

راهنمای تنظیم یحانی

تألیف:

دکتر عبدالله امیدی

دکتر حمید یعقوبی

با همکاری:

دکتر سارا حاج نوروزی

سرشناسه : امیدى، عبدالله، ۱۳۴۴ -

عنوان و نام پدیدآور : راهنمای تنظیم هیجانی / تألیف عبدالله امیدى، حمید یعقوبى، با همکاری سارا حاج‌نوروزى؛ به سفارش دفتر مركزى مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فناوری.

مشخصات نشر : تهران: جهاد دانشگاهى، واحد شهید بهشتى، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهرى : ۸۰ص.

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۴۷۹-۰۲۸-۷

وضعیت فهرست نویسى : فیا

ادداشت : کتابنامه.

موضوع : هوش هیجانی

موضوع : آزمونهای هوش هیجانی

شناسه افزوده : یعقوبى، حمید، ۱۳۴۴ -

شناسه رده : حاج‌نوروزى، سارا

شناسه رده : جهاد دانشگاهى، واحد شهید بهشتى

شناسه افزوده : وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، دفتر مركزى مشاوره

رده بندى كنگره : ۱۳ / الف / B

رده بندى ديويى : ۵۲/۴

شماره كتابشناسى ملی : ۲۶۲۴۷۹۶

گردان: راهنمای تنظیم هیجانی

تألیف: دکتر عبدالله امیدى، دکتر حمید یعقوبى

ویراستارى علمى: دکتر حسن حامدپور

ناشر: مركز انتشارات جهاد دانشگاهى واحد شهید بهشتى به سفارش دفتر مركزى مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۷۹-۰۲۸-۷

شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه

چاپ : ۱۳۹۰

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

نوبت چاپ : اول



واحد شهید بهشتى

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به دفتر مركزى مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فناوری می‌باشد.

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	۷
فصل اول: هیجان و رفتار.....	۹
انواع هیجان‌ها.....	۹
ذهن هیجانی چیست؟.....	۱۰
مهارت‌هایی که در تنظیم هیجانی آموخته می‌شوند:.....	۱۳
چرخه هیجان‌ها بر منطق.....	۱۵
تأثیر هیجان‌ها بر تصمیمات و تمایلات.....	۱۶
کنترل هیجان.....	۱۶
فصل دوم: روش‌های کاربردی تنظیم هیجانی.....	۱۷
روش ۱.....	۱۷
اهداف آموزشی تنظیم هیجان.....	۱۷
مشاهده کنید.....	۱۸
توصیف کنید.....	۱۸
تمرین کنید.....	۱۹
روش ۲.....	۲۰
بر یک موضوع تمرکز کنید.....	۲۱
روش ۳.....	۲۲
شیوه‌های توصیف هیجان‌ها.....	۲۲
شیوه‌های ابراز محبت و عشق و عمل براساس آن.....	۲۴
اثرات بعدی محبت و عشق.....	۲۴
روش ۴.....	۲۵
فایده هیجان‌ها چیست.....	۲۵
روش ۵.....	۲۶
چگونه از ذهن هیجانی بیرون بمانیم.....	۲۶
روش ۶.....	۲۷
گام‌هایی برای افزایش هیجان‌های مثبت.....	۲۷
توجه به روابط.....	۲۷
حواس خود را پرت کنید.....	۲۸
روش ۷.....	۲۸
روش ۸.....	۲۹
روش ۹.....	۳۰
ترس.....	۳۰

۳۰	احساس گناه یا شرم
۳۰	غم‌گینی یا افسردگی
۳۰	خشم
۳۱	فصل سوم: راه‌های تنظیم هیجانی از نگاه قرآن
۳۱	مقدمه
۳۲	راه‌های رسیدن به آرامش روانی از نگاه قرآن
۳۹	راه‌های عالمانی امیدآفرینی
۳۹	راه‌های رفتاری امیدآفرینی
۴۲	ارتباط میان دعا و سلامت روان دانشجویان
۴۳	چند دستور برای کسب نتایج مفید از دعا
۴۷	فصل چهارم: مراقبه و تنظیم هیجانی
۴۷	مراقبه (مدیتیشن)
۵۰	تأثیرات روانی
۵۱	انواع متداول مراقبه چیست
۵۲	طبقه‌بندی مراقبه
۵۳	تکنیک‌های مراقبه
۵۴	یک مراقبه ساده
۵۶	مراقبه در هنگام پیاده‌روی
۵۶	تکنیک‌های تفکری مراقبه
۵۷	مراقبه غیررسمی
۵۹	فصل پنجم: تأثیر ورزش بر تنظیم هیجانی
۶۰	ورزش و کنترل هیجان
۶۰	مبارزه با استرس
۶۱	تأثیر بر اضطراب
۶۳	مقابله با افسردگی
۶۶	استرس و روش‌های کنترل آن با ورزش
۶۹	فصل ششم: هوش هیجانی
۷۰	هوش هیجانی شامل چهار مؤلفه و بیست قابلیت است که عبارتند از:
۷۲	تقویت هوش هیجانی
۷۲	ده توصیه برای بهبود هوش هیجانی
۷۳	مشخصه‌های هوش هیجانی
۷۴	همدلی
۷۵	مهارت‌های اجتماعی
۷۸	عوامل اثرگذار بر هوش هیجانی و توانایی یادگیری
۷۹	منابع

پیشگفتار

تنظیم هیجانی فرایندهایی هستند که به افراد کمک می‌کنند تا بتوانند هیجانات لازم را در خود ایجاد کنند. نمونه آن‌ها را ابراز نمایند و به چه شکلی از آن‌ها استفاده کنند. به اعتقاد محققان، چگونگی ارزیابی و تفکر و تصمیم‌گیری در هنگام روبروشدن با حادثه منفی از اهمیت بالایی برخوردار است؛ به عبارت دیگر برداشت تحلیلی افراد از موقعیت‌ها در تنظیم هیجانات آن‌ها نقشی اساسی دارد. سلامت روانی افراد ناشی از تعاملی دوطرفه میان استفاده از انواع خاصی از راهبردهای تنظیم شناختی هیجانات و ارزیابی و تصمیم‌گیری در موقعیت تنش‌زا است.

محققان ۹ راهبرد شناختی در تنظیم هیجانات معرفی کرده‌اند که عبارتند از: نشخوار فکری، پذیرش، خودمقصر‌پنداری، توجه مثبت مجدد، نامهربانی، ارزیابی مجدد به صورت مثبت، نظاره کردن، فاجعه‌سازی و دیگر مقصر‌پنداری.

راهبردهای تنظیم شناختی هیجانات به افراد کمک می‌کنند تا برانگیختگی‌ها و هیجان‌های منفی را تنظیم کنند. این شیوه تنظیم با شکل‌گیری یا بروز اختلال‌های روانی رابطه مستقیم دارد. بنابراین در نتیجه ارزیابی شناختی نادرست از موقعیت به دلیل کمبود اطلاعات، برداشت اشتباه یا اعتقادات بی‌منطق و نادرست، فرد راهبرد شناختی خود را برای روبروشدن با موقعیت تنیدگی‌زا برمی‌گزیند. در این دیدگاه، به افراد در بازسازی الگوی فکری آنان از طریق بازسازی شناختی کمک می‌شود. بدین ترتیب، انتخاب راهبرد مقابله‌ای کارآمد در ابعاد شناختی، هیجانی و رفتاری برای افزایش استفاده از مقابله‌های سازگارانه علاوه بر ارتقای سلامت روان اثرگذار است.

هیجان‌ها چند بعدی هستند. هیجان‌ها به صورت پدیده‌های ذهنی، زیستی، همدمند و اجتماعی تجلی می‌یابند. هیجان‌ها از این نظر احساس‌های ذهنی‌ای هستند که باعث می‌شوند به صورت خاصی نظیر خشم یا شادی آن‌ها را احساس کنیم. به علاوه، هیجان‌ها واکنش‌های زیستی نیز هستند. آنها پاسخ‌های بسیج‌کننده انرژی‌اند که بدن را برای سازگار شدن با هر موقعیتی که به آن روبرو می‌شویم، آماده می‌سازند. برای مثال خشم نوعی میل انگیزشی در ما ایجاد می‌کند تا کاری را انجام دهیم که

معمولاً در شرایط عادی از ما ساخته نیست؛ مثلاً با دشمن بجنگیم یا به بی‌عدالتی اعتراض کنیم. هیجان‌ها پدیده‌های اجتماعی نیز هستند. وقتی هیجانی می‌شویم علائم قابل تشخیص چهره‌ای، ژستی و کلامی می‌فرستیم که کیفیت هیجان‌پذیری ما را منتقل می‌کند (مثل حرکت ابروها و تن صدا).

هیجان‌ات شامل چهار جز به هم تنیده هستند:

الف- مؤلف ذهنی: این مولد باعث می‌شود تا هیجان را درک کنیم، یعنی تجربه ذهنی‌ای که معنی و اهمیت شایسته دارد؛ هیجان از نظر شدت و کیفیت در سطح ذهنی احساس می‌شود.

ب- مؤلف زیستی: فعالیت دستگاه‌های خودمختار و هورمونی را شامل می‌شود، به این صورت که این دستگاه‌ها برای آماده‌سازی رفتار سازگارانه موجود در هیجان‌ها دخالت دارند. فعالیت نوروفیزیولوژیکی هیجان با هیجان آمیخته است که هرگونه تلاش برای تجسم فردی عصبانی که برانگیخته نباشد، تقریباً غیرممکن است.

ج- مؤلف کارکردی (هدفمند): به این سؤال مربوط می‌شود که وقتی فردی هیجانی را تجربه می‌کند چه فایده‌ای از آن می‌برد. انسان بدون هیجان از لحاظ تکاملی در مقایسه با سایر انسان‌های سالم دچار مشکل است. برای مثال تجسم کردن فردی که قابلیت ترس، علاقه یا عشق ندارد، از نظر بقای جسمانی و اجتماعی چقدر در وضعیت نامساعد قرار دارد.

د- مؤلف اجتماعی و ارتباطی: تجربه‌های خصوصی ما از طریق ژست‌ها، آوازی‌ها و به‌ویژه جلوه‌های صورت به دیگران ابراز و منتقل می‌شوند.

پس هیجان‌ها کل وجود ما را درگیر می‌سازند. احساس‌ها پدیده‌های ارشادی ما، زیست - شیمی و نظام عضلانی، امیال و هدف‌ها و ارتباط و تعامل با دیگران، همگی تحت تأثیر هیجان‌ها قرار می‌گیرند.

در این کتاب می‌آموزید که:

هیجان‌ات چیستند و چه کنش‌هایی دارند؟

چگونه ذهن، جسم و رفتار ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند؟

چگونه می‌توان آن‌ها را شناسایی نمود؟

راه‌های تنظیم هیجان‌ات از نگاه رویکردهای مبتنی بر ذهن آگاهی و آموزه‌های قرآنی کدامند؟

ورزش و تغذیه چه تأثیری بر تنظیم هیجانی دارند؟

هوش هیجانی چیست و چگونه می‌توان آن را ارتقاء بخشید؟