

هوش عاطفی

Emotional Intelligence (EQ)

Author: Wilson Thomas

Translator: Amir Ali Siassi

نویسنده: ویلسون توماس

مترجم: امیر علی سیاسی

www.ketab.ir

سرشناسه	:	توماس، ویلسن
Thomas, Wilson	:	هوش عاطفی/نویسنده ویلسون توماس؛ مترجم امیرعلی سیاسی.
عنوان و نام پدیدآور	:	تهران: اتاق آبی، ۱۴۰۰.
مشخصات نشر	:	۶۴ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
مشخصات ظاهری	:	۹۷۸-۶۰۰-۵۵۹۰-۵۴-۸
شابک	:	فیبا
وضعیت فهرست نویسی	:	فارسی - انگلیسی.
یادداشت	:	عنوان اصلی: Emotional intelligence (EQ).
یادداشت	:	هوش هیجانی
موضوع	:	Emotional intelligence
موضوع	:	شناخت هیجان
موضوع	:	Emotion recognition
موضوع	:	مهارت‌های اجتماعی
موضوع	:	Social skills
شناسه افزوده	:	سیاسی، امیرعلی، ۱۳۵۸ -، مترجم
رده بندی کنگره	:	۵۷۶BF
رده بندی دیویی	:	۱۵۲/۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۵۱۰۳۴۷
اطلاعات رکورد کتاب‌شناسی	:	فیبا



انتشارات اتاق آبی

هوش عاطفی

نویسنده: ویلسون توماس

مترجم: امیر علی سیاسی

گرافیک جلد: بیتا امین‌پور

چاپ یکم: ۱۴۰۰، تیراژ: ۲۰۰

چاپ و صحافی: پردیس دانش

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۹۰-۵۴-۸

ناشر: اتاق آبی

تلفن: ۰۹۱۹۰۲۸۰۷۹۹ - ۸۸۳۲۹۹۴۷

Email: blueroomads@gmail.com

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

فهرست

- ۷ پیش‌گفتار
- ۱۱ هوش عاطفی چیست؟
- ۲۱ شناسایی محرک احساسی و راهکارهای مقابله با آن‌ها
- ۲۸ چرا باید مسئولیت خود را بپذیرید و...
- ۳۵ چگونه هوش عاطفی خود را افزایش دهید؟
- ۴۰ نکته‌های واجب برای کنترل احساسات
- ۴۶ چگونه باید عواطف را کنترل و خشم را مدیریت کنیم؟
- ۵۳ تسلط بر حل تعارض با هوش عاطفی
- ۵۸ تسلط بر مهارت‌های بین فردی برای افزایش هوش عاطفی
- ۶۲ پایان‌بندی

پیش‌گفتار

در دهه گذشته ایده هوش عاطفی در سراسر جهان محبوبیت بیشتری پیدا کرده است. متأسفانه بسیاری از مردم نمی‌دانند که هوش عاطفی در واقع چیست و چرا در چند سال گذشته این قدر محبوب شده است. مطالعات علمی زیادی در طول این سال‌ها انجام شده و کشف کرده که هوش عاطفی مهم‌تر از بهره هوشی است. این مطالعات که توسط دانشگاه‌های آمریکایی و اروپایی انجام شده ثابت کرده که پاسخ‌های هوشی مشترک کمتر از ۲۰ درصد از موفقیت‌های ما را در زندگی تشکیل می‌دهند، در حالی که ۸۰ درصد دیگر فقط به هوش عاطفی ما بستگی دارد. همه از دانشجویان گرفته تا مدیران عامل نه تنها با احساسات همه اطرافیان خود روبه‌رو هستند. نحوه مدیریت این احساسات تاثیر قابل توجهی بر نحوه درک دیگران از ما و همچنین اثربخشی ما در انجام کارها دارد. هنگامی که می‌توانید هوش عاطفی خود را افزایش دهید می‌توانید برای پاسخگویی به موقعیت‌های استرس‌زا در اطراف خود با درجه بالغ بالاتری مجهز شوید. جان مایر پیتر سالووی و کنستانتین واسیلی پتریدس محققان مشهوری هستند که دریافته‌اند افرادی که هوش عاطفی بالایی دارند رهبران بهتری می‌شوند و در هر کاری که برای دستیابی به آن تلاش می‌کنند عالی هستند. اولین فردی که از عبارت هوش عاطفی استفاده کرد وین پین در پایان‌نامه دکتری خود با عنوان "مطالعه احساسات: توسعه هوش عاطفی" بود. او در پایان‌نامه خود بهره هوشی و هوش عاطفی را مقایسه کرد و تشخیص داد که هوش عاطفی برتر است زیرا طیف وسیع از استعدادها و جنبه‌های رفتار افراد را در بر می‌گیرد. مطالعه هوش عاطفی شما به شما کمک می‌کند تا منبع و تاثیر احساسات خود را بهتر درک کنید. این مهم است زیرا به افزایش

خودآگاهی فرد کمک می‌کند. مطالعه هوش عاطفی شما همچنین به شما این امکان را می‌دهد تا رفتار دیگران را بهتر بشناسید و دلایل اصلی نحوه رفتار آن‌ها را دریابید. افراد با هوش عاطفی می‌توانند آنچه را ذهن و عقل‌شان به آن‌ها می‌گوید با صدای احساسات و عواطف خود هماهنگ سازند. به لطف این مهارت افراد باهوش از نظر احساسی خلاق و پر انرژی هستند. آن‌ها همچنین قادر به کنترل استرس و دانستن نحوه کنار آمدن با دیگران هستند. آن‌ها با خوش‌بینی بیشتری به زندگی خود نزدیک می‌شوند و از تغییر نمی‌ترسند. آن‌ها افراد موفق هستند.

Introduction

Over the last decade, the idea of emotional intelligence, or EQ, has become more popular throughout the world. Unfortunately, not many people understand what EQ the term is really about or why it has become so popular over the last several years. Many scientific studies have been conducted over the years and have discovered that emotional intelligence is more important in life than the average intelligence that is measured by the IQ scale. These studies, which have been conducted by both American and European universities, have proven that the common intelligence responses account for less than 20 percent of our achievements and successes in life, while the other 80 percent depends solely on our emotional intelligence. Everyone, from students to CEOs, is confronted by not only their own emotions but the emotions of everyone around them. How you manage these emotions has a significant impact on how other people perceive us, as well as our effectiveness to get things done. When you can increase your emotional intelligence, you can become better equipped to respond to stressful situations around you with a high degree of maturity. John Mayer, Peter Salovey, and Konstantin Vasily Peterides are renowned researchers that discovered people who have high emotional intelligence tend to become better leaders and are excellent in everything they set out to accomplish. The first person to use the term emotional intelligence was Wayne Payne in his doctoral thesis, *A Study of Emotion: Developing Emotional Intelligence*. In his thesis, he compared the IQ and emotional intelligence and determined that EQ was superior because it covers a wide range of faculties and aspects of a person's behavior. Studying