

هوش هیجانی

ت مثل ترس

راحله پورآذر زهرا هاشمی

ماهور

احساس های من

www.ketab.ir

همراه با برچسب



سرشناسه: پورآذر، راحله، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور: ت مثل ترس / نویسندگان راحله پورآذر، زهرا
هاشمی.

مشخصات نشر: تهران: منظومه خرد، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری: ۲۸ ص.: مصور.
فروست: تقویت هوش هیجانی، احساس های من: ۳.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۷۵-۴۲-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: گروه سنی ۱۱.
موضوع: داستان های اجتماعی
موضوع: عواطف در کودکان -- داستان
موضوع: کودکان -- راهنمای مهارت های زندگی -- داستان
موضوع: کودکان -- هوش آزمایی
شناسه افزوده: هاشمی گلپایگانی، زهرا. ۱۳۶۶
رده بندی دیویی: ۱۳۹۳ ت ۵۷۹۳ پ ۳۰۰ د
شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۵۰۰۳۸

ماهک

واحد کودک و نوجوان
انتشارات منظومه خرد

ت مثل ترس

نویسندگان: راحله پورآذر * زهرا هاشمی
ویراستار: آتوسا صالحی
مدیر هنری: حسین نیلچیان
تصویرگر: وانا نبی پور * صفحه آرا: الهه جوانمرد
لیتوگرافی: کارا * چاپ و صحافی: قدیانی
چاپ اول: ۱۳۹۴ * شمارگان: ۱۱۰۰
ولنجک، بلوار دانشجو، بالاتر از میدان یاسمن.
تلفن: ۲۲۴۱۴۹۵۱ و ۰۹۳۰۵۰۱۰۲۲۹ فکس: ۲۲۴۲۰۰۸۵
www.kheradedu.ir maahak@kheradedu.ir

قیمت: ۶۵۰۰ تومان

هیجانان بخشی جدایی ناپذیر از زندگی ما به شمار می‌روند. هر روز اتفاقات زیادی برای ما رخ می‌دهند که به صورت طبیعی باید هیجانان را در ما بیدار کنند. اما وقتی به تجربه‌ی یک روز خود نگاهی بیندازیم، خیلی کم پیش می‌آید که متوجه احساسات شدیدی در خود شویم. ممکن است با خود فکر کنیم که «من آدم احساساتی‌ای نیستم و بیش‌تر با منطقم با اتفاقات برخورد می‌کنم.» اما مفهوم این جمله الزاماً این نیست که هیجانان ما اندک‌اند، بلکه بسیاری از ما به مرور زمان یاد می‌گیریم که برای حفظ روابط خوب و آرام با اطرافیان مان باید احساسات مان را کنترل کنیم! بارها جملاتی این گونه را از نزدیکان مان شنیده‌ایم که: «دیگه نبینم این‌طوری عصبانی بشی‌ها! چه معنی داره بچه سر بزرگ‌ترش داد بزنه؟»، «واسه یه نمره این قدر خوش حالی می‌کنه!» و از همین جاست که به تدریج بذری توجهی به احساسات خود و دیگران در ما کاشته می‌شود. با نگاه به زندگی‌های خانوادگی ناموفق در اطراف مان می‌بینیم که در بیماری از این روابط ناموفق، عدم توجه به احساسات خود و یا طرف مقابل، نقشی اساسی در تشدید مشکلات خانوادگی ایفا می‌کند. مجموعه‌ی کتاب‌های تقویت هوش هیجانی، با هدف کمک به کودکان در شناخت هرچه دقیق‌تر و صریح‌تر احساسات خود و نیز آشنایی با روش‌های صحیح مدیریت این احساسات طراحی شده‌اند. به این امید که باعث بهبود روابط بین فردی شود.

دکتر سحر طاهباز

دانش‌آموخته‌ی روان‌شناسی سلامت