



بر خلاف آنچه اغلب انسان ها تصور می کنند، این دنیای بیرون از ذهن نیست که جهان ما را جهت می دهد. بلکه دنیای درون ماست که چنین وظیفه ای دارد: بیرون ز تو نیست هرچه در عالم هست / از خود بطلب هر آنچه خواهی که تویی (مولانا)

کتابی که ملاحظه می کنید، ابزار مناسبی است تا شما را به دنیای درون تان برده و از آنچه در آن می گذرد آگاه تان کند. با مطالعه این کتاب، به خوبی آگاه خواهید شد که دنیای بیرون تا چه اندازه تحت تأثیر تسلط شما بر دنیای درون است. از لفظ «برای صفر کیلومترها» که روی جلد آن نوشته شده است ناراحت نشوید. تا انسان خودش را در زمینه ای صفر کیلومتر تصور نکند، محال است در آن زمینه چیزی بیاموزد.

کتاب تلاش کرده است تا مهارت های #هوش_عاطفی یا همان #هوش_هیجانی را در دو محور شامل «هوش درون فردی» و «هوش بین فردی» تشریح کرده و آموزش دهد. در حوزه «هوش درون فردی» شما را با انواع هیجان ها، روحیات، مفهوم #خودآگاهی، ظرفیت روحی، انگیزه، انرژی و حس ششم آشنا می کند و در حوزه «هوش بین فردی» نیز شیوه ایجاد صمیمیت، اعتماد، همدلی، درک احساسات دیگران، تأثیر گذاری بر اطرافیان، جلب احترام آنها، قدرت کلمات و مفهوم وجدان را تشریح کرده و آموزش داده است.

کتاب پس از آموزش هر مفهوم، تمرین های جالبی برای تسلط شما بر هوش درون فردی و بین فردی پیشنهاد داده و سعی کرده است خواننده را به سمت شکل دهی فرهنگی مبنی بر هوش عاطفی بالا سوق دهد. اگر در اجرای این تمرین ها ممارست داشته باشید واقعاً تفاوت را احساس خواهید کرد.

ارزش واقعی این کتاب به این است که پس از مطالعه آن متوجه خواهید شد که چه مطالب ارزشمندی راجع به خودتان وجود داشته است و شما از آنها ناآگاه بودید. علاوه بر این قادر خواهید بود که رفتارها و واکنش های اطرافیان تان را نیز به شیوه ای صحیح تر تجزیه و تحلیل نمایید.