

پیشگفتار

اندام علی‌الوجه کسی که کودکی دارد باید (در راه تربیت او) کوشش را فراموش نکند.

هوش برتر

فعالیت‌هایی برای پرورش هوش هیجانی

ویژه‌ی ۱۵-۱۳ سال

دکتر داود حاج خدادادی - ریحانه رامشگر



هوش شناختی موفقیت فرد را در تحصیل، شغل و زندگی تعیین می‌کند و این هوش شناختی موفقیت او را در تمام زندگی و به این خاطر است که همه فرزندان هیجانی، هوش زندگی نیز گفته می‌شود. (گاردنر، ۱۹۸۳: ۲۲۸-۲۳۰).
اما تقویت هوش هیجانی یا هوش زندگی چیست؟
به طور خلاصه هوش هیجانی توانایی فرد از احساسات، هیجانات و هیجانات خود آگاهی و درک و مدیریت آن‌ها و استفاده از این نیروها به نحو مناسب است. (گاردنر، ۱۹۸۳: ۲۳۰-۲۳۱).
هوش هیجانی، هوش زندگی نیز گفته می‌شود. (گاردنر، ۱۹۸۳: ۲۲۸-۲۳۰).
اما تقویت هوش هیجانی یا هوش زندگی چیست؟
به طور خلاصه هوش هیجانی توانایی فرد از احساسات، هیجانات و هیجانات خود آگاهی و درک و مدیریت آن‌ها و استفاده از این نیروها به نحو مناسب است. (گاردنر، ۱۹۸۳: ۲۳۰-۲۳۱).

به طور خلاصه هوش هیجانی توانایی فرد از احساسات، هیجانات و هیجانات خود آگاهی و درک و مدیریت آن‌ها و استفاده از این نیروها به نحو مناسب است. (گاردنر، ۱۹۸۳: ۲۳۰-۲۳۱).
هوش هیجانی، هوش زندگی نیز گفته می‌شود. (گاردنر، ۱۹۸۳: ۲۲۸-۲۳۰).
اما تقویت هوش هیجانی یا هوش زندگی چیست؟
به طور خلاصه هوش هیجانی توانایی فرد از احساسات، هیجانات و هیجانات خود آگاهی و درک و مدیریت آن‌ها و استفاده از این نیروها به نحو مناسب است. (گاردنر، ۱۹۸۳: ۲۳۰-۲۳۱).



پارمانا

ISBN: 978-000-7705-000-7

فهرست

موضوع	ریز مولفه‌ها	فعالیت‌ها	صفحه
۶۳	تحلیل فشار روانی	و حالا کلمه‌ای از ... شما!	۱۳
۳۳	علاقه به زندگی	احساسات	۱۵
۵۳	خودآگاهی هیجانی	کت احساسات	۱۶
مدیریت استرس	چرا هیجانی؟	حیف که کوچگری!	۱۸
۷۳	فانته به تنبیه‌ها	ذهن خردمند	۱۹
۸۳	علاقه به زندگی	پاشو بایست!	۲۰
۶۳	علاقه به زندگی	جنس فروخته شده ...	۲۲
۶۵	ابراز وجود	نه گفتن	۲۳
۶۵	زبانم نسبت	درست نیست اینجوری با من رفتار کنی	۲۴
۳۵	شیرا با رانه	زور بازو یا قدرت فکر	۲۵
۵۵	علاقه به زندگی	مهارت	۲۶
۶۵	شورایم	درباره‌ی خودم چی فکر می‌کنم؟	۲۷
۷۵	عزت نفس	نقاشی	۲۸
۶۵	خلق عمومی	درباره‌ی خودم	۲۹
۶۲	انگلیسی است	من فوق العاده‌ام ... چون که ...	۳۰
۱۲	شادمانی	تصور کنید	۳۱
۶۲	استیقامت	بالن سواری	۳۲
۶۲	خودشکوفایی	چشم بندی	۳۳
۳۲	مهمان	بالاتر	۳۴
۵۲	تسا	روشنش کن	۳۵
۶۲	... زندگی	مستقل بودن	۳۶
۷۲	... زندگی	مثل چسب!	۳۷
۸۲	غیرت	بند کفش!	۳۸
۶۲	توانمندی	چه کار می‌کنی؟	۳۹
۶۷	مهمان	داستان برگ و درخت	۴۰
۱۷	والدین		

صفحه	فعالیت‌ها	ریز مولفه‌ها	موضوع
۷۲	چطوری آرامش را بخش بخش می‌کنی؟	تحمل فشار روانی	مؤلفه‌ی مدیریت استرس
۷۴	چه چیزی نگران کننده است؟		
۷۵	وقتی ناراحتیم		
۷۶	آرام باش!		
۷۷	تن آرامی		
۷۸	روزهای بارانی		
۷۹	پشت سر شما!		
۸۰	همکلاسی	کنترل تکانه	
۸۱	از فکر تا عمل		
۸۲	زودپز نباشیم		
۸۳	منفی صد درجه!		
۸۴	باورهای ما	خوش بینی	مؤلفه‌ی خلق عمومی
۸۵	فاجعه!		
۸۶	درباره‌ی من		
۸۷	به گل‌ها آب بدهیم نه علف‌های هرز!		
۸۸	دانشمند خستگی ناپذیر		
۸۹	چه چیزی تو را شاد می‌کند؟	شادمانی	
۹۰	معجون شادی		
۹۱	من خوشحالم وقتی که ...		
۹۲	ساختن شادی		

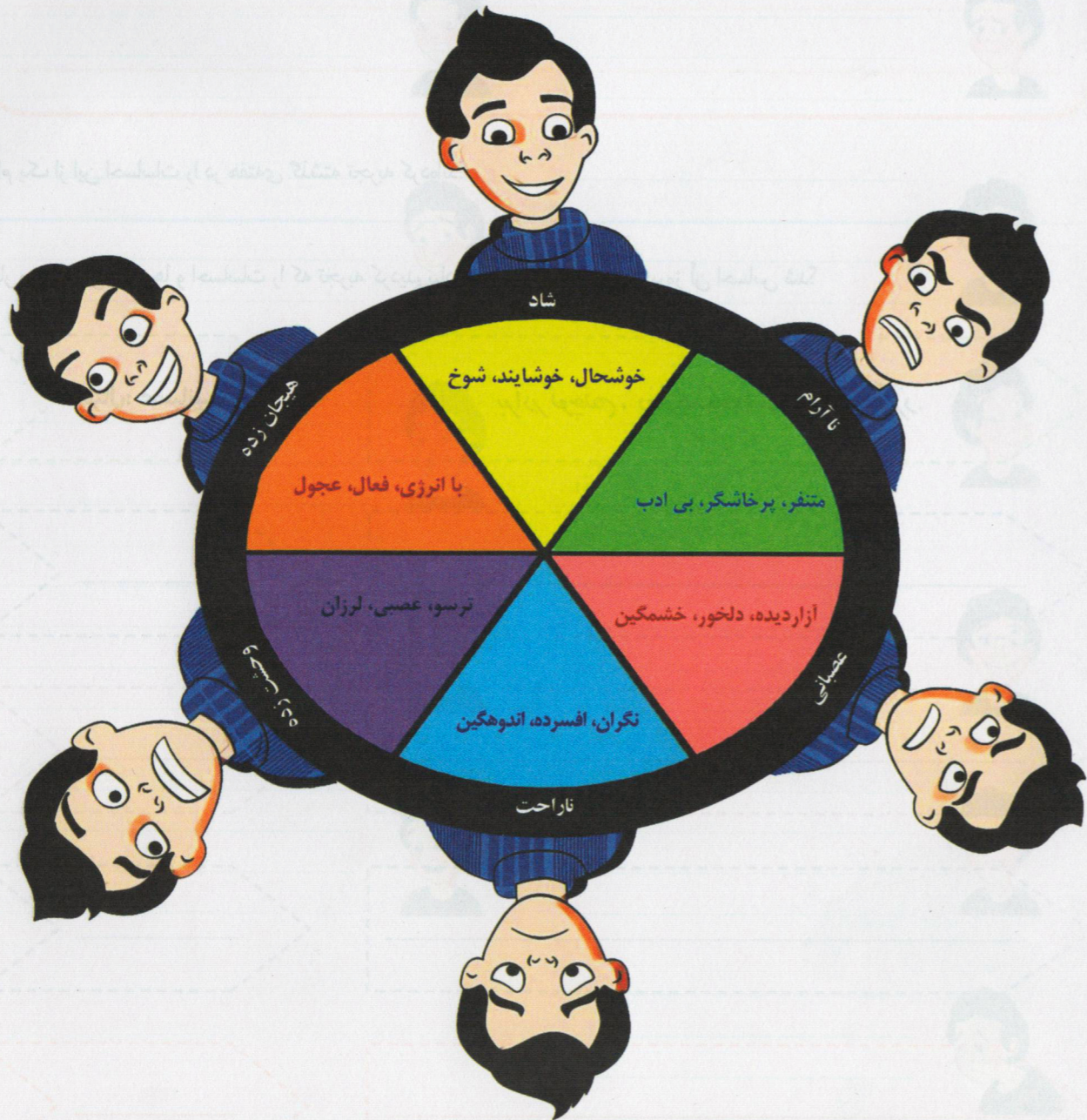
صفحه	فعالیت‌ها	ریز مولفه‌ها	موضوع
۴۱	گوش دادن	همدلی	
۴۲	قهرمان زندگی من		
۴۳	سرپا گوش		
۴۴	تماشای برنامه		
۴۵	آن‌ها چه احساسی دارند؟		
۴۶	آیا مجبورم؟	مسئولیت‌پذیری اجتماعی	مؤلفه‌ی بین فردی
۴۷	مسئولیت در خانه		
۴۸	نماینده‌ی کلاس		
۴۹	دسته گلی که به آب دادم		
۵۰	دست یاری دهنده		
۵۲	بهترین بااااااااش!!		
۵۳	بستن چمدان	روابط بین فردی	
۵۴	مثل یک آینه		
۵۵	تکه‌ای به نام تو در پازل خانواده		
۵۶	تقسیم وظایف		
۵۷	راه رفتن روی طناب محکم	حل مسأله	
۵۸	شاید برای همه اتفاق بیافتد		
۵۹	تصمیمات! تصمیمات!		
۶۰	یک بحث کوچک		
۶۱	چه راهی سراغ داری؟		
۶۲	آهای واقعیت!	واقع‌گرایی	مؤلفه‌ی سازگاری
۶۳	از ذهنت استفاده کن!		
۶۴	یک تصمیم		
۶۵	کدام درست است؟		
۶۶	دوستی یا چیز دیگری ...		
۶۷	در جابجایی ...		
۶۸	غریبه	انعطاف‌پذیری	
۶۹	پوشیدن یک کلاه متفاوت		
۷۰	پا توی کفش معلم		
۷۱	خلبان شجاع		

خودآگاهی هیجانی

و حالا کلمه‌ای از... شما!

در شکل زیر حالات مختلف هیجانی دسته بندی شده است، با دقت به تصویر و نوشته‌ها نگاه کنید.

در صفحه‌ی بعد، از کلمات داخل شکل برای توصیف احساساتان استفاده کنید و یک آگهی تلویزیونی با عنوان «بیشتر وقت‌ها چه حس و حالی دارم» طراحی کنید؛ البته لازم است چند لحظه فکر کنید.



۲۷	گوش فلش	گوش فلش
۲۸	فهرمان زندگی من	فهرمان زندگی من
۲۹	سویا	سویا
۳۰	تماشای برنامه	تماشای برنامه
۳۱	از راه دور احساسی دارم؟	از راه دور احساسی دارم؟
۳۲	در تصویر؟	در تصویر؟
۳۳	مسئولیت در خانه	مسئولیت در خانه
۳۴	نمایشگاه کلاس	نمایشگاه کلاس
۳۵	شبه گریز بر جایزه	شبه گریز بر جایزه
۳۶	عشق با من	عشق با من
۳۷	بچه‌ها	بچه‌ها
۳۸	بچه‌ها	بچه‌ها
۳۹	بچه‌ها	بچه‌ها
۴۰	بچه‌ها	بچه‌ها
۴۱	بچه‌ها	بچه‌ها
۴۲	بچه‌ها	بچه‌ها
۴۳	بچه‌ها	بچه‌ها
۴۴	بچه‌ها	بچه‌ها
۴۵	بچه‌ها	بچه‌ها
۴۶	بچه‌ها	بچه‌ها
۴۷	بچه‌ها	بچه‌ها
۴۸	بچه‌ها	بچه‌ها
۴۹	بچه‌ها	بچه‌ها
۵۰	بچه‌ها	بچه‌ها
۵۱	بچه‌ها	بچه‌ها
۵۲	بچه‌ها	بچه‌ها
۵۳	بچه‌ها	بچه‌ها
۵۴	بچه‌ها	بچه‌ها
۵۵	بچه‌ها	بچه‌ها
۵۶	بچه‌ها	بچه‌ها
۵۷	بچه‌ها	بچه‌ها
۵۸	بچه‌ها	بچه‌ها
۵۹	بچه‌ها	بچه‌ها
۶۰	بچه‌ها	بچه‌ها
۶۱	بچه‌ها	بچه‌ها
۶۲	بچه‌ها	بچه‌ها
۶۳	بچه‌ها	بچه‌ها
۶۴	بچه‌ها	بچه‌ها
۶۵	بچه‌ها	بچه‌ها
۶۶	بچه‌ها	بچه‌ها
۶۷	بچه‌ها	بچه‌ها
۶۸	بچه‌ها	بچه‌ها
۶۹	بچه‌ها	بچه‌ها
۷۰	بچه‌ها	بچه‌ها
۷۱	بچه‌ها	بچه‌ها

اگر قرار باشد یک گزارش از خودتان در هفته‌ای که گذشت تهیه کنید، بیشتر در کدام حالت بوده‌اید؟ از کلمات صفحه‌ی قبل استفاده کنید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کدام یک از این احساسات را در هفته‌ی گذشته تجربه کرده‌اید؟

چهار مورد از این حالت‌ها و احساسات را که تجربه کردید، بیاد بیاورید؛ چه اتفاقی باعث بروز آن احساس شد؟

مثال: عصبانیت

برادر کوچکم، دفترچه یادداشت‌م را پاره کرد.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

احساسات

احساسات و افکار، نقش تعیین کننده‌ای در زندگی ما دارند. آن‌ها ضروری و مهم هستند.

بعضی از روزها بی‌حوصله هستیم و به این فکر می‌کنیم که چه کسی هستیم؟ و اینکه چه کارهایی باید انجام بدهیم؟

بعضی از روزها سرحال هستیم و فکر می‌کنیم می‌توانیم همه‌ی کارهایمان را درست و بدون اشتباه انجام دهیم.

آگاه بودن از احساسات و افکارمان مهم است و همچنین آگاهی از چیزی که باعث شده است، شما این احساس را داشته باشید.

هر یک از شکل‌های زیر چه احساسی را نشان می‌دهد؟ آخرین بار کی این احساس را تجربه کردی؟

