

هوش هیجانی

به زبان آدمیزاد

فهرست کوتاه

۲۱	مقدمه
۲۹	بخش ۱: شکل تازه‌ای از هوش در شعور وجود دارد
۳۱	احساس هوشمندی
۴۵	ارزیابی هوش هیجانی تان
۵۵	یافتن شادی
۶۵	بخش ۲: ضروریات هوش هیجانی
۶۷	بررسی علم پشت هوش هیجانی
۸۷	آگاهی بیشتر از هیجانات تان
۱۰۷	مدیریت هیجانات تان
۱۲۷	درک همدلی
۱۴۵	مدیریت هیجانات دیگران
۱۶۳	بخش ۳: بردن هوش هیجانی به محل کار
۱۶۵	پرداختن به وضعیت‌های سخت در محل کار
۱۸۳	موفقیت از طریق هوش هیجانی
۲۱۱	تبدیل شدن به یک رهبر دارای هوش هیجانی
۲۳۱	ایجاد یک محل کار دارای هوش هیجانی
۲۵۹	به پایان رساندن دانشگاه با کمک هوش هیجانی
۲۷۹	بخش ۴: استفاده از هوش هیجانی در خانه
۲۸۱	ایجاد روابط دارای هوش هیجانی
۳۰۵	پرورش کودکان با کمک هوش هیجانی
۳۲۷	پرورش یک کودک دارای هوش هیجانی
۳۵۳	بخش ۵: ره تایی‌ها
۳۵۵	ده روش برای بهبود هوش هیجانی تان
۳۶۷	ده راه برای کمک به هوش هیجانی افراد سرسخت
۳۷۷	ده راه برای تبدیل جهان به مکانی با هوش هیجانی بیشتر

فصل ۱

احساس هوشمندی

در این فصل

- ◀ درک مفهوم هوش هیجانی
- ◀ آگاهی از چگونگی مدیریت هیجانات خود
- ◀ برقراری رابطه با هیجانات دیگران
- ◀ آوردن هوش هیجانی به محل کار
- ◀ تمرین هوش هیجانی در خانه

اکثر مردم وقتی به این موضوع فکر می‌کنند که چه چیزی یک انسان را باهوش می‌سازد یاد شاگرد اول مدرسه می‌افتند، کسی که نابغه‌ی ریاضیات است، به سرعت مفاهیم شیمی را درک می‌کند، به زبان‌های فرانسه و آلمانی تسلط دارد، بالاترین نمره‌ی ادبیات انگلیسی را می‌آورد و در جلسات بحث بهترین است. باهوش کتابی بودن به این معناست که می‌توانید محاسبه کنید، حفظ کنید، یک فرمول را دوباره بیان کنید و انواع اطلاعات را بازیابی کنید.

اگرچه باهوش بودن به این نحو می‌تواند به شما کمک کند مدرسه را با موفقیت کامل به پایان برسانید، شاید این تمام آن چیزی نباشد که باید داشته باشید. افرادی که در زمینه‌های بسیاری باهوش هستند معمولاً با استفاده از موفقیت‌های آکادمیک در زمینه‌های شغلی پیش می‌روند. برای مثال، برای این که وارد بیشتر دانشگاه‌های تخصصی — مانند دانشگاه‌های پزشکی، حقوق و مهندسی — شوید، باید باهوش کتابی باشید. اما باهوش کتابی بودن تضمین‌کننده‌ی موفقیت و خوشبختی در زندگی نیست.

هوش هیجانی داشتن، همان‌طور که در این فصل و سراسر این کتاب توصیف شده است، شما را به دستیابی به تکامل شخصی و حتی تخصصی نزدیک می‌کند.