

۹۵, ۹, ۱۴
هو العليم

روان شناسی هیجان

رسانها و فنون تقویت هوش هیجانی

ایو- الکساندر آکمان
ترجمه‌ی ناهید قزوینی، تیان فیروزش

۱۳۹۷ - تهران - انتشارات گنجینه - ۳۰۰ صفحه - شابک: ۹۶۴-۳۰۰-۳۰۰-۳۰۰
۱۳۹۷ - تهران - انتشارات گنجینه - ۳۰۰ صفحه - شابک: ۹۶۴-۳۰۰-۳۰۰-۳۰۰
۱۳۹۷ - تهران - انتشارات گنجینه - ۳۰۰ صفحه - شابک: ۹۶۴-۳۰۰-۳۰۰-۳۰۰



نشر واره

سرشناسه: تالمان، ايو-آلكساندر، ۱۹۶۷-م.

Thalman, Yves-Alexandre

عنوان و نام پديدآور: روان‌شناسی هیجان: روش‌ها و فنون تقویت هوش هیجانی / ايو-آلكساندر

تلمان؛ ترجمه‌ی ناهید قزوینی، کیان فروزش.

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۱۲۰ص؛ ۵/۱۴×۲۱ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۱۳۴-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: روش‌های توسعه‌ی هوش هیجانی
Le décodeur des émotions : développez votre intelligence

émotionnelle ۲۰۱۳

عنوان دیگر: روش‌ها و فنون تقویت هوش هیجانی.

موضوع: هیجان‌ها

موضوع: Emotions

موضوع: هوش هیجانی

موضوع: Emotional intelligence

سرشناسه: ناهید، قزوینی، ناهید، ۱۳۳۳ - مترجم

شناسه افزوده: فروزش، کیان، ۱۳۲۹ - مترجم

رده‌بندی ده‌گانه: ۱۳۴۰۹/ت ۵۶۱/BF

رده‌بندی ده‌گانه: ۱۵۲/۳

شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۳۴۰۸۰

عنوان: روان‌شناسی هیجان
نویسنده: ايو-آلكساندر تلمان
ترجمه: ناهید قزوینی، کیان فروزش
صفحه آرا: فرزانه هاشملو
مدیر تولید: داریوش سازمند
ناشر: دانژه
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار
شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه / قطع: رقعی
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۵
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۱۳۹-۴

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک) - کوچه اسلامی - شماره ۴/۳

کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۴۱۴۶-۱۴۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸-۸۸۸۱۲۰۸۳ تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳

تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵-۶۶۴۶۲۰۶۱ فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹

فهرست



۵	پیشگفتار
۹	کشف احساسات
۱۱	هیجان چیست
۳۴	طبقه بندی هیجانها
۵۱	دستور زبان هیجانی
۶۰	آیا هوش هیجانی وجود دارد
۶۵	از واکنش تا کنش
۶۷	چگونه به هیجان واکنش نشان می دهیم؟
۷۸	با هیجان دیگران چه کنیم؟
۸۷	رام کردن هیجانها
۹۰	جنگ با هیجانها را پایان دهید
۹۶	آنچه حس می کنید به زبان بیاورید
۱۰۱	نسبی گرایی
۱۱۰	نتیجه گیری
۱۱۳	واژه نما

سرزمین «هیجان‌ها» برای بسیاری از ما سرزمین ناشناخته‌ای است. اگر به نقشه‌های جغرافیای نگاه کنیم، می‌بینیم دیگر هیچ جای کشف نشده‌ای در دنیا باقی نمانده و دانشمان همه جا را کشف کرده‌اند، اما سرزمین «هیجان‌ها» هنوز با املای کشف نشده و برای بسیاری از ما اسرارآمیز مانده است.

«هیجان» چیست؟ چرا هیجان بر ما می‌آید؟ چرا هیجان‌زده می‌شویم؟ آیا می‌توانیم بر این هیجان مسلط شویم و آن‌ها را کنترل کنیم؟ پرسش‌های بسیاری درباره‌ی هیجان‌ها مطرح است و بسیاری از آن‌ها هنوز پاسخ دقیق و قانع‌کننده‌ای ندارند. ما درباره‌ی هیجان‌ها و آنچه احساس می‌کنیم چه یاد گرفته‌ایم و چه می‌دانیم؟ پدران، مادران، آموزگاران و استادانمان هرگز «هیجان» به ما چه یاد داده‌اند؟ در بیشتر موارد، به ما یاد داده‌اند که باید بر هیجان‌هایمان مسلط شویم، نباید هیجان‌زده شویم، باید از هیجان پرهیز کنیم و کمتر از همه اینکه نباید آن‌ها را ابراز کنیم و نشان دهیم: «مرد نباید گریه کند»، «آرام باش»، «احتیاجی به فریاد زدن نیست»، «ترس» ... همه‌ی کودکی و جوانی ما با این «آموزش‌ها» همراه بوده است.

عده‌ی کمی در خانواده‌ای رشد می‌یابند که در آن، نشان دادن هیجان‌ها و احساسات اشکال نداشته باشد، ولی عده‌ی زیادی چنین شانسی ندارند.

با این همه، مجاز بودن به زندگی با هیجان‌ها، ابراز و تجربه کردن آن‌ها، اغلب کافی نیست. مثال‌هایی که پدران و مادران ما ارائه می‌دهند ممکن است پیام دیگری داشته باشد: «درست است که پدرم می‌گوید مرد حق دارد گریه کند، اما اگر هرگز اشک او را ندیده باشم، حرف او چه ارزشی دارد؟». «مادرم ما را دل‌داری می‌دهد که در برابر دشواری‌ها غصه نخوریم، ولی خودش همیشه غمگین و غصه دار و در مرز گریه است و وقتی می‌رسیم: مادر چرا غمگینی؟ با بغض جواب می‌دهد: چیزی نیست».

در دنیای امروزی تسلط بر خود و در نتیجه تسلط بر هیجان‌های خود، بسیار مهم و شایع شده است. تسلط بر خود در گذشته چنین نبود. تا اواخر دهه‌ی ۱۹۸۰ یک جریان روان‌شناسی که با عنوان «هوش هیجانی» شناخته می‌شود خواستار ترمیم و نه انزحاشی هیجان‌ها بود و می‌خواست به زبان ساده نشان دهد که هیجان‌ها، ارکانی که به نظر می‌رسند، بی‌دلیل و بی‌منطق نیستند بلکه درست برعکس، به ما با ابزارهای دلیلی و منطقی‌اند و حتی در زندگی شخصی و اجتماعی ما کاربرد ضروری و مهمی دارند و هنگامی که وجود و ضرورت آن‌ها را به رسمیت بشناسیم، با آن‌ها از در آشتی درآییم، می‌توانیم در کمال احترام و رضایت برای خود و طرفایانمان، با هیجان‌ها زندگی کنیم و آن‌ها را نشان دهیم؛ حتی می‌توانیم بر آن‌ها مسلط شویم و بیاموزیم با روشی سازنده آن‌ها را اداره کنیم.

پروژه‌ی «هوش هیجانی» چنین بود: آشتی دادن ما با هیجان‌ها، ایمان، با این هدف که خودمان به خودمان یاد دهیم هیجان‌ها را به خدمت خود درآوریم، نه اینکه گوش به فرمان آن‌ها باشیم. هدف کتابی که در دست دارید نیز این است که کلیدهایی به دست شما دهد تا هیجان‌ها، هیجان‌های خودتان و هیجان‌های دیگران را بشناسید، بیاموزید به صورتی سازنده و مثبت با آن‌ها روبه‌رو شوید و در یک جمله: هوشمندانه، با هیجان‌ها زندگی کنید.

این کتاب سه بخش عمده دارد:

بخش نخست، با تکیه بر شناخت علمی امروز، می‌گوید هیجان‌ها

چیست‌اند و به چه درد می‌خورند. مطالعه‌ی این بخش برای درک دو بخش دیگر ضروری است زیرا پیش از این، چنین گفته می‌شد که هیجان‌ها پدیده‌هایی مضر، غیرعقلانه، بی‌دلیل و منطقی و غیرقابل کنترل هستند که باید با آن‌ها جنگید.

بخش دوم، رایج‌ترین و معمولی‌ترین واکنش‌های ما به هیجان‌ها را بیان می‌کند و روش‌های محترمانه و مؤثر برای ابراز هیجان‌ها را شرح می‌دهد. در بخش سوم تفاوت‌هایی که از نظر فنی، در مدیریت هیجان‌ها وجود دارد شرح داده می‌شود.

پیشنهاد می‌کنم این سه بخش را به همین ترتیب مطالعه کنید زیرا مطالبی در هر بخش آمده که در بخش بعدی، ادامه‌ی منطقی آن پی گرفته می‌شود. مطالبی که در کادرها به متن اصلی افزوده شده که عمق و روشنایی بیشتری به موضوع می‌بخشد و درک کاملتری از دنیای هیجان‌ها و احساسات را به ما می‌دهد.

دنیای هیجان‌ها، چندان که به نظر می‌رسد، به آسانی قابل درک نیست و نیاز به تعمق و پیگیری دارد. شناسایی رشمندان‌هی هیجان‌ها نخستین گام است ولی برای تغییر آن‌ها در عمل کافی نیست. باید این شناخت را درونی و «از آن خود» کرد. برای این کار، زیر نظر تمرین و مشاهده‌ی واکنش‌های خود ضروری است. به همین خاطر کادرهای کوچک برای تمرین، با عنوان «به ذهن بسپارید» به شما یادآوری می‌کند که وقت کم‌کم، باید توجه خود را بر آنچه درون شما و دیگران می‌گذرد متمرکز کنید.

به طور خلاصه این کتاب به صورت فشرده یک نقشه راه برای ابراهام لیکس و درک‌های خودتان را در اختیارتان می‌گذارد تا از این پس در سرزمین هیجان‌ها و احساسات، چشم بسته حرکت نکنید.

به دنیای شگفت هیجان‌ها، به «دنیای درون خود»، خوش آمدید!