

نقش هوش هیجانی در مثبت‌اندیشی و مقابله با استرس

تالیف:

میرزا انیس شکفته
ابراهیم مصوری



انتشارات رازنهان

۱۳۹۸

سرشناسه	: شکفته، مهرانگیز، ۱۳۴۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: نقش هوش هیجانی در مثبت‌اندیشی و مقابله با استرس / تألیف مهرانگیز شکفته، ابراهیم منصوری.
مشخصات نشر	: تهران: راز نهان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۸۷ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۴۸-۷۰۴-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: هوش هیجانی
موضوع	: Emotional intelligence
موضوع	: فشار روانی
موضوع	: Stress (Psychology)
موضوع	: فشار روانی - کنترل
موضوع	: Stress management
موضوع	: مثبت‌گری
موضوع	: Affirmations
شناسه افزوده	: منصوری، ابراهیم، ۱۳۵۸ -
رده بندی کنگره	: BFa 6
رده بندی دیویی	: ۱۵۲/۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۲۵۳۰۵

آدرس: میدان انقلاب، اول جمادی الثانی، کوچه دانشور، پلاک ۱۲، واحد ۲
شماره تماس: ۰۹۱۳۲۳۳۰۳۶۹ - ۰۲۱۰۴۹۰۸۴۱
آدرس الکترونیکی: raznahanbook@gmail.com
آدرس سایت: www.raznahanbook.com



که عنوان کتاب..... نقش هوش هیجانی در مثبت‌اندیشی و مقابله با استرس
که مؤلف..... مهرانگیز شکفته، ابراهیم منصوری
که صفحه آرا..... رضا کاوه
که طراح جلد..... رضا کاوه
که ناشر..... رازنهان
که شمارگان..... ۱۰۰۰ نسخه
که نوبت چاپ..... اول ۱۳۹۸
که قیمت..... ۱۸۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-448-704-7

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۹
مقدمه.....	۱۳
فصل اول: هوش هیجانی	۲۱
تعریف هوش.....	۲۱
تعریف هیجان.....	۲۲
تعریف هوش هیجانی.....	۲۲
تاریخچه و دیدگاه‌های هوش هیجانی.....	۲۳
مقایسه هوش شناختی و هوش هیجانی.....	۲۵
طبقه بندی هوش هیجانی.....	۲۶
طبقه بندی بار-آن.....	۲۶
طبقه بندی گلمن.....	۲۷
طبقه بندی مایر و سالوی.....	۲۷
اندازه گیری هوش هیجانی.....	۲۸
اهمیت و فواید هوش هیجانی.....	۲۹
هوش هیجانی و ارتباطات.....	۳۰
هوش هیجانی و خانواده.....	۳۰
هوش هیجانی و سلامت.....	۳۰
هوش هیجانی و موفقیت‌های شغلی و سازمانی.....	۳۰
هوش هیجانی و آموزش.....	۳۱
فصل دوم: استرس	۳۳
مفهوم استرس.....	۳۳
نظریه‌های مختلف درباره استرس.....	۳۵
نظریه کانن.....	۳۵

۳۵	 نظریه سلیه
۳۸	 نظریه لازاروس
۳۹	 منابع و علل استرس
۴۲	 علائم استرس
۴۳	 نشانه‌های جسمی یا فیزیکی
۴۳	 نشانه‌های رفتاری
۴۴	 نشانه‌های ذهنی
۴۴	 تأثیرات استرس در زندگی
۴۵	 پیامدهای روانی استرس
۴۶	 پیامدهای فیزیکی استرس
۴۸	 پیامدهای استرس
۴۹	 پیامدهای شناختی
۴۹	 مقابله با استرس
۴۹	 تعریف
۵۰	 نظریه‌های مقابله با استرس
۵۲	 روش‌های مقابله با استرس
۵۹	 فصل سوم: مثبت‌اندیشی
۵۹	 تعاریف مرتبط با مثبت‌اندیشی
۶۰	 مثبت‌اندیشی از دیدگاه روان‌شناسان
۶۱	 مثبت‌اندیشی از نظر جامعه‌شناسی
۶۲	 مزایای مثبت‌اندیشی
۶۴	 رابطه مثبت‌اندیشی و سلامت
۶۵	 سنجش افکار
۶۵	 سنجش افکار خودآیند منفی
۶۵	 سنجش افکار خودآیند مثبت
۶۶	 مهارت‌های مثبت‌اندیشی
۶۷	 به چالش طلبیدن افکار
۶۷	 تغییر تصاویر ذهنی
۶۸	 استفاده از زبان سازنده
۶۸	 ایجاد باورهای مثبت

۶۸	تقویت عزت نفس
۶۹	حفظ رفتار مثبت
۶۹	سلامتی بیش‌نیاز مثبت‌گرایی
۶۹	ایجاد یک محیط مثبت
۶۹	برقراری روابط خوب
۷۰	دوست داشتن از صمیم قلب
۷۰	خود انگیزی در محیط کار
۷۰	مثبت ماندن
۷۰	کنار آمدن با مسائل روزمره
۷۱	مدیریت رفای زندگی
۷۱	پیر شدن با نگرشی خاص
۷۱	تحقق بخشیدن به توان
۷۳	سخن پایانی
۷۵	منابع و مآخذ
۷۵	منابع فارسی
۸۰	منابع انگلیسی

پیشگفتار

در زندگی شرایطی وجود دارد که ممکن است هر اندوه را به دنبال داشته باشد. احساس غم مانند سایر احساسات طبیعی و اجتناب ناپذیر است اما اگر به طور مداوم و مکرر غمگین باشیم منجر به مشکلات روانی می‌شود و چنانچه نتوانیم با اصلاح شیوه تفکر مثبت را ایجاد کنیم اغلب افرادی افسرده خواهیم بود. مثبت اندیشی همواره یکی از مسائل موثر در کیفیت حیات بشری بوده است زیرا رفتار در عملکرد افراد براساس پندارها و تفکرات آنها مشکل می‌گیرد چنانچه افراد به گونه‌ای مثبت بیندیشند همه‌ی پدیده‌ها را حساب شده و تحت کنترل بردارند. عالم دانسته و معتقدند که جهان هستی بر نظام احسن استوار می‌باشد، لذا در مقابل حوادث و رخدادها صبر و پایداری بیشتری نشان می‌دهند و از لطف و احسان خداوند راضی و خرسند خواهند بود. امروزه ثابت شده که مثبت اندیشی نقش مهم و چشمگیری در پیشگیری از آسیب‌های روانی دارد و بر ابعاد مختلف زندگی از جمله پیشرفت تحصیلی دانش آموزان تأثیر دارد (معمدیان، ۱۳۸۸). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که هوش هیجانی بر خلاف هوش شناختی که در سرشت هر فرد موجود است، قابلیت اکتسابی دارد و می‌توان سطح آن را در افراد رشد و تعالی بخشید (قادری و همکاران، ۱۳۹۳). همچنین روش‌های مقابله با استرس و کاهش آن می‌تواند نقش چشمگیری در تغییر تفکر داشته

باشد. دانش آموزان به لحاظ منابع انسانی از پایه‌های بنیادین پیشرفت، ترقی و توانمندی هر جامعه‌ای محسوب می‌گردند (اکبری و همکاران، ۱۳۹۲).

تفکر امری اجتناب‌ناپذیر در زندگی هر انسانی است و نحوه فکر کردن نقش مهمی در تغییر و دگرگونی زندگی شخصی و کاری انسان دارد. مهران و هیرمن پور (۱۳۸۸)، به نقل از الدرو^۱ می‌نویسند که هر انسانی دائماً در حال فکر کردن است و فکر کردن کار اصلی است که انسان انجام می‌دهد. در نتیجه کیفیت فکر کردن عامل اولیه تعیین کننده زندگی انسان است. کیفیت روابط انسان نیز از طریق تفکر درباره فعالیت‌ها و در جریان روابط تعیین شده، شکل می‌گیرد. ایشان بر این موضوع تأکید می‌کنند که ما در هر زمینه‌ای، هر نقشی و هر موقعیتی که در زندگی و کار حرفه‌ای داریم، فکر کردن ماهرانه سودمند است و بر عکس فکر کردن ضعیف و بدون تأمل به طور اجتناب‌ناپذیری منجر به ناکامی، نواهد بود، وقت و نیرو را هدر می‌دهد و ناامیدی و رنج به بار می‌آورد. شادمان (۱۳۸۷)، به نقل از رنترلا بیان می‌کند که یک عامل مهم در کنار زدن موانع زندگی، طرز فکر است که چنانچه مثبت باشد، ما را قادر می‌سازد تا موانع درونی را از سر راه برداریم و برعکس، وقتی طرز فکر منفی داریم این موانع درونی هستند که ما را در کنترل می‌گیرند و در نهایت هم بر ما غلبه پیدا می‌کنند. براتی سده و صادقی^۲ (۱۳۸۰)، به نقل از کوئیلیام^۳ تفکر مثبت را شیوه‌ای از فکر کردن می‌دانند که فرد را قادر می‌سازد نسبت به نگرش‌ها و احساس‌ها، علایق و استعدادهای خود و دیگران برداشت و تلقی مناسبی داشته باشد و با حفظ آرامش و خونسردی بهترین و عاقلانه‌ترین تصمیم را بگیرد. تفکر مثبت یعنی تأکید بر نقاط مثبت به جای نقاط منفی در تمامی شرایط زندگی، داشتن فکر و احساس خوب در مورد خود به جای حقارت دائمی، خوب فکر کردن درباره دیگران و برقراری روابط حسنه با آن‌ها، انتظار بهترین‌ها را داشتن و اعتماد به این که بهترین‌های دنیا نصیب ما خواهد شد (معمدیان، ۱۳۸۸). تایلر^۴ و براون^۵ (۱۹۹۴)، گرایش و پرداختن به جنبه‌های مثبت وجود خود را با بهداشت روانی و سلامت شخصی هماهنگ می‌دانند.

1- Eldero

2- Venterla

3- Quilam

4- Taylor

5- Brown

کاپرا^۱ و همکاران (۲۰۰۶)، نیز مثبت‌اندیشی و شادی را به عنوان بعد پنهان زمینه‌ای برای رضایت از زندگی، اعتماد به نفس و خوشبینی و شادی مد نظر قرار داده‌اند. شواهد حاکی است که افکار مثبت با سطح پایین تر افسردگی همراه است و در مقابل افکار منفی در سطح معناداری در افراد افسرده بالاتر از افراد غیر افسرده است (زحمتکش و زمانی، ۱۳۸۶). مطالعات نشان می‌دهد که مثبت‌اندیشی و داشتن تفکر مثبت نقش مهمی در زندگی دانش‌آموزان دارد (گوردیوا^۲ و اوسین^۳، ۲۰۱۰؛ کالوتا^۴ و جنیفر^۵، ۲۰۰۵).

افزایش و آردمای مثبت‌اندیشی مستلزم آموزش روش‌های دستیابی به سبک زندگی سالم و رفتارهای مقابله با استرس است. راهبردهای مقابله با استرس به معنای تلاش‌های شناختی و رفتاری به منظور تسلط بر تعارض، فشارها، کاهش یا تحمل آن‌ها می‌باشد (ابوالقاسمی و سعیدی، ۱۳۹۱). این راهبردها قشر مهمی در ابعاد مختلف زندگی دانش‌آموزان به ویژه بُعد روانی و تحصیلی دانش‌آموزان دارند. ابوالقاسمی و سعیدی، ۱۳۹۱؛ اکبری و همکاران، ۱۳۹۲). مطالعات نشان داده افرادی که خود را به مجموعه‌ای از مهارت‌ها و توانمندی‌های مقابله‌ای توانمند می‌کنند، در رویارویی با مشکلات موفق‌تر هستند و از سلامت روان بهتری برخوردار هستند، در نتیجه مثبت‌اندیشی نیز در آن‌ها افزایش می‌یابد. در مقابل افرادی که از راهبردهای اجتنابی و از سلامت روان پایین برخوردار هستند بیشتر در معرض فرسودگی عاطفی، هیجانی و نگرشی قرار می‌گیرند و از این طریق مثبت‌اندیشی آن‌ها کاهش می‌یابد (اکبری و همکاران، ۱۳۹۱).

یکی دیگر از عوامل موثر بر افزایش و ارتقای مثبت‌اندیشی که در به‌کارگیری آن به‌کار گرفته شده است، فراوانی قرار گرفته و نقش آن در بهبود جنبه‌های مختلف وضعیت روانی افراد ثبت شده است، پدیده هوش هیجانی است. گلمن^۶ (۲۰۱۳)، در تعریف هوش هیجانی، آن را نوعی یکپارچگی از هوش می‌داند که حاکی از شناخت احساسات خویش است و از آن برای اتخاذ تصمیم‌های مناسب در زندگی استفاده می‌شود. به عقیده بارآن^۷ (۲۰۱۰)، هوش هیجانی شامل مجموعه‌ای از توانایی‌ها،

-
- 1- Caprara
 - 2- Gordeeva
 - 3- Osin
 - 4- Calvata
 - 5- Jennifer
 - 6- Goleman
 - 7- Bar-on