

4899

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۱۰۰
۱
۲۴
نیمه

نابغه، کاریزماتیک

$EQ > IQ$

برای اسطوره شدن هیچوقت **مرد** نیست

سید حسام طباطبایی

سرشناسه: طباطبائی، سید حسام، ۱۳۶۸ -
 عنوان و نام پدیدآور: نابغه کاریزماتیک: EQ IQ: برای اسطوره شدن هیچوقت دیر نیست /
 سید حسام طباطبائی
 مشخصات نشر: قم: دارالطب، ۱۳۹۸.
 مشخصات ظاهری: ۲۴۰ ص.؛ مصور
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۷۱-۴۲-۳
 وضعیت فهرست نویسی: فیا.
 یادداشت: کتابنامه: ص.
 موضوع: هوش هیجانی
 موضوع: آزمون های هوش هیجانی
 موضوع: مهارت های زندگی
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۸ ط ۲ ۹ هـ / BF ۵۷۶
 رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴
 شماره کتابشناسی: ۹۸۵۴۷۲۵

شناسنامه

نام کتاب:
 نویسنده:
 ناشر:
 گرافیک:
 تیراژ:
 نوبت چاپ:
 چاپ و صحافی:
 شابک:
 قیمت:

تلفن مرکز پخش:

۰۹۳۳ ۶۷۰ ۸۱۰۰ / ۰۹۱۲ ۷۴۷ ۱۸۲۸

نابغه کاریزماتیک



این کتاب تو را به یک دنیای اسرارآمیز فواید برد

دنیاایی که تا به حال به آن سفر نکرده‌ای

صاحب آن دنیا، فوده تویی و با مردمش کم و بیش آشنا هستی

در این کتاب این دنیای ناشناخته را می‌شناسی و حکومت کردن بر مردمش را

یاد خواهی گرفت

و بعد...

تو به یک نابغه تبدیل خواهی شد ...

یک نابغه کاریزماتیک ... که همه محبوب تو می‌شوند و مردم سرزمینت

تمام قد تمت امر تو فوایند شد و تو به هرچه می‌خواهی می‌رسی.

آری ... این دنیای اسرار آمیز، ذهن تراست و مردمانش، افکار و احساسات تو

هستند.

نابغه کاریزماتیک، کسی است که ذهن قدرتمند و نامحدود خود را

می‌شناسد، نسبت به افکار، هیجانات، احساسات و باورهای خود، آگاه است

و آنها را به خوبی مدیریت می‌کند و در ارتباط برقرار کردن با دیگران و

برنامه ریزی برای رسیدن به اهدافش بی‌نظیر است.

سید حسام طباطبایی

تقدیم به:



پدر و مادر عزیز تر از جانم

تشکر ویژه از عزیزان دل و زم که هر لحظه همراهم بودند:

♦ آقای پروفسور علامرضا باهر

♦ آقای مهندس ابوالفضل علیی

♦ آقای دکتر سید شهاب الدین طرغاسی

♦ خانم مهندس معصومه غفاری

♦ آقای مهندس محمدامین آهوئی

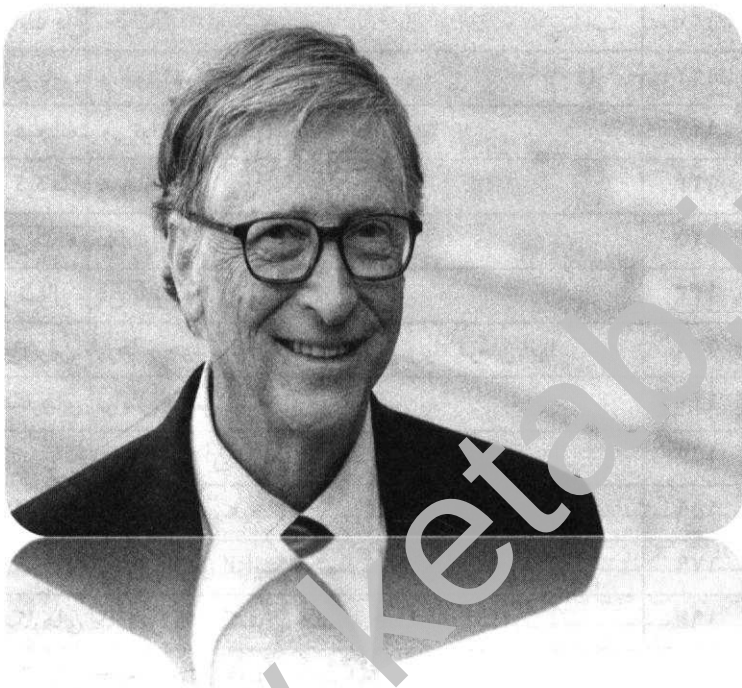


فهرست مطالب

صفحه	سرفصل
۹	مقدمه
۱۱	تعریف هوش
۱۲	تعریف هیجان
۱۳	هوش هیجانی
۱۸	مقایسه هوش هیجانی (EQ) و هوش شناختی (IQ)
۲۰	اهمیت و فایده هوش هیجانی
۲۵	ویژگی های افراد با EQ بالا
۲۷	حیطه های کاربرد هوش هیجانی • هوش هیجانی و ارتباطات • هوش هیجانی و خانواده • هوش هیجانی و سلامت • هوش هیجانی و سازمان و موفقیت شغلی • هوش هیجانی و تصمیم گیری • هوش هیجانی و بازاریابی • هوش هیجانی و زندگی زناشویی • هوش هیجانی و عزت نفس
۵۲	تاریخچه و دیدگاه های هوش هیجانی
۵۵	مدل های معروف هوش هیجانی • مدل مایر و سالووی • مدل گلن • مدل بارون • مدل دولویکس و هیگس • مدل برادبری و گریوز

۷۴	رابطه بخش هیجانی با بخش منطقی مغز
۷۶	تفاوت هوش هیجانی در مردان و زنان
۷۷	پرورش ارزش‌های بنیادین ویژه هوش هیجانی • راستی و درستی • مسئولیت پذیری • صراحت در کلام و رفتار با دیگران • شکرگزاری • تواضع و فروتنی • پرهیز از سرزنش • انعطاف پذیری • بخشش
۸۳	مهارت خودآگاهی، پله اول رشد هوش هیجانی
۸۴	چرا مهارت خودآگاهی مهم است؟
۸۵	عناصر بنیادی برای کسب مهارت خودآگاهی
۹۰	موانع رسیدن به خودآگاهی
۹۱	راهکارهای رسیدن به خودآگاهی
۹۸	مدیریت و کنترل افکار منفی و مخرب، پله دوم رشد هوش هیجانی
۹۹	خودشناسی فکری
۱۰۰	تحریفات شناختی و خطاهای فکری
۱۰۶	راهکارهای کلیدی برای کنترل افکار منفی و فراموشی خاطرات تلخ
۱۱۴	رویدادهای محرک یا فعال کننده
۱۱۴	خودگویی یا گفتگوی درونی
۱۱۶	هیجانات یا رفتارهای ما
۱۱۶	تفاوت تفکر درست با تفکر نادرست

۱۱۸	باورهای غیرمنطقی زیان بار
۱۲۰	۵ رابط داغ مخرب
۱۲۲	منابع باورها و خودگوییهای غیرمنطقی ما
۱۲۳	آیا هیجانات می‌توانند به سلامت ما لطمه بزنند؟
۱۲۴	کارکردهای هیجانات
۱۲۵	مدیریت هیجانات
۱۳۳	زیر سوال بردن باورها
۱۳۹	رایج ترین باورها و خودگوییهای غیرمنطقی و راه درمان آنها
۱۴۴	راهکارهای افزایش هوش هیجانی در کودکان
۱۵۵	تماشای تلویزیون و اثر آن بر هوش هیجانی کودکان
۱۵۹	راهکارهای افزایش هوش هیجانی در بزرگسالان
۱۷۹	راهکارهای جادویی برای افزایش اعتماد به نفس
۱۹۶	راهکارهای جادویی برای کنترل خشم و عصبانیت
۲۱۰	راهکارهای جادویی برای کنترل اضطراب و استرس
۲۲۵	سخن آخر
۲۲۶	منابع و مآخذ
۲۲۸	تست هوش هیجانی EQ
۲۳۸	بیوگرافی مولف
۲۳۹	آثار مولف
۲۴۰	معرفی موسسه آموزشی و تبلیغاتی HIGH DEB



در دوره مدرسه من یکی از دانش آموزانی بودم که درس ریاضی ضعیفی داشتم حتی در خیلی
از درس‌ها هم مردود شدم؛ اما الان مدیر موفق‌ترین کمپانی دنیا هستم. همکلاسی‌های
زرتنگ مدرسه‌ام، کارمندان بخشی از شرکتیم هستند.
تازه فهمیده‌ام عامل موفقیت و ثروت، تحصیلات و IQ نیست
بیل گیتس مدیر کمپانی مایکروسافت

مقدمه

حتما همه ما، برای یکبار هم که شده، به این سوال فکر کرده‌ایم که علم بهتر است یا ثروت و قطعا جواب‌های مختلفی را به این سوال داده‌ایم و یا شنیده‌ایم. خیلی‌ها می‌گویند که با علم و مدرک تحصیلی می‌توان به ثروت و موفقیت رسید و بعضی دیگر می‌گویند که داشتن ثروت، تنها راه رسیدن به خوشبختی، رفاه و پیشرفت در زندگی است. سال‌های متمادی تصور بر این بود که ضریب هوشی یا IQ نماینده میزان موفقیت افراد است و هرکسی که ضریب هوشی بالاتری داشت، قطعا در آینده موفق و ثروتمند خواهد بود. در مدارس معیار اهدای جوایز به دانش‌آموزان تست هوش بود و حتی بعضی از شرکت‌ها برای پاداش به افراد خود، از تست هوش استفاده می‌کردند. اما خیلی وقت‌ها، واقعیت بر خلاف این تصور اتفاق می‌افتاد یعنی افرادی که از هوش کافی برخوردار بودند و در دوران تحصیلی رتبه‌ها و نمرات بالایی کسب کرده بودند یا از دانشگاه بهتری فارغ التحصیل شده بودند در زندگی اجتماعی و شغلی خود موفق و ثروتمند نشده بودند!!!

این چالش بزرگ، عامل انجام یک مطالعه مهم شد که در آن وضعیت ۹۵ نفر از دانشجویان دانشگاه هاروارد را تا سنین میان سالی مورد بررسی قرار داد. نتایج این مطالعه نشان داد، افرادی که بالاترین نمره‌های تحصیلی را در دانشگاه داشتند، پس از بیست سال از نظر میزان حقوق دریافتی، بهره‌وری و موفقیت شغلی از همکلاسی‌های ضعیف‌تر خود، موفق‌تر نبودند. آنان حتی از نظر میزان رضایت از زندگی شخصی یا رضایت از روابط دوستانه، خانوادگی و عاطفی نیز وضعیت برتری نداشتند. علاوه بر همه این‌ها، با بررسی و مطالعه سرگذشت بسیاری از بزرگان دنیا مثل ادیسون، استیو جابز و...، متوجه می‌شویم که بدون

داشتن مدرک تحصیلی معتبر و بالا هم، می‌توان به ثروت و موفقیت‌های بزرگ دست پیدا کرد و ضریب هوشی و مدرک تحصیلی صرفاً نمی‌تواند باعث موفقیت و ثروت آفرینی شود. از طرف دیگر با بررسی و تحلیل روی افرادی که بالاترین IQ را در دنیا داشته‌اند، باز هم می‌بینیم آنها هم در طول زندگی خود یک فرد معمولی بودند و یک زندگی کاملاً ساده داشته‌اند، پس ضریب هوشی یا همان IQ، به تنهایی نمی‌تواند باعث رسیدن به خوشبختی و ثروت شود. این نتایج نشان داد که ما از مطالعه جنبه‌های مهمی از توانمندی‌های انسانی در ارزیابی او غافل مانده‌ایم و برای بدست آوردن ثروت و موفق شدن باید به دنبال عامل دیگری باشیم؛ عامل مهم و شگفت‌انگیزی به نام **هوش هیجانی** یا **EQ**.

در این کتاب به تمام سوالات کلیدی زیر، پاسخ جامع و کامل داده خواهد شد:

- ✓ چرا شاگرد تنبل مدرسه، موفق و ثروتمند شده اما من نه؟
- ✓ هوش هیجانی و مولفه‌های اصلی آن چیست؟
- ✓ دلیل موفقیت و ثروتمند شدن افراد بزرگ دنیا EQ بالاست یا IQ بالا؟
- ✓ آیا می‌شود تمام زوایا و نقاط قوت و ضعف خود را شناخت؟ چگونه؟
- ✓ چگونه خشم و اضطراب خود را کنترل کنیم؟ و مسئولیت پذیر شویم؟
- ✓ چگونه اعتماد به نفس، شنود موثر و تماس چشمی خود را افزایش دهیم؟
- ✓ چگونه با دیگران ارتباط موثر و بلند مدت برقرار کنیم؟
- ✓ چگونه هوش هیجانی، در تمام لحظات زندگی ما، تاثیر مثبت می‌گذارد؟
- ✓ چگونه افکار و هیجانات خود و دیگران را بشناسیم و مدیریت کنیم؟
- ✓ چگونه هوش هیجانی خود و کودکان مان را افزایش دهیم؟