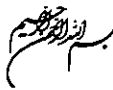


هوش عاطفی

برای صفر کیلومترها

آندریا بیکون

محمد رضا آل یاسین



سرشناسه	بیکن، آندریا Bacon, Andrea
عنوان و نام پدیدآور	هوش عاطفی برای صفر کیلومترها/ آندریا بیکن ، [الی داوسون] ، محمدرضا آل یاسین.
مشخصات نشر	تهران: آبان، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	۲۷۲ ص.
شابک	۱۰۰۰۰۰ ریال ۱-3۱74-931-978-600
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Emotional intelligence for rookies .:
موضوع	هوش هیجانی
موضوع	عواطف و شناخت
شناسه افزوده	داوسون، الی
شناسه افزوده	Ali ,Dawson
شناسه افزوده	آل یاسین، محمد رضا، ۱۳۲۸ - مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۹۱ ۹۸۹/۵۷۶۵۴
رده بندی دیویی	۱۵۲/۴
شماره کتابشناسی ملی	۳۰۶۵۲۶۲



انتشارات آبان

خیابان ۱۲ فروردین جنوبی - کوچه بیرن - پلاک ۲ - واحد ۳
تلفن: ۶۶۴۸۸۳۸۰ - تلفکس: ۶۶۹۷۳۸۶۶ - فراه: ۰۹۱۲۳۳۷۱۵۶۶

هوش عاطفی برای صفر کیلومترها

نویسنده: آندریا بیکن

مترجم: محمدرضا آل یاسین

امور هنری: توکلی ۶۶۹۶۷۲۶۲

چاپ اول: ۱۳۹۱

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

تمام حقوق محفوظ است.

شابک: ۱-۳-۹۳۱۷۴-۹۷۸-۶۰۰-۹۳۱۷۴-۹۷۸

ISBN: 978-600-93174-3-1

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

فهرست

مقدمه.....	۵
فصل اول - از طریق ذهن‌تان هوش عاطفی را به زندگیتان فراخوانید.....	۱۵
فصل ۲ - از طریق جسم‌تان هوش عاطفی را به زندگی خویش فراخوانید.....	۳۵
فصل ۳ - شناخت خویشتن.....	۶۱
فصل ۴ - ظرفیت روحیتان را تقویت کنید.....	۹۱
فصل ۵ - اعجاز شور و انگیزه.....	۱۱۹
فصل ۶ - سازگاری و تفاهم.....	۱۴۵
فصل ۱۸۱۷ - چگونه به دل‌های دیگران نفوذ کنیم.....	۱۸۱
فصل ۸ - اعتماد به ندای درون.....	۲۱۳
فصل ۹ - با خود صدیق و روراست باشید.....	۲۳۳
فصل ۱۰ - با رفتار‌تان فرهنگ جدیدی بیافرینید.....	۲۵۹



مقدمه

آیا تا به حال با این تجربه روبه‌رو بوده‌اید که خشمگین و عصبی یک مکان و موقعیت را ترک کرده یا به گفتگویی خاتمه داده باشید و سپس از خود بپرسید؟

- «چرا این حرفها بین ما رد و بدل شد؟»
- «چرا او این‌طوری با من رفتار کرد؟»
- «چرا حرکات غیرارادی و خطرناک از من صادر شد؟»
- «چرا این قدر آشفته و پریشان حالم؟»

شاید ندانید که چرا ناگهان احساسات‌تان رنگ منفی به خود گرفت، صدایتان بلند و لحن کلام‌تان خشن و طعنه‌آمیز شد و یا به چه دلیل گره برابروان انداختید؛ مشت گره کردید و زوشت‌های خشم‌آلود گرفتید. واقعیت امر آن است که احساسات شما متأثر از اختلاف نظر و یا ناهماهنگی به شدت برانگیخته و به صورت واکنش‌های فیزیولوژیکی (ضربان قلب، فشار خون، تعریق، نفس‌نفس زدن) در جسم‌تان متظاهر می‌شود. چه بسا متأثر از این تلاطم روحی ساعتها نتوانید شفاف فکر کرده و یا روی کارتان متمرکز شوید. احتمالاً در این موقعیت سخنانی می‌گویید که بعدها به خاطرش پشیمان می‌شوید و یا کارهایی می‌کنید که در حال اختیار و آزادی از آن بیزارید. چرا که در این لحظه اسیر و فرمانگذار هیجانات آنی

هستید؛ گویی رشته‌ای نادیدنی گردنتان را محکم گرفته و به هر سو که بخواهد آن را می‌کشد.

هیجانات منفی بسیار نیرومند هستند. اگر هوشمندانه مدیریت و سازماندهی نشوند از مسیر درست و راه صلاح زندگی منحرف‌تان کرده و شادی، تندرستی خوش‌خلقی، امید و بهروزی را از شما می‌ستانند. کتابی که در دست دارید دربارهٔ رشد و بهبود هوش هیجانی شماست. یاری‌تان می‌کند ضمن شناسایی ریشه و سرمنشاء هیجانات خویش بدانید که این پدیده‌ها چگونه بر شما اثر می‌گذارند، و از همه مهم‌تر چگونه می‌توانید از آنها در جهت صرفه و صلاح‌تان سود ببرید. این دانش را می‌توان به ابزاری برای پی بردن به ترمزها و موانع شخصی و یافتن راههای مناسب برای دستیابی به موفقیت فردی و اجتماعی به حساب آورد.

بزرگترین دیکتاتورهای دنیای امروز قادر نیستند روح انسانی دیگر را به بند بکشند و از او برده‌ای تمام عیار بسازند. در صورتی که شما با ایده‌ای که از خودتان و یا دیگران در ذهن می‌سازید ندانسته و ناخواسته مولد احساسات و هیجانات منفی هستید و به آنها اجازه می‌دهید سلطان و حاکم وجودتان شده و مقدرات‌تان را در دست گیرند. به همین دلیل تنها زمانی می‌توانید ادعا کنید به بلوغ فکری رسیده‌اید که به احساسات خویش لگام زده و آنها را تحت کنترل درآورید. اگر نتوانید بدانها نظم ببخشید، حتی اگر پنجاه سال هم از عمرتان گذشته باشد، باز هم کودکی ناپخته و نابالغ هستید.

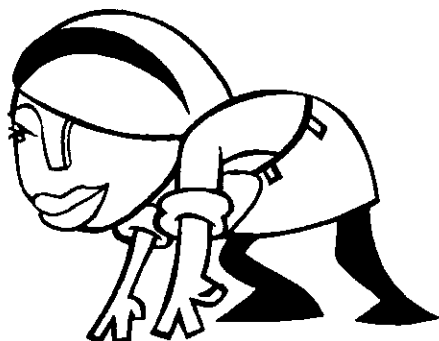
در دنیای پر آشوب کنونی بسیاری از مردم سرگرم تلاش و جانفشانی برای ساختن آیندهٔ درخشان خویشند و در این میان افرادی که ضمن استفاده از هوش شناختی (IQ) از هوش عاطفی (EI) نیز بهره می‌برند در مقام و موقعیت برتری قرار گرفته و اغلب گوی سبقت را از رقبایشان می‌ربایند.

با آگاهی از هوش عاطفی درمی‌یابید که در دنیای درون‌تان چه می‌گذرد، چگونه دچار احساسات مختلف می‌شوید و رنج و عذاب می‌کشید و یا به شادی و نشاط می‌رسید و چطور می‌توان در دیگران ایجاد انگیزه و جلب محبت کرد و آنان را به اردوگاه خویش فراخواند. این کتاب با تأکید بر موارد زیر قابلیت‌های ادراکی شما را تقویت کرده، روابط‌تان را با دیگران بهبود بخشیده و همناختی و هماهنگی و توازن را در تن، ذهن و امورتان حاکم می‌کند.

- درک واکنش‌های هیجانی و فیزیولوژی‌تان.
- مقابله با بحران‌های زندگی.
- افزایش سطح انرژی در خود و دیگران.
- بهبود روابط و مناسبات اجتماعی شما.
- انتخاب سخنان دلپذیر و رفتار مناسب برای جلب و جذب دیگران.
- اعتماد کردن و ارج نهادن به نیروی شهودی (حس ششم).
- ایجاد ارتباط سیستم و پکدست با دیگران.

چگونه این کتاب را بخوانید

کتابی که در دست دارید حاوی راهکارهای عملی هوش عاطفی است. پیشنهادات سودمند و تأثیرگذارش ظرفیت روحی شما را ارتقاء می‌دهد. به طوری که هیچگاه فکر خود را متوجه امور جزیی نکرده، در بحران‌های زندگی متانت‌تان را از دست نداده و کاسه صبرتان لبریز نمی‌شود و اگر در موردی آثار خشم



در شما نمایان گردد، از حدود اعتدال و عقلایی تجاوز نمی‌کند. می‌توانید با پیروی از این دفترچه راهنما به ژرفای درون سفر کرده، به نارساییهای روحی‌تان پی‌برده و آنگاه با فراخواندن هوش عاطفی به زندگیتان وضعیت ناخوشایند را از میان بردارید و به جای اندوه، شادمانی، به جای خشم آرامش و به جای بیماری تندرستی بنشانید.

برای اینکه بتوانید از تکنیکهای برشمرده در این کتاب حداکثر استفاده را ببرید ضرورت دارد کنجکاو و مشتاق باشید و تمام پیش‌فرضهای متصور شده درباره هوش عاطفی را از قلمرو ذهن‌تان بیرون رانید. پیشنهاد ما این است که برای هر چه بیشتر کاربردی کردن محتویات این کتاب ضمن استفاده از دفترچه‌ای ویژه به رهنمودهای زیر موبه‌مو عمل کنید:

۱- نخست فصل ۱ و ۲ را مطالعه کنید تا با همکاری متقابل جسم و ذهن به طور کامل آشنا شوید. این آگاهی جدید و این بیداری تازه شما را برای کار با اجزاء و عناصر هوش عاطفی آماده می‌کند.

۲- با کامل کردن پرسشنامه خودسنجی هوش عاطفی در فصل ۲ از وضعیت کنونی هوش عاطفی‌تان مطلع شده و نخستین گام را در جهت باز کردن فکر و افق دیدتان بردارید.

۳- در پایان فصل ۲ با ژنراتور هوش عاطفی آشنا شده و سطح کنونی هوش عاطفی‌تان را بر روی آن ترسیم کنید. در حال مطالعه فصول مختلف گاه ترغیب می‌شوید برداشت اولیه‌تان را از هوش عاطفی خویش از نو ارزیابی کنید.

۴- فصول ۳ تا ۹ مملو از تمرینهای عملی برای بهبود هوش عاطفی شماست. هر فصل به یکی از اجزاء هفت‌گانه هوش عاطفی اختصاص دارد و شما پس از آگاهی از ویژگیهای هر یک و ارتباط بین آنها به

خوبی طبیعت‌تان را شناخته و هیچ یک از جنبه‌های شخصیت‌تان بر شما بسته و مستور نخواهد ماند.

پس از مطالعه هر فصل می‌توانید قابلیت‌ها و نیازهایتان را بررسی کرده و از تأثیرات مثبت و منفی خود بر دیگران آگاه شوید.

۵- در فصل ۳ دقت خویش را به خودآگاهی‌تان معطوف سازید تا آنچه را که به واقع هستید مشاهده کنید. سپس ضمن گفتگو با افرادی که می‌توانند شما را در گشایش افق فکری و روحی‌تان یاری کنند به علت تندخویی‌ها و کژرفتاریهاتان پی ببرید.

۶- پس از مطالعه فصول ۴ تا ۹ به این باور خواهید رسید که تمام اجزاء هوش عاطفی به یکدیگر همبسته و وابسته است و طبعاً تحول در هر یک به معنای تحول در کل این مجموعه می‌باشد. فصول مذکور شامل تعداد قابل توجهی تمرین است که با برانگیختن افکار و احساسات‌تان به شما امکان می‌دهد شماری از رخدادهای زندگی خود را مرور کنید تا پی‌بیرید چگونه عرصه ذهن را جولانگاه باورهای ناصواب خود کرده‌اید و نیروی شما به کدام سو متمرکز است که مانع توفیق شماست. شاید این تمرینها ساده و پیش پا افتاده به نظر برسند. در حالی که پس از انجام هر یک از حجم مطالبی که درباره خود می‌آموزید و میزان تأثیرگذاری‌تان بر دیگران غرق در حیرت خواهید شد. این تمرینات برای جا افتادن و مثمرتر واقع شدن نیاز به زمان دارند و ثمرات و نتایج‌شان فوری نیست.

۷- فصل ۱۰ نشان می‌دهد که چگونه با تسلط بر اجزاء هوش عاطفی فرهنگ فردی خویش را بیافرینید. چنانچه رهنمودها و تمرینات این کتاب را موبه‌مو به مرحله اجرا گذارید هنگام مطالعه فصل پایانی ضمن تسلط بر هیجانات خویش، از چگونگی تأثیرگذاری‌تان بر

دیگران آگاه شده و قادرید در خود و اطرافیانتان شور و شوق و انرژی بیافرینید.

از وقتتان بیشترین بهره را ببرید

برای اینکه هنگام مطالعه مطالب این کتاب درک روشنی به دست آورید باید به تجربیات شخصی‌تان رجوع کنید، برای این منظور به گذشته بازگشته و به درامهای دردناک زندگیتان بیندیشند. ببینید چگونه می‌توانید در پرتو هوش عاطفی خشم، کینه، نفرت و انتقامجویی را از خانه‌دلتان بیرون رانده و به سبزه‌جویی و عداوتی که خود آفریده‌اید و سالها با آن زندگی می‌کنید، خاتمه دهید.

وضعیت خود را از دیگران ببرید

تقاضای بازخورد یعنی از دیگران بپرسید درباره اخلاق، خصوصیات، کنشها و واکنشهای شما چه برداشتی دارند. از آنجایی که بازخورد به صورت مفید و مختصر اطلاعات ذی‌قیمتی را درباره شما در اختیارتان می‌گذارد باید آن را در قلمرو بهبود امور شخصی و حرفه‌ای گنجینه‌ای به راستی ارزنده دانست و از آن استقبال کرد. چه بسا با تجربه و تحلیل یک بازخورد زمینه‌های خاصی از رشد و بهبود فردی‌تان را کشف کنید.

از دیگران یاری و حمایت بطلبید

بسیاری از اوقات مشاهده می‌شود که شخصی هدفی را برای خود برمی‌گزیند و مشتاقانه وارد عمل می‌شود، اما چندی نمی‌گذرد که مشکلات و موانعی دور از انتظار او را دلزده و مأیوس می‌کند؛ این احساس امری طبیعی است و شما در چنین شرایطی به فردی دلسوز و کارآمد نیاز دارید تا وقتی از هدف دور می‌افتد، رفتارتان را به مسیر

صحیح هدایت و کارهای درست‌تان را تحسین کند. ضمناً از اینکه دست نیاز به سوی دیگران دراز می‌کنید احساس شرمندگی نکنید. بسیاری از افراد از ترس اینکه تقاضای کمک‌شان مورد قبول واقع نشود از مطرح کردن نیازشان خودداری می‌کنند.

واقع بین باشید

آموختن هر چیز زمانی ارزش پیدا می‌کند که در زمان و موقعیت مناسب از آن استفاده شود. برای تضمین موفقیت خویش زمینه‌هایی را که مایلید در آن رشد و پیشرفت کنید با دقت انتخاب کنید. نخست به سراغ موفقیت‌های سهل‌الوصول بروید. منظورم تحولات کوچکی است که به سرعت می‌توان به آنها جامه عمل پوشاند، سپس چالش‌های بزرگتر را در دستور کارتان قرار داده و اولویت بندی‌شان کنید و هر بار دقت‌تان را تنها حول یکی از آنها معطوف سازید.



پیگیر باشید

تغییر عادت و رفتار یک شبه اتفاق نمی‌افتد. بنابراین تکنیک‌هایی را که باید برای اصلاح رفتار و خلق و خوی‌تان از آنها استفاده کنید مشخص کرده و انقدر تمرین‌شان کنید تا به بخشی از خلق و خو و نفسانیات و کلاً شخصیت شما مبدل شود. به مجرد اینکه عادت جدیدتان از ذهن هشیار به ذهن ناهشیار منتقل شد، برنامه جدیدی در ذهن‌تان شکل گرفته و شخصیت دیگری را به صحنه می‌آورید.