

**بهبود رفتارهای اجتماعی در دانش آموزان
(هوش هیجانی)**

www.ketab.ir

تألیف:

هما عباس زاده

فائزه زارعی

عباس زاده، هما، ۱۳۵۶ -	سرشناسه
بهبود رفتارهای اجتماعی در دانش‌آموزان: (هوش هیجانی)/	عنوان و نام پدیدآور
تالیف هما عباس‌زاده، فائزه زارعی.	
مشهد: مرندیز، ۱۴۰۰.	مشخصات نشر
۵۴ص: جدول.	مشخصات ظاهری
978-600-106-745-7	شابک
فیبا	وضعیت فهرست نویسی
کتابنامه: ص. ۵۳ - ۵۴.	یادداشت
(هوش هیجانی).	عنوان دیگر
هوش هیجانی	موضوع
Emotional intelligence	موضوع
هیجان‌ها در نوجوانی	موضوع
Social skills in adolescence	موضوع
نوجوانان -- بهداشت روانی	موضوع
Teenagers -- Mental health	موضوع
مهارت‌های اجتماعی در نوجوانان	موضوع
Emotions in adolescence	موضوع
زارعی، فائزه، ۱۳۷۳ -	شناسه افزوده
BF۵۷۶	رده بندی کنگره
۱۵۳/۴	رده بندی دیویی
۷۶۴۹۴۸۶	شماره کتابشناسی ملی
فیبا	اطلاعات رکورد
	کتابشناسی



نشر هرنديز

بهبود رفتارهای اجتماعی در دانش آموزان (هوش هیجانی)

تألیف:

هما عباس زاده / فائزه زارعی

چاپ: معین / نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۶-۷۴۵-۷

دفتر نشر: مشهد - خیابان آبکوه ۷ - دانشسرای ۸ - شماره ۹۰

تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۷۴۷۶۵ | دورنگار: ۰۵۱-۳۷۲۵۱۳۰۲

تمام حقوق چاپ و نشر این اثر طبق قرار داد محفوظ است و هر گونه چاپ و تکثیر از محتویات این کتاب بدون اجازه کتبی ممنوع است.

متخلفان به موجب قانون حمایت از حقوق مولفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار میگیرند.

قیمت: ۲۵,۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷.....	مقدمه:
۹.....	هوش و هیجان
۱۰.....	«هیجان» چیست؟
۱۰.....	تاریخچه هوش هیجانی:
۱۱.....	تعریف هوش هیجانی:
۱۴.....	همدلی:
۱۶.....	مهارت های اجتماعی:
۱۹.....	ضرورت پرورش هوش هیجانی:
۲۰.....	شخصیت و هوش هیجانی:
۲۱.....	هوش هیجانی و مغز:
۲۱.....	کاربردهای هوش هیجانی:
۲۱.....	آموزش هوش هیجانی به کودک:
۲۴.....	هوش هیجانی و سال های پرشور نوجوانی:
۲۶.....	رابطه هوش هیجانی و زندگی زنashویی:
۲۸.....	سازمان ها و تقویت هوش هیجانی (مدیریت منابع انسانی):
۲۹.....	هوش هیجانی و محیط:
۲۹.....	هوش هیجانی و سیاست:
۳۱.....	چگونه هوش هیجانی خود را افزایش دهیم؟
۳۵.....	چهار چوب قابلیت هیجانی
۳۷.....	مدیریت هیجان:
۳۷.....	جسارت و نحوه ی اعلام مخالفت:

مقدمه:

بسیار اتفاق می افتد که آرامش یک خانواده تنها با کنترل نکردن خشم، عصبانیت، هیجان و حتی شادی بی رویه یک فرد از بین رفته است. چه بسیار خانواده هایی که تنها با یک شوخی هیجانی، یکی از اعضای خانواده خود را از دست داده و سال ها رنج و پشیمانی و اضطراب را بر جان و تن خریده باشند. همواره این پرسش ها مطرح بوده اند:

چرا برخی کودکان مشکلات رفتاری از خود نشان می دهند و در برابر مشکلات و یا در برخورد با دیگران دست به پرخاشگری و خشونت می زنند؟ چرا برخی نوجوانان در برابر فشارهای اجتماعی و مخصوصاً گروه همسالان نمی توانند مدیریت هیجانی خود را در دست داشته باشند و در دام بلایایی اجتماعی خانمان سوزی، نظیر اعتیاد گرفتار می شوند؟ و چرا برخی از همسران تصمیم به جدایی می گیرند و مدعی هستند که مناسب یکدیگر نمی باشند؟ چرا در ارتباطات بین فردیمان با دوستان و آشنایان، همسایگان و همکاران به مشکل برمی خوریم و کدورت هایی نسبت به یکدیگر ایجاد می شود؟ چرا گاهی شاهد شکایت مراجعان و نابسامانی های رفتاری در ادارات و سازمان ها می باشیم؟ چرا عده ای با احتیاط سال های سال با رفاه و شادی زندگی می کنند و عده ای دیگر به سختی می توانند مشکلات خود را حل و فصل کنند و هر روز درگیر چنین رفتاری هایی می باشند.

آیا راه حلی برای حل چنین مشکلاتی هست؟ آیا ساز و کاری برای پیشگیری از بروز چنین سختی هایی وجود دارد؟ به راستی آیا می توان کیفیت

زندگی خود را ارتقا داد و محیطی آرامش بخش و امن برای خود و اطرافیانمان ایجاد نماییم؟

در پاسخ باید گفت آری. باید این را دانست که حل و فصل موفقیت آمیز مسائل اجتماعی به حالات عاطفی، توانایی‌های فردی در بررسی موقعیت‌های اجتماعی گوناگون و بطور کلی هوش هیجانی (عاطفی) بستگی دارد.

هوش هیجانی شکلی از هوش اجتماعی است که پیش‌بینی کننده مناسبی برای کارآمدی در حیطه‌های خاصی نظیر عملکرد شغلی و تحصیلی است که توانایی کنترل احساسات و هیجانات خویش و دیگران و تمایز میان آن‌ها و استفاده از این اطلاعات هدایت تفکر و نحوه عمل فرد را در بر می‌گیرد (مامی و وحیدی، ۲۰۱۳). به عقیده گلמן (۱۹۹۵) هوش هیجانی، عبارتند از شناخت احساسات خویش و استفاده از آن برای اتخاذ تصمیم‌های مناسب در زندگی، توانایی اداره خلق و خوی، وضع روانی و کنترل تکان‌ها است و در واقع عاملی است که به هنگام شکست ناشی از دست نیافتن به هدف در فرد ایجاد انگیزه و امید می‌کند و فرد را قادر می‌سازد تا ضمن شناخت خود و دیگران به ایجاد ارتباطات مناسب با مردم و سازگاری با محیط بپردازد (گلמן و دانیل، ۲۰۰۳). افرادی که از هوش هیجانی بالاتری برخوردارند عواطف خود و دیگران را به وضوح درک می‌کنند، قادر به مدیریت آن هستند و به همین دلیل نیز با مشکلات به طور کارآمدی برخورد نموده و ارزیابی مثبتی از زندگی خود دارند (صفاری، ۲۰۰۷). خاستگاه نظری اکثر پژوهش‌ها در زمینه مفهوم هوش هیجانی برگرفته از کارهای سالوی^۱ و مایر^۲ است. از نظر آنان هوش هیجانی به عنوان یک توانایی ناظر بر ظرفیت ادراک، ابراز، شناخت، کاربرد و کنترل هیجان‌ها در خود و دیگران است. شواهد بسیاری وجود دارد مبنی بر اینکه

^۱ . Salovy

^۲ . Mayer

افراد دارای هوش هیجانی بالا در هر حیطه از زندگی موفقند، در زندگی خود خرسند و کارآمدند و عادت‌های فکری آنها باعث شده که آنان به افرادی مولد و کارآمد تبدیل شوند (به نقل از موسوی و همکاران، ۱۳۹۱). حکاک و همکاران (۱۳۹۴)

در واقعیت، ما دو ذهن داریم، یکی ذهنی که فکر می‌کند (ذهن خردگرا) و دیگری آن ذهنی که احساس می‌کند (ذهن هیجانی). ذهن خردگرا همان مقام درک و فهم است که به مدد آن قادر به تفکر و تعمق هستیم. ولی در کنار آن نظام دیگری نیز برای دانستن وجود دارد، نظامی تکانشی و قدرتمند و گهگاه غیرمنطقی، یعنی ذهن هیجانی. ذهن خردگرا و هیجانی نیروهای نسبتاً مستقل از هم هستند. جالب است بدانید که عملکرد ذهن هیجانی بسیار سریع تر از ذهن خردگراست. ذهن هیجانی همانند یک شمشیر دولبه است. امتیاز بزرگ ذهن هیجانی در این نکته است که می‌تواند واقعیت هیجانی را در یک لحظه دریابد.

ذهن هیجانی، رادار ما برای اعلام خطر است. اگر ما (یا پیشینیانمان در طول دوران تکاملی) در برخی از این موارد منتظر ارزیابی عقل خردگرا می‌ماندیم نه تنها ممکن بود اشتباه کنیم، که حتی شاید زنده هم نمی‌ماندیم.

هوش و هیجان

هوش چیست؟ با وجود اینکه آزمون‌های بی‌شماری برای اندازه‌گیری هوش ساخته شده است، اما هنوز ماهیت هوش یا آنچه این آزمون‌ها اندازه می‌گیرند کاملاً روشن نیست؛ در عین حال در بیشتر تعاریفی که از هوش بیان شده موارد زیر مورد توافق است:

۱. توانایی تفکر انتزاعی؛
۲. توانایی آموختن یا بهره بردن از تجربه؛