



www.ketab.ir

کری گویت

مترجم: رضا اکبری

ویراستار: نوشاد رضایی درزی



راهنمای
به کارگیری

(که به کارتان می آید)

فیفا

Goyette, Kerry: گویت، کری

راهنمای به کارگیری هوش هیجانی؛ که به کارتان می آید

نویسنده: کری گویت

مترجم: رضا اکبری: ۱۳۵۳ / ویراستار: نوشاد رضایی درزی: ۱۳۶۳

تهران: هورمزد، ۱۳۹۹ / شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۱۰-۹۹-۳

عنوان اصلی: (The non-obvious guide to emotional intelligence (you can actually use)

موضوع: هوش هیجانی / Emotional intelligence / روان شناسی تربیتی Educational psychology

رده بندی دیویی: ۵۷۶

رده بندی کنگره: BF ۵۷۶

شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۹۳۷۹۹

راهنمای به کارگیری هوش هیجانی؛ که به کارتان می آید

نویسنده: کری گویت

مترجم: رضا اکبری / ویراستار: نوشاد رضایی درزی

سر مترجم: نسreen کماسی: سرویراستار: نیما معارفی

ناشر: هورمزد / نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۹ / تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۱۰-۹۹-۳

طراحی داخلی: خاطره باقری راد / طراحی جلد: آتلیه طراحی نشر هورمزد

نشانی: میدان انقلاب، خ جمالزاده جنوبی، نرسیده به جمهوری، پلاک

۷۸، واحد ۱۷ و ۱۹ تلفن: ۶۶۱۲۵۱۲۶

شناسنامه

فهرست

- یادداشت نشر ۱۵
- مقدمه ۱۹

بخش اول: تصمیم‌گیری

- فصل اول: همدلی از کجا آغاز می‌شود؟ ۳۱
- چرا رهبران ژاکت می‌پوشند؟ چگونه همدلی را تمرین کنیم ۳۲
- خودبین نباش: بزرگ‌ترین اشتباهی که مردم در مورد EQ انجام می‌دهند ۳۳
- هوش هیجانی جامع چیست؟ ۳۴
- مطالعه موردی: هنگامی که «ما» برای همه کارائی دارد ۳۶
- سه مؤلفه تغییر ۳۸
- چگونه این سه مؤلفه تغییر را به کار بگیریم ۴۲
- فصل دوم: ترس، تهدیدها و شیوه ادراک مغز ما از محیط ۴۵
- ترس، تهدیدها و شیوه ادراک مغز ما از محیط ۴۵
- با مغز خود نجنگید، آن را در آغوش بگیرید ۴۸
- واکنش «جنگ یا گریز» ۵۱
- از یاد تأسف آور و اسپاری تقصیر ۵۴
- چرا تمایل داریم بر موارد منفی تمرکز کنیم ۵۶
- چگونه تصمیم‌گیری خود را ارزیابی کنید ۶۰

- فصل سوم: چگونه شجاعت، هوش هیجانی را پیش می برد ۶۳
- چگونه شجاعت، هوش هیجانی را پیش می برد ۶۳
- چگونه محیط بهتری خلق کنیم ۶۴
- ریشه یابی: چگونه پرسش های شجاعانه کنیم ۶۶
- ابتدا تهدیدها را به روشنی شناسائی کنید ۶۷
- مطالعه موردی: چرا هیچ انسانی تافته جدا بافته نیست ؟ ۶۸
- چگونه با درنگی کوتاه مدبرانه بر ترس پیروز شویم ۷۲
- یکپارچه سازی مؤلفه های هوش هیجانی ۷۵

بخش دوم: چابکی

- فصل چهارم: چگونه محیط خود را شناسائی کنید ۸۱
- چگونه محیط خود را شناسائی کنید ۸۱
- VUCA واژه ای چهار حرفی و جدید ۸۲
- تفاوت بین مشکلات و تنگناها ۸۵
- مطالعه موردی ۸۷
- فصل پنجم: چگونه چابکی خود را افزایش دهید ۹۳
- چگونه چابکی خود را افزایش دهید ۹۳
- مزایای EQ3 ۹۴
- مطالعه موردی: چگونه تغییر واقعی را پیش ببرید ۹۷
- چهار رهنمود برای یافتن راه در مسیر چابکی (ذهنی) ۱۰۰
- اهمیت چابکی ۱۰۲
- چگونه چابکی خود را بهبود ببخشید ۱۰۳

آیا این کتاب راهنما برای شما مفید است؟

اگر این کتاب انتخاب خودتان بوده، فرد آگاهی هستید.

در بسیاری از کتاب‌های راهنمای کسب و کار با شما به مثابه یک احمق رفتار می‌شود! بعضی‌ها این موضوع را روی جلد کتاب نیز اذعان می‌کنند؛ ولی این کتاب از آن دسته نیست.

سری کتاب‌های **Non-Obvious Guides** همه توجه خود را به این موضوع معطوف کرده که اطلاعاتی را با شما در میان بگذارد؛ آنچه پیش از این نشنیده باشید. در اولین ملاقاتی که با کوی دانشم (البته به صرف قهوه!) دریافتیم که او بهترین گزینه برای نوشتن کتاب مورد نظرمان درباره هوش هیجانی است. موضوعی که در دهه‌های گذشته بیشترین توجه را در زمینه رهبری به خود جلب کرده است. اگر خواهان درک بهتری از اطرافیانتان و انگیزه بخشی به آن‌ها هستید، به شما اطمینان می‌دهم خواندن کتاب حاضر تأثیرگذار خواهد بود.

این کتاب همانند دیگر کتاب‌های ما، ساده، بی‌آلایش و اجرایی است.

اگر کتاب را بهتر از صرف قهوه با خود کری (که اگر فرصتی فراهم شد، پیشنهاد می‌کنم آن را هم از دست ندهید) ندانم، به یقین کمتر از آن نیست.

رویتا بارگوا

مؤسس *Non-Obvious Guides*