

دوستان و همراهان  
به باشگاه خوانندگان خوش آمدید!

باشگاه خوانندگان



[www.naslenowandish.com](http://www.naslenowandish.com)

[info@naslenowandish.com](mailto:info@naslenowandish.com)

Tel: 88942247-9/88930577-8

<https://telegram.me/naslenowandish>

اگر می‌خواهید هر روز «یک کتاب خوب» به شما معرفی گردد، به ما در شبکه اینستاگرام بپیوندید.



NasleNowAndish

انتشارات نسل نو اندیش

## فهرست مطالب

بخش اول. مغز هیجانی.....	۱۳
فصل اول. هیجان‌ها به چه کار می‌آیند؟.....	۱۵
زمانی که احساسات تند و هیجان‌ها عقل و منطق را درهم می‌شکند.....	۱۷
مغز ما چگونه رشد کرده است؟.....	۲۵
فصل دوم. کالبدشناسی گروگان‌گیری هیجانی.....	۳۱
جایگاه همه‌ی هیجان‌ها.....	۳۳
تلگراف عصبی.....	۳۵
نگهبان احساسی و هیجانی.....	۳۶
متخصص حافظه‌ی احساسی و هیجانی.....	۴۰
هشدارهای عصبی تاریخ‌مصرف گذشته.....	۴۱
زمانی که هیجان‌ات سریع و درهم و برهم می‌شوند.....	۴۳
مدیر هیجان‌زده.....	۴۶
هماهنگ‌سازی هیجان و فکر.....	۴۹
بخش دوم. ماهیت هوش هیجانی.....	۵۳
فصل سوم. زمانی که هوش و ذکاوت گنگ و کور می‌شود.....	۵۵
هوش هیجانی و سرنوشت.....	۵۷
نوع متفاوتی از هوش و ذکاوت.....	۶۰
آقای اسپاک و واقعیت‌ها: وقتی ادراک کافی نیست.....	۶۵
آیا عواطف و هیجان‌ها می‌توانند هوشمند باشند؟.....	۶۸
ضریب هوشی و هوش هیجانی: انواع خالص آن‌ها.....	۷۲
فصل چهارم. خود را بشناس.....	۷۵
افراد احساساتی و بی‌تفاوت.....	۷۹
مردی بدون احساسات.....	۸۱
در ستایش احساس درون.....	۸۴
ژرف‌پیمایی ضمیر ناآگاه.....	۸۷
فصل پنجم. بردگان احساسات تند و شدید.....	۸۹
کالبدشکافی خشونت.....	۹۳
تسکین اضطراب: چی، من نگرانم؟.....	۱۰۲
مدیریت مالی‌خولیا.....	۱۰۹
فروشاننده‌ها: افکار خوش‌بینانه.....	۱۱۷
فصل ششم. استعداد برتر.....	۱۲۳
کنترل انگیزه‌ی آئی: آزمون کلوجه.....	۱۲۶

- روحیه‌ی وحشتناک، تفکر ویرانگر ..... ۱۳۰
- جعبه‌ی پاندورا و پولیانا: نیروی تفکر مثبت ..... ۱۳۴
- خوش‌بینی: محرک و انگیزه‌ی بزرگ ..... ۱۳۷
- روانی: زیست‌شناسی عصبی شگفتی و کمال ..... ۱۴۰
- رابطه‌ی یادگیری با روانی: الگوی جدیدی برای آموزش و پرورش ..... ۱۴۵
- فصل هفتم. ریشه‌های همدلی ..... ۱۴۹**
- نحوه‌ی بیان همدلی ..... ۱۵۱
- کودک همساز و همدل با دیگران ..... ۱۵۴
- پیامدها و هزینه‌های همسازی نامناسب ..... ۱۵۶
- عصب‌شناسی همدلی ..... ۱۵۸
- همدلی و اخلاق: ریشه‌های نوع‌دوستی ..... ۱۶۱
- زندگی بدون همدلی: ذهن انسان کودک‌آزار، اخلاقیات جنایتکاران روانی ..... ۱۶۳
- فصل هشتم. هنرهای اجتماعی ..... ۱۷۱**
- اندکی هیجان و عاطفه از خود نشان دهید ..... ۱۷۴
- توانایی نمایش خود و سرایت هیجان و عاطفه به دیگران ..... ۱۷۶
- اصول و بنیان‌های هوش اجتماعی ..... ۱۸۰
- ساختار یک انسان ناتوان اجتماعی ..... ۱۸۵
- از تو که جزو گروه ما نیستی متفریم ..... ۱۸۹
- درخشش عاطفی: گزارش یک مورد واقعی ..... ۱۹۱
- بخش سوم. کاربرد هوش هیجانی ..... ۱۹۵**
- فصل نهم. دشمنان صمیمی ..... ۱۹۷**
- ازدواج زن و مرد، و ریشه‌های آن در کودکی ..... ۱۹۸
- خط قرمزهای رابطه‌ی زناشویی ..... ۲۰۳
- افکار زهرآگین ..... ۲۰۸
- سیل زدگی: باتلاق رابطه‌ی زناشویی ..... ۲۱۱
- مردان، جنس آسیب‌پذیرند ..... ۲۱۳
- توصیه‌های زناشویی به زنان و مردان ..... ۲۱۵
- جنگ و جدال‌های سودمند ..... ۲۱۷
- فصل دهم. مدیریت با قلب ..... ۲۲۵**
- هنر انتقاد سازنده ..... ۲۲۸
- برخورد با تنوع و گونه‌گونی ..... ۲۳۵
- شعور سازمانی و ضریب هوشی گروه ..... ۲۴۲
- فصل یازدهم. ذهن و پزشکی ..... ۲۴۹**

- ذهن بدن: هیجان‌ها چگونه بر تندرستی ما تأثیر می‌گذارند ..... ۲۵۱
- هیجان‌های زهرآگین: داده‌های بالینی ..... ۲۵۴
- مزایای پزشکی احساسات مثبت ..... ۲۶۷
- آوردن هوش هیجانی به مراقبت پزشکی ..... ۲۷۳
- به‌سوی پزشکی رعایت‌کننده و ملاحظه‌کار ..... ۲۷۶
- بخش چهارم. پنجره‌هایی رو به فرصت‌ها ..... ۲۷۹**
- فصل دوازدهم. بوته‌ی ذوب خانوادگی ..... ۲۸۱**
- راه‌اندازی دل کودک ..... ۲۸۶
- کسب اصول پایه‌ی عاطفی ..... ۲۸۹
- چگونه قلدرهای زبردست‌آزار رشد می‌کنند ..... ۲۹۱
- بدرفتاری و تجاوز: ریشه‌کن شدن احساس همدلی ..... ۲۹۳
- فصل سیزدهم. ضربه‌ی عاطفی و بازآموزی عاطفی ..... ۲۹۷**
- تثبیت و نهادینه شدن وحشت در حافظه ..... ۳۰۱
- PTSD نوعی ناهنجاری لیمبیک است ..... ۳۰۳
- بازآموزی عاطفی و هیجانی ..... ۳۰۷
- بازآموزی مغز هیجانی ..... ۳۰۹
- روان‌درمانی به‌عنوان روش آموزش هوش هیجانی ..... ۳۱۲
- فصل چهاردهم. طبع و مزاج تغییرناپذیر نیست ..... ۳۱۵**
- مشخصات عصبی کمرویی ..... ۳۱۸
- مزاج و طبع امیدوار و شادمان؛ هیچ‌چیز مرا ناراحت نمی‌کند ..... ۳۲۱
- رام کردن آمیگدالای بیش‌حساس ..... ۳۲۴
- دوران کودکی: پنجره‌ای رو به فرصت‌های بهبود ..... ۳۲۸
- پنجره‌هایی جدی و تعیین‌کننده ..... ۳۳۱
- بخش پنجم. باسوادی هیجانی و عاطفی ..... ۳۳۵**
- فصل پانزدهم. هزینه‌ی بی‌سواد هیجانی و عاطفی ..... ۳۳۷**
- بیماری عاطفی و هیجانی ..... ۳۳۹
- رام‌سازی خشونت و تجاوز ..... ۳۴۲
- مدرسه‌ی مخصوص بچه‌های زبردست‌آزار ..... ۳۴۷
- جلوگیری از افسردگی ..... ۳۴۹
- هزینه‌ی مدرن شدن جوامع: افزایش درصد افسردگی ..... ۳۵۰
- دوره‌ی افسردگی جوانان ..... ۳۵۳
- روش‌های تفکر افسردگی‌آور ..... ۳۵۵

۳۵۷..... درمان زود هنگام افسردگی ..... ۱۵۱

۳۶۰..... ناهنجاری های تغذیه ای ..... ۱۵۲

۳۶۳..... افراد منزوی و بی کس و تنها ..... ۱۵۳

۳۶۷..... تربیت بچه ها برای دوست یابی ..... ۱۵۴

۳۶۸..... مصرف مضرات: خوددرمانی که به اعتیاد منجر می شود ..... ۱۵۵

۳۷۳..... اعلام جنگ بس است: در شاهراه پیشگیری گام بگذارید ..... ۱۵۶

۳۸۱..... فصل شانزدهم. آموزش عواطف و هیجان ها ..... ۱۵۷

۳۸۴..... درسی در زمینه ی همکاری ..... ۱۵۸

۳۸۶..... مشاجره ی بعد از بازی ..... ۱۵۹

۳۸۸..... کالبدشکافی جنگی که اتفاق نیفتاد ..... ۱۶۰

۳۹۰..... دغدغه های روزانه ی شاگردان ..... ۱۶۱

۳۹۱..... الفبای هوش هیجانی و عاطفی ..... ۱۶۲

۳۹۴..... باسوادی هیجانی و احساسی در محلات فقیرنشین ..... ۱۶۳

۳۹۷..... باسوادی هیجانی و احساسی به صورت میدل ..... ۱۶۴

۴۰۰..... جدول زمانی ظهور هیجان ها ..... ۱۶۵

۴۰۳..... همه چیز به زمان بندی صحیح بستگی دارد ..... ۱۶۶

۴۰۵..... باسوادی هیجانی و عاطفی به عنوان پیشگیری ..... ۱۶۷

۴۰۹..... بازتعریف مدارس: آموزش با عمل خود، و مواظبت جوامع ..... ۱۶۸

۴۱۰..... توسعه ی مأموریت و رسالت مدارس ..... ۱۶۹

۴۱۳..... آیا سواد هیجانی و عاطفی به راستی مؤثر و سرنوشت ساز است؟ ..... ۱۷۰

۴۱۹..... شخصیت، پرهیزکاری، و فنون دموکراسی ..... ۱۷۱

۴۲۰..... سخن پایانی ..... ۱۷۲

۴۲۳..... پیوست الف. تعریف هیجان ..... ۱۷۳

۴۲۷..... پیوست ب. مشخصات ذهن هیجانی ..... ۱۷۴

۴۳۵..... پیوست ج. شبکه ی عصبی ترس ..... ۱۷۵

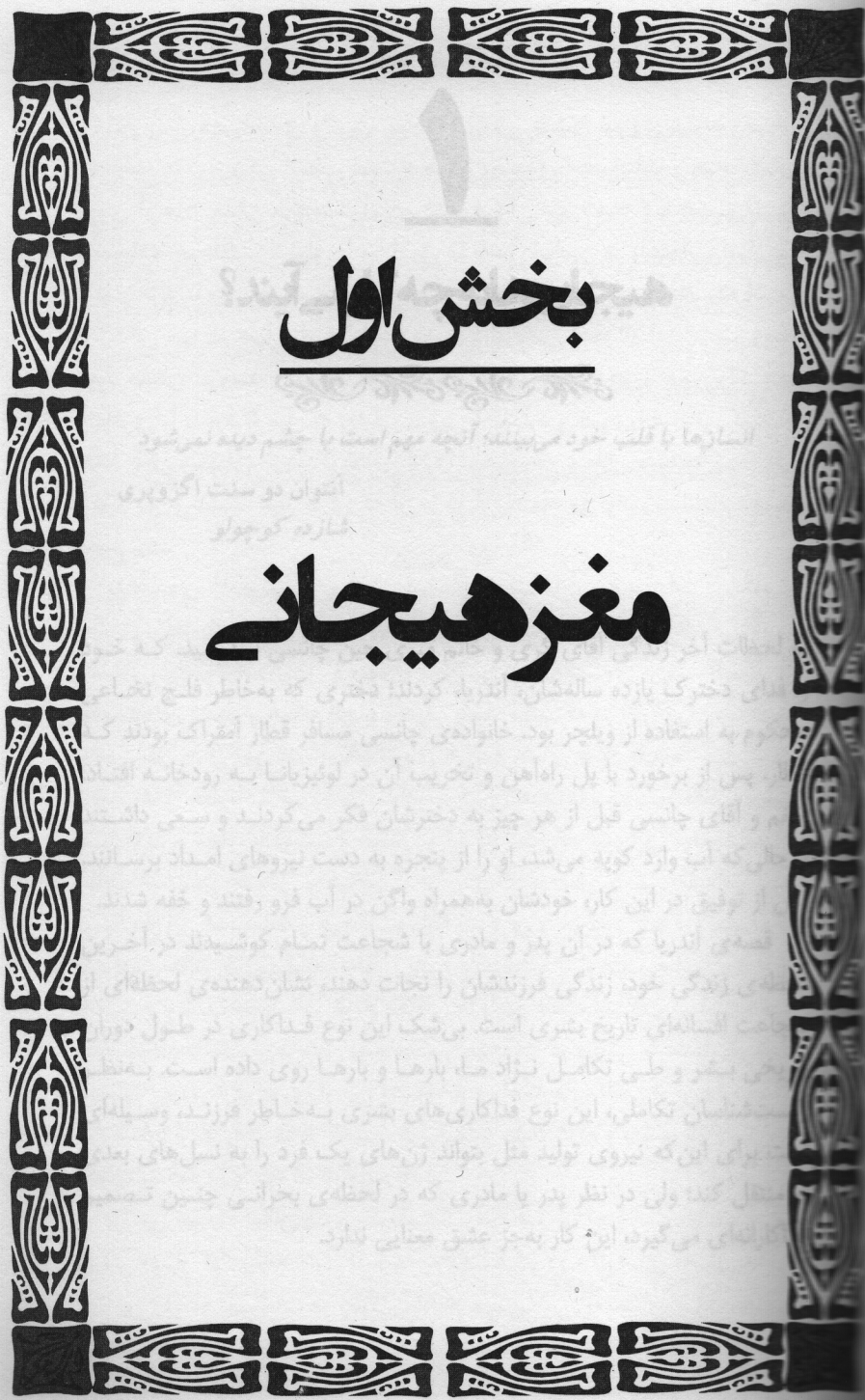
۴۳۹..... پیوست د. کنسر سوم دبلیو. تی. گرانت ..... ۱۷۶

۴۴۱..... پیوست ه. برنامه ی درسی خودشناسی ..... ۱۷۷

۴۴۳..... پیوست و. یادگیری اجتماعی و هیجانی: نتایج ..... ۱۷۸

# بخش اول

# مغز هیجانه



# ۱

## هیجان‌ها به چه کار می‌آیند؟



انسان‌ها با قلب خود می‌بینند؛ آنچه مهم است با چشم دیده نمی‌شود

آنتوان دو سنت اگزوپری

شازده کوچولو

به لحظات آخر زندگی آقای گری و خانم میری جین چانسی بیندیشید، که خود را فدای دخترک یازده ساله‌شان، آندریا، کردند؛ دختری که به خاطر فلج نخاعی محکوم به استفاده از ویلچر بود. خانواده‌ی چانسی مسافر قطار آمتراک بودند که قطار، پس از برخورد با پل راه‌آهن و تخریب آن در لوئیزیانا به رودخانه افتاد. خانم و آقای چانسی قبل از هر چیز به دخترشان فکر می‌کردند و سعی داشتند درحالی که آب وارد کوپه می‌شد، او را از پنجره به دست نیروهای امداد برسانند. پس از توفیق در این کار، خودشان به‌همراه واگن در آب فرو رفتند و خفه شدند. قصه‌ی آندریا که در آن پدر و مادری با شجاعت تمام کوشیدند در آخرین لحظه‌ی زندگی خود، زندگی فرزندشان را نجات دهند، نشان‌دهنده‌ی لحظه‌ای از شجاعت افسانه‌ای تاریخ بشری است. بی‌شک این نوع فداکاری در طول دوران تاریخی بشر و طی تکامل نژاد ما، بارها و بارها روی داده است. به‌نظر زیست‌شناسان تکاملی، این نوع فداکاری‌های بشری به‌خاطر فرزند، وسیله‌ای است برای این‌که نیروی تولید مثل بتواند ژن‌های یک فرد را به نسل‌های بعدی او منتقل کند؛ ولی در نظر پدر یا مادری که در لحظه‌ی بحرانی چنین تصمیم فداکارانه‌ای می‌گیرد، این کار به‌جز عشق معنایی ندارد.

## راه‌نشین

## تجربه‌زنده