

۲۲ ۱۹۱۲۰

به نام خدا

هوش هیجانی

به زبان ساده

نسیبه دهقانی

بهار ۱۴۰۰

سرشناسه : دهقانی، نسیم، ۱۳۶۷-

عنوان و نام پدیدآور : هوش هیجانی به زبان ساده /
نسیم دهقانی.

مشخصات نشر : تهران: سارات، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری : ۱۸۳ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۹۹-۷۷-۳

رده بندی کنگره : ۵۷۶BF

رده بندی دیویی : ۴/۱۵۲

شماره کتابشناسی ملی : ۸۴۱۰۴۴۶



هوش هیجانی به زبان ساده
نسیم دهقانی

کتابهای زانکو(وابسته به انتشارات سارات)

ناشر: انتشارات سارات

مدیرمسئول: آریتا گوهری

طراح جلد: مصطفی حسن نژاد

صفحه آرا: حدیث گوهری

سال و نوبت چاپ: ۱۴۰۰ / اول

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۹۹-۷۷-۳

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

آدرس: تهران، میدان انقلاب، خیابان ابوریحان، نظری، پلاک ۱۲، واحد ۲۱،

تلفن: ۰۹۱۰۵۸۸۷۹۵۵

© Sarat.publication

مقدمه

از مدتی که کار مشاوره را آغاز کرده‌ام به این مسئله‌ی کمابیش جالب توجه پی بردم که مشکلات بسیاری از افراد هر چند جنبه‌های گوناگونی دارد اما ریشه‌ی بسیاری از آنها ناشی از عدم یک توانمندی و مهارت به خصوص است. گرچه وجوه مشکلات یکسان نبودند، اما مهارتی که مراجعانم از فقدانش رنج می‌بردند یکی بود و آن مهارت چیزی نیست به جز هوش هیجانی.

تنها سه دهه از ظهور مفهوم هوش هیجانی می‌گذرد اما با وجود جوان بودن، این شاخه از روانشناسی، به طور روزافزونی توجهات را به خود جلب کرده و در مورد آن مباحث و تحقیقات متعددی صورت گرفته است.

هر چند هوش هیجانی معجزه نمی‌کند، اما نتایج تحقیقات مختلف نشان داده است در مجموع افراد با هوش‌های هیجانی بالاتر، توانمندی‌ها، وظیفه‌شناسی و احساس رضایت بیشتری دارند و در عمل موفق‌تر هستند. جمیع این مسائل بود که بر آن شدم تجربیات خود را در قالب این اثر به رشته تحریر درآورم. امید است مورد توجه شما قرار گیرد و توانسته باشم گامی هر چند کوچک را در بهبود زندگی شما خواننده ارجمند برداشته باشم.

در پایان از همسر عزیزم نهایت تشکر و قدردانی را دارم که در این امر
مهم من را مورد لطف و حمایت خود قرار دادند و همچنین درسا و پارسای
عزیزم که صبورانه در کنار من بودند.

نسیبه دهقانی

بهار ۱۴۰۰

www.ketab.ir

فهرست مطالب

- فصل اول: هوش هیجانی چیست؟ ۹
- فصل دوم: آیا هوش هیجانی آموختنی است؟ ۴۵
- فصل سوم: عادات افرادی با هوش هیجانی بالا ۵۵
- فصل چهارم: ضریب هوشی و هوش هیجانی ۶۱
- فصل پنجم: مزایای هوش هیجانی ۷۱
- فصل ششم: خویشتن‌آگاهی ۷۷
- فصل هفتم: تنظیم احساسی ۹۵
- فصل هشتم: همدلی چیست؟ ۱۱۹
- فصل نهم: انگیزش ۱۳۱
- فصل دهم: مهارت‌های اجتماعی ۱۵۱
- فصل یازدهم: تربیت کودکان با هوش هیجانی ۱۶۱