال با توجه به گستردگی و اهمیت این موضوع، لازم است فعالیت‌های پژوهشی بیشتری در این زمینه صورت گرفته و آثار مکتوب متنوعی برای روشن شدن زوایای مختلف هوش هیجانی در اختیار علاقه‌مندان قرار گیرد. در این راستا کتاب حاضر تألیف شده است که امیدواریم بتواند به سهم خود در گسترش دانش در زمینه هوش هیجانی در کشورمان کمک کند.

بدیهی است که در صورت پرداختن به تمام مسائل و موضوعات مطرح در حوزه هوش هیجانی در این کتاب وجود نداشت، اما تلاش شد که در فصول مختلف، مباحث کلیدی هوش هیجانی تا حد امکان مورد بحث و بررسی قرار گیرد.

در فصل اول تلاش شده است تا با پرداختن به پیشینه هوش هیجانی و بیان تعریف مناسب، دیدگاه مناسبی از هوش هیجانی برای خوانندگان فراهم گردد. در فصل دوم به الگوهای مختلف مطرح در حوزه هوش هیجانی پرداخته شده و چند الگوی مهم در این حوزه با تفصیل بیشتری بیان شده است. در فصل سوم به موضوع سنجش و ارزیابی هوش هیجانی پرداخته‌ایم؛ همچنین ابزارهای پرکاربرد معرفی شده‌اند. فصل چهارم به نقش هوش هیجانی بر کارکردهای انسان در زندگی روزمره می‌پردازد و تأثیر ویژه آن بر



آنها تشکر و قدردانی کنیم: آقای دکتر محمد رضائی و خانم طاهره نیکخواه، ویراستاری؛ آقایان محمد جعفرزاده، صفحه‌آرایی و علیرضا عباسیان، امور اجرایی. همچنین لازم می‌دانیم از مدیریت و همکاران کانون اسلامی انصار که امکانات لازم برای تحقق چنین مجموعه‌ای را فراهم کردند، سپاسگزاری نماییم.

در پایان از تمامی پژوهشگران، استادان، معلمان و دانشجویان تقاضا داریم که با بیان و تذکر کاستی‌های کتاب حاضر، ما را در بازنگری آن یاری فرمایند.

رضا کرمی‌نژاد
روان‌شناس

فرزندان خود، مباحث مطرح در حوزه هوش هیجانی را نیز در نظر بگیرند.

منابع کتاب حاضر بر اساس دستورالعمل انجمن روان‌شناسی آمریکا (APA) نوشته شده است و در صورت استفاده از منابع ثانویه، برای سهولت در خواندن، از تکرار عبارت «به نقل از» خودداری شده است.

گروهی از پژوهشگران در مؤسسه فرهنگی تربیت نوین و مرکز خدمات روان‌شناسی و مشاوره استاد روزبه، ما را در دست‌انجام این مهم یاری کرده‌اند که در اینجا لازم است از یکایک

دکتر محسن شکوهی یکا
استاد دانشگاه تهران