



مدیریت هوش هیجانی
برنامه‌ای برای ارتقاء هوش هیجانی و انعطاف‌پذیری نوجوانان

نوشته:

باب بل‌هاوس، اندرو فولر، گلندا جانسون و نیل تایلر

مترجمین:

دکتر اسماعیل اسدی‌پور (دکترای مشاوره خانواده)

شهرزاد شقاقی (کارشناسی ارشد مشاوره)

رحمان مهدی‌نژاد قوشچی (دانشجوی دکترای مشاوره)

ویراستار: رعنا کرمی (کارشناسی ارشد روان‌سنجی)

شابک : ۲۴۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۹۶۴-۷۸۵۵-۳۰۵۶
 شماره کتابشناسی ملی: ۲۵۶۲۹۹۱
 عنوان و نام پدیدآور: مدیریت هوش هیجانی: برنامه‌ای برای ارتقاء هوش هیجانی و انتظاف‌پذیری نوجوانان/ نوشته باب بل‌هاوس... (و دیگران): مترجمین اسماعیل اسدیپور، شهرزاد شغافایی، رحمان مهدی نژادفوشنچی؛ ویراستار رعنا کرمی.
 مشخصات نشر: تهران: روان‌سنجی، ۱۳۹۰.
 مشخصات ظاهری: ۱۳۰ ص: جدول.
 یادداشت: عنوان اصلی: Managing the difficult emotions: a programme for the resilience for young people aged 12 to 16, c2005.
 یادداشت: نویسندگان: باب بل‌هاوس، اندرو فولر، گلندا جانون، نیل تایلر.
 یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "کنترل کردن هیجانات سخت" با ترجمه بریسا پورجهان توسط انتشارات رسا در سال ۱۳۸۷ فیها گرفته است.
 یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۱۵ - ۱۱۶.
 یادداشت: واژه‌نامه.
 عنوان دیگر: کنترل کردن هیجانات سخت.
 موضوع: هوش هیجانی
 موضوع: بلوغ عاطفی
 موضوع: عواطف -- راهنمای آموزشی (متوسطه)
 موضوع: مهارت‌های اجتماعی -- راهنمای آموزشی (متوسطه)
 موضوع: تربیت اخلاقی(راهنمایی)
 رده بندی دیویی: ۱۵۲/۲
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۹/۵۷۶BF
 شناسه افزوده: بل‌هاوس، باب
 شناسه افزوده: Bellhouse, Bob
 شناسه افزوده: اسدیپور، اسماعیل، ۱۳۶۱ - مترجم
 شناسه افزوده: شغافایی، شهرزاد، ۱۳۵۶ - مترجم
 شناسه افزوده: مهدی‌نژاد فوشنچی، رحمان، ۱۳۶۱ - مترجم
 شناسه افزوده: کرمی، رعنا، ۱۳۶۴ - ویراستار
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا

انتشارات روان‌سنجی

قیمت: ۴۴۰۰ تومان
 شمارگان: ۱۲۰۰ نسخه
 نوبت چاپ: اول ۱۳۹۰ پاییز
 ناظر چاپ: علیرضا بهنیا فرد
 چاپ: مرتب
 صحافی: مرتب
 صفحه‌بندی: انتشارات روان‌سنجی
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۸۵۵-۵۶-۳

کلیه حقوق محفوظ است و بوسیله قانون کپی‌رایت حمایت شده است.

تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان کارگر جنوبی، کوچه رشتنچی، شماره ۱۳، زنگ ۲

تلفن: ۶۶۹۲۷۳۲۳ - ۶۶۵۶۸۱۵

پیش‌گفتار

این کتاب ابتدا در استرالیا منتشر شده و هدف از آن کمک به نوجوانان است تا بتوانند به تنهایی از آن استفاده کنند.

من سبک فکاهی و در عین حال قدرتمند آن را بسیار دوست دارم و تعهد نویسندگان این کتاب را برای ایجاد تناسب با خدمات ارائه شده در مدارس، گروه نوجوانان، شکل خدمات اجتماعی و در واقع هر جایی را که بزرگترها و نوجوانان در شرایط رسمی و غیررسمی در تعامل با یکدیگر هستند می‌پسندم. من تمام تلاشم را بکار برده‌ام که تا حد امکان انعطاف‌پذیری آن از بین نرود. این کتاب مطالبی را فراهم می‌آورد که مورد توجه نوجوانان است و باعث بحث‌های ثمربخش و احیاناً مهیجی نیز خواهد شد.

جورج راینسون

پیشگفتار مترجمان

برخی از زمینه‌های حرفه‌ای روانشناسی بیش از حیطه‌های دیگر مورد توجه و اقبال عمومی قرار گرفته‌اند که هوش هیجانی^۱ از جمله‌ی آنها می‌باشد. در سال‌های اخیر، هوش هیجانی عنوان بسیاری از کتاب‌ها و مجلات و مقاله‌های پژوهشی را به خود اختصاص داده است و در مورد آن پژوهش‌های علمی گوناگونی انجام شده است. هوش هیجانی آخرین تحول و مهم‌ترین ابداع در درک رابطه بین تفکر و هیجان است و بهترین و منحصر به فردترین کمک این سازه این است که هیجانات و افکار را با هم سازگار می‌سازد و هوشمندانه آنها را با هم ترکیب می‌کند. تعاریف متعددی از هوش هیجانی به عمل آمده است از جمله این که، هوش هیجانی شامل توانایی دریافت عواطف، هماهنگ ساختن عواطف و احساسات مرتبط، درک و فهم اطلاعات مرتبط با عواطف و همچنین مدیریت هیجانات می‌باشد. هوش هیجانی یک سازه چند عاملی است؛ یعنی از چند توانایی به هم پیوسته‌ی هیجانی، شخصی و اجتماعی تشکیل شده است که ما را در رویارویی با مقتضیات روزمره زندگی یاری می‌دهد. توانایی‌های اساسی هیجانی، شخصی و اجتماعی که ساختار این سازه را ایجاد می‌کند عبارتند از: "حرمت نفس، خود آگاهی هیجانی، جرات ورزی، مدیریت استرس، کنترل خشم، واقعیت آزمایی، انعطاف پذیری، حل مسئله، همدلی، روابط بین فردی، خوش بینی، خود شکوفایی، شادکامی، استقلال و مسئولیت‌پذیری اجتماعی". امروزه اعتقاد بر این است که اگر شما از هوش هیجانی بالایی برخوردار باشید، می‌توانید با مشکلات و چالش‌های زندگی‌تان سازگاری بهتری پیدا کنید و به گونه‌ی موثرتری هیجانات را کنترل کنید و به این ترتیب موجبات بهبود و افزایش سلامت روانی خودتان را فراهم آورید. هوش هیجانی مجموعه‌ای از مهارت‌های گوناگون است که بیشتر آن‌ها را

Emotional intelligence.^۱

می‌توان از طریق آموزش و یادگیری در دیگران ایجاد کرد و یا پرورش داد. بنابراین تعجبی ندارد اگر ادعا کنیم که می‌توان مدارس را به عنوان اولین مراکز و پایگاه رسمی پرورش هوش هیجانی به حساب آورد. مدرسه، اولین مکان اجتماعی می‌باشد که می‌تواند نقص‌ها و کمبودهای کودکان و نوجوانان را در زمینه‌ی عواطف، رقابت‌ها و تعامل‌های اجتماعی، اصلاح و ترمیم نماید. البته واضح است که یادگیری مهارت‌های عاطفی ابتدا از خانه و خانواده شروع می‌شود و بچه‌ها با توانایی‌های عاطفی متفاوتی وارد مدرسه می‌شوند. وقتی که ما از نزدیک به مسئله‌ی تحصیل و آموزش می‌نگریم، در می‌یابیم که شباهت‌های زیادی بین محتوای برنامه‌های آموزشی و درسی با اصول پرورش هوش هیجانی وجود دارد. بنابراین یکی از وظایف اساسی مدارس، پرورش مهارت‌های مربوط به هوش هیجانی است و مدارس با آموزش مهارت‌های مربوط به هوش هیجانی و قرار دادن آنها در برنامه‌های آموزشی و درسی خود می‌توانند نقش بسزایی در این حیطه داشته باشند. در سال‌های اخیر کتاب‌های متعددی در زمینه‌ی هوش هیجانی به چاپ رسیده است، اما در زمینه‌ی هوش هیجانی در ارتباط با نوجوانان و جوانان تقریباً کتاب‌های انگشت شماری به چاپ رسیده است. این کتاب حاوی مفاهیم، نکات و مهارت‌های کاربردی است و به ساده‌ترین زبان ممکن و به شیوه‌ای جذاب به منظور ارتقاء هوش هیجانی نوجوانان و جوانان تألیف شده است و می‌تواند توسط نوجوانان و به ویژه در مدارس کشورمان توسط روانشناسان، مشاورین مدارس و سایر متخصصان در حیطه‌ی تعلیم و تربیت و روانشناسی به صورت فردی و گروهی مورد استفاده قرار بگیرد.

تابستان ۱۳۹۰

دکتر اسماعیل اسدپور^۱

دکتر مشاوره خانواده - شماره عضویت نظام روان‌شناسی ۲۶۴۳

فهرست

۱۱	چگونه از مطالب کتاب استفاده کنیم
۱۳	ارزیابی بخش‌های مختلف
۱۴	درج‌بندی صلح درونی: آرام بودن
۱۷	کنترل تکانش
۲۲	اکسیر زندگی: پراترزی بودن
۴۱	دوری کرن از دام‌ها: شجاع بودن
۴۷	رمز دوستی: درک دیگران
۵۷	نقشه زندگی: برنامه‌ریزی کردن
۵۹	تعیین اهداف
۶۵	هیجانات دشوار
۶۷	فوران همزمان احساسات: خشم
۷۲	به هم فشردن دندان‌ها: نگرانی
۸۵	گرفتاری: درماندگی و شکست
۹۴	درمانگر خود باشید
۱۰۲	اندوه
۱۰۵	مواد مخدر: الکل و تنباکو
۱۱۱	ضمیمه
۱۱۳	منابع
۱۱۵	واژه نامه