هوش هیجانی
به زبان خودمانی

دکتر راستیون جِی. استاین
پیشگفتار از دکتر پیتر سَلوِی

ترجمهٔ
مریم رضازاده
و
سارا وطن آبادی

انتشارات تهران

هوش هیجانی به زبان خودمانی
نویسنده: استیون جی. استاین
مترجمین: مریم رضازاده و
سارا وطن‌آبادی
ویراستار: شهرناز اعتمادی

نشرآلما

انتشارات تهران

ناشر: انتشارات تهران (با همکاری نشر آلما)

حروفچینی: شبستری
نوبت چاپ اول، ۱۳۹۵
لیتوگرافی و چاپ: دیبا
تیراژ: ۴۰۰ نسخه
نمونه‌خوانی: نسرین اسدی
صفحه‌آرا و طراح چاپ: علیرضا دوستی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۹۱۱-۰۱-۱

شابک	۹۷۸-۹۶۴-۲۹۱۱-۰۱-۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۲۰۱۸۴
عنوان و نام پدیدآور	: هوش هیجانی به زبان خودمانی / استیون جی استاین؛ پیشگفتار پیتر سالوی؛ مترجمین: سارا وطن آبادی و مریم رضا زاده؛ ویراستار: شهرناز اعتمادی
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات تهران، نشر آلما، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۳۵۲ص. : مصور، جدول، نمودار.
فروست	: سری کتابهای زبان خودمانی
فروست	: سری کتابهای دامیز
یادداشت	: عنوان اصلی: Emotional Intelligence For Dummies.
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
موضوع	: هوش هیجانی
موضوع	: Emotional Intelligence.
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۵ ۹ هـ ۴۷ الف/ BF۵۷۶
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۳/۴
سرشناسه	: استاین، استیون ج. Stein, Steven J
شناسه افزوده	: سالوی، پیتر، ۱۹۵۸ - ، مقدمه نویس
شناسه افزوده	: رضازاده، مریم، ۱۳۶۲ - ، مترجم
شناسه افزوده	: وطن آبادی، سارا، ۱۳۶۵ - ، مترجم

تهران، خیابان پاسداران، چهارراه پاسداران، شمارهٔ ۵۱۴؛
صندوق پستی: ۴۸۷ - ۱۹۵۸۵
تلفن‌های انتشارات: ۲۲۷۶۰۶۹۸، ۲۲۷۶۰۶۹۹، ۲۲۵۴۵۲۱۹؛
تلفکس: ۲۲۵۶۹۸۰۱؛ مرکز پخش: ۶۶۹۷۴۱۷۷، ۶۶۹۵۹۹۵۸

قیمت: ۳۲۵۰۰ تومان

فهرست کوتاه

فهرست تفصیلی

پیشگفتار

به طور خلاصه برای توضیح هوش هیجانی می‌توانیم بگوییم *هوش هیجانی* استفاده از هیجاناتی سودمند و در اختیار داشتن منبع مهمی از اطلاعات است که به ما در حل مشکلات کمک می‌کند و تعاملات اجتماعی ما را سمت‌وسو می‌بخشد. تفاوت آدم‌های دارای هوش هیجانی این است که بخش عقلانی هیجانات خود را بهتر از دیگران به کار می‌گیرند.

خُب، این آدم‌ها به لحاظ هیجانی باهوش چه کسانی هستند؟ ممکن است یکی از آنها را شخصاً بشناسید. خودتان یکی از آنها باشید. اگر شما از آن دست آدم‌ها هستید که در زمینهٔ خواندن احساسات از چهره دیگران مهارت دارند یا احساستان را دقیق توصیف می‌کنید، یا اگر می‌توانید احساساتتان را در قالب کلمات بازگو و به‌نحو مؤثری آنها را مدیریت کنید و به دیگران نیز کمک کنید همین کار را بکنند، احتمالاً به لحاظ هیجانی باهوش هستید. و اگر از این دسته آدم‌ها نیستید خواندن این کتاب احتمالاً به شما در یادگیری این مهارت‌ها کمک می‌کند.

وقتی من و جان دی. میر[1]، در سال ۱۹۹۰، اولین مقالهٔ علمی را در مورد نظریهٔ هوش هیجانی در مجلهٔ *تصور، شناخت و شخصیت*[2] منتشر کردیم مطمئن نبودیم کسی با این نظر موافق باشد که آدم‌ها در توانایی‌شان برای شناخت هیجانات، فهمیدن احساسات، مدیریت هیجانات و استفاده از آنها برای اندیشیدن و عمل کردن با هم تفاوت دارند. همهٔ این توانایی‌ها جالب توجه و پذیرفتنی است، ولی اشتباه می‌کردیم. امروز در بهار سال ۲۰۰۹ که این پیشگفتار را می‌نویسم وقتی **هوش هیجانی** را در موتور جست‌وجوگر گوگل تایپ می‌کنم، بیش از سه میلیون مطلب در اختیارم قرار می‌دهد. علاقه به هوش هیجانی گسترش روزافزونی پیدا کرده است. چیزهایی که امروز در مورد هوش هیجانی می‌دانیم دو دههٔ پیش اصلاً نمی‌دانستیم.

اول اینکه حالا ما می‌دانیم میزان هوش هیجانی را چگونه می‌توان اندازه‌گیری کرد و نویسندهٔ این کتاب، اِستیون اِستاین، مدیر اجرایی ارشد شرکتی است که در مورد ابزارهای ارزیابی در روان‌شناسی مطلب منتشر می‌کند — از جمله آزمونی به نام MSCEIT که ما آن را طراحی کرده‌ایم. دوم اینکه فهمیده‌ایم کسب امتیاز بالا در آزمون MSCEIT و سایر آزمون‌های سنجشِ میزان هوش هیجانی مستلزم سلامت روانی، کارایی به هنگام کار و روابط اجتماعی

1. John D. Mayer

2. *Imagin, Congnition, and Personality*

رضایت‌بخش است. و سوم اینکه همه می‌توانند این مهارت‌ها را یاد بگیرند و به روش‌های گوناگون آنها را ارتقا بدهند. برای مثال، همکار ما، مارک براکت برنامه‌ای آموزشی تدوین کرد تا به دانش‌آموزان در مدرسه کمک کند هوش هیجانی را فرا بگیرند (و عملکردشان در مدرسه بهتر شود).

این نتایج کتاب دکتر استاین را ارزشمند می‌کند. ما اکنون بیشتر از بیست سال گذشته دربارهٔ هوش هیجانی می‌دانیم و او به روشی جذاب و قابل فهم این اطلاعات را تلفیق و در قالب این کتاب به شما عرضه کرده است.

از آن‌جا که، صرف خواندن دربارهٔ هوش هیجانی کافی نیست و یکشبه شما را به لحاظ هیجانی باهوش نمی‌کند اکیداً توصیه می‌کنم تمرین‌هایی را که دکتر استاین در این کتاب توضیح داده انجام دهید و در جست‌وجوی راه‌های دیگری برای پرورش مهارت‌های هیجانی خود باشید؛ شاید با خواندن مطالب بیشتر، یاد گرفتن فنون متعدد یا صرف وقت برای مشاهدهٔ رفتار دیگران بتوانید در توانایی‌ها، انگیزه‌ها و رفتارهای خود تأمل کنید. سپس زمانی فرا می‌رسد که از توانایی‌هایی که با هوش هیجانی فرد شما مرتبط است بیشتر آگاه می‌شوید، اما افراد در «خود- دیده‌بانی» هرگز یکسان نیستند.

گرچه هیچ تضمینی وجود ندارد، به نظر من *هوش هیجانی به زبان خودمانی* به شما در یافتن نگرشی وسیع‌تر دربارهٔ معنای باهوش بودن کمک می‌کند و بدین ترتیب بعدها می‌توانید مهارت‌های هیجانی خود را افزایش دهید و زندگی رضایت‌بخش‌تری داشته باشید.

دکتر پیتر سَلوِی
استاد روان‌شناسی دانشگاه یِیل

مقدمه

هوش هیجانی — آیا تناقضی در آن نمی‌بینید؟ درست مثل این است که بگوییم میگوی عظیم‌الجثه. ما فکر می‌کنیم آدم‌ها یا هیجانی‌اند یا باهوش. و هردو خصیصه را نمی‌توان با هم داشت. خب، پس هوش هیجانی یعنی چه؟ و چرا قبلاً اسمش به گوشمان نخورده بود.

هوش هیجانی دربارهٔ هشیار بودن فرد دربارهٔ هیجانات شخصی خود یا دیگری است. هوش هیجانی توانایی‌ای است که به کمک آن می‌توانیم هم هیجانات خود و هم هیجانات دیگران را بشناسیم. بنابراین با این توانایی، می‌توانیم هیجانات را درک و این هیجانات را در خودمان و همین‌طور دیگران مدیریت کنیم.

روان‌شناسان سال‌ها — حتی دهه‌ها — با مفاهیم پنهان در عبارت هوش هیجانی اندیشیده‌اند و اطلاعاتی فراهم کرده‌اند، اما این اطلاعات منسجم نبود و به‌درستی سازمان‌دهی و تدوین نشده بود. تا اینکه در سال ۱۹۸۹ دو روان‌شناس، جان (جک) مِیر از دانشگاه نیوهمشایر و پیتر سَلوی از دانشگاه یِیل — به اتفاق نظریه‌ای، هم دربارهٔ هوش و هم دربارهٔ هیجانات، عرضه کردند. و این‌جا بود که ایدهٔ هوش هیجانی شکل گرفت.

اولین مقالهٔ علمی دربارهٔ هوش هیجانی در ۱۹۹۰ منتشر شد. از آن زمان تاکنون میلیون‌ها نسخه کتاب در این باره فروش رفته است. تعدادی از روان‌شناسان، از جمله گروه ما در مرکز سلامت چندجانبه (MHS) هم‌پای گروه‌هایی در دانشگاه یِیل، دانشگاه رتگرز، مرکز رهبری خلاق و بسیاری دیگر، همگی دربارهٔ تأثیرات هوش هیجانی در محل کار، خانواده، در برخورد با کودکان و اساساً هرکجا که آدم‌ها با یکدیگر تعامل دارند، پژوهش‌های فراوانی انجام داده‌اند.

سازمان‌ها با استفاده از دانش محققان در زمینهٔ هوش هیجانی سعی می‌کنند عملکرد کارکنان خود را بهبود بخشند و مدیران بهتری تربیت کنند؛ مدارس از هوش هیجانی برای هماهنگی بیشتر روابط دانش‌آموزان با یکدیگر استفاده می‌کنند؛ این دانش برای بهبود روابط در خانواده‌ها نیز به کار می‌رود. امیدوارم آشنایی با مفهوم هوش هیجانی برای شما نیز سودمند باشد و به شما کمک کند تفاوت میان شکست و موفقیت را، در خیلی از کارهایی که انجام می‌دهید، درک کنید.

دربارهٔ کتاب

به لحاظ هیجانی باهوش بودن یعنی چه؟ واقعاً اهمیت دارد؟ چه کارهایی برای خودتان یا فرزندانتان در این زمینه می‌توانید بکنید؟ چه اهمیتی دارد که کاری کنید تا هیجانات دوستان و خویشاوندانتان را بهتر مدیریت کنید؟ پاسخ این سؤال‌ها و بسیاری سؤال‌های دیگر را می‌توانید در این کتاب جست‌وجو کنید.

هدف از تألیف این کتاب به دست دادن درک روشنی از هوش هیجانی است. هوش هیجانی هنوز مبحث جدیدی در پژوهش‌های روان‌شناختی است، اما رسانه‌های گروهی تا به امروز بسیار به این موضوع پرداخته‌اند. با مراجعه به آنها می‌توانید به تلفیقی از علم و فرهنگ عامیانه دست پیدا کنید. در این کتاب مباحث علمی مربوط به هوش هیجانی را توضیح می‌دهم و برای تعمیم این یافته‌های علمی با احتیاط گام برمی‌دارم.

در این‌جا برخی از اطلاعاتی را که در این کتاب می‌خوانید فهرست کرده‌ام:

- ✓ رایج‌ترین تعریف‌های هوش هیجانی
- ✓ معتبرترین آزمایش‌ها و اندازه‌گیری‌ها از میزان هوش هیجانی
- ✓ روش‌های جالب توجه برای رشد هوش هیجانی خودمان و همچنین اطرافیانمان
- ✓ راهکارهای افزایش هوش هیجانی خودمان و دیگران
- ✓ نقش هوش هیجانی در خانه، محل کار، مدرسه، در تعامل با دوستان یا غریبه‌ها

یکی از تفاوت‌های کسب دانش معمول و کسب درس هیجانی در این است که برای فراگیری هوش هیجانی باید مشارکت فعال داشته باشیم. البته به صورت غیرفعال نیز، مانند خواندن مطالب و پیگیری سخنرانی‌های مرتبط، می‌توان در این زمینه اطلاعات به دست آورد، ولی برای کسب هوش هیجانی بهتر است درگیر آن شوید و به طور فعال مشارکت کنید. با خواندن این کتاب اولین گام را در جهت بالا بردن هوش‌بهر هیجانی[1] (EQ) خود برمی‌دارید. شما با انجام دادن تمرین‌ها و فعالیت‌های کتاب می‌توانید در شناخت، ادراک، به‌کارگیری و مدیریت هیجان‌های خویش واقعاً مهارت کسب کنید.

فرضیات ساده

من این کتاب را با گمانه‌زنی دربارهٔ شما نوشته‌ام. به گمان من شما آدمی هستید که به عادت‌هایی خو گرفته‌اید و دلتان می‌خواهد رفتارهای خودتان و در صورت امکان اطرافیانتان را

1. emotional quotient

اصلاح کنید. شاید پیش‌تر نیز دربارهٔ رشد شخصی کتاب‌هایی خوانده و فعالیت‌هایی انجام داده باشید، اما ممکن است این کتاب‌ها، سی‌دی‌ها، سخنرانی‌ها یا وب‌سایت‌ها چندان هم رضایت شما را جلب نکرده باشد.

احتمالاً دوست دارید دربارهٔ آن چیزهایی بدانید که برای مردم مشکل‌ساز می‌شود شاید هم به آدم‌هایی برخورده باشید که بعضی رفتارهایشان شما را متعجب کرده باشد. شاید پیش خود گفته باشید چرا از بعضی آدم‌ها، که از خیلی جهات باهوش به نظر می‌رسند، برخی رفتارهای کاملاً احمقانه سر می‌زند و کارهایی می‌کنند که لاجرم به شکست می‌انجامد. یا چرا بعضی‌ها به دیگران اصلاً احترام نمی‌گذارند. ذره‌ذره پیش رفتن در مبحث هوش هیجانی شاید به شما کمک کند برخی از قطعات این پازل را کنار هم بچینید.

قواعد این کتاب

من این کتاب را (البته به کمک ویراستارم) به سبک مجموعه کتاب‌های به *زبان خودمانی* نوشته‌ام، با این روش می‌توانم بیشترین اطلاعات را برای همگان ممکن کرد.

در این کتاب از به کار بردن زبان فنی یا اصطلاحات تخصصی پرهیز کرده‌ام و اگر هم واژه‌ای تخصصی به کار برده‌ام آن را برای شما تعریف کرده‌ام.

در این کتاب داستان‌های متعددی آورده‌ام که به کمک آنها می‌توانید مبحث هوش هیجانی را به طور واقعی درک کنید. خیلی از این داستان‌ها بر اساس رویدادهای واقعی یا ترکیبی از موقعیت‌ها و آدم‌هایی است که آنها را می‌شناختم، اما به دلیل محرمانه بودن این اطلاعات، نام اشخاص و مکان‌ها را تغییر داده‌ام.

اگر واقعاً می‌خواهید بیشترین بهره را از این کتاب ببرید، دفترچه‌ای سیمی تهیه کنید و تمرین‌ها و فعالیت‌هایی را که لازم است انجام بدهید در آن یادداشت کنید. به این یادداشت‌ها مراجعه کنید و تمام لحظاتی را که ثبت کرده‌اید دوباره بخوانید، پیشرفت‌های خود را مرور و اهداف بعدی‌تان را براساس آن پیشرفت‌ها مشخص کنید.

چگونه این کتاب را بخوانیم

لازم نیست این کتاب را فصل به فصل و تمام بخش‌ها را به‌ترتیب بخوانید. البته پیشنهاد می‌کنم فصل ۱ را حتماً بخوانید. زیرا درکی پایه‌ای از هوش هیجانی به شما عرضه می‌کند و به شما یاد می‌دهد چگونه از آن بهره‌مند شوید. اگر می‌خواهید رفتار شخص دیگری را تغییر دهید (نه خودتان را) باز هم لازم است همین فصل را بخوانید.

برای پیدا کردن اطلاعات می‌توانید به فهرست تفصیلی مراجعه کنید و به‌سرعت پاسخ سؤال‌های خود را در مورد هوش هیجانی بیابید. در هریک از بخش‌ها به زمینهٔ مشخصی از هوش هیجانی می‌پردازیم که می‌توانید از آنها استفاده کنید. اگر علاقه‌مند به مباحث مرتبط با مسائل کاری و وظایف والدینی هستید به سراغ همان قسمت بروید و از مطالب دیگر بگذرید.

این کتاب چه بخش‌هایی دارد

هوش هیجانی به زبان خودمانی به ۵ بخش تقسیم می‌شود که در این‌جا خلاصه‌ای از هر بخش را آورده‌ایم.

بخش ۱: درک جدیدی از هوش

در بخش اول با موضوع هوش هیجانی آشنا می‌شوید و بررسی می‌کنید چه چیز هوش هیجانی تلقی می‌شود (و چه چیز هوش هیجانی به حساب نمی‌آید)، همین طور که به خواندن ادامه می‌دهید بینشی در این باره پیدا می‌کنید که فرد باهوش هیجانی چگونه عمل می‌کند. همچنین مطالبی در مورد منفعت‌های حاصل از پرورش هوش هیجانی در خودتان و اطرافیانتان می‌خوانید.

در این بخش همچنین دربارهٔ برخی روش‌های مربوط به پرورش هوش هیجانی و کاربرد آن در زندگی شرح می‌دهیم و تمرین‌ها و فعالیت‌هایی برای شما در نظر گرفته‌ایم که با انجام دادن آنها می‌توانید مهارت‌های خود را در این زمینه بالا ببرید و کم کم متوجه تغییراتی در رفتارتان با دیگران شوید.

بخش ۲: ضرورت هوش هیجانی

با خواندن این بخش شما ضرورت هوش هیجانی را درک می‌کنید و متوجه می‌شوید که چه فوایدی برایتان دارد.

با مباحث علمی‌ای شروع می‌کنیم که هوش هیجانی براساس آن شکل گرفت. البته هوش هیجانی هنوز مبحث جدیدی به لحاظ پژوهشی است. این رشته با انتشار مقاله‌ای علمی در سال ۱۹۹۰ پا به عرصه گذاشت و تاکنون بیش از ۷۵۰ مقالهٔ علمی در این باره در مجله‌ها منتشر شده است. روان‌شناسان و دانش‌آموختگان این رشته صدها پژوهش علمی را مدیریت و مقاله‌های پژوهشی بسیاری در این زمینه منتشر کرده‌اند. تعداد این مقالات روزبه‌روز بیشتر می‌شود، و این نشان می‌دهد که هوش هیجانی موضوعی منطقی برای پژوهش و باقی ماندن در کانون توجه است.

در این بخش، قسمتی از مغز را، که مرتبط با مدیریت هیجانات است، بررسی می‌کنم و به تفاوت‌های هوش هیجانی، شخصیت و هوش شناختی می‌پردازم.

همچنین می‌توانید دربارهٔ اهمیت خودآگاهی هیجانی ــ که از مؤلفه‌های اصلی هوش هیجانی است ــ بخوانید. در این بخش تمرین‌هایی آورده‌ایم که برای بالا بردن خودآگاهی هیجانی خود می‌توانید آنها را انجام دهید. هرکدام از تمرین‌ها را که تشخیص می‌دهید برای مدیریت هیجاناتتان مناسب است انجام دهید. این مهارت‌ها به شما کمک می‌کند مسئولیت هیجاناتتان را بر عهده بگیرید.

دیگر مؤلفهٔ ضروری هوش هیجانی احساس هم‌دلی است. در این بخش همچنین شما دربارهٔ احساس هم‌دلی می‌خوانید و اینکه چرا مهم است و چگونه می‌توان آن را افزایش داد. احساس هم‌دلی مهارت ویژه‌ای در حوزهٔ هوش هیجانی است و توجهی دوچندان می‌طلبد. درنهایت شما می‌توانید بر هیجانات خود و افرادی که با آنها سروکار دارید بیشتر تسلط پیدا کنید. این توانایی موجب می‌شود، حتی هنگام استرس، رفتارتان را، چه با نزدیکان چه با غریبه‌ها، بهتر مدیریت کنید.

بخش ۳: کاربرد هوش هیجانی در محل کار

وقتی شما به محل کارتان می‌روید مغز هیجانی‌تان را نیز با خود می‌برید. هیجانات تأثیر فوق‌العاده‌ای در محل کار دارند. وقتی با افراد سخت‌گیر یا زودرنج یا با موقعیت‌های دشوار روبه‌رو می‌شوید، به کمک هوش هیجانی می‌توانید خودتان را در این شرایط هدایت کنید. من به شما نشان می‌دهم چگونه از هوش هیجانی‌تان در برابر رئیس خشمگین، همکاران نفرت‌انگیز و زیردستان بی‌ادب استفاده کنید.

همچنین رابطهٔ هوش هیجانی و موفقیت در محل کار را بررسی می‌کنیم. یک اهمیت هوش هیجانی و اینکه چطور با کارتان تطابق پیدا کنید به شما کمک می‌کند بفهمید چگونه فراتر از شخصیت و هوش‌بهر (IQ) خود بروید و به همان شخصی تبدیل بشوید که باید در کارتان باشید.

در این بخش دربارهٔ رابطهٔ هوش هیجانی با رهبری صحبت می‌کنیم. رهبران ــ کسانی که یک یا چند نفر از آنها پیروی می‌کنند ــ باید دارای هوش هیجانی باشند. شما در این بخش یاد می‌گیرید چگونه مهم‌ترین مهارت‌های رهبری را، به کمک هوش هیجانی، کسب کنید.

همچنین از هوش هیجانیِ جاری در محل کار حرف می‌زنیم. این‌که چگونه بفهمیم در محل کار ما هوش هیجانی جریان دارد. یا چگونه هوش هیجانی را در محل کار خود پرورش بدهیم. پاسخ این سؤالات و همچنین سؤال‌های دیگر را می‌توانید در این بخش پیدا کنید.

بسیاری از مادرها و پدرها از من در مورد کاربرد هوش هیجانی در ترغیب فرزندانشان برای رفتن به دانشگاه می‌پرسند. پژوهشگران و روان‌شناسان تحقیقات بسیاری در این زمینه کرده‌اند که می‌توانید برخی از آنها را در این بخش بخوانید.

بخش ۴: کاربرد هوش هیجانی در خانه

روابط شخصی‌تان چطور است؟ این بخش را با روابط نزدیک و بسیار صمیمانه‌تان شروع می‌کنیم؛ مثل رابطه‌ای که با همسر، شریک زندگی، و بهترین دوستتان دارید. کسانی که محرم اسرار شما هستند و رشته‌های پیوندتان با آنها محکم است. حفظ این روابط و مستحکم کردن آن به کوشش آگاهانه نیاز دارد. در این بخش شما را قدم‌به‌قدم با استفاده از ابزارهایی که در اختیارتان می‌گذاریم به سمت استحکام و تقویت رابطه‌تان پیش می‌برم.

در این بخش توضیح می‌دهیم که چگونه می‌توان والدینی دارای هوش هیجانی بود و هیجانات خود را در برخورد با فرزندان مدیریت کرد و به شما نشان می‌دهیم چگونه می‌توان خویشتن‌داری خود را افزایش داد، حتی در مواقعی که کودکان یا نوجوان شما کنترل‌نشدنی به نظر می‌رسند.

چگونه می‌توان فرزندی دارای هوش هیجانی تربیت کرد. همه دلشان می‌خواهد فرزندانشان در زندگی‌شان موفق باشند، شما هم همین آرزو را دارید، اگرچه هوش‌بهر (IQ) و توانایی‌های فرزندتان خیلی مهم است، مهارت‌های هیجانی و نقش در موفقیتش درست به همان اندازه اهمیت دارد. در این بخش توصیه‌ها و مثال‌هایی آورده‌ایم که به شما در برخورد با فرزندتان کمک می‌کند.

بخش ۵: بخش دهگانه‌ها

این بخش در همهٔ مجموعه کتاب‌های *به زبان خودمانی* وجود دارد. در این بخش فهرست مختصر و مفیدی در اختیار شما می‌گذاریم که به شما یاد می‌دهد چگونه هوش هیجانی خود را افزایش بدهید، چگونه با آدم‌های سخت‌گیر و مشکل‌پسند برخورد و چگونه دنیا را جای بهتری برای زندگی کنید.

نمادهای تصویری این کتاب

این نشانه‌ها از ویژگی‌های منحصربه‌فرد و سودمند مجموعه کتاب‌های *به زبان خودمانی* است که توجه شما را به اطلاعات، نکات و فوت‌وفن‌های زمینهٔ مورد نظر جلب می‌کند.

این علامت نشانهٔ اطلاعات مفیدی دربارهٔ هوش هیجانی است.

نکاتی که در این قسمت می‌آید حاوی اطلاعات جالب و مفیدی است که ممکن است بخواهید آنها را برای استفاده‌های بعدی به خاطر بسپارید.

این قسمت دربارهٔ خطرهای عمده‌ای است که باید به آنها دقت کنید و با احتیاط پیش بروید.

این علامت فعالیت‌هایی را نشان می‌دهد که می‌توانید آنها را تمرین کنید. بدین منظور دفترچه‌ای سیمی تهیه کنید و فعالیت‌هایتان را در آن بنویسید.

این قسمت دربارهٔ اطلاعات تخصصی است و زبانی قلنبه‌سلنبه دارد. سعی کردم تا جای ممکن از این زبان استفاده نکنم، اما گاهی اوقات به دلیل هدفی خاص و رعایت دقت مجبور بودم این زبان را به کار ببرم. می‌توانید از قسمت‌هایی که با این علامت مشخص شده بگذرید، البته ممکن است برایتان جالب باشد.

از این‌جا به کجا می‌رویم؟

این کتاب را به هر ترتیبی که دوست دارید بخوانید. البته پیشنهاد من این است که از بخش اول شروع کنید، هر بخش موضوعی خاص دارد و به شما در فهمیدن مفهوم هوش هیجانی، افزایش آن و استفاده از آن کمک می‌کند. اگر می‌خواهید اول هوش هیجانی خود را افزایش دهید، یکراست به سراغ فصل ۳ بروید. سپس فصل‌های ۵، ۶ و ۷ را بخوانید. اگر نگران کسی در زندگی‌تان هستید و دلتان می‌خواهد رفتارش را تغییر دهید به فصل ۸ مراجعه کنید.

اگر این کتاب را کامل خواندید و هنوز خواهان اطلاعات بیشتری در مورد کسب هوش هیجانی و تماس با متخصصان این فن بودید می‌توانید به نشانی eifordummies@mhs.com مراجعه و متخصصان مورد نظر در زمینهٔ ارزیابی و آموزش افزایش هوش هیجانی را پیدا کنید.