

هوش هیجانی

(سماهییم، نظریه‌ها و کاربردها)

مؤلف:

دکتر جعفر سبحانی

عضو هیأت علمی دانشگاه تهران

نشر ساوالان

سرشناسه : شعبانی، جعفر؛ Jafar, Shabani
 عنوان و نام پدیدآور : هوش هیجانی (مفاهیم، نظریه‌ها و کاربردها) / نویسنده و پدیدآور: جعفر شعبانی
 مشخصات نشر : تهران: ساوالان، ۱۳۹۳.
 مشخصات ظاهری : ۱۶۸ صفحه
 شابک : 978-600-7432-05-1
 وضعیت : فیا
 فهرست‌نویس :
 یادداشت : عنوان انگلیسی:
 Emotional Intelligence (concepts, theories, applications)
 یادداشت : کتابنامه: ص، 161
 روان‌شناسی: هوش هیجانی
 رده‌بندی دهگانه : ۱۳۹۳، ۷۰۹ ش / ۵۷۶ B F
 رده‌بندی دیویی : ۱۵۲/۴
 رده‌بندی کتاب : ۳۵۳۳۹۴۴



نشر ساوالان

هوش هیجانی (مفاهیم، نظریه‌ها و کاربردها)

نویسنده: دکتر جعفر شعبانی
 ناشر: نشر ساوالان
 چاپ و صفحه‌آرایی: بادامی
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۳۲-۰۵-۱
 تعداد صفحات: ۱۶۸
 آدرس: روبروی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، واحد ۲۱۴، نشر ساوالان
 تلفن: ۶۶۹۵۱۹۴۳
 کدپستی: ۱۳۴۷۴۳۹۸۹
 چاپ و صحافی: نگین
 تاریخ چاپ: اول، ۱۳۹۳
 ISBN: 978-600-7432-05-1
 تعداد نسخه: ۴۰۰
 قیمت: ۸۰۰۰ تومان
 وبسایت: sa-olane.com
 فکس: ۶۶۹۶۱۲۷۵

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۹	مقدمه مؤلف
---	------------

فصل اول: کلیاتی درباره هوش

۱۳	مقدمه
۱۵	تعریف هوش
۱۶	نظریه‌های هوش
۱۶	نظریه‌های عاملی
۱۷	نظریه هوش چندگانه گاردنر
۱۹	نظریه هوش آندرسن
۲۰	نظریه سه وجهی هوش اشترنبرگ
۲۲	نظریه زیست بوم شناختی سوسی

فصل دوم: کلیاتی درباره هیجان

۲۱	مفهوم هیجان
۲۱	نظریه‌های هیجان
۲۷	نظریه جیمز - لانگ
۲۷	نظریه تولمن (۱۹۲۳)
۲۷	نظریه واستون (۱۹۲۴)
۲۷	نظریه کنون - بارد (۱۹۲۷)
۲۷	اسکینر (۱۹۳۸)

- ۲۷..... نظریه انگیزشی لی پر.....
- ۲۸..... نظریه هیجان‌های متمایز (ایزارد، ۱۹۹۱).....
- ۲۸..... هیجان و شیوه‌های تفکر.....

فصل سوم: هوش هیجانی (مفاهیم و نظریه‌ها)

- ۳۱..... تاریخچه هوش هیجانی.....
- ۳۵..... تعاریف هوش هیجانی.....
- ۳۵..... تعریف هوش هیجانی دانیل گلمن (۱۹۹۵).....
- ۳۶..... تعریف هوش هیجانی سالووی و مایر (۱۹۹۰).....
- ۳۸..... تعریف هوش هیجانی بار-آن (۱۹۹۷).....
- ۳۸..... مدل نظری هوش هیجانی.....
- ۳۸..... مدل هوش هیجانی مایر، سالووی و کارسو.....
- ۴۰..... مدل هوش هیجانی گلمن.....
- ۴۲..... مدل هوش هیجانی بار-آن.....
- ۴۹..... هوش هیجانی و شخصیت.....
- ۵۰..... هوش هیجانی (EQ) و هوش هیجانی.....
- ۵۱..... هوش هیجانی و موفقیت شغلی.....
- ۵۳..... هوش هیجانی و سمن.....
- ۵۳..... هوش هیجانی گروهی.....
- ۵۵..... هوش هیجانی و کنترل تعارض ها.....
- ۵۶..... هوش هیجانی و مدیریت کلاسی.....
- ۵۷..... هوش هیجانی و سلامت.....
- ۶۰..... هوش هیجانی و کارایی.....
- ۶۱..... هوش هیجانی و روابط مؤثر.....
- ۶۴..... هوش هیجانی و رفتار اجتماعی.....
- ۶۶..... هوش هیجانی و سلامت روانی.....
- ۶۶..... هوش هیجانی و تعلیم و تربیت.....
- ۶۹..... هوش هیجانی و خودشنکوفایی.....
- ۷۷..... هوش هیجانی و روابط زوجین.....
- ۸۶..... هوش هیجانی و آموزش و پرورش.....
- ۹۱..... هوش هیجانی و موفقیت شغلی.....

۹۶	هوش هیجانی و اختلالات
۹۶	اختلال الکسی تیمیا (ناگویی خلقی / نارسایی هیجانی)
۹۷	هوش هیجانی و ناگویی خلقی و سازگاریهای معیوب
۱۰۰	هوش هیجانی و اختلال سوء مصرف مواد
۱۰۱	هوش هیجانی و اختلال خوردن
۱۰۳	هوش هیجانی و اختلالات جسمانی شکل (شبه جسمی)
۱۰۴	هوش هیجانی و اختلالات افسردگی و اضطرابی
۱۰۵	هوش هیجانی و اختلال شخصیت مرزی
۱۰۶	هوش هیجانی و هوش معنوی
۱۰۶	جمع بندی و نظری تحقیق

فصل چهارم: روش آموزش هوش هیجانی

۱۱۵	اندازه گیری هوش هیجانی
۱۱۶	آموزش هوش هیجانی
۱۱۸	تجربه یک دوره آموزش هوش هیجانی
۱۲۱	آموزش هوش هیجانی و اصلاح مدیریت هیجان
۱۲۱	روش صحیح آموزش هوش هیجانی
۱۲۲	جلب توجه مدیران
۱۲۲	تعیین توانش ها و صلاحیت ها لازم
۱۲۳	ارزیابی هوش هیجانی بعد از آموزش
۱۲۴	آماده نمودن و جمع بندی اهداف برنامه
۱۲۵	جلسه های آموزش هوش هیجانی
۱۲۶	فواید آموزش هوش هیجانی در زندگی روزمره

فصل پنجم: کاربردهای هوش هیجانی

۱۳۱	کاربردهای هوش هیجانی در زندگی
۱۳۱	کاربردهای هوش هیجانی در برنامه های آموزشی مدارس
۱۳۱	سلامت روانی و پیشگیری از اختلالات رفتاری در مدارس
۱۳۱	راهبردهای سازمان دهنی در سطح مدارس
۱۳۸	برنامه پیشگیرانه مبتنی بر ساختار و جو کلاس
۱۳۸	برنامه های پیشگیری هدفمند
۱۳۹	برنامه جامع آموزش سلامت
۱۳۹	راهبردهای پیشگیرانه چند وجهی

- ۱۳۹..... پروژه رشد کودک (CDP)
- ۱۳۹..... پروژه‌ی رشد اجتماعی سیاتل
- ۱۴۰..... راهبردهای ترویج تفکرات جایگزین PATHS
- ۱۴۰..... برنامه‌ی تصمیم‌گیری اجتماعی و حل مسائل اجتماعی
- ۱۴۱..... هوش عاطفی و دروس
- ۱۴۲..... هوش هیجانی و استانداردهای آموزشی
- ۱۴۳..... رهنمودهایی برای استفاده از یادگیری‌های عاطفی- اجتماعی و هوش هیجانی در مدارس
- ۱۴۵..... کاربردهای آموزشی برنامه‌ی یادگیری‌های اجتماعی- هیجانی SEL
- ۱۵۴..... همکاری والدین در برنامه‌های پرورش هوش هیجانی
- ۱۵۵..... زنگاری اجتماع با هوش هیجانی
- ۱۵۶..... مدیریت و رهبری با هوش هیجانی
- ۱۵۶..... انتخاب شغل و ارتقاء شغلی با هوش هیجانی
- ۱۵۷..... چگونگی استفاده از هوش هیجانی در شغل
- ۱۵۸..... افزایش انگیزش شغلی با هوش هیجانی
- ۱۵۸..... رضایت‌مندی زناشویی با هوش هیجانی
- ۱۵۹..... موفقیت در رهبری گروه با هوش هیجانی
- ۱۶۱..... منابع

مقدمه مؤلف

برخی از حوزه‌های روان‌شناسی که در این کتاب مورد توجه و اقبال عمومی واقع شده است، از جمله هیجانی‌توان حوزه‌ی هوش هیجانی را نام برد. در حال حاضر، هوش هیجانی عنوان بسیاری از کتاب‌ها، مقالات علمی، پایان‌نامه‌ها، طرح‌های تحقیقاتی و مجلات در فروش و پیرخواننده را به خود اختصاص داده و در مورد آن پژوهش‌های علمی گوناگونی صورت پذیرفته است. درباره‌ی دلایل این علاقه و جلب توجه، تبیین‌هایی گوناگونی به عمل آمده است. یکی از آن‌ها این است که گفته می‌شود که مفهوم هوش هیجانی دربرگیرنده‌ی این فرضیه است که «بسیاری از افراد که از تحصیلات عالی برخوردار نیستند، ولی از هوش هیجانی بالایی برخوردار هستند، زندگی شاد و موفقیت‌آمیزی را تجربه می‌نمایند». یکی دیگر از دلایلی که هوش هیجانی مورد توجه واقع شده اینست که این سازه، مفهوم سنتی هوش و روش‌های ارزیابی آنها را زیر سؤال برده و در مورد موفقیت‌آمیز بودن آنها اشکال‌های جدی مطرح ساخته است. علاوه بر آن سبب شده تا مردم به این باور برسند که هوش هیجانی می‌تواند سبب افزایش میزان سلامت، رفاه و آسایش عمومی، ثروت، موفقیت، عشق و شادی شود.

نکته‌ای که ذکر آن اهمیت دارد اینکه تاریخچه هوش هیجانی هنوز هم در حال نوشته شدن است. هوش هیجانی چیست؟ جواب به این سوال بستگی دارد که شما آن را از چه دیدگاهی و شخصی نگاه کنید. لذا در ابتدا به بررسی در حوزه‌ی «هیجان» و «هوش» که به اتفاق مفهوم هوش هیجانی را می‌سازند، می‌پردازیم.

هیجان چیست؟ در فرهنگ‌های لغت تعاریف گوناگون و متناقضی از هیجانات و عواطف وجود دارد. یکی از تعاریف هیجان را «نوعی حالت احساسی یا هیجانی می‌داند که خودآگاه و ارادی است و طی آن حالت‌هایی چون شادی، غم و غصه، ترس، نفرت، تجربه می‌شوند و با حالت‌هایی چون شناخت یا انگیزش و اراده تقابل دارند». (فرهنگ لغت رانوم هاوس، ۱۹۷۳، ص ۲۷۰).

هوش هیجانی چیست؟ پاسخ به صورت‌های گوناگونی تعریف شده است. به عنوان نمونه هوش را می‌توان مجموعه‌ای از توانایی‌های شناختی که به ما اجازه می‌دهند تا نسبت به جهان اطرافمان آگاهی پیدا کنیم، یاد بگیریم و مسائل را حل کنیم».

هوش هیجانی چیست؟ حالا توجه به تعاریف ارائه شده می‌توان هوش هیجانی را ترکیبی از دو حالت شناخت هیجان یا هوش و هیجان دانست. هوش هیجانی را مایر و سالووی این‌گونه تعریف کرده‌اند (۱۹۹۷): هوش هیجانی عبارت است از «توانایی ادراک عواطف، جهت دستیابی به عواطفی سازنده که به کمک آنها بتوان به ارزیابی افکار، فهم و دانش عاطفی و پرداخت و با استفاده از آن بتوان موجبات پرورش احساسات و رشد هوشی خود را فراهم ساخت».

از طرفی درک این نکته که هوش هیجانی نقطه مقابله با تضاد با هوش شناختی نیست و در آن مغز بر قلب چیره نمی‌شود، بسیار مهم است. در هوش، مغز و قلب یا هوش و عاطفه به صورتی یگانه و منحصر به فرد با یکدیگر ترکیب شده‌اند. با توجه به این مطلب می‌توان ادعا کرد که هوش هیجانی مرتبط است با استفاده از عواطف و هیجانات برای حل مسائل و داشتن یک زندگی مفید و اخلاقانه و سازنده، هوش هیجانی بدون هوش یا هوش بدون هیجان تنها بخش‌هایی ناقص از یک راه‌حل هستند در اینجا مغز و قلب هر دو به کمک هم می‌آیند و با هم یکی می‌شوند.

اما چرا هوش هیجانی مهم است و چه کاربردی در زندگی روزمره دارد؟ برای تبیین اهمیت و کاربرد هوش هیجانی راه‌های متفاوتی ذکر شده است. بعضی، راه گزافه و اغراق اختیار کرده‌اند، عده‌ای به انکار اهمیت آن پرداخته و عده‌ای هم راه علمی و مناسب برگزیده‌اند. عده‌ای معتقدند که هوش هیجانی همه چیز است. یکی از موضوعات کلیدی زندگی بشر است که اگر کسی صاحب آن باشد می‌تواند سعادتمند شود و خوشبختی را به صورت کامل تجربه کند. این ادعاهای اغراق‌آمیز اغلب توسط برخی از روزنامه‌نگاران یا گزارشگران مطبوعات مطرح می‌شود که برای داشتن یک زندگی خوشبخت، هوش شناختی، چندان راهگشا نیست. هوش هیجانی می‌تواند جانشین خوبی برای آن باشد. بعضی هوش هیجانی را به عنوان یک قایق نجات یا دستاویز بسیار محکمی می‌پندارند که به کمک آن می‌توان از مشکلات و ناراحتی‌های زندگی عادی خلاص شد. عده‌ای هم به انکار اهمیت آن پرداخته و معتقدند که به یک مفهوم کهنه و قدیمی، لباسی نو و تازه و پر زرق و برق پوشانده‌اند. اما واقعیت هوش هیجانی چیزی فراتر از این ادعاها و ترفند نویی‌هاست. صاحب نظران و پژوهشگرانی که به بررسی و مطالعه علمی هوش هیجانی پرداخته‌اند معتقدند، هوش هیجانی می‌تواند کاربردها و تأثیرات مهمی بر فضیلت‌های ماگون آدمی چون رهبری و هدایت دیگران، توسعه‌ی حرفه‌ای یا شغلی، زندگی شخصی، زندگی خانوادگی و زناشویی، تعلیم و تربیت، سلامت و بهزیستی روانی و ... داشته باشد. از هوش هیجانی نباید به عنوان یک رقیب یا جانشین برای «تفصیلی»، «دانشی» و «آگاهی» و «مهارت‌های شغلی» نام برد. فرض می‌شود که هوش هیجانی می‌تواند سبب بهبود و اصلاح فعالیت‌های حرفه‌ای، موقعیت‌های شغلی و کسب مهارت‌های لازم و مطلوب گردد.

با تحقیقات و مطالعاتی که راجع به هوش هیجانی انجام گرفته است، به نظر می‌رسد، هوش هیجانی نمی‌تواند برای داشتن یک زندگی شاد و مرفه هم شرط لازم باشد، هم شرط کافی. شرط لازم هست، اما شرط کافی نیست. برای بسیاری از مردم هوش هیجانی نقش لکه‌های جوهر در آزمون رر شاخ را بازی می‌کند که هر کسی از

آن برداشت خاصی دارد و آن را به گونه‌ای متفاوت از دیگران استنباط می‌کند. برای عده‌ای هوش هیجانی همه چیز هست، به جز هوش شناختی.

در پایان بر خود لازم می‌دانم تا مراتب سپاس و تقدیر صمیمانه‌ی خود را از همراه همیشگی‌ام - همسر گرامیم -، و یوسف دورگشته‌ام - پسر عزیزم اهورا - که بدون وجود آنها تألیف اثر حاضر ناممکن بود و مسئولان محترم نشر ساوالان که امکان چاپ و نشر این اثر را فراهم نمودند، اعلام نمایم.

دکتر جعفر شعبانی

تابستان ۱۳۹۳

www.ketab.ir