

هوش هیجانی و روانشناسی تاریک

نویسنده:

کوین کوپر

مترجم:

سامان جلالی فراهانی

نشر علم

سرشناسه	کوپر، کوین
عنوان و نام پدیدآور	Cooper, Kevin
مشخصات نشر	هوش هیجانی و روانشناسی تاریک/ نویسنده کوین کوپر؛ مترجم سامان جلالی‌فراهانی.
مشخصات ظاهری	تهران: نشر علم، ۱۴۰۰.
شابک	۱۱۹ ص: ۵/۱۴ × ۵/۲۱ سم.
وضعیت فهرست	978-622-246-268-0
نویسی	فیبا
یادداشت	Emotional intelligence and dark psychology: discover a better life, improve your social skills, achieve success at work and happier relationships, 2020.
عنوان دیگر	هوش هیجانی و روانشناسی سیاه.
موضوع	هوش هیجانی
موضوع	Emotional intelligence
موضوع	کیفیت زندگی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Quality of life -- Psychological aspects
شناسه افزوده	جلالی‌فراهانی، سامان، ۱۳۷۳ -- مترجم
رده بندی کنگره	۵۷۴BF
رده بندی دیویی	۱۵۲/۴
شماره کتابشناسی ملی	۷۴۴۳۲۹
وضعیت رکورد	فیبا



نسخه

هوش هیجانی و روانشناسی تاریک

کوین کوپر

ترجمه: سامان جلالی‌فراهانی

چاپ اول: ۱۴۰۰

تیراژ: ۵۵۰ نسخه

لیتوگرافی: ترنج رایانه

چاپ: مهارت نو

خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدای ژاندارمری

بن بست گرانفر، پلاک ۴، تلفن ۶۶۴۱۲۳۵۸

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

شابک ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۶-۲۶۸-۰

فهرست مطالب

۷.....	مقدمه مترجم.....
۹.....	مقدمه.....
۱۱.....	درک هوش هیجانی.....
۱۲.....	ویژگی های هوش هیجانی.....
۱۵.....	مدیریت احساسات.....
۱۷.....	ضریب هوش هیجانی (EQ) و ضریب هوشی (IQ).....
۱۷.....	اجزای هوش هیجانی.....
۲۱.....	افراد احساساتی تر.....
۲۷.....	اهمیت پرورش هوش هیجانی.....
۲۸.....	مدل توانایی.....
۳۰.....	دنیل گلمن و مدل ترکیبی.....
۳۲.....	مدل ویژگی.....
۳۵.....	اهمیت هوش هیجانی.....
۳۹.....	تفاوت های میان هوش هیجانی و هوش شناختی.....
۴۱.....	چگونه هوش هیجانی را پرورش دهیم.....
۴۱.....	تمرین خودآگاهی.....
۴۲.....	همیشه راهی مناسب برای احساسات خود پیدا کنید.....
۴۳.....	یاد بگیرید که به خودتان انگیزه دهید.....
۴۳.....	درک احساسات دیگران برای ایجاد روابطی سالم تر.....
۴۴.....	همیشه احساساتتان را با ارزش هایتان در نظر بگیرید.....
۴۴.....	پرهیز از شکوه و شکایت.....

- ۴۵.....افزایش مهارت‌های هوش هیجانی.
- ۴۵.....راه‌هایی برای افزایش مهارت‌های هوش هیجانی.
- ۴۷.....ماهیت و لازمه خودآگاهی.
- ۵۰.....ویژگی‌های افرادی که دارای خودآگاهی نیستند.
- ۵۲.....چگونه خودآگاهی‌تان را افزایش دهید.
- ۵۴.....یاد بگیرید به خود ادراکی برسید.
- ۵۶.....به درون نگرستن.
- ۵۷.....سعی کنید هوشیار باشید و مراقبه انجام دهید.
- ۵۸.....چگونه هوش هیجانی‌تان را گسترش دهید.
- ۵۹.....رشد مهارت‌های اجتماعی.
- ۵۹.....کمی بیش‌تر از قبل حرف بزنید.
- ۶۰.....تعریف از دیگران.
- ۶۳.....پرسیدن سؤال آسان به همراه تعریف کردن.
- ۶۳.....نظر خود را اعلام کنید.
- ۶۴.....زبان بدن چه می‌گوید؟
- ۶۴.....حالت صورت چگونه باید باشد؟
- ۶۵.....بهبود مهارت در گفت‌وگو.
- ۶۶.....مهارت‌های اجتماعی در کار.
- ۶۷.....مدیریت روابط.
- ۶۸.....همدلی.
- ۶۸.....همکاری کردن.
- ۶۹.....احترام گذاشتن.
- ۶۹.....ارتباط چشمی برقرار کنید.
- ۷۰.....واضح، با اعتماد به نفس و با لحنی مناسب صحبت کنید.
- ۷۰.....در بحث‌های محل کارتان شرکت کنید.
- ۷۱.....تمرین کنید شنونده خوبی باشید.
- ۷۲.....فاصله میان ادعا و خشونت یک تار مو است.

مقدمه مترجم

به نام خدا

سال‌های متمادی تصور بر این بود که آی کیو یا ضریب هوشی بیانگر میزان موفقیت افراد است. اما امروزه محققان دریافته‌اند که آی کیو تنها شاخص موفقیت یک فرد نیست و برای کسب موفقیت در عرصه‌های مختلف زندگی، برخورداری از هوش هیجانی نقش بسزایی ایفا می‌کند. هوش هیجانی، توانایی مدیریت اضطراب و کنترل تنش‌ها و انگیزه، امیدواری و خوش‌بینی در مواجهه با موانع را در راه رسیدن به اهداف، در اختیارمان قرار می‌دهد. در حقیقت برخورداری از این هوش راهی است برای زیرک بودن. با ایجاد و افزایش این هوش قادر خواهیم بود با دیگران همدلی کنیم و احساسات‌شان را درک کنیم. در واقع مهارتی است اجتماعی که با کسب آن می‌توانیم با مردم همراهی کنیم، عواطف و احساسات‌مان را مهار و کنترل کنیم و دیگران را ترغیب و هدایت نماییم.

کتاب حاضر تمام ابزارهای لازم جهت ارتقای هوش هیجانی را در اختیاران قرار می‌دهد تا با توجه به آن‌ها تغییراتی اساسی در

زندگی‌تان به وجود آورید. در واقع با مطالعه این کتاب قادر خواهید بود به تمام عوامل تغذیه‌کننده و بازدارنده هوش هیجانی دست یابید تا زندگی‌یی مملو از آرامش، موفقیت و خوشبختی که سزاوار هر انسانی است را نصیب خود سازید.

سامان جلالی فراهانی