

خُسامِ کُفُودِ حورِ مَهِ
وَمَاهِ

• که دل زبانش حَسْبِ دَرِ اَدْرَاهِ

اقدام کنید؛ زندگی شما بهتر می شود

مدیریت خویشتن

هوش عاطفی خود را تقویت نمایید

نویسنده:

پائول مورگان

مترجمان:

دکتر احمد روستا و مهرناز اخوت

ویراستار:

آزیتا جمشیدنژاداول

سپهر

انتشارات

ناشر کتاب های تخصصی بازاریابی و تبلیغات

کتاب مدیریت خویشتن ترجمه‌ای است از:

Managing Yourself

Paul Morgan

مدیریت خویشتن

نویسنده: پائول مورگان

مترجم: دکتر احمد روستا و مهرناز اخوت
ویراستار: آریتا جمشیدنژاداول

خوشنویسی به نام خداوند خورشید و ماه:

محمد کیانی

آتلیه‌ی شرکت سیته

سینا سلیمی خلیق

فیروزه یآوری

طراحی جلد:

مدیر اجرایی:



مجید اسماعیلی

ارغوان

طیف‌نگار

سیته

صفحه‌آرایی:

لیتوگرافی:

چاپ و صحافی:

ناشر:

چاپ دوم: بهار ۱۳۹۲

چاپ نخست: پاییز ۱۳۸۹

۲۰۰۰ نسخه

حق چاپ و نشر محفوظ است.

ISBN: 978-600-5253-29-0

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۲۵۳-۲۹-۰

دورنگار: ۷۷۶۰۳۷۲۲

تلفن: ۷۷۵۰۹۳۳۹

www.citeh.com

سرشناسه	: مورگان پائول ۱۹۶۰ - م.
	Morgan Paul
عنوان و نام پدیدآور	: مدیریت خویشتن، هوش عاطفی خود را تقویت نمایید/ نویسنده: پائول مورگان، مترجمان: احمد روستا، مهرناز اخوت، ویراستار: آزیتا جمشیدنژاد اول
مشخصات نشر	: تهران: سیته، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۸ص.: نمودار
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۵۲۵۳-۲۹-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: چاپ دوم: ۱۳۹۲ (فیبا).
یادداشت	: عنوان اصلی: Managing yourself : coach yourself to optimum emotional intelligence
موضوع	: هوش هیجانی
موضوع	: روان‌شناسی صنعتی
موضوع	: ابزار وجود
شناسه افزوده	: روستا احمد، ۱۳۲۷ - ، مترجم
شناسه افزوده	: اخوت مهرناز ، مترجم
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۸۹ م۴ / ۵۷۶ BF
رده‌بندی دیوبی	: ۱۵۸۱۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۰۸۲۸۸۱

سخن ناشر

بسیاری از شکست‌های زندگی به مردمی متعلق است که به هنگام تسلیم نمی‌دانند چقدر به موفقیت نزدیک هستند.

درباره‌ی هوش عاطفی چه می‌دانید؟ آیا می‌دانید هوش عاطفی می‌تواند مهم‌تر از بهره‌ی هوشی باشد؟
امروزه داشتن مهارت‌های اجتماعی خوب به عنوان مهم‌ترین عامل موفقیت در تجارت شناخته شده است. تحقیقات نشان داده، تفاوت رهبران و مدیران درجه یک، در قابلیت هوش عاطفی آنان است.
مدیریت خویشتن از شما نمی‌خواهد تا برای بهبود کیفیت زندگی‌تان درختان را در آغوش بگیرید یا با فرشته‌های نگهبان خود صحبت کنید. به شما نویدی هم از متحول شدن با کمک کلیشه‌های تکراری نمی‌دهد. بلکه؛ مدیریت خویشتن راهنمای کاملی را برای ارزیابی هوش عاطفی در اختیارتان قرار می‌دهد. تمرین‌ها و راهکارهایی که می‌توانید هوش عاطفی‌تان را به طور دائم بهبود ببخشید و زندگی و کار خویشتن را با تغییرات مثبت متحول سازید. در این لحظه تصمیم با شماست.

شاهین ترکمن

پاییز ۱۳۸۹

فهرست

فصل یکم

- وعدۀ من به شما / ۵
آیا از زمره‌ی افرادی هستید که باید این کتاب را بخوانند؟ / ۶
چگونگی تمایز این کتاب از کتاب‌های خودیاری سنتی / ۷
از فرش تا عرش / ۸
در آغوش گرفتن درختان / ۹
روش‌های کامل / ۱۰
هوش عاطفی چیست؟ / ۱۲
درباره‌ی این کتاب / ۱۷
-

فصل دوم

- نقشه‌های قدیمی و اتاق‌های خالی / ۱۹
نقشه‌های قدیمی / ۲۰
اتاقی بی‌صندلی / ۲۱
با اشاره‌ی انگشتان من، تصور می‌کنید الویس هستید / ۲۲
چگونه این مدل اثربخش می‌شود؟ / ۲۸
ربع دوم / ۳۰

فصل سوم

- خودآگاهی - زندگی فوق العاده‌ای است / ۳۹
 - زندگی فوق العاده‌ای است / ۴۰
 - نقطه‌های کور و پنجره‌های جو-هری / ۴۱
 - سطوح آگاهی عاطفی / ۴۴
 - چه احساسی دارید؟ / ۴۷
 - وقتی زمان سپری می‌شود / ۴۸
 - منحنی DREC / ۴۸
 - فعالیت‌ها / ۵۱
-

فصل چهارم

- هدف‌گزینی - پیشروی جولی اندروز / ۶۱
 - تجربه‌ی ییل / ۶۲
 - اهداف و سیستم فعال‌ساز شبکه‌ای / ۶۵
 - اخلاقیات و اهداف / ۶۷
 - قدرت مقصود / ۶۸
 - جولی اندروز در برابر دوریس دی / ۷۱
 - فعالیت‌ها / ۷۲
-

فصل پنجم

- همدلی - شناخت خود / ۸۱
- تروی حقوقدان و دیتا / ۸۲
- همدلی / ۸۲
- شناخت خود / ۸۵
- راه‌حل هفت درصدی / ۸۷
- شناخت من، شناخت تو / ۸۸

وجه تاریخ همدلی / ۸۹

فعالیت‌ها / ۹۰

فصل ششم

شهود- احساسات سحرآمیز / ۹۷

اسپاک در مقابل کرک / ۹۸

شهود انیشتن / ۹۸

آنچه مدیران عامل واقعاً احساس می‌کنند / ۱۰۰

استفاده از شهود / ۱۰۲

شما و شهود شما / ۱۰۳

اعتماد به شمم خود / ۱۰۵

فعالیت‌ها / ۱۰۸

فصل هفتم

تشخص- نمی‌توانید آن را جعل کنید / ۱۱۵

رشد تشخیص و اعتماد / ۱۱۶

تفاهم و رهیافت‌های سنتی / ۱۱۸

سه سطح مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی / ۱۲۲

کانون مهارت‌های اجتماعی؛ تشخیص / ۱۲۴

تشخص در دیگران / ۱۲۵

انصاف و اعتماد / ۱۲۶

گوش فرادادن عمیق‌تر / ۱۲۸

طراحی نقشه‌ی قلبی / ۱۲۹

فعالیت‌ها / ۱۳۱

فصل هشتم

خلاقیت-گرفتن میمون‌ها و پارکینگ‌های خالی / ۱۳۷

دنیای همیشه در حال تغییر / ۱۳۸

امواج تغییر / ۱۳۸
خلاقیت چیست؟ / ۱۴۰
شکار میمون‌ها / ۱۴۴
پارکینگ‌های خالی / ۱۴۵
دو مدل خلاقیت / ۱۴۵
کشتن خلاقیت / ۱۵۲
فعالیت‌ها / ۱۵۴

فصل نهم

مدیریت عاطفی - ژله‌ها و مقاومت ذهنی / ۱۶۷
گوش هالیوید / ۱۶۸
چرا دو ژله برای شما مناسب است / ۱۷۱
به دست آوردن مقاومت روانی / ۱۷۲
لطفاً مرا رها کنید / ۱۷۷
فعالیت‌ها / ۱۸۰

فصل دهم

هم‌اکنون اقدام کنید! / ۱۹۵



فصل یکم

وعدہی من به شما

آیا از زمره‌ی افرادی هستید که باید این کتاب را بخوانند؟

وسوسه شده بودم که این بخش را حذف کنم و یا در متن مستتر سازم. مسلماً بهتر این است که شما را به خرید این کتاب وادارم، سپس به بررسی فایده‌های آن بپردازم؛ راهی که به واسطه‌ی آن حق تألیف خود را فارغ از نتیجه‌ی حاصل دریافت می‌کنم. با این وجود، پس از تأمل و تفکر بسیار، پی بردم که تورقی سطحی و نگاهی اجمالی به این بخش و سپس، تصمیم‌گیری درباره‌ی خرید یا عدم خرید آن مرا خشنودتر می‌سازد. مایلم افرادی که نخست به فهرست این کتاب نگاهی می‌اندازند و تصمیم می‌گیرند که به آن نیاز ندارند، با من تماس بگیرند. اگر از این زمره‌ی افراد هستید، از گونه‌ای بسیار نادید. اینک، نگاهی به فهرست زیر بیندازید.

فهرست

پرسش‌های زیر را مطالعه کنید. در صورتی که پاسخ شما به هریک از این پرسش‌ها منفی باشد، راهکارهای مندرج در این کتاب می‌توانند به شما کمک کنند.

- آیا از چگونگی تأثیر باورها، افکار و احساسات خود بر دست‌آوردهای زندگی‌تان به طور کامل آگاهی دارید؟
- آیا خودآگاهی شما بر چگونگی تفکر و احساس خود و تأثیر رخدادهای زندگی بر این تفکرات و احساسات در سطح بالایی قرار دارد؟
- آیا رسالت فردی روشن و مشخصی برای خود قائل هستید؟
- آیا می‌دانید به چه شیوه‌ای هدف‌های خود را برگزینید که نتیجه‌های به دست آمده به بیشترین میزان برسند؟
- آیا در تعبیر پاسخ‌های عاطفی دیگران مهارت دارید؟
- آیا از چگونگی دسترسی به شهود و استفاده از آن‌ها آگاهی دارید؟
- آیا در ایجاد روابط قابل اعتماد توانمندید؟
- آیا به راحتی ایده‌های خلاقانه‌ی اثربخش ارائه می‌دهید؟
- آیا به سادگی از واکنش‌های عاطفی‌ای که نتیجه‌های به دست آمده را به بیشترین میزان می‌رسانند، بهره می‌گیرید؟