

Daniel Qoulman

EMOSİONAL ZƏKA

İngiliscədən tərcümə:
Samir Bulut



qanun nəşriyyatı

Daniel Goleman

EMOTIONAL INTELLIGENCE

Amerikalı psixoloq, emosional zəka sahəsində məşhur ekspert Daniel Qoulman, ailə və iş həyatında uğur qazanmağımızda hisslərimizin mühüm rol oynadığını hesab edir.

Bəs, “emosional zəka” nədir? Onu ölçmək olarmı? “Adi” zəka “emosional” zəkadan nə ilə fərqlənir? Keşməkeşli həyat yollarında “adi” zəkalı insan “emosional” zəkaya sahib insandan nə üçün geri qalır? Kədər, qəzəbin, depressiyanın, qorxunun, həyəcanın, stressin, utancaqlığın, bədbinliyin öhdəsindən necə gəlmək və uğur qazanmaq olar? Bu və digər mühüm suallara cavab tapmaq istəyirsinizsə, məşhur psixoloq, emosional zəka nəzəriyyəsinin banilərindən biri Daniel Qoulman qələmindən çıxmış bu kitabı oxuyun.

“Emosional zəka” kitabı yalnız tələbələr və müəllimlər üçün deyil, valideynlər üçün də faydalıdır.

*Emosional müdriklik qaynağı olan
həyat yoldaşım Tara üçün*

İÇİNDƏKİLƏR

Ön söz	9
Aristotelin məqsədi	23

BİRİNCİ HİSSƏ **EMOSİONAL BEYİN**

1. Emosiyalar nə üçün lazımdır?	33
2. Emosional quldurluğun anatomiyası	47

İKİNCİ HİSSƏ **EMOSİONAL ZƏKANIN TƏBİƏTİ**

3. Ağıllı adam axmaqlıq etdikdə	75
4. Özünü dərk et	94
5. Ehtiras köhləri	108
6. Əsas istedad	140
7. Empatiyanın köhləri	166
8. Sosial sənətlər	187

ÜÇÜNCÜ HİSSƏ **EMOSİONAL ZƏKANIN FƏALİYYƏTİ**

9. Səmimi düşmənlər	211
10. Qəlblə idarə etmək	239
11. Ağıl və təbabət	262

DÖRDÜNCÜ HİSSƏ

İMKANLAR PƏNCƏRƏSİ

12. Ailə putası	299
13. Psixi zədə və təkrar emosional dərslər	315
14. Xasiyyət - tale deyil	339

BƏŞİNCİ HİSSƏ

EMOSİONAL SAVAD

15. Emosional savadsızlığın nəticəsi	361
16. Emosiyaların öyrədilməsi	409
Appendiks A. Emosiya nədir?	447
Appendiks B. Emosional ağılın əlamətləri	450
Appendiks C. Qorxunun nevrал sxemi	458
Appendiks D. U.T.Qrantın konsorsiumu: profilaktik proqramların aktiv komponentləri	462
Appendiks E. “Özünüdərk” kursunun tədris proqramı	464
Appendiks F. Sosial və emosional təlim: nəticələr	466
MƏNBƏLƏR	472
TƏŞƏKKÜRLƏR	477
MÜƏLLİF HAQQINDA	480

ÖN SÖZ

10-cu Yubiley Nəşrinə

1990-cı ildə *New York Times*-də elmi məsələlər üzrə müxbir işləyərkən, kiçik bir akademik jurnalda təsadüfən bir məqalə gözümə sataşdı. Biri hal-hazırda Nyu-Hempşir Universitetində işləyən Con Mayer, digəri isə Yel Universitetinin əməkdaşı olan Peter Salovey adlı iki psixoloq bu məqalədə “emosional zəka” adlandırdıqları bir məfhumu ilk dəfə irəli sürürdülər.

O dövrdə həyatda mükəmməllik standartı kimi IQ-nin üstünlüyü danılmaz idi; zəkanın genlərimizdə kök saldığı, yoxsa təcrübəyə bağlı olduğuna dair müzakirələr aparılırdı. Amma budur, gözlənilmədən həyatdakı uğurun elementləri haqqında yeni düşüncə tərzii ortaya çıxdı. 1995-ci ildə bu kitaba ad vermək üçün məni həyəcanlandıran o məfhumdan istifadə etdim. Mayer və Salovey kimi, çoxşaxəli elmi nəticələri sintez etmək, əvvəllər ayrı-ayrı tədqiqat sahələrinə aid olan məsələləri birləşdirmək, yalnız onların nəzəriyyəsinə deyil, eyni zamanda bir çox digər maraqlı elmi müddəanı da, məsələn, emosiyaların beyində necə tənzimləndiyini araşdıran yeni elmi sahənin, effektiv neyro-elmlərin ilk meyvələrini gözədən keçirmək məqsədi ilə bu termindən yararlandım.

On il əvvəl bu kitab nəşrə hazırlanarkən, bir gün iki əcnəbinin *emosional zəka* ifadəsini işlətdiyi və bunun mənasını hər ikisinin də anladığı bir söhbəti dinləmiş olsaydım, bu məfhumu kultural

sahələrə daha geniş bir şəkildə tətbiq etməkdə uğur qazana bilərdim, – deyər düşündüyümü xatırlayıram. Amma çox az şey bilirmişəm.

Emosional zəka ifadəsi, ya da onun qısa şəkli olan *EQ* hər yerə yayılaraq, gözlənilmədən *Dilbert* və *the Pinhead Zippy* kimi cizgi filmlərində və Roz Çastın *New-Yorker*-dəki rəsmlər seriyasında ortaya çıxdı. Uşaqların *EQ*-sini gücləndirmək məqsədi ilə hazırlanmış oyuncaq qutuları gördüm; sevgili axtaranların şəxsi elanlarında bəzən bu məfhum açıq-aşkar görünür. Bir dəfə otel otağında şampun şüşəsinin üzərinə yazılmış *EQ* haqqında bir lətifəyə rast gəldim.

Bu məfhum planetimizin uzaq guşələrinə qədər yayıldı. *EQ*-nin müxtəlif dillərdə, məsələn, alman, portuqal, Çin, Koreya və malay dillərində də işlədildiyini öyrəndim (bununla belə, mən *emosional zəkanın* ingiliscədə baş hərflərinə – *EI*-yə üstünlük verirəm). Elektron poçtum, çox vaxt məsələn, Bolqarıstandakı bir doktorantura tələbəsiindən, Polşadakı bir müəllimindən, İndoneziyadakı universitet tələbəsiindən, Cənubi Afrikadakı biznes məsləhətçisiindən, Omandakı idarəçilik mütəxəssisiindən, Şanxaydakı icra hakimiyyəti nümayəndəsiindən gələn suallarla dolu olur. Hindistanın biznes institutlarında təhsil alan tələbələr *Emosional Zəkanı* və liderliyi oxuyurlar; Argentinadakı bir baş direktor bu mövzuda sonradan yazmış olduğum kitabı məsləhət görür. Bundan başqa, Xristianlıq, İudaizm, İslam, İnduizm və Buddizm din alimlərindən *emosional zəka* məfhumunun onların dini görüşlərinə uyğun gəldiyini eşitdim.

Bu məfhumun pedaqoqlar tərəfindən “sosial və emosional təhsil” (*SEL – social and emotional learning*) proqramlarına daxil edilməsi məni daha çox məmnun etdi. 1995-ci ildə emosional zəka bacarıqlarını uşaqlara öyrədən belə proqramlara çox nadir hallarda rast gəlmişdim. On ildən sonra, bu gün dünyanın hər tərəfində on minlərlə məktəb uşaqlara *sosial və emosional təhsil* sahəsində təlimlər keçir. Birləşmiş Ştatların bir çox bölgəsində, hətta bütün ştatlarda hal-hazırda *SEL* tədris proqramlarına daxil edilir və şagirdlərin riyaziyyat və dildə müəyyən bilik səviyyəsinə çatması gərəkli sayıldığı kimi, həyat üçün mühüm olan bu bacarıqlara yiyələnməsi də mütləq və zəruri hesab edilir.