

هوش هیجانی (EQ)
(مهارت، قدرت، پرورش)

نحوه شناسایی احساس خود و دیگران

تألیف و گردآوری

میترا لکی - نگین تقدس

سعیده جمشیدوند - اعظم شوقعلی

زهرا ابطاحی

ویراستار علمی و تخصصی

مهران محبیان‌فر



عنوان و نام پدیدآور	هوش هیجانی (EQ) (مهارت، قدرت، پرورش): نحوه شناسایی احساس خود و دیگران/ تالیف و گردآوری میترا لکی...
مشخصات نشر	تهران: انتشارات صالحیان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۲۱۸ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۸۱۸-۸
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	تالیف و گردآوری میترا لکی، نگین تقدس، سعیده جمشیدوند، اعظم شوقعلی، زهرا ابطی.
یادداشت	کتابنامه: ص. (۱۹۹) - ۲۱۸.
عنوان دیگر	نحوه شناسایی احساس خود و دیگران.
موضوع	هوش هیجانی
موضوع	Emotional intelligence
موضوع	هیجان‌ها — جنبه‌های روانشناسی
موضوع	Emotions -- Psychological aspects
شناسه افزوده	لکی، میترا، ۱۳۷۳-
شناسه افزوده	محبیان‌فر، مهرا، ۱۳۷۳- ویراستار
رده بندی کنگره	BF۵۷۶
رده بندی دیویی	۱۵۲/۴
شماره کتابشناسی ملی	۸۴۲۷۴۳۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی:	فیبا

هوش هیجانی (EQ) (مهارت، قدرت، پرورش): نحوه شناسایی احساس خود و دیگران

تالیف و گردآوری: میترا لکی، نگین تقدس، سعیده جمشیدوند، اعظم شوقعلی، زهرا ابطی

ویراستار علمی و تخصصی: مهرا محبیان‌فر

ناشر: صالحیان

صفحه‌آرا: معصومه اسفندیاری

طراح جلد: صالحیان

سال و نوبت چاپ: ۱۴۰۰ - اول

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

دفتر انتشارات: میدان انقلاب- خیابان ۱۳ فروردین- کوچه ژاندارمری- پلاک ۱۳۲- طبقه دوم

تلفن: ۰۹۱۹۰۸۱۰۱۴۲-۶۶۹۷۹۳۰۰

سایت انتشارات: www.pubsalehiyan.com

(بها: ۵۲۵۰۰ تومان)

فهرست مطالب

۱۳	 مقدمه
----	-------------

فصل اول

۱۵	 هوش هیجانی چیست؟
----	------------------------

۱۷	 مقدمه
----	-------------

۱۸	 تاریخچه هوش هیجانی
----	--------------------------

۱۹	 هوش هیجانی چیست؟
----	------------------------

۲۰	 چرا هوش هیجانی مهم است؟
----	-------------------------------

۲۲	 تفاوت EQ و IQ در چیست؟
----	------------------------------

۲۴	 ویژگی افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند.
----	--

۲۶	 ابعاد یا مؤلفه‌های هوش هیجانی
----	-------------------------------------

۲۸	 کاربردهای هوش هیجانی
----	----------------------------

۳۲	 هوش هیجانی، موفقیت شغلی، مدیریت و پیشرفت سازمانی
----	--

فصل دوم

۳۵	 شناخت هیجانات (احساسات اصلی)
----	------------------------------------

۳۷	 مقدمه
----	-------------

۳۷	 مقوله احساسات در روان شناسی
----	-----------------------------------

۳۸	 احساسات و انواع آن
----	--------------------------

۳۹	 احساس خشم
----	-----------------

۳۹	احساس ترس
۳۹	چه زمانی بی احساس می شویم؟
۴۰	چگونه می توانی به شناخت احساسات رسید؟
۴۰	شناخت طبیعت احساسات
۴۵	احساسات نقش پذیری و کنترل اجتماعی
۴۵	کار احساسی
۴۸	قواعد احساسات
۴۸	شیء شدگی احساسات
۴۹	تأثیر خودشناسی بر شناخت احساسات

فصل سوم

۵۱	مکانیزم عملکرد و کنترل هیجانات
۵۳	مقدمه

فصل چهارم

۶۷	مدیریت هیجان ها (استرس، اضطراب برای مقابله با افرادی و بیماری های روان تنی)
۶۹	مقدمه
۷۱	اختلال های روان تنی
۷۱	تعریف دردهای روانی، جسمانی
۷۱	علائم یا ویژگی های دردهای اختلال روان تنی
۷۲	انواع اختلال روان تنی یا اختلال سایکوسوماتیک
۷۳	برخی از انواع بیماری های روان تنی
۷۳	اختلالات تنفسی و به ویژه آسم
۷۴	اختلالات گوارشی از انواع بیماری های روان تنی
۷۴	اختلالات قلبی عروقی از جمله بیماری های روان تنی
۷۵	فشار خون از جمله اختلال سایکوسوماتیک
۷۵	دردهای ستون فقرات و به ویژه دردهای کمر
۷۵	مشکلات تیروئید از جمله اختلال سایکوسوماتیک

اختلالات تغذیه‌ای و خوردن	۷۶
صحت درمانی	۷۷
درمان شناختی، رفتاری	۷۷
مسکن‌های غیر مخدر برای مدیریت درد سایکوسوماتیک	۷۷
داروهای ضد افسردگی برای درمان درد سایکوسوماتیک	۷۷
گروه درمانی برای درد سایکوسوماتیک	۷۸
ورزش	۷۸
فرسودگی‌های شغلی	۷۸
سندروم روده تحریک‌پذیر	۸۱

فصل پنجم

پرورش هوش هیجانی در کودکان	۸۳
مقدمه	۸۵
اهمیت هوش هیجانی در تربیت فرزند	۸۵
منظور از هوش هیجانی چیست؟	۸۶
پرورش هوش هیجانی کودکان	۸۶
ارتباط مؤثر و موفق	۸۸
بشنوید و گوش دهید	۸۹
سرمشق خوبی باشید	۹۰
احساسات خودتان را بشناسید	۹۰
نام احساساتش را به او یاد دهید	۹۰
احساسش را به رسمیت بشناسید	۹۱
از دعوای برای آموزش استفاده کنید	۹۱
مهارت حل مسئله را آموزش دهید	۹۲
تجربه‌های خود را با کودک در میان بگذارید	۹۲
تماس چشمی در ارتقا هوش هیجانی کودک	۹۳
ابراز احساسات کودک نسبت به مشکلات والدین	۹۳

مقدمه

هوش عاطفی، هوش احساسی یا هوش هیجانی شامل شناخت و کنترل عواطف و هیجان‌های خود و دیگران است. به عبارت دیگر، شخصی که IQ بالایی دارد سه مؤلفه هیجان‌ها را به طور موفقیت آمیزی با یکدیگر تلفیق می‌کند: مؤلفه شناختی، مؤلفه فیزیولوژیکی و مؤلفه رفتاری. هوش اجتماعی یعنی توانایی درک و مدیریت کردن مردان، زنان، دختران و پسران، برای رفتار خردمندانه در روابط انسانی.

ما در این کتاب به مواردی از جمله: تعریف هوش هیجانی، شناخت هیجانات اصلی، کنترل و مدیریت هیجانات، پرورش هیجانی در کودکان، ارتباطات فردی و اجتماعی، مدیریت خشم، نقش نگرش‌ها و تکنیک و تقویت هوش هیجانی پرداخته‌ایم.