



هوش هیجانی از نظر اسلام و روانشناسی

(راهنمای والدین و معلمان)

(همراه با راهکارها و تکنیک ها)

مؤلف:

طاهره جلالی نجف آبادی



سازمان تخصصی نشر و دانش

سرشناسه	جلالی نجف‌آبادی، طاهره، ۱۳۴۵-
عنوان و نام پدیدآور	هوش هیجانی از نظر اسلام و روانشناسی (راهنمای والدین و معلمان) (همراه با راهکارها و تکنیک‌ها) / مولف طاهره جلالی نجف‌آبادی.
مشخصات نشر	تهران: سنجش و دانش، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۱۰۳ ص.
شابک	978-622-051173-1
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	هوش هیجانی
موضوع	Emotional intelligence
موضوع	بازی‌های آموزشی
موضوع	Educational games
موضوع	دانش اسلام
موضوع	Islam -- Ps. hology
رده بندی کنگره	۵۰۰
رده بندی دیویی	۱۶۱/۴
شماره کتابشناسی ملی	۳۹۱۳۹۴

عنوان: هوش هیجانی از نظر روانشناسی و اسلام
(راهنمای والدین و معلمان)

مولف: طاهره جلالی

ناشر: سنجش و دانش

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۹

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۱-۱۱۷۳-۰۵-۶۲۲-۹۷۸

نشانی: میدان انقلاب، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، پلاک ۱۲۶.

تلفن: ۰۲۱۶۱۲۶

«کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ می باشد»

سنجش و دانش

www.sanjesh.ir

sanjeshodanesh@iran.ir

قیمت: ۳۵۰۰۰ ریال

ISBN-978-622-05-1173-1



786220

511731

۱	مقدمه
۴	بخش تئوری
۴	تعریف هوش هیجانی
۵	اهمیت هوش هیجانی
۹	مؤلفه های هوش هیجانی در روانشناسی
۱۱	شناسایی حالات هیجانی
۱۲	هوش هیجانی و محیط
۱۲	اول: محیط خانه و خانواده
۱۴	دوم: دوستان و همسالان
۱۵	سوم: آموزش و پرورش
۱۶	الف: محیط مدرسه
۱۷	ب: محیط هنری
۱۸	ج: محیط ورزشی
۱۹	چهارم: اجتماع
۲۰	هفت عنصر اصلی در توانایی یادگیری که مرتبط با هوش هیجانی هستند
۲۲	پرورش نوجوانان با استفاده از هوش هیجانی
۲۵	مهارت های هوش هیجانی از منظر قرآن
۲۵	مهارت خود آگاهی
۲۶	مهارت تصمیم گیری
۲۸	مهارت همدلی
۲۹	مهارت روابط بین فردی
۳۰	مهارت حل مسئله
۳۳	مهارت تفکر خلاق
۳۵	مهارت مقابله با استرس
۳۶	ویژگی های افراد دارای هوش هیجانی
۳۶	ویژگی های افراد خود آگاه
۳۶	ویژگی های افراد دارای مهارت همدلی
۳۸	ویژگی های افراد دارای مهارت روابط بین فردی
۳۸	ویژگی های افراد دارای مهارت تصمیم گیری
۴۰	ویژگی های افراد دارای مهارت تفکر خلاق
۴۱	بخش عملی
۴۱	راهکارهای مدیریت هیجان
۴۱	راهکارهای کسب خود آگاهی

۴۲	راهکارهای تقویت همدلی:
۴۴	راهکارهای تقویت روابط بین فردی:
۴۵	راهکارهای مهارت ارتباط موثر:
۴۷	راهکارهای تصمیم‌گیری درست و منطقی:
۴۸	راهکارهای پرورش تفکر خلاق در خود و دیگران:
۴۹	راهکارهای کنترل استرس
۵۰	تکنیک‌ها
۶۶	بازی‌هایی برای مدیریت هوش هیجانی
۶۶	بلوک‌های ختمانی:
۶۶	اسباب بازی تو در تو
۶۷	بازی‌های تطبیقی
۶۷	پازل کاغذی
۶۸	بازی تضاد
۶۸	کتاب‌های تصویری بخوانید
۶۹	صحبت کردن با کودک
۶۹	یک کتاب را با تصویر کودک خود بساز
۷۰	نقاشی کردن
۷۰	خواندن کتاب داستان
۷۰	مخفی شدن و در آغوش کشیدن
۷۱	اسباب بازی حیوانات یا عروسک
۷۱	صدای حیوانات
۷۱	جعبه‌های حافظه
۷۲	بازی فوت کردن حباب
۷۲	گرفتن نوبت
۷۲	بازی عروسکی
۷۳	بازی وظایف ساده
۷۳	مهارت‌های موسیقی
۷۳	آواز خواندن و نوازش کردن
۷۴	بازی ابزار موسیقی
۷۴	اومد و اومد و اومد
۷۵	خانواده مورچه‌ها
۷۵	بازی ترسیم خطوط
۷۵	بازی جیب پالتویی

۷۵	بازی لی لی حوضک
۷۶	بازی بلندترین صدا :
۷۶	بازی جنگ با کاغذ :
۷۶	بازی مقاومت در ایستادن روی یک پا :
۷۶	بازی مچ گرفتن :
۷۷	بازی باز کردن دست و پای بسته :
۷۷	خمیربازی و گِل‌بازی
۷۷	آب‌بازی
۷۸	بازی با کلمه
۷۸	اسم-خامیل
۷۸	قصه های قرآن
۸۱	مهمترین اصول و مهارت های ۱. تباطی والدین با نوجوانان
۸۱	اصل برآورده نمودن نیازهای پایه
۸۱	اصل ایجاد امنیت روانی
۸۲	اصل محبت
۸۲	اصل پذیرش و احترام
۸۳	اصل برخورد مثبت و مثبت فکر کردن
۸۴	اصل برقراری ارتباط کلامی و عاطفی
۸۴	اصل پرهیز از افراط و تفریط
۸۵	اصل پرهیز از تحمیل کردن
۸۶	پرهیز از مقایسه کردن
۸۶	توجه به کسب هویت نوجوانان
۸۷	اصل صداقت
۸۸	قاطع و جدی بودن
۸۸	توجه به نیازهای همه جانبه
۸۹	اصل مسئولیت دادن به فرزندان
۹۰	اصل مشورت کردن و خود تصمیم گیری
۹۲	پرسشنامه هوش هیجانی بار- آن (EQ-i)
۹۶	منابع

زندگی بدون شور و احساسات، به زمین بایر سنگینی می ماند که سرشار از بی حاصلی است و از غنای زندگی بریده و مجزا شده است. اما از نظر ارسطو آنی که مطلوب است، احساس مناسب است؛ یعنی احساسی که با موقعیت تناسب دارد. هرگاه احساس ها به شدت فرو نشانده شوند، کسالت و فاصله ایجاد می کنند، و هرگاه از کنترل خارج شوند؛ یعنی شدید و دیر پا باشند، مرضی می شوند. شواهد بسیاری ثابت می کنند افرادی که مهارت هیجانی دارند در هر حیطه ای از زندگی می تازند؛ خواه در روابط عاطفی و صمیمانه، خواه در فهم قواعد ناگفته ای که در خط مشی سازمانی به شرف می انجامد، و چه در آموزش، تربیت فرزند و مسائل خانواده و چه در بخش سلامت روان و شخصیت. هوش هیجانی به عنوان یک پدیده مورد توجه، نه تنها جنبه تئوریک روان شناختی دارد، بلکه با ارتقای آن در میدان عمل می توان پاسخ های مناسبی برای بسیاری از مشکلات نهفته زندگی یافت.

دوران پیش دبستانی، سال های مناسب برای تشخیص مشکلات کودکان، مداخله به هنگام و پیشگیری از مشکلات عاطفی اجتماعی و تحصیلی آینده آنان است. مداخله به هنگام و تغییر رفتارهای ناسازگار کودک در این دوره حساس موجب افزایش مهارت های اجتماعی و محبوبیت نزد همسالان و بزرگسالان می شود و کودک را برای پذیرش مسئولیت های تحصیلی دبستانی و زندگی آینده آماده می سازد.

از سوی دیگر کودکان، نسل های آینده این جهان، با قدرت فزاینده یادگیری و پذیرفتن مطالبی در باب زندگی هستند. آن ها آمده اند تا بازی، تجربه و رشد کنند. چه بهتر است که این رشد و بازی با هدفی دنبال شود تا تاثیراتی مثبت در زندگی آن ها داشته باشد. در واقع با این تعاریف به نقطه عطفی برای رسیدن به هدف خود، پرورش هوش هیجانی می رسیم.

آنجا که در هوش هیجانی نیازمند بیان هیجانات و شناخت آن ها در کودک هستیم و آن نقطه که بازی را وسیله ای برای ابراز هیجانات کودکان می دانیم و آن را یکی از ارکان آموزش به حساب می آوریم که باید منطبق با ویژگی های سنی کودکان باشد تا بتواند تاثیرات خود را به بهترین شیوه بر رشد کودک بگذارد. تلاقی این دو نقطه و تلفیق و پیداکردن ویژگی های قابل اشتراک آن ها، برای طراحی بازی هایی که هدف اصلی آن ها در کنار لذت، پرورش و کمک به رشد هوش

هیجانی است راهی را ایجاد می‌کند که با دانستن مهارت‌ها و ویژگی‌های کودکان در سنین مختلف و با توجه به این نکته که سنین چهار تا شش سال بهترین سنین برای پرورش اندیشه و رشد اجتماعی است می‌توان به دنبال راه کارهایی برای پرورش هوش هیجانی در این سنین بود. هوش هیجانی در روان‌شناسی پدیده جدیدی نیست و صرفاً نوعی نوآوری در اصطلاح‌سازی است. حتی اگر بپذیریم که موضوعی کاملاً تازه و نوآوری در پدیده است، از دیدگاه اسلام چیز جدیدی محسوب نمی‌شود، زیرا اسلام در ۱۴۰۰ سال پیش، هم به هوش هیجانی، هم به مؤلفه‌های آن و هم به کاربردها و فواید آن به صورت مستوفی اشاره کرده است. تمام ویژگی‌ها و مؤلفه‌های هوش هیجانی در احکام، آثار، کاربردها، ویژگی‌ها و توصیه‌های عقل، به ویژه در احکام فردی و اجتماعی مثل (ارتباط فرد با خود با ۱۵۱ شاخص و ارتباط فرد با دیگران با ۹۵ شاخص) به چشم می‌خورد. در این ویژگی‌ها به خودآگاهی، خودمدیریتی، خودکنترلی، قدرت بروز احساسات و عواطف، قدرت شناخت حالات و هیجانات خود و دیگران، و قدرت برقراری ارتباط سالم و سازنده با خود و دیگران اشاره شده است.

براساس پژوهش‌های انجام شده، هوش هیجانی کودک، محصول نمایش مهارت‌های هوش هیجانی والدین است و نه تجربه شخصی آنها؛ از این رو، هیجانی کودکان، مهارت‌های هوش هیجانی را از والدین خود یاد می‌گیرند. اگر آنها الگو و مثال والدین خود را نداشته باشند، در حقیقت، بهترین منبع یادگیری را از دست خواهند داد. والدینی که هوش هیجانی را با کودکانشان تمرین می‌کنند و به عمل در می‌آورند، پسران و دخترانی بزرگ می‌کنند که شادتر هستند، سازگاری اجتماعی بیشتری دارند، نمره‌های بهتری می‌آورند و در بزرگسالی موفقیت‌های حرفه‌ای بیشتری کسب می‌کنند. بچه‌هایی که مهارت‌های هوش هیجانی خود را افزایش می‌دهند، میزان مکتب‌گریزی، تنبلی، و رفتار بزهکارانه خود را کاهش می‌دهند. کودک را هر جا که شروع کند، افزایش هوش هیجانی او باعث خواهد شد تا روابطش با هم‌کلاسی‌هایش بهبود یابد. اگر از نظر هوش هیجانی الگوی فرزندان باشید، آنها مهارت‌های مورد نیاز خود را برای کنار آمدن با دیگران رشد خواهند داد و موفقیت بیشتری را تجربه خواهند کرد؛ موفقیتی که در بزرگسالی نیز ادامه خواهد داشت.

والدین ممکن است در تنظیم سطح هیجان یا مدیریت خشم شان نیاز به کمک داشته باشند، تاجایی که بتوانند به کودکانشان کمک کنند. همچنین، به جای اینکه ابراز هیجانی کودکان را نادیده بگیرند تنبیه یا تشدید کنند، باید با آن ها در آموزش مدیریت هیجان به کودکان کمک کرد. همچنین معلمان ممکن است نیازه خدماتی داشته باشند و به چند طریق مختلف به آن ها کمک می شود. آن ها به واسطه ی عرضه ی خدمات، دوره های آموزشی، یا مشاوره های فردی و گروهی، می توانند این اطلاعات و کمک ها را کسب کنند. از یک سو، مهم است که به والدین کمک شود تا از مولفه های سبک های والدینی مثبت آگاهی یابند، از سوی دیگر، معلمان باید از سبک های آموزشی که باعث ارتقا رشد هیجانی ایمن می شود، آگاهی داشته باشند. در کنار الگوهای مثبت، معلمان والدین باید از رفتارهای بی ثمر بزرگ سالان، مانند واکنش افراطی که مانع رشد کنترل هیجانی می شود، آگاه باشند و به کار ببندند. برای مثال معلمان ورزش، معلمان درس هدیه های فردی، ورزشی و مطالعات با انجام تمرینات در زمینه های مدیریت و کنترل هیجان دانش آموزان اقدامات مثبتی بردارند.

بنابراین ما برای کمک به پرورش همیشگی هیجانی کودک، نیازمند آن هستیم که مهارت های این هوش را رشد و تقویت دهیم؛ مهارت هایی که زیر مجموعه هوش بین فردی و میان فردی و یا همان شایستگی های فردی و اجتماعی هستند. این کتاب سعی گشته است در دو بخش تئوری و عملی به معرفی و شناخت هوش هیجانی از منظر قرآن، روانشناسی پرداخته شود و در آن راهکارهایی جهت کنترل و مدیریت هوش هیجانی برای معلمان و والدین ارائه گردد.