

# نقش هوش هیجانی

## در

### کودکان و نوجوانان

### زندگی

### محیط کار

تالیف:

فهیمة رجبی

عضو هیات علمی دانشگاه پیام نور

عبدالهمانی شیرعلی پور

کارشناس ارشد تکنولوژی آموزشی-آموزگار

با مقدمه‌ای از:

دکتر سالار فرامرزی

عضو هیات علمی دانشگاه اصفهان

ویراستار:

صدیقه سلمانی پور

عضو هیات علمی دانشگاه پیام نور



انتشارات آوای نور

تهران- ۱۳۹۵



# بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

شابک	۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۲۳۸-۹ :
شماره کتابشناسی ملی	۴۴۱۳۹۰۹ :
عنوان و نام پدیدآور	نقش هوش هیجانی در کودکان و نوجوانان زندگی محیط کار/ تالیف فهیمه رجیبی ، عبدالهانی شیرعلی پور ؛ بامقدمه‌ای از سالار فرامرزی ؛ ویراستار صدیقه سلمانی پور .
مشخصات نشر	تهران : آوای نور، ۱۳۹۵ .
مشخصات ظاهری	۱۷۶ ص.
موضوع	هوش هیجانی
موضوع	Emotional intelligence :
رده بندی دیویی	۴/۱۵۲ :
رده بندی کنگره	BF۱۳۹۵۵۷۶BF ۷ن۳/ :
سرشناسه	رجیبی، فهیمه، ۱۳۶۱ -
شناسه افزوده	شیرعلی پور، عبدالهانی، ۱۳۶۱ -
شناسه افزوده	فرامرزی، سالار، ۱۳۴۵ -



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،  
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / دورنگار: ۶۶۴۸۰۸۸۲

نقش هوش هیجانی در کودکان و نوجوانان، زندگی، محیط کار

تالیف: فهیمه رجیبی - عبدالهانی شیرعلی پور

با مقدمه‌ای از: دکتر سالار فرامرزی

ویراستار: صدیقه سلمانی پور

طراح جلد: عبدالهانی شیرعلی پور

ناشر: انتشارات آوای نور

چاپ: اول ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۲۳۸-۹

قیمت ۱۳۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است



---

تقدیم به:

ساحت مقدس آقا امام زمان (عج)

و

آرام جانمان "طه"

---



---

## فهرست مطالب

---

پیشگفتار.....	۹
مقدمه.....	۱۱
فصل اول: نقش هیجانی چیست؟.....	۱۳
فصل دوم: نقش هوش هیجانی در پرورش کودکان و نوجوانان.....	۳۱
فصل سوم: نقش هوش هیجانی در زندگی بهتر.....	۱۲۹
فصل چهارم: نقش هوش هیجانی در محیط کار.....	۱۵۷
منابع.....	۱۷۵





---

## پیشگفتار

---

مدتهاست مردم درباره‌ی هوش هیجانی حرف می‌زنند اما قادر نبوده‌اند آنرا کنترل و از آن استفاده کنند. ما بیشترین قسمت از انرژی خود را صرف (خود بهبودی)<sup>۱</sup> کسب معلومات، تجربه، هوش شناختی<sup>۲</sup> و تحصیلات اختصاص می‌دهیم. این کار زمانی عالی می‌شود که بتوانیم هیجانهای خود، هیجانهای دیگران و تاثیر عمیقی را که بر زندگی روزمره‌ی ما دارند. بطور کامل درک کنیم. فکر می‌کنیم که فاصله زیاد بین محبوبیت هوش هیجانی بعنوان یک مفهوم و کاربرد آن در جامعه دو علت دارد: علت اول این است که مردم آنرا متوجه نمی‌شوند و نمی‌فهمند، آنها هوش هیجانی را اغلب با اجتماعی بودن<sup>۳</sup> اشتباه می‌گیرند. دومین علت این است که آنها فکر می‌کنند انسانها هوش هیجانی را یا به طور کامل دارند یا اصلاً ندارند.

ساختار مغز انسان با وجود رشد سرسام آوری که در علوم و ریاضیات و منطق داشته است از نظر عواطف با انسانهای اولیه تفاوت چندانی نکرده است. هنوز واکنش انسان در هنگام خشم و عصبانیت جریان خون به سمت دست‌ها و افزایش ضربان قلب می‌باشد و در واقع با وجود رشد بسیار بالای خردمندی و خرد ورزی انسان که فاصله زیادی با اجدادش پیدا کرده است و عواطف و احساساتش تغییر زیادی نکرده است و انسان در این زمینه رشد چشم گیری نداشته است. با وجود آن خیلی پیش از آن که مغز متفکر و منطقی برای انسان پدید آید، مغز هیجانی و احساسات وجود داشته است. در واقع مغز که در مسایل هیجانی و احساسات تخصص دارد و مخزن و منبع خاطرات هیجانی است. در جریان تکامل انسان موجب پیدایش قشر مخ شده است و این در حالی است که مغز انسان در قرن بیست و یکم زندگی می‌کند در صورتی که قلب (احساسات) او در دوران پارینه سنگی است.

با استفاده از بهره هوشی (IQ) می‌توان پیش‌بینی کرد که چه شغلی مناسب و در خور چه فردی است، در حالیکه که با هوش هیجانی می‌توان سیر پیشرفت شکست یا در جا زدن افراد و کارکنان را پیش‌بینی کرد. یک فرد با هوش هیجانی کم حتی اگر

---

۱- self – Improvement

۲- Intelligence

۳- Charisma

بهترین دوره‌های آموزش شغلی و مدیریتی را طی نماید، بعید به نظر می‌رسد که بتواند یک مدیر موفق و یا رهبر سازمانی برجسته و موفق گردد. و مدیریت چیزی جز برنامه ریزی، سازماندهی، هدایت، رهبری و کنترل و نظارت در سازمان که خود یک نهاد اجتماعی است نمی‌باشد. و این نهاد اجتماعی از انسانهایی با تمامی استعدادها، ارزشها، نگرشها، احساسات و هیجانات و عواطف بوجود آمده است و دارای علایق و نیازها و درک و تعابیری متفاوتی از خود و محیط خود میباشند که میتواند گاه در تضاد و تعارض با هم باشند.

وجود هیجان‌های اجتماعی یکی از مؤلفه‌های اساسی زندگی اجتماعی است که در تمام کشورها و جوامع دیده می‌شود. این هیجان‌ها که به ویژه در میان نسل‌های جوان با تکرار و شدت بیشتری دیده می‌شوند، در صورتی که به درستی مدیریت نشوند می‌توانند منجر به ناآرامی‌های اجتماعی شوند که این ناآرامی‌ها مشکلات متعدد سیاسی، اجتماعی و فرهنگی را در پی خواهند داشت. مطالعات اخیر در زمینه هوش هیجانی نیز نشان از تأثیر بالای این هوش در کنترل هیجان افراد دارد.

کتاب حاضر دارای چهار فصل است، فصل اول تاریخچه هوش هیجانی، فصل دوم نقش هوش هیجانی در پرورش کودکان و نوجوانان، فصل سوم نقش هوش هیجانی در زندگی بهتر و فصل چهارم نقش هوش هیجانی در محیط کار.

لازم است در پایان از خانم‌ها معصومه شیرعلی پور، رقیه خدادادی و فاطمه حیدری که در طراحی تصاویر و جمع‌آوری مطالب به بنده کمک کردند تقدیر و تشکر نمایم.

**فهیمه رجبی**

**بهار ۱۳۹۵**

---

## مقدمه

---

از زمانی که بشر زندگی اجتماعی را یاد گرفت، به اهمیت احساسات، عواطف و هیجانات در زندگی جمعی پی برد. چه بسیار انسانهایی که با شناخت هیجانات خود به رشد فردی و اجتماعی خویشتن و جامعه کمک کردند و چه اندک افرادی که نتوانستند تکانه‌های هیجانی خود را کنترل کنند و نهایتاً به خویشتن، جامعه و بشریت آسیب‌های جدی وارد کردند. مفهوم هوش هیجانی یا هوش عاطفی، موضوع جدیدی نیست که دانشمندان به تازگی آن را خلق کرده باشند، بلکه متخصصان با مفهوم سازی و شناسایی عناصر و مؤلفه‌های آن سعی نمودند واژه هوش هیجانی را برای معرفی مهمترین توانمندی بشر در زندگی اجتماعی معرفی نمایند.

پیتر سالووی اولین کسی بود که هوش هیجانی را مطرح نمود و پس از وی گلن با چاپ کتاب هوش هیجانی سعی نمود تا این توانایی را در ابعاد مختلف و نیز نقش آن را در زندگی انسان بیان نماید. اگرچه هووارد گاردنر نیز بعدها در تئوری هوش چندگانه سعی نمود به هوش‌های درون فردی و برون فردی نیز اشاره نماید و از آنها به عنوان مهارت یاد کند. مهارت بودن هوش هیجانی بدین مفهوم است که این توانایی ژنتیک یا ارثی نیست، بلکه با ممارست، تمرین و تکرار می‌توان آن را به دست آورد، در واقع همانطور که می‌توان به مهارت در رانندگی دست یافت، می‌توان به توانایی هوش هیجانی نیز دست یافت، به عبارتی هوش هیجانی دست یافتنی است.

بازنگری مشکلات بین فردی در جامعه نشان می‌دهد که وجود یا عدم وجود هوش هیجانی تا چه اندازه می‌تواند در روابط والدین و فرزندان، همسران یا محیط کار مؤثر باشد. چه بسیار والدین که به دلیل عدم مهارت در هوش هیجانی با فرزندان خود فاصله گرفته اند، چه بسیار همسرانی که به دلیل فقر هوش هیجانی تا پای طلاق پیش رفتند، چه بسیار همسایگانی که تیشه بر دیوار عاطفی یکدیگر زدند و چه بسیار شاغلینی که در محیط کار دست به، برهم زدن احساسات یکدیگر زدند و چه بسایرهای دیگر...

همه اینها بیانگر این موضوع است که اگر چه هوش عقلانی (تحصیلی)، در یادگیری مهارت‌های شناختی نقش مهمی ایفا می‌نماید، اما آنجا که سلامت روانی و اجتماعی مطرح می‌شود، هوش هیجانی اهمیت پیدا می‌کند. در مصداق یابی این مطلب می‌توان

به نخبگانی اشاره کرد که از نظر پیشرفت‌های تحصیلی به مراتب بالایی دست یافته اند، اما از نظر روابط عاطفی و اجتماعی چندان موفق نیستند.

الزاماً توانایی یادگیری در ریاضیات و علوم نشان سلامت روانی نیست آنچه که سلامت روانی انسان را تضمین می‌نماید، خودشناسی و دیگر شناسی عاطفی و هیجانی است، که این کتاب به همین منظور تدوین و تألیف شده است تا به زبانی ساده به مخاطبین خود بیاموزد که چگونه می‌توان به شناخت، بروز و هدایت هیجانات خود اقدام نمود. خواه این هیجانات مثبت باشد و خواه منفی. همه ما نیاز داریم که به موقع، به جا به شیوه ای درست هیجانات خود را ابراز نمائیم." جمله دوستت دارم گاهی به همان اندازه خطرناک است که جمله دوستت ندارم". لذا استفاده درست از کلمات و جملات در موقعیت‌های مختلف نیازمند توانمندی ما در هوش هیجانی است.

این کتاب که در چهار فصل تدوین شده است نیز سعی نموده است تا به شکلی ساده و قابل درک برای عموم، موضوع هوش هیجانی را بررسی و به عنوان یک توانش روانی - اجتماعی در تعالی انسان کمک نماید.

**دکتر سالار فرامرزی**

**تابستان ۹۵**

