

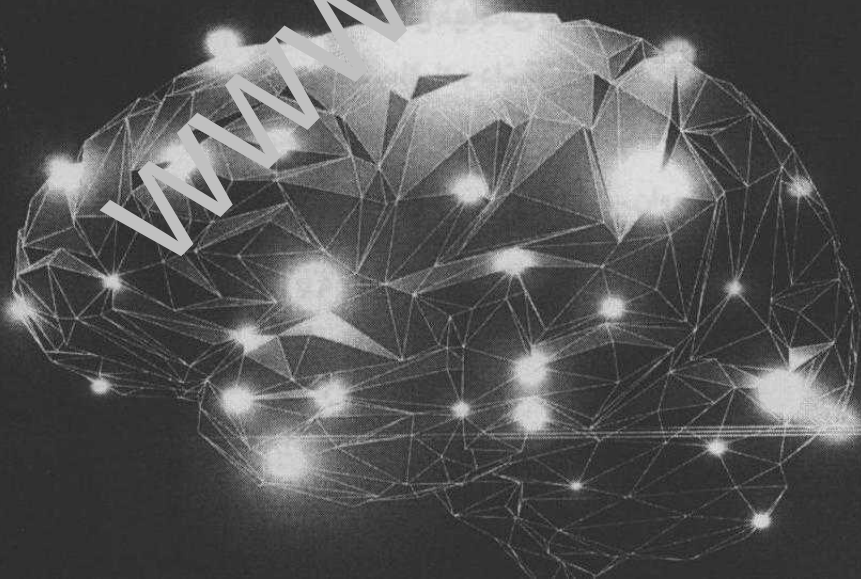
۱۹۵۶۹۸۷

قدرت هوش هیجانی (EQ)

در جذب افراد و داشتن

ارتباطات موفق

ترجمه: میلاد شیروانی



سرشناسه: سالیوان، کیلی - Kellie Sullivan
عنوان و نام پدیدآور: قدرت هوش هیجانی (EQ) در جذب افراد و داشتن
ارتباطات موفق، مترجم میلاد شیروانی Milad Shirvani
مشخصات نشر: تهران: نبض دانش، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۷۱ صفحه مصور

شابک: 978-600-8871-46-0

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

شناخته‌شده افزودنی: شیروانی، میلاد، ۱۳۷۰ - مترجم

موضوع: روانشناسی اجتماعی

رده‌بندی - بکر: ۱۳۹۷ ق ۲ س / BF ۵۷۶

رده‌بندی دیویی: ۱۵۰ / ۴

شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۳۴/۴۵

تلفن تماس: ۰۹۱۲۷۸۵۶۵۱۵

آدرس: میدان انقلاب خیابان منیری جارید بین لباف نژاد و جمهوری پلاک ۱۹ واحد ۶

عنوان قدرت هوش هیجانی (EQ)

در جذب افراد و داشتن ارتباطات موفق

مترجم میلاد شیروانی

ناشر نبض دانش

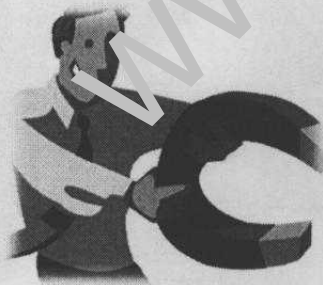
ناشر همکار آبدوس

سال چاپ ۱۳۹۷

نوبت چاپ اول

تیراژ ۲۰۰ نسخه

قیمت: ۱۶۵۰۰۰ ریال



فهرست

مقدمه	۱۰
فصل ۱: آریف هوش احساسی و هیجانی EQ	۱۲
معنای واقعی هوش هیجانی چیست؟	۱۲
مشخصه ۱: خودآگاهی	۱۳
مشخصه ۲: مدیریت	۱۳
مشخصه ۳: آگاهی اجتماعی	۱۳
مشخصه ۴: مدیریت رابطه	۱۴
فصل ۲: چرا هوش هیجانی مهم است؟	۱۶
چرا ما به هوش هیجانی احتیاج داریم؟	۱۶
دلیل ۱: عملکردتان در محل کار	۱۶
دلیل ۲: سلامت جسمی	۱۷
دلیل ۳: سلامت روان	۱۸
دلیل ۴: رابطه	۱۸
فصل ۳: ۵۰ شیوه بهبود مهارت‌های ارتباطی از طریق تقویت هوش هیجانی	۲۰

- ۱- از زبان بدن خود آگاه باشید ۲۰
- ۲- از کلمات بی‌فایده در مکالماتان خلاص شوید ۲۱
- ۳- صحبت‌های کوچک و مفید ۲۱
- ۴- داستان را بگو ۲۱
- ۵- سرال بپرسد و صحبت‌های شخص مقابل را تکرار کنید ۲۲
- ۶- حواس‌پرتی را دور کنید ۲۲
- ۷- پیامتان را برای شخص مقابل تغییر دهید ۲۲
- ۸- مختصر و مفید باشید ۲۲
- ۹- همدلی خود را افزایش دهید ۲۳
- ۱۰- گوش کنید ۲۳
- ۱۱- برای خودتان و نظراتتان ارزش قائل شوید ۲۳
- ۱۲- خواسته‌ها و نیازهای خودتان را بدانید ۲۴
- ۱۳- افکار منفی را با روش‌های مثبت بیان کنید ۲۴
- ۱۴- دریافت بازخورد مثبت ۲۴
- ۱۵- یاد بگیرید بگویید نه ۲۴
- ۱۶- در یک زمان تنها یک مکالمه داشته باشید ۲۵
- ۱۷- به چشمان مخاطبتان نگاه کنید ۲۵

- ۱۸- حداقل دو سؤال بپرسید..... ۲۶
- ۱۹- چیزهایی را بنویسید..... ۲۶
- ۲۰- خواندن و پاسخ به ایمیل..... ۲۶
- ۲۱- فرض کنید که اهداف دیگران خوب و مناسب است..... ۲۶
- ۲۲- مکالمه را درستی ببندید..... ۲۷
- ۲۳- با شریعت به دیگران بگویید که در مورد چه فکر می‌کنند..... ۲۷
- ۲۴- تمرین ۲۷
- ۲۵- استفاده از حرکات بدن..... ۲۸
- ۲۶- سیگنال‌های تضاد هم ایجاد نکنید..... ۲۸
- ۲۷- کلماتتان را بسازید..... ۲۸
- ۲۸- کلماتتان را بدرستی تلفظ کنید..... ۲۸
- ۲۹- از کلمات مناسب استفاده کنید..... ۲۹
- ۳۰- آهسته کردن..... ۲۹
- ۳۱- صدایتان را بسازید..... ۲۹
- ۳۲= صدایتان را یکنواخت نکنید..... ۲۹
- ۳۳- از حجم مناسب استفاده کنید..... ۳۰
- ۳۴- مکث..... ۳۰

- ۳۵- صحبت‌هایتان را در هم بیامیزید..... ۳۰
- ۳۶- نمایش تقدیر..... ۳۱
- ۳۷- اتصال..... ۳۱
- ۳۸- تمرکز بر نتیجه..... ۳۱
- ۳۹- هرگز صحبت دیگران را قطع نکنید..... ۳۲
- ۴۰- نقل بیان را تعریفی دیگر..... ۳۲
- ۴۱- به خود اجازه فکر کردن بده..... ۳۲
- ۴۲- مسائل خودتان را شناسایی کنید..... ۳۳
- ۴۳- گفتگو را با یک انفجار پایان دهید..... ۳۳
- ۴۴- سعی کنید از دیگری تعریف کنید..... ۳۳
- ۴۵- سعی کنید ارتباطاتتان را کنترل کنید..... ۳۳
- ۴۶- سعی کنید بیشتر اجتماعی باشید..... ۳۴
- ۴۷- خجالت نکشید..... ۳۴
- ۴۸- فراموش نکنید که همیشه بخندید..... ۳۴
- ۴۹- راحت باشید..... ۳۴
- ۵۰- آخرین نکته..... ۳۵
- شیوه عملی جذب افراد..... ۳۶

۳۷.....	روش جذب آدم‌ها در سه سوت
۳۷.....	آبدیت باشید
۳۸.....	زیاد حرف نزنید
۳۸.....	روش جذب آدم‌ها در سه سوت
۳۹.....	آرام و شرمه حرف نزنید
۳۹.....	جمله‌تان را به سخن ختم کنید
۴۰.....	به طرفتان حال بدید
۴۱.....	برای شروع
۴۲.....	برای شکستن سکوت
۴۲.....	برای حرف زدن
۴۴.....	فصل ۴: راه‌هایی برای افزایش هوش هیجانی‌تان
۴۴.....	راه‌های بهبود هوش هیجانی
۴۷.....	فصل ۵: تسلط بر احساسات
۴۷.....	تبدیل شدن به استاد
۴۷.....	راه‌های طلایی افزایش تسلط بر احساسات
۵۱.....	فصل ۶: هوش احساسی و راه‌های رسیدن به یک زندگی شاد
۵۱.....	بیایید خوشحال باشیم

- شیوه‌های کاربردی نحوه بازیابی شخصیت و حفظ شادی ۵۲
- با اطمینان باشید ۵۲
- آگاهی داشته باشید ۵۲
- به جای نقاط مثبت در تجربیاتتان بروید ۵۲
- تمرین قدر دان ۵۲
- بهترین خودتان را تحسین کنید ۵۳
- خود واقعی‌تان را نشان دهید ۵۳
- ۱۴ نشانه که هوش هیجانی بالایی دارید ۵۵
۱. در مورد آدم‌هایی که نمی‌شناسید، کنج‌کاو هستید ۵۵
۲. رهبر شایسته‌ای هستید ۵۶
۳. نقاط قوت و ضعف‌تان را می‌شناسید ۵۶
۴. به خوبی به همه چیز توجه می‌کنید ۵۷
۵. دقیقاً می‌دانید از چه چیزی ناراحت هستید ۵۷
۶. با اغلب آدم‌ها کنار می‌آیید ۵۸
۷. عمیقاً تمایل دارید فرد با اخلاق و خوبی باشید ۵۸
۸. با حوصله و شکیبایی به دیگران کمک می‌کنید ۵۸
۹. در خواندن حالات چهره‌ی آدم‌ها ماهر هستید ۵۹

۱۰. پس از سقوط، به سرعت کمر راست می‌کنید ۵۹
۱۱. ویژگی‌های افراد را به درستی حدس می‌زنید ۶۰
۱۲. به صدای درونی‌تان اعتماد می‌کنید ۶۰
۱۳. همیشه به خودتان انگیزه می‌دهید ۶۰
۱۴. می‌دانید در چه مواقعی جواب منفی بدهید ۶۰
- چگونه هوش هیجانی خود را تقویت کنیم؟ ۶۲
- نتیجه‌گیری ۷۱



مقدمه

اولین بخش کتاب، شامل مراحل و استراتژی‌های اثبات‌شده‌ای است که راه‌های مؤثری در جهت بهبود مهارت‌های ارتباطی و تسلط بر احساسات را در اختیارتان خواهد گذاشت که در نهایت بتوانید آن‌ها را به بهترین نحو کنترل کنید. با بیش از ۵۰ نمونه از چگونگی این مهارت‌ها به توانایی خودتان در این کار، اعتماد خواهید کرد. امیدوار هستم که این کتاب بتواند به شما در این زمینه الهام مناسبی ببخشد تا احساسات مختلفتان را شناسایی کنید و در جهت کنترل آن‌ها تلاش کنید. همچنین در ادامه باید علت و تأثیر این احساسات را نیز بیاموزید، به کمک کتاب می‌توانید حالت‌های احساسی دیگران را تشخیص داده و از طریق مبارزات احساسی به آن‌ها کمک کنید.

این یک واقعیت اجتناب‌ناپذیر است که باید اعتماد به نفس بالا و ذهنی باز داشته باشید تا موفق شوید و در ادامه راه بیشتر بتوانید برای کنترل احساساتتان اعتماد کنید. در برخی حالت‌ها شناسایی احساسات می‌تواند زمان‌بر باشند اما در طول این بخش ما چهار میرای اصلی و نحوه برخورد با حالت‌های مختلف عاطفی را در اختیارتان خواهیم گذاشت که در این امر بتوانید ساده‌تر پیش بروید.

اگر نمی‌توانید مهارت‌های ارتباطی و کنترل احساساتتان را توسعه دهید ناامید نشوید، گاهی اوقات فهمیدن و شناسایی احساسات بسیار زمان‌بر خواهد بود و باید در این مسیر وقت بگذارید تا بتوانید احساسات مختلف را شناسایی کنید. در این مسیر باید آسیب‌پذیر و آماده هر اتفاقی باشید



قدرت هوش هیجانی (EQ) در جذب افراد و داشتن ارتباطات موفق

و این اتفاق می‌تواند یک قدم بزرگ برای زندگیتان باشد؛ اما مطمئن باشید که در نهایت پاداش بسیار خوبی دریافت خواهید کرد! وقت آن رسیده است که مهارت‌های ارتباطی‌تان را توسعه و بهبود ببخشید و در این مسیر می‌توانید از هوش هیجانی و احساسی بهره ببرید، در مورد کنترل احساسات یاد بگیرید و آموزش ببینید که چگونه می‌توانید بر آن‌ها تسلط داشته باشید. من به شما اطمینان دارم که می‌توانید. پس بیایید شروع کنیم!