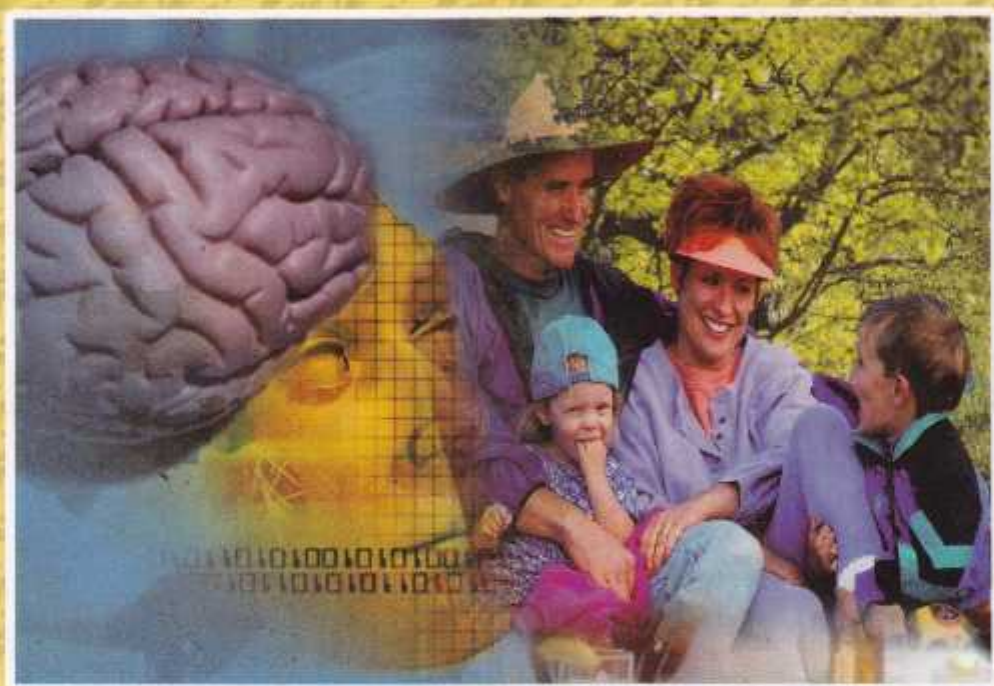


# تَمْهِيَةُ الذِّكَاةِ العَاطِفِي (الوَجْدَانِي)

مَدْخَلٌ لِلتَّمْيِيزِ فِي العَمَلِ وَالنَّجَاحِ فِي الحَيَاةِ



تَأْيِيف

أ.د. مَدْحَتِ أَبُو النُّصْر

أَسَاطِذُ تَمْهِيَةِ وَتَنْظِيمِ المَجْتَمَعِ بِجَامِعَةِ حَلْوَانِ

دَارُ الفَجْرِ لِلنَّشْرِ وَالتَّوْزِيعِ

## محتويات الكتاب

الصفحة	الموضوع
١٨ - ١٣	مقدمة
٤٢ - ١٩	<b>الفصل الأول : أسرار المخ البشري</b>
٢٢ - ٢٠	• التركيب التشريحي للجهاز العصبي المركزي
٢٤ - ٢٢	• مخ الإنسان
٢٨ - ٢٤	• فصا المخ البشري
٢٩ - ٢٨	• العقل البشري
٣٣ - ٢٩	• نموذج البرمجة اللغوية العصبية
٣٤ - ٣٣	• أقسام العقل البشري
٣٥	• أسس برمجة العقل البشري
٣٧ - ٣٦	• برمجة عقلك بالتأكيدات الإيجابية
٤٢ - ٣٨	• استقصاء : هل أنت مبتكر ؟
٦٠ - ٤٣	<b>الفصل الثاني : التفكير الإنساني</b>
٤٤	• مفهوم التفكير الإنساني
٤٥ - ٤٤	• ما هي أهداف التفكير الإنساني ؟
٤٥	• وسائل تنمية التفكير
٤٦ - ٤٥	• أخطاء في التفكير
٤٧ - ٤٦	• أساليب تعديل أخطاء التفكير
٤٨	• العوامل المساعدة والعوامل المثبطة للتفكير
٥٦ - ٤٨	• أنماط التفكير
٦٠ - ٥٧	• استقصاء : هل تفكر بإيجابية ؟

الصفحة	الموضوع
٧٢ - ٦١	<b>الفصل الثالث : السلوك الإنساني</b>
٦٣ - ٦٢	• تعريف السلوك الإنساني
٦٥ - ٦٣	• خصائص السلوك الإنساني
٦٥	• العوامل المؤثرة في السلوك الإنساني
٦٦	• أنواع السلوك الإنساني
٦٦	• السلوك الإيجابي
٦٦	• السلوك السلبي
٦٨ - ٦٦	• السلوك العدواني
٧٢ - ٦٩	• استقصاء : هل أنت عدواني ؟
٧٥ - ٧٣	• قواعد السلوك الإنساني
٧٨ - ٧٦	• السلوك السليم وصفات الصحة النفسية
١٠٠ - ٧٩	<b>الفصل الرابع : الذكاء لدى الإنسان</b>
٨١ - ٨٠	• مقدمة
٨٣ - ٨١	• القدرات لدى الإنسان (العقلية والبدنية)
٨٥ - ٨٣	• تعريف الذكاء
٨٦	• هل الذكاء موروث أم مكتسب ؟
٨٨ - ٨٧	• علاقة الذكاء بالنجاح
٨٩ - ٨٨	• الذكاء والجنس واللون والمنشأ
٩٢ - ٨٩	• أنواع الذكاء



الصفحة	الموضوع
٩٥ - ٩٣	• أسأل نفسك !
٩٨ - ٩٥	• الذكاء الاجتماعي
٩٨	• الذكاء العاطفي
١٠٠ - ٩٨	• الذكاء العملي أو التنفيذي
	<b><u>الفصل الخامس : الذكاء العاطفي</u></b>
١٢٠-١٠١	• مقدمة
١٠٣-١٠٢	• ليس بالذكاء وحده
١٠٦-١٠٣	• تعريف الذكاء العاطفي
١٠٩-١٠٦	• مكونات الذكاء العاطفي
١١١-١١٠	• الذكاء العاطفي والبرود
١١٠-١٠٩	• أركان الذكاء العاطفي
١١٣-١١١	• مرتكزات الذكاء العاطفي
١١٤	• أهمية الذكاء العاطفي
١١٦-١١٤	• مستويات الذكاء العاطفي
١١٧-١١٦	• متطلبات الذكاء العاطفي
١٢٠-١١٧	
	<b><u>الفصل السادس : متطلبات الذكاء العاطفي</u></b>
١٣٩-١٢١	<b><u>على المستوى الشخصي:</u></b>
١٢٢	• مقدمة
١٣١-١٢٣	• أولاً - إدراك الذات

الصفحة	الموضوع
١٣٧-١٣٢	ثانياً - إدارة العواطف
١٣٩-١٣٧	ثالثاً - حفز الذات
٢٠٧ - ١٤١	<b>الفصل السابع : متطلبات الذكاء العاطفي</b> <b>على مستوى التفاعل</b> <b>الإنساني</b>
١٤٢	• مقدمة
١٨٣-١٤٣	أولاً : بناء مهارات اتصال فعالة
١٦١-١٤٣	١ - مهارة الاتصال
١٧٢-١٦١	٢ - مهارة الإنصات
١٧٤-١٧٣	٣ - مهارة الملاحظة
١٨١-١٧٤	٤ - مهارة الحديث
١٨٣-١٨١	٥ - مهارة الإقناع
١٨٤	ثانياً : إقامة علاقات إنسانية ناجحة وحسن إدارتها
٢٠٧-١٨٤	ثالثاً : حفز الآخرين
٢٢٧-٢٠٩	<b>الفصل الثامن : إدارة العواطف والعلاقات في</b> <b>بيئة العمل</b>
٢١٠	• مقدمة
٢١٢-٢١٠	• المهارة في فهم المشاعر الإنسانية والتعبير عنها
٢١٣-٢١٢	• تعلم لغة المشاعر
٢١٦-٢١٣	• مقياس حب الناس

الصفحة	الموضوع
٢١٧-٢١٦	• إدارة العواطف : المفهوم والخطوات
٢١٩-٢١٨	• الاسترخاء
٢٢١-٢١٩	• سمات قواك العاطفية
٢٢٢-٢٢١	• مراحل السيطرة الانفعالية
٢٢٣-٢٢٢	• العلاقات الودية الدافئة
٢٢٥-٢٢٣	• طرق بناء علاقات أفضل في العمل
٢٢٦	• الوصايا العشر للعلاقات الإنسانية الفعالة
٢٢٧	• كيفية تحسين العلاقات والسلوك في بيئة العمل
٢٥٣-٢٢٩	<b>الفصل التاسع : قياس الذكاء العاطفي</b>
٢٣٠	• القدرات التي يتم قياس الذكاء بناء عليها
٢٣٦-٢٣٠	• قياس الذكاء
٢٤١-٢٣٧	• اختبار ذكاءك
٢٤٣-٢٤٢	• استقصاء: من يتحكم في الآخر : أنت أم عواطفك؟
٢٤٦-٢٤٣	• كيف تقيس طاقتك النفسية ؟
٢٤٧-٢٤٦	• قياس الذكاء الاجتماعي
٢٥٠-٢٤٧	• قياس الذكاء العاطفي
٢٥١	• الذكاء العاطفي والقيادة
٢٥٢	• الذكاء العاطفي والعمر
٢٥٣	• الذكاء العاطفي والتنوع

الصفحة	الموضوع
	<b>الفصل العاشر : التميز في العمل والنجاح في الحياة</b>
٢٨٢-٢٥٥	
٢٥٨-٢٥٦	• مفهوم التميز
٢٥٩-٢٥٨	• الوصول إلى ذروة الأداء الشخصي
٢٦٠-٢٥٩	• التميز في العمل
٢٦٢-٢٦١	• أسرار قوة الأداء
٢٦٥-٢٦٢	• مقومات المدير الناجح
٢٦٤-٢٦٢	• أولاً : الكفاءة
٢٦٥-٢٦٤	• ثانياً : الفعالية
٢٦٩-٢٦٦	• استقصاء : هل أنت مدير ناجح ؟
٢٧٣-٢٦٩	• النجاح في الحياة والعمل
٢٧٤-٢٧٣	• مفاتيح النجاح
٢٧٥-٢٧٤	• نموذج المراحل الأربع للنجاح
٢٧٩-٢٧٦	• استقصاء : هل أنت ناجح في عملك ؟
٢٨٢-٢٨٠	• استقصاء : هل أنت شخصية منتجة ؟
٢٩٨-٢٨٣	• <b>مراجع الكتاب :</b>
٢٨٤	• أولاً : المصادر
٢٩٤-٢٨٤	• ثانياً : المراجع العربية
٢٩٨-٢٩٤	• ثالثاً : المراجع الأجنبية