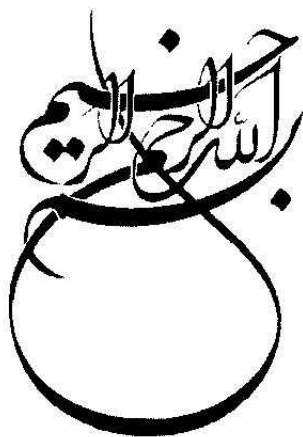




آشنایی با هوش هیجانی

محمد کرمی

سرشناسه : کرمی، محمد، ۱۳۶۶ -
 عنوان و نام : آشنایی با هوش هیجانی/محمد کرمی.
 پدیدآور
 مشخصات نشر : تهران: آذرین مهر، ۱۳۹۸.
 مشخصات : ۱۱۷ص.
 ظاهری
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۳۲-۵۵-۵
 وضعیت فهرست : فیا
 نویسی
 یادداشت : کتابنامه.
 موضوع : هوش هیجانی
 موضوع : Emotional intelligence
 رده بندی کنگره : ۵۷۶BF/ک۵۴ ۵۱۹۸
 رده بندی دیویی : ۴/۱۲
 شماره : ۵۶۵۴۸۴۵
 کتابشناسی ملی

آشنایی با هوش هیجانی

نویسنده: محمد کرمی

ویراستار: عصمت کرمی

ناشر: آذرین مهر

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۳۲-۵۵-۵

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۷

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر
 متعلق به نویسنده می باشد.



تهران: خیابان انقلاب - خیابان وحید نظری بین فخر رازی و دانشگاه پلاک ۶۵ طبقه اول واحد ۴

۰۲۱-۶۶۹۷۸۰۲۹-۳۰

۰۹۳۶۱۷۰۲۷۷۸

انتشارات آذرین مهر

فهرست مطالب

مقدمه **Error! Bookmark not defined.**

بخش اول / تاریخچه هوش هیجانی ۱۲

بخش دوم / نظریه های هوش هیجانی ۵۵

بخش سوم / هوش هیجانی در مهارت های ادراکی ۹۲

منابع فارسی ۱۱۴

منابع لاتین ۱۱۶

مقدمه

همه ما مطمئناً با اصطلاح هوش شناختی یا همان (IQ) آشنایی داریم و شاید خیلی از ما فکر می‌کنیم که موفقیت در تمام ابعاد زندگی بستگی به این دارد که ما در این جنبه از هوش از رتبه لایبی برخوردار باشیم؛ این مسئله را در چشمان مادرانی که با نگران فرزندان در مورد ای کیو فرزندانشان از مشاوران سراغ می‌گیرند دیده‌ایم، آیا تا به حال با افرادی برخورد کرده‌اید که از هوش سرشاری بهره می‌برند اما در زندگی با مشکلات عدیده‌ای مواجه‌اند و حتی نمی‌توانند به راحتی با اطرافیانشان ارتباط برقرار کنند؟ حال سؤال اصلی این است: آیا تا به حال اصطلاح هوش هیجانی یا (EQ) را شنیده‌اید و می‌دانید که این نوع از هوش چیست و چه تفاوتی با ای کیو دارد و آنچه باید از رموز موفقیت ما در گرو این مفهوم است؟ با این مقدمه به سراغ بررسی مفهوم هوش هیجانی و کاربرد آن در زندگی روزمره می‌رویم.

هوش هیجانی به معنای توانایی درک و شناخت صحیح هیجان‌ها و عواطف خود و دیگران، آن گونه که هستند، است؛ و دربرگیرنده دو جنبه از هوش است. بعضی هوش عاطفی را به

عنوان یک قایق نجات یا دستاویز بسیار محکمی می‌پندارند که به کمک آن می‌توان از رنج‌ها و ناراحتی‌های زندگی عادی خلاص شد. عده‌ای هم به انکار اهمیتی آن پرداخته و معتقدند که به مفهوم کهنه و قدیمی لباسی نو و تازه و پر زرق و برق پوشانده شد.

اما واقعیت هوش هیجانی چیزی فراتر از این ادعاها و گرافه‌گویی‌هاست. صاحب‌نظران و پژوهشگرانی که به بررسی و مطالعه علمی هوش عاطفی می‌پردازند معتقدند که هوش عاطفی می‌تواند کاربردها و تأثیرات مهمی بر فعالیت‌های گوناگون آدمی چون رهبری و هدایت دیگران، ته‌سازنی حرفه‌ای یا شغلی، زندگی شغلی، زندگی خانوادگی و زیبایی، تعلیم و تربیت، سلامت و بهزیستی روانی و ... داشته باشد.

از هوش عاطفی نباید به عنوان یک رقیب یا جانشین برای « توانایی»، « دانش و آگاهی»، « مهارت‌های شغلی» نام برد.