

هوش اجتماعی

فراتر از ضریب هوش
فراتر از هوش هیجانی

دانیل گلن

همشیار رزم آزما



انتشارات لیوسا

Goleman Daniel

گلمن، دانیل
هوش اجتماعی / دانیل گلمن
تهران / لیوسا.
۴۰۰ ص.

Social intelligence; the new science of human relationships.

روابط بین اشخاص - هوش - جنبه‌های اجتماعی - عواطف

۱۳۸۸ ۸۹ گ/۱۱۰۶ HM

۱۵۸/۲

۳۷۳۲۱۱۹

سرشناسنامه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
عنوان اصلی

موضوع
رده‌بندی کنگره
رده‌بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی



■ سال چاپ: ۱۳۹۵
■ تیراژ: ۵۰۰ نسخه
■ چاپ: چاپ فرا
■ صحافی: چاپ فرا
■ قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

■ نام کتاب: هوش اجتماعی
■ نویسنده: دانیل گلمن
■ مترجم: هوشیار رزم‌آزما
■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۰۴۰-۵
■ نوبت چاپ: دوم (اول لیوسا ۱۳۹۵)



۶۶۴۶۴۵۷۷ ۶۶۹۸۳۰۳۵



۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۶۴۵۷۷



www.dorsabook.ir



liusa@nashreliusa.com



telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،
پلاک ۱۲، طبقه همکف.
(کدپستی: ۱۳۸۷۳-۱۴۱۷۸)

فهرست مطالب

۵	مقدمه:
۱۰	پیشگفتار نویسنده
	بخش یک (انسان و ارتباط)
۲۰	فصل یک: داد و ستد، حساسیت
۳۶	فصل دو: نسخه‌ای برای تفاهم و ارتباط
۴۴	فصل سه: ارتباط عصبی
۵۴	فصل چهار: گزینه‌ای برای نوعدوستی
۶۹	فصل پنج: کالبدشکافی عشق
۸۷	فصل شش: هوش اجتماعی چیست؟
۱۱۸	فصل هفت: تو و آن (سوم شخص خنثی)
	بخش دو: (پیوندی ناگسسته)
۱۳۴	فصل هشت: سه گانه تاریک
۱۵۶	فصل نه: کور ذهنی
	بخش سه: (طبیعت جان بخش)
۱۷۲	فصل ده: زن‌ها سرنوشت‌ساز نیستند
۱۸۹	فصل یازده: پایگاه امن

فصل دوازده: اصول خوشبختی ۲۰۳

بخش چهار: (رنگ های عشق)

فصل سیزده: رشته های محبت و دلبستگی ۲۲۴

فصل چهارده: عشق و هوس ۲۳۵

فصل پانزده: بیولوژی غمخواری و دلسوزی ۲۴۵

فصل شانزده: استرس اجتماعی ۲۶۲

بخش پنج: (روابط سالم)

فصل هفده: ران و متحدان بیولوژیکی ۲۸۷

فصل هجده: کشف سبب های مردمی ۳۰۶

بخش شش: (نتایج اجتماعی)

فصل نوزده: سکوی پیرزی ۳۲۴

فصل بیست: اصلاح روابط ۳۴۸

فصل بیست و یک: تحول "آنان" به "ما" ۳۶۷

فصل بیست و دو: سخن پایانی ۳۸۶

مقدمه

در فرهنگ واک واکان روان‌شناسی «هوش» را چنین تعریف کرده‌اند: «قابلیت و توانایی آموختن، فهمیدن، و اندیشیدن درباره موضوعات زندگی». موهبتی که نظم‌ی‌رسد همگان به یکسان از آن برخوردار نباشند؛ ولی تجربه قرن‌ها زندگی نشان داده که هر کس به فراخور بهره‌ای که از آن برده، با بکارگیری هوشمندانه و ماهرانه توانسته است موانع و مشکلات را از سر راه خود بردارد و سرنوشتش را به دلخواه رقم بزند. تا دو دهه پیش معمولاً انسان‌هایی را هوش‌ناقص می‌شمردند که از ضریب هوشی بالایی برخوردار بودند ولی براساس پررهرش‌مایه که گروهی از روان‌شناسان و پژوهندگان چون «تورندایک» و «تاردن» از آن دادند، به استثناء عامل هوش، دخالت عواملی چون دانش، تجربه، یادگیری و جز اینها را در فرایند موفقیت و پیروزی اثبات نمودند. دانیل گلمن نیز از سه دهه پیش، پژوهش‌هایی را در زمینه بهره هوشی و تأثیر آن در حیات نفسانی و مادی انجام داد و به این نتیجه رسید که با بهره ۱۱۰ تا ۱۱۵ تنها می‌توان از عهده کنکورها، آزمایش‌های استخدامی و آزمون‌های فنی و پزشکی و مسابقات و هم‌اوردی‌های ساده و معمولی برآمد. ولی برای

نیل به مدارج و مقامات بالاتر و دست و پنجه نرم کردن با رقیبان و حریفان در کسب و کار و شغل و حرفه و رهبری و مدیریت جوامع، مستلزم بهره‌گیری از عناصری دیگر است که او به تفصیل در این کتاب به آن می‌پردازد و هوش اجتماعی را یکی از مهم‌ترین نیروهای ذهنی آدمی عنوان می‌کند که با آن می‌توان به آرامشی رسید که همواره غایت آمال و آرزوهای انسان بوده است و هم می‌توان روابط دیرینه حاکم بر اذهان بشری را اصلاح کرد و هم ساختار حکومت‌ها و قدرت‌ها را متحول ساخت. تا به این همیشه جنگ و پیکار و قتل و جنایت و زیاده‌خواهی و نفرت و کینه و بدبینی و تعصب نژادی و زورگویی و کشورگشایی از پهنه گیتی محو گردد. دانش‌گاز روان‌شناس و از استادان پژوهشگر دانشگاه هاروارد است که در ریشه‌ها و اعصاب و شناخت هنجارهای انسانی و هوش هیجانی و هوش اجتماعی، بیانات فراوانی انجام داده و آثار او همواره جزو پرفروش‌ها می‌باشد و علاوه بر دریافت جوایز «پولیتزر» و انجمن روزنامه‌نگاران، سال‌هاست در نشر نیو یورک تایمز درباره هوش اجتماعی و هوش هیجانی قلم می‌زند و به عنوان یک مصلح اجتماعی روش‌های بهتر زیستن را در عصر پرتلاطم و بحرانی الکترونیک نشان می‌دهد.

سخن پایانی را به عهده دانیل گلن می‌گذارم که گفته است: "در یکی دو قرن گذشته، ضرب هوشی از عناصر مثبت موفقیت به شمار می‌رفت. هرچند اکنون به صورت عاملی مشخص در هوش بهر هیجانی و اجتماعی درآمده است. ولی اگر کسی بی‌بهره از آن باشد و اگر به شناخت و معرفت نفس نایل نشده و اگر احساسات خود را مهار نکرده و فاقد حس

همدردی و همدلی با دیگران نباشد، هر اندازه هم خود را هوشمند و زیرک بیانگارد، هرگز نخواهد توانست، موفق، شاد و به مفهوم کلی خوشبخت گردد و سرنوشت خویش را - آن گونه که آرزو دارد - بر لوح زندگی منقوش سازد. "دانیل گلدمن نیروی هوش اجتماعی را کاراترین حربه‌ای می‌شمارد که در این قرن توفنده قادر خواهد بود آرامش و خوشبختی به همراه آورد و رهبران و حاکمان جهانی را به صلح و دوستی رهنمون شود و آرزوی دیرینه بشر را محقق گرداند.