

**مدیریت احساس
و
هوش هیجانی (EQ)**

**Manage emotions
And
Emotional intelligence (EQ)**

**تألیف
حرفه‌شناس
زهرا قاسمیان صاحبی**

انتشارات مهوین

سرشناسه: رشیدی، حر، ۱۳۵۳-

عنوان و نام پدیدآور: مدیریت احساس و هوش هیجانی (EQ)/حر رشیدی، زهره قاسمیان صاحبی

مشخصات نشر: ساری: مهوین، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۱۴۳ص.

شابک: ۹۷۸۶۰۰-۹۶۳۹۴-۴-۱

وضعیت فهرست‌نویسی: فیفا

یادداشت: کتابنامه به صورت زیرنویس

موضوع: هوش هیجانی

موضوع: Emotional intelligence

شناسه افزوده: اسمیا صاحبی، زهره، ۱۳۶۱-

رده‌بندی کنگره: ۱۱۰/۴۳۵۷۶BF

رده‌بندی دیویی: ۱۰۱/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۴۳۵۷۶۲



انتشارات مهوین: ساری، دخانیات، بازار ستین، پلاک ۱۱۲

تلفن: ۰۹۱۱۷۷۶۸۴۹۶ پست الکترونیکی:

nashremahvin@yahoo.com

مدیریت احساس و هوش هیجانی (EQ)

نویسندگان: حر رشیدی، زهره قاسمیان صاحبی

چاپ: زارع - ساری

نوبت، محل و سال چاپ: نخست، ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

حق چاپ و نشر برای انتشارات مهوین محفوظ است.

فهرست مطالب

۱۱	 مقدمه:
۱۷	 فصل اول
۱۷	 خاستگاه مفهومی رفتار و کنش های متقابل
۱۹	 نظریه های خشونت
۲۴	 خردت رومی و عوامل محیطی
۲۹	 خشونت به دنبال صعود
۳۲	 همبستگی دلبستگی انزایی و آستانه تحمل
۳۴	 محرک های اولیه را برطرف کنید
۳۷	 شرایط استرس زا و ظرفیت های متفاوت افراد
۳۸	 خشونت وجه تشابه انسان با حیوان
۴۰	 چه کسانی خشونت بیشتری دارند؟
۴۳	 فصل دوم
۴۳	 محیط و متغیرهای وابسته
۴۵	 عوامل محیطی تاثیرگذار
۴۶	 راه هایی برای افزایش آستانه تحمل
۴۸	 چگونه خشم خود را کنترل کنیم؟
۵۳	 آموزش و مدیریت احساسات

- روانکاوی اجتماعی آسیب‌های رفتاری ۵۸
- خانواده ، بستر آرامش و رهایی از استرس ۶۱
- شکیبایی و گذشت ، سوپاپ اطمینان رفتارهای انفجاری ۶۳
- پیشینه‌ی خانوادگی و استرس ۶۴
- خشمگین شوید اما ۶۷
- فصل نهم: اطفی ۶۷
- مقدمه آرامش‌بخش ۷۱
- خنده ۷۳
- انجام یک کار در یک لحظه: ۷۳
- نظم: ۷۴
- تمرینات تنفسی: ۷۴
- موسیقی: ۷۴
- تصویرسازی ذهنی: ۷۵
- ورزش: ۷۵
- فصل سوم ۷۷
- بررسی برخی از تجربه های زندگی ۷۷
- سلطه‌ی رسانه و افزایش ضریب خشونت در جوامع ۷۹
- تفاوت جنسیتی و آستانه‌ی تحمل ۸۲
- عوامل کاهش دهنده‌ی تنش و اضطراب ۸۵

- ۸۸ تغذیه و خلق و خوی بشر
- ۹۰ تغذیه‌ی ژاپنی‌ها الگویی برای زندگی با نشاط
- ۹۷ خواب مناسب و خلق نیکو
- ۹۹ کسب مهارت‌ها در جامعه‌ی مرفعی
- ۱۰۲ راه‌های تحقق اهداف در بستر چالش‌ها
- ۱۰۵ فصل ۴
- ۱۰۵ تأثیر مسئولیت اجتماعی رفتار
- ۱۰۷ عوامل تربیتی مردم پرخاشگری
- ۱۰۷ - تأکید بیش از حد و بیش بر هوش و حافظه‌ی کودک
- ۱۰۷ - ایجاد رقابت میان کودکان، زمینه‌ساز پرخاشگری در آنان
- ۱۰۸ - تأکید افراطی بر جنسیت کودکان در منزل
- ۱۰۹ - قرار دادن قوانین خشک و دست‌انگیر در منزل
- ۱۱۰ - عدم آشنایی والدین با مفهوم واقعی پرخاشگری
- ۱۱۳ - انتقاد مکرر از رفتارهای کودک
- ۱۱۳ - بیهوده شمردن تخیلات کودک
- ۱۱۴ - عدم شناسایی علل درونی کودک
- ۱۱۴ - عدم وجود حس شوخ‌طبعی در محیط منزل
- ۱۱۵ - تحمیل نقش بزرگسال به کودک
- ۱۱۶ خوشه‌های خشم

- ۱۱۹ کنترل اضطراب اجتماعی (stress)
- ۱۲۳ فصل ۵
- ۱۲۳ بررسی مؤلفه های رفتار در جامعه
- ۱۲۵ کنترل کلامی
- ۱۲۷ انواع رفتارهای آمیخته با خشم
- ۱۲۸ بقیع در مورد خشم
- ۱۲۹ دلایل دیگر خشم و عصبانیت
- ۱۲۹ قواعد شناختی
- ۱۳۳ جامعه‌ی مهربان مرمانی نشاط
- ۱۳۸ گیاهان دارویی و اثربخشی آن بر مزاج آدمی
- ۱۴۰ سندرم بی‌تفاوتی در جامعه

وقتی شادی را برای خودتان تقاضا می‌کنید
همیشه از شما می‌گریزد! وقتی شادی را
برای دیگران تقاضا می‌کنید خودتان آن را
خواهید یافت.

دهم

در دنیا سراسر التهاب و نگرانی، یکی از حوزه‌های کم و بیش
مغفول مانده موضوع آستانه‌ی تحمل ماست. حدی که
روانشناسان و جامعه‌شناسان از دیرباز بر آن صحنه گذارده‌اند.
بی‌شک بی‌توجهی به این موضوع در ظاهر ناچیز، می‌تواند نتایج
بس ناگوار و ناخوشایندی بر جامعه به بار آورد.

این که ما سبک و سیاق زندگی را چگونه طراحی می‌کنیم و در
مواجهه با سختی‌ها و مصائب چه رفتار از خود بروز می‌دهیم و
همین‌طور در برخورد با مشکلات و گام‌های متفاوت ناخوشایند چه
رفتار از خود نشان می‌دهیم؟ گواه بر نیاز آستانه‌ی تحمل
ماست. در این گفتار نگارنده بر آن است تا با طرح موضوع
آستانه‌ی تحمل و متغیرهای وابسته به آن دلایل اصلی مرتبط با
آن را مطرح و با روی‌کردی جامعه‌شناختی و روان‌شناختی، بایدها
و نبایدهای اساسی را به چالش بکشد. موضوع بررسی آستانه‌ی
تحمل جامعه و سبک‌های زندگی افراد سال‌هاست که در محافل
علمی مورد توجه دانشمندان علوم رفتاری قرار گرفته است.

روانشناسی تربیتی یکی از مهم‌ترین رشته‌هایی است که به بحث و بررسی پیشرفت‌های درسی و نارسایی‌های تحصیلی دانش‌آموزان یا یادگیرندگان می‌پردازد. مطالبی مانند: ماهیت روانشناسی تربیتی، هدف‌های تربیتی، تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان، رشد روان‌شناختی، هوش و عقب ماندگی تحصیلی، فرایند یادگیری، نظریه‌های شناختی، عوامل مؤثر در تربیت و پیشرفت‌های درسی، روش‌های آموزشی، انضباط آموزشی، ویژگی‌های معلم خوب، تدریس مؤثر و سنجش و ارزش‌یابی از مهم‌ترین موضوعات مطالعاتی روان‌شناسی تربیتی است.^۱

آستانه‌ی تحمل یعنی حد خویشن‌داری و صبوری افراد در برخورد با موقعیت‌های دشوار زندگی، و این ظرفیت خویشن‌داری در همگان یکسان نیست و هر کدام واکنش متفاوتی را نسبت به دیگری از خود بروز می‌دهند.

امروزه صاحب‌نظران و اندیشمندان عارم تربیتی و اجتماعی بر این باورند که آستانه‌ی تحمل افراد جامعه، با فانه رو به افول است و شاهد بر آن، روند رو به رشد آمار دعوای خانوادگی، طلاق و جدایی، نزاع‌های خیابانی، و به‌طور کلی، آمار حرم و جنایت بوده که نگرانی‌هایی را از این بابت به وجود آورده است.

در واقع صبر، تحمل انسان در مقابل حوادث دشوار و کنترل غضب در وقایع خشم را بالا برده و آن حالتی است که به

^۱ پارسا، محمد، روانشناسی تربیتی

واسطه‌اش انسان در برابر فشارها و سختی‌ها، پایداری کرده، از عکس‌العمل‌های لحظه‌ای و به دور از منطق پرهیز می‌کند.

صبر، کلید سعادت و سرمایه‌ی گران‌بهایی در زندگی آدمی است و بهترین مرکب نیل به خوشبختی‌ها است؛ نقش کلیدی در کسب پیروزی‌ها دارد؛ گنجی از گنج‌های بهشت است؛ انسان را به امنیت و آرامش می‌رساند و موجب ظهور نور و صفا از درون انسان می‌شود. آمار موجود نشان دهنده‌ی اوج نابسامانی بهداشت روانی در جامعه است. در واقع مبنای عمل و تصمیم کارشناسان علم رفتاری، آمار موجود در جامعه است.

یکی از شیوه‌های مرسوم و مهم برای تنظیم، ارائه و تحلیل یافته‌های علمی، استفاده از علم آمار است. دانش‌پژوهان رشته‌های مختلف علمی به‌طور اعم در رشته‌های علوم رفتاری از این علم استفاده می‌کنند.^۲

در علوم مدیریت و سازمان، صبر و سک‌بایی، به‌عنوان یکی از رموز موفقیت مدیران در تصمیم‌گیری‌های حیاتی قلمداد می‌شود، چرا که هر تصمیم در بقای سازمان تأثیر شگرفی دارد. چنانچه تصمیم بر اساس تفکر و تعقل ناشی از صبر و شکیبایی گرفته شود، سازمان را از نابودی نجات خواهد داد.

^۲ - پاشا شریفی، حسن - نجفی زند، جعفر، روشهای آماری در روانشناسی، علوم

در طول تاریخ، شواهد بسیار زیادی از موضوع آستانه‌ی تحمل و صبر و شکیبایی رهبران و سیاستمداران وجود دارد. در واقع آن‌ها با تکیه بر کنترل نفس خود و افزایش آستانه‌ی تحمل توانسته‌اند بر مشکلات پیش روی فائق آیند.

آستانه‌ی تحمل را می‌توان نخست با اتکاء به خدای بزرگ و کنترل نفس، افزایش داد و غم را به شادی، تنهایی را به اتفاق، و شکست را به پیروزی تبدیل کرد.

دنایای پیرامون ما همچون دریای طوفان زده و متلاطمی است که پیوسته امواج سهمگین مشکلات، زندگی انسان را تهدید می‌کند. در این بین می‌توانست با صبر و بردباری مبتنی بر دانش و آگاهی میزان آسیب‌های احتمالی را کاهش داد.

خشونت و اعمال آن به لور قطع محصول عوامل مختلفی است که حتی برخی کارشناسان، تأثیر وراثت را در آن منتفی ندانسته‌اند. با این حال به نظر می‌رسد روایات مختلف خشونت، چیستی و چرایی آن به‌طور کامل، از ذهن شما مانده و گاهی در تبیین آن به یک یا دو عامل اکتفا می‌شود. با این حال بحث از چنین موضوعاتی که مرتبط با زیست‌جمعیتی است همیشه سؤالاتی را در پی دارد و خشونت نیز (که از نظر برخی موضوعی فردی است) مستثنی نیست. سؤالات مطرح در این مجال، از این قبیل است که چرا و چگونه «خشونت» در جامعه شیوع پیدا می‌کند؟ دلایل اصلی بروز چنین پدیده‌ای چیست؟ و چگونه

می‌توان ابعاد بروز خشونت را کنترل کرد؟ جامعه تحت چه شرایطی آدم خشن پرورش می‌دهد؟ ... پاسخ به این سؤالات و بررسی موضوع خشونت، مانند هر پدیده‌ی دیگر و طبق قاعده‌ای عام، هم بخش نظری دارد و هم یافته‌های عینی و میدانی (و به‌ویژه بالینی) را در بر می‌گیرد که از بنا نیز بر پایه‌ی نظریات علمی بنا نهاده شده است. به همین دلیل بر مسأله بررسی چرایی بروز، توسعه و شیوع خشونت در جامعه، نگاشته‌ای نظری و عینی را توأمان در نظر گرفته و در این مجال به آن پرداخته شد است.