

هوش برتر

فعالیت‌هایی برای پرورش هوش هیجانی

ویژه‌ی ۹-۷ سال

سمیه موسوی

www.ketab.ir



سرشناسه	: موسوی، سمیه، ۱۳۶۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: هوش برتر فعالیت‌هایی برای پرورش هوش هیجانی ویزه‌ی ۹-۷ سال / سمیه موسوی: تصویرگر فائزه تقی‌ار.
مشخصات نشر	: اصفهان: یار مانا، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۸: مصور (رنگی)، جدول (رنگی)، نمودار (رنگی)، ۲۹×۲۳ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۶۸-۷۸-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: آزمون‌های هوش هیجانی
موضوع	: Emotional intelligence tests
موضوع	: هوش هیجانی
موضوع	: Emotional intelligence
موضوع	: هیجان‌ها در کودکان
موضوع	: Emotions in children
شناسه افزوده	: تقی‌ار، فائزه، ۱۳۶۸ -، تصویرگر
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶ م/۸۵۵۹۶ BF۵۵۷۶
رده بندی دیویی	: ۱۵۲/۴۰۲۸۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۶۲۰۸۶۲



(مراکز پخش)

۱- انتشارات یارمانا: ام‌ها - خیابان مشتاق دوم - بلوار مهرآباد - کوی ۱۹ - شماره ۴۶

تلفن: ۰۲۱-۸۳۶۰۱۳۶۰ - ۰۲۱-۸۳۶۰۱۰۴۰۰ همراه - کد پستی: ۸۱۵۸۹۳۸۱۳۱

www.yaremana.ir

۲- موسسه مهرآفرین: اصفهان - میدان جمهوری - خیابان رباط اول - نرسیده به پل رباط

روبروی بانک رفاه کارگران - کوچه یاس - ساختمان ۱۱۱ - طبقه اول - واحد ۲

تلفن: ۰۲۱-۲۰۳۵۸۹۳۹ - www.mehrafarin.com.ir

هوش برتر

فعالیت‌هایی برای پرورش هوش هیجانی

۷-۹ سال

سمیه موسوی

آماده‌سازی: انتشارات یارمانا

مدیر تولید: فرهاد فروزنده

تصویرگر و طرح جلد: فائزه تقی‌یار

• لیتوگرافی: طلوع • چاپ: نشان • صحافی: مردانی

• چاپ اول: ۱۳۹۶ • تعداد: ۱۰۰۰ • قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

© حق چاپ: ۱۳۹۶، انتشارات یارمانا

ISBN: 978-600-7768-78-5

شابک: ۹۷۸۶۰۰۷۷۶۸۷۸۵

امام علی (ع): «کسی که کودکی دارد باید (در راه تربیت او) کودکانه رفتار کند».

تاکنون درباره IQ یا همان بهره‌ی هوشی یا هوش شناختی، بسیار گفته شده و این مطلب به فراوانی بیان شده که اگر کودکی IQ بالاتری داشته باشد، حتماً در بزرگسالی انسان تحصیل کرده و موفق‌تری خواهد شد. شاید به همین خاطر است که تعداد زیادی از والدین، از همان دوران قبل از مدرسه، نگران کیفیت یادگیری و آموزش فرزند خود هستند و به دنبال مدارسی می‌گردند که هرچند با دریافت هزینه‌های هنگفت موفقیت تحصیلی کودکانشان را تضمین کنند. شاید این والدین هرگز نشنیده‌اند که امروزه تنها داشتن هوش شناختی زیاد برای کسب موفقیت کافی نیست، شاید کودکی که هوش شناختی بالاتری دارد، بتواند در آینده از سد کنکورهای مختلف عبور کند، ولی این موضوع به معنای موفقیت تمام و کمال در زندگی نیست. انسان‌های تحصیلکرده‌ی بسیاری هستند که با وجود موفقیت‌های تحصیلی فراوان هیچگاه انسان‌های خوشبختی نبوده‌اند. دانستن اینکه شخصی، فارغ‌التحصیل ممتازی است، تنها به این معنی است که او در جنبه‌هایی که با نمره سنجیده می‌شوند بسیار موفق بوده است و احتمالاً فردی با هوشبهر (IQ) بالاست، اما درباره‌ی اینکه او به فراز و نشیب‌های زندگی چه واکنشی نشان می‌دهد، چیزی نمی‌گوید و مشکل در همین جاست. هوش شناختی در مواقع بروز بحران و گرفتاری‌های زندگی، عملاً هیچ نوع آمادگی‌ای در افراد پدید نمی‌آورد. در بسیاری از موارد به چشم مشاهده شده افرادی که بسیار باهوش و در درس موفق بوده‌اند، در شغل خود موفق نبوده و زندگی فردی و خانوادگی شادی نیز نداشته‌اند. پس علاوه بر IQ، شرایط دیگری نیز برای یک زندگی شاد و موفق لازم است که امروزه به آن هوش هیجانی (EQ) می‌گویند.

هوش شناختی موفقیت کودک را در تحصیل تضمین می‌کند و هوش هیجانی موفقیت کودک را در تمام زندگی و به این خاطر است که به هوش هیجانی، هوش زندگی نیز گفته می‌شود. اما دقیقاً منظور از هوش هیجانی یا هوش زندگی چیست؟

به طور خلاصه هوش هیجانی، یعنی داشتن ظرفیتی برای شناخت احساسات، هیجانات، نیروها و توانمندی‌های بالقوه‌ی خود و دیگران و استفاده از این نیروها به نحو مناسب، برای موفقیت در تمام حاد زندگی و رسیدن به یک انسان خوشبخت.

به طور خلاصه هوش هیجانی مؤلفه‌های زیر را مورد توجه قرار می‌دهد:

- الف) مؤلفه‌های درون فردی: توانایی‌های شخص را در آگاهی از هیجان‌ها و کنترل آنها مشخص می‌کند.
- خودآگاهی هیجانی: به میزان آگاهی فرد از احساسات خویش و درک و فهم این احساسات گفته می‌شود.
- ابراز وجود: ابراز احساسات، باورها، افکار و دفاع منطقی و مطلوب از حق و حقوق خویش را بیان می‌کند.
- عزت نفس: به معنای توان خودآگاهی و درک و پذیرش خویش و احترام به خود است.

- خودشکوفایی: توانایی تشخیص استعدادهای ذاتی و استعداد انجام دادن کارهایی را که شخص می‌تواند و می‌خواهد و از انجام دادن آنها لذت می‌برد.
- استقلال: توانایی خود رهبری، خویشتن‌داری فکری و عملی و رهایی از وابستگی‌های هیجانی را بیان می‌دارد.

- (ب) مؤلفه‌های بین فردی: توانایی‌های شخص را برای سازگاری با دیگران و مهارت‌های اجتماعی بررسی می‌کند.
- روابط بین فردی: توانایی ایجاد و حفظ روابط رضایت‌بخش متقابل که نزدیکی عاطفی، صمیمیت و داد و ستد مهرآمیز از ویژگی‌های آن است.
 - همدلی: توان آگاهی از احساسات دیگران و درک و تحسین آن احساسات.
 - مسؤولیت‌پذیری اجتماعی: توانایی فرد را در معرفی خود به عنوان عضوی مفید و سازنده و دارای حس همکاری در گروه اجتماعی خویش را مورد توجه قرار می‌دهد.

- (ج) مؤلفه‌های سازگاری: انعطاف‌پذیری و توان حل‌مسأله و واقع‌گرایی شخص را مورد بررسی قرار می‌دهد.
- واقع‌گرایی: توانایی ارزیابی روابط بین تجربه‌ی عاطفی و عینیت‌های موجود را بیان می‌کند.
 - انعطاف‌پذیری: توانایی در آسودگی با هیجان‌ها، افکار و رفتارهای فرد در شرایط و موقعیت متغیرهای مختلف است.
 - حل مسأله: به توانایی تشخیص و تعریف مشکلات و خلق و کاربست راه‌حل‌های مؤثر اشاره دارد.

- (د) مؤلفه‌های کنترل تنش و استرس:
- تحمل استرس و فشار روانی: توان تحمل فرد را در برابر رویدادهای ناخوشایند و موقعیت‌های تنش‌زا و هیجان‌های شدید بررسی می‌کند.
 - کنترل تکانه: به توانایی مقاومت فرد در برابر تنش‌ها یا وسوسه و کنترل هیجان‌های خویش گفته می‌شود.

- (ه) مؤلفه‌های خلق و خوی عمومی: نشاط و خوش‌بینی فرد را مورد توجه قرار می‌دهد.
- خوش‌بینی: توانایی توجه به جنبه‌های روشن‌تر زندگی و حفظ نگرش مثبت، حتی هنگام وجود احساسات منفی و ناخوشایند است.
 - شادمانی: توانایی احساس رضایت از زندگی، احساس رضایت از خود و دیگران، سرزندگی و ابراز احساسات مثبت را بیان می‌دارد.

بنابراین با توجه به مؤلفه‌های هوش هیجانی می‌توان چنین بیان داشت که کودکانی که از نظر هیجانی سالم‌تر و

باهوش‌تر هستند، ویژگی‌های زیر را دارند:

- یادگیرندگان بهتری هستند؛
- مشکلات رفتاری کمتری دارند؛
- در باره‌ی خود و دیگران احساس بهتری دارند؛
- در مقابل فشار همسالان بهتر مقاومت می‌کنند؛
- خشونت کمتری دارند و قادر به همدلی بیشتری هستند؛
- در حل مشکلات و تعارض‌های زندگی بهتر عمل می‌کنند؛
- رفتارهای خود تخریبی (مثل استفاده از مواد مخدر، مصرف مشروبات الکلی، گرایش به سمت دوستی‌های مخرب و ...) کمتری دارند؛
- دوستان بهتر و بیشتری دارند؛
- بیشتر از دیگران قادرند هیجانات و غرایز خود را کنترل کنند؛
- خوشحال‌تر، سالم‌تر و موفق‌تر از دیگران هستند؛
- نسبت به دیگران خلاق‌ترند؛
- عزت نفس و حرمت نفس بالاتری دارند.

همانطور که از موارد بالا بر می‌آید شاید این کودکان لزوماً بالایی نداشته باشند، ولی قطعاً انسان‌های موفق‌تری خواهند شد.

با وجود آنکه هوشبهر بالا تضمین‌کننده‌ی رفاه، شخصیت خوش‌بخت یا شادکامی در زندگی نیست، با این حال مدارس و فرهنگ ما صرفاً بر توانایی‌های تحصیلی تأکید می‌کنند و هوش هیجانی، یعنی مجموعه‌ای از توانایی‌ها و صفاتی که بی‌اندازه در سرنوشت افراد اهمیت دارند را نادیده می‌گیرند. نتیجه این وضع غفلت از غنیمت فارغ‌التحصیلان دانشگاهی است که در سطوح بالای دانشگاهی دارای مدرک‌اند، ولی در پیش‌پا افتاده‌ترین روابط عاطفی و اجتماعی خود به شدت دارای مشکل‌اند. زندگی هیجانی حیطة‌ای است که مانند علوم، ریاضیات یا ادبیات می‌تواند در آن مهارتی کم یا زیاد داشت و مجموعه‌ی توانمندی‌های خاص خود را می‌طلبد. میزان شایستگی فرد در زندگی هیجانی راهنمایی برای درک این مطلب است که چرا فردی در زندگی پیشرفت می‌کند و فرد دیگری با همان میزان استعداد، در نیمه‌ی راه متوقف می‌شود. برخلاف هوشبهر که سابقه‌ی حدود یک صد سال تحقیق بر صدها هزار نفر را به همراه دارد، هوش هیجانی مفهوم جدیدی است. در حالی که عده‌ای معتقدند که هوشبهر را نمی‌توان از طریق تجربه یا آموزش چندان تغییر داد، ولی هوش هیجانی و قابلیت‌های عاطفی مهم را می‌توان به کودکان آموخت و سطح آن را حتی در بزرگسالان ارتقا داد. شکل‌گیری اجزای هوش هیجانی، ابتدا در سال‌های اولیه‌ی زندگی کودک انجام می‌گیرد، اگرچه شکل‌گیری این ظرفیت‌ها در خلال سال‌های بزرگسالی نیز ادامه می‌کند، اما سال‌های اول زندگی دوره‌ای است که مغز کودک حدود

دو سوم اندازه‌ی کامل خود رشد می‌کند و به لحاظ پیچیدگی به گونه‌ای متحول می‌شود که در تمام دوران زندگی، هیچ‌گاه به این میزان رشد نخواهد کرد. در خلال این دوره، نسبت به دوران بعدی زندگی، فراگیری مطالب اساسی با سهولت بیشتری تحقق می‌پذیرد و فراگیری هیجانی در پیشاپیش تمام آموخته‌ها انجام می‌گیرد.

با عنایت به موارد پیش گفته و لزوم پرورش هوش هیجانی در کودکان، کتاب حاضر با بهره‌گیری از علم روانشناسی و فنون و تمرین‌های جذاب و کارآمدی که با فهم کودک متناسب باشد، قصد دارد تا یاری‌گر مربیان و والدین و تمام کسانی باشد که دغدغه تربیت صحیح کودکان این مرز و بوم را دارند تا با تربیت نسلی سالم‌تر و خوشبخت‌تر از بسیاری از آسیب‌های اجتماعی و فردی پیشگیری کنند. زیرا مشخص است که بزه و جرم و جنایت از ضعف، ناکامی و مغبون شدن در تربیتی شایسته بوجود می‌آید و اسلحه و چاقو، آتش و سنگ و یا مواد مخدر، جانشین تربیت سالم می‌شوند. کودکانی که به نحو شایسته تربیت و رشد یافته باشند نیازی به اسلحه و چاقو برای قدرتمند شدن و یا سیگار برای احساس بزرگی ندارند، و نسلی را تشکیل خواهند داد که در آن شادی فردی همانقدر مهم است که شادی جمعی. آنها کسانی خواهند بود که برای مشکلاتشان به دنبال راهکارهای منطقی می‌گردند و با کوچک‌ترین تنش و دشواری، مهار زندگی در دستشان رها نخواهد شد. مسلماً رسیدن به این آرمان امکان‌پذیر است و با تلاش و همیاری همگانی می‌توان به آن نائل آمد.

دکتر رضاعلی نوری

دانشگاه اصفهان - فروردین ماه ۱۳۹۶

فهرست

موضوع	ریز مولفه‌ها	فعالیت‌ها	صفحه
مؤلفه‌ی درون فردی	خودآگاهی هیجانی	همه چیز درباره‌ی من	۱۳
		تصویر من!	۱۴
		من و همه‌ی احساساتم	۱۶
		هر کس چه احساسی دارد؟	۱۷
		چرخ و فلک احساسات	۱۹
	ابراز وجود	دوست داشتنی‌ها و دوست نداشتی‌های من	۲۰
		من، موش، هیولا!	۲۱
		چه کاری درست است؟	۲۳
		احساس کدوها؟	۲۴
		بگو نه!	۲۵
مؤلفه‌ی درون فردی	عزت نفس	چرا من خاصم؟	۲۷
		جای من روی درخت؟	۲۸
		من دوست داشتنی‌ام!	۲۹
		من باور دارم!	۳۰
		جملاً جادویی	۳۱
	خودشکوفایی	همیشه یاد بگیرید و بزرگ شوید	۳۲
		می‌خواهم خلاق باشم!	۳۳
		من خودم را نجات می‌دهم!	۳۶
		داستان من	۳۷
		من و آینده!	۳۹
مؤلفه‌ی درون فردی	استقلال	چه کسی تصمیم می‌گیرد؟	۴۱
		می‌خواهم یا نمی‌خواهم؟	۴۲
		من می‌توانم انجامش دهم	۴۳
		بعضی وقت‌ها کمک می‌خواهم!	۴۴
		یک نقاشی خنده‌دار از خودم!	۴۵

موضوع	ریز مولفه‌ها	فعالیت‌ها	صفحه
مؤلفه‌ی بین فردی	همدلی	چه احساسی دارد؟	۴۶
		انجام بدهم یا نه؟	۴۸
		دلش را می‌شکند یا نه؟	۴۹
		اگر کفش‌ها حرف می‌زدند!	۵۰
		چگونه می‌توانم کمک کنم؟	۵۱
	مسئولیت‌پذیری اجتماعی	من مسئولیت پذیرم؟	۵۲
		تا به حال با دوستان نقش بازی کردی؟	۵۳
		حالا چی؟	۵۴
		بیا درخت بکاریم	۵۵
		چه کسی مسؤول است؟	۵۷
مؤلفه‌ی سازگاری	حل مسأله	دوست شدن	۵۹
		حرف زدن من	۶۱
		زنگ نقاشی!	۶۲
		چه بگویم؟	۶۳
		خوب شنیدن	۶۵
	واقع‌گرایی	پیدا کردن یک راه‌حل	۶۷
		چه کاری می‌توانم انجام دهم؟	۶۸
		مشکل پارسا!	۷۰
		مشکل چیست؟	۷۲
		چه چیزهایی را یاد بگیر کنیم؟	۷۳
مؤلفه‌ی انعطاف‌پذیری	واقع‌گرایی	می‌شود یا نمی‌شود؟	۷۴
		کی به کیه؟	۷۶
		واقعی یا خیالی؟	۷۷
		من و زندگی واقعی	۷۸
	انعطاف‌پذیری	زمان‌های تغییر	۷۹
		کنار آمدن با تغییرات	۸۰
		جور دیگر فکر کن!	۸۲
		نقشه‌ی دوم	۸۳
		بیشتر دقت کن!	۸۴

موضوع	ریز مولفه‌ها	فعالیت‌ها	صفحه
مؤلفه‌ی مدیریت استرس	تحمل فشار روانی	چه کاری بهتر است؟	۸۵
		غار!	۸۶
		ترس‌های من!	۸۷
		اول فکر بعد عمل!	۸۸
		به خودت جایزه بده	۸۹
	کنترل تکانه	چه می‌گویم، چه انجام می‌دهم؟	۹۰
		قوانین عصبانیت!	۹۱
		وقتی که عصبانی‌ام!	۹۲
		هیولا!	۹۳
		نفس عمیق و داستان خشم من!	۹۴
مؤلفه‌ی خلق عمومی	خوش بینی	شریت آبلیمو درست کن!	۹۶
		بگذار آفتاب به داخل بتابد	۹۷
		شکرگزاری!	۹۸
		بوی پر، نیمه‌ی خالی!	۹۹
		گل خاردار، خار گل دار؟!	۱۰۰
	شادمانی	چیزهایی که من را شاد می‌کند!	۱۰۱
		پیتزای شادی	۱۰۲
		داستان شادی!	۱۰۳
		گل شادی!	۱۰۴
		بذرهای مهربانی	۱۰۵