

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# هوش معنوی

يا ايها الذين آمنوا اركعوا واسجدوا واعبدوا ربكم وافعلوا  
الخير لعلكم تفلحون (حج.77).  
واعتصموا بالله هو موليكم فنعم المولى و نعم النصير (حج.78)

## چند سوال

- ▶ چقدر از زندگی خود راضی هستید؟ چقدر قدر دان دیگران هستید/چقدر از نظر ذهنی احساس آرامش می کنید؟ چقدر قدر دان چیزهایی که دارید هستید/چقدر به آینده امیدوارید؟
- ▶ خوشبختی چیست؟ آدم خوشبخت کیست؟ به چه کسی می گویند خوشبخت؟ آیا شما خودتان را آدم خوشبختی می بینید؟
- ▶ آیا هر آدم شادی احساس خوشبختی می کند؟ خوشبخت واقعی کیست(سعادت مند)؟
- ▶ ما انسان ها برای چه چیزی خلق شده ایم؟ هدف ما از زندگی در این دنیا چیست؟ نیروی برانگیزنده زندگی در ما چیست؟

## تاریخچه هوش :

همچنان که افراد بشر از شکل و قیافه ظاهری با یکدیگر تفاوت دارند از نظر خصایص روانی مانند هوش، استعداد و رغبت نیز باهم تفاوت‌های آشکار دارند.

افلاطون گفته است اشخاص بطور کاملاً یکسان به دنیا نمی آیند بلکه از نظر استعداد‌های طبیعی با یکدیگر فرق دارند یک شخص برای نوع خاصی از شغل و دیگری برای شغلی دیگر مناسب است.

بر اساس نظریه قوای ذهنی که توسط توماس آکیناس در قرون وسطی مطرح شده بود حافظه، تخیل و اراده عناصر اساسی ذهن به شمار می آیند و پرورش این قوا موجب می شود انسان در همه زمینه ها توانایی و مهارت لازم را کسب کند.

ژوزف گال پزشک وینی قرن ۱۸ متوجه شده بود بیشتر آشنایانش که حافظه قوی دارند داررای چشم های درشت می باشند. او همچنین با بررسی جمجمه افراد مدعی شد از روی برجستگیهای مختلف جمجمه می توان تواناییهای ذهنی و هوش افراد را شناسایی کرد.

## هوش و تعریف آن :

به عنوان یک توانایی شناختی در سال ۱۹۰۵ میلادی توسط آلفرد بینه و تئودور سیمون مطرح شد.

بنابه اعتقاد نظریه پردازان تحلیلی ، هوش توانایی استفاده از پدیده‌های رمزی و یا قدرت و رفتار موثر و یا سازگاری با موقعیتهای جدید و تازه و یا تشخیص حالات و کیفیات محیط است.

**شاید بهترین تعریف تحلیلی هوش به وسیله « دیوید وکسلر » ، روان شناس امریکایی ، پیشنهاد شده باشد که بیان می کند: هوش یعنی تفکر عاقلانه ، عمل منطقی و رفتار موثر در محیط.**

در مروری که از تعریف هوش شده مفاهیم زیر بطور ضمنی وجود دارند: تفکر انتزاعی، یادگیری از تجربه، حل مسائل از راه بینش، سازگارشدن با موقعیتهای جدید و تمرکز و تداوم در به کار انداختن تواناییها برای رسیدن به یک هدف مطلوب.

## نظریه هوش چندگانه هوارد گاردنر شامل:

هوش کلامی: توانایی تفکر کلامی و استفاده از زبان برای بیان منظورها  
هوش منطقی - ریاضی: توانایی انجام عملیات ریاضی  
هوش تجسمی فضایی: توانایی تفکر سه بعدی  
هوش بدنی - جنبشی: توانایی دستکاری اشیا و تبحر جسمی  
هوش موسیقایی: حساس بودن نسبت به زیر و بم آهنگ، ریتم و تن صدا  
هوش بین فردی: توانایی درک دیگران و تعامل موثر با آنها  
هوش درون فردی: توانایی فهم خود (هوش درون فردی و هوش بین فردی، امروزه در قالب هوش هیجانی مطرح می باشند)

هوش طبیعی: مشاهده الگوهای طبیعت و فهم نظام های طبیعی و مصنوعی ساخت انسان  
هوش وجودی: ظرفیت مطرح کردن سوالات وجودی (این هوش با هوش معنوی که بعدها مطرح شد ارتباط تنگاتنگی دارد)



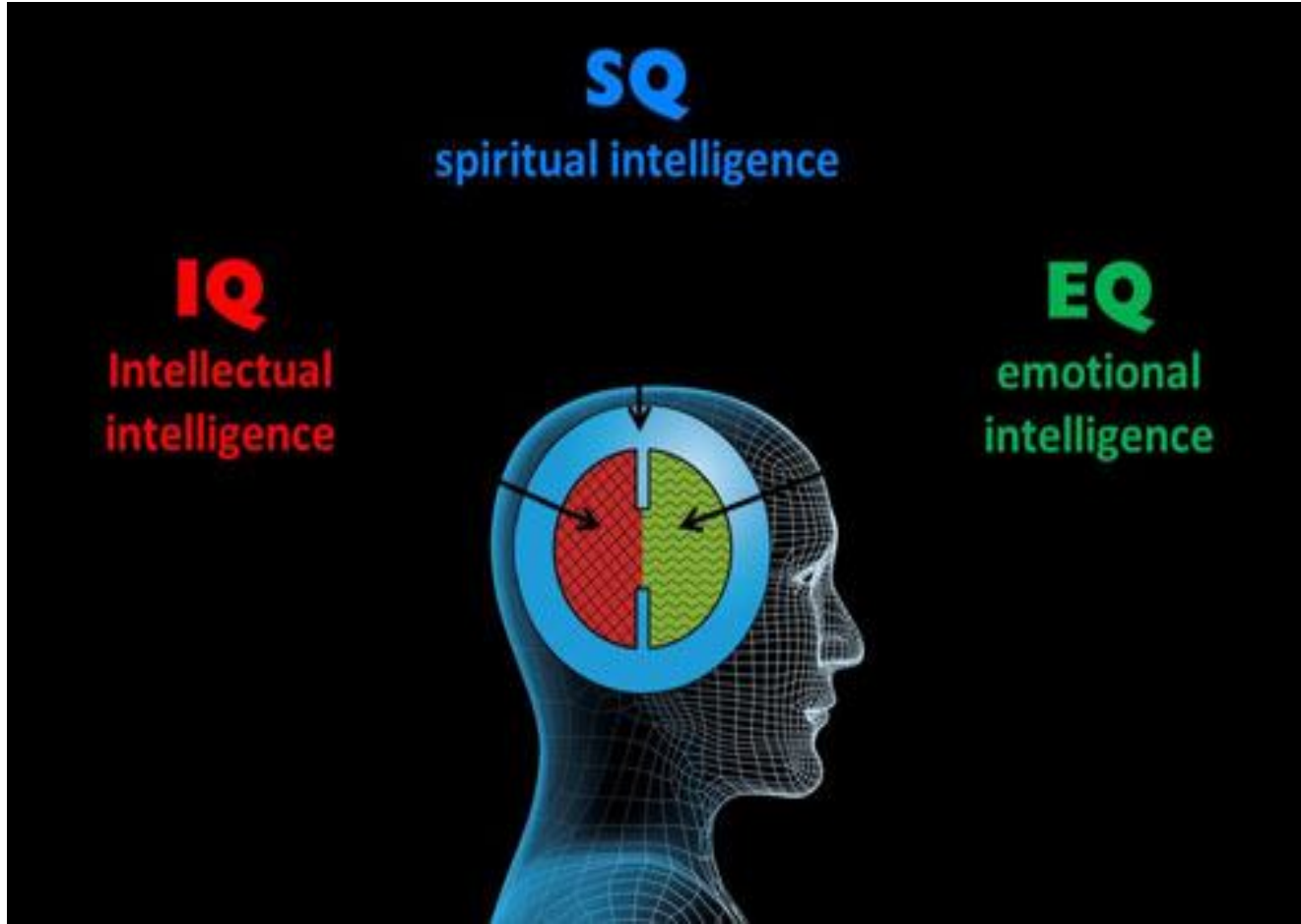
## مقایسه هوش معنوی با دیگر هوش ها

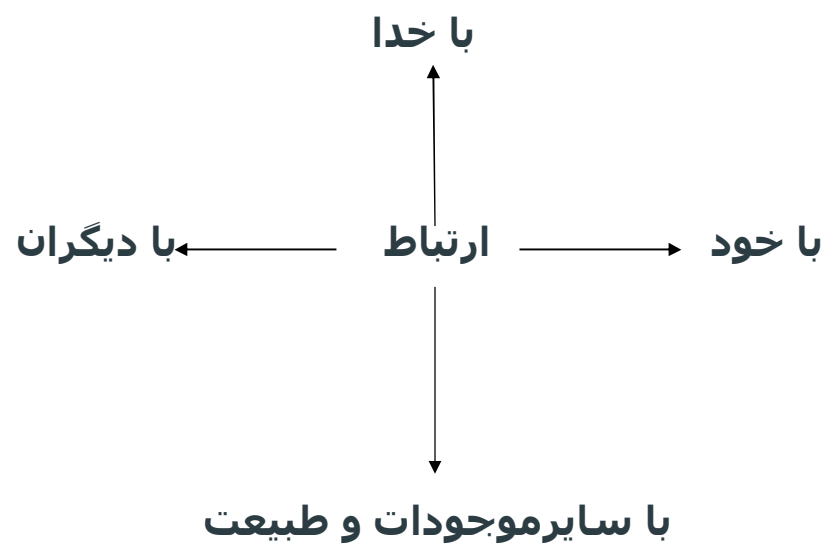
- ▶ و یگلزورت چهار هوش بدنی، شناختی، هیجانی و معنوی را براساس ترتیب رشد آنها، به شکل هرمی مطرح ساخته است. این الگو براین اساس است که:
- ▶ کودکان ابتدا بر بدن خود کنترل پیدا می کنند (**هوش بدنی**).
- ▶ **هوش شناختی** با تسلط بر مهارت‌های زبانی و مفهومی مطرح می شود (هوشبهر)
- ▶ **هوش هیجانی** زمانی مطرح می شود که علاقمند به گسترش روابط خود بادیگران باشند.
- ▶ اما **هوش معنوی** زمانی خودنمایی می کند که فرد به دنبال معنای مسائل می گردد و سوالاتی مانند آیا این همه آن چیزی است که وجود دارد مطرح می گردد.



## هوش هیجانی

- ▶ نه تحصیلات، نه تجربه و نه هوش شناختی هیچ یک نمی توانند تعیین کنند که چرا یک فرد موفق می شود اما دیگری موفق نمی شود.
- ▶ هوش هیجانی یعنی توانایی استفاده از مهارت‌های خود آگاهی، خود مدیریتی، آگاهی اجتماعی و مدیریت رابطه.
- ▶ مهارت خود آگاهی یعنی مشاهده دقیق وضعیت خود. اینکه کجا هستیم، پیشرفتهایمان کجاست مشکلاتمان چیست، کجا گیر کرده ایم و احساساتمان در چه حدی است.
- ▶ خود مدیریتی باصرف وقت به دست می آید اینکه تمام اطلاعات لازم را برای تغییر در خود فراهم آوریم با شهامت نقاط ضعف خود را دریابیم و برای رفع آنها قدم برداریم.
- ▶ آگاهی اجتماعی زمانی حاصل می شود که مسائل را از دید دیگران در نظر بگیریم. هیجانهای آنها را بفهمیم خود را بجای دیگران بگذاریم و به این فکر باشیم که اگر به جای آنها بودیم چه واکنشی نشان می دادیم.
- ▶ مدیریت رابطه در برقراری ارتباط با دیگران موثر واقع شویم و آن را مدیریت کنیم. مثلاً وقتی دیگران بیش از حد خشمگین می شوند چه کار کنیم تا بتوانیم خشم آنها را مهار کنیم.





## تعریف معنویت

- ▶ معنویت به عنوان یکی از ابعاد انسانیت شامل آگاهی و خودشناسی می شود. معنویت نیاز فراتر از خودرفتن در زندگی روزمره و یکپارچه شدن باکسی غیر از خودمان است، این آگاهی ممکن است منجر به تجربه ای شود که فراتر از خودمان است.
- ▶ معنویت درجات و جلوه های مختلف دارد و می تواند هشیار و ناهشار، رشد یافته یا رشد نایافته، سالم یا بیمارگون، ساده یا پیچیده و مفید یا خطرناک باشد (وگان، ۲۰۰۲).

## خصوصیات معنویت

- ▶ وگان بعضی از خصوصیات معنویت را بر می شمرد:
- ▶ ۱- بالاترین سطح رشد درزمینه های مختلف شناختی، اخلاقی، هیجانی و بین فردی را دربرمی گیرد.
- ▶ ۲- یکی از حوزه های مجزای تحول می باشد
- ▶ ۳- دارای تجربه های اوج می باشد
- ▶ ۴- بیشتر بعنوان نگرش مطرح است

ایمونز تلاش نمود تا معنویت را بر اساس تعریف گاردنر از هوش ، در چارچوب هوش  
مطرح نماید. وی معتقد است معنویت می تواند شکلی از هوش تلقی شود زیرا  
عملکرد و سازگاری فرد را پیش بینی می کند و قابلیت هایی را مطرح می سازد که  
افراد را قادر می سازد به حل مسائل پردازند و به اهدافشان دسترسی داشته  
باشند.

## تعریف هوش معنوی

▶ آمرام معتقد است هوش معنوی شامل حس معنا و داشتن مأموریت در زندگی، حس تقدس در زندگی، درک متعادل از ارزش ماده و معتقد به بهتر شدن دنیا می شود (آمرام، ۲۰۰۵).

▶ هوش معنوی برای حل مشکلات و مسائل مربوط به معنای زندگی و ارزش ها بکار می رود و سوال هایی مانند: آیا شغل من باعث تکامل من در زندگی می شود یا خیر؟ آیا من در شادی و آرامش روانی مردم سهیم هستم؟ (ویگلزورث، ۲۰۰۴).

▶ سوال هایی نیز در مورد این که از کجا آمده ام به کجا می روم و اصلا هدف زندگی چیست نموده های هوش معنوی می باشند.



## اصول هوش معنوی

- ▶ سانتوس معتقد است هوش معنوی در ارتباط با آفریننده جهان است. وی این هوش را توانایی شناخت اصول زندگی (قوانین طبیعی و معنوی) و بنانهادن زندگی براساس این قوانین تعریف کرده است و اصول زیر را برای هوش معنوی در نظر گرفته است.
- ▶ الف. باور داشتن به این مساله که ماموجوداتی معنوی هستیم و زندگی جسمانی (در این جهان) موقتی است.
- ▶ ب. بازشناسی و باور یک موجود معنوی برتر (یعنی خداوند)
- ▶ ج. اگر خالق هست و مامخلوق هستیم باید کتاب راهنمایی هم وجود داشته باشد.
- ▶ د. لزوم شناسایی هدف زندگی و (وجود چیزی که انسان رافرا می خواند)
- ▶ هـ. شناخت جایگاه خود در نزد خداوند
- ▶ و. شناخت اصول زندگی و پذیرفتن این امر که برای داشتن زندگی موفق باید زندگی و تصمیمات خود را مطابق این اصول شکل داد.

## ویژگیهای هوش معنوی

- ▶ هوش معنوی ذهن را روشن و روان انسان را بستر زیر بنایی وجود مرتبط می سازد. به فرد کمک می کند تا واقعیت رات از خیال تشخیص دهد.. این مفهوم در فرهنگ های مختلف با عشق، خردمندی و خدمت مطرح می باش (وگان، ۲۰۰۳).
- ▶ بعضی از ویژگیهای فردی که برای بهره گیری از هوش معنوی مفید هستند عبارتند از: خردمندی، تمامیت، کامل بودن (دلسوزی) مک (مولن، ۲۰۰۳) گشودگی و انعطاف پذیری (دریک، ۲۰۰۰)

## تقویت و بالابردن هوش معنوی

▶ هوش معنوی را می توان با تمرین های مختلف توجه، تغییرات هیجان ها و تقویت رفتارهای اخلاقی افزایش داد. گرچه هوش معنوی با رشد شناختی، هیجانی یا اخلاقی مرتبط است ولی نمی توان آن را با هیچ یک از آنها برابر دانست.

▶ بلوغ معنوی مستلزم دستیابی به بلوغ شناختی ، هیجانی و اخلاقی است و چنانچه جنبه های دیگر رشد نیافته باشند مانع رشد هوش معنوی می گردند. زمانی که موضوعات هیجانی یا اخلاقی حل نشده باقی می مانند از رشد معنوی جلوگیری می کنند.

▶ نکته: آموزش مطلبی که فرد از نظر تحولی آن را درک نمی کند نه تنها مفید نیست ممکن است مضر هم باشد.

▶ هوش معنوی از طریق جستجوی معنای اصلی موقعیتها، مطرح کردن «چرا» برای مسائل و تلاش برای برقراری میان رویدادها رشد می کند

## فضیلتها

- ▶ اینها رضامندیهایی هستند که به زندگی معنا و شور می دهند اینها با هیجانهای لذت بخش فرق دارند. هر فضیلت خود از چندین منش یا صفت والا تشکیل شده است.
- ▶ برای این که یک خصیصه جزء
- ▶ منش والا قرار گیرد باید داری ویژگیهایی همچون ارزش اخلاقی، سبب تحقیر نشود مورد تایید عرف باشد.

### ▶ شش فضیلت انسانی :

۱. **خرد: نیروهایی که کسب و کاربرد دانش را در بر می گیرند** (کنجکاوی، عشق به یادگیری، گشوده بودن به تجربیات جدید و خلاقیت و ابتکار داشتن، هوش هیجانی، چشم انداز داشتن)
۲. **شجاعت: اراده تحقق هدفها علیرغم موانع بیرونی**  
(صادق بودن، جدی بودن و پشتکار داشتن، جرات داشتن).

## فضیلتها

۳. انسانیت. نیروهایی که ما را به تعامل اجتماعی مثبت با دوستان و خویشان و امی دارد

مهربانی و سخاوت. عشق

۴. عدالت. نیروهایی که ما را به تعامل مثبت با هم نوعان و حتی غیر هم نوع نشان می دهد

انصاف. رهبری. صبر. شهروندی

۵. میانه روی: نیروهایی که ما را در برابر افراط نگه می دارند

تواضع و فروتنی. دقت و دوراندیشی

۶. تعالی نیروهایی که ما را به جهانی بزرگتر پیوند می دهند

(ایمان، امید، هدف. قدردانی و سپاس و خوش بینی، بخشندگی، سرزندگی و شوخ طبعی، اشتیاق و انرژی)

# برخی از فضیلت‌های انسانی از منظر دین مبین اسلام

- ▶ حسن خلق و مهربانی و نوع دوستی
- ▶ تواضع و فروتنی
- ▶ حلم و بردباری:الحلم عشیره. در روایت از پیامبر نقل شده چند چیز از سنت های پیامبران است:حیاء، حلم، مسواک زدن عطر و خوشبویی
- ▶ ب. انفاق و بخشش خداوند نیکوکاران را دوست دارد کسی که انفاق می کند درهای رحمت به رویش باز می شود . وقتی سینی پذیرایی جلوی شما می گیرند تا وقتی که برای دیگران برمی داری جلویت سینی را نگه می دارند اما همین که برای خودت برداشتی سینی را هم از جلوی شما برمی دارند.
- ▶ خوف و رجاء(امید وار بودن به رحمت پروردگار):وتوکل علی الله و کفی بالله وکیلاً(احزاب، ۳)
- ▶ شکر و شاکر بودن:الحمدلله رب العالمین. یا ایها الذین آمنوا اذکرو نعمه الله علیکم.سبحان الذی خلق الازواج کلها
- ▶ د. یقین. ای نفس مطمئنه ...
- ▶ رذایل:عجب، کبر و فخر فروشی ،فحش و لعن



## مثالهایی از فضیلتها

► - مثلاً قدردانی و سپاسگزاری: از همه شما درخواست می‌کنم که این را لطفاً با من انجام بدهید. چشم‌های خود را ببندید. می‌خواهم شخصی را که کار بسیار مهمی در زندگیتان کرده بیاد بیاورید کاری که زندگیتان را بسوی بهبودی تغییر داده است، و کسی که شما هیچوقت بشایستگی از او قدردانی نکرده‌اید. این شخص باید زنده باشد. صحیح. می‌توانید چشم‌هاتون را باز کنید. امیدوارم که همه شما یک چنین شخصی را داشته باشید. تکلیفتان در حین فراگرفتن دیدار قدردانی و سپاسگزاری اینست که یک رضایت‌نامه ۳۰۰ کلمه‌ای برای آن شخص نوشته و با آن شخص تماس تلفنی گرفته و درخواست دیدار کنید. بهشون نگوئید چرا. دم در خانه او که رسیدید رضایت‌نامه خود را بخوانید، همه درچنین لحظاتی اشک‌افشان می‌شوند، و وقتی که ما این اشخاص را یک هفته، یک ماه، و یا سه ماه بعد امتحان می‌کنیم می‌بینیم که هر دوشان شادکامتر و کمتر افسرده‌اند.



## حافظه یادآورنده:

► شخصی به یک سمفونی گوش میداده است موسیقی بسیار زیبا بوده ولی در آخر آهنگ، یک صدای دلخراش ضبط شده بود. و او با حالتی احساساتی اضافه کرد که، آن صدای دلخراش تمام تجربه او (لذت از موسیقی) را ضایع کرد. ولی واقعا این طور نبود. چیزی که ضایع شده بود خاطرات او از آن تجربه بود. او آن تجربه را داشته است. او ۲۰ دقیقه از آن موسیقی زیبا لذت برده است. ولی آن ۲۰ دقیقه به حساب نمی‌آید زیرا برای او فقط یک خاطره مانده بود؛ که آن هم ضایع شد، خاطره تنها چیز است که او می‌توانست برای خود نگاه دارد.

چیزی که این داستان واقعا به ما می‌گوید، این است که ما به خودمان و بقیه به صورت دو "خود" فکر می‌کنیم. یک خود تجربه‌کننده، که در زمان حال زندگی می‌کند و زمان حال را می‌شناسد، قادر است که گذشته را دوباره زندگی کند، ولی اساساً فقط زمان حال را دارد. این "خود تجربه‌کننده" است وقتی پزشک سوال می‌کند که -- مثلا می‌پرسد، "آیا وقتی من این نقطه را دست می‌زنم احساس درد میکنی؟" اما یک "خود به یاد آورنده" وجود دارد و خود به یاد آورنده آنیست که حساب‌ها را نگاه می‌دارد و داستان زندگی ما را حفظ می‌کند این "خود به یاد آورنده" است وقتی پزشک ... می‌پرسد "اخیراً حالتون چطور بوده؟" یا "سفرتون به آلبانی چطور بود؟" یا چیزی شبیه آن. آنها دو هویت کاملاً متفاوت هستند، خود تجربه‌کننده و خود به یاد آورنده و اشتباه گرفتن این دو با هم بخشی از مشکل فهم خوشبختی است (دانیل کانمن).

# معنادرمانی

- ▶ ویکتور فرانکل معنای زندگی را در سه چیز می داند:
- ▶ در خلق کردن. اگر انسان چیزی خلق کند احساس معنا می کند
- ▶ در شیوه تجربه کردن زندگی (در عشق ورزیدن) انسان از خود می پرسد برای چه کسی زنده هستم
- ▶ انسان معنا را در اوج بحبوحه مشکلات و در رنج می یابد

## انواع شادی

- ▶ لذت بردن از مواهب خدایی در دنیای مادی
- ▶ مشغول بودن و موفقیت‌های شغلی و فردی
- ▶ داشتن معنا در زندگی

## روان شناسان هیجانهای شادی آور را به سه دسته تقسیم می کنند:

- ▶ آنهایی که با گذشته ارتباط دارند: مثل احساس غرور و افتخار، آرامش، رضامندی
- ▶ حال: لذت های جسمانی و لذت های عالی تر. جسمانی مثل لذت خوردن خوابیدن عالی تر که بیشتر ذهنی هستند مثلا لذت بردن از خنده های کودک لذت بردن از یک منظره زیبا
- ▶ آینده: خوش بینی و امید

## چه چیزهایی به ما شادی می دهند؟

▶ ۱- برآورده شدن نیازهای پایه:

▶ **لذت ها:** هر چقدر لذت های بیشتری داشته باشیم زندگی راحت تری داشته باشیم این باعث می شود ما احساس شادی بیشتری تجربه کنیم. اما آیا هرکسی که لذت های زودگذر توی زندگیش دارد خوشبخت است؟ اینها می توانند باعث شوند ما برای الان احساس شادی کنیم اما رضایت از زندگی هم ایجاد می کنند؟

▶ وقتی بستنی می خواهیم به ما حس خوبی می دهد اما همین که ۱ یا ۲ تاو یا ۳ تا خوردیم دیگه دل مارا می زند بعد از یک مدتی اینها دیگر خیلی به ما شادی نمی دهند کسی رافرض کنید همه نوع امکانات مادی دارد و همیشه در گشت و گذار است انگار بعد از مدتی از گشت و تفریح خسته می شود

## چه چیزهایی به ما شادی می دهند؟ ادامه

▶ احساس امنیت و آرامش: چیزی که بسیاری برایش در زندگی تلاش می کنند پول، ثروت، آرامش

▶ احساس بی نیازی (قناعت)

▶ شخصیت های سخت کوش و خوش بین احساس شادی بیشتری را تجربه می کنند



## چه چیزهایی به ما شادی می دهند؟ ادامه

- ▶ - تحقق نیازهای روانی و خودشکوفایی:
- ▶ افرادی که سعی می کنند استعدادهای خود را شکوفا سازند (مشغول بودن، کارشایسته داشتن، عشق)
- ▶ وقتی ما می توانیم در زندگی موفقیت به دست بیاوریم این به ما احساس شادی و شمع می دهد یک حس رضایت درونی از خودمان و قابلیت های مان این که توانسته ایم به چیزهایی که می خواستیم برسیم رسیده ایم. اگر این اتفاق نیفتد ما ممکن است دچار احساس سرخوردگی بشویم. افراد خودشکوفا یعنی کسانی که توانسته اند قابلیت های خود را گسترش بدهند اینها یک حس رضایت از توانمندیهای خودشان دارند دیگر کار را برای در آمد انجام نمی دهند بلکه برای حس درونی خودشان انجام می دهند.

## چه کار کنیم تا احساس خوشبختی و سعادت در زندگی داشته باشیم.

- ▶ الف. صله رحم برقراری ارتباط نزدیک با فامیل و خویشاوندان و جویای احوال آنها بودن. تماس منظم داتشم حمایت کردن. پیام دادن و ... می توانند به احساس شادمانی ما کمک کنند.
- ▶ ب. دوستان: برقراری چند رابطه محدود و نزدیک با چند نفر می تواند به احساس شادمانی و سلامت روان کمک کند.
- ▶ پنج نفری که بیش از همه با آنها در ارتباط هستید بیشترین تاثیر را در افکار و منش شما دارند
- ▶ دینداری: دین یک حس انسجام و تکامل در انسان ایجاد می کند و باعث می شود فرد برای زندگی معنی پیدا کند و به آینده امیدوار باشد.
- ▶ وفا کنیم و ملامت کشیم و خوش باشیم که در طریقت ما کافر است رنجیدن

## افکار و احساسات

- ▶ افکار و احساسات پدیده های متفاوتی هستند
- ▶ افکار، احساسها و رفتار را بوجود می آورند

فکر: من فکر می کنم	احساس: پس احساس ... می کنم
دیگر هیچ گاه روی خوشبختی را نخواهم دید	نا امیدی
زندگی ارزش زیستن ندارد	درماندگی
دیوانه می شوم	ترس، اضطراب
هیچ کس دلسوز من نیست	تنهایی، طرد
ریسم از من سوء استفاده خواهد کرد	عصبانیت، کینه توزی، خشم
من قبلا این مشکل را حل کرده ام، دوباره می توانم	امیدواری
لازم نیست در هرکاری بی عیب و نقص باشم	آسودگی خاطر، استرس کمتر

تمایز فکر از واقعیت: اغلب وقتی عصبانی یا افسرده هستیم بگونه ای با افکار خود برخورد می کنیم انگار واقعیت دارند

Aواقعہ فعال ساز	Bباور یا فکر	Cپیامد احساسی	Cپیامد رفتاری
صدای به هم خوردن پنجره را می شنوم	دزد وارد خانه شد	اضطراب	قفل کردن درب، زنگ زدن به پلیس
صدای به هم خوردن پنجره را می شنوم	باد پنجره را به هم زده است	اندکی تحریک پذیری و جاخوردن	تلاش برای بستن پنجره، بازگشت دوباره به اتاق
همسرم روی مبل نشسته و دارد کتاب می خواند	علاقه ای به من ندارد	عصبانیت، دلخوری	حرف نزدن با همسر
همسرم روی مبل نشسته و دارد کتاب می خواند	چقدر به کتاب خواندن علاقه دارد	خوشحالی	چایی آوردن برای همسر
قلبم تند تند می زند	الان سکتہ می کنم	اضطراب، وحشت	رفتن به اورژانس
قلبم تند تند می زند	خیلی تند راه رفتم	خستگی	آهسته راه رفتن

