

مدیریت احساسات: تقویت

هوش احساسی راه رسیدن به

خوشبختی

سرشناسه : فهندژ سعدی، محبوبه
 عنوان و نام : مدیریت احساسات : تقویت هوش احساسی راه رسیدن به خوشبختی / مولف
 پدیدآور : محبوبه فهندژ سعدی.
 مشخصات نشر : تهران: روزآمد، ۱۳۹۲.
 مشخصات ظاهری : ۱۵۴ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
 شابک : 978-600-6459-10-3
 وضعیت فهرست : فیپا
 نویسی :
 موضوع : هوش هیجانی
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۲ م ۵۷۶BF / ف ۹م ۴
 رده بندی دیوین : ۱۵۳/۴
 شماره کتابشناسی : ۳۱۱۵۸۲۱
 ملی :

۶۶۹۷۳۱۴۲

انتشارات روزآمد



نام کتاب: مدیریت احساسات: تقویت هوش احساسی
راه رسیدن به خوشبختی

مؤلف: محبوبه فهندژ سعدی

نوبت چاپ: اول ۹۲

شمارگان: ۱۰۰

لیتوگرافی: کارا

چاپخانه: ۶۶۴۷۹۰۵۷ عاج

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۵۹-۱۰-۳

طراح جلد: محبوبه فهندژ سعدی

قیمت: ۴۰۰۰۰ ریال

آدرس: خیابان رودکی، نبش جمهوری، کوچه ی ۴ متری، پلاک ۵

تلفن: ۰۹۱۲۱۳۶۲۸۶۰

۶۶۹۶۶۹۱۸

مرکز پخش: انتشارات آزاد مهر

فهرست

مقدمه	۷
فصل اول	۱۰
هوش احساسی چیست	۱۰
احساس چیست؟	۱۴
تاریخچه‌ی هوش احساسی	۱۷
چرا مدیریت احساسات اینقدر اهمیت دارد؟	۲۹
فصل دوم	۳۰
تفکر انتقادی در مقابل هوش احساسی	۳۰
ارتباط تفکر انتقادی با احساسات در چیست؟	۳۶
کارکرد ذهن	۳۹
دو تمایل متضاد ذهن انسان	۴۵
تمایل به عقلانیت	۵۱
تجزیه و تحلیل انتقادی هوش احساسی	۵۵
خرد احساسی چیست؟	۵۸
فصل سوم	۶۰
استراتژی‌هایی برای توسعه‌ی هوش احساسی	۶۰

فصل ۴ ۷۸

هوش اجتماعی در محیط کار ۷۸

استرس در محیط کار ۸۹

فصل ۵ ۹۵

هوش احساسی و کنترل احساسات منفی در محیط
کار ۹۵

سائقه‌های حسد، رشک و بدخواهی ۱۰۵

راه‌های مقابله با احساسات منفی نظیر حسادت .. ۱۰۶

فصل ۶ ۱۱۲

موفقیت در خانواده و ارتباطات با استفاده از هوش
احساسی ۱۱۲

فصل ۷ ۱۱۶

آموزش هوش احساسی به کودکان ۱۱۶

چگونه می‌توان هوش احساسی را به کودکان
آموخت؟ ۱۱۷

فصل ۸ ۱۳۱

آیا زنان از نظر احساسی با هوش تر از مردان
هستند؟ ۱۳۱

فصل ۹ ۱۴۰

خوشبختی چیست؟ خوشبخت چه کسی است ۱۴۰

www.ketab.ir

مقدمه

همه ی مردم به دنبال خوشبختی هستند. اما اغلب نمی‌دانند خوشبختی چیست و راه رسیدن به آن کدام است. شاید تا به حال با مفهوم هوش احساسی که در ایران اغلب آن را هوش هیجانی می‌دانند، آشنا شده باشید. اگر تا کنون با این مفهوم بیگانه بوده‌اید این کتاب شروع خوبی است. در این کتاب ابتدا سعی شده است که مفهوم عام هوش و احساس تعریف شود. سپس هوش احساسی و کاربرد آن در محیط کار و خانواده توضیح

داده شده است. با خواندن این کتاب خواهید دانست که

هوش احساسی بر خلاف هوش شناختی که در همه ی

عمر ثابت باقی می ماند، می تواند تقویت شود. هوش

احساسی راهی است برای ماندگار کردن ارتباطات و

کنترل احساسات خود و درک احساسات دیگران. وقتی

به خوبی مفهوم هوش احساسی درک شود، درمی یابیم

که راه رسیدن به خوشبختی تنها از جاده ی تقویت هوش

احساسی می گذرد. افرادی که هوش احساسی بالایی

دارند در روابط زناشویی و دوست یابی خود بسیار

موفق خواهند بود. هر چند که در این کتاب در مورد نقش

هوش احساسی در خویشتنداری و جلوگیری از بازگشت
به اعتیاد چیزی ننوشته ام، اما مطالعاتی که در مورد
رابطه ی اعتیاد با هوش احساسی داشتم و همینطور
فصلی از کتاب اعتیاد به داروها که ترجمه ی خودم
هست، مرا متقاعد کرد که افرادی که به دام اعتیاد گرفتار
شده اند با تقویت هوش احساسی می توانند در اعتدال
باقی بمانند. امیدوارم که با این کتابچه توانسته باشم
گامی کوچک در راه رسیدن هم وطنانم به آرامش
برداشته باشم.

فصل اول

هوش احساسی چیست

هوش چیست؟

هوش را در کتاب‌های مختلف به شیوه‌های متفاوتی معنی کرده‌اند، در عین حال در مورد معنی هوش توافق همگانی وجود ندارد. در اینجا به چند تعریف از هوش اشاره می‌کنیم.

لغتنامه ی دهخدا هوش را زیرکی، آگاهی، شعور، عقل و فهم و فراست تعریف کرده است.