

# آشنایی با هوش هیجانی و مولفه‌های آن

تألیف

نجمه آقارب پرست

www.ketab.ir



|                          |                                                             |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------|
| سرشناسه                  | اقرارپرست، نجمه، ۱۳۵۶-                                      |
| عنوان و نام پدیدآور      | آشنایی با هوش هیجانی و مولفه‌های آن / تألیف نجمه اقرارپرست. |
| مشخصات نشر               | تهران : انتشارات دیلماج، ۱۳۹۷.                              |
| مشخصات ظاهری             | ۱۵۰ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.                                       |
| شابک                     | ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۴۱-۰۱-۱                                           |
| وضعیت فهرست نویسی : فیبا |                                                             |
| موضوع                    | هوش هیجانی                                                  |
| موضوع                    | Emotional intelligence :                                    |
| موضوع                    | موفقیت                                                      |
| موضوع                    | Success :                                                   |
| رده - ی کنگره            | BF۵۷۶/الف ۱۳۹۷                                              |
| رده بندی دیوید           | ۱۵۲/۴ :                                                     |
| شماره کتابشناسی ملی      | ۵۴۰۴۸۸۱                                                     |



## آشنایی با هوش هیجانی و مولفه‌های آن

تألیف: نجمه اقرارپرست

ناشر: دیلماج

شماره: ۵۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۴۱-۰۱-۱

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

قیمت: ۳۰۰۰۰۰ ریال

آدرس: خیابان انقلاب، بین فروردین و اردیبهشت، پاساژ اندیشه

طبقه همکف واحد ۱۱ B تلفن ۴۰ ۶۶۴۸۷۰-۶۶۴۸۷۸۳۲

فروشگاه اینترنتی [www.nashrdilmag.com](http://www.nashrdilmag.com)

کلیه حقوق چاپ و نشر این کتاب متعلق به ناشر می‌باشد

## فهرست

|    |                                             |
|----|---------------------------------------------|
| ۹  | پیش گفتار                                   |
| ۱۳ | بخش اول: نوجوانی                            |
| ۱۳ | تعریف نوجوانی                               |
| ۱۴ | رشد جسمانی                                  |
| ۱۵ | رشد جنسی                                    |
| ۱۶ | رشد اخلاقی                                  |
| ۱۷ | رشد اجتماعی                                 |
| ۱۷ | رشد هیجانی و عاطفی                          |
| ۱۸ | رشد اخلاقی                                  |
| ۱۹ | رشد شناختی و رشد اخلاقی                     |
| ۲۱ | بخش دوم: هوش                                |
| ۲۲ | انواع هوش                                   |
| ۲۲ | انواع هوش از دیدگاه ترندایک                 |
| ۲۲ | انواع هوش از دیدگاه اسپیرمن                 |
| ۲۲ | انواع هوش از دیدگاه ترستون                  |
| ۲۴ | انواع هوش از دیدگاه اشترن برگ               |
| ۲۴ | انواع هوش از دیدگاه گاردنر                  |
| ۲۴ | انواع هوش و توصیف آن‌ها از نظر هوارد گاردنر |
| ۲۶ | تاریخچه هوش هیجانی                          |
| ۲۷ | تعاریف هوش هیجانی                           |
| ۳۷ | ویژگی‌های هوش هیجانی                        |
| ۳۹ | طبقه‌بندی هوش هیجانی                        |
| ۳۹ | - طبقه‌بندی بار - آن                        |
| ۴۱ | تفاوت هوش با هوش هیجانی                     |
| ۴۲ | منطقه فعال مغز در هوش هیجانی                |
| ۴۳ | سیستم ارتباط عصبی                           |
| ۴۴ | هماهنگی فکر و هیجان                         |

|     |                                                   |
|-----|---------------------------------------------------|
| ۴۵  | هوش هیجانی در نوجوانان                            |
| ۴۹  | <b>بخش سوم: موفقیت</b>                            |
| ۴۹  | موفقیت چیست؟                                      |
| ۵۲  | هوش هیجانی و موفقیت                               |
| ۵۶  | موفقیت در بهره‌مندی از سلامت مناسب جسمانی و روانی |
| ۵۸  | موفقیت در برتری شغلی در آینده نوجوان              |
| ۶۱  | موانع در ایجاد شخصیت فردی                         |
| ۶۵  | <b>بخش چهارم: مدیریت درون فردی (ذهنی)</b>         |
| ۶۵  | کنترل عاطفی خود                                   |
| ۶۵  | کنترل عاطفی - معنا و تعریف                        |
| ۶۹  | کنترل عاطفی خود و موفقیت                          |
| ۷۱  | تحمل فشار                                         |
| ۷۱  | مقدمه                                             |
| ۷۲  | استرس - معنا و تعریف                              |
| ۷۳  | عوامل استرسزا - برگ خریدها، مسائل در ایجاد استرس  |
| ۷۵  | تحمل استرس - معنی و تعریف                         |
| ۷۸  | تحمل استرس و موفقیت                               |
| ۸۲  | تکنیک مدل سازی                                    |
| ۸۴  | استقلال (عدم وابستگی)                             |
| ۸۴  | مقدمه                                             |
| ۸۴  | استقلال - معنا و تعریف                            |
| ۸۶  | فرد وابسته و مستقل                                |
| ۸۸  | استقلال و موفقیت                                  |
| ۹۱  | احترام به خود                                     |
| ۹۱  | احترام به خود - معنا و ماهیت                      |
| ۹۵  | باورهای نادرست و اشتباه در خصوص احترام به خود     |
| ۱۰۳ | جسارت                                             |
| ۱۰۳ | جسارت - معنا و ماهیت                              |
| ۱۰۶ | ابهام و تصور نادرست در خصوص جسارت داشتن           |
| ۱۰۶ | رفتار منفعل یا غیر جسورانه                        |

|     |                                           |
|-----|-------------------------------------------|
| ۱۰۷ | رفتار پرخاشگرانه                          |
| ۱۰۹ | رفتار پرخاشگرانه - منفعلانه               |
| ۱۱۰ | رفتار جسورانه                             |
| ۱۱۲ | جسارت داشتن و موفقیت                      |
| ۱۱۳ | خود واقع بینی                             |
| ۱۱۳ | خود واقع بینی - معانی و تعاریف            |
| ۱۱۹ | خوش بینی                                  |
| ۱۱۹ | خوش بینی - ماهیت                          |
| ۱۲۵ | بخش پنجم: آشنایی با ابزار سنجش هوش هیجانی |
| ۱۲۵ | پرسشنامه هوش هیجانی - یاد                 |
| ۱۲۸ | پرسشنامه هوش هیجانی - یاد (EQ-i)          |
| ۱۴۱ | منابع                                     |

## پیش گفتار

انسان‌ها دارای تفاوت‌های فراوانی هستند که در آموزش نقش اساسی دارد، آنها از نظر یادگیری، توانایی کارآمدی و توانایی تفکر منطقی با یکدیگر تفاوت‌های مهمی دارند، در برابر مشکلات و چالش‌ها نیز با شیوه‌های متفاوتی برخورد می‌کنند (مورانو<sup>۱</sup> و بووس<sup>۲</sup>، ۲۰۱۲). و در این بین عوامل مؤثر بر یادگیری و پیشرفت تحصیلی بسیار گسترده و وسیع است. شناسایی این عوامل در رفع مشکلات و نارسایی‌ها در سیستم آموزشی مهم است. یکی از این تفاوت‌های مهم میان انسان‌ها به هوش<sup>۳</sup> مربوط است. سارنل<sup>۴</sup> که معنای آن توان بیولوژیکی برای تحلیل نوع خاصی از اطلاعات به روشی<sup>۵</sup> است (دونلان<sup>۴</sup> و دمبروسکی<sup>۵</sup>، ۲۰۰۵). طبق اظهار مایر (۲۰۰۰) هوش به تنهایی ارتدال، انتزاعی و محاسبات ذهنی گفته می‌شود که طبق قواعد خاصی انجام می‌گیرد.

استرنبرگ (۱۹۹۷) با در نظر گرفتن دیدگاهی متفاوت، بر جنبه‌های بیولوژیکی و تکاملی تأکید می‌کند و اظهار می‌دارد که هوش به معنای توانایی‌های ذهنی لازم برای تطابق، گزینش و شکل‌دهی در هر زمینه محیطی است و موجب انعطاف‌پذیری در موقعیت‌های چالشی می‌شود (رعان، اسدالله پور، بخشی پور، ۱۳۹۰). مفهوم تحلیلی غرب<sup>۶</sup> از هوش، بیشتر شناخت، است و شامل پردازش اطلاعات می‌شود؛ در حالی که رویکرد ترکیبی شرق<sup>۷</sup> نسبت به هوش، مؤلفه‌های گوناگون عملکرد و تجربه انسان، از جمله شناخت، شهود و هیجان را در یک ارتباط کامل<sup>۸</sup> (یکپارچه) دربرمی‌گیرد. در مجموع، هوش عموماً باعث سازگاری

1. Murano

2. Boos

3. Intelligence

4. Donnellan

5. Dembrosky

6. Western analytic concept

7. Eastern synthetic approach

8. Integrative relation

احساس تعهد در زمینه توسعه آن مهارت‌های مرتبط با هوش هیجانی به‌عنوان کلید جادویی برای موفقیت فرد در زندگی، باید وجود داشته باشد. ما امیدواریم که آنچه در این کتاب مورد بحث قرار گرفت ارزش آن را در کمک به خوانندگان برای آگاهی، رشد و به‌کارگیری نیروی هوش هیجانی و جادوی مهارت‌های گوناگون هوش هیجانی برای رسیدن به موفقیت در زندگی‌شان اثبات کرده باشد.

با بهترین آرزوها و موفقیت در زندگی برای خوانندگان.