

وايلدينگ، كريستين ام. / Wilding, Christine (Christine M.)

پرورش هوش هيجاني

تهران: نسل نوانديش، ۱۳۹۴.

۳۲۰ ص.

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۶۳۶-۱

فيپاي مختصر

فهرستنويسی کامل اين اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است

عنوان اصلی: change your life with emotional intelligence

آرام‌نيا، الهام، ۱۳۵۳ -

شمس الدين، ۱۳۵۱ -

۳۸۱، ۱۰۴

پرورش هوش هيجاني

نويسنده: كريستين وايلدينگ

شمس‌الدين حسيني و الهام آرميا

ويراستار: طاهره ميرصفي

صفحه‌آرا: الهه ايمني

طراح جلد: ندا ايمني

ناشر: نسل نوانديش

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۵

قيمت: ۱۸۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۶۳۶-۱

ISBN: 978-964-236-636-1

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نوانديش تهيه فرماييد.

نشانی فروشگاه نسل نوانديش: ميدان وليعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۹ - ۸۸۹۴۲۲۴۷

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



naslenowandish

انتشارات نسل نوانديش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست مطالب

۱۷.....	مقدمه
۲۱.....	بخش اول؛ هوش هیجانی را بشناسید!
۲۳.....	فصل ۱؛ هوش هیجانی؛ در یک نگاه
۲۳.....	هوش هیجانی چیست؟
۲۴.....	تقصیر من نیست!
۲۵.....	ای کاش طور دیگری واکنش نشان می‌دادم!
۲۶.....	مسیر حرکت شما به سوی هوش هیجانی
۳۰.....	چرا بلا درباری هوش هیجانی نشنیده بودم؟
۳۱.....	کنجانه‌های پنهان، حیطه‌ی روان انسان
۳۲.....	رویکردی نسبت‌تربیتی
۳۳.....	رشد و گسترش شناخت هیجانی
۳۳.....	پیدایش هوش هیجانی به عنوان ویژگی مثبت
۳۴.....	تاریخچه‌ی کوتاهی از هوش هیجانی
۳۵.....	آیا هوش هیجانی با هوشبهر تفاوت دارد؟
۳۶.....	موضوع، هوش هیجانی یا هوشبهر نیست!
۳۷.....	شناخت «مهارت‌های نرم»
۴۱.....	آیا می‌توانم هوش هیجانی‌ام را اندازه‌گیری کنم؟
۴۲.....	آیا ما می‌خواهیم هوش هیجانی را اندازه‌گیری کنیم؟
۴۳.....	سطوح قابلیت‌های هوش هیجانی‌تان را بسنجید
۴۳.....	خودآگاهی
۴۴.....	خویش‌شناسی
۴۵.....	انگیزش
۴۷.....	همدلی
۴۸.....	مهارت‌های اجتماعی
۵۰.....	آیا واقعا می‌توانم هوش هیجانی‌ام را تغییر دهم؟
۵۰.....	آیا برای من خیلی دیر شده است؟
۵۱.....	چرا باید برای رشد هوش هیجانی‌ام، خود را به زحمت بیندازم؟
۵۲.....	آینده‌ی هوش هیجانی
۵۳.....	فصل ۲؛ چرا هوش هیجانی خیلی مهم است؟

- مزیت‌های هوش هیجانی ۵۳
- آیا فقدان هوش هیجانی آسیب‌زا است؟ ۵۶
- هیجانان چه نقشی در زندگی ما دارند؟ ۵۹
- زندگی را بدون هیجانان تصور کنید ۶۰
- با کارکرد مغزتان و این که چطور می‌تواند شما را فریب دهد، آشنا شوید ۶۰
- هیجان؛ عقل و منطق را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد ۶۱
- چگونه مغز هیجانان را کنترل می‌کند؟ ۶۳
- مثلاً هیجانان ۶۵
- یادگیری از تجربه‌های دوران کودکی ۶۶
- مغز؛ ذخیره‌کننده‌ی خاطرات ۶۷
- زمانی که هیجانان عقل و منطق را تضعیف می‌کنند ۶۸
- ذهن ۶۹
- رازهای جد موفقیت در زندگی ۷۱
- بخش دوم؛ هوش هیجانی شما، توانمند شدن ۷۳**
- فصل ۳؛ خودتان را چگونه ببینید؟ ۷۵**
- نقاط قوت و ضعف‌تان را شناسایی کنید ۷۶
- تفاوت بین خودآرمانی و واقعیت را تشخیص دهید ۷۸
- ارزش‌های بنیادی که معادل موسسه‌ای جدید است ۷۹
- خودآگاهی هیجانی‌تان را رشد دهید ۸۰
- ابتدا بیاموزید که چطور هیجانان خود را تشخیص دهید ۸۳
- بیاموزید هیجانان خود را کنترل کنید ۸۴
- برای کنترل هیجانان خود از دو تمرین زیر استفاده کنید ۸۵
- بیاموزید نسبت به هیجانان خود بازتر و پذیرا تر شوید ۸۶
- پنجره‌ی جوهری ۸۶
- از الگوی پنجره‌ی جوهری برای بهبود خودآشکارسازی استفاده کنید ۸۹
- خودآگاهی در ارتباط با دیگران ۹۱
- با خودتان صادق باشید ۹۴
- ارزش‌های شخصی‌تان را انتخاب کنید ۹۵
- عزت نفس ۹۶
- تفاوت عزت نفس و اعتماد به نفس چیست؟ ۹۶
- فصل ۴؛ مثبت فکر کنید ۹۹**
- قدرت تفکر مثبت ۹۹
- استفاده از آرامش‌سازی ۱۰۰

- شیوه‌هایی که کمکتان می‌کنند به سرعت و آسان به آرامش عضلانی برسید..... ۱۰۱
- استفاده از تنفس عمیق..... ۱۰۲
- استفاده از شوخ طبعی..... ۱۰۳
- استفاده از روش به چالش کشیدن افکار..... ۱۰۳
- مهارت‌های به چالش کشیدن افکار تان را بیاموزید..... ۱۰۴
- انواع تفکر..... ۱۰۴
- افکار تان می‌تواند هیجانات شما را کنترل کند..... ۱۰۵
- شناسایی افکار منفی..... ۱۰۵
- گامی که افکار تان روشن نیست، چه کاری باید انجام دهید؟..... ۱۰۷
- آیا این فکر هیجان مرا تحریک کرده است؟..... ۱۰۸
- روش به دست پابین..... ۱۰۹
- درک کنید - نور تصورات شما افکار تان را شکل می‌دهد..... ۱۱۰
- افکار منی خود را به چالش بکشید..... ۱۱۲
- مثال‌هایی از ابزار معادل کنده‌ای که می‌توانید به کار ببرید..... ۱۱۳
- شیوه‌های متفاوت فکر خود را شناسید..... ۱۱۵
- شیوه‌های فکری تحریف شده..... ۱۱۵
- شناخت تحریف‌های شناخت (خ-های فکری)..... ۱۱۶
۱. تعمیم افراطی..... ۱۱۷
۲. فکر خوانی..... ۱۱۸
۳. بزرگ‌نمایی و از صافی گذراندن..... ۱۱۹
۴. تفکر دو قطبی..... ۱۲۱
۵. فاجعه‌انگاری..... ۱۲۲
۶. شخصی‌سازی..... ۱۲۳
۷. سرزنش کردن..... ۱۲۴
۸. سرزنش خود..... ۱۲۵
۹. تفکر خشک و انعطاف‌ناپذیر..... ۱۲۶
۱۰. برجسب زدن کلی..... ۱۲۶
۱۱. استدلال هیجانی..... ۱۲۷
- روش مثبتی پیش رو داریم..... ۱۲۸
- آیا باورهای نادرست مانع موفقیت شما می‌شوند؟..... ۱۳۰
- شناخت باورها..... ۱۳۰
۱. افکار خودکار..... ۱۳۰
۲. باورها «لایه‌ی زیرین» افکارمان هستند..... ۱۳۱
۳. فرضیه‌ها: «لایه‌ی میانی» افکار تان..... ۱۳۳

- ۱۳۳..... اصول زندگی شما
- ۱۳۴..... قوانین و اصول زندگی تان را شناسایی کنید
- ۱۳۵..... یافتن شواهد؛ اجازه دهید ذهن هیجانی تان چشم‌های شما را به حقایق ببندد
- ۱۳۷..... «ثبت افکار تان» را گسترش دهید
- ۱۳۸..... تفکر بر مبنای هوشمندی هیجانی تان را به عادت فکری خود تبدیل کنید
- فصل ۵: رشد ارزش‌های بنیادین..... ۱۴۳**
- ۱۴۳..... افزایش توانمندی‌های فردی
- ۱۴۴..... راستی و درستی
- ۱۴۵..... بهای وعده‌های عملی نشده
- ۱۴۸..... چگ است و درستی خود را رشد دهید؟
- ۱۵۰..... چگونه در ولایت‌پذیری را رشد و پرورش دهید؟
- ۱۵۳..... سطوح سخت و باز بودن با دیگران را رشد و پرورش دهید؟
- ۱۵۵..... رشد در ارزش‌های زندگی
- ۱۵۷..... این روش کارایی دارد
- ۱۵۷..... هشدار!
- ۱۶۰..... رشد و پرورش فروتنی
- ۱۶۳..... رشد و پرورش شهامت
- ۱۶۶..... رشد و پرورش انگیزش
- ۱۶۷..... چرا به انگیزه نیاز دارید؟
- ۱۶۹..... چگونه هیجانات ما را بر می‌انگیزند؟
- فصل ۶: هوش هیجانی و انعطاف‌پذیری..... ۱۷۳**
- ۱۷۴..... شما چقدر انعطاف‌پذیرید؟
- در شرایطی که با مشکلاتی سخت روبه‌رو می‌شوید، انعطاف‌پذیری می‌تواند مهارت مفیدی باشد
- ۱۷۵..... شما نیز می‌توانید مانند کسی که در شرایط محروم زندگی می‌کند، انعطاف‌پذیری بهره‌مند شوید
- ۱۷۶..... تعاریفی از انعطاف‌پذیری
- ۱۷۷..... درک کنید انعطاف‌پذیری سالم چه فوایدی برای شما دارد
- ۱۷۹..... ویژگی‌های انعطاف‌پذیری
- ۱۸۹..... سه منبع انعطاف‌پذیری
- ۱۹۱..... درک انعطاف‌پذیری به عنوان فرایندی در حال رشد
- ۱۹۱..... برای رشد انعطاف‌پذیری شیوه‌ی خود را به کار ببرید
- ۱۹۲..... چگونه می‌توانید صفاتی را رشد دهید که به انعطاف‌پذیریتان کمک کنند؟

عوامل اصلی در انعطاف‌پذیری.....	۱۹۴
انعطاف‌پذیری به اعتماد به نفس و کنترل هیجانات شما کمک می‌کند.....	۱۹۵
فصل ۷: به کارگیری هوش هیجانی برای مقابله با خشم.....	۱۹۷
سطح تحمل پایین در قرن بیست و یکم.....	۱۹۹
فرونشاندن خشم.....	۱۹۹
من؟ خشم؟.....	۲۰۰
چه زمانی خشم خوب است؟.....	۲۰۱
خشم در بی‌عدالتی.....	۲۰۲
خشم برای رسیدن به نتیجه.....	۲۰۲
خشم به عنوان وسیله‌ای انگیزه‌دهنده.....	۲۰۲
خشم در نقش سبک‌کننده.....	۲۰۳
خشم به عنوان خدمت‌هشدار.....	۲۰۳
خشم از کج‌ریشه می‌گیرد؟.....	۲۰۴
ماریج خشم.....	۲۰۵
فرد مورد آزمایش.....	۲۰۶
قانون «باید».....	۲۰۶
ابزارهای دیگری برای آزاد کردن خشم آور.....	۲۰۹
استفاده از مهارت‌های آرامش‌آوری.....	۲۱۰
تنفس عمیق.....	۲۱۱
فرایند تنفس‌تان را بهبود دهید.....	۲۱۲
آرام‌سازی عضلانی برای پایین آوردن هیجان.....	۲۱۴
اجازه ندهید استرس و خشم شما را به رفتار غریزانه تبدیل دهد.....	۲۱۷
کنترل رفتار پرخاشگرانه.....	۲۱۸
مسئولیت خشم خود را بپذیرید.....	۲۱۹
کاهش خشم از طریق شوخ‌طبعی.....	۲۱۹
بخش سوم: هوش هیجانی و ارتباط با دیگران.....	۲۲۱
فصل ۸: مسئولیت‌پذیری اجتماعی.....	۲۲۱
رشد همدلی، درک و فهم دیگران.....	۲۲۳
بیاموزید که نقطه‌نظرات دیگران را درک کنید.....	۲۲۴
رشد و پرورش همدلی را بیاموزید.....	۲۲۴
بذهمی‌ها درباره‌ی همدلی.....	۲۲۵
وقتی همدلی ناپدید می‌شود.....	۲۲۶
مسئولیت‌پذیری را بیاموزید.....	۲۲۷

- ۲۲۸..... بازی آدم‌ها.....
- ۲۳۰..... مسئولیت‌پذیری هیجانی را بیاموزید.....
- ۲۳۱..... هنر عذرخواهی.....
- ۲۳۲..... چگونه معذرت بخواهیم؟.....
- ۲۳۴..... رشد و پرورش بخشش.....
- ۲۳۶..... اشتباه من است یا دیگران؟.....
- ۲۳۶..... ارزش دلسوزی در هوش هیجانی.....
- ۲۳۹..... بیاموزید که غیرقضاوتی عمل کنید.....
- ۲۳۹..... با کاهش رفتار قضاوت‌گونه، هوش هیجانی خود را افزایش دهید.....
- ۲۴۰..... ذهن و نگاهی گسترده داشته باشید.....
- ۲۴۳..... فصل ۹: مهارت‌های ارتباطی.....
- ۲۴۳..... اهمیت برابری ارتباط بر مبنای هوشمندی هیجانی.....
- ۲۴۵..... چگونه هنر گوش دادن فعال را بیاموزیم؟.....
- ۲۴۶..... حضور فعال نه داشته باشید.....
- ۲۴۷..... توجه‌ی کامل.....
- ۲۴۸..... تماس چشمی برقرار کنید.....
- ۲۴۸..... واکنش‌های مثبت نشان دهید.....
- ۲۴۸..... با لحن و آهنگ صدای مناسب.....
- ۲۴۸..... نشان دهید، درک کرده‌اید.....
- ۲۴۹..... به دیدگاه دیگران احترام بگذارید.....
- ۲۵۲..... ارزش خلاصه کردن را بیاموزید.....
- ۲۵۲..... چگونه می‌توانید این کار را انجام دهید؟.....
- ۲۵۳..... زبان بدن.....
- ۲۵۶..... کاربرد چشم‌ها.....
- ۲۵۶..... لبخند زدن.....
- ۲۵۶..... حرکات سر و دست.....
- ۲۵۷..... خیلی نزدیک نشوید.....
- ۲۵۷..... هماهنگ بودن.....
- ۲۵۸..... قاطع‌تر شوید.....
- ۲۵۹..... ویژگی‌های روش قاطعانه.....
- ۲۶۰..... حقوق هیجانی شما.....
- ۲۶۰..... برای تصمیم خود ثابت قدم باشید.....
- ۲۶۱..... روش صفحه گرامافون شکسته.....
- ۲۶۳..... به نتیجه چشم بدوزید.....

بخش چهارم؛ هوش هیجانی در عمل.....	۲۶۵
فصل ۱۰؛ هوش هیجانی در محل کار.....	۲۶۷
باید مقاومت کرد.....	۲۶۷
تغییر ارزش‌ها در محل کار.....	۲۶۷
شیوه‌های جدید کاری.....	۲۶۸
کارفرما و کارمند بر مبنای هوش هیجانی.....	۲۷۰
قابلیت‌های هوش هیجانی برای موفقیت در محل کار.....	۲۷۰
قابلیت‌های اجتماعی.....	۲۷۲
هوش هیجانی.....	۲۷۲
مهارت‌های بین فردی خوب.....	۲۷۲
قابلیت‌های هیجانی.....	۲۷۳
خودآگاهی.....	۲۷۳
کنترل هیجانات.....	۲۷۴
انگیزه دادن به خود.....	۲۷۴
به رهبری تبدیل شوید؛ در گروه خوب عمل می‌کند.....	۲۷۵
چگونه می‌توانید مدیری با هوش هیجانی شوید؟.....	۲۷۶
از طریق رشد دیگران، خودتان را رشد دهید.....	۲۷۷
هوش هیجانی کارمندان را ارزیابی کنید.....	۲۷۸
فصل ۱۱؛ هوش هیجانی در ارتباط صمیمانه.....	۲۷۹
هوش هیجانی و ارتباط عاشقانه.....	۲۸۰
منابع هوش هیجانی برای ارتباط عاشقانه‌ی خوب.....	۲۸۰
تفاوت‌های جنسیتی.....	۲۸۱
برای خلق صمیمیت به چه مهارت‌های هوش هیجانی نیاز دارید؟.....	۲۸۲
خودآگاهی هیجانی.....	۲۸۲
تشخیص الگوهای رفتار.....	۲۸۲
ساخت سازگاری هیجانی.....	۲۸۳
هنگامی که شرایط خوب پیش نمی‌رود، از هوش هیجانی استفاده کنید.....	۲۸۶
عاقله‌تر رفتار کنید.....	۲۸۹
صداقت هیجانی را رشد و پرورش دهید.....	۲۹۰
غلبه بر حسادت.....	۲۹۰
خطر کنید.....	۲۹۱
خودتان را در مقابل خطر بیمه کنید.....	۲۹۱
چگونه با پایان رابطه مواجه شویم؟.....	۲۹۲

فصل ۱۲؛ پرورش هوش هیجانی فرزندان..... ۲۹۳

- ۲۹۴..... چگونه شروع کنید؟
- ۲۹۵..... چگونه باید رفتار کرد؟
- ۲۹۶..... گام‌های اولیه را بیاموزید.....
- ۲۹۶..... تمام این تلاش‌ها چه تفاوتی به وجود می‌آورد؟
- ۳۰۲..... فرزندان را تشویق کنید، بر موارد خوب تمرکز کند.....
- ۳۰۴..... سطح انعطاف‌پذیری را در او ارتقا دهید.....
- ۳۰۵..... بنسجم‌گرایی؛ بهترین دوست (خیالی) کودکان.....
- ۳۰۵..... به کودکان کمک کنید، افکار و احساساتشان را کنترل کنند.....
- ۳۰۹..... نتیجه‌گیری.....
- ۳۱۰..... رزش هجانی؛ نه فقط چه کار کنیم، بلکه چطور آن را انجام دهیم.....
- ۳۱۱..... شد را بیری، گذشته‌نگر.....
- ۳۱۲..... تجسم گانی.....
- ۳۱۳..... چگونه تغییر را به کار می‌آید؟.....

مقدمه

شما با خواندن این کتاب، سفری را شروع می‌کنید که اگر آن را ادامه دهید، زندگی‌تان به‌طور کامل تغییر می‌کند و اعتماد به نفس بیشتری پیدا خواهید کرد. همچنین، رابطه شما با دیگران، در خانواده و اجتماع نیز بهتر خواهد شد و در کار خود موفقیت بیشتری کسب خواهید کرد. اگر والد هستید (یا به هر طریق برهنه) که در آن فعالیتی را انجام می‌دهید، این فرصت را دارید که «مهارت‌های هوش هیجانی» را به فرزندانتان انتقال دهید و آن‌ها نیز با این روش می‌توانند رابطه بهتری با محیط اطراف خود برقرار کنند، سطح عزت نفسشان افزایش می‌یابد، بیشتر می‌آموزند و از زندگی لذت بیشتری می‌برند!

هوش هیجانی موضوعی است که شاید درباره‌ی آن شنیده یا مطالبی خوانده باشید و شاید نسخه‌ای از این کتاب را خریداری کرده باشید تا کنجکاوی مبهم خود را درباره‌ی آن برآورده سازید، شاید نیز کتاب هوش هیجانی، چرا که از هوشبهر مهم‌تر است، اثر گلمن را خوانده باشید؛ کتابی که در اواسط دهه‌ی ۱۹۹۰ چاپ شد و جزء کتاب‌های پرفروش نیز بود. کتاب گلمن، توصیف و تشریح دقیق مفاهیم هوش هیجانی است؛ ولی نمی‌توانست به‌تنهایی خوانندگان را یاری کند، اما کتاب حاضر می‌تواند به شما کمک کند.

مهارت‌هایی که خواهید آموخت

نخست شما درک کاملی از «معنا، مفهوم و تاثیر هوش هیجانی» کسب خواهید کرد، سپس شیوه‌ی استفاده از این هوش را در حیطه‌های مختلف زندگیتان می‌آموزید که این فرایند موجب گسترش مهارت شما در زندگی خواهد شد. استفاده از این کتاب ساده است. تمام سعی خود را داشته‌ام تا از «اصول و احکام تخصصی» کمتر استفاده کنم (در صورت لزوم؛ به‌طور دقیق، معنای عام آن توضیح داده شده است).

در این فصل، برای ارزیابی تعدادی تمرین، معین شده است. با خواندن این کتاب، شما درک و مهارت شما افزایش می‌یابد. البته به‌میزان هوشمندی و ظرفیت درونی شما بستگی دارد که کدام مهارت‌ها و چه تعداد از آن‌ها را انجام دهید. اگر هدفتان از مهارت‌ها را انجام دهید، نه تنها چیزی را از دست نمی‌دهید، بلکه بیشتر از آن تصور خود به‌دست خواهید آورد. انجام تمرینات، نباید برعهده‌ی فرد گذاشته شود؛ زیرا معمولاً بر طبق تجربه آن‌را انجام نمی‌دهند! به‌همین علت سعی شده است تمام تمرینات قابل اجرا باشد، فشاری بر روی خواننده ایجاد نکند و تعدل برقرار شود!

اغلب مطالب این کتاب، نتیجه‌ی خواندن، جذب و درک اصول هوش هیجانی خواهد بود.

هوش هیجانی برای سبک زندگی خاص شما

شما فردی بی‌همتا، با نقطه‌ی قوت و ضعف خودتان هستید، بنابراین سعی شده است که کتاب آن قدر فراگیر نوشته شود تا تمام حیطه‌های زندگی؛ از جمله کار، روابط شخصی و رشد فردی را در برگیرد؛ همچنین

حیطه‌هایی که تمایل دارید فعالیت بیشتری بر آن‌ها داشته باشید. اگر فصلی از کتاب مورد توجه شما قرار نگرفت یا آن چیزی را که می‌خواستید، از آن دریافت نکردید، آن را نیز نادیده بگیرید؛ زیرا فصل‌های کتاب، در ارتباط با یکدیگر هستند. مهارت‌هایی که می‌آموزید در هر فصل آن تکرار می‌شود.

گاهی ممکن است نیاز پیدا کنید، برخی «مهارت‌های مشابه» را برای «مرعبه‌های متفاوت» به کار ببرید. حتی اگر زمانی گمان کردید «این مهارت به کار نمی‌آید...» آن فصل را نیز بخوانید و انجام دهید!

الگوی برای تغییر

ما می‌توانیم به شیوه‌هایی متفاوت، ذهن و زندگی‌مان را تغییر دهیم. برای شناسایی و کنترل هیجانات و احساسات، انتخاب‌های مثبت متعددی وجود دارد که می‌تواند مهارت‌های فکری (ارسازی شناختی) ما را گسترش دهد و نحوه‌ی فکر و عملکردمان را با یکدیگر هماهنگ کند تا مهارت‌ها و ارزش‌های جدید را در زندگی بیاموزیم. کتاب حاضر، شامل جنبه‌های رشد هیجانی را شامل می‌شود تا جایی که می‌توانید زندگی خود را به صورت مثبت تغییر دهید. برخی از شما با «الگوی شناختی» آشنا هستند. الگویی که می‌گوید: «هر طور فکر کنید، همان‌طور احساس خواهید کرد» و برای آن‌ها که با این الگو آشنا نیستند، مطالب روشن و مشخص خواهد شد.

تحقق هدف

پس از خواندن کتاب، درک شما از هوش هیجانی افزایش می‌یابد و درمی‌یابید که هوش هیجانی چگونه زندگی شادتری را برای شما به ارمغان

خواهد آورد! فردی که هوش هیجانی دارد، می‌داند چگونه از آن استفاده کند و تمام مهارت‌هایی را که برای رشد و تعالی بیشتری نیاز دارد، در اختیار خواهد داشت.

بنابراین؛

- همچنان به کار خود ادامه دهید.
 - فقط به خواندن کتاب اکتفا نکنید.
 - بعد از خواندن، آن را در قفسه‌ی کتابخانه نگذارید.
 - کتاب را نزد خود نگه دارید (در آشپزخانه، روی میز کارتان یا روی میز کنار تخت بگذارید).
 - تا جایی که امکان دارد، کتاب را مرور کنید.
- ** به تدریج درمی‌یابید؛ زندگیتان به‌سوی تغییرات مثبت و بهبودی در حال حرکت است.**