

هوش هیجانی

پیدا کردن خود برای رسیدن به موفقیت

www.ketab.ir

هیلی هسلن و جنیس

مترجم: سمیرا براهوئی

سرشناسه	:	هسلن، هیلی
عنوان و نام پدیدآور	:	Hesselin, Hayley هوش هیجانی : پیداکردن خود برای رسیدن به موفقیت/ هیلی هسلن، جنیس گر : مترجم سمیرا براهوئی.
مشخصات نشر	:	مشهد: دیده‌بان قلم فرناک، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۱۱۸ ص: ۵/۳۱×۵/۱۴ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۹۸۵۴۶-۶۲۲-۳-۹
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Emotional intelligence: Your Foundation For Success
عنوان دیگر	:	پیداکردن خود برای رسیدن به موفقیت.
موضوع	:	هوش هیجانی
موضوع	:	Emotional intelligence
موضوع	:	موفقیت
موضوع	:	Success
موضوع	:	خودشناسی
موضوع	:	Self-perception
شناسه افزوده	:	گیر، جنیس
شناسه افزوده	:	Gair, Janice
شناسه افزوده	:	براهوئی، سمیرا، ۱۳۶۲ -، مترجم
رده بندی کنگره	:	H۴۵۴
رده بندی دیویی	:	۱۵۱/۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۴۱۱۰۰۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیبا

نام کتاب: هوش هیجانی (پیداکردن خود برای رسیدن به موفقیت)

هیلی هسلن و جنیس گر

مترجم: سمیرا براهوئی

ناشر: دیده‌بان قلم فرناک

طراح جلد: فاطمه وحدتی

ویراستار و صفحه‌آرا: حامده حاجی ابراهیمی

قطع: رقعی

تعداد صفحه: ۱۱۸ صفحه

نوبت چاپ: اول/ تابستان ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۹۸۵۴۶-۶۲۲-۳-۹

بها: ۳۹۰۰۰۰ ریال

۱۱		مقدمه
۱۳		ادراک خویشتن
۱۵		خود
۱۶		خود آگاهی
۲۰		عزت نفس
۲۵		خود شکوفایی
۲۹		خود بیانگری
۳۱		بیان
۳۲		بیان عاطفی
۳۹		جسارت بیان
۴۵		استقلال
۵۱		میان فردی
۵۳		روابط
۵۴		روابط بین فردی
۵۹		همدلی
۶۵		مسئولیت اجتماعی
۷۱		تصمیم گیری
۷۳		قاطع بودن
۷۵		حل مسئله
۸۱		واقعیت آزمایی
۸۶		کنترل تکانه

۹۳	مدیریت استرس
۹۵	اضطراب
۹۶	انعطاف پذیری
۱۰۳	تحمل استرس
۱۰۹	خوش بینی
۱۱۵	نتیجه گیری
۱۱۷	درباره نویسنده

آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که چرا برخی افراد بسیار موفق می‌شوند، در حالی که تمام پیش‌بینی‌ها برخلاف این موضوع بود؟ ممکن است عکس این قضیه نیز صادق باشد. شاگرد ممتاز کلاس ممکن است سال‌ها بعد از فارغ‌التحصیلی، به رغم IQ بالا، به جایگاه خوبی نرسد. تحقیق در این رابطه منجر به پیدایش نوع دیگری از هوش با عنوان هوش هیجانی یا EI شده است. هوش هیجانی را می‌توان به عنوان توانایی ما برای مدیریت احساسات خود توصیف کرد. آن‌هایی که EI بیشتری دارند به طور کامل از احساسات، نقاط قوت و ضعف خود آگاه هستند و خود را قبول دارند. آن‌ها همچنین قادر به ابراز وجود هستند و می‌توانند روابط قابل اعتماد را ایجاد و حفظ کنند. همچنین در زمان چالش و بحران، در مدیریت استرس خود و تصمیم‌گیری متفکرانه، مهارت دارند.

همان‌طور که به اثبات رسیده است، هوش هیجانی (EI) در پیش‌بینی موفقیت نسبت به IQ عملکرد بهتری دارد. دنیل گلمن توضیح می‌دهد که IQ برای انجام بسیاری از کارها مهم است؛ شما برای انجام بسیاری از کارها به مهارت‌های فنی و آکادمیک نیاز دارید. به عنوان مثال، اگر شما یک جراح و یا یک لوله‌کش هستید، باید بدانید که چگونه دریچه‌ها و شیرها را تعمیر کنید؛ با این حال، هم جراح و هم لوله‌کش در مدیریت استرس و درک واقع‌گرایانه‌ی شرایط که دو جنبه‌ی مهم

از EI هستند، می توانند نسبت به همتایان خود که فاقد چنین مهارتی هستند، عملکرد بهتری داشته باشند.

خب، اگر مهارت‌های عاطفی تان کم است چه کار می‌توانید بکنید؟ خبر خوب این است که EI می‌تواند ارتقا یابد: شما می‌توانید مهارت‌های عاطفی خود را از طریق مربیگری و خودشناسی تقویت کنید.

بدون توجه به اینکه شما محصل هستید و یا یک متخصص که به دنبال تقویت مهارت‌های مذکور می‌باشید، می‌توانید شیوه‌های پیشنهادی در این کتاب را به عنوان راهنمای خود بپذیرید.

این کتاب راهنما در پنج بخش مربوط به قسمت‌های تشکیل‌دهنده‌ی EI مانند ادراک خویشتن، خود بیانگری، بین‌فردی، تصمیم‌گیری و مدیریت استرس سازمان‌دهی شده‌است. در هر بخش به طور کلی، رفتار مرتبط با نقاط قوت و ضعف و اطلاعاتی درباره‌ی نحوه‌ی ارتباط مهارت‌های مرتبط با محیط کار و زندگی توصیف شده است. در هر بخش، شما در مورد سه مؤلفه یاد خواهید گرفت که تشکیل‌دهنده‌ی پنج قسمت اصلی هستند. هر مؤلفه با سه تمرین همراه است تا باعث افزایش پیشرفت شما شود.