

هوش هیجانی

هوش هیجانی: هنر یادگیری کنترل خشم و آگاهی

اجتماعی و سلامت زندگی

دیمون کلمین

ترجمه:

مونا حضرتی

سعید معبودی

سرشناسه	: کولمین، دیمن
عنوان و نام پدیدآور	: Colmain, Damon هوش هیجانی: هنر یادگیری کنترل خشم و آگاهی اجتماعی و سلامت زندگی / دیمن کلمین: ترجمه مونا حضرتی، سعید معبودی.
مشخصات نشر	: مشهد: دیده بان قلم فرناک، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۸۲ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۴۹۲-۶-۲-۹۸۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Emotional intelligence: learn the art of self-management, self-awareness, social... هوش هیجانی: هنر یادگیری کنترل خشم و آگاهی اجتماعی و سلامت زندگی.
عنوان دیگر	: هوش هیجانی
موضوع	: Emotional intelligence
موضوع	: خشم -- مدیریت
موضوع	: Anger -- Management
شناسه افزوده	: حضرتی، مونا، ۱۳۵۹ - مترجم
شناسه افزوده	: معبودی، سعید، ۱۳۴۴ - مترجم
رده بندی کنگره	: BF۵۷۶
رده بندی دیویی	: ۱۵۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۰۳۱۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

نام کتاب هوش هیجانی (هوش هیجانی: هنر یادگیری کنترل خشم و آگاهی اجتماعی و سلامت زندگی)

دیمن کلمین

ترجمه: مونا حضرتی، سعید معبودی

ناشر: دیده بان قلم فرناک

طراح جلد: فاطمه وحدتی

ویراستار: نیلوفر یگانگی

صفحه آرا: حامده حاجی ابراهیمی

قطع: رقعی

تعداد صفحه: ۱۸۲ صفحه

نوبت چاپ: اول / پاییز ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۴۹۲-۶-۲-۹۸۰۰۰۰

بها: ۹۸۰۰۰۰ ریال

سخن مترجمان:

چرا در زمان خشمگین شدن احساسات تند ما عقل و منطقمان را در هم می‌شکند و ما را به سمت عمل شدید و تهاجمی پیش می‌برد؟ هنگام خشمگین شدن چه رفتاری باید بروز دهیم؟

آیا ما انسان‌ها به بیان درستی برای ارائه‌ی احساسات خودمان دست پیدا کرده‌ایم؟ اگر احساسات ما به شکل درستی جلوه‌گر نشود آیا حس ناکامی به ما دست نمی‌دهد؟

همانطور که ما برای صحبت کردن از زبان استفاده می‌کنیم، نیاز داریم تا احساسات خودمان را به شکل درستی بیان کنیم و آن‌ها را به دیگران منتقل کنیم. هوش هیجانی سواد یا مهارتی است که به کمک آن می‌توانیم بیان بهتری از احساسات خودمان داشته باشیم. همچنین با استفاده از این سواد زیستی می‌توانیم خشم خودمان را مدیریت کنیم تا زندگی سالم‌تری داشته باشیم و مدام از کوره در نرویم.

ارسطو؛ فیلسوف بزرگ یونانی در جایی اشاره کرده است که عصبانی شدن بسیار آسان است. تمام آدم‌ها می‌توانند به راحتی عصبانی شوند اما عصبانی شدن در برابر شخص مناسب، به میزان مناسب، در زمان مناسب، به دلیل مناسب و به روش مناسب کار آسانی نیست.

ما زمانی انسانی رشدیافته محسوب می‌شویم که از عصبانی شدن زودهنگام فاصله بگیریم و تلاش کنیم تا به سواد هیجانی و عاطفی درستی دست پیدا کنیم. اگر بر احساسات خودمان تسلط پیدا کنیم می‌توانیم از

موقعیت‌های دشوار به نفع کارمان بهره بگیریم و به خوبی از اداره کردن وظایف مهم و مشکل خود برآییم.

همه‌ی ما می‌دانیم که انسان موجودی تک بعدی یا تک ساحتی نیست که بتوانیم یک نسخه‌ی قطعی برای او بپیچیم تا به‌طور ناگهانی تمام مشکلاتش برطرف شود. برعکس؛ چون انسان موجودی پیچیده و ناشناخته است باید مهارت به کارگیری احساسات خود را در مواقع مختلف و شرایط دشوار کسب کند تا بتواند با افزایش خودآگاهی فردی و آگاهی اجتماعی بر شرایط و حالات عمومی و درونی‌اش مسلط شود و بدون آنکه لازم باشد قرص یا دارویی مصرف کند علاوه بر مدیریت هیجانات خود بر آن شرایط تاثیر بگذارد.

دیمون کلمین؛ نویسنده‌ی این کتاب تلاش می‌کند با روش‌های جدید و امروزی تمرین‌های عملی و قابل اجرایی برای بهبود هوش هیجانی و مدیریت خشم ارائه بدهد که هرکدام از ما برای قوی‌تر شدن از لحاظ احساسی به آن‌ها نیاز داریم.

مونا حضرتی

مشاور و مدرس مهارت‌های زندگی

سعید معبودی

فوق لیسانس عمران و حقوق از استرالیا

BEng (Civil), MEngSc, CPEng,

PhD Continuing

فهرست مطالب

مقدمه	۱۳
فصل اول: اهمیت هوش هیجانی	۱۷
۱-۱- اهمیت هوش هیجانی چیست؟	۱۸
۱-۲- ارزش‌ها و مزایای هوش هیجانی	۲۰
۱-۳- چرا هوش هیجانی برای خوشبختی مهم است؟	۲۱
۱-۴- هوش هیجانی و موفقیت	۲۳
۱-۵- آیا هوش هیجانی از بهره‌ی هوشی مهم‌تر است؟	۲۵
۱-۶- هوش هیجانی و انگیزه	۲۷
۱-۷- هوش هیجانی و تصمیم‌گیری	۲۹
۱-۸- هوش هیجانی چگونه در برقراری ارتباط تأثیر می‌گذارد؟	۳۱
فصل دوم: اجزای هوش هیجانی	۳۳
۲-۱- خودآگاهی	۳۴
۲-۲- خود مدیریت	۴۵
۲-۳- آگاهی اجتماعی	۵۶
۲-۴- مدیریت روابط	۶۷
فصل سوم: مهارت‌های هوش هیجانی و توسعه‌ی آن‌ها	۶۹
۳-۱- تئوری‌های هوش هیجانی	۷۰
۳-۲- مهارت‌های هوش هیجانی	۷۴
۳-۳- هوش هیجانی، مهارت‌های اجتماعی و شما	۷۶
۳-۴- چگونه مهارت‌های هوش هیجانی را پرورش دهید	۷۸
فصل چهارم: نقش هوش هیجانی در ایجاد فرهنگ سازمانی	۸۱
۴-۱- فرهنگ سازمانی	۸۱

۴-۲- برخی از موضوعات پیش روی حوزه‌ی تجارت جهانی در قرن بیست و

یکم..... ۸۲

۴-۳- مفاهیم فرهنگی مربوط به فرهنگ به عنوان یک نیروی پویا..... ۸۴

۴-۴- هوش هیجانی تا چه حد برای داشتن فرهنگ‌سازمانی سالم اهمیت دارد؟

..... ۸۶

فصل پنجم: هوش هیجانی و مدیریت..... ۸۹

۵-۱- هوش هیجانی برای مدیریت مناسب ضروری است..... ۹۱

۵-۲- جنبه‌های هوش هیجانی موردنیاز برای مدیریت مؤثر..... ۹۲

۵-۳- هوش هیجانی به سازگاری مدیران کمک می‌کند..... ۹۶

۵-۴- مهار کردن احساسات برای تغذیه‌ی خلاقیت..... ۹۹

فصل ششم: مدیریت خشم..... ۱۰۵

۶-۱- روانشناسی خشم..... ۱۰۵

۶-۲- افراد دارای هوش هیجانی چگونه باخشم برخورد می‌کنند؟..... ۱۰۹

۶-۳- هوش هیجانی و مدیریت خشم..... ۱۱۲

۶-۴- مراحل تغییر..... ۱۱۶

۶-۵- افراد دارای هوش هیجانی چگونه باخشم برخورد می‌کنند؟..... ۱۱۹

فصل هفتم: هوش هیجانی به عنوان عاملی در سلامت ذهنی..... ۱۲۵

۷-۱- نواقص احساسی در افراد مبتلا به اختلال افسردگی حاد..... ۱۲۶

۷-۲- نواقص احساسی در افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی..... ۱۲۶

۷-۳- نواقص احساسی در افراد مبتلا به اختلال سوءمصرف مواد..... ۱۲۷

۷-۴- بعضی علائم بیماری ذهنی که با مشکلات احساسی در ارتباط هستند

..... ۱۲۷

۷-۵- نیاز به برنامه‌های درمانی متناسب..... ۱۲۹

فصل هشتم: مغز و هوش هیجانی..... ۱۳۱

۸-۱- روش‌هایی که مغز بر احساسات شما تأثیر می‌گذارد..... ۱۳۵

۸-۲- چگونه مغز احساسات و حالات ما را شکل می‌دهد؟..... ۱۳۸

مقدمه

منظور از هوش هیجانی (intelligence Emotional) توانایی شناسایی و مدیریت احساسات خود و دیگران است. شخص بهره‌مند از هوش هیجانی هم نسبت به وضعیت احساسی خودش - حتی نسبت به منفی‌نگری، ناامیدی، غم یا احساسات ظریف‌تر خود- کاملاً آگاهی دارد و هم قادر به شناسایی و مدیریت آن عواطف است. چنین کسانی به احساساتی که دیگران هم تجربه می‌کنند، توجه ویژه نشان می‌دهند. می‌دانیم حساسیت به سیگنال‌های عاطفی می‌تواند یک نفر را به یک دوست، پدر یا مادر، مدیر یا یک شریک زندگی بهتری از نظر خودش یا جامعه‌اش تبدیل کند. خوشبختانه این مهارت‌ها اکتسابی است و می‌توانند بهبود پیدا کنند.

اساساً هوش هیجانی به دو دسته تقسیم می‌شود که هر قسم آن دارای دو زیرمجموعه است: قسم اول شامل شایستگی‌های فردی است که دو زیرمجموعه‌ی خودآگاهی و خودمدیریتی دارد. قسم دوم به مهارت‌های اجتماعی برمی‌گردد که آگاهی اجتماعی و مدیریت روابط را دربر می‌گیرد.

قسم اول: خودآگاهی به معنای درک شما از خودتان است، مفهومی که باعث می‌شود شما فردی خاص و ویژه باشید. این توانایی به شما کمک می‌کند تا موضوعاتی که برای ثبات عاطفی و ذهنی خود نیاز دارید را تشخیص دست دهید. خودمدیریتی نیز، به زبان ساده کار کردن روی خود است. خودمدیریتی به شما این توانایی را می‌دهد تا به دستاوردهای

کوتاه مدت رضایت ندهید و عزم خودتان را برای رضایت طولانی مدت جزم کنید و به دنبال چیزهایی باشید که شما را به شکل درونی راضی نگه می دارد. خودآگاهی و خودمدیریتی دو خصلتی هستند که بنیاد شایستگی فردی را در شما ایجاد می کنند.

قسم دوم: آگاهی اجتماعی به توانایی برای درک احساسات دیگران و برانگیختگی آن ها برمی گردد. این آگاهی توانایی مشاهده، گوش دادن، درک افکار و احساسات دیگران را در اختیار شما قرار می دهد، آنهم در شرایطی که خودتان چنین احساساتی نداشته باشید. مفهوم آگاهی اجتماعی مستقیماً با توانایی درک افراد دیگر گره خورده است.

مدیریت روابط نیز مهارت به کارگیری آگاهی برای درک احساسات دیگران در قبال احساسات ما است. این مهارت به ما امکان می دهد تا بتوانیم تعاملات خودمان با دیگران را به طرز شایسته ای هدایت کنیم. همچنین این مهارت تضمین کننده ی برقراری ارتباط مفید و موثر و مدیریت درست تعارض ها است. آگاهی اجتماعی و مدیریت روابط دو خصلتی هستند که بنیاد مهارت اجتماعی را می سازند.

به طور کلی گفته می شود که هوش هیجانی حداقل از سه مهارت تشکیل شده است: آگاهی عاطفی، توانایی شناسایی و ارائه ی احساسات خود، توانایی در مهار این احساسات هنگام فکر کردن، حل مشکل و مدیریت احساسات مورد استفاده قرار می گیرد. به این صورت که از یک طرف شامل تنظیم احساسات شخص در مواقع لزوم می شود و از سوی دیگر حمایت از احساسات دیگران را در بر می گیرد.