

هوش های بارز شما

از میان هوش های ۹ گانه، مواردی که در جدول مشخص شده است، در شما به شکل بارزتری وجود دارد. البته این امر الزاماً به معنای بالا بودن آن هوش در شما نیست، بلکه تنها نشان دهنده این است که شما در این جنبه ها نسبت به سایر جنبه های دیگر هوش توانایی بیشتری دارید.

هوش تحلیلی	هوش درون نگر	هوش تعاملی
منطقی - ریاضی ۷۰%	تجسمی ۶۰%	کلامی ۵۷.۵%
موسیقیایی ۶۵%	هستی شناسی ۵۰%	بین فردی ۶۷.۵%
طبیعت گرا ۶۰%	درون فردی ۷۷.۵%	جنبشی ۷۷.۵%

مشاغل زیر را به منظور استفاده ی بهتر از توانایی هایتان به شما پیشنهاد می کنیم:



مشاغل مناسب

مشاغل اولویت اول

نظریه پرداز، فیلسوف، عارف، شاعر، نویسنده، محقق و پژوهشگر، آرتیست، کتابدار، برنامه نویس، روانشناس، روحانی، کشیش، مبلغ مذهبی، کارشناس الاهیات، دانشمند

مشاغل اولویت دوم

ورزشکار، رقصنده، طراح و مدل، جراح، مجسمه ساز، هنرپیشه، صنعتگر، جواهرساز، معمار، بدلکار، آهنگر، نوازنده، خیاط، آشپز، نجار، مکانیک، تعمیرکار، آرایشگر، فیزیوتراپیست، دبیر تربیت بدنی

مشاغل اولویت سوم

فیلسوف، رهبر، مربی مدیتیشن، کیهان شناس، روحانی، روانشناس، معلم فلسفه، معلم اخلاق

با توجه به اینکه شما بیشترین نمره را در هوش درون فردی کسب کرده اید، شیوه های یادگیری مناسب و پریازده برای شما عبارتند از: فرصت هایی را به انجام کار های هنری اختصاص داده و به ابراز درون خود بپردازید تا بتوانید سایر کارهای خود را به خوبی انجام دهید. سعی کنید در مکان های خلوت به مطالعه بپردازید. هر مطلبی را که می خوانید، برای خود توضیح دهید. شما در انجام فعالیت های انفرادی مانند نوشتن مقاله بسیار موفق هستید.



شیوه های یادگیری



هوش درون فردی



نمره ی کسب شده توسط شما در این زیر مقیاس **۷۷.۵** می باشد که نمره ی مطلوبی است. شما توانایی نسبتاً خوبی در درک و شناخت هیجانات خود دارید. همچنین این قابلیت را دارید که در هر لحظه نسبت به هیجانات خود و دلیل آنها آگاهی داشته باشید. به طور معمول تصویر روشنی از توانایی های خود داشته و به خوبی می توانید تشخیص دهید که از عهده ی چه کارهایی بر می آید. شما به خوبی می دانید که خود را درگیر چه موقعیت هایی کرده یا از چه موقعیت هایی پرهیز کنید.

معمولاً بازخورد های دیگران از اعمالتان برای شما اهمیت زیادی دارد و سعی می کنید به این بازخوردها توجه کنید. شما در حوزه هایی تصور می کنید ضعیف هستید فعالیت کرده و تلاش خود را می کنید تا در آن زمینه رشد نمایید. همچنین از شکست نمی ترسید بلکه آن را قسمتی از رشد فردی خود می دانید و این سبب می شود هنگامی که اشتباه کرده یا به نتیجه ی مطلوب خود نمی رسید، سرخورده نشده و درس های لازم را از شکست خود بگیرید و برای آینده برنامه ریزی کنید. آگاهی شما از توانایی های خود سبب می شود در حیطه ی توانایی هایتان کمک های مفیدی به دیگران بکنید. شما قاطعانه از اعتقادات و انگیزه های خود دفاع می کنید. شما به خوبی می توانید مهارت ها و فعالیت ها و نقاط ضعف و قدرتتان را بررسی کنید و بهترین منتقد اعمالتان می باشید.

به نظر می رسد شما به راحتی می توانید احساسات خود را مدیریت کرده و در مواقع گوناگون هیجان خود را کنترل کنید و واکنش منطقی از خود نشان دهید. شما به دلیل استعداد بالایی که در این زمینه دارید، به فهمیدن و درک علت پدیده ها علاقه ی بسیار زیادی دارید. همچنین فرد مستقلی هستید و قادر می باشید کار های خود را به تنهایی انجام دهید. به نظر می رسد از خلوت خود انرژی زیادی می گیرید. خود شناسی شما در حد خوبی بوده و معمولاً درک واضحی از احساسات و دغدغه های خود دارید. شما نسبت به اعمال خود بصیرت خوبی داشته و واکنش های معقولانه ای را از خود نشان می دهید.



راهکارها

سعی کنید بین احساسات مختلف خود تمایز قائل شده و آنها را نام گذاری کنید. از دامنه ی احساسات و عواطف خود آگاهی داشته باشید (تشخیص دهید در عصبانی ترین و خوشحال ترین حالتتان چه واکنشی را از خود بروز می دهید). مطالعه ی رمان ها و داستان های گوناگون را در برنامه ی روزانه ی خود جای دهید. این کار سبب می شود نسبت به احساسات و عواطف گوناگون آگاهی پیدا کرده و آنها را در وجود خود، شناسایی کنید. داشتن روابط اجتماعی گسترده به شناخت عواطف خودتان و دیگران کمک می کند.



تمرین

■ تمرین شماره ۱

هدف: افزایش توجه به درون

زمان بندی: ۳۰ دقیقه، ۱۰ روز یک بار

نحوه اجرا:

زمانی را تنها با خود خلوت نمایید. سپس یک دفترچه یادداشت شخصی برداشته و در مورد خودتان شروع به نوشتن نمایید. به هنگام نوشتن از لایه های شخصیتی خود از جزئیات عمق وجودتان پرده بردارید. از خوبی ها و زشتی های خودتان بنویسید. سعی کنید ذهن تان را کاملاً رها نموده و با عمق جان بنویسید. عدم مقاومت در برابر بارش فکری می تواند به شما کمک نماید تا حالت خلسه ای را تجربه نمایید که می تواند به شناخت و درک عمیق حالات، احساسات و افکارتان کمک نماید. توجه داشته باشید در این تمرین نیازی نیست که ادبی بنویسید فقط و فقط تراوشات ذهنی خود را به قلم بیاورید. به جزئیات وجود خود توجه نموده و سعی کنید فکرتان را سانسور نکنید.



افراد مشهور با هوش درون فردی



پروین اعتصامی
(شاعر)



بهرام بیضایی
(نویسنده و کارگردان)



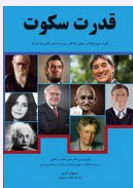
قیصر امین پور
(نویسنده، مدرس دانشگاه، شاعر)



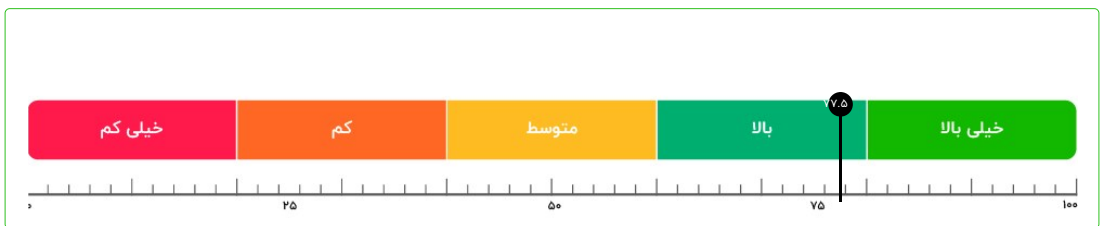
کتاب قدرت سکوت

نویسنده: سوزان کین / مترجم: ناهید سپهرپور

این کتاب که حاصل مطالعات جامعی می باشد، اطلاعات کاربردی را درباره قدرت سکوت و مزیت برخورداری از زندگی غنی درون به شما ارائه می دهد.



هوش بدنی - جنبشی



نمره ی کسب شده توسط شما در این زیر مقیاس **۷۷.۵** می باشد که نشان دهنده توانایی زیاد شما در استفاده از حرکات بدنی تان است. شما مهارت خوبی در حفظ تعادل خود در شرایط مختلف دارید. به نظر می رسد از توانایی خوبی درهماهنگ سازی دست و چشم خود برخوردار هستید. به عنوان مثال در بازی هایی مثل بولینگ یا تیراندازی می توانید سریع پیشرفت کنید. همچنین به خوبی از زبان بدن خود مانند حرکت دادن دست هایتان، جهت بیان مقصود خود بهره می گیرید. در صورتی که بازی پانتومیم انجام دهید مهارت بالایی داشته و قادر هستید منظور خود را به سهولت بیان کنید. هنرهای دستی مانند خیاطی یا حصیر بافی یا گلدوزی را به خوبی یاد می گیرید. همچنین یادگیری کارهای فنی و مکانیکی برای شما به نسبت آسان است.

انجام کار های فکری که مستلزم یک جا نشینی و سکون است گاهی برای شما خسته کننده و کسالت بار می باشد. اگر قرار باشد مدت طولانی را در یک جا بشینید مثلاً حضور در یک کنفرانس یا کلاس درس، به مرور تمرکز شما بهم می خورد و نمی توانید مطالب گفته را به خوبی یاد بگیرید. شما به ورزش علاقه داشته و به نظر

می رسد در رشته ی مورد نظر خود موفق می باشید. گل بازی، خمیر بازی و سفالگری را می توانید به عنوان سرگرمی انتخاب کنید و از مهارت دستان خود و ساختن چیزی که در ذهن خود تصور کرده اید، حس خوبی بگیرید.



راهکارها

سعی کنید زمان های استفاده از تلفن همراه و کامپیوتر را مدیریت کنید.
از ویدئو های آموزش هنر های دستی، استفاده کنید.
بعضی روز های هفته را با خود قرار بگذارانید که به جای استفاده از وسایل نقلیه ی شخصی، از وسایل نقلیه ی عمومی استفاده کرده و یا مسافتی را پیاده روی کنید.
اوقات فراغت خود را به بیرون از خانه مثلاً پارک رفته و تحرک داشته باشید.
یک هنر دستی ظریف را یاد بگیرید، در خاطر داشته باشید که ممکن است در شروع این کار عملکرد مناسبی نداشته باشید اما به مرور زمان، مهارت بیشتری کسب می کنید.



تمرین

هدف: پیشرفت آگاهی نسبت به بدن و هماهنگی دست و پا

زمان بندی: ۱۵ تا ۲۵ دقیقه، ۳ تا ۵ بار در هفته

نحوه اجرا:

در حالی که به آرامی رو به جلو قدم می زنید طناب را روی سر و زیرپایتان بچرخانید. این حرکت را به مدت ۱۵ ثانیه انجام دهید. در مرحله بعد در حالی که به آرامی طناب را روی سر و زیر پایتان می چرخانید رو به عقب راه بروید. این حرکت را نیز ۱۵ ثانیه انجام دهید. بعد از آن بدون حرکت بایستید و با پرش جفت ۱۵ ثانیه طناب بزنید. سپس ۱۵ ثانیه استراحت کنید و دوباره مرحله اول را شروع کنید. این کار را ۱۸ بار تکرار نمایید. همزمان در حین طناب زدن به حرکات بدن و نحوه عملکرد آن ها فکر کنید. این فعالیت به شما کمک می کند تا نسبت به حرکات خود آگاهی یافته و هماهنگی ذهن با جسمتان را افزایش می دهد.

هدف: هماهنگی چشم و دست

زمان بندی: ۱۵ تا ۲۵ دقیقه، ۲ بار در هفته

نحوه اجرا:

یکی از معروف ترین روش ها برای بهبود تمرکز به هنگام نگاه کردن و ایجاد هماهنگی بین دست و چشم استفاده از تمرین "توپ تنیس" است. در این تمرین رو به روی یک دیوار بایستید و سعی کنید با یک دست توپ را به سمت دیوار پرتاب نموده و به هنگام برگشت با دست دیگر دریافت کنید. سپس بر روی دیوار چند نشانه بچسبانید و سعی کنید که به هنگام پرتاب به ترتیب آن نقاط را هدف قرار دهید. پس از مهارت نسبی سعی کنید این کار را با چند توپ انجام دهید. این فعالیت صرفاً برای افزایش توان حرکت دستان شما نیست بلکه چشم شما را آموزش می دهد تا با دستان و واکنش حرکتی شما هماهنگ گردد. پس از چندبار تمرین می توانید از دوست خود بخواهید تا توپ ها را ابتدا به طور پشت سرهم و سپس به طور همزمان با زاویه های مختلف به سمت شما پرتاب نماید. وظیفه شما این است که بتوانید توپ ها را با دستانتان به سرعت بگیرید. تقویت تمرکز چشمی و هماهنگی آن با سایر اعضاء بدن یکی از مهمترین روش ها برای افزایش هوش بدنی جنبشی است. اگر "سرعت واکنش چشمی" پایینی دارید، در تمرین بعد صرفاً سعی می کنیم تا به این مسئله بپردازیم.

هدف: افزایش سرعت واکنش چشم

زمان بندی: ۱۵ تا ۲۵ دقیقه، ۳ بار در هفته

نحوه اجرا:

سعی کنید دو شیء را با اندازه مشابه در مسافت های مختلف از یک مکان قرار دهید. بهتر است شیء مورد استفاده از جزئیات خوبی برخوردار باشد. مثلاً می توانید از دو کتاب استفاده کنید که طر جلد مصور و پیچیده ای دارند. یکی را در حدود ۴۶ سانتی متر از شما و دیگری در حدود سه متر قرار دهید. برای ۵ تا ۱۰ ثانیه روی جسم نزدیک تمرکز نمایید. سعی کنید به جزئیات شیء توجه کنید. سپس فوراً برای ۵ تا ۱۰ ثانیه روی جسم دورتر متمرکز شوید. این تمرین را به مدت ۳ تا ۵ دقیقه به صورت نگاه عقب جلو با چشمان خود انجام دهید. سپس چشمان تان را ببندید و سعی کنید این تمرین را به صورت تجسمی تمریناتی از این دست به شما کمک می نماید تا با تغییر تمرکز از یک شیء دور به شیء نزدیک و بالعکس سرعت واکنش تجسمی خود را افزایش دهید. افزایش سرعت واکنش چشم همزمان با دقت به جزئیات اشیاء می تواند به هوش تجسمی شما کمک نماید.



افراد مشهور با هوش بدنی - جنبشی بالا



لیونل مسی
(فوتبالیست)



مارسل مارسو
(بزرگترین هنرپیشه پانتومیم)



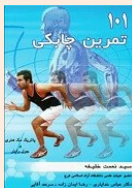
جکی چان
(رزمی کار و بازیگر)

○ ○ ○ ● ○ ○ ○

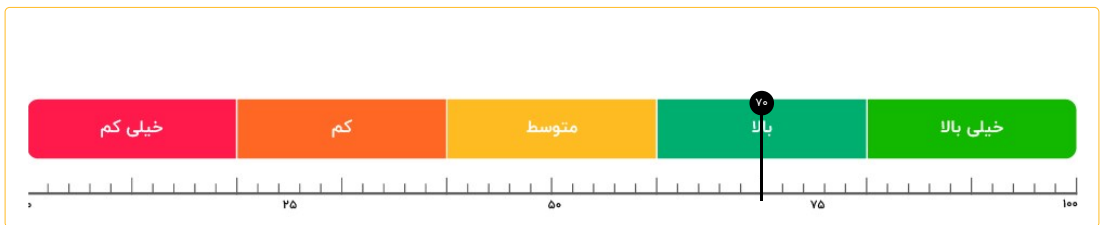
۱۰۱ تمرین چابکی

نویسنده: پاتریک مک هنریو جول رایتر/ مترجم: سید نعمت خلیفه و همکاران

این کتاب با استفاده از تمرینات کاربردی به شما کمک می نماید تا به حرکات هماهنگ حرکتی دست یافته و زمینه را برای فعالیت های ورزشی فراهم نمایید.



هوش منطقی - ریاضی



شما در این زیر مقیاس، نمره ی ۷۰ را کسب کرده اید که نشان می دهد از هوش منطقی- ریاضی بالایی برخوردارید. شما توانایی این را دارید که وقتی با یک مسئله ی جدید روبرو می شوید، با استفاده از یک فرآیند ذهنی نسبتاً سریع و دقیق، نظم منطقی بین اجزای آن مسئله را کشف کرده و آن را حل کنید. شما همچنین از توانایی استدلال کردن مطلوبی برخوردارید و استدلال ها را نیز خیلی خوب متوجه می شوید.

اگرچه به نظر می رسد که شما در حفظ کردن مطالب از توانمندی قابل قبولی برخوردار هستید، با این حال یادگیری مفاهیم برای شما ساده تر است و برای آن ارزش بیشتری قائل اید. برای مثال هنگام یادگیری یک فرمول فیزیک، سعی می کنید علاوه بر اینکه فرمول را حفظ می کنید، به مفهوم آن نیز دقت کرده و دریابید که اجزای این فرمول هر کدام چه معنایی داشته و کنار هم قرار گرفتن آنها چه مفهومی دارد.

شما الگوهای ذهنی نسبتاً منحصراً به فردی دارید؛ این الگوها و طبقه بندی های ذهنی، در تجزیه و تحلیل پدیده ها به ذهن شما ساختار می بخشد و همچنین در قالب یک سری پیش فرض ها، در درک مشاهدات جدید به شما کمک می کند. بنابراین هر چیزی که تجربه می کنید، توسط این الگوها در ذهنتان پردازش و طبقه بندی می شود. شما به دلیل وجود همین الگوها و ساختارهای ذهنی، برای یادگیری مطالب جدید، نیازمند پیدا کردن نظم و برقراری ارتباط بین قسمت های مختلف موضوع مد نظرتان هستید و اگر امکان انجام چنین کاری فراهم نباشد، یادگیری برایتان دشوار می شود.

به نظر می رسد به دلیل استعداد زیادی که در این زمینه دارید، از بازی ها و سرگرمی های فکری و استراتژیک مانند حل معما، سودوکو، جدول، شطرنج، درست کردن پازل و بازی های کامپیوتری ژانر استراتژیک لذت می برید و قادرید با تمرین کافی، به مهارت بالایی در آنها دست پیدا کنید.

شما فرد نسبتاً منطقی و واقع گرا هستید. نسبت به دنیای اطراف خود کنجکاو می باشید و سؤالات زیادی برای پرسیدن دارید؛ از این رو به کشف و درک رابطه علت و معلولی بین پدیده ها و فهم این نکته که چه چیز منجر به این اتفاق یا نتیجه شده است، علاقمند هستید.

استدلال انتزاعی در شما رشد مطلوبی داشته است؛ به همین خاطر توانایی این را دارید که از نمادها برای توضیح ایده های خود استفاده کنید. معمولاً سعی می نمایید مسائل را آسان نگاه نکنید، به راه حل های معمول چندان اعتماد ندارید و گاهی این گونه تصور می کنید که سخت ترین و پیچیده ترین پاسخ ها، بهترین پاسخ ها هستند. ولی لازم است بدانید که مسائل مختلف، بر حسب موقعیت و ذاتشان، دارای پاسخ های منحصر به فردی هستند که ممکن است پیچیده و طولانی باشند یا ساده و کوتاه؛ این هنر شما است که باید تشخیص دهید چه زمانی چه پاسخی را انتخاب کنید که شما را به سهولت به هدفتان برساند.

نظم و ساختار محیط پیرامونتان برای شما اهمیت دارد. اگر مشاهده کنید وسیله ای در محیط، خوب عمل نمی کند یا مشکلی دارد، سعی می کنید در اولین فرصت مشکل را حل کنید تا فعالیت مورد نظرتان، طبق اصولی که در ذهنتان است انجام شود. برای مثال اگر متوجه شوید شیر آب چکه می کند یا ساعت اتاقتان کار نمی کند، تمایل دارید که این مشکلات سریعتر برطرف شود.



راهکارها

سعی کنید نوعی زبان برنامه نویسی کامپیوتری را فرا گیرید.
مطالعه ی بخش تجاری روزانه ها و وب سایت ها ی خبری را در برنامه ی خود قرار دهید و سعی کنید تحلیلی از آن ها داشته باشید.
یک مسئله ی ریاضی را حل کرده و آن را با صدای بلند، در حالی که صدای خود را ضبط می کنید، تحلیل کنید.
از مستند هایی که محتوای منطقی و علمی دارند، استفاده کنید.
اجزای یک دستگاه را از هم باز کنید و بعد از بررسی، دوباره آنها را سر هم کنید.
مفاهیم ریاضی را به کسانی که کمتر از شما می دانند، آموزش دهید.



تمرین

برخی از بازی ها می توانند به خوبی توانایی منطقی ریاضی فرد را افزایش دهند. در این راستا بازی های کلاسیک مشهوری از جمله سودوکو، مکعب روبیک و بازی شطرنج وجود دارد که توانایی این جنبه از هوش ما را افزایش می دهند. برای انجام این بازی ها می توانید با انتخاب هریک در ای سنج گیم افزایش این جنبه از هوش را تمرین نمایید.

توجه داشته باشید این بازی ها روشی برای سنجش هوش نیست بلکه راهبرد هایی برای تمرین و بهبود مهارت های ما می باشد.



بازی سودوکو

به طور کلی می تواند به ارتقاء توانایی های شناختی شما کمک نماید. همچنین این بازی برای تقویت حافظه ، قدرت تفکر منطقی و افزایش تمرکز و جلوگیری از آزاریمز توسط برخی از روانشناسان و روانپزشکان دنیا تجویز می گردد.

شروع



بازی مکعب روبیک

این بازی نه تنها برای بهبود هوش منطقی ریاضی بلکه برای تقویت هوش تجسمی و هوش بدنی جنبشی(هماهنگی بین چشم و دست) می تواند بسیار کاربردی باشد.

شروع



بازی سرعت محاسبات

این بازی باعث افزایش سرعت پردازش داده ها در ذهن و در نتیجه بهبود توانایی منطقی ریاضی می گردد.

شروع



بازی و ریاضی

بازی و ریاضی در بسیاری از مراکز آموزشی دنیا برای تقویت عملکرد محاسباتی افراد مورد استفاده قرار می گیرد.

شروع



بازی XO

سرعت واکنش و توانایی حل مسئله منطقی را در شما بهبود می بخشد.

شروع



افراد مشهور با هوش منطقی - ریاضی بالا



ابن سینا

(پزشک، ریاضی دان، منجم فیزیکدان)



خواجه نصیرالدین طوسی

(فیلسوف، ریاضی دان، منجم)



مریم میرزاخانی

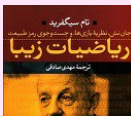
(ریاضی دان)

○ ○ ○ ○ ○ ○ ●

ریاضیات زیبا(جان نش، نظریه های بازی، جستجوی مدرن، کد طبیعت)

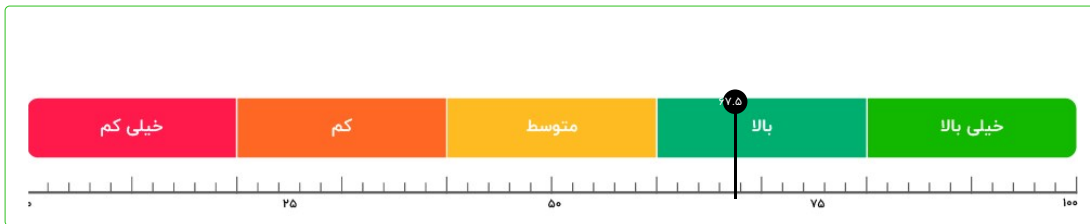
نویسنده: استیو تولتز/ مترجم: پیمان خاکسار

در این کتاب نظریه های بازی با استفاده از مدل های ریاضی به تحلیل روش های همکاری یا رقابت موجودات منطقی و هوشمند می پردازد.





هوش بین فردی



نمره ی کسب شده توسط شما در این زیر مقیاس ۶۷.۵ می باشد که نمره ی مطلوبی است و نشان می دهد که شما از توانایی خوبی جهت برقراری ارتباط با دیگران برخوردار هستید. شما معمولاً به آسانی می توانید خود را جای دیگران قرار داده و دنیا را از دید آنها مشاهده کنید. همچنین به خوبی می توانید نیت ها و انگیزه های آنها را درک کنید. درک دلیل حساسیت یا ناراحتی افراد برای شما کار آسانی بوده و به خوبی می توانید با آنها همدلی کنید. افراد حتما لازم نیست که مشکلات یا حال بدشان را به زبان بیاورند تا شما متوجه خوب نبودن حالشان شوید؛ بلکه شما خود از حالات چهره و زبان بدن آنها متوجه می شوید که مسئله ای وجود دارد.

معمولاً دیگران شما را برای مشورت و همفکری انتخاب می نمایند. ایده ها و راه حال های شما برای افراد مفید بوده و این توانایی را دارید که نکاتی مهمی را به آن ها یادآوری نمایید. شما از یک جنبه ی خاص به مسائل نگاه نمی کنید بلکه قادر هستید از زوایای مختلفی ابعاد گوناگون مسئله را مشاهده و تحلیل کنید. در فعالیت های گروهی به خوبی عمل می کنید و حضورتان در گروه محسوس است و اکثراً نقش یکپارچه کننده ی گروه را دارید. شما بیشتر اوقات قادر هستید تعارضات و اختلاف های میان افراد را سامان دهید و آنها را به درک مشترکی از نظر یکدیگر، برسانید. همچنین می توانید به سادگی و خیلی راحت اعتماد دیگران را نسبت به خود، جلب کنید و رابطه ی نزدیکی با آن ها ایجاد نمایید. به نظر می رسد شما توانایی خوبی در انگیزه دادن به دیگران و شناسایی نقاط ضعف آن ها دارید.

شرکت در گردهمایی های اجتماعی برای شما لذت بخش است. به نظر می رسد می توانید در مواقعی که تمایل به انجام کاری ندارید، نه بگویید و ترسی از عواقب آن نداشته باشید. شما دوستان زیادی در رده های سنی مختلف دارید که بیشتر اوقات به شما وفادار می باشند. گاهی به خاطر محبوبیتان افراد به شما حسادت می کنند.

شما معمولاً ایده های خوبی دارید و دیگران بازخورد مطلوبی به خاطر آن به شما می دهند. معمولاً در محیط های جدید آشنا شدن با دیگران برایتان دشوار نیست. اغلب علاقه ای به کار انفرادی ندارید. وقتی با افراد در حال تعامل هستید، تاثیرگذاری بر روی دیگران برایتان مهم است و تلاش می کنید آن ها را به خود جلب نمایید. دوست دارید وارد گروه های مختلف شوید و به جای انجام فعالیت ها به صورت انفرادی آن ها را با دیگران انجام دهید. از بودن در مکان های شلوغ به هنگام اوقات فراغت لذت می برید. معمولاً اگر قرار باشد فیلم ببینید ترجیح می دهید با دیگران این کار را انجام دهید.

راهکارها

در فعالیت های گروهی شرکت کنید؛ سعی کنید نیازهای خود را کنترل کنید و به نظرات دوستانتان توجه مناسبی داشته باید. فیلمی را مشاهده کرده و پس از آن سعی کنید خود را به جای هر کدام از شخصیت ها گذاشته و داستان را از نگاه او، بررسی کنید. یکی از موضوعاتی را که به آن علاقه دارید انتخاب کرده و در کلاس هفتگی مرتبط با آن ثبت نام کنید و خود را متعهد به شرکت منظم در آن دوره، کنید. سعی کنید احساسات و هیجانات خود را به راحتی با افراد دیگر درمیان گذاشته، حوصله ی بیشتری نسبت به صحبت های اطرافیان خود به خرج دهید.

تمرین

هدف: گسترش درک احساس و هیجان های دیگران

زمان بندی: هر هفته ۱ بار، به مدت ۴۵ دقیقه

نحوه اجرا:

این تمرین به ویژه در بهبود روابط بین فردی شما با فرزند، همسر و یا افراد نزدیک دیگر می تواند سودمند باشد. این روش را حتما به صورت ۲ نفره انجام دهید که بتوانید بدون ترس از قضاوت شدن توسط دیگری با نفر مقابل روابط تان را بهتر نمایید. برای این کار یک نفر داوطلب می شود که جای خالی را در جمله زیر پر کند:

وقتی شما هستید، من احساس می کنم.....

به عنوان مثال؛ وقتی شما عصیان می هستید، من از شما می ترسم.

حتما توجه داشته باشید که در هنگام انجام این تمرین هرگز یکدیگر را قضاوت نکرده، عصبانی نشوید و اصلا لازم نیست تا دلیل رفتار خود را برای دیگران توضیح دهید. فقط با این تمرین می خواهیم احساس دیگران را در رابطه با رفتار خود درک کنیم. این تمرین به ما کمک خواهد کرد تا با درک احساسات دیگران بزرگترین مانع روابط اجتماعی خود را بهبود بخشیم. همچنین افزایش درک احساس دیگران یکی از مهمترین عناصر هوش بین فردی است.

هدف: گسترش درک اجتماعی

زمان بندی: هر ماه و در هر نوبت به مدت ۲ ساعت

نحوه اجرا:

برای انجام این تمرین به ۴ نفر یا بیشتر نیاز دارید. ابتدا چند نفر به عنوان "شنونده" انتخاب می شوند. به این افراد یک برگه یادداشت و یک قلم تحویل دهید. سپس یک نفر را به عنوان "سخنگو" انتخاب و از او بخواهید که ۱۵ دقیقه در رابطه با یکی از مسائل روز صحبت کند(مثلا چگونگی موفقیت افراد در زندگی). از "شنوندگان" نیز بخواهید تا در حین این ۱۵ دقیقه برداشت خود را از نظر "سخنگو" در برگه کاغذ یادداشت کنند. در پایان کار نیز از "شنوندگان" بخواهید که با توجه به صحبت های "سخنگو"، دیدگاه او را تحلیل و یا قضاوت نمایند. پس از پایان نوشتن تفسیرهای "شنوندگان"، "سخنگو" شباهت و تفاوت های برداشت افراد از سخنان خود را مشخص و به آن ها امتیاز می دهد. با این تمرین می توانید چگونگی تعبیر و تفسیر خود از توانایی های اجتماعی را درک نموده و سعی نمایید تا از زاویه دید دیگران به آن ها نگاه کنید. انجام این تمرین با اعضای خانواده و دوستان به شما کمک می کند تا سوء تفاهم ها و برداشتهای غلط خود را در کلام دیگران یافته و آن ها را تغییر دهید.

افراد مشهور با هوش بین فردی بالا



محمد جواد ظریف
(دیپلمات)



نرگس کلباسی
(فعال اجتماعی)



توران میرهادی
(استاد و پژوهشگر حوزه آموزش و پرورش)



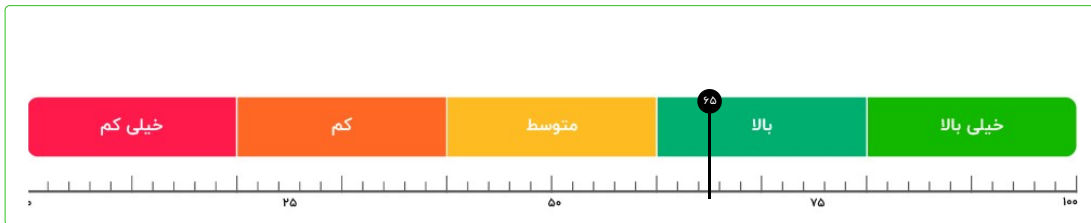
کتاب حال خوب با هم

نویسنده: دیوید برنز/ مترجم: مهدی قراچه داغی

این کتاب توسط دیوید برنز استاد روانشناسی بالینی دانشگاه استنفورد نوشته شده است و راهکارهای موثری را به منظور بهبود روابط بین فردی ارائه می کند.



هوش موسیقایی



نمره ی کسب شده توسط شما در این زیر مقیاس ۶۵ می باشد، بنابراین در این جنبه از هوش عملکرد خوبی دارید. به سبب پتانسیل زیادی که در این هوش دارید، موسیقی یکی از ضروریات زندگی شما می باشد و بدون آن، زندگی برای شما کسالت بار خواهد بود. شما درک بالایی از موسیقی، ساختار و ریتم آن دارید و نسبت به انواع صداها حساس هستید برای مثال صدای یک ساز خاص را در اجرای یک سمفونی تشخیص می دهید. به خاطر سپردن آهنگ ها و ملودی ها برای شما کار آسانی است. همچنین می توانید نواختن سازهای مختلف را در مدت زمان کوتاهی، بیاموزید. از اینکه در محیطی به فعالیت مشغول باشید که در آن موسیقی پخش می شود، لذت می برید.

به نظر می رسد بالا بودن این هوش در شما سبب افزایش ظرفیت شنوایی تان شده است به این معنا که صداها را به خوبی شنیده و پردازش می کنید. جنبه های غیر بیانی موجود در صداها مانند لحن و احساس موجود در آن را نیز به خوبی درک می کنید. همچنین ترکیب صوت و سازهای مختلف و ساختن صداهای جدید برای شما لذت بخش است.

به نظر می رسد شما مطالب را به صورت آهنگین به ذهن می سپارید و برای یادآوری نیز به طور خودکار با لحن و وزنی که به خاطر سپرده اید، آنها را به یاد می آورید. شما اغلب ترجیح می دهید دیدن نمایشی را انتخاب کنید که موزیکال بوده و صداها نقش اساسی در آن داشته باشند. چنانچه بخواهید رستورانی را انتخاب کنید، احتمالاً علاوه بر غذا و خدمات، به موزیکی که در آن نواخته یا پخش می شود نیز توجه ویژه ای خواهید داشت.

صداها در خاطرات شما عنصری پررنگ هستند و هنگام مرور خاطراتتان، آنها نقشی اساسی را ایفا می کنند. ممکن است هنگام یادآوری خاطراتتان، جزئیات محیطی و بصری را فراموش کرده باشید اما اغلب صداها و مطالب شنیده شده را به یاد می آورید. شما استعداد این را دارید که کلمات، تلفظ و لهجه ی زبان ها و گویش های مختلف را فهمیده و آنها را به خاطر بسپارید.

شما در پیدا کردن ریتم های موجود در صداهایی که در طول روز می شنوید، مانند صدای باران و حرکت باد مهارت نسبتاً خوبی داشته و از این کار لذت می برید. به نظر می رسد آواخواندن نیز برای شما سرگرمی لذت بخشی می باشد.

هنگامی که مضطرب یا عصبانی هستید شنیدن موسیقی یا نواختن ساز، یکی از فعالیت هایی است که سبب دوری تنش از شما و بهبود حالتان می شود. به نظر می رسد گسترش این جنبه از هوش در شما، سبب تقویت حافظه و یادگیری تان شده است. می توان گفت چنانچه قصد ورود به مشاغل یا فعالیت هایی دارید که نیازمند داشتن هوش موسیقایی است، انتخاب شما با توانایی هایتان سازگاری زیادی دارد.

راهکارها

به موسیقی های مختلف گوش داده و سعی کنید سبک آن ها را تشخیص دهید. سعی کنید برخی از مطالب را بدون نوشتن و صرفاً با شنیدن به خاطر بسپارید. استفاده از کتاب های صوتی و تلاش برای تحلیل محتوایی که شنیده اید، به شما کمک بسیاری می کند. موسیقی فرهنگ های مختلف را گوش کرده و درباره ی ویژگی های خاص آنها، تفاوت ها و شباهت هایشان با یکدیگر، فکر کنید. شعرهای مختلف را حفظ کنید و سعی کنید هنگام حفظ کردن و به یاد آوری آنها، با ریتم های مختلف این کار را انجام دهید. سعی کنید برای صداهایی که در زندگی روزمره ی خود می شنوید، مانند صدای آب، ریتمی خاص بسازید. سعی کنید برخی از مطالب را بدون نوشتن و صرفاً با شنیدن به خاطر بسپارید. استفاده از کتاب های صوتی و تلاش برای تحلیل محتوایی که شنیده اید، به شما کمک بسیاری می کند.

تمرین

مجموعه ای از مطالعات علمی در سراسر دنیا نشان می دهد که گوش دادن به موسیقی ممکن است باعث بهبود کوتاه مدت عملکرد انواع خاصی از کارهای ذهنی مغز موسوم به استدلال زمانی-مکانی گردد. برخی از پژوهش ها نیز بر این باورند که گوش دادن به موتزارت شما را باهوش تر می سازد. در مطالعه عملیاتی توسط دون کمپل که در کتاب اثر موتزارت چاپ شده است نتایج به دست آمده نشان می دهد که گوش دادن به موسیقی کلاسیک موتزارت به طور موقت نمرات ضریب هوشی را افزایش می دهد. در زیر آلبوم موسیقی ۸ گانه موتزارت برای کمک به افزایش هوش در مطالعه یاد شده آمده است:

منبع تمرین

Campbell, Don (۲۰۰۱). The Mozart Effect : tapping the power of music to heal the body, strengthen the mind, and unlock the creative spirit (۳st ed.). New York: Avon Books



این قطعه برای افزایش هوشیاری مغز و بدن در راستای افزایش اکسیژن رسانی توصیه شده است.



جهت تمرین و افزایش فعالیت مغزی به ویژه قبل از انجام کارهای روزمره توصیه شده است.

0:00

C

جهت سازماندهی اطلاعات در مغز توصیه شده است.

0:00

C

جهت افزایش نشاط و همچنین بهبود یادگیری به ویژه یادگیری فرمول ها توصیه شده است

0:00

C

جهت فعال نگه داشتن گوش و بدن جهت تمرکز توصیه شده است.

0:00

C

برای یادگیری مقاله نویسی و سخنرانی توصیه شده است.

0:00

C

جهت افزایش نشاط و همچنین بهبود یادگیری به ویژه یادگیری فرمول ها توصیه شده است

0:00

C

برای فعال نگه داشتن گوش و بدن جهت تمرکز توصیه شده است.

0:00

C

برای شروع کارهای سخت و افزایش هوش و خلاقیت توصیه شده است.



افراد مشهور با هوش موسیقایی بالا



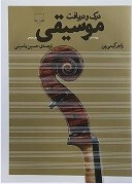
محمدرضا شجریان
(خواننده سنتی)



علی رهبری
(موسیقی دان)



کیهان کلهر
(موسیقی دان، آهنگساز و نوازنده)



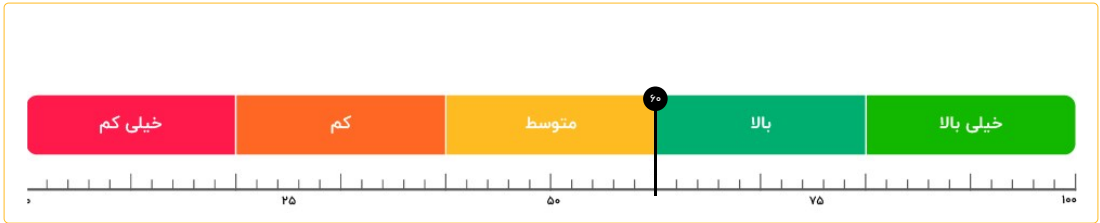
درک و دریافت موسیقی

نویسنده: راجر کیمی ین / مترجم: حسین یاسینی

این کتاب یکی از معتبرترین کتاب های دوره های درک موسیقی می باشد. کتاب درک و دریافت موسیقی به گونه ای است که برای خواننده با هر میزان از دانش موسیقی نگرشی جامع و زنده از هنر موسیقی فراهم می آورد.



هوش تجسمی



نمره ی کسب شده توسط شما در این زیرمقیاس ۶۰ می باشد که نمره ای در حد متوسط می باشد. اگرچه که گاهی می توانید اشکال مختلف را در ذهن تجسم کنید اما گاهی اوقات در ترسیم اشکال مشکل دارید. گاهی درباره ی بعضی از مسائل تخیل خوبی دارید. گاهی علاقمند به بازدید از نمایشگاه های نقاشی هستید اما بعضی وقت ها به سبب توانایی اندکی که در این زمینه دارید، این کار را کسالت بار تلقی می کنید.

تخمین نسبتاً مناسبی از اندازه ها و محیط دارید اما گاهی نیز دچار خطا می شوید. گاهی اوقات برداشت های خوبی از تصاویری که می بینید ارائه می دهید. احتمالاً مواقع جهت یابی عملکرد مناسبی داشته و با کمی دقت می توانید مسیر خود را تشخیص بدهید.



راهکارها

از فردی بخواهید مکانی را برای شما توصیف کند؛ سپس سعی کنید آن مکان را رسم کرده و کلیات آن را با واقعیت، مطابقت دهید.

از تحریر و رسم برای فراگیری موضوعات مختلف استفاده کنید.

مطالبی را که یاد گرفته اید طراحی کنید.

به این بیندیشید که اگر وسایل چه تغییری در ساختارشان ایجاد می شد، دارای کاربرد بیشتری بودند؛ سپس تصویری را که فکر کرده اید، را رسم کنید.

الگویی را مشاهده کنید؛ سپس سعی کنید تا آن را به صورت وارونه رسم کنید.



تمرین



بازی پازل ساز

با این بازی می توانید عکس خودتان یا هر عکس دیگری را به صورت پازل درآورده و با حل کردن آن تمرین نمایید. این بازی علاوه بر هوش تجسمی می تواند به هوش منطقی ریاضی شما نیز کمک نماید.

شروع

بازی ماز

با استفاده از این بازی می توانید علاوه بر افزایش توانایی جهت یابی میزان دقت، تمرکز، هماهنگی چشم و دست و تفکر منطقی خود را بهبود بخشید.

شروع

بازی عکس برگردان

این بازی دقت، توجه و حافظه تصویری و تجسمی شما را بهبود می بخشد.

شروع

معما سه جعبه

این بازی که بیشتر جنبه سرگرمی دارد می تواند در عین حال سرعت پردازش تجسمی را در شما تقویت نماید.

شروع

افراد مشهور با هوش تجسمی بالا



وین سنت ویلیام ون گوگ
(نقاش)



محمود فرشیچیان
(نقاش)



بهرام عظیمی
(انیماتور و کاریکاتوریست)

● ○ ○ ○ ○



مبانی هنرهای تجسمی(ارتباطات بصری)

نویسنده: غلامحسین نامی

با استفاده از این کتاب می توان درک خوبی از هنرهای تجسمی کسب نموده و نحوه ارتباط بصری با آن ها را آموخت. آشنایی با عناصر و کیفیت نیروهای بصری می تواند فضای جدیدی در ذهن شما برای بهتر دیده دیدة پدیدة ها ایجاد نماید.



هوش طبیعت گرایانه



نمره ی کسب شده توسط شما در این زیر مقیاس ۶۰ می باشد که نشان می دهد میزان این هوش در شما متوسط است. شما توانایی نسبتاً مطلوبی در فهم روند زندگی گیاهان و حیوانات دارید اما خیلی تمایلی به نگهداری و مراقبت از آنها ندارید. اگر مجبور به گذراندن زمانی در طبیعت باشید، مشکلی ندارید و حتی لذت می برید اما گذراندن مدت زمان طولانی در طبیعت برای شما کار آسانی نبوده و تمایلی به آن ندارید.

شما گهگاهی به محیط پیرامون خود و تغییرات موجود در آن دقت می کنید اما از انجام این کار برای مدت طولانی، حس خوبی نمی گیرید. مطالعه کتاب هایی درباره ی طبیعت و یا مشاهده ی مستند هایی درباره ی آن اگرچه که برای شما، فعالیتی کسل کننده نیست اما احتمالاً جزء سرگرمی های مورد علاقه تان هم نیست. با این حال پیاده روی در طبیعت یا فعالیتی هایی که نیاز به سپری کردن زمان های نسبتاً زیاد در طبیعت دارند، گاهی برای شما با جذابیت همراه می باشد و قادر هستید تا از خودتان مراقبت کنید..

بحث درباره ی حیوانات و گیاهان مختلف برای شما خیلی کسالت بار نیست اما به سبب توانمندی نسبتاً کمی که در تفسیر این موارد دارید، تصور می کنید موضوعات مناسب تری نیز برای گفتگو وجود دارد. حفظ و نگهداری طبیعت برای شما مهم است و بیشتر اوقات سعی می کنید که در حفظ آن بکوشید ولی با این وجود گاهی در عمل به این باور خود، سهل انگاری می کنید. به نظر می رسد در مواقعی تمایل به فعالیت در گروه هایی جهت حفاظت از محیط زیست و نجات حیوانات دارید اما احتمالاً تنها در حد یک ارزش برای شما باقی مانده و فعالیت مؤثر چندانی در آن نداشته اید.

راهکارها

از فردی بخواهید مکانی را برای شما توصیف کند؛ سپس سعی کنید آن مکان را رسم کرده و کلیات آن را با واقعیت، مطابقت دهید. از تحریر و رسم برای فراگیری موضوعات مختلف استفاده کنید. مطالبی را که یاد گرفته اید طراحی کنید. به این بیندیشید که اگر وسایل چه تغییری در ساختارشان ایجاد می شد، دارای کاربرد بیشتری بودند؛ سپس تصویری را که فکر کرده اید، را رسم کنید. الگویی را مشاهده کنید؛ سپس سعی کنید تا آن را به صورت وارونه رسم کنید.

تمرین

■ تمرین شماره ۱

هدف: افزایش آگاهی حسی

زمان بندی: این تمرین را می توانید در هفته به مدت سه بار و هر بار به مدت ۱۵ دقیقه انجام دهید.
نحوه اجرا:

در حالی که به آرامی رو به جلو قدم می زنید طناب را روی سر و زیرپایتان بچرخانید. این حرکت را به مدت ۱۵ ثانیه انجام دهید. در مرحله بعد در حالی که به آرامی طناب را روی سر و زیر پایتان می چرخانید رو به عقب راه بروید. این حرکت را نیز ۱۵ ثانیه انجام دهید. بعد از آن بدون حرکت بایستید و با پرش جفت ۱۵ ثانیه طناب بزنید. سپس ۱۵ ثانیه استراحت کنید و دوباره مرحله اول را شروع کنید. این کار را ۱۸ بار تکرار نمایید. همزمان در حین طناب زدن به حرکات بدن و نحوه عملکرد آن ها فکر کنید. این فعالیت به شما کمک می کند تا نسبت به حرکات خود آگاهی یافته و هماهنگی ذهن با جستماتن را افزایش می دهد.در این تمرین می خواهیم با هم آگاهی حسی مان را افزایش دهیم. افزایش این آگاهی کمک می کند تا بتوانید هوش طبیعت گرا را در خود تقویت کنید. در این تمرین به نوبت عمدا روی یکی از حواس خود متمرکز شوید. مثلاً چشمان خود را ببندید و سعی کنید با گوش تان بشنوید. تصور کنید چطور می توانید مانند یک خفاش از گوش های خود استفاده کنید. سعی کنید آرام ترین صداهایی را که می توانید، بشنوید. چه چیزهای متحرکی در اطرافتان وجود دارد. با دقت فاصله آن ها را حدس بزنید. بعد می توانید روی حواس دیگر مثلاً حس بویایی خود متمرکز شوید. سعی کنید انواع بوهای اطراف را حس کنید. در ۵ دقیقه چه بوهایی را می توانید شناسایی کنید؟ سپس حس لامسه خود را تحریک کنید. اشیاء را لمس کنید و سعی کنید با چشم بسته آن ها را حدس بزنید. سپس چشمان تان را باز نموده و سعی کنید اشیاء را از زوایای جدید و با دقت بیشتری نگاه کنید. تدوام این کار در بلند مدت می تواند دقت و تمرکز شما را نیز افزایش دهد.

■ تمرین شماره ۲

هدف: افزایش درک حسی

زمان بندی: این تمرین را می توانید هفته ای یکبار به مدت ۲۰ دقیقه انجام دهید.

نحوه اجرا:

ابتدا دفتر یادداشتی برای این تمرین آماده نمایید. سپس یکی از شب های هفته زمانی که همه چیز آرام است و صدایی نمی آید، آن چه را که هفته گذشته دیده اید، شنیده اید، احساس کرده ای و یا به خاطر سپرده ای را بنویسید. به آخرین خاطره این هفته خود فکر کنید چقدر از جزئیات آن در ذهنتان باقی مانده است؟ چه صداهایی در اطرافتان وجود داشت؟ سعی کنید با حس آمیزی و الهام گرفتن از واقعیت های طبیعی و محیطی تجربه های حسی خود را یادداشت کنید. این فعالیت به شما کمک می کند تا درک حسی خود از محیط و اتفاقات آن را افزایش دهید.



افراد مشهور با هوش طبیعت گرایانه بالا



ادوارد ویلسون

(بزرگترین طبیعت گرای جهان و پدر زیست شناسی اجتماعی)



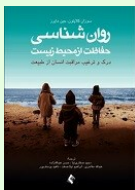
محمد علی اینانلو

(کارشناس و مستندساز طبیعت)



لیلا اسفندیاری کجوری راد

(کوهنورد ایرانی)

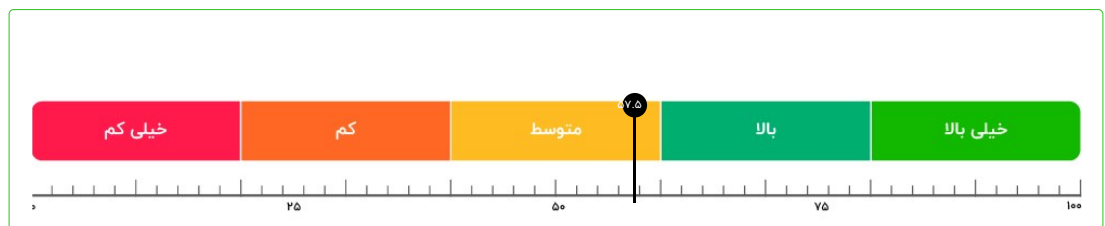


روانشناسی حفاظت از محیط زیست: درک و ترغیب مراقبت انسان از طبیعت
نویسنده: سوزان کلیتون، جین مایرز/ مترجم: عبدالله مفاخری و همکاران

رسالت این کتاب این است که ارتباط هماهنگی بین انسان و محیط زیست در راستای ایجاد حس طبیعت گرایانه، فراهم نماید. نویسنده کوشیده است که حس طبیعت گرایانه مخاطب را بارور و بیدار سازد.



هوش کلامی



نمره ی کسب شده توسط شما در این زیر مقیاس ۵۷.۵ می باشد که نمره ای در حد متوسط است. اگرچه که بعضی اوقات توانایی خوبی در صحبت کردن دارید اما گاهی احساس می کنید نمی توانید یک گفتگو را به خوبی پیش ببرید. در بعضی از زمینه ها دایره ی لغات خوبی دارید گرچه بعضی زمان ها از لغت های تکراری در طی گفتگو استفاده می کنید. اگرچه به نظر می رسد که می توانید مسائل را به خوبی توضیح دهید، اما گاهی احساس می کنید به خوبی نمی توانید دیگران را متوجه صحبت های خود نمایید. اگر قرار باشد درمورد موضوعی سخنرانی کنید، دقایق ابتدایی، واکنش خوبی را از خود نشان می دهید اما در ادامه ممکن است از جملات تکراری استفاده کنید یا توانایی هدایت سخنرانی در طولانی مدت را نداشته باشید. به نظر می رسد اگر زمان مناسبی را صرف کنید، می توانید در زبان تازه ای مهارت پیدا کنید.

سرعت نسبتاً مناسبی در مطالعه دارید. در گفتگو و بحث هایتان اگرچه می توانید مخاطب خود را تحت تأثیر قرار داده و او را قانع کنید اما بسیاری از اوقات این اتفاق نمی افتد و شما قادر نیستید که استدلال های محکمی را ارائه دهید. به نظر می رسد زمان هایی به خوبی می توانید کلمات را کنار هم قرار داده و جملات شیوایی بسازید اما گاهی نیز از انجام این کار ناتوان هستید. ممکن است گهگاهی شوخی هایی با دیگران انجام دهید اما خیلی بامزه نباشند.

بعضی وقت ها در لابه لای صحبت هایتان از استعارات و کنایه ها و حتی ابیات گوناگون استفاده می کنید اما مهارت چندانید ندارید به این معنا که ممکن است در جای نامناسبی آن را بکار ببرید. شما سعی می کنید در هنگام بیان مسائل مختلف، به محیطی که در آن حضور دارید و ویژگی مخاطبانتان توجه داشته باشید، اما گاهی نیز دچار خطا می شوید.

راهکارها



هنگامی که مطالعه می کنید، با خود قرار بگذارید تا دقایقی پس از مطالعه را به جمع بندی درباره ی مطلبی که مطالعه کرده اید و تطبیق کردن آن با دانسته های قبلی پرداخته و سپس چند دقیقه با صدای بلند، آن را برای خود تفسیر کنید. همیشه بلند و واضح صحبت کنید.

از حروف بهم ریخته، کلمات مختلف بسازید.

سعی کنید با کلمات بازی کرده و با آنها شعر بسازید. کلماتی را بیابید که از دو طرف یکی هستند، قافیه سازی و قافیه یابی کنید.

کلمات جدید را مدام پیدا کرده و یادداشت کنید و سعی کنید از آنها استفاده کنید.

پسوندها و پیشوندها را به خوبی بیاموزید، این کار سبب می شود خودتان بتوانید واژه سازی کنید.

سعی کنید قدرت خود را در حوزه ی کشف کلمات هم قافیه و مترادف با تعداد حروف یکسان و حرکات زیر و بم برابر، افزایش دهید.



تمرین

■ تمرین شماره ۱

هدف: بهبود مهارت گوش دادن فعال

زمان بندی: ۱۵ تا ۲۵ دقیقه، ۳ تا ۵ بار در هفته

نحوه اجرا:

این تمرین را بهتر است با تعداد بیشتری از افراد انجام دهید. اگر تعداد نفراتی که می توانید با آن ها کار کنید کم است، سعی کنید حداقل چهار نفر باشید. می توانید هنگام مهمانی های دوستانه یا در جمع خانوادگی به این تمرین بپردازید. برای این کار ابتدا ۱ نفر به عنوان "سخنران" انتخاب می شود. سایر افراد نیز به عنوان "شنونده" به صحبت های او گوش خواهند داد. سخنران به مدت ۱۰ الی ۲۰ دقیقه در مورد موضوع مشخصی صحبت خواهد کرد. پس از اتمام زمان صحبت کردن، "سخنران" بلافاصله فرد دیگری را به تصادف برای سخنرانی انتخاب می کند. فرد جدید باید صحبت های "سخنران" را بدون مکث با همان محتوا ادامه داده و هرزگاهی در جملاتش به صحبت های نفر قبلی اشاره نماید. بعد از ۱۰ الی ۲۰ دقیقه سخنران جدید نفر بعدی را تصادفاً انتخاب می کند و این روند ادامه می یابد. این تمرین باعث می شود که هر یک از "شنوندگان" به دلیل اینکه باید صحبت های نفر بعدی را ادامه دهند، به دقت واژه ها و جملات "سخنران" را دنبال کند. این روش به ویژه در کلاس های آموزشی باعث افزایش دقت گوش دادن و تمرکز افراد می شود.

■ تمرین شماره ۲

هدف: افزایش درک مطلب و بهبود مهارت گوش دادن

زمان بندی: ۴۵ تا ۶۰ دقیقه، هفته ای یکبار

نحوه اجرا:

این تمرین را می توانید به تنهایی انجام دهید اما برای درک بهتر نقاط ضعف خود و اثرگذاری، بهتر است بیشتر از سه نفر باشید. برای انجام تمرین یاد شده ابتدا یکی از سخنرانی های زیر را انتخاب نمایید. در حین سخنرانی سعی کنید نت برداری نکنید. پس از اتمام سخنرانی یک برگه کاغذ بردارید و موضوع سخنرانی را بنویسید. همچنین خلاصه صحبت های سخنران، واژگان جدید مورد استفاده توسط سخنران و جمع بندی یا هدف اصلی سخنران را بنویسید. سپس پاسخ های خود را با دوستانتان به اشتراک بگذارید و ببینید که آن ها به چه چیزهایی توجه کرده اند که شما از آن غافل بوده اید. همچنین می توانید سؤالاتی را در رابطه با محتوای سخنرانی نوشته و از دوستانتان بپرسید. به جرات می توانیم بگوییم تمرین بلند مدت این روش می تواند درک مطلب و مهارت های شنوایی و حتی کلامی شما را بهبود بخشد.

C	۰:۰۰	<div></div>	۰:۰۰	↓
C	۰:۰۰	<div></div>	۰:۰۰	↓
C	۰:۰۰	<div></div>	۰:۰۰	↓



افراد مشهور با هوش کلامی بالا



حسین الهی قمشهای
(نویسنده، مفسر قرآن و سخنران)



ناصر کاتوزیان
(حقوقدان)



سیما فردوسی
(روانشناس و استاد دانشگاه)



جادوی مهارت های کلامی

نویسنده: دکتر علی اکبر حسن زاده

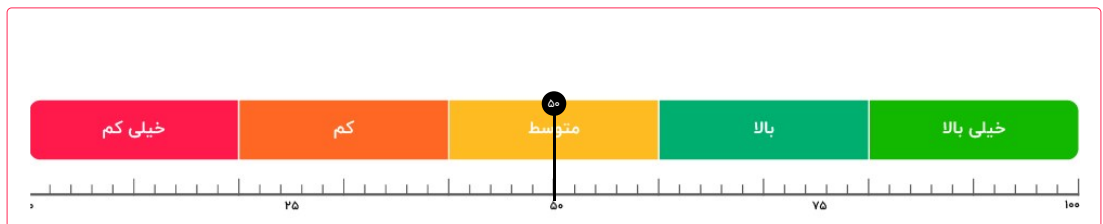
این کتاب مهارت های کلامی را در ارتباطات موثر خانوادگی و اجتماعی بهبود می بخشد. با استفاده از این کتاب می توان چگونگی استفاده ازکلام را در زندگی مشترک، در ارتباط با فرزندان و در تعامل با دوستان فرا گرفت.



هوش هستی شناسی

ای بی خبر از سوخته و سوختنی

عشق آمدنی بود، نه آموختنی



نمره ی کسب شده توسط شما در این زیر مقیاس ۵۰ می باشد که نمره ی نسبتاً مناسبی است. به نظر می رسد گهگاهی پرسش هایی عمیقی درباره ی زندگی مانند اینکه چرا زندگی می کنیم؟ چرا می میمیریم؟ چه چیزی را در زندگی باید بدست بیاوریم؟ سعادت انسان در چه چیزی می باشد؟ برای شما ایجاد می شود. بعضی وقت ها پاسخ به این پرسش ها برایتان دارای اهمیت می باشد اما گاهی نیز آنها را بیهوده و مایه ی اتلاف وقت می پندارید و ذهن خود را از توجه به آنها منحرف می کنید. شما به این فکر می کنید که معنای زندگی فقط این لذت های ظاهری و مادی نمی تواند باشد؛ اما برایتان دشوار است که از این فراتر روید و بیابید که

حقیقت زندگی واقعاً چه چیزی است و حتی ممکن است به خاطر این مسئله دچار اضطراب و سردرگمی شوید.

گاهی رقابت برای شما بسیار اهمیت دارد و برای پیروز شدن تلاش می کنید، گاهی نیز انگیزه ای برای آن ندارید. گاهی اعتقاد به خود شناسی ندارید و تصور می کنید انسان با تجربه کردن به مرور خود را بهتر می شناسد و لزومی به شرکت در دوره های خودشناسی نیست. گاهی اوقات برای ارزش های اخلاقی و قانون ها، احترام قائلید؛ اما در بعضی موارد نیز آنها را مایه ی اتلاف وقت تلقی می کنید و ممکن است به خاطر جلوگیری از مجازات خود توسط منبع قدرت، آنها را رعایت کنید. شما بیشتر تحت تأثیر دیگران و تشویق و تنبیه هایشان هستید تا اینکه از درون خود، برای انجام بسیاری از فعالیت ها انگیزه بگیرید. اگرچه که بعضی وقت ها برنامه ریزی طولانی مدت برای خود انجام می دهید اما خیلی اوقات یا آن را کار بیهوده ای می پندارید یا در صورت انجام، آن را نیمه کاره، رها می کنید.

گرچه گاهی اوقات از سطح مسائل روزمره فراتر رفته و نگاه عمیق تری نسبت به انسان ها و مسائل دارید، اما به نظر می رسد که خیلی وقت ها نیز سرگرمی به امور ظاهری، مانع از نگاه عمیق شما نسبت به مسائل به ظاهر عادی می شود. اگرچه بعضی وقت ها هنگام عصبانیت قادر هستید خود را کنترل کرده و واکنش هیجانی از خود بروز ندهید، اما خیلی وقت ها این اتفاق نمی افتد و شما به سرعت کنترل خود را از دست داده و از کوره در می روید. اگرچه برای شما این نکته اهمیت دارد که به دیگران آسیب نرسانید.

معمولاً کاری که فکر می کنید درست است را انجام می دهید اما اغلب اوقات همراهی دیگران و حمایتشان برای شما اهمیت دارد و ممکن است به خاطر تایید آنها از انجام کاری که فکر می کنید درست است، دست بکشید. معمولاً ترجیح می دهید چیزی را باور کنید که بیشتر باب میلان است و موجب ناراحتی تان نمی شود حتی اگر این باور، با حقیقت فاصله داشته باشد. در شرایط سخت زندگی خود و رویارویی با چالش ها ترجیح می دهید که با آنها روبرو نشده و فرار کنید و گرچه که با فرار آن مشکل حل نمی شود اما آرامش مقطعی را به تحمل سختی برای حل آن مشکل، ترجیح می دهید.



راهکارها

به مواردی فکر می کنید لازم است قبل از مرگ خود تغییر دهید، فکر کنید؛ حال سعی کنید آن ها را به برنامه ی روزمره ی خود، وارد کنید. سعی کنید زندگی خود و اطرافیانتان را با نگاه وسیع تری نظاره کنید؛ مثلاً به این بیندیشید که آیا مجادله هایی که با یکدیگر دارید، چند سال دیگر نیز آن قدر اهمیت دارند؟ سعی کنید برای خود وصیت نامه ای بنویسید و تصور کنید این تنها راهی است که می توانید زندگی خود را جمع بندی کرده، حسرت های خود را بیان کرده، به اشتباهات خود آگاه شوید و به دیگران بخواهید بیاموزید که این اشتباهات شما را تکرار نکنند؛ حال تلاش کنید با تحلیل نوشته های خود، از این جا به بعد زندگیتان را به شیوه ی جدیدی طی کنید. کارهای انفرادی را که تا به حال انجام داده اید را به همراه نتایجشان بنویسید؛ سپس تصور کنید اگر آن کار ها را به صورت گروهی انجام می دادید چه نتایج بهتری ممکن بود بگیرید. سعی کنید تعبیرهای عمیق تری از امور روزمره انجام دهید و آنها را به گونه ای دیگر مشاهده کنید.



تمرین

هدف: گسترش معنای وجودی

زمان بندی: هر ۱۰ روز و هر بار به مدت ۲ ساعت

نحوه اجرا:

مرحله اول- در این تمرین می خواهیم روی دنیا و اهداف خود تمرکز نموده و توجه به فلسفه وجودی زندگی خویش را بیاموزیم. روی افراد، اعضای خانواده، دوستان، همسایگان، همکاران، آشنایان و حتی افرادی که نمی شناسید متمرکز شوید. همچنین خانه ، محله، جامعه کشور و دنیای اطراف خود را به ذهن بیاورید. از خود بپرسید"چه نیازهایی وجود دارد که در این دنیا برآورده نمی شود؟" "من به عنوان یک فرد چگونه می توانم این نیاز را برای دنیای اطرافم برآورده کنم" "چگونه می توانم برای اطرافیانم ارزش بیشتری ایجاد کنم؟" این ارزش برای دیگران حتی می تواند برطرف نمودن احساس نیاز به محبت و توجه باشد. یا اینکه خلق یک اثر یا ایجاد یک رابطه یا تغییردردنیای اطرافمان باشد.

مرحله دوم- بعد از مشخص شدن نیازهای موجود در دنیای خود یک دفترچه یادداشت برداشته و هر نیاز را روی یک صفحه مجزا بنویسید. سپس بر روی توانایی ها و نقاط قوقت خود متمرکز شده و سعی کنید روش هایی را که می توانید از طریق آن این نیازها را برطرف نمایید، بنویسید. در دفترچه زیر هر نیاز هرآنچه که به ذهنتان می رسد را بنویسید و اصلاً به این فکر نکنید که معنی دارد یا خیر. فقط با سرعت ممکن بدون تامل زیاد و مشورت بنویسید. نوشتن را تا زمانی که دیگر ایده ای برای رفع آن نیاز به ذهن تان نمی رسد ادامه دهید.

نکته اصلی این تمرین نگاه عمیق به دنیای اطراف شما است. فریب فکر هایی مانند "نیازی نیست" یا "همه چیز خیلی بد است که من نمی توانم تغییری ایجاد کنم" را نخورید. این ها همان فکرهايي است که آفت زندگی شما شده است. اينها فقط بهانه هایی هستند که مانع رشد ذهن شما می شوند. اگرچهان نیازهایی نداشت، چرا وجود داشتید؟ شما هستید تا اثرگذار باشید. قطعاً جایی، در گوشه ای از این دنیای بی کران؛ انسان و یا موجود زنده ای چشم انتظار تصمیم شما جهت پیدا کردن راه حلی برای رفع نیازش می باشد.



افراد مشهور با هوش هستی شناسی بالا



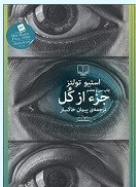
چیدوکریشنامورتی
(نویسنده)



آیت الله محمدتقی بهجت
(عارف و مرجع تقلید)



مرتضی مطهری
(فیلسوف و نویسنده)



کتاب جزء از کل

نویسنده: تام سیگفرید/ مترجم: محدثه نیک پور

جزء از کل یکی از رمان های محبوب جهان است، که مفاهیم و معنای وجودی آن به گونه ای است که هیچ وصفی حتی جملات نویسنده نمی تواند حق مطلب را به جا بیاورد.