



چگونه فرزندان و دانش آموزانی باادب و ذکاوت داشته باشیم؟!!!

راهنمای آموزش تلفیقی EQ-SQ

مؤلفین:

الهام تقی زاده شول

کارشناس ارشد مشاوره

علیرضا تقی زاده شول

کارشناس ارشد روانشناسی



سرشناسه: تقی زاده شول، الهام، ۱۳۵۸-

عنوان و نام پدیدآور: چگونه فرزندان و دانش آموزانی باهوش و زکوت داشته باشیم؟! راهنمای آموزشی تلفیقی EQ-SQ
مؤلفین: الهام تقی زاده شول، علیرضا تقی زاده شول.
مشخصات نشر: تهران: انتشارات امین نگار، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۳۱۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۳۵-۷۷

موضوع: رشد هیجانی -- راهنمای آموزشی

موضوع: Emotional intelligence -- Study and teaching

موضوع: رشد معنوی -- راهنمای آموزشی

موضوع: Spiritual intelligence -- Study and teaching

موضوع: هوش

موضوع: Intellect

موضوع: شاگردان -- روان شناسی

موضوع: Student Psychology

شناسه افزوده: تقی زاده شول، علیرضا، ۱۳۵۸-

رده بندی کنگره: BF۵۷۴

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۳۸۶۸۲

چگونه فرزندان و دانش آموزانی باهوش و زکوت داشته باشیم!!!!

راهنمای آموزشی تلفیقی EQ-SQ

مؤلفین: الهام تقی زاده شول، علیرضا تقی زاده شول

نوبت چاپ: اول انتشارات: امین نگار

تاریخ نشر: ۱۳۹۹ قیمت جلد: ۸۷۰۰۰ تومان

شمارگان: ۵۰۰ جلد شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۳۵-۷۷-۰

* استفاده از مطالب و تصاویر کتاب فقط با ذکر مأخذ مجاز است *

«حق چاپ محفوظ و متعلق به مؤلفین است»

دفتر انتشارات: تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، شهدای ژاندارمری شرقی، پلاک ۷۰، واحد ۲

تلفن: ۶۶۴۶۲۱۴۴-۶۶۴۶۲۱۳۱

« فهرست مطالب »

صفحه

عنوان

ییشگفتار ۱۱

بخش ۱: مفهوم‌شناسی هوش، هوش هیجانی و هوش معنوی

فصل اول: هوش و عوامل مؤثر بر آن در دوره جنینی و نوزادی

مفهوم‌شناسی هوش ۱۴

تعاریف هوش: ۱۴

◊ - تعریف ریچیس هوش ۱۵

◊ - تعریف تحلیلی هوش ۱۶

◊ - تعریف کاربردی هوش ۱۶

شخص هوش: ۱۶

- توانایی پرداختن به امور التزاعی ۱۶

- توانایی حل کردن مسائل ۱۶

- توانایی پیش‌بینی ۱۶

مراحل رشد جنین در مدت بارداری و چگونگی توسعه سیستم‌های ۱۷

- سلول چیست؟ ۱۷

- مدت زمان بارداری ۱۸

- فاصله زمانی بین لقاح تا تولد: ۱۸

۱- دوره زیگوتی یا تشکیل تخم ۱۸

۲- دوره رویانی ۲۳

۳- دوره جنینی ۲۶

تکامل دستگاه عصبی مرکزی و مراحل رشد مغز در دوران جنینی ۲۹

مخ ۳۱

مخچه ۳۳

ساقه مغز ۳۳

عوامل مؤثر بر هوش در دوره جنینی و نوزادی: ۳۸

۱- تغذیه ۳۸

۲- ژنتیک ۳۹

۳- اضافه وزن مادر و جنین ۴۰

۴- سن والدین (در زمان بارداری مادر) ۴۰

- ۵- شیر مادر ۴۱
- ۶- سیگار ۴۱
- ۷- قلیان (اعتیاد خاموش) ۴۴
- ۸- الکل ۴۶
- ۹- امواج تلفن همراه ۴۸
- ۱۰- استرس ۴۹
- ۱۱- ناسازگاری Rh جنین و مادر ۵۳
- ۱۲- سندرم تان دالون نوزاد ۵۴
- ۱۳- دازو ۵۵
- ۱۴- مواد شبه یی و آلودگی محیطی ۵۵
- ۱۵- ورزش ۵۷
- ۱۶- بازی ۵۹
- ۱۷- صحبت کردن با جنین ۶۱
- ۱۸- روابط عاطفی ۶۳
- ۱۹- نقش پدر ۶۶

فصل دوم: هوش هیجانی - مهم‌ترین مدل‌ها و مؤلفه‌های مربوطه

- هوش هیجانی ۶۹
- تاریخچه و دیدگاه‌هایی در مورد هوش هیجانی ۷۱
- مهم‌ترین مدل‌های هوش هیجانی و مؤلفه‌های مربوطه: ۷۳
- الف) مدل مایر و سالووی: ۷۳
- ۱- الف) احساس و ابراز هیجان ۷۴
- ۲- الف) تسهیل تفکر بوسیله هیجان ۷۴
- ۳- الف) فهم و درک هیجان ۷۵
- ۴- الف) تنظیم و مدیریت هیجان ۷۵
- ب) مدل گلمن: ۷۶
- ۱- ب) شناخت هیجان‌های خود (خودآگاهی) ۷۶
- ۲- ب) کنترل هیجان‌های خود یا خودگردانی و مدیریت خود (خودکنترلی) ۷۷
- ۳- ب) برانگیختن و به هیجان آوردن خود (خودانگیزی) ۷۸
- ۴- ب) شناخت هیجان‌های دیگران یا درک احساسات آنها (همدلی) ۷۸
- ۵- ب) تنظیم روابط با دیگران (روابط موثر) ۷۸
- ج) مدل بار-آن: ۷۹
- ۱- ج) مؤلفه درون فردی: ۷۹
- * - خودآگاهی هیجانی ۷۹
- * - خرم‌ت نفس (خرمت خود) ۸۰

۸۰	* - جرأت‌مندی (ابراز وجود یا قاطعیت)
۸۰	* - خودشکوفایی
۸۰	* - استقلال
۸۰	۲- ج) مؤلفه بین فردی:
۸۰	* - همدلی
۸۱	* - مسئولیت اجتماعی (مسئولیت‌پذیری)
۸۱	* - روابط بین فردی
۸۱	۳- ج) مؤلفه کنترل استرس (مدیریت استرس):
۸۱	* - تحمل استرس
۸۱	* - کنترل دانه
۸۱	۴- ج) مؤلفه سازگاری:
۸۱	* - حل مسأله
۸۱	* - آزمون واقعیت (واقعیت‌گرایی)
۸۲	* - انعطاف‌پذیری
۸۲	د- ج) مؤلفه خلق و خوی عمومی:
۸۲	* - خوشبینی
۸۲	* - نشاط (شادکامی)
۸۲	اهمیت هوش هیجانی و حیطه‌های کاربرد آن
۸۴	مقایسه هوش هیجانی و هوش شناختی
۸۸	ویژگیهای افراد دارای هوش هیجانی بالا
۸۹	خصوصیات افراد دارای هوش هیجانی پایین
۹۰	هوش هیجانی در اسلام
	فصل سوم: هوش معنوی و مهمترین مَدلها و مؤلفه‌های مربوطه
۹۵	هوش معنوی
۹۹	تاریخچه هوش معنوی
۱۰۱	مهمترین مَدلهای هوش معنوی و مؤلفه‌های مربوطه:
۱۰۱	الف) مَدل ایمنوز
۱۰۲	ب) مَدل زوهار و مارشال
۱۰۲	ج) مَدل آرام و درایر
۱۰۲	د) مَدل بروس لیچفیلد
۱۰۳	مقایسه هوش معنوی با هوشهای دیگر

ویژگیهای افراد دارای هوش معنوی بالا ۱۰۵

خصوصیات افراد دارای هوش معنوی پایین ۱۰۶

رشد هوش معنوی ۱۰۷

بخش ۲: مفهوم‌شناسی مؤلفه‌های ایده‌نوین مدل تلفیقی EQ-SQ

فصل چهارم: خودآگاهی و معنایابی

خودآگاهی ۱۱۳

اجزای خودآگاهی: ۱۱۴

۱- شناخت ویژگی‌های جسمانی و ظاهری خود ۱۱۴

۲- شناخت صفات و باورهای خود ۱۱۴

۳- شناخت توانایی‌ها و محدودیت‌های خود ۱۱۵

۴- شناخت و انتخاب اهداف ۱۱۶

۵- شناخت ارزش‌ها ۱۱۹

۶- شناخت افکار و احساسات ۱۲۱

اهمیت و فواید خودآگاهی ۱۲۴

برخی از ویژگی‌های بارز افراد خودآگاه ۱۲۹

دفع رسیدن به خودآگاهی: ۱۲۹

۱- مقایسه افراضی خود با دیگران ۱۳۰

۲- حمد یا حسادت ۱۳۲

۳- تمق و چاپلوسی ۱۳۴

۴- خودخواهی و خودشیفتگی ۱۳۶

۵- کوتاهی و تنگ‌نظری ۱۳۸

۶- قدرطلبی و مقامپرستی ۱۴۰

۷- حرص و آز ۱۴۳

۸- غرور و تکبر ۱۴۶

۹- یأس و ناامیدی ۱۴۷

راهکارهایی برای رشد و تقویت خودآگاهی ۱۵۰

معنایابی ۱۵۶

فصل پنجم: خودکنترلی و همدلی

خودکنترلی ۱۶۲

اهمیت و فواید خودکنترلی و مدیریت هیجانها ۱۶۵

هیجانان و آثار آنها.....	۱۶۷
خشم:.....	۱۶۹
۱- رویکرد پرخاشگرانه.....	۱۷۰
۲- رویکرد سرکوبگرانه.....	۱۷۱
۳- رویکرد قاطعانه.....	۱۷۲
عوامل ایجادکننده خشم.....	۱۷۶
مراحل خشم:.....	۱۷۸
الف) مرحله پیش از خشم.....	۱۷۸
ب) مرحله خشم.....	۱۷۸
ج) مرحله پس از خشم.....	۱۷۹
پیامدهای عدم مدیریت هیجانها (خصوصاً خشم).....	۱۷۹
راهکارهایی برای کنترل و مدیریت هیجانها (خصوصاً کنترل و مدیریت خشم):.....	۱۸۰
۱- راهبردهای شناختی.....	۱۸۰
۲- ابراز صحیح.....	۱۸۱
۳- استفاده از منطق.....	۱۸۲
۴- پرهیز از قضاوت و پیش‌داوریهای غلطانه.....	۱۸۳
۵- بیان احساس و مواردی که موجب ناراحتی و خشم ما شده.....	۱۸۵
۶- انتظارات واقع‌بینانه از خود و دیگران.....	۱۸۶
۷- استراحت و تغذیه مناسب.....	۱۸۷
۸- ورزشهای هوازی و آرمیدگی.....	۱۸۸
۹- ترک محیط و تغییر حالت.....	۱۹۰
۱۰- تنفس عمیق.....	۱۹۰
روشهای تغییر تمرکز از موضوع خشمبرانگیز به موضوعی آرامبخش:.....	۱۹۱
الف) به یاد آوردن شعر.....	۱۹۱
ب) به یاد آوردن يك خاطره یا تصویر خوشایند.....	۱۹۱
ج) شمردن اعداد.....	۱۹۲
د) اندیشیدن به ماترا.....	۱۹۲
همدلی.....	۱۹۴
اجزاء همدلی:.....	۱۹۷
۱- جزء شناختی.....	۱۹۷
۲- جزء عاطفی.....	۱۹۷
اهمیت و فواید همدلی.....	۱۹۷

خطاهای رایج در ابراز همدلی: ۱۹۹

- ۱- کوچک شمردن مشکل ۱۹۹
- ۲- بزرگ کردن مشکل ۲۰۰
- ۳- مقایسه کردن ۲۰۰
- ۴- نصیحت کردن و ارائه راه حل ۲۰۰
- ۵- سرزنش کردن ۲۰۱
- ۶- دلسوزی یا ترحم ۲۰۱
- ۷- تعریف نادرست ۲۰۱
- ۸- پیش داوود و تضاد کردن ۲۰۱

راهکارهایی برای بهبود و تقویت همدلی ۲۰۲

فصل ششم: ایمان و بکارگیری منابع معنوی

ایمان ۲۰۵

نقش ایمان و بکارگیری منابع معنوی در سلامت روان ۲۰۷

نقش ایمان و بکارگیری منابع معنوی در شکست‌ناپذیری دانش آموزان ۲۱۱

موانع و عوامل تضعیف‌کننده ایمان: ۲۱۷

- * غفلت ۲۱۸
- * جهل ۲۱۹
- * هوای نفس ۲۲۱
- * حسگرایی ۲۲۲
- * همنشینی با افراد ناپایب و هوسران ۲۲۳

راهکارها و عوامل تقویت‌کننده ایمان: ۲۲۵

- ◇ - معرفت و شناخت ۲۲۵
- ◇ - یاد مرگ و آخرت ۲۲۶
- ◇ - عشق و محبت ۲۲۸
- ◇ - دعا و نیایش ۲۲۹
- ◇ - اعمال صالح ۲۳۰

فصل هفتم: مثبت‌اندیشی و ارتباط مؤثر

مثبت‌اندیشی ۲۳۳

اهمیت افکار ۲۳۴

افکار مثبت ۲۳۵

افکار منفی ۲۳۶

اهمیت مثبت‌اندیشی در دانش آموزان ۲۳۶

ویژگیهای افراد مثبت‌اندیش ۲۳۹

پیشگفتار:

یکی از مسائل بسیار مهم و اساسی که در جوامع امروز، همه ملت‌ها با هر نظام سیاسی و اجتماعی پیشرفته و در حال پیشرفت به آن توجه دارند مسئله آموزش و پرورش می‌باشد که نسبت به دیگر فعالیت‌های اجتماعی، بر آن اهمیت بیشتری قائل هستند و از آنجایی که در دوره نوجوانی، مهارت‌های اجتماعی و معیارهای بالایی تحصیلی از باارزش‌ترین معیارها به شمار می‌آیند بنابراین، رفتار اجتماعی بر تمامی جنبه‌های زندگی افراد سایه می‌افکند و بر سازگاری و شادکامی بعدی آنها تأثیر می‌گذارد و از سویی دیگر، مشکلات عمده‌ای که تأثیر زدارنده بر کارآمدی و پویایی نوجوانان دارد، از شکل‌گیری سالم هویت و نیز شکوفایی استعدادها و قوای فکری و عاطفی آنان جلوگیری می‌کند، مشکل در مهارت‌های هیجانی و معنوی است زیرا: ۱. نادان با هوش هیجانی و معنوی پائین، هم برای خود - هم برای دیگران مشکلات متعددی به وجود می‌آورند؛ در حالیکه تمرین هوش هیجانی و معنوی، موجب تقویت یا تغییر نگرش، ارزش و هدف انسان در زندگی می‌گردد و در نتیجه با پدید آمدن رفتارهای سالم و مثبت، بسیاری از مشکلات قابل پیشگیری خواهد بود و در صورتی که فرآیند اجتماعی شدن، رشد مهارت‌های هیجانی و معنوی در محیط اولیه خانواده مطلوب نباشد، این امکان وجود دارد که مدارس از طریق آموزش‌های ترمیمی به جبران این کاستی‌ها بپردازند و بر این اساس بسیار از دانش‌آموزان، در بیان و در دانش‌آموزان نسبت به توجه و توسعه آموزش مهارت‌های معنوی و هیجانی تأکید کرده‌اند؛ از این رو، با عنایت به اینکه مقالاتی که در مجامع علمی برگرفته از این ایده (مدل تلفیقی EQ - SQ) ارائه داده بودیم بازخورد مناسبی داشت؛ لذا سعی شد با استفاده از این مدل معتبر و تألیفات اساتید و نویسندگان بزرگوار بیشماری در این حوزه و با اندک بضاعت علمی خود، مدلی را در چند مختصر براساس تلفیقی از مفهوم مؤلفه‌های مهمترین و معروفترین مدل‌های هوش هیجانی و هوش معنوی بعنوان ایده‌ای نوین برای اولین بار، تحت عنوان چگونه فرزندان و دانش‌آموزانی با درس و رکاوتمنظور از زکات و با «هوش پارسی» داشته باشیم!!!! (راهنمای آموزش تلفیقی EQ - SQ) شامل ده بخش (بخش ۱: مفهوم‌شناسی هوش، هوش هیجانی و هوش معنوی، بخش ۲: مفهوم‌شناسی مؤلفه‌های ایده نوین مدل تلفیقی EQ - SQ) در نه فصل با نگارشی ساده و بکارگیری تصاویری ارزشمند بصورت علمی و در عین حال کاملاً کاربردی همراه با ذکر تمامی اصطلاحات تخصصی و لاتین در زیرنویس، به رشته تحریر در آوریم.

ضمناً از همه عزیزانی که به نحوی در تهیه این کتاب مشوق و یاری کننده بودند سپاسگزاریم و امید است مطالب مربوطه مورد استفاده و مفید واقع شود.

الہام تقی زادہ شول - علیرضا تقی زادہ شول