

www.ketab.ir

در محیط کار مدیریت هیجان

تکنیک‌های کنترل و مدیریت هیجانات منفی در محیط کار

مهدی اسدعلیزاده



نام کتاب: مدیریت هیجان در محیط کار
تکنیک‌های کنترل و مدیریت هیجانات منفی در محیط کار
مؤلف: مهدی اسدعلیزاده
ویراستار: سیدعلی آقائی
آماده‌سازی متن: حسن روشن
صفحه‌آرا: سید اکبر موسوی
ناشر: تیماس
نوبت چاپ: چهارم، زمستان ۱۴۰۳
چاپ و صحافی: بوستان
شمارگان: ۳۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۹۰-۴۱-۰

www.ketab.ir

سرشناسه: اسدعلیزاده، مهدی، ۱۳۶۴-
عنوان: مدیریت هیجان در محیط کار
تکنیک‌های کنترل و مدیریت هیجانات منفی در محیط کار
مشخصات نشر: قم: نشر تیماس ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص: نمودار.
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا؛ کتابنامه: ص ۱۱۷؛
موضوع: هیجان‌ها - جنبه‌های روان‌شناسی.
موضوع: محیط کار.
رده‌بندی کنگره: BF۵۳۱
رده‌بندی دیویی: ۱۵۲/۴
شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۱۴۸۳۶



فهرست

مقدمه ۹

(۱) مفهوم‌شناسی

یک (چیستی هیجان)	۱۲
دو (سازوکار شکل‌گیری هیجان)	۱۴
سه (مؤلفه‌های هیجان)	۱۷
چهار (انواع هیجان)	۱۷
یک (علاقه)	۱۹
دو (شادی)	۲۰
سه (غم)	۲۲
چهار (خشم)	۲۴
پنج (نفرت)	۲۵
شش (ترس)	۲۷
الف (اختلال استرس پس از آسیب)	۲۹
ب (هراس (فوبیا))	۲۹
ج (جمع هراسی)	۳۰
هفت (هیجان‌های مرکب)	۳۰

۲) کارکردها و تأثیرات

- یک) فواید و کارکردها..... ۳۴
- الف) هشدار برای تغییر رفتار..... ۳۵
- ب) کمک به تصمیم‌گیری..... ۳۶
- ج) تعیین حدود و مرزها در روابط..... ۳۶
- د) تسهیل روابط اجتماعی..... ۳۷
- هـ) تأمین انرژی لازم در موقعیت‌های خاص..... ۳۷
- و) تأثیر بر رفتارهای ذهنی..... ۳۷
- دو) تأثیرات جسمی هیجان..... ۳۸

۳) هیجانات مثبت و نهادینه‌سازی آن‌ها

- یک) نگاه ما به خدا..... ۴۲
- دو) ارتباط با خدا..... ۴۴
- سه) گذشتن از گذشته‌ها..... ۴۵
- چهار) پذیرش و سازگاری نسبت به شرایط..... ۴۷
- پنج) دیدن زیبایی‌ها و موفقیت‌ها..... ۵۱
- شش) مثبت‌اندیشی..... ۵۱

۴) هیجان و محیط کار

- یک) سرایت هیجانی..... ۵۷
- دو) تقسیم اجتماعی هیجان..... ۵۸

۵) هیجانات منفی متداول در محیط کار

- یک) سرخوردگی - ناامیدی..... ۶۳



- الف) نداشتن هدف..... ٦٤
- ب) احساس شکست خوردگی..... ٦٥
- ج) فرسودگی شغلی..... ٦٥
- د) خطای شناختی و تعمیم شکست..... ٦٦
- دو) نگرانی - استرس..... ٦٧
- سه) خشم - عصبانیت..... ٦٩
- چهار) تنفر - بیزاری..... ٧٠
- پنج) دلخوری - ناراحتی..... ٧١

٦) هوش هیجانی و مدیریت هیجان

- یک) خودآگاهی..... ٧٥
- دو) خودمدیریتی (خودگردانی)..... ٧٥
- سه) آگاهی اجتماعی (همدلی)..... ٧٦
- چهار) مدیریت رابطه (مهارت های اجتماعی)..... ٧٦

٧) تکنیک های کنترل و مدیریت هیجانات منفی در محیط کار

- یک) اهمیت مهارت مدیریت هیجان..... ٨١
- دو) راهکارها..... ٨٤
- الف) تشخیص نوع هیجان..... ٨٥
- ب) یافتن موقعیت های ایجادکننده هیجان..... ٨٥
- ج) ترک موقعیت..... ٨٦
- د) کنترل افکار..... ٨٨
- ه) تغییر نقطه تمرکز توجه..... ٨٩
- و) تصحیح خطاهای شناختی..... ٩٠

ز) کنترل نشخوار فکری ۹۶

ح) ابراز وجود (قاطعیت و جرئت مندی) ۹۷

ط) تنظیم دوباره اهداف ۱۰۱

ی) استفاده از تکنیک های تن آرامی (آرمیدگی عضلانی) ۱۰۵

ک) تصویرسازی ذهنی ۱۱۰

نتیجه گیری ۱۱۳

کتاب نامه ۱۱۷

www.ketab.ir



مقدمه

یکی از مهارت‌های زندگی، توانایی برخورد مؤثر با هیجان‌ها است. همه ما در طول شبانه‌روز احساسات مختلفی را تجربه می‌کنیم. گاه خوشحالیم، گاه ناراحت، در مواقعی عصبانی می‌شویم، گاهی می‌ترسیم و گاه غمگین می‌کنیم. شاید وقتی از مقابله و برخورد مؤثر با هیجان صحبت می‌کنیم، تصور کنید که مقابله با هیجان یعنی سرکوب کردن آن. یا اینکه کاری کنیم که هیچ‌وقت عصبانی نشده یا دچار اضطراب نشویم؛ اما این تصویری به دور از واقعیت است.

باید توجه داشت که هیجان به خودی خود نه تنها مضر نیست. هیجان‌ها ارزش انطباقی دارند و در طول سالیان سال به بقای انسان کمک کرده‌اند. به عنوان مثال اگر ما عصبانی نشویم، هیچ‌وقت نمی‌توانیم از حقوق خود دفاع کنیم یا اگر در مواقع خطر ترس و اضطراب را تجربه نکنیم، نمی‌توانیم عکس‌العملی مناسب نشان دهیم. پس ما نیاز داریم که خشم، ترس، غم و شادی سالم و به‌طورکلی هیجان سالم را تجربه کنیم.

مشکل از آنجا آغاز می‌شود که نتوانیم هیجانات را به شکل سالم تجربه کنیم یا بخواهیم، هیجانات منفی خود مثل خشم، عصبانیت یا اضطراب را به شکل نامناسب بروز دهیم. تصور کنید آقا یا خانمی که عصبانی است و آن را به شکل نامناسبی مثل فحاشی، قهر و... به دوست، همکار یا همسر خود بروز می‌دهد. این ابراز نامناسب هیجان، روابط بین فردی در محیط کار را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد.

قبل از اینکه بدانیم برای مدیریت و ابراز درست هیجان چه باید کرد، بهتر است راجع به خود هیجان کمی بیشتر بدانیم و در ادامه به تکنیک‌های مدیریت و ابراز درست هیجان بپردازیم.

www.ketab.ir

