**هوش میان فردی:**

**الف- توجه به خلق و احساس و هیجان دیگران (بعد اول)**

1- توانایی توجه به احساسات مختلف دیگران را دارم.

2- من می­توانم زود متوجه شوم که دیگران چه خواسته‌­ای دارند.

3- من می‌توانم پیش‌بینی کنم که دیگران به رفتار من چه واکنش احساسی یا هیجانی نشان می‌دهند.

4- من اغلب می‌توانم وضعیت هیجانی دیگران را از چهره و حالت بدنی آنها تشخیص دهم.

5- ناراحتی، شادی، عصبانیت و غمگینی موقتی دیگران را تشخیص می­دهم.

6- وقتی با دیگران صحبت می­کنم خلق و احساساتشان را می­توانم تشخیص دهم.

7- تغییر خلق و هیجان در دیگران خیلی زود توجه من را جلب می­کند.

8- می­توانم در صورت نیاز دیگران را از احساسات و هیجاناتشان آگاه کنم.

9- در جمع سریع می توانم آشفتگی هیجانی و خلقی در افراد را تشخیص دهم.

**ب- همدلی و درک** (بعد دوم)

1- نمی توانم رنج کشیدن دیگران را ببینم.

2- اغلب اوقات برای کمک به دیگران آماده هستم.

3- به اتفاقاتی که برای دیگران می­افتد توجه دارم.

4- وقتی اطرافیان نگران و ناراحت هستند من نیز نگران می شوم.

5- وقتی کسی در مورد مشکلاتش صحبت می کند می­توانم تا آخر به صحبت­هایش گوش کنم.

6- وقتی در مورد کسی بدرفتاری می­شود نمی­توانم واکنش نشان ندهم.

7- می­توانم مشکلات دوستانم را درک کنم.

8- با دیدن افراد درمانده سریع به آنها کمک می­کنم.

9- حتی وقتی ناراحت باشم، توانایی پذیرش شادی و خوشحالی دیگران را دارم.

10- اغلب می­توانم انتخابهای دیگران را درک کرده و به آنها احترام بگذارم.

11- توانایی ارتباط با دیگران را دارم و خوب با دیگران کنار می­آیم.

**هوش درون فردی:**

**الف-خودآگاهی (بعد اول)**

1- می­دانم، به چه می­اندیشم و چه کاری انجام می­دهم.

2- دلیل کاری را که انجام می­دهم، می­دانم.

3- همیشه سعی می کنم خودم را مورد بررسی و ارزیابی قرار دهم.

4- زیاد در مورد خودم و کارهایم فکر می کنم.

5- گاهی (در ذهنم) از خودم فاصله می گیرم تا خودم را از بیرون بررسی کنم.

6- اگر لازم باشد می­توانم مدت زیادی از افکار و فعالیتهایم آگاه باشم (متمرکز باشم).

7- در یک جای شلوغ نیز از رفتار و کاری که انجام می­دهم کاملا آگاهی دارم.

**ب- آگاهی هیجانی** (بعد دوم)

1- توانایی شناخت و درک خلق، هیجان و احساسات خودم را دارم.

2- می­دانم چه موقع بی­حوصله وکسل یا سرحال و شاداب می­شوم.

3- هنگامی­که من در مورد موضوعی به مشکل می­خورم، می دانم که آیا غمگین هستم، ترسیده ام، یا عصبانی هستم.

4- علت ایجاد احساسها و هیجانهای مختلف در خودم را می­دانم.

5- بسیار سریع از تغییراتی که در حالات هیجانی­ام ایجاد می شود، آگاه می­شوم.

6- موارد و نشانه­هایی که باعث تغییر حالات هیجانی در من می­شوند را می­شناسم.

7- در شرایط پر تنش نیز کاملا از احساسات و هیجانات خودم آگاه هستم.

**ج- اندیشه ورزی (بعد سوم)**

1- به هنگام روبرو شدن با یک مسئله پیش از هر اقدامی خوب در مورد آن فکر می­کنم.

2- هنگامی که مشکلی پیش بیاید سعی میکنم همه شرایط و راههای مرتبط را بررسی کنم.

3- می­توانم با جنبه غیرقابل پیش بینی اتفاقات کنار بیایم.

4- روبرو شدن با مسائل مبهم باعث می­شود بیشتر و عمیق­تر فکر کنم.

5- می­توانم از روی ظاهر، خواسته­های پنهان دیگران را درک کنم.

6- گاهی بقدری به یک فعالیت فکر می کنم و درگیر آن می شوم که چیز دیگری به غیر از آن موضوع در ذهنم نیست.

7- اغلب می­توانم در مورد وقایع گذشته تفکر کنم و از تجربه­های قبلی استفاده کنم.

8- می­توانم برای حل یک مسئله روشهای مختلفی را امتحان کنم.

9- به جای کنار گذاشتن موضوعاتی که درباره آنها اطلاعات ندارم، بیشتر درباره آنها فکر می­کنم.