

بامهار هوش، همچانی دنیا را بسازیم

نویسنده: دکتر کتی صلاحی اصغرفانی

ژهر ابراهیمی

انتشارات آملان نور

۱۳۹۲

سرشناسه	:	صلاحی اصفهانی، گیتی
عنوان و نام پدیدآور	:	با مهار هوش هیجانی دنیا را بسازیم/نویسندگان گیتی صلاحی اصفهانی، زهرا ابراهیمی.
مشخصات نشر	:	اراک: آرمان نور، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	:	۱۷۶ص
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۹۴۳۸۹-۱-۴
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	هوش هیجانی
شناسه افزوده	:	ابراهیمی، زهرا
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۳ ب۲ ۸ص/ BF۵۷۶
رده بندی دیویی	:	۱۵۲/۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۷۵۸۵۴۴

انتشارات آرمان نور

- نام کتاب: با مهار هوش هیجانی دنیا را بسازیم
- نویسندگان: دکتر گیتی صلاحی اصفهانی - زهرا ابراهیمی
- چاپ اول: ۱۳۹۳
- قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان
- شمارگان: ۵۰۰
- مرکز پخش: ۰۹۱۲۳۲۳۰۷۸۵

فهرست

۷	پیشگفتار
۱۱	۱- مقدمه
۱۱	۱-۱ انسان کیست؟
۱۶	۲-۱ جایگاه انسان شناسی در معرفت بشر
۱۸	۳-۱ انسان کامل - سالم - از دیدگاه روانشناسی
۱۸	۳-۱-۱ مکعب ساخت گرای
۲۱	۴-۱ ابعاد وجودی انسان
۲۱	۱-۴-۱ ساحت شناختی انسان
۲۳	۲-۴-۱ ساحت ارادی انسان
۲۴	۳-۴-۱ ساحت عاطفی انسان
۲۶	۵-۱ تعریف و مفهوم هوش
۳۱	۱-۵-۱ انواع هوش
۳۱	دیدگاه ثرندایک
۳۲	دیدگاه اسپیرمن
۳۲	دیدگاه ترستون
۳۳	دیدگاه اشترن برگ
۳۴	دیدگاه گاردنر
۳۴	۶-۱ مقایسه هوش عاطفی و عقلی
۳۹	۲- مقدمه
۴۲	۱-۲ هیجان چیست؟
۴۴	۲-۲ تعریف هوش هیجانی
۵۰	۳-۲ تاریخچه هوش هیجانی
۵۴	۴-۲ مفهوم جدید هوش هیجانی
۵۷	۵-۲ ابعاد هوش هیجانی
۵۸	۱-۵-۲ چارچوب قابلیت هیجانی
۶۰	۲-۵-۲ مولفه‌های هوش هیجانی
۶۱	۳-۵-۲ رویکردهای هوش هیجانی

۶۳	۶-۲ مدل های هوش هیجانی
۶۳	۱-۶-۲ دیدگاه مایر - سالووی
۶۵	۲-۶-۲ مدل هوش هیجانی گلمن
۶۷	۳-۶-۲ دیدگاه بار- آن
۷۵	۴-۶-۲ دیدگاه دولویکس و هیگس
۷۶	۵-۶-۲ مدل شش ثانیه تا هوش هیجانی
۸۳	۷-۲ هوش هیجانی در اسلام
۹۲	۱-۳ مقدمه
۹۴	۲-۳ هوش هیجانی و محیط کار
۹۵	۱-۲-۳ محدوده هوش هیجانی در کار
۹۶	۲-۲-۳ هوش هیجانی و موفقیت شغلی
۱۰۰	۳-۳ تاثیر هوش هیجانی در زندگی
۱۰۰	۱-۳-۳ هوش هیجانی و سلامت
۱۰۴	۲-۳-۳ هوش هیجانی و خانواده
۱۰۶	۳-۳-۳ هوش هیجانی در روابط زناشویی
۱۰۹	۱-۳-۳-۳ اصلاح روابط هیجانی بین همسران
۱۱۲	۲-۳-۳-۳ هوش هیجانی و شخصیت
۱۱۳	۴-۳-۳ هوش هیجانی و ارتباطات
۱۱۴	۵-۳-۳ هوش هیجانی و آموزش
۱۱۶	۶-۳-۳ هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان
۱۲۴	۷-۳-۳ تاثیر هوش عاطفی بر اثربخشی مدیران
۱۲۵	۱-۷-۳-۳ هوش هیجانی و رهبری گروه
۱۲۷	۲-۷-۳-۳ هوش هیجانی و رابطه رهبری
۱۳۱	۴- مقدمه
۱۳۳	۱-۴ اهمیت و فایده هوش هیجانی
۱۳۴	۱-۱-۴ چگونگی به دست آوردن مهارت هوش هیجانی
۱۳۵	۲-۴ روشهای تقویت هوش هیجانی
۱۳۸	۳-۴ حیطه های کاربرد هوش هیجانی

- ۴-۴ توصیه‌هایی برای بهبود هوش هیجانی ۱۴۹
- ۵-۴ روشهای صحیح راهکارهای کاربردی هوش هیجانی ۱۵۱
- ۶-۴ استفاده از هیجانها برای تاثیرگذاری در دیگران ۱۵۲
- ۷-۴ سوالات متداول هوش هیجانی ۱۵۷

منابع

www.ketab.ir

پیشگفتار

تاکنون فکر کرده اید چرا بعضی از افراد بدون مهارت یا خصوصیات بارز، موفق هستند و بعضی از افراد تحصیل کرده و کاردان موفق نیستند؟ به گفته اندیشمندان پاسخ این سوال به مفهومی به نام هوش هیجانی بر می گردد. هوش هیجانی مهارت بسیار مهمی است که بسیاری از مردم از آن به نفع خود استفاده می کنند که یک مفهوم پویا، عملی و مفید است. کتابی که در دست دارید به شما نشان خواهد داد که با درک ماهیت هوش هیجانی و بکاربردن آن در زندگی چگونه می توانید از هوش، تحصیلات و تجربیات خود استفاده کامل را ببرید و با ساختن خود (انسان)، دنیا را بسازید.

"عصبانی شدن آسان است - همه می توانند عصبانی شوند
اما عصبانی شدن در مقابل شخص صحیح،
به میزان صحیح، در زمان صحیح،
به دلیل صحیح و به طریق صحیح آسان نیست"
مگر با بازسازی خود.

ارسطو، اخلاقیات نیکو ماخین

«پدر روزنامه می‌خواند، اما پسر کوچکش مدام مزاحمش می‌شد. حوصله پدر سر رفت و صفحه‌ای از روزنامه را که نقشه جهان را نمایش می‌داد، جدا و قطعه قطعه کرد و به پسرش داد.

"بیا! کاری برایت دارم، یک نقشه دنیا به تو می‌دهم، ببینم می‌توانی آن را دقیقاً همان طور که هست بچینی."

و دوباره سراغ روزنامه‌اش رفت می‌دانست پسرش تمام روز گرفتار این کار است، اما یک ربع ساعت بعد، پسرک با نقشه کامل برگشت.

پدر با تعجب پرسید: "ماهرت به تو جغرافی یاد داده؟"

پسر جواب داد: "جغرافی دیگر چیست؟"

پدر پرسید: "پس چگونه توانستی این نقشه دنیا رو بچینی؟"

پسر گفت: "اتفاقاً پشت همین صفحه تصویری از یک آدم بود وقتی

توانستم آن آدم را دوباره بسازم، دنیا رو هم دوباره ساختم."

به آن امید که با ساختن خود و مهار هوش هیجانی بتوانیم دنیا را دوباره

بسازیم."

بدینوسیله مراتب سپاس خود را از جناب آقای مهندس مهدی کامرانی

اعلام می‌داریم.

مؤلفین -

۱۳۹۴