



چگونه هوش (EQ و IQ)

خود و فرزندتان را

دو تا چهار برابر افزایش دهید؟



فهنک مردم
نشر مکتوب

- سرشناسه : ویلانی، دانیل، ۱۳۵۴ -
- عنوان و نام پدیدآور : چگونه هوش (Eg. IQ) خود و فرزندان را دو تا چهار برابر افزایش دهید؟ (به همراه ۲۰۰ فلش کارت بازی نابغه‌ها) / مولف امیر ویلانی کیا.
- مشخصات نشر : اصفهان : فرهنگ مردم، ۱۳۹۵.
- مشخصات ظاهری : ۱۶۸ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.
- شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۱۸۸-۲۸۳-۱
- وضعیت فهرست نویسی : فیبا
- یادداشت : کتابنامه ص [۱۶۵-۱۶۸]
- موضوع : آزمون‌های هوش
- موضوع : Intelligence tests
- موضوع : هوش‌های چندگانه
- موضوع : Multiple intelligences
- موضوع : کودکان - هوش آزمایی
- موضوع : Children - Intelligence testing
- رده بندی کنگره : ۱۳۹۵ ج ۲ / BF۴۳۱۳
- رده بندی دیویی : ۱۵۳/۹۳
- شماره کتابشناسی ملی : ۴۳۶۶۹۱۸



چگونه هوش (IQ و EQ) خود و فرزندتان را

دو تا چهار برابر افزایش دهید؟

به همراه ۲۰۰ عدد فلش کارت بازی نامزد

مؤلف: دکتر امیر والیانی کیا

انتشارات فرهنگ مردم

صفحه آرا و مدیر تولید: فهیمه خوارزمی

طراح جلد: الهام حبیب پور

لیتوگرافی: آرمان چاپ: شهاب صحافی: دی

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه/ چاپ اول: ۱۳۹۵

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۸۸-۲۸۳-۱

اصفهان، هشت بهشت شرقی، خیابان لاهور

خیابان بلال شرقی، کوچه امینی، بن بست شفیع، پلاک ۸۱

تلفن: ۰۳۱-۳۲۳۰۳۳۵۶ همراه: ۰۹۱۳۳۱۰۶۸۶۴

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه
۱۲	بازی نابغه‌ها چیست؟
۱۷	فصل اول: مطالب نکات مهم مربوط به بازی نابغه‌ها
۱۹	نکات مهم مربوط به بازی نابغه‌ها
۲۲	انواع روش‌های بازی نابغه‌ها
۲۲	روش بازی یک نفره (N1)
۲۴	روش بازی دو نفره (N2)
۲۹	یک روش دیگر از بازی یک نفره (M1)
۳۱	روش بازی دو نفره (M2)
۳۳	فصل دوم: هوش و نظریه‌های آن
۳۵	تعریف هوش
۳۵	تعریف هوش از دیدگاه صاحب‌نظران
۳۸	تعریف تربیتی هوش
۳۸	تعریف تحلیلی هوش
۳۹	تعریف کاربردی هوش
۴۰	نظریه‌های هوش
۴۰	نظریه روانسنجی

- ۴۱..... نظریه دو عاملی اسپیرمن
- ۴۳..... نظریه توانایی‌های ذهنی اولیه ترستون
- ۴۴..... نظریه ساخت ذهنی گیلفورد
- ۴۶..... الگوی سلسله مراتبی ورنون
- ۴۶..... نظریه‌های عصبی زیستی رشد
- ۴۷..... هوش سیال و متبلور کتل
- ۴۸..... نظریه رشدی هوش
- ۴۹..... نظریه‌ی رشد شناختی پیاژه
- ۵۰..... نظریه‌ی هوشی و پردازش اطلاعات
- ۵۰..... نظریه‌ی هوش
- ۵۱..... نظریه‌ی هوش سه وجهی استرنبرگ
- ۵۲..... نظریه‌ی داس، کاکیو، ری و کربای
- ۵۲..... نظریه هوش چندانه‌ی گاردنر
- ۵۶..... هوش هیجانی
- ۵۷..... هیجانات چه هستند؟
- ۵۷..... هوش هیجانی
- ۶۱..... ای بی سی (ABC) تفکر، احساس و رفتار
- ۶۴..... باورها و گفتگوهای ما با خودمان شامل:
- ۶۵..... درست اندیش هستید یا نادرست اندیش؟
- ۶۶..... سه باید اصلی - باورهای نامعقول مضر
- ۶۶..... سه باید اصلی: گفتگوی نامعقول با خود
- ۶۶..... پنج رابط داغ
- ۶۷..... نامگذاری احساسات
- ۶۹..... تعیین هدف در مورد هیجانات
- ۶۹..... جایگزین کردن ترجیحات و آرزوها به جای بایدها

- ۷۰..... تمرین تجسم
- ۷۱..... تسکین دادن هیجانات را یاد بگیرید
- ۷۱..... از گفتگوی درونی مقابله‌ای استفاده کنید
- ۷۲..... جستجو و ریشه‌کشی باورها و گفتگوهای نامعقول با خود
- ۷۳..... خشم در جاده و تحلیل ای بی سی (ABC) عصبانیت
- ۷۵..... چرا ریشه‌ش زیر سوال بردن و ریشه‌کشی باورهای نامعقول با خود
- ۷۵..... تحلیل ABCDE ماریا
- ۷۷..... بازده باور گفتگو نامعقول با خود
- ۸۵..... اجتناب از تعصب‌ها، شناختی و خطاهای فکری
- ۸۶..... تحریف‌های شناختی خطاهای فکری
- ۸۹..... فصل سوم: احساس بهتر و بهتر شدن
- ۹۱..... خودپذیری نامشروط
- ۹۶..... دیگرپذیری نامشروط
- ۹۸..... تحمل زیاد ناکامی
- ۱۰۵..... چند نکته بسیار مهم
- ۱۰۷..... فصل چهارم: تعریف مایندفولنس (توجه آگاهی)
- ۱۱۰..... معنای مایندفولنس
- ۱۱۵..... نشانه‌های اولیه استرس
- ۱۱۶..... ارزیابی استرس
- ۱۱۶..... پاسخ دادن به جای واکنش نشان دادن
- ۱۲۰..... خارج کردن استرس همراه با تنفس
- ۱۲۲..... مقابله با برافراشته شدن آتش عصبانیت
- ۱۲۵..... افکار، احساسات، و حواس بدنی خود را بررسی کنید
- ۱۲۶..... تحت تأثیر هیجان‌های زودگذر قرار نگیرید

مهارت‌های (مایند فولنس) توجه آگاهی کدامند؟..... ۱۲۶

چرا مهارت‌های توجه آگاهی اهمیت دارند؟..... ۱۲۸

دستورالعمل ۱۲۹

تمرین: تجربه درونی - بیرونی ۱۳۰

دستورالعمل ۱۳۱

توجه آگاهانه به هیجان‌ها ۱۳۶

دستورالعمل توجه آگاهانه به هیجان‌ها ۱۳۹

تمرین: یک تمرین پیشرفته برای مشاهده کردن قضاوت‌ها ۱۴۲

تمرین: یک تمرین پیشرفته برای توجه آگاهی ۱۴۴

تمرین: روی رویی با هیجان ۱۴۸

دستورالعمل روی رویی با هیجان ۱۴۸

فصل پنجم: روش سدرنا ۱۵۳

خوش آمد گویی چگونه رخ می‌دهد؟ ۱۶۱

منابع ۱۶۵

مقدمه

هوش از نظر روانشناسی عبارت است از توانایی کلی و جامع که باعث تفکر منطقی، فعالیت هدفمند و سازگاری با محیط می‌شود. هوش توانایی تفکر انتقادی، قدرت ترکیب، توانایی حل مسئله، توانایی یادگیری و توانایی فهمیدن و اداره کردن هیجانات است. این بازی یک نوع بازی افزایش توانایی پرسیدن سوالات هوشمندانه از خود و دیگران است. این بازی (بازی نابغه‌ها) بر اساس نظریه‌های حداقل شش رویکرد روان درمانی مثل، درمان شناختی رفتاری CBT، روان درمانی پویایی کوتاه مدت STDP، رفتار درمانی دیالکتیکی DBT، درمان عقلانی هیجانی REBT، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ACT و فعال‌سازی رفتاری BA، تهیه و تدوین گردیده است. این بازی از دو یست کارت سوال در دو دسته‌ی کارت‌های مربوط به مسئله (با رنگ زمینه زرد) تشکیل شده است. هدف این بازی افزایش هوش هیجانی و توانایی حل مسئله بر اساس:

۱) آگاهی و شناخت رفتار مشکل‌زا، غیر سودمند و نامؤثر

توسط فرد و مشاهده آن و ارزیابی سود و زیان این رفتار و همچنین افزایش میل فرد برای انجام ندادن آن و جایگزین کردن یک رفتار یا فعالیت هوشمندانه به جای رفتار مشکل زا و غیرسودمند است.

(۲) نام گذاری هیجان و تجربه و تحمل بیشتر احساس مورد اجتناب واقع شده و تمایل بیشتر فرد برای ابراز هوشمندانه عاطفه (۳) تغییر هوشمندانه خودگویی‌های درونی، افکار، تصورات و عقاید

ستباه فرد راجع به خود، دیگران و دنیا و افزایش عزت نفس فرد (۴) مشخص کردن ارزش‌ها و اهداف و حرکت هوشمندانه و آگاهانه به سمت آن‌ها.

(۵) حل مسائلی با استفاده از افزایش تعداد سوالات در حافظه و به کارگیری آن در زندگی روزمره است.

بازی (تابغه‌ها) چیست؟

هوش از نظر بزرگان روانشناسی عبارت است از توانایی کلی و جامع که باعث تفکر منطقی، فعالیت ذهنی و سازگاری با محیط می‌شود. هوش توانایی تفکر انتزاعی، قدرت برآورد، توانایی حل مسئله، توانایی یادگیری و توانایی فهمیدن و اداره کردن هیجانات است. این بازی یک نوع بازی افزایش توانایی پرسیدن سوالات هوشمندانه از خود و دیگران است. این بازی (بازی تابغه‌ها) براساس نظریه‌های حداقل شش رویکرد روان درمانی مثل، درمان شناختی رفتاری CBT، روان درمانی پویایی کوتاه مدت STDP، رفتار درمانی دیالکتیکی DBT، درمان عقلانی هیجانی REBT، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ACT و فعال سازی رفتاری BA تهیه و تدوین گردیده است. این بازی از

دویست کارت سوال در دو دسته کارت‌های مربوط به به مسائل هیجانی (با رنگ زمینه سرخابی) و کارت‌های مربوط به حل مسأله (با رنگ زمینه زرد) تشکیل شده است. شروع بازی با مطرح کردن یک مشکل (که در حقیقت همان موضوع بازی است) آغاز می‌گردد. در هنگامی که در رابطه با خود یا فرد دیگری دچار مشکلات هیجانی مثل غم، ترس، یا صمیمیت می‌شوید برای شناخت و مدیریت این عواطف در خود و دیگران (هوش هیجانی) از دسته کارت مربوط به مسائل هیجانی می‌توانید استفاده کنید و آن را در زندگی روزمره به کار ببرید. برای گروه دیگری از مشکلات که کمتر مربوط به مسائل هیجانی و روابط بین فردی هستند و بیشتر جزء مشکلات عملی به حساب می‌آیند نیز می‌توانید از دسته کارت مربوط به (حل مسأله) استفاده کنید، مثل (چگونه می‌توانم از وقتم بیشتر استفاده کنم یا چگونه می‌توانم محصولی با کیفیتی بهتر و ارزان‌تر تولید نمایم). در اینجا چند سؤال بسیار مهم در رابطه با بازی مطرح می‌شود که لازم است به صورت مختصر پاسخ آن‌ها را عرض نمایم.

۱) آیا ممکن است که یک فرد در پاسخ به سؤالات پاسخ اشتباه دهد و امتیاز بگیرد؟ بله، اما باید گفت که سؤالات بازی این کارت‌ها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که مثل تابلوهای عسکرت کنار جاده‌اند و به صورتی خودکار و هوشمندانه، مسیر تفکر، رفتار و احساس شما به سمت ارزش‌ها و اهدافتان را تصحیح می‌نمایند. نکته مهم‌تر این‌که ما به عنوان یک انسان برای انجام اعمال و رفتارمان دارای حق انتخاب هستیم و در صورت انتخاب یک تصمیم

و یا رفتار درست و یا اشتباه، عواقب آن بر عهده خودمان می باشد. (۲) فرد در هنگام بازی و پاسخ به سؤالات، از کجا بداند که پاسخ او درست است و یا نادرست؟ شما بهتر است براساس موارد زیر از درستی و یا نادرستی پاسخ تان مطمئن شوید. پاسخ های شما بهتر است براساس (عقل، منطق، اخلاق، واقع بینانه بودن، مؤثر بودن و مفید بودن در طولانی مدت، در جهت ارزش ها و اهداف بودن، با توجه به نتایج مثبت و منفی تجربیات قبلی بودن و مشورت با متخصصین و...) باشد.

(۳) سؤالات چه فایده ی دارند و پرسش ها چگونه مؤثر واقع می شوند؟

تفاوت بین پرسش های خاص مربوط به پرسش های متفاوتی است که دائماً از خود می پرسند. پرسش هایی که کیفیت عالی داشته باشند کیفیت زندگی را بالا ببرند. باید گفت نه تنها سؤالاتی که از خود می پرسیم، بلکه حتی به سؤالاتی که در پرسیدن آن ها کوتاهی می کنیم، در تعیین سرنوشت ما نقش دارند. موفقیت های درخشان انیشتین ناشی از طرح یک رشته سوال ساده، ولی عمیق بود.

- یکی از مهارت های مهم این است که در لحظات بحرانی

بتوانیم پرسش های هوشمندانه ی از خود بکنیم.

در پاسخ به این که پرسش یا سوال چگونه مؤثر واقع می شود می توان گفت سوال بلافاصله توجه ما را به مطلب دیگری جلب و باعث تغییر در احساس و رفتار ما می گردد. ما باید در استفاده از کلمات و سؤالات دقیق باشیم. با تمرین و تکرار پرسش ها و سؤالات و به کار گیری آن در زندگی، آن ها با تغییراتی که در سطح سیناپس و عوامل زیست شیمیایی و همچنین با تغییر در

مدارهای نورونی قسمت‌های مختلف مغز ایجاد می‌کنند، می‌توانند تأثیر خود را بر رفتار، احساس و تفکر ما بگذارند. فراخوانی مکرر پرسش‌ها و سؤالات و به کار بردن آن‌ها موجب ثبات و تحکیم آن در حافظه کوتاه مدت و ماندگاری آن در حافظه بلند مدت می‌شود.

۴) فواید بازی (نابغه‌ها) چیست؟

تصور کنید فردی در شهری به دنبال آدرسی می‌گردد و پس از ساعت‌ها جستجو و خستگی بسیار تصمیم می‌گیرد که آن آدرس را از فرد آگاهی سؤال کند. او پس از پرسش سریعاً به سمت مقصد به راه می‌افتد. سؤال این است که مثلاً اگر این فرد به جای دو ساعت به دنبال آدرس گشتن و بعد سؤال کردن، از همان ابتدا از فرد آگاهی آدرس را می‌پرسید چه اتفاقی می‌افتاد؟ شاید او می‌توانست دو تا چهار برابر زودتر به مقصد می‌رسید، هم‌چنین او می‌توانست با پرسش هوشمندانه هزینه کمتر، سوخت کمتر و انرژی کمتری را صرف این موضوع کند. پرسش‌های هوشمندانه و کوانتومی، شما را چند برابر زودتر و سریع‌تر به اهداف، ارزش‌ها، شادی و رضایت از زندگی می‌رساند.

در تصادفات جاده‌ای، اگر افراد بتوانند قبل از سرعت زیاد و تصادف کردن، سؤالات هوشمندانه‌ی که آن‌ها را قبلاً یاد گرفته‌اند از خود بپرسند، مثلاً (آیا با سرعت رفتن به سلامتی من و خانواده‌ام کمک می‌کند؟ آیا این رانندگی سریع آگاهانه است و یا از روی عادت؟ و ...) قطعاً و حتماً می‌تواند هوشمندانه‌تر و با سرعت مجاز رانندگی کنند و سلامت به مقصد برسند. اگر یک تولید کننده محصول بتواند این سؤال هوشمندانه را از خود بپرسد

که چگونه می‌تواند محصولی با دو برابر هزینه کمتر و با کیفیت بیشتر تولید کند و به این سؤال پاسخ دهد، آیا به نظر شما او دو برابر بیشتر سود نخواهد کرد؟ اگر شما در طول روز از خود سوالات هوشمندانه‌ی پیرسید مثل (آیا ورزش به سلامتی من کمک می‌کند و چطور می‌توانم بیشتر ورزش کنم؟ چه غذاهای سالمی را می‌توانم مصرف کنم که به سلامتی من در طولانی مدت کمک کنند؟ و ...) آیا به نظر خودتان، شما شادتر و سلامت‌تر نخواهید بود؟

آخرین نکته‌ای که باید درباره‌ی سوالات به آن اشاره کنم این است که بالاخره با سؤال کردن را در جایی متوقف کرد و دست به عمل بزنید. مهم‌ترین فوائد این بازی این است که شما می‌توانید با آموزش هوش هیجانی، تفکر منطقی و یادگیری سوالات هوشمندانه و سوالات حل مسأله، تریبون تکرار مؤثر و به خاطر سپاری آن، شادتر و سلامت‌تر باشید و در زندگی و رسیدن به اهدافتان دو تا چند برابر موفق‌تر عمل کنید. این بازی (بازی نابغه‌ها) برای اولین بار در ایران و جهان توسط اینجانب ابتداء شده است. امیدوارم توانسته باشم شادی و خوشحالی و موفقیت شما را افزایش داده باشم. از شما خواننده محترم استدعا دارم نظرتان را در جمع به بازی، در صورت تمایل با من در میان بگذارید و یا اگر درباره آن سؤالی داشتید آن را در وب سایت www.dr-valiyani.ir یا ایمیل 4444kia@gmail.com مطرح کنید تا در اولین فرصت به آن پاسخ داده شود.

با تشکر ا.والیانی کیا