



قدرت هوش هیجانی EQ

در جذب افراد و داشتن ارتباط موفق

کیلی سایوان

مترجم : میلاد شیردانی

سرشناسه: سالیوان، کلی Sullivan, Kellie
عنوان و نام پدیدآور: قدرت هوش هیجانی EQ در جذب افراد و داشتن ارتباطات موفق / کیلی سالیوان : ترجمه
میلاد شیروانی.

مشخصات نشر: قم: آراستان، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۷۲ ص.، مصور.

شابک: ۷-۲۸-۶۹۲۶-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی: EQ, Emotional intelligence: effective ways to improve communication skills, and mastering your emotions.

موضوع: هوش هیجانی -- نمونه پژوهی

موضوع: ارتباطی اجتماعی

موضوع: روان شناسی اجتماعی

شناسه افزوده: شیروانی، میلاد، ۱۳۷۰ -، مترجم

رده بندی کنگره: BF۵۷۶

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۳۴۸۹

قدرت هوش هیجانی EQ در جذب افراد و داشتن ارتباط موفق

نویسنده: کیلی سالیوان

مترجم: میلاد شیروانی

ناشر: آراستان

نوبت و سال چاپ: اول، ۱۳۹۸

چاپ: احسان

شابک: ۷-۲۸-۶۹۲۶-۶۲۲-۹۷۸

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

مرکز پخش: کتاب بهزاد

۰۹۱۲۹۲۸۲۹۳۷ - ۰۹۱۹۱۵۲۱۵۹۵

فهرست

مقدمه	۱۰
فصل ۱: تعریف هوش احساسی و هیجانی EQ	۱۲
معنای واقعی هوش هیجانی چیست؟	۱۲
مشخصه ۱: خودآگاهی	۱۳
مشخصه ۲: مدیریت شخصی	۱۳
مشخصه ۳: آگاهی اجتماعی	۱۴
مشخصه ۴: مدیریت رابطه	۱۴
فصل ۲: چرا هوش هیجانی مهم است؟	۱۶
چرا ما به هوش هیجانی احتیاج داریم؟	۱۶
دلیل ۱: عملکردتان در محل کار	۱۶
دلیل ۲: سلامت جسمی	۱۷
دلیل ۳: سلامت روان	۱۸
دلیل ۴: رابطه	۱۸
فصل ۳: ۵۰ شیوه بهبود مهارت‌های ارتباطی از طریق تقویت هوش هیجانی	۲۰

- ۱- از زبان بدن خود آگاه باشید ۲۰
- ۲- از کلمات بی‌فایده در مکالماتان خلاص شوید ۲۱
- ۳- صحبت‌های کوچک و مفید ۲۱
- ۴- داستان را بگو ۲۱
- ۵- سؤال بپرسید و صحبت‌های شخص مقابل را تکرار کنید ۲۲
- ۶- حواس پرتی را دور کنید ۲۲
- ۷- پیامتان را برای شخص مقابل تغییر دهید ۲۲
- ۸- مختصر و مفید باشید ۲۲
- ۹- همدلی خود را افزایش دهید ۲۳
- ۱۰- گوش کنید ۲۳
- ۱۱- برای خودتان و نظراتتان ارزش قائل شوید ۲۳
- ۱۲- خواسته‌ها و نیازهای خودتان را بنویسید ۲۴
- ۱۳- افکار منفی را با روش‌های مثبت بیان کنید ۲۴
- ۱۴- دریافت بازخورد مثبت ۲۴
- ۱۵- یاد بگیرید بگویید نه ۲۴
- ۱۶- در یک زمان تنها یک مکالمه داشته باشید ۲۵
- ۱۷- به چشمان مخاطبتان نگاه کنید ۲۵

- ۱۸- حداقل دو سؤال پرسید ۲۵
- ۱۹- چیزهایی را بنویسید ۲۶
- ۲۰- خواندن و پاسخ به ایمیل و رسانه‌های اجتماعی ۲۶
- ۲۱- فرض کنید که اهداف دیگران خوب و مناسب است ۲۶
- ۲۲- مکالمه را بدرستی بندید ۲۶
- ۲۳- با شجاعت به دیگران بگویید که در مورد چه فکر می‌کنند ۲۷
- ۲۴- تمرین ۲۷
- ۲۵- استفاده از حرکات بدن ۲۷
- ۲۶- سیگنال‌های تضاد هم ارسال نکید ۲۸
- ۲۷- کلماتتان را بسازید ۲۸
- ۲۸- کلماتتان را بدرستی تلفظ کنید ۲۸
- ۲۹- از کلمات مناسب استفاده کنید ۲۸
- ۳۰- آهسته کردن ۲۹
- ۳۱- صدایتان را بسازید ۲۹
- ۳۲- صدایتان را یکنواخت نکنید ۲۹
- ۳۳- از حجم مناسب استفاده کنید ۲۹
- ۳۴- مکث ۳۰

- ۳۵- صحبت‌هایتان را در هم بیامیزید ۳۰
- ۳۶- نمایش تقدیر ۳۰
- ۳۷- اتصال ۳۰
- ۳۸- تمرکز بر نتیجه ۳۱
- ۳۹- هرگز صحبت دیگران را قطع نکنید ۳۱
- ۴۰- نقل بیان با تعریفی دیگر ۳۱
- ۴۱- به خودت اجازه فکر کردن بده ۳۲
- ۴۲- مسائل خودتان را شناسایی کنید ۳۲
- ۴۳- گفتگو را با یک انفجار پایان دهید ۳۲
- ۴۴- سعی کنید از دیگران تعریف کنید ۳۲
- ۴۵- سعی کنید ارتباطاتتان را کنترل کنید ۳۳
- ۴۶- سعی کنید بیشتر اجتماعی باشید ۳۳
- ۴۷- خجالت نکشید ۳۳
- ۴۸- فراموش نکنید که همیشه بخندید ۳۴
- ۴۹- راحت باشید ۳۴
- ۵۰- آخرین نکته ۳۴
- شیوه عملی جذب افراد ۳۵

- ۳۶..... روش جذب آدم‌ها در سه سوت
- ۳۶..... آپدیت باشید
- ۳۷..... ز باد حرف نزنید
- ۳۸..... آرام و شمرده حرف بزنید
- ۳۹..... جمله‌تان را به سؤال ختم کنید
- ۴۰..... به طرفان حال بودن بدهید
- ۴۱..... برای شروع
- ۴۱..... برای شکستن سکوت
- ۴۲..... برای حرف زدن
- ۴۴..... فصل ۴: راه‌هایی برای افزایش هوش هیجانی‌تان
- ۴۴..... راه‌های بهبود هوش هیجانی
- ۴۷..... فصل ۵: تسلط بر احساسات
- ۴۷..... تبدیل شدن به استاد
- ۴۷..... راه‌های طلایی افزایش تسلط بر احساسات
- ۵۱..... فصل ۶: هوش هیجانی و راه‌های رسیدن به یک زندگی شاد
- ۵۱..... بیاید خوشحال باشیم
- ۵۲..... شیوه‌های کاربردی نحوه بازیابی شخصیت و حفظ شادی

- ۵۲..... با اطمینان باشید
- ۵۲..... آگاهی داشته باشید
- ۵۲..... به دنبال نقاط مثبت در تجربیاتتان بروید
- ۵۳..... تمرین قدردانی
- ۵۳..... بهترین خودتان را تجسم کنید
- ۵۳..... خود واقعی‌تان را نشان دهید
- ۵۵..... فصل هفتم: ۱۴ نشانه که هوش هیجانی بالایی دارید
- ۵۵..... ۱. در مورد آدم‌هایی که نمی‌شناسید، کنج‌کاو هستید
- ۵۶..... ۲. رهبر شایسته‌ای هستید
- ۵۶..... ۳. نقاط قوت و ضعف‌تان را بشناسید
- ۵۷..... ۴. به خوبی به همه چیز توجه می‌کنید
- ۵۸..... ۵. دقیقاً می‌دانید از چه چیزی ناراحت هستید
- ۵۸..... ۶. با اغلب آدم‌ها کنار می‌آیید
- ۵۸..... ۷. عمیقاً تمایل دارید فرد بااخلاق و خوبی باشید
- ۵۸..... ۸. با حوصله و شکیبایی به دیگران کمک می‌کنید
- ۵۹..... ۹. در خواندن حالات چهره‌ی آدم‌ها ماهر هستید
- ۵۹..... ۱۰. پس از سقوط، به سرعت کمر راست می‌کنید

۱۱. ویژگی‌های افراد را به درستی حدس می‌زنید ۶۰
۱۲. به صدای درونی‌تان اعتماد می‌کنید ۶۰
۱۳. همیشه به خودتان انگیزه می‌دهید ۶۰
۱۴. می‌دانید در چه مواقعی جواب منفی بدهید ۶۱
- فصل هشتم: چگونه هوش هیجانی فرزندان خود را تقویت کنیم؟ ۶۲
۲. به کودک اجازه دهید خود را ابراز کند ۶۴
۳. به احساسات بچه‌ها گوش دهید ۶۵
۴. حل مسئله را به بچه‌ها یاد بدهید ۶۷
۵. بازی کنید ۶۹
- نتیجه‌گیری ۷۱

اولین بخش کتاب، شامل مراحل و استراتژی‌های اثبات‌شده‌ای است که راه‌های مؤثری در جهت بهبود مهارت‌های ارتباطی و تسلط بر احساسات را در اختیارتان خواهد گذاشت که در نهایت بتوانید آن‌ها را به بهترین نحو کنترل کنید. با بیش از ۵۰ نمونه از چگونگی این مهارت‌ها به توانایی خودتان در این کار اعتماد خواهید کرد. امیدوار هستم که این کتاب بتواند به شما در این زمینه الهام مناسبی ببخشد تا احساسات مختلفتان را شناسایی کنید و در جهت کنترل آن‌ها تلاش کنید. همچنین در ادامه باید علت و تأثیر این احساسات را بیاموزید، به کمک کتاب می‌توانید حالت‌های احساسی دیگران را تشخیص داده و از طریق مهارزات احساسی به آن‌ها کمک کنید.

این یک واقعیت اجتناب‌ناپذیر است که باید اعتمادبه‌نفس بالا و ذهنی بازداشته باشید تا موفق شوید و در ادامه راه بیشتر بتوانید برای کنترل احساساتتان اعتماد کنید. در برخی حالت‌ها شناسایی احساسات می‌توانند زمان‌بر باشند اما در طول این بخش ما چهار ویژگی اصلی و نحوه برخورد با حالت‌های مختلف عاطفی را در اختیارتان خواهیم گذاشت که در این امر بتوانید ساده‌تر پیش بروید.

اگر نمی‌توانید مهارت‌های ارتباطی و کنترل احساساتتان را توسعه دهید ناامید نشوید، گاهی اوقات فهمیدن و شناسایی احساسات بسیار زمان‌بر خواهد بود و باید در این مسیر وقت بگذارید تا بتوانید احساسات مختلف را شناسایی کنید. در این مسیر باید آسیب‌پذیر و آماده هر اتفاقی باشید و این

قدرت هوش هیجانی (EQ) در جذب افراد و داشتن ارتباطات موفق

اتفاق می‌تواند یک قدم بزرگ برای زندگیتان باشد؛ اما مطمئن باشید که در نهایت پاداش بسیار خوبی دریافت خواهید کرد!

وقت آن رسیده است که مهارت‌های ارتباطی‌تان را توسعه و بهبود ببخشید و در این مسیر می‌توانید از هوش هیجانی و احساسی بهره ببرید، در مورد کنترل احساسات یاد بگیرید و آموزش ببینید که چگونه می‌توانید بر آن‌ها تسلط داشته باشید.

من به شما ایمان دارم که می‌توانید. پس بیایید شروع کنیم!