



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN 2980- ۷۷۸۶

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

زمان پذیرش نهایی: ۱۴۰۰/۰۲/۱۵

واکاوی هوش معنوی و پرورش آن در دانش آموزان

محمد دلک آبادی^۱، مدینه حسینی فرجام^۲، مهدی مالکی^۳، زینب قلی پور^۴

- ۱- کارشناسی معارف اسلامی
- ۲- کارشناس آموزش ابتدایی
- ۳- کارشناسی الهیات
- ۴- کارشناسی معارف اسلامی

چکیده

هوش معنوی یکی از انواع هوش‌های چندگانه در وجود انسان است که به استدلال و تجزیه و تحلیل مسائل مرتبط است.

هوش معنوی یکی از مهمترین هوش‌ها است که توجه به تقویت و پرورش آن از اهمیت خاصی برخوردار است. شایان ذکر است که

شکل‌گیری حدود ۸۰ درصد از هوش‌ها در سن کودکی و تا قبل از ۸ سالگی رخ می‌دهد.

افرادی که از هوش معنوی بالایی برخوردار هستند با استفاده از تفکر و استدلال به دنبال جواب برای حل مسائل هستند. در

واقع هوش معنوی افراد را به فهم روابط علت و معلول مسئله وادار می‌کند. جهت فهمیدن این روابط از داده‌ها، الگوریتم‌ها، اشکال

و روابطی خاص استفاده می‌کنند. ارائه ی بهترین و معنوی ترین جواب برای مسائل ماحصل استفاده از این روابط و الگوها است.

کلمات کلیدی: هوش معنوی، تقویت، استدلال، روابط علت و معلول، تفکر



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۷۷۸۶ ISSN 2980-

منظور از هوش معنوی چیست؟

افراد صاحب هوش معنوی بالا از ویژگی‌های مشترکی برخوردار هستند که در متمایز ساختن آن‌ها از دیگران نقش به‌سزایی دارند. از این مشخصه‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد.

از ویژگی‌های بارز اینگونه افراد، فهم آسان مسائل ریاضی و پیدا نمودن جواب آن‌ها است. آن‌ها با استفاده از قدرت ذهنی بالای خود به راحتی به جواب معادلات ریاضی دست می‌یابند.

ریاضی بیشتر با اعداد و ارقام مرتبط است و بالطبع افراد دارای هوش معنوی علاقه خاصی نسبت به اعداد و ارقام دارند و از تبدیل سازی و کار کردن با آن‌ها بسیار لذت می‌برند.

ریاضی یک علم تحلیل و تفسیر است. افراد دارای هوش معنوی بالا این توانایی را دارند که حتی سخت‌ترین مسائل موجود را تجزیه و تحلیل کنند و سپس راه حلی برای آن بیندیشند.

همانطور که گفته شد، افراد صاحب هوش معنوی دوستدار استدلال هستند. به همین سبب آن‌ها در تفکرات خود به دنبال پیدا کردن رابطه میان علت و معلول مسائل هستند.

آن‌ها در انجام کارهای خود از قوانین و چارچوب‌های خاصی پیروی می‌کنند. نسبت به نظم و ترتیب حساس‌اند؛ به گونه‌ای که ساختار زندگی آن‌ها به صورت سازمان یافته و برنامه ریزی شده است.

و فور علاقه به انجام آزمایش‌های علمی از دیگر مشخصه‌های افراد دارای هوش معنوی است .

چه شغل‌هایی برای افراد دارای هوش معنوی بالا مناسب است؟



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۷۷۸۶ ISSN 2980-

برای آنکه بتوانید در زندگی خود پیشرفت کنید و راه ترقی را در مسیر حرفه خود طی کنید، در ابتدا باید تشخیص دهید که کدام نوع از هوش‌ها در وجود شما فعال تر است. چرا که هر شغل و حرفه ای برای عملکرد بهتر به یک یا تعدادی از هوش‌ها نیاز بیشتری دارد. اگر شما به این نتیجه و تشخیص رسیدید که از هوش معنوی بالایی برخوردار هستید بهتر است متناسب با نوع هوش و ظرفیت‌های وجودی خود در یک رشته و مسیر شغلی گام نهدید. این عملکرد و درک از خود سبب موفقیت شما در زندگی و شغل خواهد شد.

افرادی که از هوش معنوی بالایی برخوردار هستند، به آن‌ها توصیه می‌شود که در رشته‌هایی همچون: پژوهشگری، شیمی، فیزیک، مدیریت مالی، تدریس ریاضی، حسابداری، برنامه نویسی، مهندسی، تحلیل گری، سرمایه گذاری، داروسازی و ... ورود یابند. رشته‌ها و حرفه‌های ذکر شده به هوش بالایی از ریاضی و تجزیه و تحلیل نیاز دارند.

چه راهکارهایی برای تقویت هوش معنوی پیشنهاد می‌شود؟

هر شخص و فردی دارای هوش‌های چندگانه است. اما همانطور که گفته شد بعضی از هوش‌ها در افراد، فعال تر و پررنگ تر از دیگر انواع هوش‌ها است. البته به این معنی نیست که فرد تنها محدود به هوش‌های بالاتر است و امکان افزایش و تقویت دیگر هوش‌ها برای او وجود ندارد، بلکه می‌تواند با راهکارهایی به افزایش هوش کم فعال پردازد. در ادامه به اختصار به بیان بعضی از راهکارها برای افزایش هوش معنوی پرداخته ایم.

سعی کنید از ماشین حساب برای حل محاسبات استفاده نکنید و تا حد ممکن به صورت ذهنی به انجام محاسبات پردازید.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۷۷۸۶ ISSN 2980-

می‌توانید به آموختن یک زبان برنامه نویسی کامپیوتر بپردازید. کار با کامپیوتر و یادگیری آن علاوه بر تقویت هوش، بسیار

جالب و سرگرم کننده نیز هست.

برای تقویت هوش معنوی ریاضی، تجزیه و تحلیل مسائل را به صورت یک عادت برای خود تبدیل کنید.

کتاب خواندن، تماشای ویدئوهای علمی و حل تست‌های هوش از دیگر راهکارهای افزایش میزان هوش معنوی در نظر گرفته

شده است.

بازی‌ها مناسب تقویت هوش معنوی دانش آموزان

استفاده و انجام بازی‌های مناسب برای فراگیری و یادگیری اغلب مهارت‌ها پیشنهاد می‌شود. چرا که انجام بازی باعث خستگی

ذهن نمی‌شود. انجام بازی‌های مناسب برای افزایش هوش معنوی بسیار پیشنهاد می‌شود. بازی‌های مختلف مطرح شده علاوه بر

کودکان در تقویت هوش معنوی نوجوانان و بزرگسالان نیز بسیار تاثیرگذار است. در ذیل به معرفی برخی از بازی‌های مناسب جهت

تقویت هوش معنوی پرداخته شده است.

یکی از بهترین بازی‌هایی که جهت افزایش هوش معنوی پیشنهاد می‌شود، کار کردن با پازل است. مغز برای در کنار هم چیدن

قطعات پازل مجبور به تجزیه و تحلیل است و به همین قدرت استدلال شخص بالاتر می‌رود.

حل سودوکو نیز در جهت تقویت تجزیه و تحلیل اعداد و ریاضی بسیار موثر است.

حل چیستان و معما از دیگر مواردی است که ذهن برای فهمیدن جواب آن وادار به استدلال است.

می‌توان برای تقویت هوش معنوی از مکعب روبیک نیز استفاده نمود.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۷۷۸۶ ISSN 2980-

از دیگر بازی‌های مناسب برای افزایش هوش معنوی دومینو و شطرنج است. در دومینو اعداد و الگو بسیار مطرح است و در شطرنج نیز تجزیه و تحلیل بسیار به کار می‌رود.

یک پدر و مادر خلاق از هر فرصتی می‌تواند جهت تقویت هوش کودکان خود استفاده کنند. همچنین می‌توانند در هر مکانی برای ایجاد یک بازی و تشویق کردن کودکان به شرکت در آن استفاده کنند. در بازی‌هایی که توسط پدر و مادران صورت می‌گیرد، کودکان به صورت خلاقانه به یادگیری مشغول هستند. همچنین یک ارتباط میان کودک و پدر و مادر او صورت می‌گیرد و نظرات و ایده‌ها مطرح می‌شوند.

چه خوب است که پدر و مادران از فواید بازی با کودکان غافل نشوند. بازی کردن با کودکان علاوه بر تقویت هوش‌ها آن‌ها در یادگیری مهارت‌های اجتماعی، عاطفی و افزایش اعتماد به نفس آن‌ها نقش به‌سزایی دارد.

ویژگی‌های هوش معنوی عبارتند از :

واقع‌گرایی

مهارت در بازی‌های استراتژی

علاقه به اعداد

خواهان دقت و درستی

درک اطلاعات پیچیده

علاقمند به واقعیت و حقیقت

معقول بودن



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۷۷۸۶ ISSN 2980-

معنوی بودن

داشتن استعداد در ریاضیات

دوستدار علم و پژوهش

یکی از نکات آموزشی برای دانش‌آموزان در این زمینه استفاده از «تفکر علمی» است. سعی کنید از آن‌ها در مورد اصول علمی و شناسایی آن‌ها در سایر زمینه‌های غیرعلمی سؤال کنید. به عنوان مثال در سرگرمی‌های مخصوص پایه‌ی ۴-۶ سه چیز تصادفی انتخاب کنید و از دانش‌آموز بخواهید با استفاده از این سه مورد یک شی اختراع کند. یا برای پایه‌ی ۶-۸ از آن‌ها بخواهید طرح اشیای روزمره خود را بازتولید کنند یا توسعه دهند.

ویژگی‌های افراد با هوش معنوی - ریاضی بالا

آیا می‌دانستید افراد مبتلا به اوتیسم و سندرم Asperger از هوش معنوی - ریاضی استثنایی برخوردارند؟ اگرچه هوش آن‌ها کامل توسعه نیافته است. افراد متعلق به این نوع هوش دارای مهارت‌های معنوی هستند، وابستگی زیادی به ریاضیات و استدلال دارند و راه‌حل مربوط به هر مشکل را نهفته در یک منطق ساده می‌دانند. آن‌ها معتقد به بهره‌گیری از دلیل و برهان و شناسایی الگوهای مناسب برای رسیدن به راه‌حل مطلوب‌اند. در مطالب زیر نگاهی داریم به ویژگی‌های هوش معنوی - ریاضی که با واقعیات و مثال‌های خوب همراه است.

سازماندهی

این افراد علاقه‌ی شدیدی به چیزهای سازمان‌یافته دارند. همه چیز را به‌درستی طبقه‌بندی و الگوها را شناسایی می‌کنند. مهارت سازماندهی در علم آمار، منطق، نظریه گراف، هندسه و غیره مفید است.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۷۷۸۶ ISSN 2980-

استدلال معنوی

منطق برای این افراد یک کلمه‌ی کلیدی است و معتقدند پشت هر چیزی در جهان یک دلیل معنوی وجود دارد. آن‌ها ریشه‌ی

مشکلات را درمی‌آورند، الگوها را آنالیز و دلیل وقوع اتفاق‌ها را کشف می‌کنند، درنهایت به یک راه حل می‌رسند و هرگز چیزی را بدون مدرک و شاهد قبول ندارند.

ذهن علمی

از دیگر ویژگی‌های این افراد داشتن ذهن علمی است. آن‌ها عاشق انجام آزمایش‌های علمی، دنبال کردن پروسه، یادداشت

مشاهدات و ارائه‌ی یک استنتاج هستند. همچنین به موضوعات مفهومی فیزیک، شیمی و ریاضی نیز علاقه دارند.

مهارت‌های ریاضی

همان‌طور که قبلاً گفتیم بسیاری از افراد با هوش معنوی می‌توانند به راحتی مسئله‌های ریاضی را بدون نیاز به قلم و کاغذ

حل کنند. آن‌ها در مورد یک موضوع مدت‌ها فکر و مسئله را گام‌به‌گام محاسبه می‌کنند تا به نتیجه برسند. به‌طور خلاصه ذهن آن‌ها مانند رایانه است.

تجزیه و تحلیل منتقدانه

انسان‌های معنوی دارای ایده‌ها و الگوهای معنوی هستند. آن‌ها تمام مسائل را از دیدگاه منتقدانه تجزیه و تحلیل می‌کنند. این

مهارت در برنامه‌نویسی و زمینه‌های مرتبط با آن بسیار مفید است.

چند نمونه از افراد دارای این هوش و مهارت:



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN 2980-۷۷۸۶

علاقمندان به بازی شطرنج بدون شک از هوش معنوی -ریاضی بهره می‌برند. شطرنج یک بازی ذهنی است که بازیکن در آن

معنوی فکر می‌کند تا برای شکست حریف روش‌های خلاقانه پیدا کند.

کودکانی که بازی پازل دوست دارند نیز در این دسته قرار می‌گیرند. حل سؤال و پازل چیزی است که این افراد به دنبال آن

هستند.

دانش‌آموزانی که به رمان‌های کارآگاهی علاقه دارند و فیلم‌های جنایی می‌بینند.

افراد علاقمنند به بازی‌های رایانه‌ای، بازی‌های کاردی مثل Solitaire یا حتی سودوکو.

کسانی که می‌توانند در بازار سهام مهارت‌های صحیح را هوشمندان به کار ببرند. این افراد راه‌های انحراف سهام را می‌دانند و

تشخیص خواهند داد چه زمانی سهام بخرند و چه قدر سرمایه‌گذاری کنند.

یک برنامه‌نویس موفق ممکن است در سایر زمینه‌ها باهوش نباشد، اما بر علم منطق مسلط است و برنامه‌نویسی کدها و پیدا

کردن باگ‌ها را به خوبی درک می‌کند.

افرادی که از بازی با ارقام، برنامه‌ریزی برای بودجه و رشد و سقوط سود مالی شرکت‌ها لذت می‌برند زیرا همیشه با جدول و

نمودار سروکار دارند.

مشاهیر جهان که در این زمینه با استعداد بودند:

آلبرت انیشتین: این دانشمند بزرگ که به دلیل ارائه‌ی «نظریه‌ی نسبیت» به شهرت رسید یکی از فیزیکدانان و ریاضیدانان

معروف آلمانی است.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۷۷۸۶ ISSN 2980-

پال اردوش: از درخشان‌ترین ریاضیدانان معروف اهل مجارستان در قرن گذشته که به عنوان نابغه‌ای عجیب از او یاد می‌کنند.

مشارکت او در نظریه گراف، احتمال، تئوری اعداد، مجموعه‌ها و غیره استثنایی بودند.

بیل گیتس: یکی از افراد ثروتمند جهان، یک برنامه‌نویس برجسته و سرمایه‌دار تجاری است.

اسحاق نیوتن: دانشمند و مخترع درخشان که با نظریه‌ها و اکتشافات خود در دیدگاه ما نسبت به جهان انقلابی به پا کرده است.

بعضی از آثار نوشتاری او شامل نظریه گرانش، قوانین حرکت و بسیاری از دیگر مفاهیم کلیدی علمی است.

مارک زاکبرگ: رئیس شناخته‌شده‌ی شرکت فیس بوک، یکی از برنامه‌نویسان و تحلیل‌گران نابغه است.

برتراند راسل: مهندس، فیلسوف، منطق‌دان، ریاضی‌دان، مورخ، جامعه‌شناس، برنده جایزه نوبل و فعال صلح‌طلب بریتانیایی بود

که در قرن بیستم زندگی می‌کرد.

اهمیت تقویت هوش معنوی گاردنر

خیلی‌ها تصور می‌کنند هوش تنها به معنی «آی کیو» یا هوش عقلی است.

این در حالی است که، آی کیو معیاری است که به وسیله آن، هوش عمومی سنجیده می‌شود.

هوش عمومی یکی از انواع هوش است که توسط روانشناسی به نام اسپیرمن معرفی شد.

او معتقد بود هوش یک فاکتور عمومی است که می‌توان آن را به وسیله تست هوش و در قالب یک عدد سنجید.

این باور غلطی بود که روانشناسی به اسم هوارد گاردنر آن را نقد کرد.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۷۷۸۶ ISSN 2980-

گاردنر نظریه جدیدی را به نام «نظریه هوش‌های چندگانه» ارائه کرده که در آن انواع مختلف هوش معرفی می‌کند. تست هوش

چندگانه گاردنر، یکی از انواع تست هوش‌های کاملاً شناخته شده و کاربردی است.

هوش‌های معرفی شده در نظریه گاردنر عبارتند از:

هوش موسیقایی

هوش درون فردی

هوش بین فردی

هوش بدنی جنبشی

هوش معنوی ریاضی

هوش زبانی کلامی

هوش تصویری فضایی

هوش طبیعت‌گرا

هوش هستی‌گرا

به عقیده گاردنر، هر فردی یک هوش غالب دارد.

یکی از هوش‌های چندگانه معروف، هوش معنوی است.

این هوش به توانایی‌های استدلال معنوی و محاسبات ریاضی انسان مرتبط است.

منطق به زبان ساده توانایی استدلال درست است. استدلال درست به انسان در تشخیص صحیح و غلط کمک می‌کند.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۷۷۸۶ ISSN 2980-

خوشبختانه هوش‌های چندگانه غیر قابل تغییر نیستند. هوش معنوی نیز از این قاعده مستثنی نیست.

با انجام تمرین‌ها و راه‌های تقویت هوش معنوی می‌توان این هوش را در خود رشد و افزایش داد.

راه‌های تقویت هوش معنوی ریاضی

افزایش هوش معنوی و تقویت هوش معنوی؛ حتی تا جایی که بتوان سخت‌ترین سوال ریاضی جهان را پاسخ داد، کار سختی

نیست و تنها به تمرین احتیاج دارد.

بعضی از راه‌های تقویت این عبارت‌اند از:

۱- بازی‌های فکری برای تقویت هوش معنوی ریاضی

انجام بازی‌های فکری چون به تفکر معنوی نیاز دارند، باعث ورزیده شدن ذهن و افزایش هوش معنوی می‌شوند.

بعضی از این بازی‌ها عبارت‌اند از:

مونوپولی

شطرنج

دومینو

چکرز

بلاکاس

دوز

زینگو



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۷۷۸۶ ISSN 2980-

۲- تقویت هوش معنوی با چرتکه

چرتکه ابزاری است که اکثر دانش‌آموزان ژاپنی از آن به جای ماشین حساب استفاده می‌کنند.

استفاده از چرتکه توانایی محاسبات سریع، به خاطر سپاری اعداد و قدرت تحلیل فرد را بهبود می‌دهد.

۳- کشف جهان‌های دور و نزدیک

با استفاده از تلسکوپ می‌توانید جهان بزرگ، اجرام آسمانی، کهکشان، حرکت سیاره‌ها، خورشیدگرفتگی و ماه گرفتگی را

مشاهده کنید.

با یک میکروسکوپ هم می‌توانید جهان ذره‌بینی را کشف کنید.

استفاده از این وسایل و فعالیت‌های علمی برای همه افراد به خصوص کودکان جذاب است و باعث تقویت هوش معنوی آن‌ها

می‌شود.

۴- پرسیدن سوالات با «چرا» و «چگونه»

پرسش و کنجکاوی باعث ایجاد جرقه‌ای برای آغاز تفکر معنوی و تقویت هوش معنوی است.

۵- سفر به گذشته‌ها برای افزایش هوش معنوی ریاضی

شاید برای شما عجیب باشد که سفر به گذشته‌ها با بازدید از یک موزه علمی هم می‌تواند به افزایش هوش معنوی شما کمک

کند.

در موزه‌ها می‌توانید اطلاعات دقیقی را در مورد زندگی گذشتگان، تاریخچه اختراعات و یافته‌های علمی پیدا کنید.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN 2980-۷۷۸۶

۶- شرکت در کارگاه‌های علوم کامپیوتری

هوش معنوی جزء جدایی‌ناپذیر از دنیای دیجیتال و کامپیوتر است. تمام وب‌سایت‌ها و کامپیوترهای کنونی بر مبنای ریاضی بنا شده‌اند.

شرکت در کارگاه‌ها، سمینارها و وبینارهای مرتبط با علوم رایانه‌ای نه تنها به عنوان یک نشانه سواد در عصر حاضر است؛ بلکه به تقویت هوش معنوی سرعت می‌بخشد.

۷- مطالعه کتاب

مطالعه کتاب رایج‌ترین راه برای افزایش هوش معنوی و تقویت ذهن بشر است. کتاب‌هایی مثل مجموعه ساعت شنی از هوش ناب، دقیقاً برای تقویت هوش معنوی طراحی شده‌اند. هوش معنوی به انگلیسی “Logical mathematical intelligence” است. این هوش در زندگی انسان‌ها مهم و حیاتی است. اما هوش معنوی چیست؟

کسانی که هوش معنوی بالایی دارند به علم ریاضی بسیار علاقمند هستند، توانایی کار با اعداد بالایی دارند و منطقشان بیشتر از احساساتشان کار می‌کند. اگر در مدرسه جزو کسانی بودید که در درس‌های ریاضی، کامپیوتر، طراحی، فیزیک، شیمی نمره خوبی کسب می‌کردید و از این دروس لذت می‌بردید هوش معنوی بالایی دارید.

این افراد در محیط‌هایی که سازمان یافته و ساختارمند باشد بهتر فعالیت می‌کنند. آنها دوست دارند با آمار و اعداد سرو کار داشته باشند و مطالعات آماری را به مطالعه رمان و کتاب‌های داستانی ترجیح می‌دهند. افراد با هوش معنوی بالا را در اکثر اوقات می‌توانید در حال کشیدن طرح‌ها کامپیوتری، بازی شطرنج، تعمیر و ساخت قطعات، کار با کامپیوتر به هر نحوی و... ببینید.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



۷۷۸۶ ISSN 2980-

تقویت هوش معنوی

۱. نوشتن داستان یا توضیح یک رویداد

اگر می خواهید هوش معنوی خود را تقویت کنید می توانید داستان خلق کنید. به هنگام خلق داستان سعی کنید رویدادها را توضیح بدهید و در هر رویداد توضیح دهید که چه احساساتی وجود دارد. شما باید برای نوشتن داستان یک الگوی معنادار داشته باشید و از این الگو پیروی کنید.

۲. هنر ماندالا برای تقویت هوش معنوی ریاضی

هنر ماندالا نوعی هنر طراحی است که در آن از هندسه استفاده می شود. ریشه ماندالا به دین هندو برمی گردد که در واقع دایره ای نمادین هست. این دایره مرکزی دارد که در حین مراقبه و مدیتیشن باید توجه شخص به این نقطه مرکزی در وسط دایره باشد. در دین هندویی و بودایی برای مدیتیشن، تمرکز بر خود، جستجو و مراجعه به درون انسان از آن استفاده می شود. شما از این هنر می توانید برای تقویت هوش معنوی ریاضی، تشخیص الگوها و افزایش توانایی های استدلالی استفاده کنید. شما می توانید روی کاغذ دایره های ماندالا را با ترکیب هندسه بکشید که به شما در داشتن تفکر انتقادی و حل مسئله کمک می کند. در بالا نمونه ای از هنر ماندالا را می بینید.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۷۷۸۶ ISSN 2980-

۳. نواختن آلات موسیقی

شما آن موسیقی را دوست دارید که دارای ریتم ها و الگوهای معینی باشد، در غیر اینصورت موسیقی برایتان گوشخراش خواهد بود. دانستن هوش معنوی و ریاضی برای اینکه این الگوها را به درستی تکرار کنید و یک موسیقی خوب بسازید بسیار مهم است. البته هوش موسیقایی با هوش معنوی متفاوت است. هوش موسیقی یعنی اینکه شما بتوانید آهنگی را بنویسید و یک موسیقی را بنوازید. اما توانایی تشخیص نت ها و این الگوها مربوط به هوش معنوی است.

طبق تحقیقاتی که کارترین نوزترز موسیقیدان ۷۸ ساله انجام داد، کسانی که دانش موسیقایی بالایی دارند دارای نیمکره چپ فعال تری هستند و هوش معنوی بالاتری دارند.

۴. حسابداری پیچیده

حسابدارها معمولا با اعداد، دارایی و آمارها سروکار دارند. کسانی که توانایی انجام محاسبات سخت و پیچیده را دارند و هوش معنوی بالایی دارند حسابداران ماهری هستند.

۵. شطرنج بازی کنید

مهم ترین بازی برای تقویت هوش معنوی "شطرنج" است. محققان معتقدند علاوه بر تقویت هوش معنوی برای پیشگیری از آلزایمر شطرنج بازی کنید. بازیکنان شطرنج برای اینکه بدانند طرف مقابل چه حرکتی انجام خواهد داد و چه الگوهای حرکتی وجود دارد باید از هوش معنوی خود استفاده کنند.

تحقیقات نشان می دهد شطرنج بازان توانایی های استدلالی و شناختی فوق العاده بالایی دارند و نیمکره چپ آنها (نیمکره ای که مربوط به استدلال های معنوی و ریاضی است) فعال تر است.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۷۷۸۶ ISSN 2980-

۶. معما حل کنید

همه ما می دانیم که حل کردن معما یکی از بهترین روش ها برای تقویت هوش معنوی و جوان نگه داشتن سلول های مغزی است. عادت حل کردن معما از گذشته وجود داشته و گذشتگان در اوقات فراغت خود برای همدیگر چیستان می گفتند. معماها انواع مختلفی دارند. برخی از معماها به صورت تصویری هستند و برخی دیگر اینگونه هستند که از روی توصیفات و مشخصاتی که داده می شود، شما یک شی یا یک شخص را به درستی حدس بزنید.

اگر حین حل کردن معماها احساس می کنید به مغزتان فشار می آید و اذیت می شوید نگران نباشید. همانطور که برای ساختن عضله باید در باشگاه عرق بریزید، برای تقویت هوش معنوی نیز باید رنج استفاده از مغز و فکر کردن را به جان بخرید.

۷. گفتن جملات سخت را تمرین کنید

سه دزد رفتن به بز دزدی یه دزد یه بز دزدید یه دزد دو بز دزدید. حتما در مسابقات دوران کودکی در مدرسه، مهد کودک و جاهای مختلف بارها از شما خواسته اند که این جملات را تکرار کنید. اینها کلماتی تکراری و شبیه به هم هستند که باید آنها را تند و تند پشت سرهم تکرار کنید.

به هنگام تکرار جملات امکان اشتباه زیاد است بخصوص اگر تمرکزتان پایین باشد. برای تقویت هوش معنوی می توانید تمرین تکرار جملات سخت را انجام دهید. این تمرین در عین اینکه یک سرگرمی جذاب است باعث افزایش مهارت توالی و منطق می شود.

۸. میکروسکوپ و تلسکوپ بخرید



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۷۷۸۶ ISSN 2980-

میکروسکوپ و تلسکوپ به شما کمک می کند تا بتوانید عجایب دنیا را کشف کنید و از فرآیندهای طبیعی علمی با خبر شوید.

شب ها می توانید به ماه و سایر سیارات منظومه شمسی نگاه کنید و ببینید در آسمان شب چه می گذرد. به حشرات زیر میکروسکوپ

نگاه کنید و دقت کنید که بدن آنها چگونه کار می کنند، چند بند دارد و... این کار باعث می شود توانایی زیادی در طبقه بندی و

دسته بندی پیدا کنید و هوش معنوی شما تقویت شود.

۹. سوالاتی بپرسید که با چطور؟ شروع شود

برای تقویت هوش معنوی باید سوالاتی بپرسید که در آنها «چطور» به کار رفته باشد.

مثلاً لباسشویی داخل آشپزخانه چطور کار می کند؟ چطور می شود که با کشیدن طناب بغل پرده، پرده باز یا بسته می شود؟

چطور می شود که پوست شما به مرور زمان دچار منافذ باز می شود؟

سوالاتی که با چطور آغاز می شود به شما کمک می مند تا طرز تفکر معنوی و علمی را یاد بگیرید و برای هر معلولی علتی

پیدا کنید.

افراد مشهور با بالاترین هوش معنوی چه کسانی هستند؟

افرادی که دارای هوش معنوی بالایی هستند، معمولاً یک سری ویژگی های مشترکی دارند که آن ها را از دیگران متمایز

می کند. برخی از علائم هوش معنوی بالا مواردی هستند که در ادامه به آن ها اشاره می کنیم.

می توانند مسائل ریاضی را به خوبی بفهمند و آن ها را حل کنند.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۷۷۸۶ ISSN 2980-

بسیار به اعداد و تبدیلات آن ها علاقه دارند.

اطلاعات پیچیده و سخت را به خوبی درک می کنند.

به انجام آزمایش های علمی بسیار علاقه دارند.

به دنبال دلایل و علت های اتفاقات مختلف هستند. (رابطه علی)

نظم و ترتیب در جهان را بسیار دوست دارند. (استدلال خطی)

همه چیزهای را به اجزای کوچک تقسیم می کنند. (استدلال عینی)

به دنبال همه چیزهای عقلی و معنوی هستند.

به قوانین و مقررات بسیار حساس اند.

همه چیز را دسته بندی کرده و بسیار منظم هستند.

این ۱۰ مورد، برخی از مهم ترین ویژگی های افرادی بود که هوش معنوی بالایی دارند. اگر کمی به همین ۱۰ ویژگی بیشتر

دقت کنید، احتمالاً سایر ویژگی های افراد معنوی را هم متوجه خواهید شد...

هوش معنوی ریاضی

آنچه باعث برتری انسان ها از یکدیگر می شود داشتن هوش در ابعاد مختلف است. هوش معنوی هم یک مهارت خاص است

که همه افراد به صورت ذاتی آن را دارند اما نیاز به رشد و تقویت دارد. هوش معنوی همان هوش معنوی است که با این امکان را

می دهد تا درباره عقل و منطق و هوش صحبت کنیم. افراد باهوش توانسته اند به خوبی از این سطح هوشی استفاده کنند و خود را



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۷۷۸۶ ISSN 2980-

به اهدافشان برسانند. توانایی ذهن در حل مسئله و تفکرات معنوی هدف اصلی این هوش است و باعث نی شود تا شما بتوانید ذهن خود را به چالش بکشید و از حافظه خود در این راستا کمک بگیرید.

آنها به دنبال فکر کردن و کشف چیزهای جدید هستند و از این کار نهایت لذت را می برند. کنجکاوی و حس جستجوگرانه ویژگی اصلی این افراد است که شما می توانید به وضوح آن را مشاهده کنید. این افراد همیشه برای حل مشکلات از روش های معنوی کمک می گیرند و سعی می کنند برای رسیدن به نتیجه راه درست را انتخاب کنند. اگر این هوش در کودکان به درستی تقویت شود می تواند تاثیرات فردی و اجتماعی زیادی داشته باشد. کودکان قدرت یادگیری بالایی دارند بنابراین والدین می توانند با استفاده از این خصوصیت هوش معنوی را در آنها پرورش دهند. برای اینکه بتوانید سطح این هوش را درون خود مورد سنجش قرار دهید تست های تخصصی طراحی شده است.

این هوش با منطق و فکر انسان سر و کار دارد و این تنها چیزی است که باعث رشد و پیشرفت انسان می شود. هر چیزی که به صورت معنوی و هوشمندانه پیش برود قطعاً بهترین نتیجه را خواهد داشت و انسان با شکست مواجه نمی شود. شیمیدان ها و مهندسان و فیزیکدان ها اصولاً هوش معنوی بالایی دارند بدین ترتیب توانسته اند این مشاغل را انتخاب کنند. افراد باهوش همیشه قدرت تصمیم گیری بالایی دارند و می توانند در زندگی اهداف خوبی را دنبال کنند. آنها همیشه به دنبال بهترین ها هستند و با فکر و هوش خود همه چیز را تجزیه و تحلیل می کنند.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۷۷۸۶ ISSN 2980-

منابع و مأخذ

- آلدینا، شهرام. (۱۳۹۲). آرامش نوروفیدبک. ترجمه حسین پاشایی. چاپ سوم، تهران: آوند دانش.
- بهرامی، فاطمه. (۱۳۹۰). روان شناسی مثبت فکر، دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی، سال ۱۲، شماره ۳
- پروچاسکا، جیمز و نورکراس، جان. (۱۳۹۶). نظریه‌های روان درمانی. ترجمه سید محمدی، یحیی. تهران: انتشارات رشد.
- خالقی عباس آبادی، سمانه. (۱۳۹۸). بررسی تأثیر روش نوروفیدبک درمانی بر افزایش شادکامی و سلامت روان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی، تهران.
- سلیگمن، مارتین ای پی. (۱۳۹۱). خوش بینی نوروفیدبک. ترجمه فروزنده داورپناه و میترا محمدی. تهران: رشد.
- سلیمانی فر، ثریا. (۱۳۹۴). مهارت‌های نوروفیدبک نوجوانان بی سرپرست در مراکز خانواده، تهران: انتشارات دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی.
- شارف، ر. (۱۳۹۵). نظریه‌های روان‌درمانی و نوروفیدبک. ترجمه مهرداد فیروزبخت. تهران: رسا. چاپ سیزدهم.
- شریفی، طیبه؛ فتحی پور، فاطمه. (۱۳۹۵)، اثربخشی نوروفیدبک درمانی گروهی بر سازگاری و امید به زندگی دانش-آموزان دختر متوسطه دوم شهرستان فارس، دومین همایش ملی سبک زندگی و خانواده پایدار، تهران، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و

تحقیقات تهران