

هوتی

حاجانی

حسین شاه حسینی



سرشناسه	شاه حسینی، حسین، ۱۲۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور	هوش هیجانی / حسین شاه حسینی؛ [ویراستار پانیز آشوری].
مشخصات نشر	تهران: موسسه اندیشه کامیاب ایرانیا، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	۷۵ ص.: ممرور (رنگی)، نمودار.
شابک	9-9-8881-964-978-0000120000
وضعیت فهرست نویسی	فبا
موضوع	هوش هیجانی
رده بندی کنگر	۱۳۹۲ ۲۵۹/۲۵۷/۲۵۷
رده بندی ده	۱۵۲/۲
شماره کتبی	۳۹۹۰۲۹۲

انتشارات اندیشه کامیاب ایرانیا

نام کتاب: هوش هیجانی
مؤلف: حسین شاه حسینی
ویراستار: پانیز آشوری
ناشر: اندیشه کامیاب ایرانیا
مدیر مسئول: مجید کوثری
مدیر تولید: حسین شاه حسینی
نوبت چاپ اول: پاییز ۱۳۹۴
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
طراح جلد: سحر تاران
صفحه آرا و طراح داخلی: سحر تاران
لیتوگرافی و صحافی: چاپ دیجیتال مهرگان
قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال

(کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است و هر گونه نسخه برداری پیگرد قانونی دارد.)

تلفن مرکز بخش: ۰۹۲۱۳۶۳۰۰۹۶

پست الکترونیک: shahhoseini.hosein@yahoo.com

فهرست مطالب

۸ و ۷

دیباچه

فصل ۱. به راستی هوش چه معنایی دارد؟ ۹

تعریف هوش ۹

منحنی توزیع هوش ۱۱

هوش از دیدگاه رشد ۱۲

هوش و مسئله طبیعت - تربیت ۱۳

هوش‌های چندگانه ۱۴

فصل ۲. هوش هیجانی ۱۹

هوش هیجانی چیست؟ ۲۰

پیشینه تاریخی و علمی هوش هیجانی ۲۶

مغز هیجانی ۳۰

تفاوت‌های ضریب هوشی (IQ) و هوش هیجانی (EQ) ۳۲

رابطه هوش هیجانی با فریب و دروغ‌گویی ۳۵

فصل ۳. چرا هوش هیجانی تا این اندازه مهم است؟ ۳۷

دلایل اهمیت هوش هیجانی ۳۸

ویژگی افراد با هوش هیجانی بالا ۳۸

فصل ۴. چگونه هوش هیجانی خود را افزایش دهید؟

۴۲

۴۳.....عوامل مؤثر در هوش هیجانی

۴۸.....روش های افزایش هوش هیجانی

۶۵.....خط قرمز های افراد با هوش هیجانی

۶۹.....چگونگی آموزش هوش هیجانی به کودک

فصل ۵. هوش هیجانی و ابعاد مختلف زندگی

۷۷

۷۸.....رابطه بین هوش هیجانی و سلامت روانی

۸۰.....اهمیت هوش هیجانی در امور کاری

۸۶.....هوش هیجانی و مدیریت بازار

۸۷.....اهمیت هوش هیجانی در خانه و خانواده

دیباچه

امروز هوش به عنوان توانایی یادگیری و تفکر انتزاعی در ابعاد وسیعی مورد بررسی قرار گرفته است و نظریات زیادی پیرامون آن مطرح گردیده است. در سال های اخیر دیدگاه های زیادی نسبت به هوش پدیدار گردیده است که از جمله آن ها می توان به هوش های چندگانه اشاره کرد که توسط گاردنر ارائه گردیده و محبوبیت زیادی بین مربیان و آموزگاران و معلمان کسب کرده است. پس از مطرح شدن موضوع ضریب هوشی، نوبت به هوش هیجانی رسید که از دیدگاهی خاص، قدرتمندترین وسیله برای دستیابی به موفقیت است. علم مدیریت بر این باور است که رهبران مدیران با هوش هیجانی بالا توان بیشتری برای کنترل و هدایت سازمان دارند و کسانی که از هوش هیجانی برخوردار هستند به راحتی می توانند عواطف خود و دیگران را کنترل نمایند. سال های متعددی تصور بر این بود که ضریب هوشی نمایان گر میزان موفقیت افراد است، اما اخیراً محققان دریافته اند که این عامل تنها شاخص ارزیابی موفقیت یک فرد نیست و هوش هیجانی و عاطفی نیز برای نیل به موفقیت لازم و چه بسا از اهمیت بیشتری برخوردار است. البته ضریب هوشی و هوش هیجانی با یکدیگر در تضاد نیستند، بلکه متمایز هستند و همه افراد به طور ترکیبی از این دو هوش بهره می برند. هوش هیجانی به دلایل بسیاری در زندگی ما اهمیت دارد و

با جنبه‌های مختلف زندگی از جمله کار و ارتباطات رابطه تنگاتنگ دارد و این امکان را می‌دهد تا به راحتی بر چالشهای زندگی شخصی غلبه نماییم. در هوش هیجانی با شناخت دقیق عواطف خود و دیگران و کنترل آن می‌توانیم به آسانی با دیگران ارتباط برقرار کرده و رهبری و اثر بخشی بین فردی را تقویت کنیم. یکی از عناصر هوش هیجانی قدرت تفکر مثبت است که تأثیری شگرف در سلامت روان اشخاص دارد.

یکی از ایده‌های نوین در تجارت، بهره‌گیری از هوش هیجانی است که در مدیریت بازار مورد استفاده قرار می‌گیرد. اهمیت هوش هیجانی در خانه و خانواده نیز بر هیچکس پوشیده نیست و با تقویت آن می‌توان بنیان خانواده را تحکیم بخشید و از تعارضات و اختلافات خانواده جلوگیری نمود. کوتاه سخن اینکه گام برداشتن در مسیر کمال جز با خودشناسی میسر نیست و لازمه خودشناسی نیز شناخت هوش هیجانی و تقویت آن در فرد است که در این کتاب مفصل به آن پرداخته شده است.