

کار راه شغلی

الهه پروا

ارتباط افراد با شغلی که انتخاب کرده اند:

- ▶ شغل افراد به عنوان یکی از مهمترین وجوه اجتماعی هر فرد، دارای سهم قابل توجهی از زندگی هر فرد می باشد که نه تنها منجر به شکل گیری نقش اجتماعی فرد می شود، بلکه یکی از مهمترین عوامل شکل دهی احساسات فرد نسبت به خود نیز می باشد.
- ▶ ثابت شده است حسی که افراد نسبت به زندگی خود و جهان پیرامون دارند متاثر از حسی است که فرد نسبت به خود دارد. بنابراین انتخاب شغل مناسب، که باعث حس بهتر در فرد شود، بسیار مهم جلوه می کند.
- ▶ حس خوب فرد، ناشی از بر عهده داشتن شغل، ممکن است در نظر اول در ارتباط با میزان درآمد و یا درجه ای از اعتبار در جامعه که فرد از انجام آن وظیفه به دست می آورد، به نظر برسد. اما مشخص شده که این امر مهمترین عامل نیست. مطالعات نشان داده است که مهمترین عامل در رضایتمندی شغلی، تناسب شغل محوله با توانایی فرد و وجود امکان پیشرفت در زمینه های شغلی و فردی می باشد.

توانمندی افراد

- ▶ توانمندیهای فردی شامل توانمندی ذهنی و جسمی میباشد، با اینکه تناسب توانایی های جسمی با کار محول شده، بسیار مهم است؛ اما تناسب توانمندیهای ذهنی با شغل، عامل بسیار مهمتری است. که منجر به استفاده بهتر از توانایی های جسمی نیز می گردد. این توانمندی های ذهنی را **هوش** می نامیم. برخلاف گذشته که تمام توانمندی های ذهنی و هوش را در یک قالب تصور می کردند؛ امروزه مشخص شده است که این حیطه دارای زیر مجموعه هایی می باشد که هر فرد ممکن است در یک یا چند مورد از این زیر مجموعه ها توانمند باشد.
- ▶ شناخت این حیطه منجر به شناخت بهتر فرد و امکان انتخاب فعالیتها، شغل مناسبتر برای فرد می شود.
- ▶ روزی بنجامین فرانکلین گفت: «استعدادهای خود را پنهان نکنید. آنها در شما وجود دارند تا مورد استفاده قرار گیرند. فایده یک ساعت آفتابی در سایه چیست؟» پس برای حرکت به سمت خورشید آماده شوید و بعد بیاموزید که چگونه شخصیت حقیقی خود را آشکار سازید.

تعریف هوش

► برای هوش تعاریف متفاوتی وجود دارد .

► به عنوان مثال هوش توانایی پاسخ موفقیت آمیز به موقعیت های جدید و ظرفیت فرد برای یادگیری از تجربیات گذشته تلقی می شود و یا هوش به مجموعه ای از استعدادها که تمرکز , درک , یادگیری , حافظه , دقت , پردازش و استدلال در آنها وجود دارد , گفته می شود.

انواع هوش در روانشناسی

▶ روانشناسان با توجه به کارکردی که از هوش انتظار دارند، انواع هوش را بررسی کرده‌اند. نظریات متفاوتی درباره انواع هوش مطرح شده است که از بین آن‌ها نظریه هوش چندگانه گاردنر و نظریه هوش سه‌گانه دانا زوهار و یان مارشال مقبولیت بیشتری دارند؛ که در ادامه به بررسی آن‌ها می‌پردازیم.

نظریه هوش سه گانه دانا زوهار و یان مارشال

▶ در این نظریه، انواع هوش با هوش جسمانی که به معنی توانایی کنترل بدن و استفاده از اشیا است، شروع می شوند و با توجه به سیستم های عصبی مغز مشخص می شوند. صاحبان این نظریه معتقدند هوش های متفاوت انسان زیرمجموعه ای از سه هوشی که در ادامه به آن ها می پردازیم، هستند.

▶ هوش عقلانی (IQ)

▶ هوش هیجانی (EQ)

▶ هوش معنوی (SQ)

هوش عقلانی (IQ)

► این هوش مرتبط با مهارت‌های منطقی و زبان‌شناسی است؛ که هم‌اکنون بیشتر از سایر هوش‌ها به عنوان ملاک موفقیت آموزشی شناخته می‌شود. این هوش برای حل مسائل ریاضی و منطقی است. IQ هنوز بعنوان عامل مهمی از موفقیت محسوب می‌شود، مخصوصاً زمانی که درمورد موفقیت‌های تحصیلی باشد. افراد دارای IQ بالا معمولاً در مدارس عملکرد خوبی دارند و بطور کل سالمتر هستند. اما امروزه متخصصان دریافتند که آی کیو تنها عامل تعیین کننده موفقیت در زندگی نیست بلکه قسمتی از مجموعه ای می باشد که در آن مجموعه، هوش هیجانی نقش مهمی دارد.

هوش هیجانی (EQ)

هوش عاطفی یا هیجانی باعث شناخت احساسات و بروز آن‌ها به صورت مطلوب می‌شود. همچنین از این هوش، برای مدیریت عواطف خود و دیگران استفاده می‌کنند که در موفقیت‌های شخصی و حرفه‌ای تاثیر به‌سزایی دارد.

هوش هیجانی در اصطلاح عمومی سطح توانایی ما برای موارد زیر است:

- ▶ شناخت و درک احساسات و واکنش‌هایمان (خودآگاهی)؛
- ▶ مدیریت، کنترل و تطبیق احساسات، خلق‌و‌خو، واکنش‌ها و پاسخ‌هایمان (مدیریت خود)؛
- ▶ مهار کردن احساسات به منظور انگیزه دادن به خودمان برای اقدام کردن و متعهد شدن به عمل مناسب، پیروی از آن و تلاش برای دستیابی به اهدافمان (انگیزه)؛
- ▶ تشخیص احساسات و درک عواطف دیگران برای برقراری ارتباط مؤثر با آنها (همدلی)؛
- ▶ برقراری ارتباط با دیگران در موقعیت‌های اجتماعی، رهبری کردن، مذاکره بر سر درگیری‌ها و کار گروهی به‌عنوان بخشی از یک تیم (مهارت‌های اجتماعی).

هوش معنوی (SQ)

▶ هوش معنوی درک و توجه به جهان هستی و پاسخ دادن به سوالاتی درباره معنای زندگی و ارتباط انسان و جهان هستی است. همچنین هنگامی که انسان با کارهای معنوی تلفیق پیدا کند، از هوش معنوی خود استفاده کرده است.

هوش چندگانه گاردنر

▶ گاردنر با توجه به تعریفی که از هوش مطرح می‌کند، نمی‌تواند بپذیرد که هوش صرفاً به هوش ریاضی (همان چیزی که نام IQ می‌شناسیم) محدود شود.

▶ چون حل مسائل اجتماعی و تولید محصولات ارزشمند، می‌تواند بر پایه‌ی توانمندی‌های بسیار متفاوتی انجام شود.

▶ بر این اساس، او **Multiple Intelligences** را مطرح می‌کند و پیشنهاد می‌کند که هوش‌های انسانی را در هشت گروه طبقه‌بندی کنیم:

▶ **Musical / Rhythmic** (موسیقی و ریتم)

▶ **Visual / Spatial** (دیداری - فضایی)

▶ **Verbal / Linguistic** (کلامی - زبانی)

▶ **Logical / Mathematical** (منطقی - ریاضی)

▶ **Bodily / Kinesthetic** (جنبشی)

▶ **Intrapersonal** (درون فردی)

▶ **Interpersonal** (بین فردی)

▶ **Naturalistic** (طبیعت‌گرایی و درک طبیعت)

▶ البته هوش هشتم (طبیعت‌گرایی) با کمی تأخیر به مدل هفت‌گانه قبلی اضافه شد.

هوش منطقی - ریاضی

- ▶ معمولاً یکی از آشکارترین مقیاس هایی که در تعیین اینکه آیا فرد باهوشی هستید، توانایی منطقی شما برای حل مسائل ریاضی است. این نوع اطلاعات در این رده قرار می گیرد .
- ▶ این نوع از اطلاعات استدلال استقرایی و توانایی محاسبه را شرح می دهد، به طوری که هر کسی که صاحب آن باشد می تواند به طور مفهومی و انتزاعی فکر کند.
- ▶ در هر وضعیت خاص، تشخیص گرایش ها و الگوها و درک روابط بسیار ساده است. شکل و ترتیب توالی را تا حد زیادی در فرایندهای فکری خود انتخاب کنید .

اگر این ویژگی ها را دارید از هوش ریاضی و منطقی بالایی برخوردارید:

- ▶ شما در کار با اعداد و انجام کارهای مختلفی که شامل ویژگی های کمی چیزها هستند، مانند ریاضی و مسائل ریاضی، خوب هستید .
- ▶ از انجام آزمایش ها و انجام تحقیقات در جهت اثبات فرضیه ها لذت می برید .
- ▶ از بازی کردن با منطق و بازی های استراتژی لذت می برید و این کار را اغلب برای بهبود هوشتان انجام می دهید .
- ▶ از چالش کشف رمز و معما لذت می برید .
- ▶ کنجکاوی شما باعث می شود که سوالات عمیق و کیهانی بپرسید .
- ▶ سبک یادگیری برای افراد دارای هوش منطقی - ریاضی شامل کسب دانش تئوریک از مفاهیم است، قبل از اینکه بتوانند با جزئیات بهتر مقابله کنند. افرادی که هوش منطقی ریاضی دارند، در مشاغلی مانند ریاضیدانی، کارآگاهی، روزنامه نگاری و دانشمندان مناسب هستند .

هوش زبانی

▶ هوش زبانی به توانایی فرد در استفاده موثر از کلمات اشاره دارد. برخی افراد فکر می کنند که اگر شما بیش از دو زبان را بلد باشید، پس توانایی زبانی برتری دارید. این درست است، اما این تنها چیزی نیست که از نظر زبانی هوشمند باشد .

▶ به عبارت دیگر، هوش زبانی در توانایی شما برای پیدا کردن کلمات مناسب برای بیان مقصود شما دیده می شود .

اگر این ویژگی ها را دارید از هوش زبانی بالایی برخوردارید:

- ▶ روش خودتان را با کلمات دارید و می توانید از آن برای رسیدن به هدفی استفاده کنید, مانند ترغیب یا متقاعد کردن کسی برای انجام کاری یا عمل به شیوه ای خاص .
- ▶ واژگان غنی دارید و می دانید چه کلماتی را و چگونه و چه وقت از آن ها استفاده کنید .
- ▶ دوست دارید زیاد مطالعه کنید و همچنین ممکن است بخواهید زیاد بنویسید .
- ▶ از بازی کردن با کلمات و بازی های مشابه دیگر لذت می برید .
- ▶ شما درک راحتی از زبان ها یا گویش های دیگر دارید, حتی اگر شیوایی لازم نباشد .
- ▶ افرادی که هوش زبانی بالایی دارند عبارتند از نویسندگان, رمان نویسان, شاعران , روزنامه نگاران, سخنرانان عمومی و سخنرانان انگیزشی. به نظر می رسد که سیاستمداران هم تا حد زیادی در این زمینه هوشمند هستند.

هوش بصری - فضایی

- ▶ چه باور کنید و چه نکنید، افرادی وجود دارند که برای مشاهده یا تجسم دنیا در سه بعد عالی هستند. زمانی که درباره توانایی تفکر در فضای ۳ بعدی صحبت می کنیم، ظرفیت های زیر شامل می شود:
- ▶ _تصویرسازی ذهنی، یا توانایی فرد برای کشیدن تصویری از دنیای فیزیکی در ذهن.
- ▶ _این که آیا از حافظه قبلی یا تجربه واقعی قبلی با آن شیء است یا خیر، می تواند این شی به راحتی در ذهنش تصور کند، حتی اگر از لحاظ جسمی موجود نیست .
- ▶ _استدلال فضایی، یا توانایی درک و تفکر در مورد اشیاء در فضای سه بعدی همچنین ظرفیت جذب تعمیم ها از اطلاعات محدود موجود را پوشش می دهد.
- ▶ یک مکعب را مجسم کنید و بلافاصله به یک شی با شش ضلع فکر کنید. به هرم اشاره کنید و تصویری از این خواهید داشت که چگونه یک هرم در یک زمان از جلو یا از بالا دیده می شود .
- ▶ _تصویر دستکاری شده، یا توانایی نمایش تصویر که چگونه به نظر می رسد یا تغییر می کند .
- ▶ _برخی افراد برای تغییر در ظاهر تصویر دچار مشکل هستند، در حالی که افرادی هستند که هیچ مشکلی ندارند، وقتی تحت تاثیر تغییراتی قرار می گیرد .
- ▶ _مهارت های هنری، یا توانایی و مهارت در خلق هنر.
- ▶ مهارت های گرافیکی نیز در این رده قرار می گیرند.
- ▶ اساساً، از نظر بصری و ادراک سه بعدی، اغلب با خلاقیت، به خصوص در حرفه های مختلف و یا خطوط کاری دست به دست هم می دهند. فراموش نکنیم که هوش بصری - فضایی نیز تخیل بسیار فعالی می خواهد .

در این صورت از هوش بصری-فضایی بالایی برخوردارید:

- ▶ نسبت به محیط اطراف خود آگاهی بالایی دارید.
- ▶ مهارت های ناوبری بسیار خوبی دارید و حس تیزی نسبت به مسیر دارید.
- ▶ از بازی با پازل و بازی هایی که شامل نقشه ها و پیچ و خم هستند لذت می برید.
- ▶ شما دوست دارید نقاشی کنید و با تصاویر کار کنید.
- ▶ تمایل دارید چیزهای زیادی را در ذهن خود داشته باشید و سناریوهایی را در ذهنتان شکل دهید .
- ▶ فردی با هوش بصری - فضایی به شدت مورد تحسین نقاشان، مجسمه سازان، معماران و طراحان قرار می گیرد. افرادی که با فاصله های دور کار می کنند، مانند دریانوردان نیز در این دسته هستند.

هوش طبیعت گرایانه

- ▶ توانایی خواندن و درک طبیعت و تمام چیزهای زنده درون و بیرون، هوش طبیعت گرایانه است. داشتن حساسیت به تمام عناصر زنده و غیر زنده طبیعت شما را "باهوش" می کند. اگر خصوصیات زیر را دارا باشید؛ شما هوش زیادی در این زمینه دارید:
- ▶ طبیعت را دوست دارید و از گذراندن وقت خود در فضای باز لذت می برید .
- ▶ می توانید به راحتی با حیوانات ارتباط برقرار کنید .
- ▶ استعداد پرورش حیوانات و گیاهان را دارید .
- ▶ افراد با هوش طبیعت گرا به بهترین شکل گیاه شناسان، کشاورزان، جنگل بانان و نگهبانان پارکها هستند .

هوش موسیقی

- ▶ آیا برای تشریح عناصر و جزئیات صدا استعداد دارید؟ پس شما خودتان را باید به عنوان یکی از افرادی که هوش موسیقی دارند، بدانید. اگر نسبت به ریتم و صدا خیلی حساس هستید، این نوع هوش را دارید.
- ▶ می توانید صداها را تشخیص دهید و آن ها را بشکنید و تجزیه کنید - آهنگ، ریتم، لحن و ساز .
- ▶ شما عاشق موسیقی هستید - و می توانید به موسیقی گوش دهید، می توانید خلق کنید، و / یا بازتابی از موسیقی دارید .
- ▶ با موسیقی یا صدای موسیقی در پس زمینه، احساس راحتی می کنید، حتی زمانی که کارهای دیگری انجام می دهید .
- ▶ به شدت به کوچک ترین صدا حساس هستید تا بتوانید صداهایی را بشنوید که دیگران از دست می دهند .
- ▶ افراد با هوش موسیقی به عنوان موسیقی دانان، آهنگسازان، خوانندگانی، آهنگسازان، رساناهای صوتی، میکسر صدا و مهندسين صدا کار می کنند.

هوش وجودی

- ▶ این ممکن است برای برخی خیلی عمیق به نظر برسد، اما برخورد با مسائل اگزیستانسیالیسم و سوالات نیز شکلی از هوش است. این امر نشان دهنده حساسیت عمیق و توانایی بالا برای مقابله با سوالات بسیار جدی، ترکیب با شور و اشتیاق برای دنبال کردن پاسخ به این سوالات است.
- شما از هوش وجودی بالایی برخوردارید اگر:
- ▶ نسبت به جواب های این سوال ها کنجکاو هستید: "چرا زندگی می کنیم،"، "چرا می میریم؟" و "بعد از مرگ چه اتفاقی برای ما می افتد؟".
- ▶ وقتی به مسائل مربوط به هستی انسان مربوط می شود، حساسیت بالای خود را نشان می دهید .
- ▶ افراد با هوش وجودی برای مشاغلی چون روانشناسی و الهیات مناسب تر هستند.
- ▶ همچنین انتظار می رود که سخنگویان انگیزشی این نوع هوش را در مقادیر زیادی داشته باشند.

هوش فیزیکی

► آیا تا به حال از هماهنگی دست- چشم چیزی شنیده اید؟ معمولاً، افرادی که هماهنگی دست و چشمی بالایی دارند، در رشته های ورزشی قوی می شوند. خوب، هم چنین چیزی به عنوان هماهنگی ذهن - بدن وجود دارد و این چیزی است که هوش بدنی- روانشناسی به آن تعلق دارد.

► به طور کل، در مورد مهارت های فیزیکی است و اینکه چطور می توانید از دنیای فیزیکی خود برای دستکاری اشیا و عناصر دیگر اطراف خود استفاده کنید .

شما از هوش فیزیکی یا بدنی بالایی برخوردارید اگر:

شما از هوش فیزیکی یا بدنی بالایی برخوردارید اگر:

- ▶ احساس قوی تری نسبت به بدنتان دارید و می دانید که قادر به تشخیص چه محدودیت های فیزیکی از خود هستید .
- ▶ _می توانید با استفاده از زبان بدن به خوبی ارتباط برقرار کنید، با ژست و کارهایی که می توانید پیامی را که قصد دارید به گیرنده ارسال کنید را منتقل کنید .
- ▶ _هیچ مشکلی با ارتباط فیزیکی ندارید .
- ▶ _زمانی که به انجام فعالیت های فیزیکی می رسد، یک حس خیلی خوبی دارید .
- ▶ _با دست خود خوب کار می کنید، به طوری که می توانید ابزار و ماشین های با درجه بالایی از مهارت به خوبی کار کنید .
- ▶ _دوست دارید با دست هایتان چیزی بسازید .
- ▶ افرادی که دارای هوش بدنی- روانشناسی هستند معمولاً ورزش کاران، رقاصان، آکروبات بازان و مجریان بر روی صحنه هستند .
- ▶ هنرمندان یا کسانی که صنایع دستی درست می کنند، نیز به دلیل نشان دادن ذهن موثر و اتحاد بدنیشان نیز شناخته می شوند .
- ▶ اما شاید بهترین مثال جراحان باشند .

هوش درون فردی

- ▶ احساسات شما همچنین پیوندهای بسیار نزدیکی با هوش تان دارد، ما حتی چیزی که به عنوان "هوش عاطفی یا "EQ شناخته می شود را داریم. هوش درون فردی به توانایی شما برای درک احساسات دیگران و نیز خواندن انگیزه های آن ها اشاره می کند.
- ▶ اگر مهارت های ارتباطی خوبی داشته باشید - هم به صورت شفاهی و هم غیر کلامی، از مهارت های درون فردی بالاتری استفاده می کنید. این، اولین چیزی است که شما در فردی با هوش درون فردی بالا متوجه خواهید شد .

در این حالت هوش درون فردی بالایی دارید:

- ▶ می توانید به راحتی تمایزات و تفاوت ها را در میان مردم تشخیص دهید و همچنین می توانید آن ها را حتی در یک جمعیت بزرگ تشخیص دهید .
- ▶ دایره وسیعی از دوستان و آشنایان دارید و برای گذراندن وقت با دیگران راحت هستید .
- ▶ نسبت به خلق و خوی دیگران حساس هستید .
- ▶ می توانید به جای اینکه از زاویه دید خود نگاه کنید، از نقاط دید مختلف و یا دورنما به آن نگاه کنید .
- ▶ افرادی که هوش درون فردی بالایی دارند شامل معلمان، مددکاران اجتماعی و سیاستمداران بزرگ هستند.
- ▶ بازیگران سینما و تئاتر همچنین از هوش درون فردی خود برای بازی یا به تصویر کشیدن شخصیت ها استفاده می کنند

هوش خودآگاهی

► خودآگاهی نیز نوعی از هوش است. اگر شما خودتان را درک کنید، اگر می دانید چه احساسی دارید و چرا این احساس را می کنید و به چه دلیل آن را احساس می کنید و اگر دقیقاً بدانید که چه چیزی را می خواهید و نیاز دارید، می توانید با اطمینان بگویید که هوش خودآگاهی دارید.

► داشتن هوش خودآگاهی شامل قدردانی و احترام به شرایط انسان ها به طور کلی است. به این معنی که شما نیز به خود مانند دیگران توجه می کنید .

در صورتی که هوش خودآگاهی بالایی داشته باشید:

- ▶ به خود انگیزه می دهید، به این معنی زمانی که در حال ارزیابی وضعیت های مختلف هستید، می توانید همه چیز را حل کنید .
- ▶ دارای اراده و عزم قوی هستید
- ▶ کاملاً از احساسات خود آگاه هستید و برای برنامه ریزی و هدایت زندگی خود اقدام می کنید، بدون اینکه در وهله اول به دیگران وابستگی داشته باشید تا آنچه را که باید انجام دهید، دیکته کنید.
- ▶ خجالتی بودن و درون گرا بودن را ترجیح می دهید و ترجیح می دهید به خودتان نگاه کنید و لحظات تنهایی برای بازتاب خود داشته باشید .
- ▶ افرادی که هوش و هوش فردی بالا دارند، کسانی هستند که به عنوان رهبران روحانی، روان شناسان، مشاوران هدایت، و حتی فلاسفه راحت باشند.

کاربرگ ۲

۱- لطفا آزمون هوش گاردنر را از طریق آدرس زیر انجام دهید و نتیجه را در کاربرگ ۲ یادداشت کنید. تا متوجه شوید که از چه نوع هوشی برخوردار هستید. در حال حاضر آزمون در سایت زیر رایگان است.

<http://tarhvareh.com/test/gardners-multiple-intelligences/>

از سایت های دیگر هم می توانید انواع آزمون های هوش را انجام دهید. صورتی که آزمون های هوش دیگر را هم انجام دادید نتیجه آنها را نیز در کاربرگ شماره ۲ یادداشت کنید.

۲- با توجه به اینکه امروزه **هوش هیجانی** در مدیریت کسب و کار بسیار مهم شناخته شده ,لطفا مقالات موجود در آدرس زیر و یا مطالب مرتبت از سایت های دیگر را مطالعه و آنچه برداشت کردید را بنویسید.

<https://motamem.org/%D8%AF%D8%B1%D8%B3-%D9%87%D9%88%D8%B4-%D9%87%DB%8C%D8%AC%D8%A7%D9%86%DB%8C/>