

شپړونډ ۱

شپړونډ و مديريت هيجان

لکون: دکتر رضا رستمی

www.ketab.ir

سرشناسنامه: رسمی. رضا، ۱۳۴۹
عنوان و نام پدید آورنده: شهروند ۱: شهروند و مدیریت هيجان/ تدوين: رضا رسمي
مشخصات نشر: تهران: تيلور، ۱۳۸۸
مشخصات ظاهري: ۵۰ ص. ۱.

شابک: ۱۵۰۰۰-۸۶-۳-۵۵۸۰-۹۶۴-۹۷۸

وضعيت فهرست نويي: فيبا
موضوع: عواطف

موضوع: مهارت های زندگی

موضوع: روانشناسی مثبت گرا

رده بندی کنگره: ۱۳۸۹ ج ۸/۵ BF۵۳۷

رده بندی ديکوي: ۱۵۲/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۲۷۷۷۷۷۲



نشر تيلور

جلد و صفحه آرايي: مهرنوش علمي تهراني

ويراستار: فاطمه علامعلي نژاد

چاپ اول: زمستان ۸۹

تيراز: ۵۰۰۰ نسخه

شابک: ۱۵۰۰۰-۸۶-۳-۵۵۸۰-۹۶۴-۹۷۸

قيمت: ۱۵۰۰ تومان

هیجانات ناخوشایندی مثل خشم، اضطراب و افسردگی در زندگی روزمره نه تنها موجب نارضایتی و لذت نبردن از زندگی می شوند، بلکه ما را از رسیدن به اهدافمان باز می دارند و می توانند به سلامت ما لطمه بزنند. به همین دلیل در اینجا سعی بر این داریم به شما کمک کنیم تا با مدیریت این هیجانات منفی، آنها را کاهش داده و در نهایت احساس رضایت بیشتری از زندگی کنید.

نکته ای که همواره باید در نظر داشت، این است که افراد از نظر پاسخ دادن به هیجانات با یکدیگر تفاوت دارند. بنابراین ممکن است دو نفر در شرایط یکسان به هیجانی مانند استرس واکنش های متفاوت نشان دهند.

هیجانات یک سری احساسات پیچیده هستند که مؤلفه های روانی، جسمی و رفتاری دارند. مثلاً وقتی که نصف شب در خانه تنها هستیم و ناگهان از پشت بام صدایی می شنویم، این رویداد را نامطلوب و تهدید کننده ارزیابی می کنیم (مؤلفه روانی)، تنفس، تعریق و ضربان قلب ما افزایش می یابد (مؤلفه جسمی)، و همزمان آماده مقابله با آن یا فرار کردن می شویم (مؤلفه رفتاری). چهار هیجان اساسی ما عبارتند از: ترس، خشم، اندوه، و لذت یا رضایت.



هوش هیجانی و زندگی موفق

همانطور که افراد از نظر هوش عمومی با هم فرق دارند، از نظر هوش هیجانی هم با یکدیگر متفاوتند. هوش بالا و تحصیلات، لزوماً به معنی داشتن هوش هیجانی بالا نیست. مدیریت ضعیف هیجانات می تواند به راحتی به روابط آسیب بزند. فریاد خشمگینانه «ازت متفرم» بر سر عزیزی نزدیک، مسلماً به رابطه صمیمانه ما با او صدمه می زند. بنابراین، هوش هیجانی می تواند بیشتر از هوش عمومی به داشتن یک زندگی موفق و لذتبخش کمک کند. از آنجایی که هوش هیجانی پیش از آنکه ارثی باشد، اکتسابی است، پس می توان آن را بهبود بخشید. هوش هیجانی پنج توانایی را در بر می گیرد:

شناخت هیجانانگیزان، یعنی خودآگاهی، درک احساسات اساسی و توانایی نام گذاری هیجانات. **مدیریت هیجانانگیزان**، یعنی ابراز هیجانات در زمان و مکان مناسب، جلوگیری از تأثیر هیجانات منفی بر روی قضاوت و توانایی حل مسائل. و تسکین دادن خود به هنگام ناراحتی. **به رسمیت شناختن هیجانات دیگران**، یعنی توانایی خواندن و درک احساسات و نیت های دیگران.

