

۲۰۸۱۵۳

راه‌های شناخت هوش درونی

مؤلف:

رخساره ملاکرادی



آثار وراثت ایران

سرشناسه	: ملا کریمی، رخساره، ۱۳۶۵
عنوان و نام پدیدآور	: راه‌های شناخت هوش درونی / مؤلف: رخساره ملاکریمی
مشخصات نشر	: تهران، آرون، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۷۸ ص.
شابک	: ۸ - ۷۹۹ - ۲۳۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸.
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا.
موضوع	: هوش هیجانی - عزت نفس
موضوع ۶	: Emotional intelligence - Self esteem
رده‌بندی ننگره	: BF ۵۷۶
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۲ / ۴
شماره کتابخانه ملی	: ۶۰۲۹۳۸



راه‌های شناخت هوش درونی

مؤلف: رخساره ملاکریمی

ناشر: انتشارات ارکان

چاپ اول: ۱۳۹۹

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

۱۷۰۰۰ تومان

نشانی: میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان وحید، پلاک ۱۰۵، واحد ۳، تلفن: ۵۱ - ۶۳۰۳۰۵۰
 ایمیل: Arvannashr@yahoo.com وبسایت: www.Arvannashr.ir

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فهرست مطالب

۵		مقدمه
۵		هوش چندگانه چیست؟
۷		انواع هوش
۷		هوش درون فردی چیست؟
۸		ویژگی‌های هوش درون فردی
۸		زندگی آگاهانه و تأثیر آن بر عزت نفس از زبان براندیس
۹		نمونه‌هایی از فرار واقعیت‌ها و نبود زندگی آگاهانه
۱۰		تعریف زندگی آگاهانه
۱۰		زندگی آگاهانه یعنی احساس مسئولیت در برابر واقعیت‌ها
۱۱		شروط زندگی آگاهانه
۱۲		ویژگی‌های زندگی آگاهانه
۱۵		جمع‌بندی
۱۶		شناخت احساسات
۱۹		به خود آگاهی بالا برسید
۲۳		عزت نفس
۲۳		تعریف عزت نفس
۲۴		اصول عزت نفس سالم
۲۷		وجوه تمایز عزت نفس و اعتماد به نفس

- ۲۸..... ویژگی‌های عزت نفس زیاد.....
- ۲۹..... ویژگی‌های عزت نفس کم.....
- ۳۰..... راه‌های پرورش عزت نفس.....
- ۳۲..... راهکار ساده و عملی برای افزایش عزت نفس.....
- ۳۲..... شناخت ارزش‌های فردی.....
- ۳۳..... ارزش‌های فردی چیست؟.....
- ۳۴..... نضال در ارزش‌ها.....
- ۳۶..... ناخودآگاه.....
- ۴۲..... ارتباط خود چیست؟.....
- ۴۲..... چرا ارتباط خود بر است؟.....
- ۴۳..... آیا ارتباط با سر، یکد موضوع سطحی است؟.....
- ۴۳..... ارتباط با خود چه چیزی است؟.....
- ۴۵..... هدف از ارتباط با خود چیست؟.....
- ۴۶..... چه راه‌هایی برای برقراری ارتباط با خود وجود دارد؟.....
- ۵۱..... تأثیر نظم در زندگی فردی.....
- ۵۴..... عادت‌زدایی.....
- ۵۴..... راه‌های کوتاه برای ترک عادات بد.....
- ۶۴..... زمان و پول.....
- ۶۴..... دامنه انرژی و فعالیت.....
- ۶۴..... هزینه فرصت‌های از دست رفته.....
- ۶۵..... چگونه استعداد پنهان خود را کشف کنیم؟.....
- ۷۸..... جمع‌بندی.....

مقدمه

هوش چندگانه چیست؟

هوش با تمام فرایندهای شناختی انسان درگیر است. هنگامی که واژه «هوش» به گوش ما می‌خورد، معمولاً مفهوم ضریب هوشی (IQ) به ذهنمان می‌آید. هوش معمولاً به ابزار توانایی‌های بالقوه عقلانی تعریف می‌شود. چیزی که ما با آن زاده می‌شویم، چیزی که قابل اندازه‌گیری است و ظرفیتی که تغییر دادن آن دشوار است. اما در سال‌های اخیر دیدگاه‌های دیگری نسبت به هوش پدید آمده است. یکی از این دیدگاه‌ها، نظریه هوش چندگانه است که توسط هاوارد گاردنر روان‌شناس دانشگاه هاوارد، ارائه شده است.

در سال ۱۹۷۰، هاوارد گاردنر (Howard Gardner) به بررسی تعیین هوش براساس تست‌های روانشناسی هوش پرداخت. گاردنر با بررسی کودکان با استعداد و افراد بالغی که دچار آسیب مغزی بودند، به این نتیجه رسیدند که افراد استعداد و نبوغ‌های دیگری دارند که شاید براساس آزمون‌های ایده‌آل سنتی شناسایی نشوند. او با استفاده از ابزار مختلف، از تحقیقات عصبی جسمانی (نوروفیزیکی) و مطالعاتی که در رابطه با افراد

او تیسیم، برای تأیید مدل خود که نشان می‌داد قسمت‌های مختلف مغز دارای هوش‌های مختلفی هست، استفاده کرد. بر طبق این نظریه، دیدگاه‌های روان‌سنجی سنتی نسبت به هوش، بسیار محدود و ضعیف است. گاردنر نظریه‌اش را نخستین‌بار در کتاب «چارچوب‌های ذهنی: نظریه هوش چندگانه»، در سال ۱۹۸۳ ارائه کرد. به عقیده او همه انسان‌ها دارای انواع مختلفی از هوش هستند. او در کتاب خود، هشت نوع مختلف هوش را معرفی نموده و احتمال داده است که نوع نهمی نیز به عنوان «هوش هستی‌گرا» وجود داشته باشد.

طبق نظریه گاردنر، برای به دست آوردن تمام قابلیت‌ها و استعداد‌های یک فرد، نباید تنها به بررسی ضریب هوشی پرداخت بلکه انواع هوش‌های دیگر او مثل هوش موسیقایی، هوش درون فردی، هوش تصویری-فضایی و هوش کلامی-زبانی نیز باید در نظر گرفته شود.