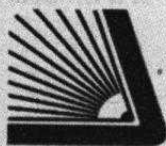


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَجِئْتُكُمْ بِسُورَةٍ

هوش هیجانی
و جایگاه آن در ارتباطات اثربخش

www.ketab.ir

مریم سلیقه



انتشارات نظری

عنوان و نام پدیدآور هوش هیجانی و جایگاه آن در ارتباطات اثربخش / مریم سلیقه

مشخصات نشر تهران : انتشارات نظری، ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری ۱۲۰ ص

شابک ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۹-۸۹۷-۱

وضعیت فهرست‌نویسی فیا

موضوع هوش هیجانی

رده بندی کنگره BF۵۷۶

رده بندی دیویی ۱۵۲/۴

شماره کتابشناسی ملی ۸۵۱۶۵۱۸

نام کتاب : هوش هیجانی و جایگاه آن در ارتباطات اثربخش

نام گردآورنده : مریم سلیقه

نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۰

شمارگان : ۳۰۰

کلیه حقوق چاپ و نشر و مالکیت مادی این کتاب، مخصوص و محفوظ ناشر است .

دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولی عصر (عج)، خیابان سید جمال الدین اسدآبادی (یوسف آباد)،

نیش خیابان فتحی شقاقی، جنب بانک سپه پلاک ۳۲، طبقه ۲، واحد ۱۷

E-mail: nazaribook@yahoo.com
www.nazaribook.ir



انتشارات نظری

تلفن : ۸۸۱۰۲۷۷۵

همراه : ۰۹۱۹۰۱۲۹۴۵۵

قیمت : ۳۶۵۰۰۰ ریال

فهرست

عنوان.....	صفحه.....
درباره کتاب.....	۷.....
سخن مؤلف.....	۹.....
زبان زندگی را به کودکان بیاموزیم.....	۹.....
پیش گفتار.....	۱۳.....
نقش هیجان‌ها.....	۱۷.....
هیجان چیست؟.....	۱۷.....
هوش هیجانی چیست؟.....	۲۱.....
هوش و هیجان.....	۲۳.....
اهمیت هوش هیجانی.....	۲۵.....
حیطه‌های کاربرد هوش هیجانی.....	۲۷.....
الف) هوش هیجانی و ارتباطات.....	۲۷.....
ب) هوش هیجانی و خانواده.....	۲۸.....
ج) هوش هیجانی و سلامت.....	۲۹.....
د) هوش هیجانی، موفقیت شغلی، مدیریت و پیشرفت سازمانی.....	۳۱.....
آیا می‌توان هوش هیجانی را افزایش داد؟.....	۳۲.....
ابعاد هوش هیجانی.....	۳۳.....
۱. خودآگاهی (شناخت عواطف شخصی):.....	۳۳.....
۲. خودنظم دهی (به کارگیری درست هیجان‌ها):.....	۳۳.....
۳. انگیزه (برانگیختن خود):.....	۳۴.....
۴. همدلی (شناخت عواطف دیگران):.....	۳۵.....
۵. مهارت اجتماعی (هنر حفظ ارتباط‌ها):.....	۳۵.....
هوش تحصیلی و هوش هیجانی.....	۳۹.....

درباره کتاب

کتاب هوش هیجانی با عمق و چشم‌انداز وسیع خود و با نتایج ضمنی پرباری که در خود دارد دیدگاه کاملاً نوینی را در زمینه‌ی نگرستن به ریشه‌های بیماری خانواده و اجتماع در اختیارمان قرار می‌دهد. دکتر جان کابات، زین، مولف کتاب، این کتاب، چهره‌های نوینی از هیجان‌ها را منعکس می‌سازد که از پژوهش‌های فعلی به دست آمده‌اند بنابراین بنده مطالعه‌ی آن را توصیه می‌کنم. هوش هیجانی از نگرش‌هایی عملی سرشار است که فراوان به کار والدین و مربیان می‌آید و راهکارهای بدیعی که می‌تواند در مقابله با خشونت و دیگر نقاط ضعفی که مانع از آن می‌شوند که کودکان به بزرگسالانی کارآمد تبدیل شوند خواندن این کتاب برایمان مفید خواهد بود. بنابراین مدیریت و کنترل هیجان‌ها نقش مهمی در تعاملات مثبت و پیشرفت زندگی‌امون خواهد داشت.

کتاب هوش هیجانی با عمق و چشم‌انداز وسیع خود و با نتایج ضمنی پرباری که در خود دارد دیدگاه کاملاً نوینی را در زمینه‌ی نگرستن به ریشه‌های بیماری خانواده و اجتماع و درمان آن در اختیارمان قرار

می‌دهد. بنده مطالعه‌ی این کتاب را توصیه می‌کنم. هوش هیجانی از نگرش‌هایی عملی سرشار است که فراوان به کار والدین و مربیان می‌آید. در واقع مدیریت هیجان‌ها و کنترل هیجان‌ها نقش بسیار مهمی در موفقیت ما در زندگی خواهد داشت.

چرا که هرگونه نقصی در هوش هیجانی می‌تواند صدماتی به بار بیاورد و در زندگی زناشویی و تربیت فرزند و حتی در وضعیت سلامت جسمی. مشکلاتی ایجاد کند. (پژوهش‌های جدید نشان داده‌اند که خشم و اضطراب مداوم. به گونه‌ای همسنگ. سیگار کشیدن پی‌درپی برای سلامتی زیان بارند) فقدان هوش هیجانی. می‌تواند تفکر را مقهور سازد و موقعیت حرفه‌ای افراد را مختل کند. احتمالاً فرزندان ما بدین لحاظ به بیشترین صدمه دچار می‌شوند که در معرض مشکلاتی همچون افسردگی. اختلالات خوردن. پرخاشگری. و..... قرار می‌گیرند.

بنابراین خواندن کتاب هوش هیجانی با صراحت شیوه‌هایی را مطرح می‌کند تا آنکه والدین و مربیان بتوانند از این روزنه‌ی امید در کودکی به خوبی بهره بگیرند.