

گلمن، دانیل / Goleman, Daniel  
هوش هیجانی / نوشته‌ی دانیل گولمن؛ ترجمه غلامحسین خانقایی.  
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۲.  
۴۴۸ ص.

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۴۴۹-۷

فیبا

Emotional intelligence: عنوان اصلی:

عواطف

عواطف و شناخت

عواطف -- جنبه‌های اجتماعی

خانقایی، غلامحسین، ۱۳۲۸ - مترجم

۱۳۹۲ ۹۵۸/۵۶۱BF

۱۵۲/۴

۳۲۶۵۴۱۰

# هوش هیجانی

نویسنده: دانیل گولمن

مترجم: غلامحسین خانقایی

ویراستار: پیرایه کلهر

صفحه‌آرا: الهه ایمنی

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: هفدهم

سال چاپ: ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۴۴۹-۷

ISBN: 978-964-236-449-7

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۹ - ۸۸۹۴۲۲۴۷

www.naslenowandish.com  
info@naslenowandish.com

## فهرست مطالب

- بخش اول. مغز هیجانی..... ۱۳**
- فصل اول. هیجان‌ها به چه کار می‌آیند؟..... ۱۵**
- زمانی که احساسات تند و هیجان‌ها عقل و منطق را درهم می‌شکنند..... ۱۷
- مغز ما چگونه رشد کرده است؟..... ۲۵
- فصل دوم. کالبد شناسی گروگان گیری هیجانی..... ۳۱**
- جایگاه همه‌ی هیجان‌ها..... ۳۳
- تلگراف عصبی..... ۳۵
- نگهبان احساسی و هیجانی..... ۳۶
- متخصص حافظه‌ی احساسی و هیجانی..... ۴۰
- هشدارهای عصبی تاریخ مصرف گذشته..... ۴۱
- زمانی که هیجان‌ات سریع و درهم و برهم می‌شوند..... ۴۳
- مدیر هیجان‌زده..... ۴۶
- هماهنگ‌سازی هیجان و فکر..... ۴۹
- بخش دوم. ماهیت هوش هیجانی..... ۵۳**
- فصل سوم. زمانی که هوش و ذکاوت گنگ و کور می‌شود..... ۵۵**
- هوش هیجانی و سرنوشت..... ۵۷
- نوع متفاوتی از هوش و ذکاوت..... ۶۰
- آقای اسپاک و واقعیت‌ها: وقتی ادراک کافی نیست..... ۶۵
- آیا عواطف و هیجان‌ها می‌توانند هوشمند باشند؟..... ۶۸
- ضریب هوشی و هوش هیجانی: انواع خالص آن‌ها..... ۷۲
- فصل چهارم. خود را بشناس..... ۷۵**
- افراد احساساتی و بی تفاوت..... ۷۹
- مردی بدون احساسات..... ۸۱
- در ستایش احساس درون..... ۸۴
- ژرف‌پیمایی ضمیر ناآگاه..... ۸۷
- فصل پنجم. بردگان احساسات تند و شدید..... ۸۹**
- کالبدشکافی خشونت..... ۹۳
- تسکین اضطراب: چی، من نگرانم؟..... ۱۰۲
- مدیریت مالیخولیا..... ۱۰۹
- فرونشاننده‌ها: افکار خوش‌بینانه..... ۱۱۷
- فصل ششم. استعداد برتر..... ۱۲۳**
- کنترل انگیزه‌ی آنی: آزمون کلوجه..... ۱۲۶

- روحیه‌ی وحشتناک، تفکر ویرانگر..... ۱۳۰
- جعبه‌ی پاندورا و پولیانا: نیروی تفکر مثبت..... ۱۳۴
- خوش‌بینی: محرک و انگیزه‌ی بزرگ..... ۱۳۷
- روانی: زیست‌شناسی عصبی شگفتی و کمال..... ۱۴۰
- رابطه‌ی یادگیری با روانی: الگوی جدیدی برای آموزش و پرورش..... ۱۴۵
- فصل هفتم. ریشه‌های همدلی..... ۱۴۹**
- نحوه‌ی بیان همدلی..... ۱۵۱
- کودک همساز و همدل با دیگران..... ۱۵۴
- پیامدها و هزینه‌های همسازی نامناسب..... ۱۵۶
- عصب‌شناسی همدلی..... ۱۵۸
- همدلی و اخلاق: ریشه‌های نوع‌دوستی..... ۱۶۱
- زندگی بدون همدلی: ذهن انسان کودک‌آزار، اخلاقیات جنایتکاران روانی..... ۱۶۳
- فصل هشتم. هنرهای اجتماعی..... ۱۷۱**
- اندکی هیجان و عاطفه از خود نشان دهید..... ۱۷۴
- توانایی نمایش خود و سرایت هیجان و عاطفه به دیگران..... ۱۷۶
- اصول و بنیان‌های هوش اجتماعی..... ۱۸۰
- ساختار یک انسان ناتوان اجتماعی..... ۱۸۵
- از تو که جزو گروه ما نیستی متنفریم..... ۱۸۹
- درخشش عاطفی: گزارش یک مورد واقعی..... ۱۹۱
- بخش سوم. کاربرد هوش هیجانی..... ۱۹۵**
- فصل نهم. دشمنان صمیمی..... ۱۹۷**
- ازدواج زن و مرد، و ریشه‌های آن در کودکی..... ۱۹۸
- خط قرمزهای رابطه‌ی زناشویی..... ۲۰۳
- افکار زهرآگین..... ۲۰۸
- سیل زدگی: باتلاق رابطه‌ی زناشویی..... ۲۱۱
- مردان، جنس آسیب‌پذیرند..... ۲۱۳
- توصیه‌های زناشویی به زنان و مردان..... ۲۱۵
- جنگ و جدال‌های سودمند..... ۲۱۷
- فصل دهم. مدیریت با قلب..... ۲۲۵**
- هنر انتقاد سازنده..... ۲۲۸
- برخورد با تنوع و گونه‌گونی..... ۲۳۵
- شعور سازمانی و ضریب هوشی گروه..... ۲۴۲
- فصل یازدهم. ذهن و پزشکی..... ۲۴۹**

۲۵۱.....	ذهن بدن: هیجان‌ها چگونه بر تندرستی ما تأثیر می‌گذارند.....
۲۵۴.....	هیجان‌های زهرآگین: داده‌های بالینی.....
۲۶۷.....	مزایای پزشکی احساسات مثبت.....
۲۷۳.....	آوردن هوش هیجانی به مراقبت پزشکی.....
۲۷۶.....	به‌سوی پزشکی رعایت‌کننده و ملاحظه‌کار.....
<b>۲۷۹.....</b>	<b>بخش چهارم. پنجره‌هایی رو به فرصت‌ها.....</b>
۲۸۱.....	<b>فصل دوازدهم. بوته‌ی ذوب خانوادگی.....</b>
۲۸۶.....	راه‌اندازی دلِ کودک.....
۲۸۹.....	کسب اصول پایه‌ی عاطفی.....
۲۹۱.....	چگونه قلدرهای زیردست‌آزار رشد می‌کنند.....
۲۹۳.....	بدرفتاری و تجاوز: ریشه‌کن شدن احساس همدلی.....
۲۹۷.....	<b>فصل سیزدهم. ضربه‌ی عاطفی و بازآموزی عاطفی.....</b>
۳۰۱.....	تثبیت و نهادینه شدن وحشت در حافظه.....
۳۰۳.....	PTSD نوعی ناهنجاری لیمبیک است.....
۳۰۷.....	بازآموزی عاطفی و هیجانی.....
۳۰۹.....	بازآموزی مغز هیجانی.....
۳۱۲.....	روان‌درمانی به‌عنوان روش آموزش هوش هیجانی.....
۳۱۵.....	<b>فصل چهاردهم. طبع و مزاج تغییرناپذیر نیست.....</b>
۳۱۸.....	مشخصات عصبی کمروبی.....
۳۲۱.....	مزاج و طبع امیدوار و شادمان؛ هیچ‌چیز مرا ناراحت نمی‌کند.....
۳۲۴.....	رام کردن آمیگدالای بیش‌حساس.....
۳۲۸.....	دوران کودکی: پنجره‌ای رو به فرصت‌های بهبود.....
۳۳۱.....	پنجره‌هایی جدی و تعیین‌کننده.....
<b>۳۳۵.....</b>	<b>بخش پنجم. باسوادی هیجانی و عاطفی.....</b>
۳۳۷.....	<b>فصل پانزدهم. هزینه‌ی بی‌سوادی هیجانی و عاطفی.....</b>
۳۳۹.....	بیماری عاطفی و هیجانی.....
۳۴۲.....	رام‌سازی خشونت و تجاوز.....
۳۴۷.....	مدرسه‌ی مخصوص بچه‌های زیردست‌آزار.....
۳۴۹.....	جلوگیری از افسردگی.....
۳۵۰.....	هزینه‌ی مدرن شدن جوامع: افزایش درصد افسردگی.....
۳۵۳.....	دوره‌ی افسردگی جوانان.....
۳۵۵.....	روش‌های تفکر افسردگی‌آور.....

- ۳۵۷..... درمان زود هنگام افسردگی
- ۳۶۰..... ناهنجاری‌های تغذیه‌ای
- ۳۶۳..... افراد منزوی و بی کس و تنها
- ۳۶۷..... تربیت بچه‌ها برای دوست‌یابی
- ۳۶۸..... مصرف مضرات: خوددرمانی که به اعتیاد منجر می‌شود
- ۳۷۳..... اعلام جنگ بس است: در شاهراه پیشگیری گام بگذارید
- ۳۸۱..... فصل شانزدهم. آموزش عواطف و هیجان‌ها
- ۳۸۴..... درسی در زمینه‌ی همکاری
- ۳۸۶..... مشاجره‌ی بعد از بازی
- ۳۸۸..... کالبدشکافی جنگی که اتفاق نیفتاد
- ۳۹۰..... دغدغه‌های روزانه‌ی شاگردان
- ۳۹۱..... الفبای هوش هیجانی و عاطفی
- ۳۹۴..... باسوادی هیجانی و احساسی در محلات فقیرنشین
- ۳۹۷..... باسوادی هیجانی و احساسی به صورت مبدل
- ۴۰۰..... جدول زمانی ظهور هیجان‌ها
- ۴۰۳..... همه چیز به زمان بستگی دارد
- ۴۰۵..... باسوادی هیجانی و عاطفی به عنوان پیشگیری
- ۴۰۹..... بازتعریف مدارس: آموزش با عمل خود، و مواظبت جوامع
- ۴۱۰..... توسعه‌ی مأموریت و رسالت مدارس
- ۴۱۳..... آیا سواد هیجانی و عاطفی به‌راستی مؤثر و سردهشت‌ساز است؟
- ۴۱۹..... شخصیت، پرهیزکاری، و فنون دموکراسی
- ۴۲۰..... سخن پایانی
- ۴۲۳..... پیوست الف. تعریف هیجان
- ۴۲۷..... پیوست ب. مشخصات ذهن هیجانی
- ۴۳۵..... پیوست ج. شبکه‌ی عصبی ترس
- ۴۳۹..... پیوست د. کنسر سیوم دلبلیو. تی. گرانث
- ۴۴۱..... پیوست ه. برنامه‌ی درسی خودشناسی
- ۴۴۳..... پیوست و. یادگیری اجتماعی و هیجانی: نتایج