

پیشگفتار

اهام باغی (۱۶) در دوران کودکی با IQ پایین بود که در حال حاضر IQ او ۱۲۰ شده است

فکون پیدا IQ یا همان بهره هوشی یا هوش شناختی بسیار گفته شده و این مطلب به فرایند بیان شده که اگر کودک IQ بالایی داشته

باشد حتماً در بزرگسالی انسان تحصیل کرده و موفق تری خواهد شد شاید به همین خاطر است که والدین به دنبال اطفال با IQ بسیار بالا

و مریه نگران کیفیت یادگیری و آموزش فرزند خود هستند و به دنبال

معدلی کودکان را تقویت کنند تا در این واکاوی هرگز تشنگانند که فرزند آنها

بسیار باشد که هوش شناختی بالایی دارد توانایی یادگیری از حد کودکان

و گاهی در کودکی با IQ بالا در بزرگسالی با IQ پایین مواجه می شود

توانمندی دانستن اینکه شخصی، فراخ تحصیل ممتازی است یا نه به این معنی است که او در چینهایی که با تجربه

یافته است و احتمالاً فردی با هوشیپر (IQ) بالاست، اما درازای آنکه او به

و مشکل در همین جاست هوش شناختی در مواقع بروز بحران

بسیاری از موارد به چشم مشاهده شده افرادی که بسیار هوشی و

شخص نیز نتوانستند پس علاوه بر IQ شرایط دیگری نیز برای

می تواند

# هوش برتر

## فعالیت‌هایی برای پرورش هوش هیجانی

ویژه‌ی ۱۸-۱۶ سال

دکتر سمیه جابری - پریسا جعفری



پارسان

(۱۳۹۵)

هوش شناختی موفقیت فرد را در تحصیل و زندگی تعیین می‌کند. اما هوش هیجانی، توانایی درک و مدیریت احساسات خود و دیگران است. این کتاب به شما کمک می‌کند تا هوش هیجانی خود را تقویت کنید و در زندگی موفق‌تر باشید.

هوش هیجانی، هوش زندگی نیز گفته می‌شود. این کتاب به شما کمک می‌کند تا در زندگی موفق‌تر باشید. [www.yarasan.com](http://www.yarasan.com)

[www.yarasan.com](http://www.yarasan.com)

اما دقیقاً منظور از هوش هیجانی چیست؟ این کتاب به شما کمک می‌کند تا در زندگی موفق‌تر باشید.

به طور خلاصه هوش هیجانی، توانایی درک و مدیریت احساسات خود و دیگران است. این کتاب به شما کمک می‌کند تا در زندگی موفق‌تر باشید.

[www.yarasan.com](http://www.yarasan.com)

و استفاده از این نیروها به نحو مناسبه برای موفقیت در تمام عمار زندگی و رسیدن به جت انسان خوشبخت

به طور خلاصه هوش هیجانی، توانایی درک و مدیریت احساسات خود و دیگران است.

الف) مولفه‌های درون فردی: توانایی‌های شخصی را دربرگیرنده هوش هیجانی‌ها و کنترل آن‌ها مشخص می‌کند.

• خودآگاهی هیجانی: به میزان آگاهی فرد از احساسات، روش‌های بیان و رول‌های هیجانی اشاره دارد.

• مهارت‌های هیجانی: شامل آگاهی، تنظیم و مدیریت هیجانات و تنظیم هیجانات خود و دیگران می‌شود.

هوش هیجانی، توانایی درک و مدیریت احساسات خود و دیگران است.

• خودآگاهی هیجانی: توانایی تشخیص احساسات خود و دیگران است. این کتاب به شما کمک می‌کند تا در زندگی موفق‌تر باشید.

این کتاب به شما کمک می‌کند تا در زندگی موفق‌تر باشید.

• استقلال توانایی خود رهبری: خوشش بازی از تمام هیجانات و تنظیم هیجانات خود و دیگران را بیان می‌کند.

تلفون: ۰۲۱-۷۷۸۸۰۰۰ • فکس: ۰۲۱-۷۷۸۸۰۰۱ • پست: ۷۳۲۱ • تهران، پلاک ۱۳۱



پارسان

ISBN: 978-600-2768-000-2

ب) مولفه‌های بیرونی: توانایی‌های شخصی را برای برقراری روابط اجتماعی پررنگ می‌کند.

• روابط بین فردی: توانایی ایجاد و حفظ روابط اجتماعی و رسیدن به اهداف از طریق همکاری با دیگران است.

## فهرست

| صفحه | فعالیت‌ها                | ریز مولفه‌ها                     | موضوع             |
|------|--------------------------|----------------------------------|-------------------|
| ۱۳   | من هستم ...              | توسعه مهارت‌ها و آشنایی با خود   | ۶۶                |
| ۱۴   | امروز احساس می‌کنم       | آشنایی با هیجانات و مدیریت آن‌ها | ۶۶                |
| ۱۵   | آدم‌های دوست‌داشتنی من   | خودآگاهی هیجانی                  | ۵۲                |
| ۱۷   | یک قلب قدرشناس           | توسعه مهارت‌ها                   | ۶۶                |
| ۱۸   | احساسات فراموش شده       | توسعه مهارت‌ها                   | ۶۶                |
| ۱۹   | آیا من قاطع هستم؟        | کنترل تکانه                      | ۶۶                |
| ۲۰   | خشم را کنترل کن          | توسعه مهارت‌ها                   | ۶۶                |
| ۲۱   | همیشه حرف، حرف من است؟   | ابراز وجود                       | ۱۵                |
| ۲۲   | تو بودی، چکار می‌کردی؟   | توسعه مهارت‌ها                   | ۶۵                |
| ۲۴   | یک درخواست مناسب         | توسعه مهارت‌ها                   | ۶۵                |
| ۲۵   | روی خط نشانه بگذار       | توسعه مهارت‌ها                   | ۶۵                |
| ۲۷   | بازی نام                 | توسعه مهارت‌ها                   | ۶۵                |
| ۲۸   | من شبیه چه هستم؟         | عزت نفس                          | مؤلفه‌ی درون فردی |
| ۲۹   | خودت را به خاطر بیاور    | توسعه مهارت‌ها                   | ۶۵                |
| ۳۰   | من معتقدم که ...         | توسعه مهارت‌ها                   | ۶۵                |
| ۳۱   | در کانون توجه            | توسعه مهارت‌ها                   | ۶۵                |
| ۳۲   | آزمون اعتماد به نفس      | توسعه مهارت‌ها                   | ۶۵                |
| ۳۳   | کاشف موفقیت شو!          | خودشکوفایی                       | ۶۶                |
| ۳۴   | یک خیز بزرگ به سمت آینده | توسعه مهارت‌ها                   | ۶۶                |
| ۳۵   | مواد لازم برای موفقیت    | توسعه مهارت‌ها                   | ۶۶                |
| ۳۶   | هدف گذاری                | توسعه مهارت‌ها                   | ۵۶                |
| ۳۷   | فهرست کن                 | توسعه مهارت‌ها                   | ۶۶                |
| ۳۸   | چند گام تا رشد           | استقلال                          | ۸۶                |
| ۳۹   | آینده من کدام طرف است؟   | توسعه مهارت‌ها                   | ۶۶                |
| ۴۰   | یافتن یک هدف             | توسعه مهارت‌ها                   | ۰۷                |

| صفحه | فعالیت‌ها   | ریز مولفه‌ها    | موضوع                |
|------|---|-----------------|----------------------|
| ۷۲   | نگاهی به این فهرست ببنداز                             | تحمل فشار روانی | مؤلفه‌ی مدیریت استرس |
| ۷۳   | مجله استرس  |                 |                      |
| ۷۴   | یک همراه خوب  |                 |                      |
| ۷۵   | بازگشت به آرامش                                       |                 |                      |
| ۷۶   | هر لحظه، در لحظه                                      |                 |                      |
| ۷۷   | خونسردیت را از دست نده                                | کنترل تکانه     | مؤلفه‌ی خلق عمومی    |
| ۷۸   | جدول هیجانات  |                 |                      |
| ۷۹   | من نمی‌شنوم، گوش می‌کنم                               |                 |                      |
| ۸۰   | ورود ممنوع!   |                 |                      |
| ۸۲   | از روی سرعت گیرها آرام رد شو!                         |                 |                      |
| ۸۳   | همه چیز در سر خودت است!                               | خوش بینی        | مؤلفه‌ی بین فردی     |
| ۸۴   | فوق‌العاده، فوق‌العاده، همه چیز را درباره آن بخوانید! |                 |                      |
| ۸۵   | یک جشن کوچک   |                 |                      |
| ۸۶   | سفر به موفقیت   |                 |                      |
| ۸۷   | الان چه چیز خوبی هنوز هست؟                            |                 |                      |
| ۸۸   | هاها هاها ...   | شادمانی         | مؤلفه‌ی سازگاری      |
| ۸۹   | بهترین روز زندگی من                                   |                 |                      |
| ۹۰   | دفترچه‌ی قدرشناسی                                     |                 |                      |
| ۹۱   | شادی‌آورهای من  |                 |                      |
| ۹۲   | تو صفحه حوادث را بنویس!                               |                 |                      |

| صفحه | فعالیت‌ها                                   | ریز مولفه‌ها          | موضوع            |
|------|---|-----------------------|------------------|
| ۴۱   | دوست عزیز مسؤول                             | همدلی                 | مؤلفه‌ی بین فردی |
| ۴۲   | بزن قدش                                     |                       |                  |
| ۴۳   | آیا من آدم همراهی هستم؟                     |                       |                  |
| ۴۴   | یک بیننده و شنونده خوب باش!                 |                       |                  |
| ۴۵   | اولش سخت است!                               |                       |                  |
| ۴۶   | گروه تمرکز                                  | مسؤولیت پذیری اجتماعی | مؤلفه‌ی بین فردی |
| ۴۷   | غلبه بر مشکلات                              |                       |                  |
| ۴۸   | یک سهم عادلانه بردار                        |                       |                  |
| ۴۹   | اگر من بودم ...                             |                       |                  |
| ۵۰   | من یک شهروندم                               |                       |                  |
| ۵۱   | ماهگیری از تعریف و تمجید                    | روابط بین فردی        | مؤلفه‌ی بین فردی |
| ۵۲   | اگر من یک میلیارد پول داشتم                 |                       |                  |
| ۵۳   | برگه‌ی ثبت تشکر                             |                       |                  |
| ۵۴   | درجه‌بندی اهمیت                             |                       |                  |
| ۵۵   | چه کسی از همه بهتر است؟!                    |                       |                  |
| ۵۶   | نوار مویوس                                  | حل مسأله              | مؤلفه‌ی سازگاری  |
| ۵۷   | من آن را چطور می‌بینم!                      |                       |                  |
| ۵۸   | از تصور تا واقعیت                           |                       |                  |
| ۵۹   | پاداشی برای خودم                            |                       |                  |
| ۶۰   | دیگر بزرگ شدی!                              |                       |                  |
| ۶۱   | همه چیز آنطور که به نظر می‌رسد، نیست...     | واقع گرایی            | مؤلفه‌ی سازگاری  |
| ۶۲   | درک هیجانات                                 |                       |                  |
| ۶۳   | چه کسی درست می‌گوید؟                        |                       |                  |
| ۶۴   | من، منم...؟                                 |                       |                  |
| ۶۵   | این بازی کمی فرق دارد!                      |                       |                  |
| ۶۶   | مجله مسؤولیت                                | انعطاف پذیری          | مؤلفه‌ی سازگاری  |
| ۶۸   | اما ما همیشه آن را با این روش انجام می‌دهیم |                       |                  |
| ۶۹   | چه کسی مهم‌تر است؟                          |                       |                  |
| ۷۰   | یک روز متنوع                                |                       |                  |
| ۷۱   | گام به گام تا خود بهترم                     |                       |                  |

## خودآگاهی هیجانی

### من هستم ...

خودآگاهی هیجانی، توانایی شناسایی احساسات هر فرد است. به جملات زیر دقت

کن و هر جمله را براساس اینکه چرا احساس خاصی داری، کامل کن:

من اغلب خوشحالم، وقتی که ...

من احساس شرمندگی می‌کنم، وقتی که ...

من در مورد خودم فکرهای منفی می‌کنم وقتی که ...

من ..... هستم، وقتی که .....

من احساس ..... می‌کنم، وقتی که .....

برای ارزیابی بهتر خودت، عبارت‌های درون جدول را بخوان و به خودت طبق راهنما از ۱ تا ۱۰ نمره بده:

راهنما: ۱۰ = کاملاً موافقم ۱ = کاملاً مخالفم

| نمره | عبارت  |
|------|--|
|      | من بیشتر وقت‌ها می‌دانم چه هیجاناتی دارم.                            |
|      | من به روشنی می‌توانم نقاط ضعف و قوت‌م را مشخص کنم.                   |
|      | من به راحتی می‌توانم هیجانات و احساساتم را تشخیص دهم.                |
|      | من می‌دانم برای رشد بیشتر، چه نیازهایی در کوتاه‌مدت و بلند مدت دارم. |
|      | من می‌دانم که چه موقعیت‌هایی باعث عصبانیت، آرامش یا لذت من می‌شود.   |
|      | من با توجه به حالات جسمانی‌ام، متوجه می‌شوم چه هیجاناتی دارم.        |
|      | من هرگز به‌طور کامل در هیجاناتم غرق نمی‌شوم.                         |
|      | من کاملاً مسئولیت هیجانی که دارم را می‌پذیرم.                        |
|      | <b>نمره‌ی کل (نمرات را با هم جمع بزن):</b>                           |

### کلید مقیاس آگاهی از هیجانات:

نمره‌ی کل تو در کدام دسته زیر قرار گرفته است:

**+۶۵:** تو فقط نیاز داری که مهارت‌هایت را به حد عالی‌تر برسانی.

**۴۰-۶۵:** با انجام یک سری فعالیت‌ها می‌توانی کیفیت زندگی‌ت را بالاتر ببری.

**-۴۰:** نمره پایین‌تر از ۴۰ نشان می‌دهد که مهارت‌های تو در آگاهی از هیجانات، خیلی پایین است. خیلی سریع باید در مورد بهتر کردن آن‌ها

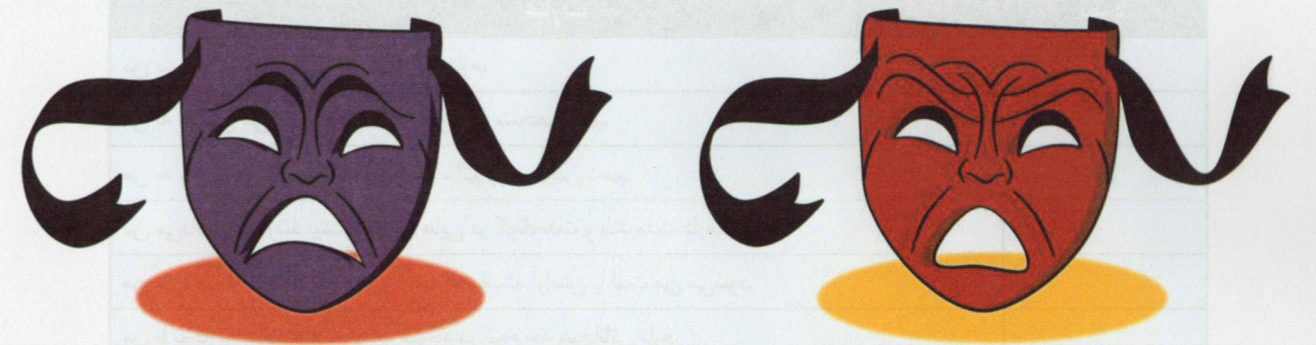
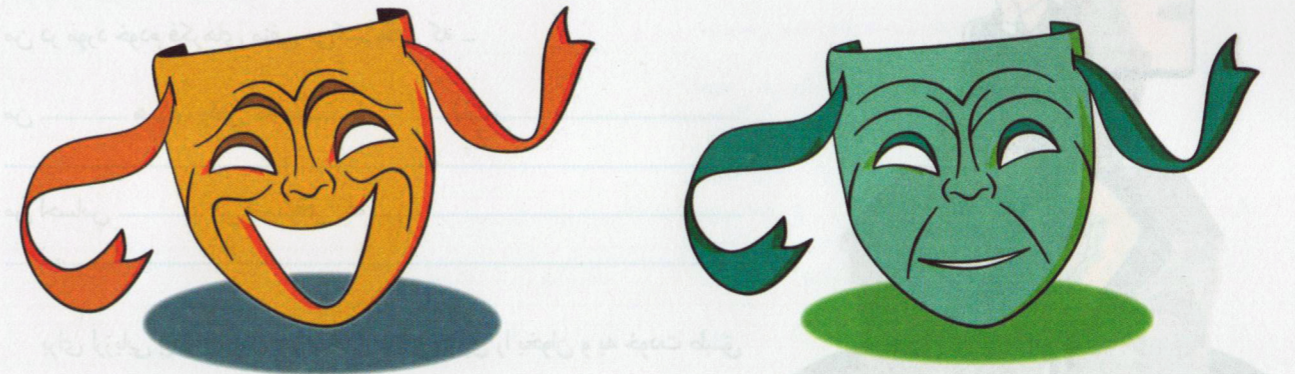
تصمیم قاطع بگیری.

|    |  |                               |    |
|----|--|-------------------------------|----|
| ۴۱ | دوست عزیز مسئول                          | باغچه‌تسبیحی زیاده در خانه‌ات | ۶۷ |
| ۴۲ | برون‌گدشی                                | در چشم‌ها                     | ۶۷ |
| ۴۳ | آیا من آدم خرابی هستم؟<br>چرا؟           | بچه‌ها همه بزرگ               | ۶۷ |
| ۴۴ | یک بستنده و شونده خوب باش                | رنگ‌ها را در تشخیص            | ۶۷ |
| ۴۵ | لولش سخت است                             | حکماً و عیناً                 | ۶۷ |
| ۴۶ | گرویدنم‌کن                               | هوا تنگت را از تنه‌ت بیرون    | ۶۷ |
| ۴۷ | غلبه بر مشکلات                           | مسئولیت‌پذیری                 | ۶۷ |
| ۴۸ | یک سهم عادلانه بردار                     | بچه‌ها همه بزرگ               | ۶۷ |
| ۴۹ | اگر من بودم ... جالبه یا نه؟             | اگر من بودم ...               | ۶۷ |
| ۵۰ | من یک شهروردم                            | اگر من بودم ...               | ۶۷ |
| ۵۱ | مادرگیری از طرف و تعجب                   | اگر من بودم ...               | ۶۷ |
| ۵۲ | اگر من یک مبارزه پول داشتم               | اگر من بودم ...               | ۶۷ |
| ۵۳ | برگه‌ی لب‌ت کمتر                         | اگر من بودم ...               | ۶۷ |
| ۵۴ | درجه‌ی اهمیت                             | اگر من بودم ...               | ۶۷ |
| ۵۵ | چه کسی از همه بهتر است؟                  | اگر من بودم ...               | ۶۷ |
| ۵۶ | آواز بی‌سوس                              | اگر من بودم ...               | ۶۷ |
| ۵۷ | من آن را بطور من دیدم                    | اگر من بودم ...               | ۶۷ |
| ۵۸ | از صورت تا واقعیت                        | اگر من بودم ...               | ۶۷ |
| ۵۹ | پاداشی برای خودم                         | اگر من بودم ...               | ۶۷ |
| ۶۰ | دیگر بزرگ شدی یا نه؟                     | اگر من بودم ...               | ۶۷ |
| ۶۱ | هه چیز آنطور که به نظر می‌رسد نیست...    | اگر من بودم ...               | ۶۷ |
| ۶۲ | بزرگ هیجانات                             | اگر من بودم ...               | ۶۷ |
| ۶۳ | چه کسی درست می‌گوید؟                     | اگر من بودم ...               | ۶۷ |
| ۶۴ | من، من...؟                               | اگر من بودم ...               | ۶۷ |
| ۶۵ | این بازی کس فرق ندارد                    | اگر من بودم ...               | ۶۷ |
| ۶۶ | بچه‌ها همه بزرگ                          | اگر من بودم ...               | ۶۷ |
| ۶۸ | اما همیشه آن را با این روش انجام می‌دهیم | اگر من بودم ...               | ۶۷ |
| ۶۹ | چه کسی بهتر است؟                         | اگر من بودم ...               | ۶۷ |
| ۷۰ | یک روز متوجه                             | اگر من بودم ...               | ۶۷ |
| ۷۱ | گم به گم یا خود بهترم                    | اگر من بودم ...               | ۶۷ |

## امروز احساس می‌کنم

از تصاویر زیر استفاده کن تا احساسی که امروز داری را بشناسی. هر وقت احساسات را تعیین کردی، می‌توانی با انتخاب احساس مناسب به رفتار دیگران پاسخ بدهی. شناسایی احساسات و گرفتن تصمیم هوشیارانه باعث می‌شود که همه متوجه شوند احساسات می‌تواند در شرایط مختلف متفاوت باشند. تو باید با توانایی و شایستگی، بهترین روز را همراه با احساسات مطلوب در زندگی به وجود بیاوری.

امروز چه احساسی داری؟



## آدم‌های دوست‌داشتنی من



اسم کسانی که دوست داری را به ترتیب از بالا تا پایین فهرست کن (۱۰ نفر کافی است). صادق باش. آن کسی که بیشتر از همه دوست داری بالای فهرست و آن کسی که کمتر از همه دوست داری را پایین فهرست بنویس. براساس کارهایی که برایت می‌کنند یا سودی که به تو می‌رسانند، این ترتیب‌بندی را انجام نده. فقط براساس ویژگی‌های شخصیتی که دارند، این فهرست را تنظیم کن. یک پیام مؤدبانه و محبت‌آمیز را خیلی ماهرانه و ظریف برای فردی که پایین فهرست است بنویس، به طوری که بتوان فهمید تو او را از آدمی که بالای فهرست نوشتی کمتر دوست داری. سپس این پیام‌ها را نگهدار و روی کارت‌هایی بنویس و برای مناسبتی مانند تولدشان به آن‌ها تقدیم کن.

| شماره | نام | پیام |
|-------|-----|------|
| ۱     |     |      |
| ۲     |     |      |
| ۳     |     |      |
| ۴     |     |      |
| ۵     |     |      |
| ۶     |     |      |
| ۷     |     |      |
| ۸     |     |      |
| ۹     |     |      |
| ۱۰    |     |      |