

سرشناسه، علوی، سید کامران، ۱۳۴۴ -
 عنوان و نام پدیدآور: هوش هیجانی و مدیریت خود (مطالعه تطبیقی با برخی آیات قرآنی) / سید کامران علوی.
 هما کاطلی.
 مشخصات نشر: قم، صاحب الامر (عج)، ۱۳۹۶.
 مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۲۱-۰۶-۲
 وضعیت فهرست نویسی: قیفا
 یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۸۱ - ۱۹۲.
 موضوع: هوش هیجانی
 Emotional intelligence
 موضوع: بهداشت روانی -- جنبه‌های قرآنی
 موضوع: Mental health -- Quranic teaching
 تناسخ: افزودن: کاطلی، هما، ۱۳۴۸ -
 رده بندی کنگره: ۹۰۳۹۶ / ۵۱۵۷۶
 رده بندی دیویی: ۱۵۲.۴
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۹۷۵۰۸۸



نشر صاحب الامر (عج)

هوش هیجانی

و مدیریت خود

تألیف: دکتر سید کامران علوی

هما کاطلی

ویراستار: مصطفی واسعی

تاریخ بیا: بهار ۱۴۱۷

نوبت چاپ: ۱

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۲۱-۰۶-۲

اجرا: دفتر فرهنگی دیبا/۱۳۵

مرکز پخش

قم: خیابان معلم - کوچه ۱۲ - بن بست دوم - مؤسسه صاحب الامر (عج)

فاکس: ۰۱۵۴ ۲۷۷۴ - تلفن: ۵ - ۲۵۲۷۷۴ ۱۱۵۲

ایمیل: saheb_al_amr_qom@yahoo.com

سایت: www.sahebolamr.ir

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

www.Ketab.ir

فهرست مطالب

۹	پیش‌گفتار
۱۳	مقدمه
۱۷	۱. بیان مسئله
۲۰	۲. هیجان
۲۳	۳. هوش هیجانی
۳۴	۴. سبب‌شناسی
۳۴	۴-۱. عوامل زیست‌شناختی
۴۲	۴-۲. عوامل فرهنگی - تربیتی
۵۰	۴-۳. سرعت در مقابل عجله
	۴-۴. انجام رفتارهای هیجانی
۵۴	۵. تحلیل رفتار هیجانی
۵۵	۵-۱. محرک

۵۶	۲-۵. پاسخ
۵۶	۳-۵. فرایندهای ذهنی
۶۲	۴-۵. نقش ارزش‌ها در هوش هیجانی
۶۷	۵-۵. نتیجه (پس‌آیند)
۶۹	۶-۵. انگیزه
۷۳	۷-۵. تمرین استفاده
۷۶	۶. منابع تحریک هیجان
۷۸	۱-۶. غریزه جنسی (شهوت)
۸۳	۲-۶. بخش شکم (حس‌ها و اقتصاد)
۹۰	۳-۶. بخش قلب (شور)
۱۰۲	۴-۶. بخش شعور (عقل)
۱۱۰	۷. هیجان در بعضی آیات قرآنی
۱۲۶	۸. هیجان و روابط اجتماعی
۱۳۶	۹. نقش انگیزه و نگرش در تقویت هوش هیجانی
۱۴۱	۱۰. مراحل آموزش مدیریت هوش هیجانی
۱۴۵	۱۱. رها کردن هیجان‌ها
۱۶۸	۱۲. موانع تقویت هوش هیجانی
۱۷۸	سخن آخر

کتابنامه ۱۸۱

منابع فارسی ۱۸۱

منابع انگلیسی ۱۸۴

www.Ketab.ir

پیش گفتار

انسان موجودی پیچیده و چند ساحتی است، نه موجودی تک ساحتی. او تنها ذهن و هوش شناختی و اندیشه و فکر محض نیست که با پرداختن به همین ساحت به کمال برسد. ابزارای غرایز و امیال و عواطف و احساسات و هیجان‌های گوناگون است و این‌ها چنان نیرومند هستند که در موارد بسیار، زمام او را در دست می‌گیرند و نور عقلش را می‌پوشانند و او را به اطاعت خود وامی‌دارند.

از دیگر سو، انسان موجودی است اجتماعی و در تعامل و ارتباط با دیگران، و روشن است که نقش عواطف و احساسات و هیجان‌ها در این امور، پررنگ‌تر از نقش هوش و ذهن است.

از منظری دیگر، زندگی بشر، چه در بُعد فردی و چه در بُعد اجتماعی، از دیرباز همواره با لحظه‌های هیجانی و پیشامدهای هیجان‌انگیز همراه بوده و زندگی هیچ انسانی از آن خالی نبوده است و

نیست؛ هیجان‌هایی گاه کوچک و گاه بزرگ و گاه بسیار بزرگ؛ هیجان‌هایی که گاه تاریخ کشور و ملت و آیینی را می‌سازند و گاه آن را نگرگون می‌کنند و این به عکس‌العمل و واکنش فرد و کشور و ملت در برابر آن هیجان وابسته است. اگر واکنشی عاقلانه و سنجیده شده ابراز شده باشد، به از زیان‌های بزرگ و گاه از محو شدن ملتی جلوگیری می‌کند و به عکس، اگر واکنشی از روی احساس آنی و هیجان زودگذر ارائه گردد، خسارت‌های غیر قابل جبران به بار آورد و ملتی را از صفحه روزگار محو کند و تنها یاد و نامی از آن‌ها بماند.

از باب نمونه، ابن زیاد و عمر بن سعد با شوق و میل فرمانروایی و انگیزش و بهانه آن، برای کربلا را رقم زدند و... تو خود حدیث مفصل - از سرگذشت ملت‌ها - بخوان از این مجمل.

بر این اساس است که در آیات و روایات از پیروی خواهش‌های نفسانی به شدت نهی شده و به تفکر و تأمل و بردباری و اندیشه در عاقبت امور و... سفارش شده است. در روایتی جاهل و مغرور آمده که: کسی که از شرّ هیجان زبان و شکم و فرج، خود را نگاه دارد، به بهشت درآید. (بحار الانوار: ج ۶۶، ص ۳۱۵)

بنابراین، اهمیت کنترل و مدیریت عواطف و احساسات و هیجان‌ها، و پی‌جویی مهارت‌های مدیریت آن‌ها و راهکارهای کنترل آن‌ها و جایگاه این بحث، روشن است.

کتاب حاضر در همین راستا شکل گرفته و مؤلف محترم آن، این بحث را با نگاهی به برخی از آیات قرآن تدوین کرده است. این تذکر لازم است که بیشتر نقل‌های کتاب، نقل مضمون است، نه عین الفاظ. امید است که رنج ایشان به ثمر نشیند و در تعالی و ترقی فرد و جامعه ما اثرگذار باشد و خداوند به ایشان خیر دهد!

مؤسسه فرهنگ صاحب‌الامر^(ع) در راستای وظیفه فرهنگی خود با پیشنهاد برخی بزرگان، چاپ و نشر کتاب حاضر را به عهده گرفته و پس از ویرایش محتوایی و فوری، و استخراج برخی منابع، آن را به دوست‌داران فرهنگ عرضه کرده است. با امید که گامی در راه نشر ارزش‌های دینی و اجتماعی برداشته و به بهداشت روانی فرد و اجتماع، کمکی رسانده باشیم.

ایام غریب حسینی

صفر ۱۴۳۹ / آبان ۱۳۹۶

مؤسسه فرهنگی صاحب‌الامر^(ع)

مصطفی واسعی

مقدمه

هنگام صحبت در خصوص هوش هیجانی، ممکن است این سؤال به ذهن برسد که اساساً هیجان چیست؟ در واقع، تا زمانی که مفهوم هیجان به خوبی مشخص نگردد، نمی‌توان در خصوص هوش هیجانی اظهار نظر کرد. به همین دلیل، در این کتاب سعی شده که ابتدا مفهوم هیجان توضیح داده شود و در قدم بعدی، هوش هیجانی تعریف گردد. سؤال اساسی دیگر این است که آیا هوش هیجانی با آموزش و تغییر است یا خیر؟ در پاسخ باید گفت که حتی اگر نتوان هوش هیجانی افراد را تغییر داد، می‌توان به آن‌ها مهارت‌های مدیریت هیجان‌ها را آموزش داد و به دانش و آگاهی آن‌ها در این زمینه افزود. مثلاً می‌توان به آن‌ها یاد داد که هیجان‌های خود را با استفاده از کلمات، بیان کنند به گونه‌ای که از ایجاد آسیب، پیشگیری کنند. همچنین می‌توان به آن‌ها یاد داد که علت به وجود آورنده هیجان‌ها را شناسایی کنند تا بتوانند با آن مقابله

کنند. سالوی^۱ (۲۰۰۰) عقیده دارد که بسیاری از مهارت‌هایی که قسمتی از هوش هیجانی هستند، می‌توانند یاد گرفته شوند. از نظر او، هوش هیجانی یک سری مهارت‌ها و قابلیت‌هایی است که می‌تواند هم آموزش داده شود و هم یاد گرفته شود به طوری که یک شخص از نظر هوش هیجانی به ترتیب یابد. در قدم بعدی، کتاب به این موضوع پرداخته است که چه عواملی می‌تواند باعث افت در مهارت‌های هوش هیجانی گردد.

در راستای توضیح سلب فوق، سعی شده که تئوری هوش هیجانی در کنار "برخی آیات قرآنی" و تفسیر آنها، معرفی گردد. علت این که در عنوان کتاب حاضر از اصطلاح "برخی آیات قرآنی" استفاده شده است، این است که نمی‌توان ادعا کرد که آیات معرفی شده در کتاب، بیانگر دیدگاه همه جانبه قرآن کریم است. زیرا قرآن کریم دارای آیات فراوانی است و گاه یک موضوع را در جاهای مختلف، و از زوایای مختلف، تبیین نموده است. کتاب حاضر فقط چند نمونه از آیات قرآنی را در خصوص هوش هیجانی ارائه کرده است. علاوه بر این ممکن است از همین آیات، تفاسیر دیگری نیز وجود داشته باشد که مغایر و متضاد با تفاسیری باشد که در این کتاب آمده است. پس این ادعا که کتاب حاضر، دیدگاه قرآن کریم را به طور کلی بیان نموده است، ادعای



صحیحی نیست.

در ادامه کتاب، روش‌هایی برای تقویت هوش هیجانی، با توجه به بعضی آیات قرآنی، معرفی گردیده است. البته به علل زیربنایی این روش‌ها نیز پرداخته شده است. در این مرحله، دیدگاه‌های صاحب‌نظران علم روان‌شناسی لحاظ شده و چالش و اختلاف نظر بین دیدگاه قرآنی و گروهی از روان‌شناسان، از یک سو، و گروه دیگری از مکاتب روان‌شناسی (مکتب روان‌تعلیل‌گری) از سوی دیگر، مورد بحث قرار گرفته است.

www.ketaboo.ir