

مغز و هوش عاطفی

یافته‌های جدید

دکتر دانیل گل‌من

حمیدرضا بلوچ

www.ketab.ir

Goleman, Daniel

گلمن، دانیل

مغز و هوش عاطفی: یافته‌های جدید / دانیل گلمن؛ حمیدرضا بلوچ - تهران: پندارتابان، ۱۳۹۵.

ISBN 978-600-6895-80-2

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

The brain and emotional intelligence: New insights: عنوان اصلی:

۱. مغز -- تحقیق. ۲. هوش هیجانی. ۳. روان‌شناسی عصبی.

بلوچ، حمیدرضا، ۱۳۳۸ - مترجم.

۶۱۲/۸۲

گ ۶۸ / ۳۷۶ QP

۱۳۹۵

۴۳۵۹۲۴۶

شماره کتابشناسی ملی

همز و هوش عاطفی

یافته‌های جدید

دکتران کلمن

حیدر رضا بلوچ

نوبت چاپ: اول، تاریخ چاپ: ۱۳۸۵

تیراژ: ۱۵۰۰ جلد، قیمت: ۶۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۹۵-۸۰-۲

کلیه حقوق محفوظ است.

تهران: خیابان انقلاب اسلامی، روبه‌روی دانشگاه تهران، پلاک ۱۹۰

تلفن: ۶۶۴۰۴۵۳۲

Email: PendarTaban@gmail.com



فهرست

۹	مقدمه
۱۳	آیا هوش عاطفی منجر به متفاوتی از توانایی‌هاست؟
۱۹	خودآگاهی
۲۳	وضعیت صحیح مغز برای انجام کار
۲۵	مغز خلاق
۳۱	کنترل و تسلط بر خود
۳۷	مدیریت و کنترل استرس
۴۳	انگیزه: چه چیز ما را به فعالیت وامی‌دارد
۴۹	عملکرد مناسب
۵۹	مغز اجتماعی
۶۵	مغز اجتماعی اینترنتی
۶	انواع همدلی
۷۱	تفاوت هوش عاطفی زنان و مردان
۷۵	جنبه‌ی تاریک هوش عاطفی
۷۷	تقویت هوش عاطفی
۸۱	یادگیری هوش عاطفی - هیجانی

مقدمه

قبل از آن که کتاب به نام هوش عاطفی در سال ۱۹۹۵ چاپ و منتشر شود، یادم می‌آید پیش خود می‌فکر می‌شدم اگر یک روز بشنوم که دو نفر دارند با هم حرف می‌زنند و یکی از آن‌ها اصطلاح «هوش عاطفی یا هیجانی» را به کار می‌برد و دیگری منظور او را به راحتی می‌فهمد، احساس بوفقیّت خواهم کرد، چون این واقعه نشان می‌دهد مفهوم هوش عاطفی (با نام اختصاری EQ یا EQ) یا آن‌طور که من ترجیح می‌دهم (ET) در میان مردم رایج و متداول شده و این ایده وارد فرهنگ ما شده است. خوشبختانه امروز آرزوی من به تحقق پیوسته و ثابت شده هوش عاطفی یا هیجانی ابزار قدرتمندی برای پیشرفت در عرصه‌های مختلف زندگی، از جمله شغل و حرفه، روابط اجتماعی، مدیریت، ازدواج و غیره است.

هنگامی که کتاب هوش عاطفی را به رشته‌ی تحریر در آوردم، در حقیقت، نتیجه‌ی ده‌ها سال تحقیق و پژوهش بر روی مغز و عواطف و هیجانات را به اطلاع همگان رساندم. مفهوم هوش عاطفی در واقع زمینه‌ی جدیدی از علم حسه‌شناسی است. هنگامی که من هوش عاطفی را به پایان رساندم، تحقیق بر روی مغز و احساسات ما خاتمه نیافت، بلکه در سال‌های اخیر رشد و شتاب بیش‌تری نیز پیدا کرده است؛ بنابراین، نتایج جدید را در کتاب‌های «هوش اجتماعی»، مدیریت، و یک سری مقالات در نشریه‌ی داخلی دانشکده‌ی بازرگانی هاروارد ارائه دادم.

اکنون در این‌جا می‌خواهم همان مسیر را ادامه دهم و شما را در جریان یافته‌های جدید در زمینه‌ی هوش عاطفی قرار دهم و با به کارگیری این مجموعه مهارت اساسی

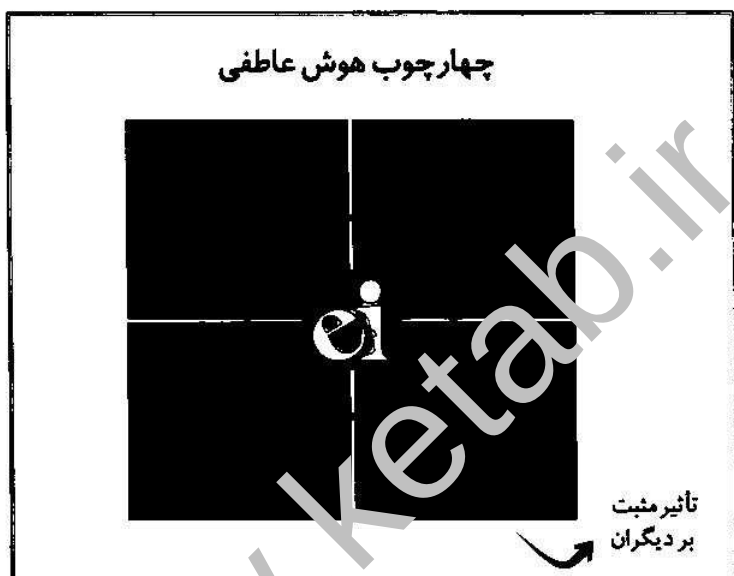
در زندگی بیش‌تر آشنا کنیم. این یک گزارش علمی و تکنیکی کسالت‌آور و خسته‌کننده نیست، بلکه دانش و بصیرت نوینی است که می‌توانید آن را فرا بگیرید و در زندگی علمی و روزمره‌ی خود به کار ببرید و از فواید شگفت‌انگیز آن بهره‌مند شوید. در این کتاب، موضوعات زیر را مورد بررسی بیش‌تر قرار داده‌ام:

- سؤال مهمی را که به ویژه در محافل علمی و تحصیلی از من می‌پرسند: «آیا اصولاً چیزی به نام هوش عاطفی وجود دارد که ماهیتاً با هوش علمی (IQ) برق داشته باشد؟»
- رادار اخلاقی مغز
- مک‌یسم‌ها و است
- مدار تری و احساس انگیزه، پشتکار و مداومت
- حالات مغز در هنگام «بام بهترین عملکرد خود و نحوه‌ی تقویت کردن نواحی مغزی مربوطه»
- مغز اجتماعی: ارتباط تری با یگان و شیمی روابط بین فردی
- مغز دوم: مغز ما در اینترنت
- تفاوت‌های حس همدلی آدم‌ها یک‌دیگر و تفاوت‌های کلیدی میان جنس زن و مرد
- آسیب‌شناسی اجتماعی در محیط کار
- تقویت قابلیت‌های مربوط به هوش عاطفی در دنیای عصبی برای مربیگری

به طور کلی، سه مدل هوش عاطفی وجود دارد که هر کدام با سطح رعه‌ای از تست‌ها و مقیاس‌ها اندازه‌گیری می‌شوند: یکی مدل پیتر سالوی^۱ و جان مهیر^۲ است که اولین بار آن را در مقاله‌ی خود در سال ۱۹۹۰ مطرح کردند. دیگری مدل روون بارون^۳ است که در این حیطه تحقیقات مهمی انجام داده است و سومی مدل خودم است که به طور کامل در کتاب مدیریت اساسی ارائه شده است (این کتاب را مشترکاً

1. Peter Salovey
2. John Mayer
3. Reuven Bar-on

با همکارانم آنی مکسی و ریچارد بویاتزیس نوشتم). البته چند مدل دیگر از هوش عاطفی تاکنون ارائه شده که بیش‌تر در زمینه‌ی کار هستند و همین نشان می‌دهد هوش عاطفی در زمینه‌های مختلف، معنای خاص خود را دارد.



هوش عاطفی - مدل گلمن

اکثر مهارت‌هایی که هر یک از مدل‌های هوش عاطفی مشخص می‌کنند در درون این چهار ویژگی که در شکل بالا آمده است وجود دارند. تعریفی که هر یک از سه مدل در خصوص هوش عاطفی ارائه می‌دهند شامل مهارت‌هایی می‌شود که به خودآگاهی، خودآگاهی اجتماعی، کنترل و مدیریت و کنترل روابط مربوط می‌شود.