راهکارهای توسعه و بهبود هوش هیجانی

اثر :

الویس کانروی

مترجمان :

معصومه زنگنه – مهری افشاری

انتشارات ارسطو
(چاپ و نشر ایران)
۱۴۰۰

سرشناسه : کانروی، الویس
Conroy, Alvis
عنوان و نام پدیدآور : راهکارهای توسعه و بهبود هوش هیجانی/اثر الویس کانروی؛ مترجمان معصومه زنگنه، مهری افشاری.
مشخصات نشر : ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران) ، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری : ۱۲۹ ص.
شابک : ۴-۸۰۷-۴۳۲-۶۰۰-۹۷۸: ۳۹۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : عنوان اصلی: Emotional Intelligence: How to Effectively Develop and Improve your EQ, ۲۰۲۰.
موضوع : هوش هیجانی
Emotional intelligence
شناسه افزوده : زنگنه، معصومه، ۱۳۶۶-، مترجم
شناسه افزوده : افشاری، مهری، ۱۳۴۱-، مترجم
رده بندی کنگره : BF۵۷۶
رده بندی دیویی : ۱۵۲/۴
شماره کتابشناسی ملی : ۸۶۸۴۶۱۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

نام کتاب : راهکارهای توسعه و بهبود هوش هیجانی
نویسنده : الویس کانروی
مترجمان : معصومه زنگنه - مهری افشاری
ناشر : ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)
صفحه‌آرایی، تنظیم و طرح جلد : پروانه مهاجر
تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۰
چاپ : مدیران
قیمت : ۳۹۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان :
https://chaponashr.ir/ketabresan
شابک : ۴-۸۰۷-۴۳۲-۶۰۰-۹۷۸
تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www. chaponashr. ir

انتشارات ارسطو
چاپ و نشر ایران
Chaponashr.ir

فهرست مطالب

عناوین	شماره صفحه
مقدمه	۵
فصل ۱ : هوش هیجانی چیست؟	۷
فصل ۲ : اهمیت هوش هیجانی	۱۹
فصل ۳ : مفاهیم مرتبط با هوش هیجانی	۲۳
فصل ۴ : بهبود هوش هیجانی در محل کار	۳۲
فصل ۵ : بهبود هوش هیجانی در محافل اجتماعی	۴۱
فصل ۶ : بهبود هوش هیجانی در خانواده	۵۳
فصل ۷ : نحوه بهبود هوش هیجانی در مدارس	۶۴
فصل ۸ : تقویت هوش هیجانی در رهبری	۷۰
فصل ۹ : هوش درون فردی، بین فردی و هیجانی	۷۷
فصل ۱۰ : علائم هوش هیجانی بالا درافراد	۸۲
فصل ۱۱ : مزایای عمومی هوش هیجانی	۹۴

عنــوان صفحــه

فصل ۱۲ : روشهای کلی درراستای بهبود هوش هیجانی ۹۹

فصل ۱۳ : راهکارهایی برای داشتن هوش هیجانی بهتر ۱۲۵

نتیجه گیری ۱۲۹

مقدمه

ایــن کتاب حاوی اطلاعاتی در مورد هوش هیجانی(EI)، ضریب عاطفی(EQ)، دلیل اهمیت آن در زندگی شما و چگونگی توسعه EI خود است.

آیا تابحال فکر کرده اید که از نظر ذهنی باهوش هستید، اما تقریباً فاقد هوش هیجانی هستید؟ لازم نیســت منتظر باشید تا این اتفاق بیافتد. اگر این گونه احساس می‌کنید که باید احساسات خود را به درستی درک و تصدیق کنید، پس این کتاب برای شما مناسب است.

مهم نیســت چقدر باهوش هستید، اگر نمی‌دانید که چگونه با احساسات خود کنار بیایید، ممکن اســت به توانایی بالقوه خود نرســید. اگرچه احتمالاً شــما به خوبی به تنهایی می‌توانید کار کنید، باز هم لازم اســت با گروه هایی کار کنید، چه در یک اداره مشــغول به کار باشــید و چه تجارت خود را دنبال کنید.

هوش هیجانی در خانه و محافل اجتماعی نیز دارای اهمیت است. این ویژگی برای شما همدلی بهتــری فراهم می‌کند. همدلــی بهتر منجر به ارتباط بهتر می‌شــود. شــما نمی‌توانید هرچه را که می‌خواهید بگویید. شــما باید این را در نظر بگیرید که دیگران چه احساســی خواهند داشت، چه به شما نزدیک باشند، یا نباشند.

این کتاب جهت پرورش ایده‌های بهتر در مورد انتظارات موارد زیر به شما ارائه خواهد کرد:

- بحث در باره اهمیت شناخت، درک و مدیریت احساسات خودتان.
- شرح هوش هیجانی ؟

- هوش هیجانی چگونه می‌تواند زندگی کاری و اجتماعی شما را بهتر کند ؟
- بررسی ارتباط بین (EI) و کنترل تکانه، (EI) و عزت نفس، (EI) و انگیزه شخصی و موارد دیگر.

فصل ۱

هوش هیجانی چیست؟

همدلی

همدلی توانایی درک احساس دیگران است. وقتی شما دارای همدلی هستید می‌دانید که چطور در برابر افراد دیگر رفتار کنید، چطور به احساسات آنها واکنش نشان داده، و کاملا درباره اینکه آیا آنها را آزار می‌دهید یا نه آگاه هستید. هنگامی که از همدلی خود به طور کامل استفاده می‌کنید، قادر به برقراری ارتباط با افراد در سطح احساسی بهتری هستید.

باهوش بودن از نظر عاطفی فقط اطلاع داشتن از احساسات خودتان نیست، بلکه شما باید احساسات دیگران را نیز درک کنید تا قادر به ارتقاء روابط سالم با آنها باشید.

تصور کنید که شما یک معلم دوره دبستان هستید. همه دانش آموزان شما قادر نخواهند بود که به وضوح احساسات خودشان را بیان کنند. بعضی از آنها هنوز در تلاش هستند تا احساسات خود را درک کنند. با همدلی می‌توانید تشخیص دهید که کدام کودک واقعاً بی‌احترامی می‌کند و کدام یک بسیار خجالتی است و نمی‌تواند به شما سلام کند و یا صبح بخیر بگوید. با توانایی ایجاد همدلی

شما قادر خواهید بود احساسات مختلف و نیازهای هر کودک را تشخیص دهید.

بدون همدلی هیچ احساسی در دسترس شما نخواهد بود. با همدلی قادر هستید بیشتر گوش دهید. شما فقط کلمات را نمی‌شنوید تا پاسخ دهید، بلکه گوش می‌دهید تا معنای پشت کلمات را دریابید.

وقتی همدلی وجود نداشته باشد

وقتی همدلی وجود نداشته باشد، شخصی ممکن است علاقه‌ای به شناخت احساس دیگران نداشته باشد. حتی ممکن است او قادر به احساس آنچه طرف مقابل احساس می‌کند نباشد. به طور عامیانه این احساس بیانگر جامعه ستیزی است. با این حال نداشتن همدلی به معنی اختلال شخصیت نیست. برای مثال ممکن است افرادی که ثروتمند هستند نتوانند با نیازهای افراد کم بضاعت همدلی کنند. این افراد نمی‌توانند بفهمند که چرا آنها مجبورند برای چیزهای کوچکی مانند کاهش شهریه اعتراض کنند. البته همه اینطور نیستند. با وجود این، موقعیت‌های کاملاً متفاوت می‌تواند درک مسائل را کمی دشوارتر کند. با فرض درست بودن این موارد، سعی کنید تصور کنید شبیه شخص دیگری بودن چگونه است. در محل کار یا موقعیت‌های اجتماعی شما مجبورید با افراد دیگر سر و کار داشته و با آنها کنار بیایید. برای اینکه بتوانید این کار را به طور موفقیت آمیزی به انجام برسانید باید با آنها مقداری همدلی داشته باشید.

انگیزش

انگیزه برای داشتن پایداری لازم است. با این حال این چیزی بیشتر از پایداری است. همچنین این دیدن چیزی پرشور تا انتهاست. اجازه دهید ورزشکاران حرفه‌ای تنیس را مثال بزنیم. برخی از بازیکنان در مسابقات برای یکدیگر ایده آل هستند. و برای چندین ساعت طاقت فرسا به طور کامل مسابقه می‌دهند. گاهی اوقات برنده به عنوان فردی با استقامت بیشتر ظاهر می‌شود. در سایر مواقع برنده فردی است با انگیزه بیشتر. برای مثال بازیکن شماره A در مسابقه تنیس مردان دو ست را

بدون اینکه امتیازی را از دست بدهد برده است. یک پیروزی دیگر و بازیکن شماره A برنده خواهد شد. بازیکن B اگر انگیزه کافی نداشته باشد ممکن است ست سوم را با بی‌دقتی انجام دهد تا بازی را تمام کند. از طرف دیگر، او با انگیزه می‌تواند بازی را تا ست پنجم ادامه داده و به پایان رساند. برنده شدن یا نشدن او حداقل از نظر هوش هیجانی دیگر اهمیتی نخواهد داشت. تماشاچیان اکنون انگیزه، پشتکار و عزم و اراده او را می‌بینند. اگر آن را ندارید زندگی یک حرکت ملالت بار بدون هیچ هدفی در نظر است.

وقتی انگیزه وجود ندارد

پس از فراغت از تحصیل مادر شما با یکی از دوستانش صحبت کرده تا شما را در شرکتش استخدام کند. شرکت از شما تعدادی امتحان و مصاحبه گرفته است برای رعایت بی‌غرض بودن این استخدام. شما تمام تلاش خود را کرده اید زیرا می‌دانید مادرتان شما را پشتیبانی کرده است. با وجود این وقتی کار شروع شد شما متوجه شدید که این چیزی نیست که شما می‌خواستید و چگونه زندگی خود را می‌بینید. بنابراین شما از ساعت۹ تا ۵ عصر شغل خود را مانند یک مرده متحرک به انجام می‌رسانید تا به خانه بروید. اینجا یک مشکل وجود دارد بخاطر اینکه کمبود انگیزه معمولا منجر به پایین آمد سطح کار می‌شود. به ویژه در رشته‌های هنری کمبود انگیزه ممکن است به شما اجازه مواجه شدن با شرایط را بدهد اما اشتیاقی وجود نخواهد داشت. وقتی کاری بدون اشتیاق ایجاد شود، یک کار بی‌روح و خشک است و هیچ کس را به سوی خود نمی‌کشاند.

خود آگاهی

یک روش چند سطحی برای شناخت خود وجود دارد. شما باید:

فعالیت‌های خود را بشناسید

احساسات خود را بشناسید

چیزهایی را که نمی‌دانید کشف کنید

اولین قدم(شناخت فعالیت‌های خود) آسان به نظر می‌رسد، درست است؟

اگرچه این دانستن فقط درباره لحظه‌ای که در حال صحبت کردن هستید نیست. این چه کاری است که شما واقعاً انجام می‌دهید؟ آیا شما مطمئن هستید که کارها را فقط به خاطر انجام دادنشان انجام نمی‌دهید؟ زندگی شما ممکن است آنقدر شلوغ باشد که شما فقط وظایف روتین خود را انجام دهید بدون اینکه واقعاً به این فعالیت‌ها و دلیل انجام آنها فکر کنید. زنگ هشدار شما خاموش است. بنابراین شما بلند شوید. شما باید در ساعت ۹ در محل کارتان باشید. پس باید عجله کنید. شما یا رانندگی می‌کنید یا پیاده به محل کار می‌روید. شما تمام وقت خود را به بررسی شبکه‌های اجتماعی می‌گذرانید تا اینکه دیگر نمی‌دانید چه خبر است. تنها در صورتی می‌توانید مرحله اول خودآگاهی را به انجام رسانید که صادقانه بگویید از حواسپرتی رها شده و دیگر خلبان اتوماتیک نیستید.

مرحله دوم(شناخت احساسات خود) می‌تواند کمی ناراحت کننده باشد. گذشته از همه اینها از شما خواسته می‌شود احساسات خود را به عنوان قدمی برای خودآگاهی بررسی کنید. آیا واقعاً از خود پرسیده اید که چه احساساتی دارید؟ آیا عمل یا رفتار اخیر خود را بررسی کرده اید؟ مثلاً بگویید آیا دعوا کرده اید؟ در طول مبارزه، هر دو طرف عقب نخواهند نشست و با شدت ادامه خواهند داد. با این وجود بعد از دعوا آیا سعی کرده اید بررسی کنید که چرا عقب نشینی نمی‌کردید؟ آیا سعی کرده اید دیدگاه طرف مقابل درگیر را درک کنید؟ شاید لازم باشد این احتمال را که حق با شما نیست بپذیرید. ممکن است چیزی وجود داشته باشد که شما باید آن را بررسی کرده و سپس تغییرش دهید مانند یک خلق انفجاری، ذهن غیر منطقی و غیره.

گام سوم خیلی متفاوت می‌تواند باشد، کشف آنچه شما نمی‌دانید بسیار دشوار می‌تواند باشد. اکثر افراد زمان زیادی را صرف این مسیر می‌کنند. بسیاری از مردم هنوز در حال کشف خود هستند. شما حداقل باید مایل به کشف ناشناخته‌های خوب و بد شخصیت خود باشید.

وقتی خودآگاهی وجود ندارد

پرخاشگری منفعل می‌تواند نشانه‌ای از کمبود خودآگاهی باشد. بعنوان مثال گاهی اوقات فردی در محل کار از شما می‌خواهد در مورد چیزی که متوجه آن نمی‌شود به او کمک کنید. شما موافقت می‌کنید، و می‌گویید که مشکلی نیست. از نظر منطقی می‌دانید که کمک به همکاران دارای اهمیت است، اما خود شما در مورد کسی که به دنبال کمک است خشمگین می‌شوید. بعد از چند درخواست کمک دیگر شـما شروع به خسته شـدن می‌کنید اما همچنان کمک می‌کنید. در ظاهر شما با میل کمک کننده هستید. با این حال بعد از مدتی خودتان متوجه می‌شوید به کسی که در حال کمک به او هستید کنایه می‌زنید. با این حال شما همچنان به کار خود ادامه می‌دهید و کمک فراهم می‌کنید. مطمئن نیسـتید که چرا. شـما این را تحلیل نکرده اید که آیا این کار را انجام می‌دهید بخاطر اینکه دوست دارید رئیستان شما را مفید ببیند یا از همان کودکی فقط برای کمک برنامه ریزی شده اید.

خود تنظیمی

خود تنظیمی درواقع توانایی مدیریت و کنترل هیجانات و انگیزه هایتان است.

در اینجـا پنج عنصر وجود دارد که هنگامی که سـعی داریـد خودتان را تنظیم کنید باید در نظر گرفته شوند.

- سازگاری
- وظیفه شناسی
- ابتکار
- خودکنترلی
- قابلیت اعتماد

سازگاری

مهم نیســت که در زندگی شــما تغییرات چقدر دشوار باشــد، باید آنها را بپذیرید و خود را با آنها ســازگار کنید. برخی از تغییرات برای شــما به عنوان یک انســان ضروری است. مانند ساخت خانه خودتــان پــس از فارغ التحصیلی. موقعیت‌های شــگفت انگیزی در زندگی تــان وجود دارد که باید خودتان را با آنها به خوبی سازگار کنید. در دوران کودکی شما به سختی تمایل به سازگاری داشتید. یک کودک حتی ممکن اســت شــروع به گریه کند زیرا موضوع مورد علاقه‌اش به او آموزش داده نمی‌شود زیرا معلم غایب است. کمی تغییر در جدول زمانی برای آنها می‌تواند آزار دهنده باشد.

به هرحال شــما دیگر یک کودک نیســتید. بعنوان یک بزرگســال از شــما انتظار می‌رود که از تاب آوری بیشــتری برخوردار باشــید. البته می‌توانید ترسیده باشید. اگر در وهله اول واقعا نترسیدید، نمی‌توانید شجاع باشید. دوره بزرگسالی موقعیت‌های استرس زای زیادی دارد که در آن شما نیاز به سازگاری دارید تا از نظر هیجانی باهوش شوید.

نمونه‌ای از عدم سازگاری

شــیفت شــما از ساعت ۶ صبح به ۲ بعد از ظهر، از ساعت ۲ بعد از ظهر به ساعت ۱۰ شب تغییر یافته است. بعد از اینکه تغییر شیفت به شما از طرف مدیر منابع انسانی ارائه می‌شود واکنش منفی نشــان می‌دهید. شــما با انگیزه عمل کرده اید و خواهش کرده اید که اجازه دهند با شــیفت اصلی خود به کار خود ادامه دهید. از آنجاییکه شــما بلافاصله واکنش نشــان دادید عدم سازگاری خود را با شــرکت نشــان داده اید. ممکن است شغل خود را به خطر بیاندازید. اگرچه ممکن است اکثر افراد از اندک تغییرات هوشــیارانه در شــیفت کاری ناراضی باشند. شما باید در رابطه با جنبه‌های مثبت و منفی آن فکر کنید. اگر هنوز هم موارد منفی زیادی پیدا کردید، با آرامش با مدیر منابع انســانی یا رئیس خود در مورد آنچه می‌توان برای کاهش وضعیت شــما انجام داد صحبت کنید. شــاید تغییر جدید پایدار و دائمی نباشد.

وظیفه شناسی

وظیفه شناس بودن مسئولیت اعمال یا عملکرد شخصی شماست. افرادی که این ویژگی را دارند از پذیرش مسئولیت هراسی ندارند، حتی زمانی که ممکن است همه چیز اشتباه باشد. بخاطر اینکه این افراد مسئولیت را جدی می گیرند تمایل به ثبات دارند، چه اینکه در زندگی به هر طریقی دچار شکست شده باشند. وظیفه شناسی بطور قابل توجهی با قابل اعتماد بودن رابطه دارد. به احتمال قوی یک فرد وظیفه شناس مورد اعتماد واقع خواهد شد. وی همچنین به احتمال زیاد تصمیمات اخلاقی نیز خواهد گرفت.

نمونه ای از فقدان وظیفه شناسی

رئیس شما به شما کار روی یک پروژه بزرگ واگذار کرده. این اولین باری است که او چنین کاری را انجام می دهد. او می خواهد این را آزمایش کند که شما به چه نحوی می توانید چنین پروژه بزرگی را مدیریت کنید. آخرین مهلت انجام کار چهار هفته با آخرین روز فاصله دارد. به جای اینکه تمام جزئیات پروژه را مرور کنید، فکر کردید می توانید آن را به تعویق بیاندازید. بعد از دو هفته وقتی که توانستید جزئیات پروژه را بخوانید متوجه شدید که این پروژه به دلالیلی چهار هفته زمان لازم دارد. شما مضطرب شده و مجبور شدید افرادی را پیدا کنید که به شما کمک کرده در حالیکه تا آخر درگیر آن هستید. کار شما به طور معمولی تمام شده. وقتی سئوال پرسیده می شود که چه اتفاقی افتاده، بهانه هایی آورده و هیچ وقت مسئولیت را نمی‌پذیرید.

نوآوری

نوآوری از نظر معنایی از یک جهت شبیه به سازگاری است و همچنین به معنی استقبال از چیزهای جدید نیز می‌باشد. با این حال نوآوری تنها در پذیرش تغییرات متوقف نمی‌شود، بلکه به معنای توانایی ایجاد تغییرات یا نوآوری‌ها نیز می‌باشد. اگر شما فردی مبتکر باشید، به کشف راه حل‌های مشابه برای مشکلات شبیه به هم راضی نمی‌شوید. شما می‌خواهید ایده‌های جدیدی با هدف بهبود اوضاع پیدا کنید.