

چگونه هوش معنوی می تواند خودکشتی و کیفیت زندگی را تقویت کند

www.ketab.ir

مؤلفین

افسون کرمی

افسانه مرادی

مسیب ولیفه دوست کتکی

رضا سیفی





عنوان و نام پنداور

چگونه هوش معنوی می‌تواند خودکنترلی و کیفیت زندگی را تقویت کند/ مولفین افسون کرمی...
[و دیگران].

مشخصات نشر

تهران: اترس، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری

۲۳۷ ص: مصور (رنگی)، جدول.

شابک

۹۷۸-۶۲۲-۷۹۰۷-۰۴-۹ ریل ۹۰۰۰۰

وضعیت فهرست نویسی

فیبا

یادداشت

مولفین افسون کرمی، افسانه مرادی، مسیب وظیفه دوست‌کنکی، رضا سیفیه.

یادداشت

کتابنامه: ص ۲۱۸ - ۲۳۷.

موضوع

هوش معنوی

موضوع

Spiritual intelligence

موضوع

خویش‌داری

موضوع

Self-control

موضوع

والدین و کودک

موضوع

Parent and child

شناسه افزوده

کرمی، افسون، ۱۳۵۴-

رده‌بندی کنگره

۴۴۱BF

رده‌بندی دیویی

۱۵۳

شماره کتابشناسی ملی

۸۵۱۸۴۶۶



انتشارات اترس

آدرس: تهران، پونک، اشرفی اصفهانی، ک ۵ شرقی، ساختمان شایق طبقه ۴ پلاک ۱۱۶

نشر و بخش همراه: ۰۹۹۱۱۳۵۷۳۴۳

عنوان: چگونه هوش معنوی می‌تواند خودکنترلی و کیفیت زندگی را تقویت کند

مؤلفین: افسون کرمی، افسانه مرادی، مسیب وظیفه دوست‌کنکی، رضا سیفیه

صفحه آرایشی و تنظیم: انتشارات اترس

نشر و بخش: انتشارات اترس

چاپ: آراد

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۴۶۰ نسخه

قیمت: ۹۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۰۷-۰۴-۹

کلیه حقوق برای ناشر و نویسنده محفوظ است.

عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	۱۱
فصل اول: هوش معنوی	۱۳
توجه به اصل علت و معلول.....	۱۹
مطالعه خانواده سالم در مقایسه با خانواده ناسالم.....	۲۳
تعلیم و تربیت چیست؟.....	۲۶
هدف‌های تعلیم و تربیت.....	۲۷
گستره تعلیم و تربیت.....	۳۰
وراثت در مقابل تربیت.....	۳۴
فصل دوم: تعارض والد-فرزند	۴۳
نوجوانی.....	۵۲
تعریف تعارض.....	۵۵
موضوع تعارض در روابط مادر و دختر.....	۵۹
راه‌های بهبود روابط مادر و دختر.....	۶۱
تعارض والد فرزندی - سرزنش مادر بر اساس باورهای نادرست.....	۶۳
نظریات تعارض.....	۶۸
دیدگاه سنتی.....	۶۸
رویکرد روانپویشی.....	۶۹

۷۰	رویکرد چرخه زندگی
۷۵	فصل سوم: مسئولیت پذیری
۷۷	مفهوم مسئولیت پذیری
۸۱	مسئولیت پذیری از دیدگاه روان شناسان
۹۰	عوامل موثر در رشد مسئولیت
۹۰	مسئولیت پذیری و خانواده
۹۳	شیوه های تربیتی والدین و احساس مسئولیت
۹۹	عوامل موثر بر میزان روحیه مسئولیت پذیری در فرزندان
۱۰۰	از چه زمانی و چگونه می توان به کودک مسئولیت داد
۱۰۱	چگونگی ایجاد روحیه مسئولیت پذیری در کودک
۱۰۲	چگونه به مسئولیت پذیری فرزندان (کودک) کمک کنیم؟
۱۰۴	دوازده کار مهم برای مسئولیت پذیر کردن فرزندان
۱۰۴	آموزش هدف گذاری
۱۰۵	کمک به مدیریت احساسات
۱۰۵	مهارت های مواجهه با موقعیت های اضطراری
۱۰۶	مشارکت در کارهای خانه
۱۰۷	مسئولیت مالی در قبال پول نو جیبی
۱۰۸	مسئولیت سلامت فردی
۱۰۹	مسئولیت در قبال دوستان

- ۱۰۹..... ایجاد فرصت اقدام به حل مشکلات شخصی
- ۱۱۰..... آشنا سازی با مسئولیتی به نام شغل
- ۱۱۱..... مسئولیت دفاع از حقوق خود
- ۱۱۱..... مشارکت در فعالیت های انمان دوستانه
- ۱۱۱..... تمرین اعتماد به نفس
- ۱۱۲..... چگونه مسئولیت پذیری در کودکان را افزایش دهیم؟
- ۱۲۷..... مسئولیت های متناسب با سن
- ۱۲۷..... کودکان نوپا چه مسئولیت هایی را می توانند به عهده بگیرند؟
- ۱۲۹..... کودکان پیش دبستانی (۳ تا ۵ ساله ها) چه مسئولیت هایی را می توانند به عهده بگیرند؟
- ۱۳۰..... بچه های ۶ تا ۹ سال، چه مسئولیت هایی را می توانند به عهده بگیرند؟
- ۱۳۱..... نوجوان (۱۰ تا ۱۲ ساله) چه مسئولیت هایی را می تواند به عهده بگیرد؟
- ۱۳۲..... نوجوان (۱۳ تا ۱۵ ساله) چه مسئولیت هایی را می تواند به عهده بگیرد؟
- ۱۳۳..... **فصل چهارم: خود تمایز سازی و خود تنظیمی**
- ۱۳۴..... تمایز یافتگی خود
- ۱۳۶..... سطوح تمایز یافتگی
- ۱۳۸..... ویژگی های افراد تمایز یافته و تمایز نایافته
- ۱۴۰..... مؤلفه های تمایز یافتگی
- ۱۴۲..... کاربرد نظریه تمایز یافتگی در زندگی زناشویی
- ۱۴۳..... تمایز یافتگی و نشانگان سلامت روانی و جسمی

عدم شناخت معنای زندگی یکی از مهمترین عواملی است که باعث بیهودگی در زندگی شخصی و اجتماعی افراد شده است. دلیل اصلی اهمیت هدفمندی آن است که افراد دارای معناداری در زندگی قادر به حل مسائل پیچیده، ارزشی و چالشی در زندگی فردی، گروهی و سازمانی هستند. برای شناخت معنای زندگی و حل مسائل ارزشی نمی توان فقط از هوش منطقی و عاطفی استفاده کرد بلکه باید از هوشی ورای هوشهای متعارف استفاده نمود که این موضوع در قالب مفهوم هوش معنوی بیان می شود. یکی از صاحب نظران در مورد تعریف هوش معنوی می گوید: هوش معنوی، ظرفیت انسان است برای جستجو و پرسیدن سئوالات غایی درباره معنای زندگی و به طور همزمان تجربه پیوند یکپارچه بین هر یک از ما و جهانی که در آن زندگی میکنیم. از طریق این هوش، با توجه به جایگاه، معنا و ارزش مشکلات به حل آنها میپردازیم. با توجه به جایگاه و اهمیت هوش معنوی و عدم توجه جدی به این مقوله، پرداختن و مفهوم سازی آن ضروری به نظر می آید. چنین به نظر می رسد که یکی از ویژگی های افراد باهوش معنوی بالا، برخورداری از روحیه خودکنترلی است. اسلام برای نظارت و خودکنترلی اهمیت زیادی قائل است. در قرآن کریم در آیات زیادی، موضوع نظارت و خودکنترلی مطرح شده است. علاوه بر آن، آیاتی هست

که در آنها خداوند، خود-حسابر سی را مطرح می فرماید. خودکنترلی یعنی فرد کنترل رفتارها، احساسات و غرایز خود را با وجود پراکنجختن برای عمل داشته باشد. افرادی که به لحاظ خودکنترلی ضعیف اند، دائماً با احساس ناامیدی، افسردگی، بی علاقه‌گی به فعالیت دست به گریبان اند، در حالی که افراد با مهارت زیاد در این زمینه با سرعت بیشتر می توانند ناملایمات را پشت سر گذاشته و میزان مشخصی از احساسات را با تفکر همراه نموده و مسیر درست اندیشه را بیمایند. در دهه های اخیر مفهوم معنویت و کاربردهای آن در دنیا، به ویژه در دنیای غرب اهمیت زیادی یافته است، به طوری که مفاهیمی همچون خدا، مذهب، معنویت و غیره که موضوعاتی خصوصی قلمداد می شدند وارد تحقیقات علمی و مباحث آکادمیک در حوزه علوم انسانی شده اند. هوش معنوی، زیربنای باورهای فرد و نقشی است که این باورها و ارزش ها در کنش هایی که فرد انجام می دهد و به زندگی خود شکل می دهد، ایفا می کند. به دیگر سخن؛ هوش معنوی به دلیل پیوندش با معنا، ارزش و پرورش تخیل، می تواند به انسان توان تغییر و تحول بدهد. یکی از ویژگی اساسی هوش معنوی، خودآگاهی عمیق است که شامل آگاهی تدریجی از لایه ها و ابعاد خویشتن است. در آیین اسلام به این موضوع توجه ویژه ای شده است که فرد خود را بشناسد و موقعیت خویشتن را در جهان آفرینش تشخیص دهد.