

کاربرد هوش هیجانی

(بهترین راهکارهای بهبود هوش هیجانی)

نویسنده: کامرون لاوز

مترجمین:

دکتر علیرضا صدرائی

دکتر مریم اثنی‌عشری

ویراستار:

دکتر سهیلا خورشیدی



سرشناسه	:	لاوز، کامرون. Laws, Cameron
عنوان و نام پدیدآور	:	کاربرد هوش هیجانی؛ نویسنده: کامرون لاوز؛ مترجمین: علیرضا صدرائی، مریم اثنی عشری؛ ویراستار: سهیلا خورشیدی
مشخصات نشر	:	تهران، برگ و باد، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	:	۸۵ ص.: مصور؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	:	۹۷۸ - ۶۲۲ - ۹۴۰۸۳ - ۱ - ۵
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Emotional Intelligence: The Best Tactics to Improve Your EQ, 2017
عنوان دیگر	:	بهترین راهکارهای بهبود هوش هیجانی
موضوع	:	موش هیجانی Emotional intelligence
موضوع	:	هوش احساسی
موضوع	:	استفاده بهینه از هوش
شناسه افزوده	:	صدرائی، علیرضا، ۱۳۴۵ - مترجم
شناسه افزوده	:	اثنی عشری، مریم، ۱۳۶۳ - مترجم
شناسه افزوده	:	خورشیدی، سهیلا، ۱۳۵۰ - ویراستار
شناسه افزوده	:	
رده‌بندی کنگره	:	BF576
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۲/۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۵۶۵۲۵۲
وضعیت رکورد	:	فیبا

کاربرد هوش هیجانی

که مترجمین:

دکتر علیرضا صدرائی - دکتر مریم اثنی‌عشری

که ناشر:

برگ و باد

که شمارگان

۵۰۰ نسخه

که نوبت چاپ:

اول ۱۴۰۰

که قیمت:

۴۰۰۰ تومان

ISBN:978-622-94083-1-5



مرکز فروش کتاب:



۰۹۱۹۶۰۱۱۵۴۲ - ۰۲۱۷۷۰۷۳۴۷۶

ardavantaghva@gmail.com

«حق چاپ و انتشار محفوظ می‌باشد و مخصوص نشر برگ و باد است. هر گونه

اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی کتبی از ناشر است.»

فهرست

۱	مقدمه
۳	فصل اول: هوش هیجانی چیست؟
۹	فصل دوم: مشاهده ابراز هیجانات
۱۷	فصل سوم: تسلط بر هیجانات
۲۷	فصل چهارم: افزایش خودآگاهی
۳۵	فصل پنجم: مراقبه و ذهن آگاهی
۴۳	فصل ششم: چگونگی استفاده از هوش هیجانی
۵۱	فصل هفتم: کشف الگوهای هیجانی منفی
۶۳	فصل هشتم: راهکارهایی برای بهبود هوش هیجانی
۷۷	نتیجه‌گیری

مقدمه

خرید این کتاب را به شما تبریک می‌گوییم و از این بابت سپاسگزارم.

در فصول بعدی درباره‌ی هوش هیجانی بحث خواهد شد و اینکه چرا پرورش احساسی و عاطفی در زندگی روزمره مهم است و باید در جهت ارتقای آن کوشید. هوش هیجانی کمک می‌کند به جای اینکه هیجاناتتان بر شما مسلط شوند و طوری واکنش نشان دهید که بعداً پشیمان شوید، موجب کنترل آن‌ها می‌شود، علاوه کمک می‌کند تا بتوانید هیجانات اطرافیان خود را تشخیص دهید.

هنگامی که درگیر خوبی از چربی هوش هیجانی داشته باشیم، می‌توانیم سراغ گام‌های بعدی جهت رشد و ارتقای هوش هیجانی برویم. ما نگاهی خواهیم انداخت به اینکه چگونه هیجانات خود را مشاهده و ابراز می‌کنید، چگونه می‌توانید خودآگاهی خود را افزایش دهید و حتی اینکه چگونه این هوش هیجانی تازه کشف شده را در محل کار و روابط اجتماعی خود به کار گیرید.

ممکن است ارتقای هوش هیجانی مستلزم زمان زیادی باشد و حتی باعث ناامیدی شود، چرا که این امر که یک شبه اتفاق نمی‌افتد. اما با کمی تلاش، پشتکار و فداکاری، سریعتر از آنچه تصورش را بکنید می‌توانید به نتیجه‌ی فوق‌العاده‌ای دست یابید. حتماً این کتاب راهنما را بخوانید تا تمام چیزهایی را که برای بهبود هوش هیجانی نیاز دارید، بیاموزید.