

## تیزحسی چیست و تمرین هایی کاربردی برای تیزحسی

به عبارت ساده، تیزحسی یعنی این که هر کدام از حواس ما به درستی و با سرعت وظایف خود را انجام بدهند. زمانی که دارای تیزحسی باشیم نه تنها در جلسات کاری و مذاکره، بلکه در باقی بخش های زندگی هم بهتر عمل خواهیم کرد.

البته این اصطلاح را در NLP هم زیاد می شنویم، اما منظور چیست؟  
خب چشم ما می بیند، گوش ها می شنوند و حس لامسه هم بدون تاخیر عمل می کند!

### تیزحسی چیست؟ تیزحس کیست؟

بگذارید شما را با یکی از معروف ترین افرادی که تیزحسی دارند آشنا کنیم: شرلوک هولمز! شرلوک هولمز حس ماورایی یا وسیله خاصی نداشت؛ آنچه پیش روی او بود در دسترس بقیه هم قرار داشت – که می دیدند و می شنیدند و لمس می کردند – اما فقط شرلوک بین آنها تیزحسی داشت!  
پس حالا بهتر متوجه می شوید این اصطلاح به چه توانایی هایی اشاره دارد.

مغز فردی که تمرین تیزحسی کرده است نسبت به سایرین هوشیارتر است.  
افراد تیزحس فقط نگاه نمی کنند، بلکه می بینند.  
فقط نمی شنوند، بلکه گوش می کنند.  
آنها از هیچ نشانه و سرخی سرسری عبور نمی کنند.  
حواس این اشخاص کاملاً به زبان بدن و حالات دیگران در مذاکرات جمع است و اجازه نمی دهند داده های محیطی هدر بروند.

### تعریف تیزحسی

در اینجا تعریف ما از تیزحسی این است که حواسمان به اطرافمان باشد و به زبان ساده فردی تک بعدی نباشیم.  
می خواهیم حواسمان به اطرافمان بیشتر جمع باشد، می خواهیم در یک جلسه بتوانیم هم صحبت کنیم هم رفتار طرف مقابل را بررسی کنیم،  
می خواهیم حتی اگر به آرامی صحبت کردند متوجه آنچه می گویند بشویم؛  
یا اگر با فردی صحبت می کنیم و فردی از طرف دیگر صحبتی کرد متوجه بشویم که چی گفته است .

اشخاص عادی فقط بخشی از اطلاعاتی را که هر روز از محیط دریافت می کنند به صورت آگاهانه آنالیز و بررسی می کنند.  
در مقابل، افراد تیزحس کوچکترین مشاهدات و دریافت ها را (مثل تغییر ناخودآگاه تون صدای مخاطب، حسی که در اولین نگاه مشتری به محصول وجود دارد و معنی لبخندهای مصنوعی) به خوبی متوجه می شوند.  
برای ایجاد تیزحسی تمرین هایی وجود دارد که برخی از آنها را در ادامه توضیح می دهیم:

## تمرین اول

فیلم یا سریالی که تا به حال ندیده اید را بدون صدا تماشا کنید. سعی کنید فقط با دیدن حالات صورت شخصیت ها، زبان بدن، شرایط محیطی و... حدس بزنید چه اتفاقی رخ می دهد. با این تمرین به صورت ناخودآگاه مهارت شما در خوب دیدن و آنالیز کردن جو محیط، سیر اتفاقات و شرایط جسمی و روانی افراد مختلف بیشتر می شود. تمرین ساده ای نیست، اما بسیار اثرگذار است.

## تمرین دوم

رادیو، پادکست یا کتاب صوتی را با صدای بسیار کم یا در یک محیط شلوغ و پر صدا گوش بدهید. گوش تیز کنید تا متوجه بشید گوینده چه می گوید. اوایل ممکن است هیچ چیز دستگیرتان نشود؛ اما پس از مدتی می توانید با شنیدن چند کلمه کل جمله را حدس بزنید یا با شنیدن آهنگ تلفظ یک کلمه، واژه کامل را متوجه شوید.

## تمرین سوم

سعی کنید دو تمرین قبلی را در دنیای واقعی پیاده کنید. در محیط کار، مسیر رفت و آمد، بازار، مهمانی و... به دیگران توجه کنید و بفهمید چه می گویند یا در چه شرایطی به سر می برند. البته ما توصیه نمی کنیم که در بحث های خصوصی دیگران دقت به خرج بدهید!

## تمرین چهارم

سعی کنید اطلاعات خود را در مورد زبان بدن، روانشناسی و [فن بیان](#) بالا ببرید. چرا این موضوع مهم است؟ تصور کنید شما یک برگه کد نویسی شده را که اطلاعات بسیار ارزشمندی دارد به دست آورده اید، اما رمزگشایی آن را بلد نیستید! پس در عمل هیچ دستاوردی نداشته اید!

اطلاعاتی که از طریق تیزحسی کسب می کنید هم مثل برگه های کد نویسی شده است. شما باید بدانید هر حرکت ابروها، چرخاندن چشم ها، کم یا زیاد کردن سرعت حرکت و... چه معنایی دارد. اگر نه، نمی توانید آنها را به درستی بررسی کرده و نتایج صحیحی استخراج کنید.

## کجا و چطور؟

امیدواریم با این مقاله با مفهوم تیزحسی به خوبی آشنا شده و متوجه اهمیت آن هم شده باشید. تیزحسی نه فقط در محیط کار و تجارت، بلکه در تمام بخش های زندگی شخصی و اجتماعی به کار می آید.

البتة بهتر است از مهارت و توانایی تیزحسی در جایی استفاده کنیم که حریم زندگی شخصی و خصوصی دیگران به خطر نیوفتد.

این توانایی برای تمام افراد کاربردی است. به طور مثال یک پزشک باید بتواند به سرعت تمام نشانه های بیماری را در مراجع خود تشخیص بدهد. یک وکیل باید کوچکترین واکنش های قاضی و هیئت منصفه را متوجه بشود تا از اثرگذاری کار خود آگاه شود. یک فروشنده باید بفهمد مشتری نسبت به کدام محصول رغبت بیشتری دارد تا پیرامون آن توضیحات ترغیب کننده بیشتری بدهد. پیشنهاد می کنیم در هر شغل و جایگاهی که هستید – حتی اگر شاغل هم نیستید – از همین امروز تمرین های تیزحسی را شروع کنید.