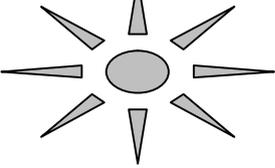


5

الفصل الخامس

تمارين عامة

لتنمية الذكاءات المتعددة



obeykandl.com

تمارين تنمية الذكاء المكاني البصري المرئي:

تمرين (1): إدراك مواطن القوة

ستتعلم اليوم إستراتيجية بصرية ستضعك في رابطة ضمن مذلي العقبات العظام في العالم. قد تعجب من الكيفية التي استطاع بها (ليس أيكوكا) عباقرة آخرون مشهورون مواصلة نجاحهم المستمر. لقد تقلدوا منصب المدير التنفيذي في شركة متعددة الجنسيات متعثرة، تسير على نهج تجاري غير مألوف، وهم يعرفون بطريقة مذهلة ما هي الأقسام ومن هم العمال الذين سيقون عليهم والذين سيستغنون عنهم لاستعادة الصحة المالية للمؤسسة دون تعريض الشركة لضربة قاضية.

إنها نفس المهارة - رغم أنها لا تبدو كذلك في البداية - التي تسمح لذوي الخبرة من القيادات بالنظر لمجموعة من الصور الفوتوغرافية الخاصة برسم معماري لبيت ما، وإدراك المشكلة الخاصة بعملية البناء التي أغلفها المعماري على التو، والقيام بحلها. أنه نفس الشيء الذي يمكن السباك والنجار والكهربائي والحرفيين من النظر لما يحتاج لإصلاحه ومعرفة الخطوة التالية التي سيقومون بها، أو الذي يسمح للمحاسبين ورجال المال المحنكين بالنقاط الصور والأشكال والرسومات والجداول بنظرة واحدة، كل ذلك دون أن يركزوا تفكيرهم على الكلمات.

وتكون سمة "الذكاء البصري" غالبية عندما تنظر إلى سور من القرميد لم يتم الانتهاء منه بعد، وتعرف أين سيتم وضع القرميد الأبيض والأسود لاستكمال السور على نفس النمط المتعرج الذي بدأه البنائون، أو التي تجعلك تنظر إلى رسم ما، ووسط سلسلة من الارتفاعات والانخفاضات المتداخلة، تميز اتجاهها بطيئاً لأسفل، أو عند النظر إلى شاشة كمبيوتر ومعرفة - دون قراءة من التعليمات والتي تعتبر أقسامها عبارة عن بيانات - أن هناك حاجة للملء.

وقد أطلق العلماء على هذه المقدرة "معرفة الأشكال" فهذه العبارة التي تبدو كبيرة لا تعني شيئاً أكثر من أنها مقدرة معامل الذكاء البصري لديك على التجميع الذهني وتصور صورة كاملة، وذلك مع توفر قدر بسيط من أجزائها، ويوفر التمرين التالي إرشاداً تدريجياً لعملية تعظيم قوتك العقلية عن طريق شكل مقدم من عملية التعرف على الأشكال" والتي يطلق عليها "القدرة على الإدراك".

□ القوة الطبيعية التي تجعلك عبقرياً من الناحية البصرية:

إن إدراك مواطن القدرة الطبيعية وفعالة للحصول على المعرفة البصرية وإيجاد إجابات للمشكلات البصرية بطريقة سريعة ذات فاعلية، ولقد ساعدت أناساً كثيرين على النجاح، كما أنها تعتمد على القدرة المذهلة على الإلمام بالصور، وهي مقدرة ذهنية لتجميع صورة كاملة، فقط من أجزاء غير مكتملة، وفي الواقع فإن هذا الجزء الخاص بعبقريتك الخفية مصمم خصيصاً لإيجاد المعاني والأنماط تلقائياً وتحويلها لدلالات بصرية بقدر الإمكان، وملء الفراغات وترجمة العناصر للوصول إلى نهاية.

إن التعرف على الأنماط هو إحدى القدرات المخزنة في عقلك، وهي قدرة موروثية منذ أن طاف أجدادنا القدماء وجالوا بوديان أفريقيا، فكان يتحتم عليهم التفرقة ما بين الصديق والعدو، والحيوان المفترس من الأليف، ولم يكن بعد ذلك من قيامهم بتجميع الدلائل البصرية التي توضح الفرق بين النمر والظبي، وذلك عند رؤية بقع قلبية داكنة على خلفية صفران اللون، شريطة أن يتم ذلك بسرعة شديدة ومن مكان بعيد، وذلك قبل أن يقترب المقتحم (المتطفل) ويلحق بها الضرر إذا كان مؤذياً، ويقوم الذكاء البصري تلقائياً بـ:

- إمعان النظر في الأنماط والتعرف عليها.
- فحص هذه الأنماط جيداً بحثاً عن معنى أكبر يناسبها داخل الصورة.
- السعي وراء كشف بصري عن طريق تكوين صورة كاملة من مجرد بعض الأجزاء المتوفرة.

وها هي طريقة عملها:

عندما تحل على أي بيانات بصرية - صور أو أجزاء من صور - عن طريق الحواس، يقوم ذكائك البصري، على الفور، بالطواف مسرعاً عبر ملايين من الصور المخزنة مسبقاً بحثاً عما يناسب تلك البيانات فهي تحول بذلك المدخلات الحسية الخام من اللون والشكل وعلاقة الحجم والمسافة وما إلى ذلك إلى صور ذات مغزى معين في سياق التجربة التي تمر بها، ويبدأ ذكائك البصري بالتساؤل: "هل هناك شيء مألوف؟" هل هناك شكل يمكنني التعرف عليه؟

فإذا كنت تشبه الغالبية العظمى من الناس، فسوف تبدأ مقدرتك على الإلمام بالصور في ملء الأحرف الناقصة دون بذل مزيد من الجهد. إن الذكاء البصري يقوم بالبحث عن الأنماط، ويكمل المعنى، ويكون فهمك للكلمات منفردة وللفقرة ككل واضحاً كما لو كان كل حرف في مكانه منذ البداية.

□ عوامل تكوين الذكاء البصري: إدراك مواطن القوة

إن أسلوب إدراك القوة التالي المكون من ثلاثة أجزاء يخطو بك تجاه أحد مستويات التعرف على الأنماط، والذي عادة ما يصاحب الفائزون في الحياة، وسوف يمنحك كل واحد من الأجزاء الثلاثة ممارسة فعلية لكشف قدراتك العقلية الفطرية على استيعاب دلائل متبعثرة وتحديد المعنى، ثم الوصول إلى نهاية عن طريق تجميعها في صورة نمط (شكل).

□ الجزء الأول:

هذا الجزء من التمرين عبارة عن "تنشيط" لذكائك البصري. فكر في نفسك وكأنك تقوم بعملية مد لتقوية ذكائك البصري قبل الشروع في تمارين أكثر صعوبة، ولتعويد نفسك على استخدام قدراته في التعرف على الأنماط، وبينما أنت تقرأ المراحل التالية، فعلى ذكائك العلي أن يعي تلقائياً المعنى ككل ويملاً الكلمات الناقصة. أملأ جميع الفراغات التالية بقلم جبر أو رصاص:

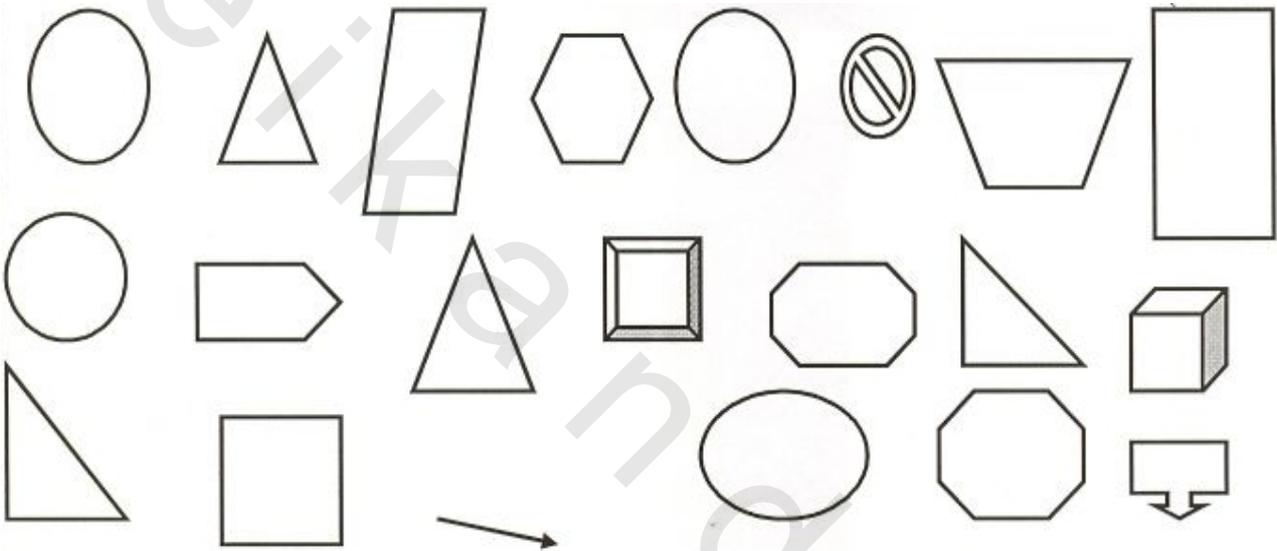
- إن ماري قليلاً، لتعد كان أبيض اللون مثل
- إن السفن التي في
- إن المخزن مكتب.
- ثمّة شيء في حالة
- من مبكراً، يحظى ب
- إن لندن بالأسفل.
- إن و مبكراً يحافظ على صحياً، و

من المفترض لم تقابل أي صعوبة في أي منها، ألا أننا من النادر أن تفكر في عملية معرفة الأنماط كموهبة يمكننا الاعتماد عليها عندما نحتاجها.

□ الجزء الثاني:

وها أنت الآن قد عرفت أن قدرتك على الإلمام بالصور يمكنها استبانة الأنماط من الأرقام، وبالتالي يمكنك الآن ترسيخ ثققتك في قوتها، وعليك بأداء بعض التمرينات لتقوية قدرتها على الكشف عن الأنماط المرئية. هناك سبعة أشكال في الرسم التوضيحي التالي متشابهة، فإذا كان معامل الذكاء البصري لديك حاداً فسوف تتعرف عليها من النظرة الأولى.

بالرغم من أن هذه الأشكال مختلفة في الحجم، فإن ذكاءك البصري لا يقابل أية صعوبة في إدراك أن هناك سبع دوائر لها نفس الشكل، وبالرغم من أن هذا التمرين قد يبدو في غاية السهولة إلا أنه ترسخ وتقوى من قدرة ذكاءك البصري المذهلة على تمييز ومعرفة الأنماط (الأشكال).



□ الجزء الثالث:

حاول القيام بهذا التمرين المتقدم. أنه يتحدى ذكاءك البصري في التعرف على أشكال أكثر دقة، كما أنه يتطلب العمل المتداخل والفوري لأنواع الذكاء الأخرى أيضاً. كل واحد من المتتاليات الرقمين الثلاث التالية له شكل (نمط) خاص به، وقد يقوم ذكاؤك البصري بالعمل السريع لكشف ومعرفة هذا النمط الذي من المفترض أن يكون في الفراغ الكائن بعد كل سطر:

• 2، 4، 6، 8، 10، 12، 14، 16، 18، 20،

• 2، 4، 16، 256، 65، 536، 4، 294، 967، 296،

• 2، 4، 8، 16، 32، 64، 128،

أنه لمن المهم أن تؤكد - أثناء إجابتك لأسئلة المطروحة في الأقسام الثلاثة السابقة - على أنه لم تكن تتعرف على الأنماط المرئية فقط، بل تحل المشكلات أيضاً، وها أنت الآن لديك توضح ممتاز لإمكانياتك الذهنية التي تستخدم في حل المشكلات المرئية.

□ الجزء الرابع:

بما أنك تعلمت شيئاً الآن عن قوة معامل الذكاء البصري وقدرته على إدراك الأنماط وحل المشكلات البصرية عن طريق ملء الفراغات، فقد حان الوقت لتطبيق ذلك على المواقف الواقعية، وبمجرد إجادتك لهذا النوع من "إدراك مواطن القوة" فسوف تجد نفسك تخطو خطوات ثابتة في عمق وتعقيد المشكلة التي يمكنك حلها.

1- لاحظ على مدى يومك الأنماط المرئية حولك. ستجدها في قائمة النفقات، وتقارير الدخول، وإحصاءات الحوادث، وهبوط سوف السندات، وفي معدلات درجات الحرارة، وسوف تكتشف أيضاً أنك إذا أردت نمطاً مقطوعاً أو غير كامل، فإن قدرتك على الإدراك تقوم باستكمالها.

2- ركز نظرة على المباني والأسوار والمدائن، والبنائيات الأخرى: فتنش عن الأنماط (أنها في مكان ما، وقد تكون أنت الذي لم تستطع ملاحظتها) ربما تبدو الأسوار التي تتكون من سلاسل مترابطة وكأنها على شكل منحرف، أو على شكل أحرف (X) أكس كبيرة، وربما تكون المباني مزودة بطوب الزينة أو بالقرميد الذي يتخذ شكل "زيجزاج" أو شكل أبراج أو أي أشكال أخرى، وقد تكون السيارات الواقفة في الساحة المخصصة لها أمام المتجر تقف بشكل عشوائي أو في صفوف طويلة.

3- ركز نظرك على التصميمات أو الملابس التي يرتديها الناس: فتنش عن الأشكال ولسوف تجدها بوفرة وغزارة، وقد تتتابك الدهشة عندما ترى منها النقط والمزركش والألوان المتداخلة والمخطط وما إلى ذلك، ولسوف تلاحظ أن هذه الأنماط تأتي على هيئة أشكال ومقميمات مختلفة كمصدرية أو تنورة قصيرة أو جوارب، وما شابه ذلك.

4- ركز نظرك على الطريقة التي يتصرف به الناس: فتنش عن الأشكال المتشابهة والمختلفة، فقد يكون هناك صديق معتاد على أداء الصلاة أو الدعاء عند حدوث شيء محب له أن شريكة لك في العمل أغلقت باب المكتب بعد اجتماع التسويق كل أسبوع أو أن زوجتك تبتهج في كل مرة تقوم بها بالأعداد للذهاب لمشاهدة فيلم في المساء، وتتمكن عن طريق هذه الانطباعات من جمع البيانات والمعلومات عن شخصيتها وأهدافها.

5- ركز نظرك على مشكلة واقعية ذات عناصر مرئية تصارعت معها. على سبيل المثال، فقد تلاحظ في المكتب أن مساعدتك الشخصية تهدر ما يقرب من ساعة يومياً بسبب جوبها أرجاء الحجره ذهاباً وإياباً من أجل استخدام ماكينة التصوير، أو يكون لديك ركن يبلغ أربعة أقدام وعليك أن تضع فيه خمسة وخمسين صندوقاً تحتوي على المقتنيات الثمينة لأحد المشاهير، والتي تضمن خمسة أشكال مختلفة وقد قامت والدتك إرسالها إلى منزلك أو أن تكون لديك مشكلة في خط إنتاج، حيث تسير الأمور بسلاسة بالنسبة للشخص الذي يقوم فيه بتثبيت أذرع العرائس وأرجلها، بينما هناك مشكلة ما في مرحلة رسم تفاصيل اللعبة.

6- ركز نظرك على الأشكال (الأنماط) لتجد الحل: في الواقع، أن الحل أحياناً ما يكون واضحاً كل الوضوح في رؤيتك وتكوينك للمشكلة، وسيكون ذلك كافياً لذكائك البصري؛ كي تظفر على الفور للحل المتاح، وبالنسبة للمثال الذي أرجاء الغرفة من أجل التصوير، فمن الأخرى توفير جهدها ووقت الشركة عن طريق وضع آلة التصوير بالقرب من مكتبها أو العكس (وضع مكتبها بالقرب من آلة التصوير) وعندما كنت ملزماً بوضع كل هذه الصناديق الكرتونية في مساحة صغيرة، بدأت بالبحث عن أنواعها المختلفة، وذلك عن طريق وضع صندوق واحد من كل حجم من الأحجام الموجودة على الأرض، ثم محاولة تغيير أماكنها حتى تصبح متناسبة مع المكان عن أنواعها المختلفة، ووجدت خمسة أحجام مختلفة، وعلمت أنه بإمكانني معرفة الترتيب الأمثل بسهولة، وذلك عن طريق وضع صندوق واحد من كل حجم من الأحجام الموجودة على

الأرض، ثم محاولة تغيير أماكنها حتى تصبح متناسبة مع المكان بشكل مريح، ثم وضعها كلاً فوق ما يشبهه في الحجم حتى السقف، أما بالنسبة لمشكلة خط الإنتاج، فيبدو أنه من الأسهل والأسرع أن تكون عملية تثبيت الأذرع والأرجل والرؤوس أولاً، ثم رسم التفاصيل في مكان تجميع الدمى بعد ذلك، فقد يكون عليك تعيين شخص آخر لعملية الرسم، للإسراع بإتمام المهمة.

فكلما زاد استثمارك للوقت في البحث ومعادلة تدليل العقبات في أشكال أو (أنماط) مثل أصبحت قدرة مؤسستك أقوى على إدراك الأشياء، وأهم من ذلك، فسوف تجد أن ذكائك البصري يملأ أي فراغ موجود، ويجدد السياق والمعنى الأكيد، كما أنه سيحل أي مشاكل تقترضه

تمرين (2): قدرة التخيل

وإليك كيفية استخدام قدرة التخيل لتغيير الملامح الشخصية غير المرغوب فيها وبناء الثقة، وللتغلب على أي تحد:

- 1- كون "صورة" ذهنية مفصلة عن السلوك الذي تود تغييره، لاحظ الحواشي حول هذه الصورة في الأمثلة التي ذكرت سابقاً من هذا الفصل يمكنك تخيل نفسك تجلس في سكون وسلبية، بينما تتعرض للتهجم من قبل زميل في العمل، أو تفتح زجاجة شراب وتحسبها بعد تلقيك أخبار محبطة.
- 2- كون صورة مماثلة لما ستكون عليه عند إجراء هذا التحسين. تصور شعورك بالرضا بعد تأييد ذاتك وتحدث في عقلك بحزم وبكياسة إلى المهمة، أو كون صورة تفصيلية للوهج العاطفي الذي ستشعر به بعد التأمل أو السير لمسافة طويلة للتخلص من الضغوط والغضب. تخيل صورة ذهنية لنفسك وأنت تميل للوراء فلي كرسيك وعلى وجهك ابتسامة رضا. لقد تمت تلك المهمة المرعبة وخرجت من يديك.
- 3- صف ذهنك لمدة دقيقة، ثم تخيل السلوك الذي تود تغييره، وبالصورة التي تود عن طريقها أن تصبح الأشياء أصغر وأكثر ظلمة في الزاوية اليمنى السفلى.
- 4- تصور أن أصغر صورة تصبح فجأة مشرقة ومحددة الأبعاد وتبرز من خلال تصور عن سلوك الذي تريد القيام به في الواقع، وفي نفس الوقت، لتسمه "تغييراً: لنفسك بشكل فعال كلما أمكن (أربط بين الصورة والكلمة المسؤولة عن الطاقة العاطفية كتلك التي تطبع الصورة بعمق في ذكائك المرئي).
- 5- انعم بهذا الوهم، مثيراً صورة الأشياء والشكل الذي تريد أن تبدو عليه.
- 6- افتح عينيك دقيقة لقطع حالة التخيل.
- 7- كرر الخطوات من 3-5 من أربع إلى خمس مرات بسرعة.

في المستقبل، يمكنك أن تواجه مواقف مشابهة بثقة أكبر، حيث أن اللاوعي يثير انطباعاً بقيامك برد الفعل بطريقة قديمة وغير صحيحة، ينبغي أن تمثل الصورة المعتادة الصحية بأن "تحرق" تلقائياً تلك القديمة وتحل محلها في عين عقلك. وإذا لم يسر الأمر على هذا النحو، فلنسمه ببساطة "تغييراً" ولتحرك العملية بنفسك "وللظفر بأفضل النتائج؛ كتب (أنتوني روينرز): "الحل هو التكرار والسرعة" وأخيراً، سوف تظهر صورة السلوك المرغوب تلقائياً، وسوف تختفي صورة السلوك الشيء.

تمارين تنمية الذكاء المنطقي الرياضياتي:

□ تمرين:

إن العبقرية الحسابية تجعلك تطرح عمليات الاقتراض والترحيل المعقدة جانباً، وتذلل المشكلة وتبسط من عمليتي الجمع والطرح ثانية، فبدلاً من أن تضيف، لنقل 23 إلى 28 - والتي من الممكن أن تكون عملية خادعة إذا قمت بعملية الترحيل في ذهنك - فمن الأسهل والأسرع كثيراً أن تضيف وبمنتهى البساطة 23 إلى 30 لتحصل على 53 ثم تطرح الـ 2 التي أضفتها إلى الـ 30.

وكما يقول (كليه توماس فاينلي) بوصفه استشارياً للإبداع في كتاب ديناميكيات ذهنية: "عدة قواعد أساسية يمكنها أن تجعلك تحل المسائل الرياضية الأكثر بساطة في ذهنك، ولحسن الحظ، فلست مضطراً لأن تكن مبهراً في الرياضيات "فالعبقريّة الحسابية هي مجرد أربع قواعد في الرياضيات" أربع قواعد ذهنية يسيرة، هي التي تجعلك ذكائك المنطقي يعمل بصورة أكثر براعة وليس بصورة أكثر صعوبة. وهذه القواعد الأربع هي:

- 1- عندما تقوم بعملية جمع في ذهنك (ولنقل 38 و 64). كي تتجنب عملية الترحيل، غير العدد (38) إلى أعلى وأقرب وحدة عشرية له تنتهي بصفي (40) الذي ينتهي بصفر إلى العدد الآخر (64) لتحصل على الناتج الثانوي (104) بعد ذلك أطرح العدد الذي أضفته إلى العدد (38) ليصبح عدداً ينتهي بالصفر وهو (2) لتحصل على الناتج النهائي (102).
- 2- عندما تقوم بعملية طرح في ذهنك (ولنقل 54 و 98). كي تتجنب عملية الاقتراض غير العدد الذي تطرحه (54) إلى أعلى وأقرب وحدة عشرية له تنتهي بالصفر (60) ثم أضف نفس العدد (6) إلى العدد المطروح منه (98) ليصبح (104) لتحصل على الناتج النهائي (44).
- 3- عندما تقوم بعملية ضرب في ذهنك (لنقل 300 مضروباً في 8000) إذا كان كل من العددين ينتهي بأصفار فأضرب العددين الأولين (3 x 8) ثم أضف إلى ناتجهما إجمالي عدد الأصفار، وهو (5) لتحصل على الناتج النهائي (2,400,000)
- 4- عندما تضرب أعداداً مختلفة لا تنتهي بأصفار (لنقل 25 مضروباً في 34) اجعل هذه المسألة الحسابية مسألتين (لنقل 20 x 34 و 5 x 34) أرب العددين الأولين تحصل على (20 x 34 = 680) ثم أضرب العددين الآخرين (5 x 34 = 170) بعد ذلك اجمع الناتجين الثانويين (680 + 170) لتحصل على الناتج النهائي (850).

تمارين تنمية الذكاء الإبداعي:

□ تمرين:

الذكاء الإبداعي: الأفكار الباردة والمفاجئة والفعّالة:

سوف تحتاج إلى مجموعة من البطاقات مقاس 3 x 5 وقلم للقيام بهذا التمرين، ومن أجل الوضوح أكثر فإنني أقترح عليك مجموعة كاملة من العلامات بألوان مختلفة ومتعددة، ثم لتأخذ بما يلي:

- 1- سجل على ورقة العناصر أو الفصائل الرئيسية التي يجب أن تتعامل معها (عندما طلب صاحب مصنع للأثاث من صديقتي (جيبا) المتخصصة في فنون الأطفال تصميم كراسي لهم، كانت فصائلها: "أدوات"، "أرجل"، "أذرع"، "راحة"، "كرسي"، "ظهر" و "موضوعات أطفال).

- 2- ابدأ بالفاصلة الأولى، أكتب عشرة أفكار خاصة بها، كل واحدة على بطاقة الخاصة والتي مقاسها 5x3 (بداية بالأدوات" كتبت (جينا) بطاقة واحدة لكل ماجدة تبينتها سواء كانت مفهومة، أو لا متضمنة "الخشب" و "البلاستيك" و "الصلب" و "رغوة" و "أسمنت" و "عيش الغراب" و "حلولي الخكمي" حلوى تعد من سكر وهلام بيض) و "الشوكولاته" و "ريش" و "بالونات".
- 3- أفعل هذا بالمثل مع كل الفصائل الأخرى مستخدماً علامة أو بطاقة ملونة لكل فصيلة، وضع كل فصيلة في مجموعتها الخاصة بها (بالنسبة لفصيلة "أرجل"، كتبت (جينا) بطاقات للعبارات: "ثلاث أركان" و "له أربع أرجل" و "يشبه عيش الغراب" و "هرم"، ما بالنسبة لفصيلة "اللون" فقد كتبت (جينا): "ألوان أولية" و "البستيل" و "خطوط قوس قزح" و "أقمشة منقطة". أما بالنسبة لـ "موضوعات الأطفال" فأعدت بطاقات وسجلت عليها أشياء متكررة بانتظام مثل: "حلولي خطمية" و "أفيال" و "ديناصورات" و "سفن فضائية" وملئت أيضاً بطاقات للفصائل الأخرى التي سجلتها، ثم قامت بوضع البطاقات لكل واحدة من الفصائل في مجموعة منفصلة.
- 4- أقلب البطاقات العلوية لكل مجموعة (فصيلة) وحاول أن تبتكر طريقة لربط الأفكار الخاصة بكل منها، لكي تحل مشكلتك، وبالرغم من أنها قد تبدو بعيدة فدونها؛ كنت بطاقات جينا العلوية في الأدوات (المعدن) وفي اللون (البستيل) وفي الموضوعات (حلولي الخطمي) فلقد تخيل علقها الخصب صورة الكرسي المشكل من حلولي الخطمي والملون باليستيل، بأنه مصنوع من المعدن.
- 5- كرر العملية حتى تحصل على عشر أفكار مختلفة تماماً ومدونة أيضاً، ثم تأكد من أنك قلبت البطاقات الأخيرة في كل مجموعة. (عند التفكير لأول مرة، فإن فكرة الكرسي الرغوي المشكل أو المصنوع من حلولي الخطمي والملون بلون البستيل تبدو كما لو كنت مثالية، ولكن على أية حال
- 6- إذا لم تصل إلى حل، فخلط كل مجموعة على حدة، ثم ضعها مقلوبة، وكرر الخطوتين الرابعة والخامسة. (في حالة جينا فإن تصميمها النهائي للكرسي دمج عناصر عديدة من المجموعة الأولى للبطاقات، مع بعض الإضافات المستعارة من المجموعات الأخيرة وكانت النتيجة نسبة مبيعات لمجموعة من الكراسي الملساء البلاستيكية الموضوعية في كيس قماش مخصص للعب الأطفال، والمشكلة من حلولي خطمية ملونة البستيل). ويمكنك تحفيز عقلك بهذه الطريقة، بواسطة المجموعات المختلفة، وبذلك سوف تتمكن في آخر الأمر من أن تدفعه إلى أب.

تمارين تنمية الذكاء الرياضي العركي؛

□ تمرين (1):

- 1- اجلس أو أستلق في مكان مريح، وتنفس بعمق وبيبطء حتى تشعر بالراحة والاسترخاء (وخلال باقي التدريب استمر في التنفس ببطء بشكل مستريح).
- 2- ركز انتباهك على رجليك وقدميك. (ما شعورها. هل هناك أي أوجاع أو ألم. وإذا كان كذلك، فسأل لماذا تعتقد ذلك؟ ما الذي تحاول رجلاك وقدماك قوله لك؟ هل كنت تقف عليها لفترة طويلة؟، أو ربما لا تقوم بالتدريبات الكافية؟ أو هل تستشعر الصحة والراحة؟ هل تبعث إليك بإشارات الشعور بالسعادة الذي يتبع التدريب؟
- 3- بعد ذلك حول انتباهك لذراعيك ويديك. (ما هي المشاعر التي تكتشفها في هذه المنطقة؟ هل تتزع يديك للانقباض؟ الذي تحاول أن تبلغه لك ذراعاك ويديك؟ هل تتزع عضلات كتفك للتشنج كما لو كانت

تحنى نفسها ضد هجوم؟ هل هناك مشكلة تحملها على ظهرك أو تتوقع أن تقع قريباً على كتفيك؟ أو هل تشعر يداك وذراعاك بالاسترخاء أو الوخز القليل؟ وهل تبعث بإشارة عن الرضا بعد يوم عمل منتج؟).

4- شعور هادئ في منطقة البطن يعكس حالتك النفسية العميقة، ونفسيته الداخلية وطبيعة الحواس. أما الضيق في منطقة القلب فيعبر عن عدم الراحة قم بالمثل لجسدك غير الأطراف الخارجية. ماذا يخبرك؟ إحساس دافئ أو حالة عاطفية.

5- أخيراً ضع كل اهتمامك على رقبتك ورأسك. (مرة أخرى، اسأل نفسك ما الذي تخبرك به مشاعرك. فالإحساس بالتوتر في الرقبة يمكن أن يكون معبراً عن مشكلة كبيرة مع لجنة البناء في المدرسة التي أنت عضو بها، تسبب لك صداماً.

6- لتبقي بلا حراك لعدة دقائق أطول؟ وتواصل استخراج المخزون الموجود بجسدك. ركز على أي مشاعر جديدة تراودك، أو أي من تلك التي فقدتها، اسأل دائماً نفسك ما الذي تدل عليه.

□ تمرين (2): تعلم البدن بكامله

أعثر على مكان يوجد به غرفة يمكنك الوقوف بها وتحريك يديك ورجليك براحة في كل الاتجاهات، قف في مكان ما في الطبيعة، وقفة بسيطة. أغلق عينيك وابدأ في تحويل انتباهك لتتفكك لمدة دقيقتين أو ثلاثاً، وسوف يساعدك على الاسترخاء، وفي نفس الوقت تركيز عقلك على داخل جسدك وستجد في المرات الأولى القليلة أن هذا التدريب صعب المراس أو نوع من الإرهاق العقلي، ولكن استمر فيه، وسوف تتعود عليه بسرعة، بالإضافة إلى - كما لأعتقد ويعتقد أغلبية زبائني - أنك ستجده بمثابة تعويض عن المجهود الطفيف المبذول.

1- ارفع يديك ببطء أعلى رأسك ثم اخفضها، أبدأ اهتماماً متوازياً لإحساس العضلات والذراع واللحم الذي يكسوه، والحركات التي يقوم بها الجسد.

2- ضع يديك جانبك، ولكن تخيل الأشياء، بشيء من الحيوية والتفصيل قدر استطاعتك، ارفع يديك أعلى رأسك، ثم أخفضها مرة أخرى (حاول الشعور بنفس المشاعر التي أحسست بها عند رفعها لأعلى).

3- بادل لعدة مرات بين رفع يديك الحسيتين ويديك المعنويتين. حاول دائماً الشعور بالأعمال التي أديتها بجسدك المعنوي بنفس الكيفية التي شعرت بها عند حركة جسدك الحسي.

4- ارفع الآن يديك الحسيتين فوق رأسك، وعند خفضها ببطء، ارفع يديك المعنويتين فوق رأسك، ثم أعكس العملية عند خفض المفكرتين بجانبك، وارفع يديك المفكرتين يماثل الإحساس بيديك الماديتين.

5- أرفع يدك الحسيتين على شكل حرف T وحركها في شكل دائري في اتجاه عقارب الساعة مرة أخرى. لاحظ كل المشاعر التي تعتريك بذراعيك وكتفيك، ورقبتك، ثم قم بالمثل بذراعيك الحسيتين، حاول الشعور بنفس المشاعر، كرر كلا منها مرتين.

6- بادر بخطوة في الاتجاه الأيمن برجليك اليمنى الحسية، ثم عد وقم بالمثل برجليك اليسرى. كرر التدريب برجليك المعنوية، وركز على الشعور بنفس الإحساس. كرر كل منها مرتين.

7- ركز على الشعور بيديك الماديتين حيث أنهما موضوعتان بجانبك، ثم حاول الشعور بيديك المفكرتين اللتين تشغلان نفس الحيز الذي تشغله يداك الماديتان. حاول الآن الشعور بكلتا يديك الماديتين والمفكرتين في نفس الوقت.

- 8- ارفع يديك الحسيتين والمعنويتين في وقت واحد، استمر في التركيز بالشعور بهما في نفس الوقت، ثم أخفضها في وقت واحد مع الاحتفاظ بالشعور بكليهما. كرر التدريب عدة مرات.
- 9- أرفع كلاً من يديك الحسيتين والمعنويتين إلى الخارج على شكل حرف T وابدأ في تحريكهم في شكل دائري في اتجاه عقارب الساعة. استمر حتى تشعر بالإحساس المتوازن لكل من يديك الماديتين والمعنويتين.
- 10- اتجه يساراً ثم أرجع، اجعل الحركة بكل رجلك الحسيتين والمعنويتين في نفس الوقت، ثم بالتدريب ذاته لرجلك اليمنى؛ استمر حتى تشعر برجليك المعنويتين كجزء منفصل يتحرك في نفس الوقت الذي يتحرك فيه رجلاك الماديتان.
- 11- استرخ .. خذ نفساً مادياً ومعنوياً. أشعر بكليهما جيداً، هل تتنفس كل من رثتيك المادية والمعنوية ببطء؟ وهل يتوافقان حتى يشعر كل من جسدك المادي والمعنوي بالاسترخاء؟

□ تمرين (3): الارتباط المباشر

أنت على وشك ممارسة نوع مختلف من الانسجام، والذي أطلق عليه "الارتباط المباشر" ستجده كمنقذ للحياة عندما تحتاج لتأسيس شعور فوري بالارتباط بالشخص الآخر، ويركز التدريب على أربعة نطاقات أساسية للغة الجسد، وهي: (1) الرأس والوجه، (2) الذراعان واليدين، (3) وضع الجسم (معتدل، يميل للأمام أو للخلف، من وضع مترهل)، (4) مستوى النشاط العام

- 1- لاحظ النطاقات الأربعة للغة جسد الشخص الآخر.
- 2- ركز على النطاق الأول: هل تعبيره جاد، محايد، ممل، متلهف لشيء، على أي شيء تركز عيناه، عليك أو مكان آخر غيرك؟ هل رأسه منتصف أو مائل في اتجاه معين أو ينظر لأسفل.
- 3- ركز على النطاق الثاني: هل تبدو يده مسترخيتين، مطبقة بإحكام، في حالة حذر، تتحرك بشكل تموجي، هل يده مثبتتان بجانبه، معقودتان مما يومية إلى العداء؟
- 4- ركز على النطاق الثالث: ما هو وضع جسده؟ هل يميل في اتجاهك أو يبعد عن؟ هل هو في وضع مترهل أو يجلس منتبهاً ومنتصباً.
- 5- ركز على النطاق الرابع: هل تتميز أعضاء من جسده بالنشاط دون الآخر؟ أو أنه مفعم بالحيوية في أعضاء معينة تشعر بها بشكل كبير أو هادي ويمكن السيطرة عليه؟
- 6- وفق لغة الخاصة مع لغة الآخرين حتى تتسجم مع كل من النطاقات الأربعة عندما يشرئب شخص برأسه في اتجاه واحد، بينما يشير إلى نقطة معمة معينة، مل برأسك عندما يتناول هذه النقطة، وإذا وضع يديه، بلا حراك على حجره، فأفعل مثله، وإذا جلس معتدلاً عند افتتاحه بشيء ما ذكرته، فحاكاه في فعله كإبداء لاهتمامك بما يقوله، ومهما كان مستوى نشاطه حاول الانسجام معه.

يوجد دائماً ما يمكن الانسجام معه، ومع ذلك فإن هناك نقطة لا بد من توضيحها، والانسجام ليس مجرد تقليد، فهناك اختلاف هام، وهو أنه عندما يقلد الناس شخصاً ما فإنما يكونون نسخة من حركاته، كما لو كان هذا الشخص يعكس شخصيتهم، أما في الانسجام، فإنك تحاكي لغة جسد الآخرين، ليس في ذات الوقت الذي يقومون فيه بحركة ما، ولكن فيما بعد، في موضع مناسب من الحديث، وفي نفس الظروف التي أدوا فيها هذه الحركة (باختصار، إذا قامت امرأة بتحريك يديها في الهواء على شكل تموجي وكانت تتحدث بنوع من الإثارة، فأنت لا تحاكي فعلها وبدلاً من ذلك، فإنما تحرك يديك عندما تقول شيئاً مثيراً أيضاً).

ومن الحكمة أن تجرب هذا الانسجام أولاً مع صديق أو فرد من العائلة، لا يتخذها بنوع من الضيق إذا ظن أنك تحاول التقليد، وإذا اكتشفت غير ذلك، فأضحك وأخبر الشخص عن هذا الكتاب وقل له أنك تمارس هذا التدريب. لن تفقد صداقتك وسيكون هذا الشخص ممتاً لك عن علمه بهذا الأسلوب.

تمارين تنمية الذكاء العاطفي؛

□ تمرين:

اتبع الخطوات السبع الآتية، حتى تحقق نتيجة إيجابية، وتترك مشاعر إيجابية لدى الآخرين:

- 1- حاول أن تتعرف، حتى تحقق نتيجة إيجابية، وتترك مشاعر إيجابية لدى الآخرين: فكل منكم يعرف غالباً وضع الآخر، وهذا هو موضع الخلاف، وبدلاً من هذا عليك أن تطلب منه معرفة السبب وراء الموقف الذي يتخذه، والنتيجة التي يراها مناسبة والأشياء التي ستترك لديه مشاعر إيجابية (فقد تجيب عليك زوجتك بأنها قد قرأت قصصاً كثيرة لأشخاص دفعوا بك لمدخراتهم بعيداً عن الاستثمارات الآمنة مثل الصناديق والسندات، ووضعوا كل مدخراتهم في السوق وكانت النتيجة أنهم فقدوا كلها عندما انخفضت أسعار السوق بشكل غير مسبوق، ولم يستطيعوا الوفاء بطلبات التغطية، كما ستوضح لك أن الوجهة أنفق معظم ماله في سوق عقود السلع بتسليم آجل وأنها لا تريد أن ينتهي بها الأمر بالاعتماد على التأمين الاجتماعي مثله).
- 2- شارك الآخرين في أفكارهم ومشاعرهم واحتياجاتهم، وليس في وضعهم. أذكر النتيجة التي ترغب فيها أكثر من غيرها، والتي من شأنها أن تترك مشاعر إيجابية. (فقد تشعر بضيق من داخلك؛ لأن أموالك لن تدر عليك إلا القليل في ظل وجودها في البنوك والصناديق والسندات، كما أنك لن تستفيد منها إلا عند تقاعدك)، وبالطبع فإنك تريد الحصول على معاش كبير، ولكنك رأيت كيف أن والديك قد قاما بتأخير أي متعة إلى حين بلوغهما سن المعاش؛ ليتأكداً من أنه سيكون لديهما من المدخرات ما يكفيها ولكنهما لن يعيشا، ويستمتعا بهذه المدخرات، بالإضافة إلى هذا فعليك تكون قد رأيت قصصاً في الجرائد عن أشخاص يحققون إيرادات تبلغ ثلاثة أو أربعة أضعاف إيرادات البنوك، وذلك من خلال استثمارهم في سوق الأوراق المالية، وأصبح بإمكانهم أخذ جزء منها للاستمتاع به.
- 3- ركز على نقاط الاتفاق، وعندما تفعل هذا فعلاً ما ستكشف أن نقاط الاتفاق أكثر من نقاط الاختلاف. (فمثلاً فأنت وزوجتك ترديان أن ينتهي بكما الأمر ولديكما مال في البنك حينما يحين وقت التقاعد عن العمل، كما ترديان معاً أن تضعوا قدراً كبيراً من مدخراتكما في استثمارات آمنة، ونقطة الاختلاف الوحيدة هي حجم المال الذي ستضعانه في البنوك أو الصناديق أو السندات).
- 4- حاول معرفة الحلول التي يراها الآخرون. لأنك بهذا تستبعد تبنيهم للموقف الدفاعي بأشعارهم بأنهم يتحكمون في النتائج مائة في المائة، أو أن لديهم استثمار عاطفياً بنسبة 100% من خلال تنفيذهم لأي أمر يتم الاتفاق عليه (ومع شعور زوجتك بأنها المتحكمة في الأمر فقد تفاجئك بموافقتها على أن تأخذ 10% أو 20% من المال المخصص لصندوق التقاعد وتستثمره في السوق).
- 5- اسأل ما إذا كان بإمكانك أن تقيم أفكارك ومشاعرك بناء على أفكار الآخر ومشاعره، وهذا من شأنه منح الآخر فرصة أن يكون لديه شعور إيجابي نحو نفسه، لأنه تعامل معك بكرم، والذي يزيد أكثر وأكثر من استثماراتها العاطفية في أي حل يظهر (فإذا عرضت هي 10% فيمكنك قول أنك ستكون سعيداً أكثر بالنتيجة لو أنها فكرت في زيادة النسبة إلى 15% أو 20%).

6- اجعل اشخص الآخر يقترح الاقتراح التالي (كرر الخطوتين 4 و 5) حتى تصل إلى نتيجة مرضية، يكون لكل منكما نصيب عاطفي فيها، فقد تقترح عليك زوجتك أنه مقابل موافقتها على زيادة النسبة، سيكون من حقها أن تحصل على بعض الأسهم، أو يكون لها حق الاعتراض على أي استثمار تحصل على بعض الأسهم، أو يكون لها حق الاعتراض على أي استثمار تختاره أنت، فإذا كان كافياً لاستعادك، فيمكنك أن تنتهي التفاوض عند هذا الحد، أو يمكنك الاستمرار فيه حتى تنتهي من بقية التفاصيل الهامة).

7- تأكد من أنك توصلت لحل، اسأل الشخص الآخر أن يعيد ذكر الحل خلال حديثه، وبالإضافة إلى هذا، فإنك عندما تمنحه سلطة تحديد وصياغة الاتفاق، فهذا تعزز كثيراً من إحساسه بأنه يتحكم في زمام الأمور، ومن حسن الاستثمار العاطفي لديه (وقد تصوغ زوجتك النتيجة التي توصلت إليها تماماً كما تفهمها أنت، وربما يظهر أن هناك سوء فهم حول النسبة المئوية، أو غير ذلك من الأمور، ومما يسهل عليك التوصل إلى حل مرض لكما، هو أن تبدأ دائماً بالشخص الآخر، فتسأله عن وجهة نظره في إزالة سوء الفهم الذي نشأ).

وبالرغم من أن تمرين النتائج الإيجابية بمثابة طريقة غير مسبوقه لحسم النزاعات فإنه يمكن تطبيق مبادئه الأساسية على أي لقاء عابر، ومن هذه المبادئ تذكر أن الشخص الآخر لديه رغباته وأهدافه والبحث عنها وفعل ما يمكنك، لتحقيق هذه الرغبات والأهداف له، فالموظف الذي يضايقك قد لا يحتاج منك إلا إلى عطف وصبر، وهذا ليس صعباً عليك، وزميلك في الغرفة قد لا يحتاج فقط إلى تحديد وجبة العشاء، ولكنه قد يحتاج أيضاً إلى أن تقدر مجهوداته بهذا الشأن، وأيا كان نوع الاتصال أو اللقاء، فعليك أن تتذكر مبادئ النتيجة الإيجابية، وبذلك ستترك وراءك دائماً دفناً وحباً أينما ذهب. (جين مارت ستاين، مكتبة جرير، السعودية، 2005)

فلاش

- س (1) اشرح ثلاث تمارين من عندك لتنمية الذكاءات التالية الحديثة:
- أ- الذكاء الروحي.
 - ب- الذكاء الإبداعي.
 - ج- الذكاء الحدسي؟

س (2) اشرح 10 أنواع مستحدثة من الذكاءات المتعددة واعرض 4 تمارين لكل نوع تساعد على تنميته باختصار شديد.