

งานที่ชอบ อนาคตที่ใช่ ออกแบบความสำเร็จด้วยตัวเอง

# INTELLIGENCE PROFILE<sup>®</sup>



“ตัวอย่างรายงาน”

พธ 8 สิงหาคม 2561

## เกี่ยวกับ “Intelligence Profile” report

การเลือกอาชีพที่เหมาะสม และ “ใช่” สำหรับตัวเราขึ้นอยู่กับหลายองค์ประกอบ เช่น บุคลิกลักษณะส่วนบุคคล ความสามารถ ความสนใจ หรือ เหตุผลส่วนตัวในแง่มุมมองอื่นๆ ถ้าเราสามารถเลือกงาน/อาชีพที่ตรงหรือสอดคล้องกับความสามารถ จุดแข็งหรือความถนัดตามธรรมชาติที่มีอยู่ในตัวเรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าไปตรงกับลักษณะงานที่เรามีความสนใจอีกด้วย ก็มีแนวโน้มว่าจะทำงานออกมาได้เป็นอย่างดีและมีความสุขกับงานที่ทำ สิ่งที่สำคัญก็คือทำอย่างไร เรา ถึงจะค้นพบความสอดคล้องหรือสิ่งที่ “ใช่” ตั้งแต่เนิ่นๆ ไม่ต้องเสียเวลาสองผัดสองถูกไปเรื่อยๆ

“Intelligence Profile” เป็นเครื่องมือที่แสดงข้อมูลระดับความสามารถ/ความถนัดด้านต่างๆ ตาม แนวทางของ ทฤษฎีพหุความถนัด (Multiple Intelligences Theory) ให้เห็นข้อมูลทั้งด้านที่โดดเด่นและด้านที่ยังมีน้อยอยู่ เพื่อได้นำไปส่งเสริมปรับปรุงให้เกิดการพัฒนามากขึ้น รวมไปถึงการนำความสามารถที่เป็นจุดแข็งไปใช้ประโยชน์เพื่อความสำเร็จในอาชีพด้านต่างๆตามที่ต้องการ

### เนื้อหาในรายงานฉบับนี้

- >> แผนภาพแสดงภาพรวมความสามารถ/ความถนัด
- >> ด้านภาษา (Verbal/Linguistic Intelligence)
  - ...%ความสามารถด้านภาษา และการพัฒนา
- >> ด้านตรรกะและคณิตศาสตร์ (Logical/Mathematical Intelligence)
  - ...%ความสามารถด้านตรรกะและคณิตศาสตร์ และการพัฒนา
- >> ด้านมิติสัมพันธ์ (Visual/Spatial Intelligence)
  - ...%ความสามารถด้าน มิติสัมพันธ์ และการพัฒนา
- >> ด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว (Bodily/Kinesthetic Intelligence)
  - ...%ความสามารถด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว และการพัฒนา
- >> ด้านดนตรี (Musical Intelligence)
  - ...%ความสามารถด้านดนตรี และการพัฒนา
- >> ด้านสังคมและปฏิสัมพันธ์ (Interpersonal Intelligence)
  - ...%ความสามารถด้านสังคมและปฏิสัมพันธ์ และการพัฒนา
- >> ด้านการรับรู้และเข้าใจตนเอง (Intrapersonal Intelligence)
  - ...%ความสามารถด้าน การรับรู้และเข้าใจตนเอง และการพัฒนา
- >> ด้านธรรมชาติวิทยา (Naturalist Intelligence)
  - ...%ความสามารถด้านธรรมชาติวิทยา และการพัฒนา
- >> รายชื่ออาชีพที่สอดคล้องกับความสามารถสูงสุด 3 อันดับแรก



## ความถนัด/ความสามารถ (Intelligence Profile)

พหุปัญญา (Multiple Intelligences) คือ ปัญญาที่มีอยู่หลากหลายด้านของมนุษย์ เป็นการอธิบายความสามารถของสมองมนุษย์แต่ละคนว่า สามารถแสดงศักยภาพด้านใดออกมาบ้าง ถ้านำระดับไอคิว (I.Q.) ที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบันมาเป็นมาตรวัดความฉลาดแล้ว ก็อาจได้ผลเพียงเสี้ยวเดียว เพราะเป็นการวัดเพียงเรื่องของ ภาษา ตรรกศาสตร์ คณิตศาสตร์ และมีติสัมพันธ์เพียงบางส่วนเท่านั้น ยังไม่สามารถวัดได้ครอบคลุมถึงความสามารถอีกหลายๆด้าน เช่น เรื่องของความสามารถทางดนตรี ความสามารถทางกีฬา และความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นต้น "ทฤษฎีพหุปัญญา" จำแนกปัญญาที่สำคัญๆของมนุษย์ออกเป็น 8 ด้าน แต่ละด้านล้วนมีความสำคัญ ขึ้นอยู่กับว่าใครจะโดดเด่นในด้านไหนบ้าง แล้วแต่ละด้านผสมผสานกันแสดงออกมาเป็นความสามารถในเรื่องใด เป็นลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล



### Verbal-Linguistic

ความสามารถในการใช้ภาษารูปแบบต่างๆ ตั้งแต่ภาษาไทย จนถึงภาษาอื่นๆ ด้วย สามารถรับรู้เข้าใจภาษา และสามารถสื่อภาษาให้ผู้อื่นเข้าใจได้ตามที่ต้องการ



### Logical-Mathematical

ความสามารถในการคิดแบบมีเหตุและผล การคิดเชิงนามธรรม การคิดคาดการณ์ และการคิดคำนวณ ทางคณิตศาสตร์



### Visual-Spatial

ความสามารถในการรับรู้ทางสายตาได้ดี สามารถมองเห็นพื้นที่ รูปทรง ระยะทาง และตำแหน่ง อย่างสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน แล้วถ่ายทอดแสดงออก อย่างกลมกลืน มีความไวต่อการรับรู้ในเรื่องทิศทาง



### Bodily-Kinesthetic

ความสามารถในการควบคุมและแสดงออกโดยใช้อวัยวะส่วนต่างๆของร่างกาย ความสามารถในการใช้มือประดิษฐ์ ความคล่องแคล่ว รวดเร็ว ความแข็งแรง ความยืดหยุ่น ความประณีต และความไวทางประสาทสัมผัส



### Musical-Rhythmic

ความสามารถในการซึมซับ และเข้าถึงสุนทรียะทางดนตรี ทั้งการได้ยิน การรับรู้การจดจำ และการแต่งเพลง สามารถจดจำจังหวะ ทำนอง และโครงสร้างทางดนตรีได้ดี และถ่ายทอดออกมาโดย การฮัมเพลง เคาะจังหวะ เล่นดนตรี และร้องเพลง



### Interpersonal

ความสามารถในการเข้าใจผู้อื่น ทั้งด้านความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ และเจตนาที่ซ่อนเร้นอยู่ภายใน มีความไวในการสังเกต สีหน้า ท่าทาง น้ำเสียง สามารถตอบสนองได้อย่างเหมาะสม สร้างมิตรภาพได้ง่าย เจรจาต่อรอง ลดความขัดแย้ง สามารถจูงใจผู้อื่นได้ดี



### Intrapersonal

ความสามารถในการรู้จักตระหนักรู้ในตนเอง รู้เท่าทันตนเอง ควบคุมการแสดงออกอย่างเหมาะสมตามกาลเทศะและสถานการณ์ มองภาพตนเองตามความเป็นจริง รู้ถึงจุดแข็งจุดอ่อนของตนเอง มีความรู้เท่าทันอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกและความคาดหวังของตนเอง



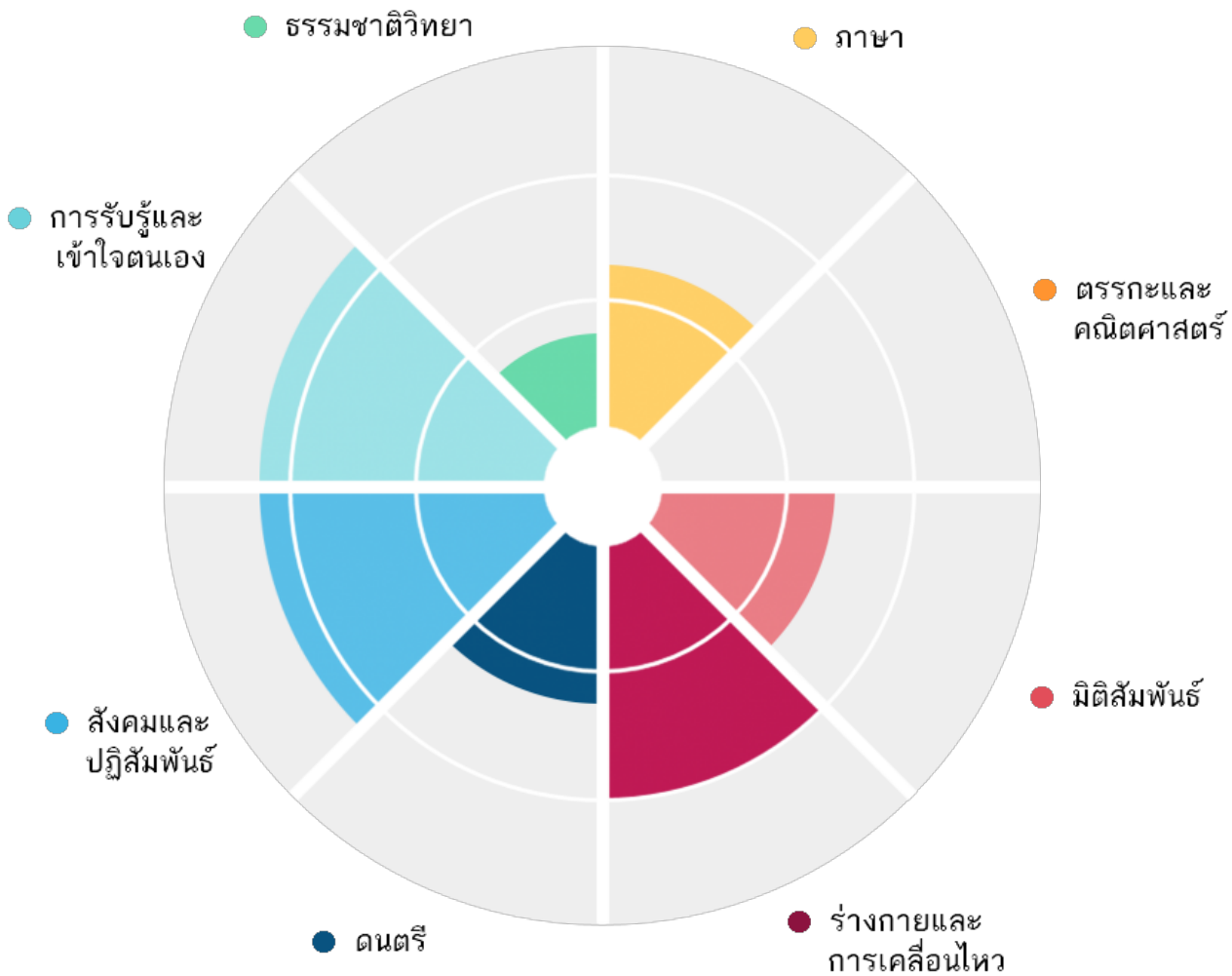
### Naturalistic

ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจธรรมชาติอย่างลึกซึ้ง เข้าใจกฎเกณฑ์ ปรากฏการณ์ และการรังสรรค์ต่างๆ ของธรรมชาติ มีความไวในการสังเกต เพื่อคาดการณ์ความเป็นไปของธรรมชาติ มีความสามารถในการจัดจำแนกแยกแยะประเภทของสิ่งมีชีวิตทั้งพืชและสัตว์

ทฤษฎีพหุปัญญาได้ถูกนำไปประยุกต์ใช้อย่างแพร่หลายในกระบวนการส่งเสริมการเรียนรู้ต่าง ๆ เพื่อให้มีประสิทธิภาพสูงสุด โดยเน้นความสำคัญที่ว่าแต่ละคนควรได้รับการส่งเสริมให้ใช้ปัญญาด้านที่ถนัดเป็นเครื่องมือสำคัญในการเรียนรู้ และในการจัดกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ ควรเลือกรูปแบบที่หลากหลายเพื่อให้สอดคล้องกับปัญญาที่มีอยู่หลายด้าน รวมไปถึงการใช้เป็นข้อมูลที่สำคัญสำหรับการเลือกแนวอาชีพที่สอดคล้องกับความถนัด ความสามารถของตนเอง

## แผนภาพแสดงภาพรวมความถนัด/ความสามารถของ “ตัวอย่างรายงาน”

แผนภาพที่แสดงด้านล่าง เป็นการประมวลผลจากการตอบแบบทดสอบของคุณ ซึ่งสะท้อนให้เห็นความถนัด/ความสามารถด้านต่างๆ ทั้งด้านที่เป็นจุดเด่น และด้านที่ยังไม่ค่อยได้รับการส่งเสริมพัฒนา ความสามารถที่อยู่ในระดับสูงหรือเด่นนั้นเกิดได้จากความสามารถที่อาจมีอยู่เป็นทุนเดิมตามธรรมชาติ ประกอบกับการที่มีโอกาสได้ใช้ ได้ฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง ส่วนความสามารถที่ถูกจัดอยู่ในระดับต่ำนั้น อาจเกิดจากการที่ความสามารถนั้นไม่ได้ถูกใช้ ไม่ได้ถูกฝึกฝน ขาดการส่งเสริมสนับสนุน ทำให้ขาดโอกาสในการพัฒนา ข้อมูลจากแผนภาพที่แสดงถึงระดับของความสามารถในด้านต่างๆ จะเป็นข้อมูลช่วยให้เราสามารถใช้ประโยชน์ของด้านที่เด่น และหาทางส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาความสามารถด้านที่ยังอยู่ในระดับต่ำให้สูงขึ้นต่อไป



M code: sxc8twzs sx2q2qm2

ข้อสังเกต:

- ทุกคนล้วนมีความสามารถในทุกด้านที่กล่าว เพียงแต่ในระดับที่สูงบ้างต่ำบ้างแตกต่างกันไป
- ความสามารถที่เป็นจุดแข็งของเรา ควรถูกนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จที่ต้องการ
- เราสามารถส่งเสริมสนับสนุนให้เกิดการพัฒนาความสามารถในด้านต่างๆได้
- ระดับสูงต่ำของความสามารถตามแผนภาพด้านบนเปลี่ยนแปลงได้ ขึ้นอยู่กับการส่งเสริมให้เกิดการพัฒนา



## ความสามารถด้านภาษา (Verbal/Linguistic Intelligence)

เป็นความสามารถในการใช้ภาษารูปแบบต่างๆ ตั้งแต่ภาษาไทยจนถึงภาษาอื่นๆ สามารถรับรู้เข้าใจภาษา และสามารถสื่อภาษาให้ผู้อื่นเข้าใจได้ตามที่ต้องการ ผู้ที่มีความสามารถด้านภาษาจะสามารถเรียนรู้คำศัพท์ใหม่ๆ ได้รวดเร็ว มักมีทักษะในการอธิบาย เล่าเรื่อง การสอน การปราศรัย พูดข้ามชั้น พูดชักจูงโน้มน้าวผู้อื่น จัดการโครงสร้างของประโยคได้ดี สามารถจดจำข้อมูล นึกย้อนหลังได้ และเข้าใจความหมายในคำพูดได้ดี ความสามารถด้านภาษาเป็นความสามารถหลักอย่างหนึ่งที่มีผลต่อความสำเร็จในการศึกษาเล่าเรียน

50%

### เปอร์เซ็นต์ความสามารถด้านภาษา

ประมวลผลจากการตอบแบบทดสอบของคุณ  
เปอร์เซ็นต์ความสามารถด้านภาษาอยู่ในระดับกลาง



#### ความสามารถด้านวิชาการ

สะท้อนว่าทักษะที่เกี่ยวข้องกับการใช้ภาษา/คำศัพท์/ไวยากรณ์ของทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศมีแนวโน้มอยู่ในระดับกลางๆ ความสามารถด้านภาษามีผลต่อการสื่อสาร ความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการจดจำความหมายของคำศัพท์ ผู้มีทักษะด้านนี้ในระดับปานกลางอาจจะชอบอ่านหนังสือ/เขียนหนังสือ/เล่นเกมส์หรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับคำศัพท์อยู่บ้างแต่ไม่ถึงกับมาก ผลการเรียนในวิชาที่เกี่ยวข้องกับภาษาอาจทำได้ดีในระดับหนึ่งแต่ไม่ใช่ระดับที่สูงนัก อาจไม่ชอบวิชาเรียนที่ต้องใช้การอ่านการมาทบทวนหรือต้องเขียนมากๆ

#### ทักษะด้านการสื่อสาร

ความสามารถด้านภาษามีผลต่อความสามารถทั้งการเป็นผู้รับสารและผู้ส่งสาร กล่าวอีกนัยหนึ่งคือนอกจากจะมีผลต่อความสามารถในการอ่าน/การฟังแล้ว ยังมีผลต่อความสามารถในการพูด/การเขียนอีกด้วย การมีความสามารถด้านภาษาในระดับปานกลาง ทำให้ไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นปัญหามากนักกับการอ่าน/การฟัง/การพูด/การเขียน แต่ยังไม่เชี่ยวชาญเท่าผู้มีทักษะด้านนี้ในระดับที่สูง รูปแบบของการสื่อสารที่แต่ละคนชอบหรือถนัด อาจจะไม่เหมือนกัน ทั้งนี้อาจขึ้นกับความสามารถด้านอื่นของคนนั้นๆ อาทิเช่น ความสามารถด้านภาษารวมกับความสามารถด้านมนุษยสัมพันธ์จะทำให้คนนั้นชอบใช้การพูดคุย อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน แต่ถ้าเป็นความสามารถด้านภาษารวมกับความสามารถด้านการเข้าใจตนเอง รูปแบบการสื่อสารที่ชอบก็มากจะเป็นการอ่านการเขียน ศึกษาค้นคว้า เขียนบทความ ตำราออกมาเผยแพร่

#### การจดจำเรื่องราว

ความรู้และความจำมีความสัมพันธ์กับความสามารถด้านภาษาอย่างมาก เนื่องจากการเรียนรู้และการจำมักจะต้องผ่านรูปแบบที่เป็นภาษา การมีความสามารถด้านภาษาระดับปานกลางช่วยให้มีความสามารถในการจดจำข้อมูลที่ดี อย่างไรก็ตามยังมีช่องว่างและโอกาสอีกมากพอสมควรที่จะพัฒนาทักษะด้านภาษา เพื่อให้เราสามารถประมวลผลข้อมูลจำนวนมากได้รวดเร็วยิ่งขึ้น จดจำความหมายได้มากและจดจำได้นาน



## การพัฒนาความสามารถด้านภาษา

ความสามารถด้านภาษามีความสำคัญอย่างมาก นอกจากจะมีผลต่อการศึกษาแล้วเรียนตามปกติในโรงเรียนแล้วก็ยังมีผลต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ความรู้ใหม่ๆ การเพิ่มพูนความสามารถด้านนี้จะช่วยส่งเสริมให้กระบวนการเรียนรู้มีประสิทธิภาพ เกิดความเข้าใจและสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างชัดเจนขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มความสามารถในการจดจำข้อมูลต่างๆ ได้ดีมากยิ่งขึ้น

### การอ่าน

การอ่านจะช่วยพัฒนาความสามารถด้านภาษา ช่วยให้เกิดการเข้าใจความหมาย การถอดความ จับใจความได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น อย่างไรก็ตามคุณภาพของการอ่านย่อมมีความสำคัญ การอ่านเพื่อบู๊กล้อและข้อความจากไลน์ทั้งวันจะไม่ได้เป็นการพัฒนาทักษะด้านนี้มากนัก มีหนังสือบทความที่น่าสนใจหลากหลายประเภท ที่อ่านแล้วได้ประโยชน์ ห้องสมุดเป็นแหล่งข้อมูลที่รวบรวมหนังสือวารสารต่างๆ จำนวนมากมายให้เลือกอ่านได้ ร้านหนังสือกระจายตัวอยู่ทั่วไปตามห้างสรรพสินค้า ร้านค้าปลีกค้าส่งใหญ่ๆ มีหนังสือที่ทันสมัย น่าสนใจก็เป็นอีกแหล่งที่ได้รับความนิยม อีกทั้งในปัจจุบันการค้นหาหนังสือ บทความ ความรู้ต่างๆ ทางอินเทอร์เน็ตสามารถทำได้โดยสะดวก ก็เป็นอีกแหล่งที่น่าสนใจ และเพื่อเป็นการจูงใจให้เราอ่าน แนะนำให้เริ่มอย่างง่ายๆ จากหัวข้อหรือเรื่องที่ตัวเราสนใจมากที่สุด

### ย่อความ/เรียงความ

การฝึกย่อความและฝึกเขียนบทความสั้นๆ เป็นการช่วยพัฒนาความสามารถด้านภาษาอีกวิธีหนึ่ง การย่อความ คือการเก็บเนื้อความหรือใจความสำคัญในเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างถูกต้องครบบริบูรณ์ตามตัวเรื่องแล้วนำมาเรียบเรียงใหม่ เป็นข้อความสั้นกะทัดรัด โดยไม่ให้ความหมายเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ส่วนการเขียนบทความหรือเรียงความก็คือการเขียนเรียบเรียงเรื่องราวเป็นร้อยแก้วตามหัวข้อที่ต้องการ เป็นศิลปะอย่างหนึ่งในการใช้ภาษาเรียบเรียงความคิดเป็นเรื่อง โดยแสดงความคิด ความรู้สึก จินตนาการ และความเข้าใจ ด้วยภาษาที่ถูกต้อง สละสลวย การฝึกย่อความและเรียงความเป็นการพัฒนาความสามารถด้านภาษาทั้งเข้าเข้าในการรับข้อมูลและข่าออกในการสื่อสารถ่ายทอดข้อมูลออกมา

### เรียนรู้คำศัพท์

คำศัพท์เป็นพื้นฐานและองค์ประกอบที่สำคัญที่จะทำให้การใช้ภาษามีประสิทธิภาพไม่ว่าจะในรูปแบบของการพูด การอ่าน การเขียนสามารถเรียนรู้คำศัพท์ได้จากพจนานุกรม ซึ่งเป็นหนังสือที่รวบรวมคำศัพท์และนิยามความหมายเอาไว้ เพื่อใช้เป็นที่ค้นหาความหมายของคำ โดยมีการเรียงลำดับคำศัพท์ตามตัวอักษร ตามเสียง หรือตามลำดับอื่นๆ ที่เหมาะสม สำหรับคำศัพท์ภาษาไทย แนะนำพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ส่วนคำศัพท์ที่เป็นภาษาต่างประเทศก็สามารถค้นหาความหมายของคำศัพท์ได้จากพจนานุกรมเฉพาะภาษานั้นๆ พจนานุกรมต่างๆ ที่ใช้อยู่ในปัจจุบันมีทั้งแบบเป็นรูปเล่มและแบบค้นหาคำศัพท์ออนไลน์



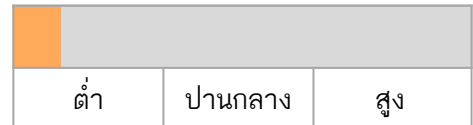
## ความสามารถด้านตรรกะและคณิตศาสตร์ (Logical/Mathematical Intelligence)

เป็นความสามารถในการคิดแบบมีเหตุและผล การคิดเชิงนามธรรม การคิดคาดการณ์และการคิดคำนวณทางคณิตศาสตร์ ความสามารถทางด้านนี้เกี่ยวกับความสามารถในการนำตรรกะมาแก้ไขปัญหา จำแนกสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเป็นระเบียบแบบแผน คิดเป็นระบบ เชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผลได้ดี เมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ซับซ้อน ก็จะสามารถแยกแยะจัดลำดับและเข้าใจรูปแบบของสิ่งที่เกิดขึ้น ความสามารถด้านนี้มีส่วนเกี่ยวข้องต่อผลสำเร็จในการศึกษาเล่าเรียนค่อนข้างมาก

### เปอร์เซ็นต์ความสามารถด้านตรรกะและคณิตศาสตร์

ประมวลผลจากการตอบแบบทดสอบของคุณบ่งชี้ว่า  
ความสามารถด้านตรรกะและคณิตศาสตร์ยังไม่ใช้ความถนัดที่มีในปัจจุบัน

9%



#### ทักษะในการเรียนรู้และการทำงาน

มีแนวโน้มไม่ค่อยชอบเรียนรู้ศาสตร์ที่เกี่ยวกับการคำนวณและการมีตรรกะใช้เหตุใช้ผล มักไม่สนใจและไม่ชอบในวิชาคณิตศาสตร์ เพราะเห็นว่าเป็นเรื่องที่ยาก ไม่ชอบกิจกรรมที่ใช้ความคิดเชิงวิเคราะห์มากนัก การพัฒนาทักษะด้านนี้สามารถทำได้โดยการพยายามฝึกทำโจทย์คณิตศาสตร์ให้มากขึ้น ลองฝึกเล่นเกมสปริตนาแก้ปัญหาต่างๆ ความสามารถด้านตรรกะและคณิตศาสตร์มีความสำคัญส่งผลอย่างมากต่อผลการเรียนและยังมีบทบาทที่จำเป็นต่อใช้ในการปฏิบัติงานในหลายๆด้าน อาทิเช่น การจัดระเบียบงาน งานค้นคว้าวิจัย การวางแผน การพัฒนากลยุทธ์ การแก้ปัญหาและตัดสินใจ

#### การแก้ปัญหา

มีแนวโน้มที่จะใช้อารมณ์ความรู้สึก ความชอบหรือไม่ชอบส่วนบุคคลในการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ มากกว่าการซักถาม หรือการเสาะแสวงหาข้อมูลข้อเท็จจริง อาจเนื่องจากเห็นว่าไม่มีความจำเป็นและเสียเวลาโดยใช้เหตุ รวมไปถึงอาจมองว่าเป็นการรบกวนสร้างความวุ่นวาย ทำให้ผู้อื่นเสียความรู้สึก กระทั่งสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นที่เกี่ยวข้อง เพียงแต่บ่อยๆครั้งการแก้ปัญหาตัดสินใจในรูปแบบนี้ก็นำมาซึ่งความผิดพลาดเสียหาย ฝึกฝนการใช้ข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริงมาพิจารณา ไม่ใช่การคาดคะเนสันนิษฐานลดการใช้ความรู้สึกส่วนตัว คิดอย่างเป็นระบบ ฝึกการคิดหาทางเลือกในการแก้ปัญหาต่างๆ ก่อนเปรียบเทียบและตัดสินใจ ความสามารถด้านตรรกะจะเกี่ยวข้องโดยตรงกับการหาข้อสรุปหรือคำตอบที่ถูกต้องแม่นยำ อิงตามข้อมูลข้อเท็จจริง ช่วยลดข้อผิดพลาดในการตัดสินใจหรือแก้ปัญหาต่างๆได้

#### หาความสมดุล

มีแนวโน้มที่จะตัดสินใจหรือกระทำการใดๆอย่างกระชับ ไม่ต้องวิเคราะห์วางแผนหรือมีขั้นตอนกระบวนการที่มากมาย ข้อดีคือได้ความรวดเร็วเหมาะกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในยุคปัจจุบัน การไม่ต้องการหาข้อมูลเพิ่มเติมอาจเนื่องจากเห็นว่าเป็นความยุ่งยาก ต้องซักถามสอบถาม เกรงใจไม่ต้องการรบกวนผู้อื่น อย่างไรก็ตามสิ่งหนึ่งที่มักมากับความกระชับรวดเร็วคือความไม่รอบคอบซึ่งอาจก่อให้เกิดความผิดพลาดในการกระทำหรือการตัดสินใจต่างๆ การตัดสินใจที่ไม่ได้นำข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริงมาพิจารณามักเป็นการตัดสินใจที่ใช้การคาดคะเนสันนิษฐาน ความรู้สึกส่วนตัวและอาจรวมถึงอคติที่ตนเองมีอยู่ ย่อมไม่เป็นผลดีโดยเฉพาะอย่างยิ่งกับเรื่องที่มีความสำคัญ อย่าลืมที่จะทำให้เกิดความสมดุลระหว่างความสะดวกความง่ายกับความแม่นยำถูกต้อง ซึ่งล้วนแล้วแต่มีความสำคัญทั้งสิ้น



### การพัฒนาความสามารถด้านตรรกะและคณิตศาสตร์

ความสามารถด้านตรรกะและคณิตศาสตร์เป็นหนึ่งในความสามารถที่ใ้บ่อยที่สุดในการศึกษาเล่าเรียน จะถูกใช้ในทุกวิชาเพื่อการค้นหาและแก้ไขปัญหาต่างๆ ความสามารถนี้จะช่วยให้เกิดการตัดสินใจได้อย่างมีเหตุมีผล การแก้ปัญหาและการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพส่งผลเชิงบวกในหลายๆด้าน อาทิเช่น การเลือกสาขาวิชาที่จะเรียน การเลือกกิจกรรมที่สนใจ การบริหารเวลาและอื่นๆอีกมากมาย

#### เล่นเกมปริศนาแก้ปัญหาต่างๆ

ในปัจจุบันมีเว็บไซต์จำนวนมากที่จัดทำเกมปริศนา เกมแก้ปัญหาฝึกสมอง ประลองปัญญาต่างๆ ให้เข้าไปเล่นไปใช้งานได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ทำเสร็จเราก็รู้ผลได้ทันที ถึงความสามารถในการเล่นในการแก้ปัญหาของเรา ในหลายๆเกมเราสามารถเลือกระดับความยากง่ายของโจทย์ได้ จริงอยู่ว่าเป็นการเล่น ยังไม่ได้เป็นการนำความสามารถมาใช้ในชีวิตจริง แต่การเล่นเกมนี้อาจจะทำให้ได้ฝึกฝนการคิดอย่างเป็นระบบ การจัดลำดับ การวิเคราะห์ แยกแยะเชื่อมโยงระหว่างเหตุและผล ฝึกการคิดหาทางเลือกในการแก้ปัญหาต่างๆ

#### ฝึกทำโจทย์คณิตศาสตร์

ทักษะด้านคณิตศาสตร์ก็จะเป็นเหมือนทักษะอื่นๆ นั่นคือยิ่งฝึกทำโจทย์มากเท่าไรความรู้ความเชี่ยวชาญก็จะเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น เริ่มง่ายๆจากคณิตศาสตร์ที่ใช้ประจำวัน เช่นการคิดเงินเวลาซื้อของ ฝึกใช้การบวก ลบ คูณ หารในใจเป็นเบื้องต้นก่อน เครื่องคิดเลขจะนำมาช่วยในกรณีที่ต้องคำนวณรายการมากๆและมีความซับซ้อน นำโจทย์ทางคณิตศาสตร์ต่างๆมาฝึกทำ เริ่มจากโจทย์ง่ายๆ แล้วค่อยเพิ่มความยากขึ้นไปเรื่อยๆ บางคนเรียนรู้ได้เร็วกว่า บางคนอาจช้ากว่า แต่ด้วยการทดลองทำและฝึกฝนย่อมจะสามารถพัฒนาทักษะด้านนี้ให้เพิ่มขึ้นได้

#### ตัดสินใจโดยใช้ข้อเท็จจริง

ความสามารถด้านตรรกะและคณิตศาสตร์จะเกี่ยวข้องโดยตรงกับการหาข้อสรุปหรือคำตอบที่ถูกต้องแม่นยำ อิงตามข้อมูลข้อเท็จจริง เพื่อพัฒนาทักษะด้านนี้ ข่าวสารข้อมูลที่ได้รับจะต้องถูกตรวจสอบความถูกต้อง ความน่าเชื่อถือก่อนที่จะนำไปดำเนินการต่อ ฝึกทำจนเป็นนิสัยความเคยชิน อีกทั้งการตัดสินใจต่างๆ ควรใช้ข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริงมาพิจารณา หลีกเลี่ยงการใช้การคาดคะเนสันนิษฐาน การใช้ความรู้สึกส่วนตัว ซึ่งอาจทำให้เกิดการตัดสินใจที่มีอคติ ขาดเหตุและผล





## ความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ (Visual/Spatial Intelligence)

เป็นความสามารถในการรับรู้ทางสายตาได้ดี สามารถมองเห็นพื้นที่รูปทรง ระยะทางและตำแหน่งอย่างสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน แล้วถ่ายทอดแสดงออกได้อย่างกลมกลืน มีความไวต่อการรับรู้ในเรื่องทิศทาง จดจำทิศทางได้ดีและอ่านแผนที่เก่ง ผู้ที่มีความฉลาดด้านนี้จะคิดและสื่อสารด้วยภาพ สามารถจินตนาการและสร้างสิ่งใหม่ๆ ขึ้นมาในความคิด คิดในเชิงมิติ วิเคราะห์วัตถุในมโนภาพ มักมีประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาได้ดี

### เปอร์เซ็นต์ความสามารถด้านมิติสัมพันธ์

ประมวลผลจากการตอบแบบทดสอบของคุณ  
เปอร์เซ็นต์ความสามารถด้านมิติสัมพันธ์อยู่ในระดับกลาง

53%



#### การรับรู้และประมวลผลข้อมูล

ความสามารถด้านมิติสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลาง แสดงว่ามีอยู่บ้างที่อาจใช้การลากเส้น การร่างภาพหรือการวาดรูปประกอบขณะที่กำลังฟังหรือกำลังใช้ความคิด บางครั้งสามารถจินตนาการเห็นภาพของเรื่องราวหรือสิ่งต่างๆที่กำลังพูดถึง การรับรู้ข้อมูลในการอ่านและการเขียนมีแนวโน้มที่จะใช้ทั้งแบบเป็นภาพและเป็นคำพูดในสัดส่วนที่พอๆกัน ในส่วนกระบวนการเรียนรู้จะสามารถจดจำเรื่องราวเนื้อหาได้ดีกว่าถ้าเป็นการนำเสนอด้วยภาพ หรือเป็นวัตถุที่สามารถสัมผัสจับต้องได้ มากกว่าการจดจำเนื้อหาที่เป็นคำพูดเพียงอย่างเดียว หนึ่งความสามารถในการเรียนรู้และจดจำย่อมนจะขึ้นอยู่กับความสามารถด้านภาษาของแต่ละบุคคลอีกด้วย

#### ความสามารถในการจำ

มีแนวโน้มในการจำเชิงมิติที่ดี สามารถจดจำรายละเอียดส่วนใหญ่ของสิ่งต่างๆ และรู้ว่ามันอยู่ที่ไหนอย่างไร สามารถจดจำเส้นทางเพื่อกลับไปยังสถานที่ที่เคยไป เพียงอาจต้องมีการลองผิดลองถูกอยู่บ้าง นอกจากนี้ยังสามารถอ่านแผนที่และแปลแผนภูมิและแผนผังได้ค่อนข้างดี

#### การแยกและประกอบชิ้นส่วนต่างๆเข้าด้วยกัน

มีแนวโน้มชอบเล่นเกมสปริศนา ตัวต่อจิ๊กซอว์ และเล่นได้ค่อนข้างดี สามารถประกอบชิ้นส่วนโมเดล หรืองานใดๆที่เกี่ยวข้องกับการนำชิ้นส่วนต่างๆหลายๆชิ้นมาประกอบรวมเข้าด้วยกัน เช่นงานไม้ งานประกอบเครื่องยนต์กลไก งานอัญมณี อย่างไรก็ตามงานประกอบหรือปริศนาที่มีความซับซ้อนมาก ก็อาจจะสร้างปัญหาสร้างความปวดหัวได้เช่นกัน

#### ทิศทาง

โดยปกติแล้วจะมีความแม่นยำในเรื่องทิศทางพอสมควร มีบ้างเป็นบางครั้งที่อาจมีความสับสนเรื่องทิศ แยกทิศผิดถูก ในการเดินทางจะสามารถจำสถานที่สำคัญได้ค่อนข้างดี สามารถเดินทางเองได้ในกรณีที่พอกันเคยกับสถานที่นั้นอยู่บ้างและใช้แผนที่ช่วยประกอบถ้าเป็นสถานที่ใหม่ๆที่ไม่เคยไปมาก่อน แล้วมีความตั้งใจให้พยายามที่จะจดจำทาง สังเกตจุดสำคัญต่างๆแล้ว ก็จะสามารถเดินทางกลับได้ด้วยตนเอง นอกจากนี้ยังมีความสามารถประมาณระยะทางได้ดีพอสมควร



## การพัฒนาความสามารถด้านมิติสัมพันธ์

ความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ สะท้อนถึงความสามารถในการใช้จินตนาการ มีความสามารถมองวัตถุหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแง่มุมต่างๆ ได้อย่างรอบด้านหลากหลายมิติ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการผสมผสานให้การแก้ปัญหาตัดสินใจเป็นไปอย่างสร้างสรรค์มากยิ่งขึ้น แก้ปัญหาที่มีความซับซ้อนและปัญหาที่มีความเป็นนามธรรมได้ดี รวมไปถึงการประดิษฐ์คิดค้นสิ่งใหม่ๆ

### ลงมือปฏิบัติ (Hands-On)

กิจกรรมต่างๆ ที่ใช้การลงมือปฏิบัติ เช่น การต่อจิ๊กซอว์ การวาดภาพ การออกแบบขวดสายเสื้อผ้า การออกแบบทำเต็นท์ ซ่อมอุปกรณ์ไฟฟ้า การคิดประดิษฐ์ของใช้จากงานไม้ งานปั้น ล้วนมีส่วนในการพัฒนาความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ กิจกรรมต่างๆ เหล่านี้ช่วยให้เกิดการใช้จินตนาการ ความคิดในเชิงมิติ ระยะเวลาได้ถูกต้อง เห็นความสัมพันธ์ของพื้นที่ เกิดความแม่นยำเรื่องทิศทาง

### ใช้ภาพประกอบ

ทุกครั้งที่มีโอกาสในการนำเสนอผลงาน ให้ใช้รูปภาพ กราฟฟิค สัญลักษณ์ต่างๆ มาเป็นส่วนประกอบ จะช่วยให้การนำเสนอมีความกระชับ เข้าใจได้ง่ายขึ้น หรือนำเสนอในรูปแบบของ อินโฟกราฟิก (Infographics) ซึ่งเป็นการนำเสนอหาสาระมาสรุปในลักษณะของข้อมูลที่เป็นลายเส้น สัญลักษณ์ กราฟ แผนภูมิ ไดอะแกรม แผนที่ โดยอาจจะเป็นภาพนิ่งหรือภาพเคลื่อนไหว ที่ช่วยให้เข้าใจได้ง่ายชัดเจนในเวลาอันรวดเร็ว นอกจากนี้ยังสามารถใช้การวาดภาพ สัญลักษณ์ แผนภาพ (flowchart) แผนที่ความคิด (Mind Map) ในการจัดบันทึกข้อมูลระหว่างการเรียนรู้ต่างๆ การฝึกฝนดังกล่าวสามารถช่วยเพิ่มทักษะด้านมิติสัมพันธ์เป็นอย่างดี

### เรียนรู้เรื่ององค์ประกอบ

การเรียนรู้วิชาที่เกี่ยวกับการออกแบบและวิชาการถ่ายภาพจะเป็นโอกาสที่ดีเยี่ยมในการเรียนรู้เรื่ององค์ประกอบ ระดับความรู้ความเข้าใจในเรื่ององค์ประกอบแปรผันโดยตรงกับทักษะด้านมิติสัมพันธ์ เนื่องจากจะเป็นตัวบ่งชี้ถึงความสามารถในการแยกแยะความเหมือนความต่างของภาพ ของวัตถุ สามารถมองวัตถุในมุมมองที่ต่างจากคนอื่นหรือมองเห็นสิ่งที่ซ่อนเร้นได้ สามารถวาดภาพในสมองและออกแบบสิ่งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

### กิจกรรมผจญภัย

กิจกรรม Walk Rally, Car Rally หรือการเดินทางท่องเที่ยวไปยังสถานที่ต่างๆ ด้วยตนเอง กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้มีโอกาสฝึกฝนการรับรู้เรื่องทิศทาง การใช้แผนที่ ระยะเวลา ตำแหน่งของสถานที่หรือสิ่งต่างๆ ได้อย่างแม่นยำ วัตถุประสงค์ของกิจกรรมดังกล่าวคือการไปถึงเป้าหมายที่กำหนดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด ระหว่างการทำกิจกรรมจำเป็นต้องจินตนาการเห็นภาพเส้นทาง โดยภาพรวม รวมถึงตำแหน่งของสถานที่หรือจุดสังเกตที่สำคัญ ขณะเดียวกันก็ต้องพิจารณาสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้นรอบตัวประกอบการตัดสินใจในการเคลื่อนที่ไปข้างหน้าทีละจุดหมาย เป็นการฝึกการสร้างภาพเส้นทาง สถานที่ สภาพแวดล้อมต่างๆ ขึ้นมาในสมอง เห็นในเชิงมิติทั้งตำแหน่ง รูปทรง และระยะทาง



**ความสามารถด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว (Bodily/Kinesthetic Intelligence)**

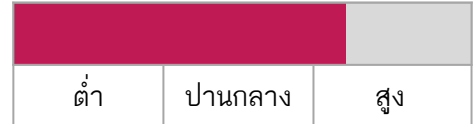
เป็นความสามารถในการควบคุมและแสดงออกซึ่งความคิดความรู้สึกโดยใช้อวัยวะส่วนต่างๆของร่างกาย รวมถึงความสามารถในการใช้มือประดิษฐ์ ความแข็งแรง ความรวดเร็ว ความยืดหยุ่น ความประณีตและความไวทางประสาทสัมผัส ตอบสนองต่อสิ่งเร้าทางกายภาพได้ดี ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อมัดเล็กได้อย่างยอดเยี่ยม สามารถทำกิจกรรมและเคลื่อนไหวได้อย่างแคล่วคล่องว่องไว ชอบแสดงออก มีความสนใจกิจกรรมเกี่ยวกับศิลปะและงานฝีมือ

**เปอร์เซ็นต์ความสามารถด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว**

ประมวลผลจากการตอบแบบทดสอบของคุณ

เปอร์เซ็นต์ความสามารถด้านร่างกายและการเคลื่อนไหวอยู่ในระดับสูง

71%



**ทักษะในการทำกิจกรรม**

ทำได้ดีในกิจกรรมส่วนใหญ่ที่ใช้การเคลื่อนไหวของร่างกาย มีความมั่นใจในความสามารถของตนเองในด้านนี้ ชอบการเรียนรู้โดยการลงมือปฏิบัติ ชอบการแข่งขันและมีความสามารถด้านกีฬาประเภทใดประเภทหนึ่ง ถ้ามุ่งมั่นจริงจังก็มีความเป็นไปได้สูงในการพัฒนาจนเป็นอาชีพ นอกจากนี้ยังมีทักษะในกิจกรรมอื่นๆที่ใช้ความสามารถทางร่างกายและการเคลื่อนไหวอีกหลายด้าน อาทิเช่น เต้นรำ งานฝีมือ แกะสลัก วาดภาพ เล่นมายากล รวมไปถึงการแสดงต่างๆ จริงอยู่ว่าการทำกิจกรรมดังกล่าวให้ได้ดียอดเยี่ยมได้นั้น นอกเหนือจากการมีความสามารถทางร่างกายและการเคลื่อนไหวที่สูงแล้วยังต้องอาศัยทักษะด้านอื่นๆประกอบด้วย เช่นทักษะด้านดนตรีและด้านมิติ

**วิเคราะห์การเคลื่อนไหว**

มีความสามารถในการวิเคราะห์ประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายได้ดี ทักษะด้านนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการฝึกเล่นกีฬาประเภทต่างๆ หาข้อบกพร่องจุดที่ต้องการแก้ไขของการวางตำแหน่งหรือรูปแบบการเคลื่อนไหวของส่วนต่างๆของร่างกาย แล้วนำมาปรับปรุงให้เก่งให้ดีและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ความสามารถในการวิเคราะห์การเคลื่อนไหวเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญมากอีกอย่างหนึ่งของการเป็นโค้ชหรือผู้ฝึกสอนทางด้านกีฬาที่ดี

**ภาษาท่าทาง**

ความสามารถด้านร่างกายและการเคลื่อนไหวมีความสัมพันธ์กับการอ่านภาษาท่าทางของผู้อื่น รวมไปถึงความสามารถในการควบคุมภาษาท่าทางในการแสดงออกของตนเอง ดังนั้นผู้ที่มีทักษะด้านนี้อยู่ในเกณฑ์สูง จะสามารถเข้าใจได้ถึงความหมายของสีหน้าท่าทางอากัปกริยาอาการภาษาร่างกายที่คู่สนทนาแสดงออกมา ขณะเดียวกันก็สามารถฝึกฝนเรียนรู้การสื่อความหมายออกไปโดยใช้ภาษาท่าทางต่างๆเหล่านี้เช่นกัน และถ้ายังมีความสามารถด้านภาษาที่ดีด้วยแล้วก็จะช่วยส่งเสริมให้มีทักษะในการสื่อสารที่ยอดเยี่ยม



### การพัฒนาความสามารถด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว

ความสามารถด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว บ่งบอกถึงความไวทางประสาทสัมผัส ความแข็งแรง รวดเร็วและความยืดหยุ่น ซึ่งจะมีผลต่อความมีประสิทธิภาพของการเล่นกีฬา การแสดง เต้นรำ งานศิลปะ งานฝีมือ และในทุกๆกิจกรรมที่ต้องใช้การเคลื่อนไหวของร่างกาย

#### ฝึกฝนการเคลื่อนไหว

ไม่ว่าปัจจุบันจะอยู่ในระดับใดก็ตาม ย่อมสามารถพัฒนาทักษะด้านนี้ให้เพิ่มมากขึ้นได้อย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ความสามารถด้านร่างกายและการเคลื่อนไหวจะเพิ่มขึ้นได้จากการฝึกฝน การทำซ้ำๆ ทำบ่อยๆ จนกระทั่งรูปแบบการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและส่วนต่างๆของร่างกายถูกบันทึกจดจำในสมองหรือระบบประสาทของเรา ซึ่งจะถูกใช้ออกมาได้อีกอย่างเป็นอัตโนมัติ การฝึกฝนต่างๆดังกล่าวไม่ว่าจะเป็นการว่ายน้ำ เล่นฟุตบอล ฝึกศิลปะการต่อสู้ เต้นรำ เล่นมายากลหรืออื่นๆ นอกเหนือจากจะพัฒนาความสามารถด้านร่างกายและการเคลื่อนไหวแล้ว ยังมีส่วนช่วยในการฝึกสมาธิ เพราะขณะนั้นเราจะจดจ่ออยู่กับส่วนต่างๆที่เคลื่อนไหวของร่างกาย และแน่นอนว่าถ้าจะให้เกิดประสิทธิผลอย่างเต็มที่ การฝึกฝนของเราจะต้องเป็นไปอย่างถูกวิธี ตัวอย่างเช่น การซ้อมวิ่ง ถ้าหากไม่มีความรู้และไม่สนใจหรือไม่ให้ความสำคัญ ก็จะวิ่งในรูปแบบที่เป็นธรรมชาติของเรา ฝึกวิ่งไปเรื่อยๆ ความเร็วอาจเพิ่มขึ้น กล้ามเนื้ออาจแข็งแรงขึ้น แต่ก็ไม่ใช่อย่างที่ควรจะเป็น แต่ถ้าให้ความสนใจหาความรู้ เรียนรู้วิธีการที่ถูกต้อง ปรับการวางตำแหน่งหรือลักษณะการแกว่งแขนขา ทำทาง ปรับวิธีการหายใจได้อย่างเหมาะสม บวกกับการฝึกฝนทำซ้ำอย่างสม่ำเสมอ ก็จะเกิดความมีประสิทธิภาพ มีโอกาสจะเป็นนักวิ่งที่มีฝีเท้าดีคนหนึ่ง โค้ชหรือผู้ฝึกสอนคือผู้ที่เชี่ยวชาญมีความรู้เฉพาะด้านก็สามารถจะเป็นผู้ให้คำแนะนำที่ดีแก่เราได้



## ความสามารถด้านดนตรี (Musical/Rhythmic Intelligence)

เป็นความสามารถในการซึมซับและเข้าถึงสุนทรียะทางดนตรี ทั้งการได้ยิน การรับรู้ การจดจำ และการแต่งเพลง สามารถจดจำจังหวะ ทำนองและโครงสร้างทางดนตรีได้ดี สามารถเชื่อมโยงระหว่างเพลงและเครื่องดนตรีได้ และถ่ายทอดออกมาโดยการฮัมเพลง เคาะจังหวะ เล่นดนตรีและร้องเพลง ผู้ที่มีความสามารถด้านดนตรีจะมีความสามารถในการสัมผัสทางเสียง มีความไวมากกับเสียงที่อยู่รอบตัว

50%

### เปอร์เซ็นต์ความสามารถด้านดนตรี

ประมวลผลจากการตอบแบบทดสอบของคุณ  
เปอร์เซ็นต์ความสามารถด้านดนตรีอยู่ในระดับกลาง



#### การฟังเพลง

เวลาฟังเพลงหรือดูดนตรี อาจไม่สามารถจำแนกแยกแยะเสียงต่างๆได้ทั้งหมด โดยเฉพาะเสียงที่ไม่ได้แตกต่างกันมาก อาจไม่สามารถจำแนกแยกแยะจังหวะ ทำนองหรือเสียงจากเครื่องดนตรีประเภทต่างๆได้อย่างชัดเจน มีความสามารถในการจดจำเนื้อเพลงและทำนองเพลงได้ แต่ก็ไม่ง่ายในการที่จะร้องหรือจะเล่นตาม ต้องใช้เวลา เกือบทุกคนชอบฟังเพลงเพียงแต่ผู้มีทักษะด้านดนตรีที่น้อยกว่า ปริมาณการฟังรวมไปถึงความหลากหลายของแนวเพลงก็มีแนวโน้มจะน้อยกว่าผู้มีทักษะด้านดนตรีที่สูง

#### เพลงและอารมณ์

สำหรับผู้มีความสามารถด้านดนตรีในระดับกลาง เสียงเพลงจะมีอิทธิพลส่งผลกระทบต่ออารมณ์ในระดับปานกลางเช่นเดียวกัน ในผู้มีทักษะทางดนตรีที่ดีมักพบการเชื่อมโยงที่สูงของสมองส่วนที่ทำงานเกี่ยวกับจังหวะทำนองกับสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์การเชื่อมโยงเหล่านี้ทำให้พวกเขาสามารถใช้เสียงดนตรีเพื่อสร้างอิทธิพลต่ออารมณ์ของตนเองได้ ตัวอย่างเช่น เวลาเครียดก็สามารถใช้เสียงเพลงช่วยให้เกิดความสงบเยือกเย็นลงได้ หรือใช้เสียงเพลงที่ตื่นเต้นเร้าใจเพื่อปลุกพลัง ก่อให้เกิดความตื่นตัวมันใจ การพัฒนาทักษะทางด้านดนตรีเพิ่มมากขึ้นอีกก็จะช่วยให้สามารถใช้ประโยชน์นี้ได้ดียิ่งขึ้น

#### เพลงและความจำ

สามารถจำทำนองและเนื้อเพลงที่ชอบได้ดีพอประมาณ อาจต้องฟังซ้ำเพื่อให้จำได้แม่นยำขึ้น ถ้ามีความสามารถด้านภาษาที่ดีก็จะช่วยให้เกิดความเข้าใจและจดจำเนื้อเพลงได้ง่ายขึ้นอีก เสียงเพลงและดนตรีเป็นตัวกระตุ้นที่มีพลังในการเรียกความสามารถของการจำในเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้น ตัวอย่างเช่น ในกรณีผู้มีทักษะด้านดนตรีสูงจะพบว่าเสียงเพลงสามารถเรียกความทรงจำต่อเหตุการณ์เรื่องราวได้อย่างมากมายจดจำได้อย่างชัดเจนถึงเวลาสถานที่ในช่วงเวลาที่เคยได้ยิน สำหรับผู้มีทักษะดนตรีระดับกลางก็พบว่าเพลงสามารถกระตุ้นความทรงจำได้เช่นกัน เพียงอาจไม่สามารถจดจำได้อย่างชัดเจนและละเอียดนัก

#### ทำนองกับการใช้ภาษา

นักพูดที่ดีมักจะใช้น้ำเสียง (การเปลี่ยนแปลงของจังหวะและระดับเสียง) เพื่อแสดงถึงอารมณ์ความรู้สึก ความหมายที่ต้องการจะสื่อ และจุดที่ต้องการจะเน้น ในหลายๆภาษาระดับน้ำเสียงที่แตกต่างกันก็จะให้ความหมายที่ต่างกันออกไป ทักษะในการเข้าใจและการใช้น้ำเสียงที่มีอยู่บ้างแล้วนั้น ยังสามารถพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นได้อีกโดยการตั้งใจฟังให้มากยิ่งขึ้น เพิ่มความสนใจไปยังจังหวะและระดับเสียงของผู้ที่พูด รวมไปถึงการให้ความสำคัญระมัดระวังกับน้ำเสียงที่ตนเองพูดออกไป การพัฒนาทักษะด้านดนตรีให้เพิ่มขึ้น จะมีส่วนช่วยให้เกิดความเข้าใจเวลาฟังผู้อื่นพูด และยังช่วยเสริมความสามารถในการสื่อสารการนำเสนอต่างๆ



### การพัฒนาความสามารถด้านดนตรี

ความสามารถด้านดนตรีเกี่ยวข้องโดยตรงกับการเรียนในสาขาวิชาดนตรี เช่นการขับร้อง การเล่นเครื่องดนตรี การร้องเพลงประสานเสียง อย่างไรก็ตามความสามารถด้านดนตรีให้ประโยชน์ทางอ้อมในอีกหลายด้าน ดนตรีเป็นอะไรที่มากกว่างานอดิเรกหรือความบันเทิง มันฝังลึกลงไปในตัวเราและวัฒนธรรมของเรา ไม่ว่าความสามารถด้านนี้จะเป็นอย่างไร สมอของเรทุกคนก็ถูกเชื่อมต่อการที่จะรับรู้และเข้าใจดนตรี ดนตรีจะเป็นตัวกระตุ้นศูนย์อารมณ์ต่างๆในสมอของเรา ดังนั้นการพัฒนาความสามารถทางด้านดนตรีจะมีส่วนช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการประมวลผลข้อมูลต่างๆ ช่วยเรื่องความจำ การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมไปถึงความสามารถในการบริหารจัดการอารมณ์

#### ใช้ดนตรีเพื่อเรียกสมาธิ

วิธีที่ง่ายที่สุดในการเริ่มพัฒนาความสามารถทางด้านดนตรีคือการใช้เพลงบรรเลงหรือเพลงที่ใช้เสียงจากธรรมชาติเป็นส่วนประกอบเป็นตัวช่วยให้เกิดสมาธิระหว่างทำกิจกรรมใดๆ ในการทำงานที่ต้องใช้การจดจ่อและสมาธิสูง การเปิดเพลงบรรเลงที่ไม่มีเนื้อร้องด้วยระดับเสียงที่ไม่ดังจนเกินไปจะมีส่วนช่วยอย่างมาก ประเภทและรูปแบบของดนตรีมีความหลากหลาย ทดลองฟังดูหลายๆรูปแบบแล้วค่อยตัดสินใจเลือกให้เหมาะสมกับลักษณะของกิจกรรมและความชอบของเรา ขณะเดียวกันต้องไม่ลืมว่ากับบางคนหรือบางกิจกรรมจำเป็นต้องใช้ความเงียบเท่านั้น

#### ฟังเพลง/ดูดนตรี

นอกเหนือจากการฟังเพลงระหว่างทำงานแล้ว การตั้งใจฟังเพลงเพียงอย่างจริงจังในขณะที่ไม่ได้ทำงานอย่างอื่น ก็จะเป็นการพัฒนาทักษะทางด้านดนตรีที่ดีอีกทางหนึ่ง ทำให้สามารถที่จะจดจ่ออยู่กับเสียงเพลง เสียงดนตรี เป็นโอกาสที่จะได้ฝึกทักษะการฟังวิเคราะห์เสียงของเครื่องดนตรีที่ได้ยิน จำแนกแยกแยะความแตกต่างของท่วงทำนองที่ใช้ ความเร็วความช้า และการเปลี่ยนแปลงของจังหวะ เสียงของเครื่องดนตรีต่างๆ รูปแบบโครงสร้างการจัดเรียงของแต่ละท่อนของเพลง นอกเหนือจากการฟังแนวเพลงโปรด แนวเพลงที่ชอบแล้ว ยังแนะนำให้ทดลองฟังเพลงหลายๆประเภท หลายๆรูปแบบ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในเสียงเพลงที่ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

#### สร้างสรรค์เสียงดนตรี

แน่นอนว่าการเรียนร้องเพลงและเล่นเครื่องดนตรีเป็นการพัฒนาความสามารถด้านดนตรีที่ดีเยี่ยม โดยสามารถไปเรียนรู้การร้องเพลงและการเล่นเครื่องดนตรีกับสถาบันที่เปิดสอน หรืออาจจะเรียนด้วยตนเอง ซึ่งมีตัวช่วยมากมายในปัจจุบัน เช่นหนังสือคู่มือวิดีโอ แหล่งข้อมูลออนไลน์จำนวนมากมายหลายรูปแบบ ให้เลือกเรียนเลือกฝึกได้ตามความเหมาะสม



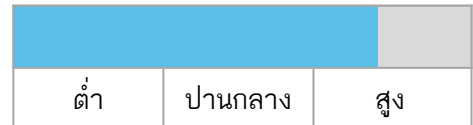
## ความสามารถด้านมนุษยสัมพันธ์ (Interpersonal Intelligence)

เป็นความสามารถในการเข้าใจผู้อื่น ทั้งด้านความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ และเจตนาที่ซ่อนเร้นอยู่ภายใน มีความไวในการสังเกตสีหน้าท่าทาง น้ำเสียง มีทักษะในการเข้าใจอารมณ์ความรู้สึก แรงบันดาลใจ และแรงกระตุ้นของผู้คน สามารถตอบสนองได้อย่างเหมาะสม สร้างมิตรภาพได้ง่าย ลดความขัดแย้ง สามารถจูงใจผู้อื่นได้ดี เจรจาต่อรองได้ดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีเยี่ยม มีเพื่อนมาก เป็นได้ทั้งผู้นำและผู้ตาม ชอบทำงานร่วมกับคนอื่น

### เปอร์เซ็นต์ความสามารถด้านมนุษยสัมพันธ์

ประมวลผลจากการตอบแบบทดสอบของคุณ  
เปอร์เซ็นต์ความสามารถด้านมนุษยสัมพันธ์อยู่ในระดับสูง

78%



#### สัมพันธ์ภาพที่ดี

ด้วยทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ที่สูง ทำให้สามารถสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมได้ดี จะสามารถรับรู้และเข้าใจถึงความรู้สึก/แรงจูงใจ/พฤติกรรมของผู้อื่นได้เป็นอย่างดี รวมไปถึงการแสดงพฤติกรรมตอบสนองที่เหมาะสม ทักษะการสื่อสาร/การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดี มีความสำคัญอย่างมากต่อการรักษามิตรภาพให้มั่นคง การทำให้ครูบาอาจารย์ ผู้ใหญ่รักใคร่เอ็นดู อยากรที่จะช่วยเหลือ และการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่นและเข้มแข็ง

#### ทำงานเป็นทีม

มีแนวโน้มที่จะชอบทำงานร่วมกับคนอื่นมากกว่าทำงานคนเดียว เป็นสมาชิกทีมที่มีศักยภาพสูง ใช้ความสามารถในการโน้มน้าวจูงใจ ช่วยให้ทีมประสบความสำเร็จ เรียนรู้ได้อย่างรวดเร็วในการจูงใจผู้อื่น สามารถทำหน้าที่ได้ในหลากหลายบทบาท ไม่ว่าจะเป็นผู้กระตุ้น ผู้ประสาน ผู้ตาม ผู้ให้ความเห็น ผู้ประนีประนอม ฯลฯ ตามความเหมาะสมที่เห็นว่าดีที่สุดสำหรับทุกคน สิ่งสำคัญคือ การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนและมุ่งไปที่เป้าหมายจนสำเร็จ กับดักที่ต้องระวังคือการมีสังคมสังสรรค์ พบปะปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นที่มากเกินไปอาจทำให้งานสำเร็จล่าช้าได้

#### ช่วยเหลือผู้อื่น

มีความเข้าใจถึงความทุกข์ร้อนของผู้อื่น รู้สึกเห็นอกเห็นใจและต้องการที่จะช่วยเหลือ ทักษะในการชักชวนโน้มน้าวที่มีอยู่ในตัว สามารถนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในการดึงผู้อื่นให้เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมการกุศล กิจกรรมเพื่อสังคม แบ่งปันสิ่งต่างๆให้กับผู้ที่ต้องการได้รับความช่วยเหลือ อย่างไรก็ตามอาจต้องการสมาชิกหรือผู้ร่วมทีม ที่มีทักษะในการวางแผน มีความเป็นระบบ มีตรรกะใช้เหตุผลและผล เพื่อให้อุ่นใจว่างานที่ทำบรรลุผลลัพธ์ตามต้องการ

#### เครือข่ายกว้างขวาง

เป็นคนที่ชอบทำความรู้จัก ชอบพบปะพูดคุย โต้ตอบกับผู้คนที่หลากหลายนอกเหนือจากกลุ่มคนที่คุ้นเคยใกล้ชิด ไม่ว่าจะเป็นรุ่นพี่ที่อายุมากกว่า ผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องที่เราสนใจ หรือคนจากต่างชาติ ต่างภาษา ต่างวัฒนธรรม จากการที่ความสนใจของบุคคลเหล่านี้แตกต่างจากสิ่งที่มีอยู่ จึงทำให้ได้เรียนรู้ ได้รับความรู้ มุมมองใหม่ๆจากพวกเขา และยังเป็นการขยายเครือข่ายเพื่อนฝูงคนรู้จักให้กว้างขวางขึ้น ย่อมเป็นการสร้างโอกาสในด้านต่างๆให้กับตัวเราเพิ่มเติมมากยิ่งขึ้น

#### เข้าใจอารมณ์ขัน

เป็นคนชอบการมีอารมณ์ขัน ไม่ว่าจะอารมณ์ขันแบบพื้นๆ หรืออารมณ์ขันแบบลึกซึ้งซับซ้อนต้องคิดต้องตีความก็ตาม รู้สึกลดีเมื่ออยู่กับคนที่มีอารมณ์สนุกสนาน อีกทั้งมีแนวโน้มที่จะเป็นผู้สร้างอารมณ์ขัน ปล่อยมุขตลก ทำให้ผู้อื่นรู้สึกสนุก อารมณ์ดี การมีอารมณ์ขันช่วยลดบรรยากาศที่ตึงเครียดระหว่างกัน ความเป็นกันเอง เสริมสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างกัน



## การพัฒนาความสามารถด้านมนุษยสัมพันธ์

ความสามารถด้านมนุษยสัมพันธ์มีบทบาทสำคัญในการเรียนรู้ การที่เราสามารถสร้างความสัมพันธ์ ทำความเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกและมุมมองของผู้อื่น จะช่วยให้การสื่อสาร ประสานร่วมงานกับผู้อื่นที่เกี่ยวข้องด้วยเป็นไปอย่างราบรื่น ซึ่งส่งผลต่อเนื่องให้การเรียน/การรับความรู้จากผู้สอน รวมถึงไปถึงการเรียนรู้อารมณ์ร่วม ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนเรียนเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### ให้ความสำคัญกับสัมพันธ์ภาพ

เริ่มต้นด้วยการเห็นและให้ความสำคัญกับเรื่องสัมพันธ์ภาพซึ่งก็คือความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล ที่จะทำให้เกิดความรัก ความนับถือและความร่วมมือ ช่วยให้การติดต่อ การปฏิบัติงานและการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นเป็นไปได้อย่างราบรื่นและมีความสุข มีเครื่องมือหลายอย่างที่สามารนำมาเป็นตัวช่วย อาทิเช่น แบบทดสอบลักษณะส่วนบุคคล ที่จะทำให้เรารู้จักเข้าใจลักษณะของตนเองมากขึ้น ทั้งข้อดีและข้อเสีย ตระหนักในผลกระทบของความแตกต่างระหว่างบุคคล ยอมรับและพยายามปรับรูปแบบ พฤติกรรมการพูด การแสดงออกของตนเองให้สามารถทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้มีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญยิ่งในการพัฒนาสัมพันธ์ภาพกับผู้คนรอบข้าง

### ตั้งใจฟังและสังเกต

การสื่อสารที่ดีเป็นส่วนสำคัญยิ่งที่ทำให้เกิดผลสำเร็จในการทำงานร่วมกัน ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะผู้นำกลุ่มหรือเป็นสมาชิกของกลุ่มก็ตาม ถ้าเราตั้งใจฟังคำพูด น้ำเสียง ตั้งใจสังเกตสีหน้าท่าทางรวมถึงการแสดงออกต่างๆอย่างจริงจัง เพื่อให้เข้าใจถึงความต้องการหรือแรงจูงใจของอีกฝ่ายได้อย่างแท้จริงแล้ว ก็จะเป็นส่วนช่วยอย่างมากให้การสื่อสารระหว่างกันมีประสิทธิภาพ เกิดประสิทธิผล นอกจากนี้การแสดงความคิดเห็นใส่ใจที่จะฟัง แสดงถึงการให้เกียรติผู้พูด ให้ความสำคัญกับผู้พูด ซึ่งจะส่งผลต่อเนื่องทำให้การยอมรับและการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกันเป็นไปได้อย่างดีขึ้น

### ช่วยเหลือผู้อื่น

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการกุศล จิตอาสา หรือกิจกรรมที่ช่วยเหลือสังคมในรูปแบบต่างๆเป็นอีกวิธีการหนึ่งในการแสดงออก และพัฒนาทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ กิจกรรมดังกล่าวนี้จะช่วยให้เกิดความเข้าใจ เห็นใจ รู้จักการมองจากมุมมองของผู้อื่น และยังช่วยพัฒนาทักษะการสื่อสารของเรา

### ขยายเครือข่าย

แม้ว่าการมีปฏิสัมพันธ์กับเฉพาะกลุ่มเพื่อนที่มีมุมมองและความสนใจคล้ายๆกันจะเป็นเรื่องที่ทำได้ง่ายและมีความสะดวกสบายใจ แต่ก็เป็น การจำกัดการเปิดรับความคิดใหม่ๆ จากคนอื่นนอกกลุ่มเดิมๆของเรา ลองสร้างสัมพันธ์ ทำความรู้จักกับผู้อื่นที่มีความแตกต่าง ไม่ว่าจะในแง่มุมมองของวัย ความเชี่ยวชาญชำนาญ ความสนใจหรือแม้กระทั่งผู้คนต่างภาษาต่างวัฒนธรรมเป็นการขยายเครือข่ายของสัมพันธ์ภาพให้กว้างขวางขึ้น

### เรียนรู้การมีอารมณ์สนุกสนาน/อารมณ์ขัน

ผู้มีลักษณะสนุกสนานหรือมีอารมณ์ขันมักจะเป็นที่รักของคนรอบข้าง เป็นคนที่มีเสน่ห์ ใครเห็นใครรักอยากเข้าใกล้เพราะรู้สึกผ่อนคลายสบายใจ ผู้มีลักษณะสนุกสนานไม่จำเป็นต้องเป็นคนตลกเสมอไป เรียนรู้การเป็นคนมีอารมณ์สนุกสนานได้จากการฝึก มุมมองความคิดเชิงบวก โดยการฝึกค้นหาสิ่งดีของสิ่งต่างๆ อาทิเช่นสิ่งดีของตนเอง สิ่งดีของเพื่อนร่วมงาน สิ่งดีของเหตุการณ์ที่ดูเหมือนเลวร้ายหรือความผิดพลาดล้มเหลวต่างๆ ค่อยๆฝึกจนกลายเป็นนิสัยก็จะเป็นส่วนช่วยเพิ่มความสามารถด้านมนุษยสัมพันธ์ได้เป็นอย่างดี





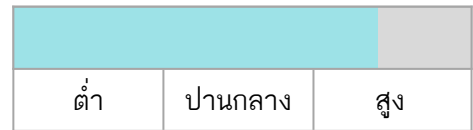
**ความสามารถด้านการรับรู้และเข้าใจตนเอง (Intrapersonal Intelligence)**

เป็นความสามารถในการรู้จัก ตระหนักรู้ในตนเอง สามารถรู้เท่าทันตนเอง ควบคุมการแสดงออก ได้อย่างเหมาะสมตามกาลเทศะและสถานการณ์ รู้ว่าเมื่อไหร่ควรเผชิญหน้า เมื่อไหร่ควรหลีกเลี่ยง เมื่อไหร่ต้องขอความช่วยเหลือ มองภาพตนเองตามความเป็นจริง ชอบทำงานเพียงลำพัง รู้ถึงจุดอ่อนหรือข้อบกพร่องของตนเอง ในขณะที่เดียวกันก็รู้ว่าตนมีจุดแข็งหรือความสามารถในเรื่องใด มีความรู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความคาดหวัง ความปรารถนาและตัวตนของตนเองอย่างแท้จริง ชัดเจนว่าตนเองชอบหรือไม่ชอบอะไร

**เปอร์เซ็นต์ความสามารถด้านการรับรู้และเข้าใจตนเอง**

ประมวลผลจากการตอบแบบทดสอบของคุณ  
เปอร์เซ็นต์ความสามารถด้านการรับรู้และเข้าใจตนเองอยู่ในระดับสูง

78%



**การคิดและตัดสินใจ**

ความสามารถด้านนี้อยู่ในระดับที่สูงหมายความว่ามักจะใช้เวลาในการทบทวนตรรกะตรงอยู่บ่อยๆ สามารถวิเคราะห์ความคิดและพฤติกรรมกระทำของตัวเองได้อย่างสร้างสรรค์และมีวัตถุประสงค์ จะคิดอย่างรอบคอบ ซึ่งนำหน้าข้อดีข้อเสียของแต่ละตัวเลือกก่อนตัดสินใจ ทำให้มีการเตรียมพร้อมรับผลที่ตามมาจากการตัดสินใจได้ดียิ่งขึ้น

**จุดอ่อนจุดแข็ง**

มีความตระหนักและรู้ถึงจุดแข็งจุดอ่อนของตนเองได้ดี และมีความสนใจในการทำแบบทดสอบต่างๆที่สามารถช่วยให้รู้จักเข้าใจตนเองในแง่มุมต่างๆได้มากยิ่งขึ้นอีก นอกจากนี้ยังพยายามเรียนรู้และแสวงหาแนวทางวิธีการต่างๆเพื่อที่จะแก้ไขหรือพัฒนาลักษณะที่เป็นจุดอ่อนของตนเอง

**เข้าใจตนเอง**

การรู้จักตนเองในระดับสูงทำให้มีความตระหนักและใส่ใจถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับคนรอบข้างอย่างมาก นอกจากนี้ยังสามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึก ปรับน้ำเสียงและรูปแบบวิธีการขณะสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ในการสรุปประเด็นหรือการตัดสินใจใดๆ จะมีความระมัดระวังแยกความชอบหรืออคติส่วนตัวออก ไม่ให้มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจนั้นๆ การรักษาความเป็นกลางปราศจากอคติช่วยให้สามารถเห็นมุมมองของผู้อื่น และเข้าใจผู้อื่นได้มากยิ่งขึ้น

**เป้าหมาย**

มีแนวโน้มที่จะกำหนดเป้าหมายที่ค่อนข้างท้าทายให้กับตัวเอง แต่ก็ผ่านการพิจารณาไตร่ตรองแล้วว่ามันสมเหตุสมผลกับความสามารถที่มีอยู่ มีความจริงจังมุ่งมั่นกับการบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ขณะที่คนอื่นๆ อาจถูกรบกวนทำให้ไขว่เขวลังเลกับเป้าหมายนั้นๆ มีความสามารถทำงานต่างๆให้สำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องด้วยรู้ว่าแบบไหนอย่างไรถึงจะทำได้ดีและแบบไหนอย่างไรที่ต้องระวังหลีกเลี่ยง มักไม่ชอบทำงานอย่างเร่งรีบมีเวลาที่จำกัด ชอบที่จะได้มีเวลาในการคิด การหาข้อมูลเตรียมตัวและวางแผนเพื่อลดความผิดพลาดเวลาลงมือปฏิบัติ

**อารมณ์และความมั่นใจ**

มีความมั่นใจภายในที่ดีซึ่งมีประโยชน์มากในการทำงานไม่ว่าจะเป็นงานเดี่ยวหรืองานกลุ่ม ด้วยความมั่นใจที่มีอยู่บวกกับการที่รู้จักตนเอง สามารถปรับและควบคุมอารมณ์ได้ดีทำให้สามารถรับมือกับสถานการณ์ที่ยุ่งยากลำบากได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยความสามารถในการคุมอารมณ์ ไม่แกว่งไหวตามสิ่งเร้า สิ่งยั่วยุย ย่อมทำให้มีการตัดสินใจในเรื่องต่างๆได้เป็นอย่างดี



## การพัฒนาความสามารถด้านการรับรู้และเข้าใจตนเอง

ความสามารถด้านการเข้าใจตนเองจะช่วยให้เกิดความมุ่งมั่นและรักษาแนวทางที่จะนำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ส่งเสริมให้เกิดความมั่นใจ รู้ว่าสถานะแวดล้อม/วิธีการ/รูปแบบไหนที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ดีที่สุด รู้เท่าทันและสามารถปรับอารมณ์ของตนเองภายใต้สภาวะกดดันต่างๆ

### การคิดตรึกตรอง

วิธีพื้นฐานที่สุดในการพัฒนาความสามารถด้านการเข้าใจตนเองคือการใช้เวลาในการคิดทบทวนตรึกตรองถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมต่างๆ ที่แสดงออกไป พฤติกรรมการกระทำใดที่ทำออกไปแล้วให้ผลดี พฤติกรรมการกระทำใดที่ทำออกไปแล้วให้ผลกระทบกลับมาเชิงลบ ครั้งต่อไปจะต้องปรับปรุงแก้ไข คิดวิเคราะห์ถึงจุดแข็งและจุดอ่อนของตัวเอง การทบทวนตรึกตรองถึงการกระทำและความรู้สึก นอกขณะที่กำลังเกิดเหตุการณ์จะช่วยให้สามารถเห็นและเข้าใจสิ่งต่างๆ ได้ง่ายและชัดเจนขึ้น การทบทวนตรึกตรองช่วยให้เข้าใจตัวเองมากขึ้นและช่วยให้เห็นวิธีการที่จะแก้ไขปรับปรุงสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การทบทวนตรึกตรองสามารถทำได้โดยใช้การคิดหรือจะดียิ่งขึ้นถ้าจะเขียนบันทึกสิ่งที่คิดเก็บเอาไว้ สามารถนำกลับมาดูได้อีก ถ้าเป็นไปได้แนะนำให้เลือกช่วงเวลาและสถานที่ที่ไม่ถูกรบกวนในการทบทวนตรึกตรอง บางคนทบทวนตรึกตรองได้ดีขณะออกกำลังกาย บางคนชอบช่วงเวลาที่กำลังเดิน ช่วงเวลานั่งรถโดยสารประจำทาง หรือกับบางคนชอบมุมมองในสวนสาธารณะ จะอย่างไรก็ได้ เพียงแต่อย่าลืมหาสักช่วงเวลาที่จะคิดทบทวนตรึกตรอง

### ตั้งเป้าหมาย

การมีเป้าหมายเป็นเหมือนเข็มทิศให้กับตัวเอง เป็นตัวบอกทิศทางที่จะไป ช่วยให้เห็นแนวทางถึงสิ่งที่จะต้องทำได้ง่ายขึ้น ข้อแนะนำในการตั้งเป้าหมายให้มีประสิทธิภาพ

- จัดบันทึกเป้าหมายเก็บไว้ นำขึ้นมาดูได้บ่อยๆ
- ตั้งเป้าหมายที่สมเหตุสมผล ไม่ง่ายเกินไปและไม่ยากจนเกินไปไม่ได้
- ชัดเจนเจาะจงและวัดผลได้ ทำให้รับรู้ได้ว่าถึงเป้าหมายแล้วหรือยัง
- แบ่งเป้าหมายใหญ่ออกเป็นหลายๆ เป้าหมายย่อย แล้วทยอยทำเป้าหมายย่อยต่างๆ ให้สำเร็จ

การที่สามารถบรรลุเป้าหมายไม่ว่าเล็กหรือใหญ่ที่ตั้งไว้ นอกจากจะพัฒนาความสามารถของตัวเองแล้ว ยังมีส่วนช่วยเพิ่มความมั่นใจ ทำให้เกิดความกล้าที่จะรับมือกับความท้าทายต่างๆ ได้มากขึ้นอีก

### ฝึกสติ

นอกเหนือจากการคิดทบทวนทำความเข้าใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและผ่านไปแล้ว ความสามารถด้านการเข้าใจตนเองยังเกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ถึงผลกระทบของการกระทำในปัจจุบัน ให้ระลึกลดเวลาว่าการกระทำใดๆ ในปัจจุบัน ล้วนส่งผลกระทบต่ออนาคต ต่อตัวเรา ต่อคนรอบข้าง ผลกระทบที่เกิดขึ้นเป็นไปได้ทั้งทางบวกและลบ และจะไม่สามารถย้อนเหตุการณ์กลับมาแก้ไขใหม่ได้ ฝึกฝนการมีสติ ไม่ผลอดตัว ให้อำนาจกำลังจะทำอะไร และพิจารณาดูว่าสิ่งที่กำลังจะทำนั้นอาจก่อให้เกิดผลอย่างไรบ้าง



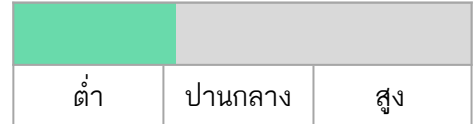
## ความสามารถด้านเข้าใจธรรมชาติ (Naturalistic Intelligence)

เป็นความสามารถในการรู้จัก และเข้าใจธรรมชาติรอบตัวอย่างลึกซึ้ง เข้าใจกฎเกณฑ์ ปรากฏการณ์ และการรังสรรค์ต่างๆของธรรมชาติ มีความไวในการสังเกตเพื่อคาดการณ์ความเป็นไปของธรรมชาติ มีความสามารถในการจัดจำแนก แยกแยะประเภทของสิ่งมีชีวิตทั้งพืชและสัตว์ สังเกตเห็นรูปแบบและคุณลักษณะเฉพาะของสิ่งมีชีวิตต่างๆ ชอบจัดระบบสิ่งของที่สะสมไว้ มีความสามารถในการแยกแยะระหว่างสิ่งของในหมวดเดียวกันและสังเกตเห็นความแตกต่างเล็กน้อย มีความอ่อนไหวต่อธรรมชาติ

# 34%

### เปอร์เซ็นต์ความสามารถด้านเข้าใจธรรมชาติ

ประมวลผลจากการตอบแบบทดสอบของคุณ  
เปอร์เซ็นต์ความสามารถด้านเข้าใจธรรมชาติอยู่ในระดับกลาง



#### การสังเกตและการจัดหมวดหมู่

จากการประเมินตนเอง ความสามารถด้านนี้อยู่ในระดับกลาง สะท้อนถึงความสามารถในการจำแนกและจัดกลุ่มสิ่งต่างๆที่อยู่ในสภาพแวดล้อมรอบตัวได้เหมือนกับคนส่วนใหญ่ทั่วไป เพียงถ้าใส่ความพยายามเพิ่มอีกก็จะสามารถสังเกตเห็นถึงความแตกต่างได้ละเอียดและรวดเร็วมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการสังเกตของสัตว์/ของพืช/ของวัตถุทางธรรมชาติหรือแม้กระทั่งสิ่งของเครื่องใช้ที่ประดิษฐ์ขึ้นโดยมนุษย์ เช่น เสื้อผ้า/รองเท้า/รถยนต์รูปแบบต่างๆ อย่างไรก็ตามอาจยังไม่สามารถจำแนกความแตกต่างได้ในกรณีที่มีความคล้ายกันมากๆ รวมไปถึงอาจจะยังไม่สามารถเห็นความเหมือนของสิ่งที่ค่อนข้างจะแตกต่างกัน ตัวอย่างเช่น เป็นการยากที่จะเห็นถึงความคล้ายคลึงกันระหว่างมือของมนุษย์ ครีบของปลาวาฬ และปีกของค้างคาว

#### การเป็นส่วนหนึ่งกับธรรมชาติ

มีแนวโน้มที่จะรู้สึกผ่อนคลายและสบายใจเมื่ออยู่กับธรรมชาติ เพียงอาจหลีกเลี่ยงสถานที่หรือสภาพแวดล้อมที่ห่างไกลความเจริญหรือทิวทัศน์ดารดาษมากเกินไป มีความสุขกับการปลีกตัวอยู่ห่างไกลจากความวุ่นวายของเมือง แต่ต้องไม่นานนักเพราะจะกลับมาคิดถึงความสะดวกสบายที่คุ้นเคย อาจเกิดความกลัวและความรำคาญกับแมลงหรือสัตว์บางชนิด อาจไม่ค่อยคุ้นเคยกับเสียงที่เกิดขึ้นในป่าในธรรมชาติหลายๆอย่างซึ่งจะทำให้เกิดความอึดอัดและกังวลอยู่บ้าง

#### การรับรู้สภาพดินฟ้าอากาศ

ทักษะด้านนี้สัมพันธ์กับความไวในการรับรู้สภาพดินฟ้าอากาศ สำหรับผู้มีทักษะในระดับกลางนั้น บางครั้งอาจรับรู้ได้ถึง การค่อยๆเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิ/ลม/ความชื้นหรือสภาพดินฟ้าอากาศ แต่ในบางครั้งก็จะรู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วกระทันหัน นอกจากนั้นอาจมีบ้างที่สามารถสังเกตเห็นได้ถึงพฤติกรรมของพืชหรือสัตว์ที่เปลี่ยนแปลงไป อย่างมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงของสภาพดินฟ้าอากาศที่เกิดขึ้น

#### การปกป้องสิ่งแวดล้อม

มีความเข้าใจเมื่อเห็นผู้อื่นแสดงความห่วงใยและความต้องการปกป้องสิ่งแวดล้อมซึ่งในบางครั้งก็จะมีความรู้สึกเดียวกันกับพวกเขาเหล่านั้น อาจเข้าไปมีส่วนร่วมกับกิจกรรมบ้าง แต่อยู่ในระดับที่ไม่มากนัก โดยหลักๆแล้วพอที่จะเข้าใจถึงความสำคัญของสิ่งแวดล้อม/เข้าใจถึงปัญหาที่มีอยู่/ รวมไปถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหานั้น เพียงแต่ยังไม่มีความจริงจังที่พอเพียงที่จะทำให้ทั้งความสะอาดสบายหลายๆอย่าง หุ่นเทตตั้งใจเข้าไปรณรงค์เพื่อให้เกิดการปกป้องสิ่งแวดล้อมอย่างเต็มที่



## การพัฒนาความสามารถด้านเข้าใจธรรมชาติ

ความสามารถด้านการเข้าใจธรรมชาติมีความเกี่ยวข้องโดยตรงในการเรียนรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์ เช่นชีววิทยา นิเวศวิทยา ธรณีวิทยาเกษตรศาสตร์ และดาราศาสตร์

### ใช้เวลากับธรรมชาติ

หนึ่งในวิธีที่ดีที่สุดในการพัฒนาความสามารถด้านนี้คือการใช้เวลาอยู่กับธรรมชาติ ในขณะที่สัมผัสกับธรรมชาติให้ความใส่ใจกับสัตว์ต่างๆ พืชพันธุ์ไม้ต่างๆ รวมไปถึงสิ่งไม่มีชีวิตที่อยู่ตามธรรมชาติอื่นๆที่อยู่รอบตัวเรา สังเกตความแตกต่างและความคล้ายคลึงกัน ลองพิจารณาว่าแต่ละสิ่งมีชีวิตเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมนั้นๆอย่างไร ลองพิจารณาว่าทำไมรูปทรงของแม่น้ำภูเขาถึงเป็นอย่างที่เห็น มันเกิดขึ้นได้อย่างไร สำหรับผู้ที่อยู่ในเมืองก็อาจจะทดลองหาพืชพันธุ์ไม้ ดอกไม้มาปลูกไว้ในกระถาง เผ่าสังเกต การเติบโตเปลี่ยนแปลง หรืออาจหาสัตว์มาเลี้ยงสังเกตพฤติกรรมต่างๆของมัน ฝึกสังเกตและจำแนกแยกแยะความแตกต่างของสภาพดินฟ้าอากาศในแต่ละฤดูกาล อุณหภูมิ ความชื้นสัมพัทธ์ที่เปลี่ยนแปลง ลักษณะของก้อนเมฆในรูปแบบต่างๆ ทิศที่พระอาทิตย์ขึ้นที่เปลี่ยนไป รูปทรงของพระจันทร์ที่เปลี่ยนไป การกระทำต่างๆเหล่านี้ล้วนส่งเสริมทักษะทางด้านธรรมชาติได้เป็นอย่างดี

### ฝึกฝนการจัดกลุ่ม

โดยปกติแล้วสมองของมนุษย์เรามีสัญชาตญาณการจัดกลุ่มโดยอัตโนมัติ รู้ว่าสิ่งไหนกินได้ สิ่งไหนต้องหลีกเลี่ยง รู้ว่าใครเป็นมิตร ใครเป็นศัตรู ทั้งนี้เพื่อความอยู่รอด ในสภาวะปัจจุบันสมองส่วนนี้อาจมีความจำเป็นในการใช้ลดลงและทักษะด้านนี้ของแต่ละคนก็ไม่เท่ากัน การจัดกลุ่มเป็นการจัดจำแนกสิ่งมีชีวิตหรือสิ่งของหรือเหตุการณ์ออกเป็นประเภทต่างๆโดยพิจารณาจากลักษณะที่เหมือนกัน แตกต่างกันหรือสัมพันธ์กันของสิ่งเหล่านั้น การฝึกฝนจัดกลุ่มสิ่งต่างๆที่อยู่รอบตัวจะมีส่วนช่วยพัฒนาทักษะด้านการเข้าใจธรรมชาติ จะทำให้เกิดความสนใจในสภาพแวดล้อมรอบตัว ช่างสังเกต ใฝ่ใจในรายละเอียดของสิ่งต่างๆ เหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น

### เข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม

การเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมต่างๆมีอยู่มากมายหลากหลายรูปแบบให้เลือก นอกจากประโยชน์โดยตรงตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนั้นๆแล้ว ยังทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้รู้คุณค่าของธรรมชาติของสิ่งแวดล้อมและตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เป็นการสร้างจิตสำนึกในการช่วยกันรักษาทรัพยากรธรรมชาติให้คงอยู่ และที่สำคัญก็คือทำให้ได้ใช้เวลาอยู่ร่วมกับธรรมชาติ ก็จะเป็นการพัฒนาทักษะด้านนี้ไปในตัว

ตัวอย่างรายชื่ออาชีพที่สอดคล้องกับความสามารถสูงสุด 3 ลำดับแรก



**การรับรู้และเข้าใจตนเอง**

เปอร์เซ็นต์ความสามารถด้านการรับรู้และเข้าใจตนเองอยู่ในระดับที่สูง => 78%



**มนุษยสัมพันธ์**

เปอร์เซ็นต์ความสามารถด้านมนุษยสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลาง => 78%



**ร่างกายและการเคลื่อนไหว**

เปอร์เซ็นต์ความสามารถด้านร่างกายและการเคลื่อนไหวอยู่ในระดับต่ำ => 71%

- ช่างถ่ายภาพ
- ที่ปรึกษาด้านการเงิน / นายธนาคาร
- นักแก้ไขการได้ยินและการพูด
- นักเขียน/นักประพันธ์
- นักจิตวิทยา
- นักดาราศาสตร์
- นักโบราณคดี
- นักประวัติศาสตร์
- นักปรัชญา
- นักฟิสิกส์
- นักมานุษยวิทยา
- นักวิจัยทางด้านวิทยาศาสตร์
- แพทย์
- ภัณฑารักษ์
- วิศวณียแพทย์
- เกี่ยวกับการโรงแรม
- ไกด์นำเที่ยว/มัคคุเทศก์
- ครูสอนระดับปฐมวัย/ประถมศึกษา
- ครูสอนระดับมัธยมศึกษา
- ครูสอนศิลปะ/ดนตรี/การแสดง
- จิตแพทย์
- จิตรกร/ประติมากร/ศิลปิน
- เจ้าหน้าที่ฝ่ายบุคคล
- นักการโฆษณาและการตลาด
- นักการทูต
- นักการเมือง
- นักกิจกรรมบำบัด / อาชีวบำบัด
- นักประชาสัมพันธ์
- นักพัฒนาชุมชน
- นักสังคมสงเคราะห์
- นักแสดง
- พยาบาล
- พิธีกร
- เลขานุการ
- แอร์โฮสเตส / สจ๊วต
- ครูพลศึกษา
- ทันตแพทย์
- นักกรีฑาและนักกีฬา
- นักกายภาพบำบัด
- นักการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก

(ยังมีต่อ..)

## ตัวอย่างรายชื่ออาชีพที่สอดคล้องกับความสามารถสูงสุด 3 ลำดับแรก

(ส่วนต่อเพิ่มเติม..)

- นักทำแผนที่และนักสำรวจ
- นักธรณีวิทยา
- นักนันทนาการบำบัด
- นักพฤกษศาสตร์
- นักภูมิศาสตร์
- นักวิชาการด้านการเกษตร
- นักวิชาการด้านการประมง
- นักวิชาการด้านป่าไม้
- นักวิทยาศาสตร์การอาหาร
- นักสัตวศาสตร์ / นักสัตวบาล
- นักสืบ
- ตำรวจ
- ทหาร
- นายแบบและนางแบบ
- ผู้กำกับและผู้ผลิตภาพยนตร์/ละคร/รายการทีวี
- ผู้คุมนักโทษ พัดดี
- ผู้เชี่ยวชาญด้านการยางและพอลิเมอร์
- ผู้เชี่ยวชาญด้านโลจิสติกส์
- ผู้เชี่ยวชาญด้านสิ่งแวดล้อม
- ผู้ฝึกสอนกีฬา
- ผู้สื่อข่าวหนังสือพิมพ์/โทรทัศน์/วิทยุ
- พ่อครัว/แม่ครัว (เชฟ)

พิจารณา ทบทวน  
(Self Reflection)

ความสามารถที่โดดเด่น 3 ลำดับแรก (แตกต่างจากผลที่ระบุในรายงานได้) !!

ความสามารถที่ต้องการพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น !! วิธีการพัฒนา !!

งาน/อาชีพที่เราสนใจ และเห็นว่าสอดคล้องกับความสามารถ/ความถนัดของเรา !!