



نام و نام خانوادگی : امیرعباس رضا

تحصیلات : زیر دیپلم

تاریخ آزمون : ۱۴۰۲/۰۱/۱۹

از اینکه پرسشنامه آزمون هوش های نُه گانه گاردنر را تکمیل نمودید از شما سپاسگزاریم. امیدواریم که در مسیر خودآگاهی و افزایش کارایی فردی خود موفق باشید.

گزارش هوش کلامی - زبانی.....۶۵	مقدمه.....۲
گزارش هوش معناگرا.....۷۳	تفسیر کلی هوش های گاردنر.....۵
گزارش هوش موسیقایی.....۸۱	گزارش هوش بدنی - جنبشی .....۶
نمودار نه هوش گاردنر.....۹۰	گزارش هوش تصویری - فضایی.....۱۶
	گزارش هوش بین فردی.....۲۵
	گزارش هوش درون فردی.....۳۵
	گزارش هوش ریاضی - منطقی.....۴۵
	گزارش هوش طبیعت گرا.....۵۵

این گزارش بر اساس پاسخ شما به سئوالات آزمون هوش های نه گانه گاردنر بوده و به شما کمک می کند تا امتیاز و رتبه خود را در بین ۹ هوش مختلف، شناسایی و بررسی کنید. این گزارش برای شناخت و توسعه فردی و انتخاب رشته و مسیر شغلی به شما کمک می کند. در صورت نیاز به تفسیر دقیق تر و عمیق تر با متخصصین و مشاورین ما که در سایت سیناتیک معرفی شده اند در ارتباط باشید. امیدواریم که با مطالعه دقیق این گزارش مسیر رشد فردی، تحصیلی، شغلی و کسب و کار خود را با سرعت و دقت بیشتری طی کنید.

نظریه هوش چندگانه برای اولین بار در سال ۱۹۸۳ توسط دکتر هاوارد گاردنر استاد دانشگاه هاروارد ارائه شد. این نظریه برای اولین بار نشان داد که کاربرد مفهوم سنتی هوش که بر اساس IQ مطرح می شود دارای محدودیت های بسیار زیادی است. دکتر گاردنر، تعریفی از هشت هوش مختلف را به جای استفاده از مفهوم IQ ارائه کرد که این هشت مورد، طیف گسترده ای از پتانسیل های انسان را در افراد مختلف اعم از کودکان و بزرگسالان در بر می گیرد. این هوش های چندگانه عبارتند از:

- هوش کلامی - زبانی
- هوش بدنی - جنبشی
- هوش درون فردی
- هوش ریاضی - منطقی
- هوش موسیقایی
- هوش طبیعت گرا
- هوش بصری (تصویری) - فضایی
- هوش بین فردی
- هوش معناگرا

هوش معناگرا در سال های اخیر توسط سایر پژوهشگران به عنوان هوش نهم به این مجموعه اضافه شده است. البته لازم به ذکر است که علاوه بر هوش های مطرح شده، هوش آموزشی (توانایی آموزش دادن به دیگران) نیز توسط دکتر گاردنر در سال ۲۰۱۶ مطرح شده است.

دکتر گاردنر بیان می کند که مدارس و فرهنگ ما بیشترین توجه خود را بر روی هوش و زبان منطقی و ریاضی متمرکز می کنند ولی ما در کنار هوش منطقی و ریاضی باید نسبت به سایر افراد و هوش های مختلف نیز توجه کافی داشته باشیم. افرادی مانند هنرمندان، معماران، نوازندگان، طبیعت گرایان، طراحان، درمانگران، کارآفرینان و ...

متأسفانه در مدارس، فعالیت و تلاش زیادی برای کودکان دارای هوش های مختلف انجام نمی شود؛ این در حالی است که بهترین روش برای کودکانی که دارای بیماری نقص توجه هستند و از مسیرهای رایج و مرسوم نمی توانند بحث های ریاضی و منطقی را یاد بگیرند، استفاده از روش هوش های چندگانه است.

در این نظریه، معلمان می توانند با استفاده از موسیقی، یادگیری مشارکتی، فعالیت های هنری، ایفای نقش، فعالیت های چندرسانه ای، سفرهای حوزه ای، مباحثی مانند انعکاس درونی و بسیاری از چیزهای دیگر را به دانش آموزان خود آموزش بدهند و از سبک های سنتی فاصله بگیرند.

خبر خوب این است که امروزه نظریه هوش‌های چندگانه، توجه بسیاری از مربیان سراسر جهان را به خود جلب کرده است اما خبر بد اینکه هنوز مدارس بسیار زیادی وجود دارند که شیوه آموزش خود را با همان روش‌های سنتی و از طریق سخنرانی‌های خشک و کارهای خسته‌کننده ادامه می‌دهند. مهمترین نکته این است که هر شخص باید فرصت یادگیری با استفاده از ذهنیت‌های منحصربه‌فرد خود را داشته باشد.

از طرف دیگر، تئوری هوش‌های چندگانه دارای پیامدهای قوی در زمینه یادگیری و توسعه بزرگسالان است. این تئوری روش کاملاً جدیدی را برای نگاه کردن به زندگی در اختیار بزرگسالان قرار می‌دهد. بررسی ظرفیت‌هایی مانند عشق به هنر یا درام که در دوران کودکی مدفون شده و بروز نکرده‌اند از دیگر قابلیت‌های تئوری هوش‌های چندگانه است که از طریق ارائه دوره‌ها، سرگرمی‌ها و دیگر برنامه‌های خودمراقبتی، فرصت مناسبی را برای توسعه این قبیل ظرفیت‌ها به وجود می‌آورد.

یکی از ویژگی‌های قابل توجه تئوری هوش‌های چندگانه این است که چگونه از طریق هشت راه مختلف و بالقوه، فرصتی را برای یادگیری فراهم کنیم. اگر شما یک معلم مهد کودک، یک مربی مدرسه یا یک مدرس بزرگسال هستید و برای یادگیری موضوعات مختلف نیاز به استفاده از روش‌های بهتر و موثرتر دارید، باید بدانید که در این تئوری از همان دستورات عمل‌های اساسی استفاده می‌شود. در این تئوری شما باید با تمامی عناصر و اجزای تدریس یا یادگیری ارتباط برقرار کنید و از روش‌های ذیل بهره ببرید:

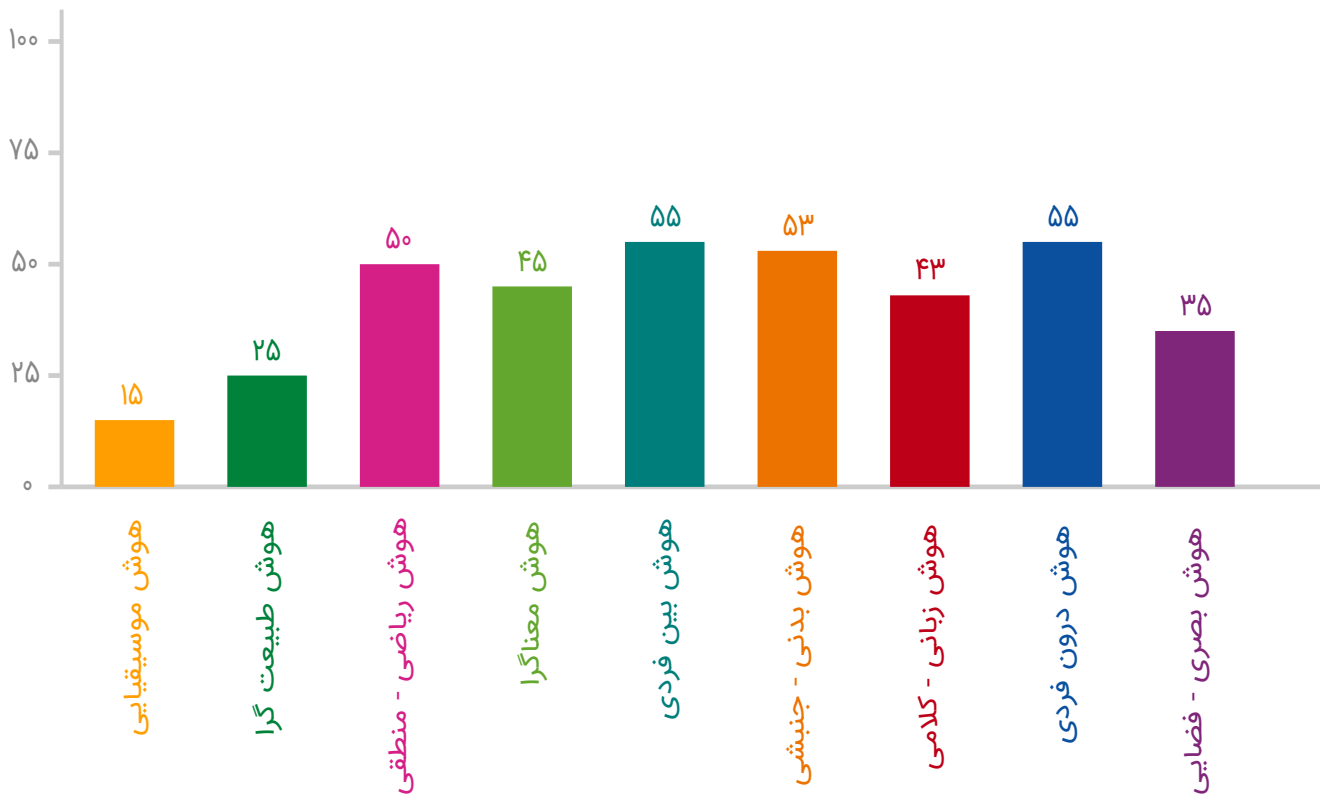
- کلمات : هوش کلامی - زبانی
- خودبازتاب : هوش درون فردی
- اعداد یا منطق : هوش ریاضی - منطقی
- یک تجربه فیزیکی : هوش بدنی - جنبشی
- تصاویر : هوش بصری (تصویری) - فضایی
- یک تجربه اجتماعی : هوش بین فردی
- موسیقی : هوش موسیقایی
- تجربه در دنیای طبیعی : هوش طبیعت‌گرا





برای مثال اگر شما در حال مطالعه یا تدریس در مورد قانون عرضه و تقاضا در درس اقتصاد هستید، ممکن است در مورد آن مطلبی بخوانید (هوش کلامی- زبانی)، فرمول‌های ریاضی آن را بیان کنید (هوش ریاضی- منطقی)، یک نمودار گرافیکی ترسیم کنید (هوش تصویری- فضایی) یا قانون عرضه و تقاضا را در جهان طبیعت (هوش طبیعت‌گرا) یا در دنیای تجارت انسانی (هوش بین فردی) دنبال کنید یا این قانون را از لحاظ سیستم بدن خودتان (هوش بدنی- جنبشی) بررسی کنید. (به عنوان مثال هنگامی که مقدار زیادی غذا به بدن خودتان عرضه می‌کنید یا به عبارتی زیاد غذا می‌خورید، تقاضا برای گرسنگی شما کاهش می‌یابد و از طرف دیگر زمانی که عرضه کمی برای غذا وجود دارد، تقاضای معده شما برای غذا بالا می‌رود و شما گرسنه می‌شوید.) و یا نوشتن یا پیدا کردن یک آهنگ (هوش موسیقایی) که مفهوم قانون عرضه و تقاضا را نشان می‌دهد. تحقیق و پژوهش در خصوص تئوری هوش‌های چندگانه همچنان در حال انجام است و به طور مثال دکتر توماس آرمسترانگ پژوهش‌های وسیعی را در ادامه مطالعات دکتر گاردنر صورت داده است و هم اکنون این پرسش‌نامه همراه با ۹ بعد پایایی و روایی مناسب، در سطح بین‌المللی و در سطح کشور مورد استفاده قرار می‌گیرد.

شایان ذکر است که در سال ۲۰۱۷ پایایی و روایی این تئوری همراه با مدل و پرسش‌نامه مربوط به آن توسط مارواها و سیت ناندا (۲۰۱۷) در سطح بسیار گسترده‌ای تأیید شده است.



## هوش بدنی - جنبشی



این جنبه از هوش، توانایی شما را در انجام حرکات هماهنگ فیزیکی و حرکت منسجم و صحیح اعضای بدن مورد سنجش قرار می دهد.

## هوش بدنی - جنبشی چیست؟

هوش بدنی-جنبشی به معنی توانایی انجام حرکات بدنی ظریف و کنترل آنهاست. این هوش باعث ایجاد هماهنگی در میان اجزای بدن و ذهن انسان می شود. جراحان، ورزشکاران ژیمناستیک، بازیگران سیرک و بالرین ها از جمله اشخاصی هستند که از هوش بدنی-جنبشی بالایی برخوردارند.

تمامی اعضا و حرکات بدنی این اشخاص تحت کنترل دقیق مغز آنها قرار دارد و به ندرت هوشیاری بدنی خود را از دست می دهند. هوش بدنی-جنبشی باعث افزایش تمایل افراد به لمس کردن اشیا و ساختن وسایل مختلف می شود. یکی از ویژگی های مهم هوش بدنی-جنبشی این است که فرد از طریق زبان بدن خود به راحتی با دیگران ارتباط برقرار می کند و مفاهیم و مقصود خود را با آنها به اشتراک می گذارد.

قدرت یادگیری در هوش بدنی-جنبشی بیشتر به فعالیت های بدنی و تجربه های عملی و کار با تجهیزات و اشیای واقعی وابسته است. قهرمانان المپیک، مثال بسیار خوبی برای توصیف هوش بدنی-جنبشی هستند؛ این افراد می توانند بدن خود را با سرعت و دقت زیاد حرکت بدهند و تصورات ذهنی خود را به شکل دقیق و کامل اجرا کنند.

البته باید توجه داشت که کسب مهارت های بدنی، نیازمند صرف زمان و انرژی کافی است و معمولاً استفاده ترکیبی از هوش بصری-فضایی در کنار هوش بدنی-جنبشی به انجام صحیح حرکات بدن منجر می شود.

## ویژگی های افرادی که دارای هوش بدنی-جنبشی هستند.

معمولاً جسم این افراد از انعطاف پذیری بالایی برخوردار است و فعالیت هایی مانند رقصیدن یا حرکات ژیمناستیک را سریع تر یاد می گیرند. دست و چشم این افراد، ارتباط و هماهنگی بسیار خوبی با یکدیگر دارند و در انجام کارهای مکانیکی و هنرهای دستی مانند تعمیر کردن دستگاه ها و سفالگری توانمند هستند.

آنها نمی توانند برای مدت طولانی در یک نقطه ثابت باقی بمانند و به قول معروف حوصله شان سر می رود. در هنرهای دستی دقت زیادی دارند و در این زمینه به خوبی عمل می کنند. برای سرگرمی و ساختن شکل های ساده، به راحتی می توانند سفالگری انجام دهند و ساختن شکل های پیچیده و حرفه ای نیز برای آنها دشوار نیست. این افراد معمولاً به ورزش علاقه مند هستند و از انجام آن لذت می برند.



## مشاغل مناسب برای هوش بدنی-جنبشی

- هنرپیشه و بازیگر
- ورزشکار
- آتش نشان
- مخترع
- رقصنده
- جنگلبان
- شعبده باز و تردست
- معلم یوگا
- مکانیک
- بندهاز
- مربی دفاع شخصی
- صنعتگر
- مربی ورزشی
- کارشناس صنایع دستی
- ماساژور
- فیزیوتراپ
- پزشک ورزشی
- جراح

## شناسایی هوش بدنی-جنبشی

با داشتن حداقل چهار مورد از موارد زیر می توان گفت که شما دارای هوش بدنی-جنبشی هستید: ۱- توانایی خوبی در انجام حرکات ورزشی دارید. ۲- حرکات رقص را به طور طبیعی و روان انجام می دهید. ۳- منظور خودتان را به خوبی از طریق حرکات دست انتقال می دهید. ۴- به انجام کارهای دستی علاقه دارید. ۵- دوست دارید چیزی بسازید. ۶- در کلاس شوخی می کنید و دوستانتان را می خندانید. ۷- تعادل بدنی بسیار خوبی دارید. ۸- می توانید توپ را با دقت به داخل سبد یا دروازه پرتاب کنید.

### مسیر پیشرفت و ترقی برای هوش بدنی-جنبشی

افرادی که دارای هوش بدنی-جنبشی هستند برای رشد و پیشرفت خود می توانند ابتدا واکنش های غیرارادی بدن خود را تقویت کنند و آمادگی جسمانی خود را افزایش بدهند و در مرحله بعد بر روی اشارات معنادار تمرکز کرده و با کسب مهارت در آنها نسبت به تقویت زبان بدن خود اقدام کنند. در سطوح بعدی نیز می توانند دامنه حرکات ورزشی را گسترش بدهند و به شکل پیشرفته به بهبود هماهنگی حرکات بدن خود بپردازند و در یک زمینه حرفه ای مانند رقص باله یا رشته ورزشی مانند شنا به فعالیت مشغول شوند.



تقویت هوش بدنی-جنبشی به میزان تمایل و تمرین افراد وابسته است. هریک از موارد زیر را با دقت انجام بدهید و با تمرین مستمر، شاهد تغییر و تحول در هوش بدنی-جنبشی خود باشید.

### توصیه های مفید برای تقویت هوش بدنی-جنبشی

- |    |  |    |   |
|----|--|----|---|
| ۲  | چند نوع رقص مانند اسپانیایی، آفریقایی و ... یاد بگیرید.                          | ۱  | در یک باشگاه ورزشی ثبت نام کنید و ورزش فیزیکی انجام بدهید.                              |
| ۴  | اسکیت سواری کنید.  | ۳  | در یک کلاس هنرهای رزمی ثبت نام کنید.  |
| ۶  | علائم زبانی را یاد بگیرید.   | ۵  | به استخر بروید یا تنیس و بدمینتون بازی کنید.  |
| ۸  | کتابی در مورد کارهای دستی بخريد و برنامه های آموزشی ساخت تزئینات را انجام بدهید. | ۷  | ورزش های جدید انجام بدهید، به ویژه ورزش هایی که تاکنون هیچ تجربه ای از آنها نداشته اید. |
| ۱۰ | با استفاده از ابزارهای دستی در باغچه یا پارک محل باغبانی کنید.                   | ۹  | مهارت های مرتبط با خودرو مانند تعویض پنچری را تمرین کنید.                               |
| ۱۲ | در کلاس های آموزشی چوب یا بافتنی ثبت نام کنید و یک کاردستی درست کنید.            | ۱۱ | اجزای بدن خود را بکشید و به آنها کش و قوص بدهید.  |

۱۴

یک سخنرانی برای خود پخش کنید و همزمان با گوش دادن، نکات مهم آن را بنویسید.

در اوقات فراغت خود از وسایلی مانند مکعب روبیک استفاده کنید.

۱۳

۱۴

در دوره های آموزشی زبان بدن شرکت کنید یا کتاب های مرتبط با این موضوع را بخوانید.

در بعضی از روزهای هفته، به جای استفاده از وسایل نقلیه شخصی از وسایل نقلیه عمومی استفاده کرده یا مسافتی را پیاده روی کنید.

۱۵

## تمرین :

توجه داشته باشید که انجام این فعالیت ها به معنی سنجش هوش بدنی-جنبشی نیست، بلکه راهکارهایی برای تمرین و بهبود مهارت های ما هستند.



**زمان بندی :** ۱۵ تا ۲۵ دقیقه، ۳ تا ۵ بار در هفته



**هدف :** افزایش آگاهی نسبت به بدن و هماهنگی دست و پا



## نحوه اجرا :

به مدت ۱۵ ثانیه به آرامی به سمت جلو حرکت کنید و یک طناب را از روی سر و زیر پاهایتان عبور دهید. سپس رو به عقب حرکت کنید و همین کار را به مدت ۱۵ ثانیه انجام دهید. حالا ثابت بایستید و به مدت ۱۵ ثانیه با هردو پا طناب بزنید. پس از آن ۱۵ ثانیه استراحت کنید و دوباره همین چرخه را ۱۸ مرتبه تکرار کنید. در حین طناب زدن به حرکات بدن و نحوه عملکرد آنها فکر کنید. این فعالیت به شما کمک می کند تا نسبت به حرکات بدن خود آگاهی پیدا کنید و هماهنگی ذهن و جسم خودتان را افزایش دهید.

## تمرین :



**هدف :** هماهنگی چشم و دست

**زمان بندی :** بین ۱۵ تا ۲۵ دقیقه / ۲ بار در هفته



### نحوه اجرا :

یکی از معروف ترین و بهترین روش ها برای افزایش تمرکز و هماهنگی میان چشم و دست، استفاده از تمرین توپ تنیس است. برای انجام این تمرین، روبه روی یک دیوار بایستید و توپ را با یک دست به سمت دیوار پرتاب کنید و با دست دیگر توپ را بگیرید. در مرحله بعد بر روی دیوار چند نشانه بچسبانید و به ترتیب آنها را هدف بگیرید. پس از کسب مهارت نسبی سعی کنید این کار را با چند توپ انجام بدهید. این فعالیت فقط برای افزایش توان حرکتی دستان شما نیست بلکه چشمان شما را با دستان و واکنش های حرکتی شما هماهنگ می کند. پس از چندبار تمرین می توانید از دوست خود بخواهید تا توپ ها را ابتدا به صورت متوالی و سپس به طور همزمان و با زاویه های مختلف به سمت شما پرتاب کند و شما باید توپ ها را به سرعت دریافت کنید. تقویت تمرکز چشمی و هماهنگی آن با سایر اعضای بدن، یکی از مهم ترین روش های افزایش هوش بدنی-جنبشی است.

**هدف :** افزایش سرعت واکنش چشم (این تمرین برای کسانی طراحی شده که سرعت واکنش چشمی ضعیفی دارند).



**زمان بندی :** ۱۵ تا ۲۵ دقیقه، ۳ تا ۵ بار در هفته



### نحوه اجرا :

دو شی کاملاً یکسان را در فاصله های ۴۶ سانتیمتری و ۳ متری خودتان قرار بدهید. برای ۵ تا ۱۰ ثانیه بر روی جسم نزدیک تر و جزئیات آن تمرکز کنید؛ سپس بلافاصله به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه روی جسم دورتر متمرکز شوید. این تمرین را به صورت مستمر و به مدت ۳ تا ۵ دقیقه انجام بدهید. پس از آن چشمانتان را ببندید و این تمرین را به صورت تجسمی تکرار کنید. این قبیل تمرین ها به شما کمک می کنند تا با دقت در جزئیات یک تصویر و تغییر تمرکز از یک شی دور به یک شی نزدیک و بالعکس، سرعت واکنش چشمی و تجسمی خودتان را تقویت کنید.



## وضعیت تحصیلی افرادی که دارای هوش بدنی-جنبشی بالا هستند.

این دانش آموزان از طریق حرکت، جنبش و لمس اشیا با جهان اطراف خود هماهنگ می شوند. دانش آموزی که هوش بدنی-جنبشی دارد برای حل مسائل ریاضی نیازمند لوازم یا وسایلی مانند چرتکه است. آنها از انجام ورزش ها و حرکات جسمانی لذت می برند و از نظر زمان بندی و جهت یابی می توانند اجزای بدن خودشان را با عوامل خارجی مانند موسیقی هماهنگ کنند. مهارت های حرکتی ظریف و کوچک این افراد، بسیار خوب و سازمان یافته است و از حل کردن معماها و چالش های حرکتی مانند مسابقات دوچرخه سواری کوهستان یا اسکیت سواری در مسیرهای دشوار لذت می برند. آنها استعداد ورزشی خوبی دارند و معمولا عضو تیم های ورزشی مدرسه خود هستند. شرکت در مسابقات ورزشی و رقابت های فیزیکی برای این دسته از دانش آموزان جذاب بوده و باعث تقویت مهارت های جسمانی آنها می شود. فعالیت های آموزشی خارج از کلاس و انجام کارها و پروژه های گروهی نیز از دیگر فعالیت های جذاب و مطلوب برای دانش آموزان دارای هوش بدنی-جنبشی است.

## محیط های نامناسب برای هوش بدنی-جنبشی

قرار گرفتن در محیط های ثابت که امکان تحرک و جابجایی در آنها وجود ندارد باعث عذاب و آزرده گی این افراد می شود. برای مثال اگر دانش آموزی دارای هوش بدنی-جنبشی باشد و به دلیل کمبود جا مجبور باشد تا با چند دانش آموز دیگر بر روی یک نیمکت بنشینند، به تدریج دچار ناراحتی و عصبانیت می شود. البته باید توجه داشت که این دسته از دانش آموزان پس از انجام فعالیت های جسمانی نیاز به استراحت و تجدید قوا دارند.

## محیط های مناسب برای هوش بدنی-جنبشی



فضاهایی که امکان حرکت و فعالیت جسمانی در آنها وجود داشته باشد به عنوان یک گزینه مناسب برای این افراد محسوب می شود. این افراد نیاز دارند تا در هنگام خستگی از جای خود بلند شده و با انجام حرکات کششی از حالت سکون خود خارج شوند. یادگیری همراه با چالش و فعالیت و ساخت اشیا نیز باعث ایجاد شور و اشتیاق در این افراد می شود. به طور کلی یادگیری مطالب از طریق انجام فعالیت های جسمانی برای هوش بدنی-جنبشی مطلوب خواهد بود.



افراد مشهور با هوش بدنی- جنبشی بالا



چارلی چاپلین

بازیگر و کمدین



لیونل مسی

ورزشکار و فوتبالیست



جکی چان

رزمی کار، بدل کار  
و بازیگر



سرنا ویلیامز

ورزشکار و تنیسور



پیمان ابدی

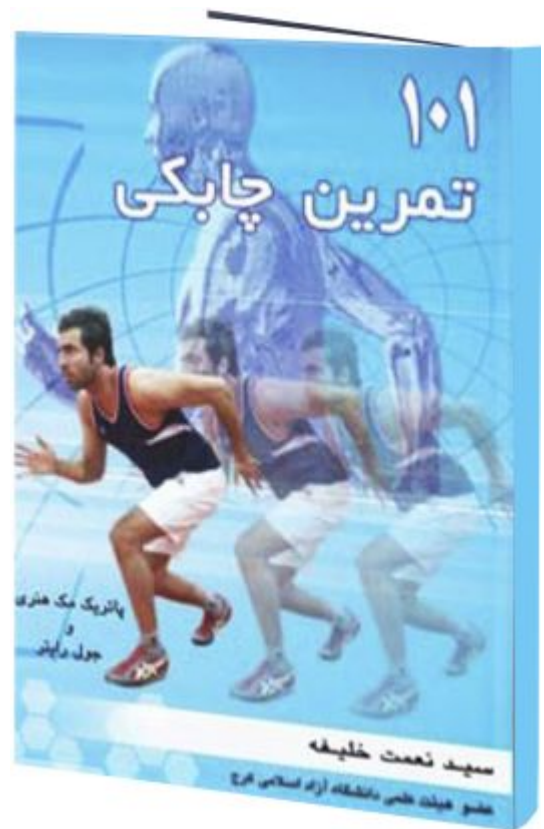
ورزشکار و بدل کار

## ۱۰۱ تمرین چابکی

نویسنده: پاتریک مک هنری و جول رایتر

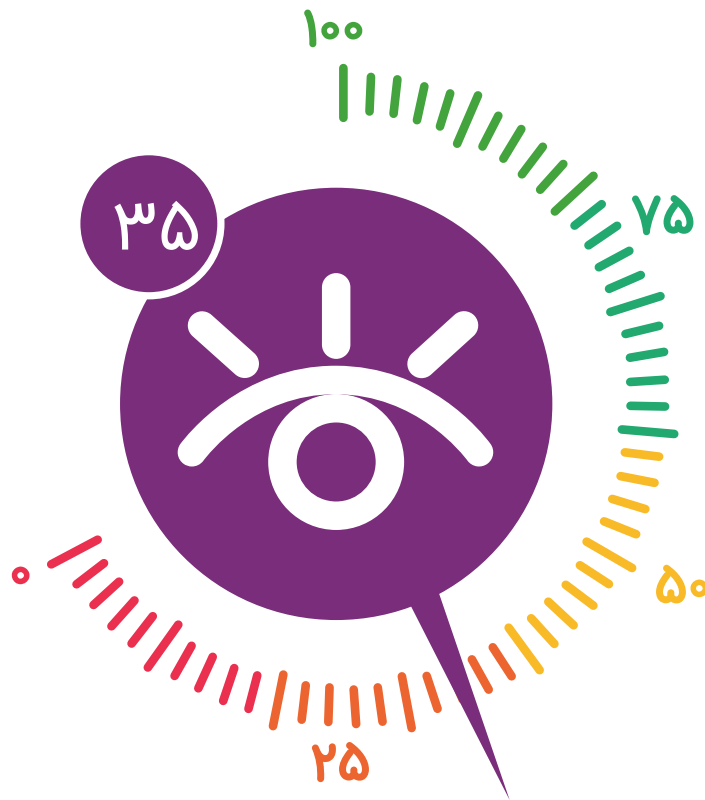
مترجم: سید نعمت خلیفه و همکاران

این کتاب با ارائه تمرین های کاربردی به شما کمک می کند تا به حرکات هماهنگ بدنی دست پیدا کنید و زمینه لازم را برای انجام فعالیت های ورزشی بدست بیاورید.





## هوش تصویری - فضایی



این جنبه از هوش، توانایی شما را در درک پدیده های دیداری و تجسم ذهنی اشکال و تحلیل آن ها مورد سنجش قرار می دهد.

## هوش تصویری - فضایی چیست؟

هوش تصویری-فضایی به معنی درک صحیح دنیای بصری و داشتن توانایی در خلق و بازسازی تجربه های دیداری است. در تعریف دیگر می توان گفت که هوش تصویری-فضایی به معنی تشخیص درست شکل، رنگ تصاویر و بافت اشیا و تبدیل آن به یک تصویر ملموس یا واقعیت عینی در دنیای هنر است. هوش تصویری-فضایی باعث می شود که فرد نسبت به ابعاد و ویژگی های محیط آگاهی داشته باشد و به خوبی بتواند موضوعات مختلف را در ذهن خود مجسم کند. از فعالیت های مورد علاقه هوش تصویری-فضایی می توان به طراحی، نقاشی و حل کردن جدول اشاره کرد. نقشه خوانی قوی و توانایی بالا در رویاپردازی از دیگر ویژگی های برجسته هوش تصویری-فضایی هستند. یادگیری در هوش تصویری-فضایی بیشتر بر اساس تصویر، طرح و تجسم فیزیکی صورت می گیرد. همچنین ابزار و وسایل یادگیری در این هوش شامل مدلها، ماکتها، تصاویر، جدولها، عکسها، طرحها، مدل های سه بعدی، ویدیو، کنفرانس های ویدیویی، تلویزیون، متون دارای تصویر، نمودارها و جدول ها می شود.

## ویژگی های افرادی که دارای هوش تصویری-فضایی هستند.

این افراد می توانند اجسام مختلف را در ذهن خود تجسم کرده و آن را در زوایا و حالت های مختلف تصویرسازی کنند. آنها معمولا تصویرهای روشن و آشکاری را در ذهن خود ترسیم می کنند و از این کار لذت می برند. همچنین توانایی بالایی در توصیف و بازسازی عکس ها و نقاشی ها دارند و از قدرت ترسیم خود برای درک مفاهیم استفاده می کنند. آنها از تماشای عکس و اشکال پیچیده لذت می برند. بازدید از نمایشگاه های نقاشی و عکاسی برای این افراد جالب است و معمولا به سراغ کتاب هایی می روند که تصاویر زیادی در آنها به کار رفته باشد.

احساسات آنها بیشتر بر پایه حس بینایی توصیف می شود؛ مثلا برای یک بوی خاص، قالب و رنگ مخصوصی را در نظر می گیرند یا برای واژه ها شکل خاصی را در ذهن خود تجسم می کنند. حتی طعم ها و رخدادهای مختلف نیز به صورت شکل، رنگ و نشانه در ذهنشان تداعی می شود. رسم تصاویر برای این افراد آسان است و می توانند شکل ها و طرح های مختلف را به خوبی تحلیل کنند. هوش تصویری-فضایی باعث تیزبینی این افراد می شود و کوچکترین جزئیات را نیز درک می کنند. آنها مهارت خوبی در مکان یابی، جهت یابی و نقشه خوانی دارند و می توانند اندازه ها را به خوبی تخمین بزنند. به طور کلی می توان گفت که این افراد از توانایی بسیار بالایی در زمینه طراحی برخوردار هستند.

## مشاغل مناسب برای هوش تصویری-فضایی

- مجسمه ساز
- کارشناس دکوراسیون داخلی
- دریاورد
- طراحی شهری
- خلبان
- طراح
- طراحی استراتژی
- نقش
- آرشیوتکت
- مکانیک
- تدوینگر فیلم
- راهنمای سفر
- برنامه نویس کامپیوتر
- کارشناس مدل های سه بعدی
- مهندس
- عکاس
- ارزیاب ساختمان
- سازنده مدل های سه بعدی
- نقشه بردار
- طراحی گرافیک

## شناسایی هوش تصویری-فضایی

- با داشتن حداقل چهار مورد از موارد زیر می توان گفت که شما دارای هوش تصویری-فضایی هستید:
- ۱- به خوبی می توانید پازل های تصویری را تکمیل کنید.
  - ۲- هنر یا عکاسی را مورد تقدیر قرار می دهید.
  - ۳- هندسه را به ریاضی ترجیح می دهید.
  - ۴- در هنگام مطالعه از جدول و نمودار و تصویر استفاده می کنید.
  - ۵- با استفاده از نقشه می توانید مسیر یا محل خود را پیدا کنید.
  - ۶- در هنگام نوشتن بر روی کاغذ خط دار، گاهی از خطوط منحرف می شوید.
  - ۷- اگر کاغذی زیر دستتان باشد، روی آن را خط خطی می کنید یا نقاشی می کشید.



## مسیر پیشرفت و ترقی برای هوش تصویری-فضایی

افرادی که دارای هوش تصویری-فضایی هستند در گام اول می توانند رنگ ها را به خوبی تشخیص بدهند و طرح های ساده ای را ترسیم کنند و در گام بعدی می توانند ابعاد و عمق فضا را تشخیص داده و کارهایی مانند طراحی، نقاشی یا مجسمه سازی انجام بدهند و صحنه ها و اشیا را از نو بچینند. در مراحل پیشرفته تر نیز می توانند به خلق آثار امپرسیونیستی و اکسپرسیونیستی بپردازند و فعالیت های بصری پیچیده تری مانند بازی شطرنج انجام بدهند.

## توصیه های مفید برای تقویت هوش تصویری-فضایی

تقویت هوش تصویری-فضایی به میزان تمایل و تمرین افراد وابسته است. هریک از موارد زیر را با دقت انجام بدهید و با تمرین مستمر، شاهد تغییر و تحول در هوش تصویری-فضایی خود باشید.



۱ از برنامه های گرافیکی کامپیوتر مثل نقاشی (Paint) استفاده کنید.

۲ به تصاویر ثبت شده توسط عکاسان مشهور جهان نگاه کنید و از خودتان بپرسید که چه چیزی سبب تمایز و برتری آنها شده است.

۳ به نقشه ها و کره های جغرافیایی نگاه کنید و رابطه میان آنها را مورد توجه قرار بدهید.

۴ با نگاه کردن به چند تصویر، یک داستان تعریف کنید.

۶

به چیزهایی مانند ابرها، ساختمان ها و مناظر نگاه کنید و شکل های مختلف و خطوط بیرونی آنها را ببینید.

۸

به این فکر کنید که در شهر چگونه می توان از نقطه ای به نقطه دیگر سفر کرد یا چگونه می توان به دیگران آدرس داد. همچنین به نقش علائم بصری و میزان اهمیت آنها توجه کنید.

۱۰

طراحی یا نقاشی یاد بگیرید.

۱۲

در نامه های الکترونیکی و پیام های خود از علامت های عاطفی یا اسمایلی ها استفاده کنید.

۱۴

ساختار وسایل مختلف را در ذهن خودتان تغییر بدهید، سپس تصویر نهایی آنها را رسم کنید.

۱۶

شکل های مختلفی را با استفاده از خمیر، خاک یا شن بسازید.

۱۸

پازل و بازی های فکری انجام بدهید.

۵

به فکر تغییر دکوراسیون خانه خود باشید؛ طرح های پیشنهادی خودتان را روی کاغذ بکشید و محل اشیا را مشخص کنید.

۷

یک کارت ویزیت برای خودتان طراحی کنید.

۹

فیلم ها یا ویدیوهای مورد علاقه خودتان را تحلیل کنید و به نقش رنگ ها و حقه های سینمایی موجود در جلوه های بصری پی ببرید.

۱۱

وبلاگ، وبسایت یا صفحه اجتماعی خودتان را راه اندازی کنید.

۱۳

بخشی از یک داستان را نقاشی کنید.

۱۵

یک الگو یا شکل را به خاطر بسپارید و سپس آن را به صورت وارونه رسم کنید.

۱۷

تصاویر ناقص را کامل کنید.

## تمرین :

توجه داشته باشید که انجام این فعالیت ها به معنی سنجش هوش تصویری-فضایی نیست، بلکه راهکارهایی برای تمرین و بهبود مهارت های ما هستند.



### بازی های پیشنهادی برای تقویت تصویری-فضایی:



بازی سه جعبه



بازی عکس برگردان



بازی ماز



بازی پازل



### وضعیت تحصیلی افرادی که دارای هوش تصویری-فضایی بالا هستند.



این دانش آموز برخلاف بیشتر دانش آموزان، رنگ ها را به خوبی تشخیص می دهد و در مراحل اولیه می تواند به راحتی از مداد شمعی استفاده کند. دانش آموزی که دارای هوش تصویری-فضایی است از تکالیف درسی نوشتاری و به ویژه تکالیف طولانی بیزار است. ارائه مطالب درسی با استفاده از دستگاه ویدئو پروژکتور و اسلاید باعث یادگیری بهتر مفاهیم برای این دسته از دانش آموزان می شود. معمولا این دسته از دانش آموزان، مهارت خوبی در کشیدن نقاشی دارند و به خوبی می توانند ماکت های سه بعدی بسازند. آنها اغلب در دروس هندسه و جغرافی قوی هستند.



## محیط های نامناسب برای هوش تصویری-فضایی

محیط های بدون تصویر و رنگ و عکس برای این افراد خوشایند نیست. آنها با استفاده از کلمات نمی توانند چیزها را به خوبی توصیف کنند و برقراری ارتباط با دیگران از طریق کلام و نوشتار برای آنها دشوار است. به طور کلی این اشخاص علاقه دارند تا احساسات و عواطف خود را از طریق تصویر بیان کنند و اگر چنین امکانی برای آنها وجود نداشته باشد، کارآیی خود را از دست می دهند.

## محیط های مناسب برای هوش تصویری-فضایی

این افراد در محیط هایی که سرشار از طرح و تصویر باشند احساس شادی و سرزندگی می کنند و به راحتی می توانند اطلاعات لازم را دریافت کنند. خواندن مجلات و کتاب های رنگی و دارای تصاویر زیبا برای آنها بسیار خوشایند است. در حالت کلی این دسته از افراد دوست دارند تا مفاهیم را در داخل طرح ها، شکل ها یا قطعات متحرک خلاصه کنند تا جذب و درک آنها آسان تر شود.



افراد مشهور با هوش تصویری - فضایی بالا



زها حدید

معمار



والٹ دیزنی

کاریکاتوریست ، پویانما  
و کارگردان



ون گوگ

نقاش



لئوناردو داوینچی

مهندس و نقاش



میکل آنژ

نقاش ، معمار و  
پیکره تراش



مبانی هنرهای تجسمی (ارتباطات بصری) 

نویسنده : غلامحسین نامی 

در فصل نخست کتاب، نحوه طراحی و نوع بکارگیری خط و اصول نقاشی ایرانی آموزش داده شده است. مطالب فصل دوم به اختصار درباره موارد استفاده از نقطه در طراحی ایرانی است. در فصل سوم همراه با مثالها و نمونه های متعدد، شیوه طراحی مناظر مختلف اعم از کوه، سنگ، گل و بوته، ابر، آب، درخت، حیوان در نقاشی ایرانی تشریح شده و در فصل پایانی مطالبی درباره داغ یا چگونگی برگردان از آثار استادان نقاشی قدیم ایران درج گردیده است.

این کتاب به ما کمک می کند تا درک خوبی از هنرهای تجسمی پیدا کنیم و نحوه ارتباط بصری با آنها را یاد بگیریم. آشنایی با عناصر و کیفیت نیروهای بصری باعث ایجاد یک فضای جدید در ذهن ما می شوند که از آن می توان برای درک و شناخت بهتر پدیده ها استفاده کرد.



## هوش بین فردی



این جنبه از هوش، توانایی شما را در برقراری رابطه با دیگران، درک و عواطف و هیجانات آن ها و فهم خواسته ها و تمایلاتشان، مورد سنجش قرار می دهد.

## هوش بین فردی چیست؟

هوش بین فردی به معنی توانایی در تماس، گفت و گو و معاشرت با دیگران و ترغیب آنها برای دستیابی به اهداف مشترک و همچنین درک رفتار و تفسیر روحیات اطرافیان و آگاهی از انگیزه ها و اهداف آنهاست. هوش بین فردی به اشخاص کمک می کند تا به راحتی با دیگران ارتباط برقرار کنند، احساسات آنها را تشخیص بدهند و آنها را برای انجام کار موردنظر خودشان تحریک کنند. همچنین این هوش باعث تقویت رفتارهای اجتماعی می شود و تمایل فرد را برای برقراری ارتباط و معاشرت با دیگران افزایش می دهد. بالا بودن حس همدلی، دلسوزی و همدردی از دیگر مشخصات هوش بین فردی است. ابزار و لوازم مورد علاقه هوش بین فردی شامل تلفن، کنفرانس صوتی و ویدیویی و نامه های الکترونیکی است. تشخیص تفکر و شناسایی اهداف دیگران، یکی دیگر از ویژگی های برجسته هوش بین فردی است که موجب همکاری فعال و سازنده با دیگران می شود.

## ویژگی های افرادی که دارای هوش بین فردی هستند.

این افراد عواطف و احساسات دیگران را به شکل دقیق تشخیص می دهند و به ندرت در این مورد دچار خطا می شوند. آنها به راحتی خودشان را در جایگاه مخاطب قرار می دهند و دنیا را از زاویه دید آنها نگاه می کنند. در فعالیت های گروهی به خوبی عمل می کنند و حتی در زمان کارهای انفرادی نیز به دنبال انجام کارهای گروهی و کسب نتیجه بهتر هستند. نظرات و احساسات خود را به راحتی بیان می کنند و در برخی از موارد می توانند مشکلات موجود در میان افراد مختلف را برطرف کرده و مانع ایجاد تنش و درگیری شوند. روابط گسترده آنها با دیگران سبب می شود که دوستان بسیار زیادی داشته باشند. ایده های خودشان را به خوبی بیان می کنند و به همین دلیل مورد تشویق و تحسین دیگران قرار می گیرند. در زمان حضور در مکان های جدید، به سرعت با افراد حاضر در جمع ارتباط برقرار کرده و حتی برای حل مشکلات احتمالی و کمک به آنها نیز اقدام می کنند. عضویت در گروه ها برای این افراد لذتبخش است و تنهایی را دوست ندارند. عاشق گفت و گوهای طولانی و بحث در خصوص مسائل مختلف هستند و از این کار خسته نمی شوند. آنها با نگاه کردن به طرز رفتار و زبان بدن افراد، می توانند احساس درونی آنها را تشخیص بدهند.

## مشاغل مناسب برای هوش بین فردی

- مشاور
- روانشناس
- میانجی گروه
- سیاستمدار
- معلم
- مدیر منابع انسانی
- کارشناس بازاریابی
- مدیر سفر های تفریحی
- مدیر و مددکار اجتماعی
- رهبر مذهبی و سیاسی
- رئیس یا مدیر
- متخصص حل اختلاف
- سرپرست روابط عمومی
- فروشنده
- نگرهبان
- مدیر ارتباطات
- سرباز سپاه صلح
- پرستار
- کارشناس خدمات
- مشاور سفر

## شناسایی هوش بین فردی

با داشتن حداقل چهار مورد از موارد زیر می توان گفت که شما دارای هوش بین فردی هستید:

- ۱- می توانید افکار و ذهنیات دیگران را حدس بزنید.
- ۲- از بی عدالتی متنفر هستید.
- ۳- شنونده خوبی هستید.
- ۴- افراد دروغگو را به خوبی تشخیص می دهید.
- ۵- احساس دیگران را می فهمید.
- ۶- اغلب به دیگران کمک می کنید.
- ۷- خسیس نیستید.
- ۸- از مکالمه صمیمانه با دیگران لذت می برید.



## مسیر پیشرفت و ترقی برای هوش بین فردی

این افراد به طور ذاتی رابطه خوبی با پدر و مادر خود دارند و می توانند نوع حرف زدن، حرکات و حالت های افراد مختلف را به خوبی تقلید کنند و در حالت کلی به راحتی با دیگران ارتباط برقرار می کنند. در مرحله بعد با تیزهوشی خاص خود می توانند دایره روابط خود را گسترش بدهند و محبوبیت بیشتری کسب کنند؛ برگ برنده این افراد در شناسایی عواطف و احساسات دیگران و قدرت بالای آنها در همدردی و دلسوزی با انسانهاست. این افراد در مراحل پیشرفته تر می توانند گروه و دسته های مختلفی را تشکیل بدهند و از ایده های اجتماعی حمایت کنند. آنها توانایی بالایی در نقش رهبری دارند و در مدت زمان کم می توانند به مقام ریاست دست پیدا کنند.

## توصیه های مفید برای تقویت هوش بین فردی

تقویت هوش بین فردی به میزان تمایل و تمرین افراد وابسته است. هریک از موارد زیر را با دقت انجام بدهید و با تمرین مستمر، شاهد تغییر و تحول در هوش بین فردی خود باشید.



در یک فعالیت اجتماعی شرکت کنید و تمامی خاطرات خود را در یک دفترچه بنویسید.

با مردم معاشرت کنید؛ مثلا به پارک بروید و در کنار افراد تنها بنشینید و پس از معرفی خودتان با آنها صحبت کنید.



با نگهبان بانک یا فروشگاه گپ بزنید.

از کسانی که در طول روز برای شما کاری انجام می دهند تشکر کنید.



هیجان و عاطفه خودتان را به شکل دوستانه و بدون تهدید ابراز کنید.

موفقیت دیگران را تبریک بگویید و آنها را تشویق کنید.





کتابی در مورد زبان بدن مطالعه کنید.



در کلاس های آموزشی حل اختلاف شرکت کنید و از دانسته های خود برای حل و فصل مشکلات محیط کارتان استفاده کنید.



به زبان بدن دیگران توجه کرده و پیام آنها را کشف کنید.



اگر کسی در زمان گذشته برای شما کاری انجام داده، به او بگویید که لطفش را به یاد دارید و از وی تشکر کنید.



با دیگران به طور غیر کلامی ارتباط برقرار کنید.



به یک گروه ملحق شوید و در بحث ها و فعالیت های گروهی آنها شرکت کنید.



به عواطف و افکار سایر افراد نیز توجه داشته باشید.



اطرافیان خودتان را کمتر قضاوت کنید.



عضو انجمن های مختلف شوید و در فعالیت های گروهی آن ها مانند تئاتر و سرود شرکت کنید.





در مورد مشکلات خودتان با دیگران صحبت کنید و با انجام گفت و گو، آنها را حل کنید.



داستان و رمان بخوانید و به دنبال درک عواطف و احساسات شخصیت های آنها باشید.

### تمرین :

توجه داشته باشید که انجام این فعالیت ها به معنی سنجش هوش بین فردی نیست، بلکه راهکارهایی برای تمرین و بهبود مهارت های ما هستند.



**هدف :** افزایش توانایی در زمینه درک احساس و هیجان دیگران



این تمرین برای بهبود روابط با فرزند، همسر و نزدیکان بسیار سودمند است. این تمرین را حتما به صورت ۲ نفره انجام دهید تا هراسی نسبت به قضاوت شدن توسط نفر سوم نداشته باشید و بتوانید روابط خودتان را با شخص مقابل بهبود ببخشید. در این تمرین یک نفر به صورت داوطلبانه، جاهای خالی موجود در جملات را پر می کند.  
نمونه جمله: وقتی شما ..... هستید، من از شما .....  
نمونه جواب: وقتی شما عصبانی هستید، من از شما میترسم.

در انجام این تمرین هرگز یکدیگر را قضاوت نکنید، عصبانی نشوید و دلیل رفتار و جواب خودتان را توضیح ندهید و از یکدیگر توضیح نخواهید. ما با انجام این تمرین به دنبال شناخت احساس دیگران در برابر رفتارهای خودمان هستیم. این تمرین به ما کمک می کند تا بزرگترین مانع روابط اجتماعی یعنی درک احساسات دیگران را از میان برداریم و یکی از مهمترین عناصر هوش بین فردی را تقویت کنیم.

**هدف :** تقویت درک اجتماعی



این تمرین را به صورت ۴ نفره یا با نفرات بیشتر انجام دهید. ابتدا چند نفر را به عنوان شنونده انتخاب کنید و به هریک از آنها یک قلم و یک برگه یادداشت بدهید. سپس یک نفر را به عنوان سخنران انتخاب کنید و از او بخواهید که به مدت ۱۵ دقیقه در رابطه با یکی از مسائل روز مانند چگونگی موفقیت افراد در زندگی صحبت کند. از افراد شنونده بخواهید تا نظر خودشان را در خصوص صحبت های فرد سخنران یادداشت کنند؛ سپس از شنوندگان بخواهید که دیدگاه سخنران را تحلیل یا قضاوت نمایند. پس از پایان تفسیر شنوندگان، فرد سخنران، شباهت ها و تفاوت های برداشت افراد را از سخنان خود مشخص کرده و به آنها امتیاز می دهد. این تمرین به شما کمک می کند تا چگونگی تعبیر و تفسیر خودتان را از توانایی های اجتماعی درک کنید و بتوانید از زاویه دید دیگران به آنها نگاه کنید. انجام این تمرین با اعضای خانواده و دوستان به شما کمک می کند تا برداشت های غلط خودتان را نسبت به صحبت های دیگران درک کنید و آنها را تغییر بدهید.



## وضعیت تحصیلی افرادی که دارای هوش بین فردی بالا هستند.



این دسته از دانش آموزان به کارهای گروهی علاقه مند هستند و از انجام کارهای انفرادی نفرت دارند. آنها دوست دارند تا در همه کارها مانند درس خواندن یا انجام تکالیف به صورت گروهی عمل کنند. داشتن روابط عاطفی با دیگر همکلاسی ها باعث ایجاد شور و اشتیاق در آنها می شود. آنها به دلیل داشتن مهارت دوستیابی و قدرت ارتباط قوی، به راحتی با دیگران دوست می شوند و معمولا رابطه خوبی با معلمان خود دارند. این دسته از دانش آموزان، عاشق مهمانی هستند و در کنار دیگران احساس بسیار خوبی دارند و اگر کسی را نبینند و با کسی حرف نزنند دچار افسردگی می شوند.





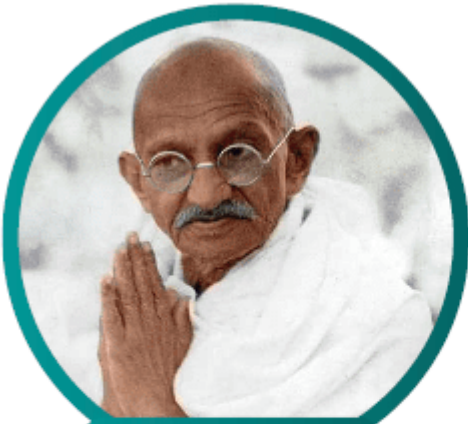
## محیط های نامناسب برای هوش بین فردی

این افراد از کار انفرادی نفرت دارند و دچار کسالت روحی می شوند؛ مثلاً اگر مجبور باشند تا به تنهایی خود را برای امتحانات آماده کنند، به ناراحتی و اضطراب گرفتار می شوند. آنها از حضور در کتابخانه های عمومی و محیط های آرام خودداری می کنند و به زبان ساده بدون داشتن تماس و ارتباط با دیگران فلج می شوند و کارآیی خود را به طور کامل از دست می دهند. به طور کلی نداشتن تماس با دیگران باعث افسردگی آنها می شود زیرا هوش بین فردی نیازمند ارتباط و گفت و گو با دیگران است و انرژی خود را از این راه به دست می آورد.

## محیط های مناسب برای هوش بین فردی

هر نوع محیطی که در آن کارها به صورت گروهی انجام می شوند برای این افراد مناسب و خوشایند هستند، مانند محیط های اجتماعی که در آنها تماس و گفت و گو و تعامل میان افراد مختلف بسیار زیاد است. فعالیت های تیمی مانند گروه های نمایش و تئاتر، آوازخوانی دسته جمعی، شعرخوانی گروهی و کوهنوردی گروهی نیز از جمله فعالیت های جذاب و خوشایند برای این دسته از افراد محسوب می شوند.

## افراد مشهور با هوش بین فردی بالا



مهاتما گاندی

رهبر سیاسی هندی



اوپرا گیل وینفری

مجری و هنرپیشه



مادر ترزا

راهبه و برنده جایزه  
نوبل صلح



آنجلینا جولی

بازیگر ، فیلم ساز و  
بشر دوست



نلسون ماندلا

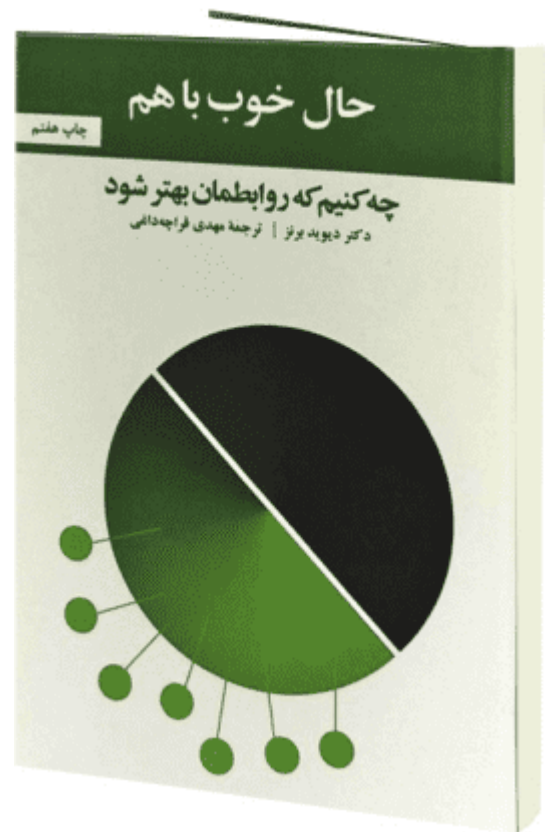
سیاستمدار

حال خوب با هم 

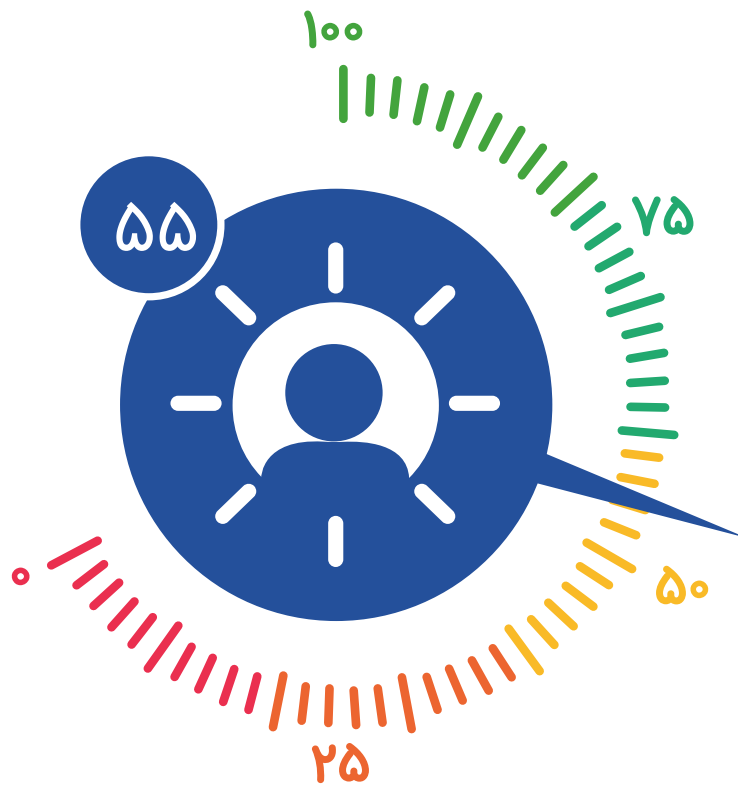
نویسنده : دیوید برنز | مترجم : مهدی قراچه داغی 

روابط مسئله دار، انسانها را آزار می دهند. اغلب ما احساس ارزشمندی خودمان را تا حدودی به روابطی که با دیگران داریم نسبت می‌دهیم. مشاجره کردن یا جنگیدن با کسی که برایتان مهم است و به او علاقه دارید، چیز جالبی نیست. حتی دعوا و منازعه با کسی که به او علاقه ندارید، میتواند شما را ناراحت کند و شادی و انرژی‌تان را بگیرد. اگر کسی را دارید که با او به راحتی کنار نمی‌آیید، این کتاب میتواند شما را با راهکارهایی آشنا کند که رابطه بهتر و مؤثرتری با آن شخص برقرار کنید. مهم نیست کسی که با او اختاف نظر دارید همسر، خواهر یا برادر، پدر یا مادر، همسایه یا دوست و یا حتی یک غریبه باشد.

این کتاب توسط دیوید برنز استاد روانشناسی بالینی دانشگاه استنفورد نوشته شده است و راهکارهای بسیار موثری را به منظور بهبود روابط بین فردی ارائه می‌دهد.



## هوش درون فردی



این جنبه از هوش، توانایی شما را در آگاهی از احساسات، عواطف و هیجانات و تصمیم گیری مناسب نسبت به آن ها مورد بررسی قرار می دهد.

## هوش درون فردی چیست؟

این هوش به معنی شناخت خود و ارائه دقیق احساسات و عواطف و روحیات درونی برای داشتن عملکرد موثر در زندگی است. شناخت خویشتن و به عهده گرفتن و پذیرفتن مسئولیت زندگی نیز به عنوان تعریف دیگری از هوش درون فردی محسوب می شود. یکی از ویژگی های مهم هوش درون فردی این است که شخص به صورت آگاهانه با موقعیت های مختلف درگیر شده یا از آنها دوری می کند. هوش درون فردی باعث می شود که افراد در همه حال نسبت به حالات روحی و روانی خود آگاهی داشته باشند که البته این شناخت می تواند باعث تقویت دیگر ویژگی های شخصیتی آنها نیز بشود. شناخت و تشخیص درست حد و مرزها، داشتن شخصیت مستقل و خوشبینی به زندگی از نشانه های مهم هوش درون فردی هستند. برخورداری از هوش درون فردی به افراد این امکان را می دهد تا در زمان بروز یک حالت روحی ناخوشایند، نسبت به آن خیال پردازی نکرده و به سرعت از آن حالت خارج شوند. از دیگر ویژگی های هوش درون فردی می توان به کنترل احساسات، تسلط بر زندگی عاطفی، داشتن انضباط فردی و بلوغ عاطفی، ارائه پاسخ مناسب به محرک های درونی و بیرونی، سازگاری با محیط و برخورداری از انعطاف پذیری، دوراندیشی و روحیه صلح جویی اشاره کرد.

## ویژگی های افرادی که دارای هوش درون فردی هستند.

این افراد توانایی خوبی در درک و شناخت هیجانات خود دارند و دلیل بروز آنها را می دانند. آنها معمولاً تصویر روشنی از توانایی های خود دارند و می دانند که از عهده چه کارهایی بر می آیند. معمولاً به بازخوردها و نظرات دیگران اهمیت می دهند. اگر در زمینه ای، احساس ضعف داشته باشند، در آن زمینه فعالیت کرده و خود را رشد می دهند. از شکست نمی ترسند و آن را قسمتی از رشد فردی خود می دانند؛ همچنین این موضوع باعث می شود تا در برابر نتایج نامطلوب دچار ناامیدی و سرخوردگی نشوند و با استفاده از شکست ها برای آینده خود برنامه ریزی کنند. این دسته از افراد به دلیل داشتن آگاهی نسبت به توانایی های خود می توانند به شکل مفید به دیگران کمک کنند. آنها به طور قاطع از اعتقادات و انگیزه های خود دفاع می کنند و به خوبی می توانند مهارت ها، فعالیت ها و نقاط ضعف و قدرت خودشان را بررسی کرده و آنها را مورد نقد و بررسی قرار بدهند.

معمولا احساسات خودشان را به درستی مدیریت می کنند و در مواقع حساس، واکنش منطقی از خود نشان می دهند. آنها علاقه بسیار زیادی به شناخت و درک علت پدیده ها دارند. قدرت استقلال این افراد به آنها کمک می کند تا کارهای خود را به تنهایی انجام بدهند. آنها نگاه مثبتی نسبت به تنهایی دارند و از خلوت خود انرژی زیادی می گیرند.

**شما با انجام تست هوش هیجانی در سایت سیناتیک می توانید نقاط ضعف خود را در ابعاد ۱۵گانه آن پیدا کنید و از راهکارهای ارائه شده برای تقویت و بهبود عملکرد هوش درون فردی خود استفاده نمایید.**



### مشاغل مناسب برای هوش درون فردی

- کاشف
- کارشناس انرژی درمانی
- آینده نگر
- محقق و پژوهشگر
- تجارت آزاد
- مشاور سلامتی
- کارشناس کامپیوتر
- مشاور معنوی
- مشاور مشاغل
- کاراگاه
- فیلسوف
- جرم شناس
- نویسنده
- روان درمانگر
- روانشناس
- کارشناس الهیات
- نقاش
- درمانگر

### شناسایی هوش درون فردی

- با داشتن حداقل چهار مورد از موارد زیر می توان گفت که شما دارای هوش درون فردی هستید:
- ۱- زیاد فکر می کنید.
  - ۲- از نظر مردم، شما یک انسان رویاپرداز هستید.
  - ۳- شما می توانید خواب و رویا را تعبیر کنید.
  - ۴- خودتان را سرزنش می کنید.
  - ۵- یک کتاب خوب را به طور واقعی و عمیق می خوانید.
  - ۶- ایده های پیچیده را تجزیه و تحلیل کرده و آنها را ساده می کنید.
  - ۷- در مورد مردم قضاوت می کنید.



## مسیر پیشرفت و ترقی برای هوش درون فردی

این افراد در مراحل اولیه می توانند حالت های درونی خود را در زمان های مختلف توصیف کنند و در مراحل بعدی به دنبال یافتن معنایی برای زندگی باشند و دوست دارند تا علت اصلی هر چیزی را پیدا کنند و به دنبال ارتقای خود هستند. آنها در مراحل پیشرفته تر می توانند حالات هیجانی-عاطفی خود را به شکل آگاهانه کنترل کنند و با ارائه باورهای شخصی به دنبال نمایش دنیای فلسفی خود باشند. چنین افرادی علایق و اهداف خود را درک می کنند و برای زندگی خود برنامه ریزی دارند. این اشخاص با احساسات و عواطف درونی خود هماهنگ هستند و از عقل، دانش، درک شهودی و انگیزه و محرک های خوبی برخوردارند. همچنین اراده و اعتماد به نفس بالایی دارند و می توانند بدون وابستگی به دیگران و به طور مستقل به مطالعه و تحقیق بپردازند. کتاب، دفترچه یادداشت های روزانه، خلوت و تنهایی، طرح ها و اشیای خلاقانه از جمله وسایل و ابزار مورد علاقه این افراد هستند. آنها در زمینه یادگیری، کاملا مستقل بوده و برای کسب دانش به صورت انفرادی عمل می کنند و معمولا در زمان حضور در جمع دچار شرم و خجالت می شوند و کارایی آنها کاهش می یابد.



## توصیه های مفید برای تقویت هوش درون فردی

تقویت هوش درون فردی به میزان تمایل و تمرین افراد وابسته است. هریک از موارد زیر را با دقت انجام بدهید و با تمرین مستمر، شاهد تغییر و تحول در هوش درون فردی خود باشید.



به طور اتفاقی یک کار مثبت و محبت آمیز در نظر بگیرید و آن را انجام بدهید؛ مثلا در داخل اتوبوس جای خود را به یک فرد سالمند بدهید.

هدف ساده ای را برای هر روز، هر هفته و هر ماه یادداشت کنید. به دنبال اهداف خود باشید و نتایج را در یک دفترچه یادداشت بنویسید. در صورت نرسیدن به اهداف خود، هدف های دیگری را مشخص کنید و برای رسیدن به آنها تلاش کنید.



به دنبال فرصتی برای خوبی کردن به افراد غمگین و ناراحت باشید.

کارهای روزمره و یکنواخت را کنار بگذارید و کار متفاوتی را برای خودتان انجام بدهید؛ مثلا دکور خانه یا مدل موی خودتان را عوض کنید.



مقاله ای در خصوص بهبود شخصیت یا عصر جدید اطلاعات بخوانید و نگرش های جدید را درک کنید.

در نقش مشاور یا معلم با یک شخص به طور منظم ملاقات کنید، به او کمک کنید و علایق وی را مورد توجه قرار بدهید.



زندگی در زمان حال را یاد بگیرید.

در مورد شغل ایده آل خود مطالعه کنید. آیا راهی برای حرکت و ورود به شغل موردنظر وجود دارد؟





آرام باشید و زمانی را برای پاکسازی ذهن خود اختصاص بدهید.

۹

به کارهایی که در طول روز انجام داده اید فکر کنید. آیا برای کمک کردن به دیگران فرصتی را از دست داده اید؟ آیا در ارتباط با دیگران می توانستید شخصیت بهتر و مهربان تری از خودتان نشان بدهید؟

۱۰

بررسی کنید که هر روز چه چیزهای جدیدی یاد گرفته اید و در انتهای هر روز در مورد افکار و احساسات خود نکته برداری کنید.

۱۱

یک روز کامل را در تنهایی سپری کنید و با هیچکس حرف نزنید.

۱۲

احساسات مختلف خودتان را مشخص و آنها را نامگذاری کنید.

۱۳

روابط اجتماعی خودتان را گسترش بدهید زیرا این کار به شناخت عواطف شما و دیگران کمک می کند.

۱۴

در طول روز رمان و داستان بخوانید. این کار باعث می شود تا نسبت به احساسات و عواطف مختلف آگاهی پیدا کرده و آنها را در وجود خودتان شناسایی کنید.

۱۵

از دامنه ی احساسات و عواطف خود آگاهی داشته باشید و مشخص کنید که در عصبانی ترین و خوشحال ترین حالت خودتان چه واکنشی بروز می دهید.

۱۶



توجه داشته باشید که انجام این فعالیتها به معنی سنجش هوش درون فردی نیست، بلکه راهکاری برای تمرین و بهبود مهارت های ماست.



زمان بندی : ۳۰ دقیقه / هر ۱۰ روز یکبار



هدف : افزایش توجه به درون



با خودتان خلوت کنید. سپس یک دفترچه یادداشت شخصی برداشته و در مورد خودتان بنویسید. به لایه های شخصیتی و جزئیات عمیق وجودتان توجه کنید. خوبی ها و بدی های خودتان را به صورت کاملا آزاد و بدون تعارف بنویسید. این کار به نوعی یک طوفان فکری است و عدم مقاومت در برابر آن می تواند به شناخت و درک عمیق حالات، احساسات و افکار شما کمک کند. نیازی به نوشتن کلمات و جملات ادبی نیست و تنها محتوای خالص ذهن خودتان را بدون سانسور بنویسید.

## وضعیت تحصیلی افرادی که دارای هوش درون فردی بالا هستند.

چنین دانش آموزی از تمامی محدودیت ها و حد و مرزهای مدرسه آگاهی دارد و توانایی های خودش را به درستی می شناسد. این دانش آموز انتظار بالایی از خودش دارد و به دنبال آن است تا وضعیت درسی خود را بهبود ببخشد. او بر روی اهداف خود تمرکز دارد و به خوبی می تواند از قابلیت ها و استعدادهایش برای کسب موفقیت درسی استفاده کند. او تلاش می کند تا مسائل و تکالیف خود را به درستی انجام دهد و از درگیر شدن با مشکلات نمی ترسد. او به خوبی می تواند اطلاعات لازم را جمع آوری کند و تکالیف خود را به نحو احسن انجام دهد. البته باید توجه داشت که برنامه های درسی یکنواخت که در آنها همه چیز از قبل مشخص شده است، برای این دسته از دانش آموزان خسته کننده خواهد بود و فعالیت ها و تکالیفی که به صورت بی هدف از سوی معلمان تعیین می شوند برای این دانش آموزان عذاب آور هستند. این دانش آموزان در صورت ارائه گزینه های متعدد از سوی معلم، رغبت و میل بیشتری نشان می دهند و گزینه مورد علاقه خودشان را انتخاب می کنند. آنها از نوشتن انشا با موضوع آزاد یا فعالیت های انفرادی لذت می برند. تهیه روزنامه دیواری یا نوشتن مجله یکی دیگر از فعالیت های مطلوب این دانش آموزان است زیرا در این قبیل فعالیت ها می توانند توانایی های شخصی خودشان را به نمایش بگذارند. به طور کلی این دسته از دانش آموزان از انجام کار انفرادی و نمایش نتیجه فعالیت خود بسیار خوشحال می شوند. این دانش آموزان عاشق تنظیم گزارش های انفرادی در خصوص موضوعات خاص هستند و تمایل زیادی به آشنایی بیشتر با دنیای درون خودشان دارند.



## محیط های نامناسب برای هوش درون فردی

محیط های ثابت که دارای قوانین سخت بوده و هیچگونه انعطافی در آنها وجود ندارد باعث ناراحتی آنها می شود. آزمون ها و تست های استاندارد نیز برای این افراد نامطلوب هستند. همچنین گزارش ها یا دروسی که در آنها هیچگونه فضایی برای دخالت فرد وجود ندارد و همه چیز به صورت ثابت و غیر قابل تغییر در نظر گرفته شده است، باعث ایجاد حس ناخوشایند در این دسته از افراد می شود.

## محیط های مناسب برای هوش درون فردی

به طور کلی افرادی که دارای هوش درون فردی هستند از هر نوع چالش و معما استقبال می کنند زیرا در این فعالیت ها می توانند قابلیت ها و توانایی های خود را به نمایش بگذارند. همچنین فعالیت های خیالی و تجسمی نیز برای این افراد جذاب خواهد بود.

## افراد مشهور با هوش درون فردی بالا



**پروین اعتصامی**

شاعر



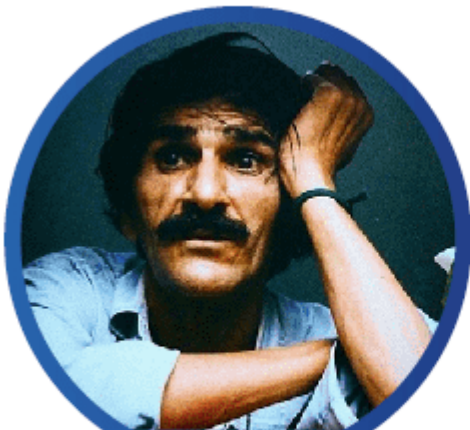
**فردریش نیچه**

فیلسوف ، شاعر و  
جامعه شناس



**قیصر امین پور**

نویسنده ، شاعر  
مدرس دانشگاه



**حسین پناهی**

شاعر ، نویسنده  
کارگردان ، بازیگر



**کارل گوستاو یونگ**

فیلسوف و روانپزشک

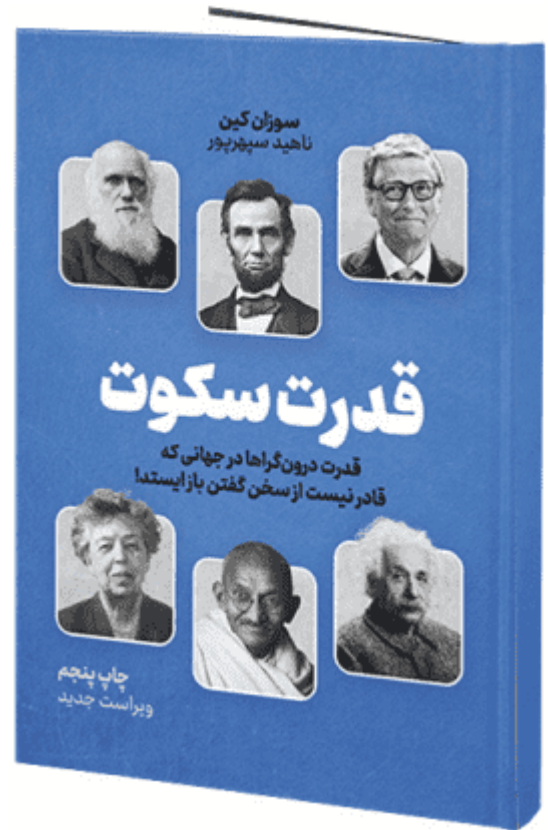
قدرت سکوت

مترجم: ناهید سپهرپور نویسنده: سوزان کین

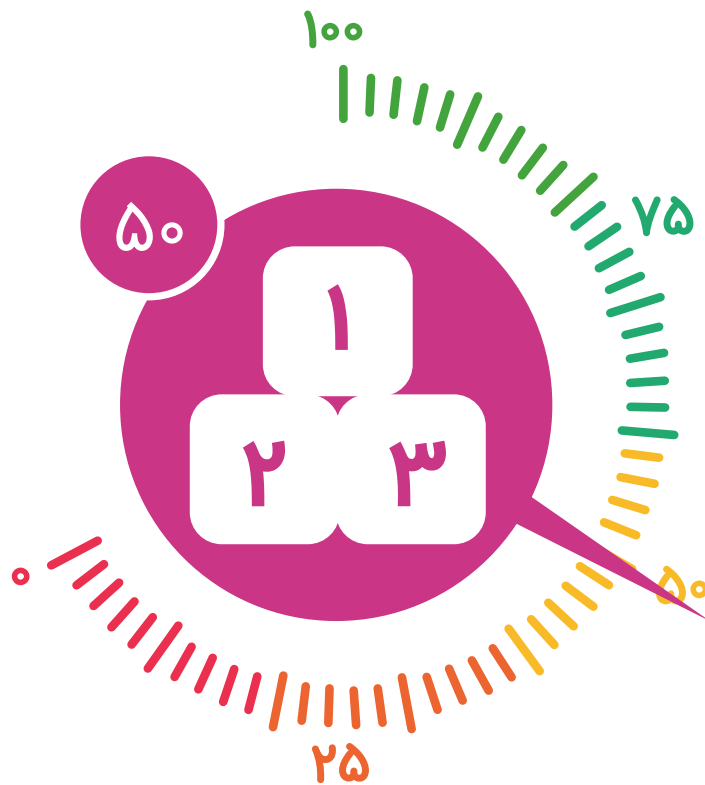
قدرت سکوت به عنوان پرفروش ترین کتاب نیویورک تایمز و آمازون در زمینه های خلاقیت و نبوغ، روانشناسی رفتاری، روابط بین فردی، مدیریت و کسب و کار شناخته می شود. این اثر را با ترجمه ناهید سپهرپور میخوانید.

اگر شما هم فردی درونگرا هستید که توانایی های خودتان را نمی بینید، کتاب قدرت سکوت را مطالعه کنید. راهکارهای کتاب قدرت سکوت برای مدیران و افرادی که با طیف وسیعی از مردم در ارتباط هستند نیز، مفید است.

این کتاب حاصل مجموعه ای از مطالعات جامع است و اطلاعات مفیدی در خصوص قدرت سکوت و مزیت های برخورداری از زندگی درونی غنی در اختیار شما قرار می دهد.



## هوش ریاضی - منطقی



این جنبه از هوش، توانایی شما را در تحلیل و حل مسائل، روابط منطقی و تفکر انتزاعی مورد سنجش قرار می دهد.



## هوش ریاضی - منطقی چیست؟

هوش ریاضی-منطقی به معنی توانایی در محاسبه اعداد، استدلال قضایا و اثبات روابط مختلف است. این هوش دارای ذهن بسیار دقیق و قدرتمندی است و می تواند الگوها و روابط میان اشیا و پدیده ها را کشف کند. از علایق هوش ریاضی-منطقی می توان به آزمایش و تحقیق، حل معما، ارائه پرسش های بزرگ و پیچیده، کار با اعداد و ارقام و کشف روابط میان آنها و یافتن ترتیب عناصر اشاره کرد. یادگیری در هوش ریاضی-منطقی از طریق مطالعه و تحقیق و انجام بازی های منطقی صورت می گیرد و پیش از ورود به جزئیات، نیازمند مفاهیم کلی است. تجزیه و تحلیل دقیق مسائل، تخمین نتایج و تلاش برای کسب نتیجه از دیگر ویژگی های بارز هوش ریاضی-منطقی هستند. هوش ریاضی-منطقی باعث می شود که فرد در زمینه ریاضیات از توانایی بالایی برخوردار باشد و بتواند قضایا و گزاره های ریاضی را به راحتی اثبات کرده و عملیات منطقی و پیچیده آنها را محاسبه نماید.

## ویژگی های افرادی که دارای هوش ریاضی-منطقی هستند.

این افراد در مواجهه با یک مسئله جدید می توانند به صورت ذهنی و در زمان کوتاه، تمامی روابط میان اجزای آن مسئله را کشف و آن را حل کنند. آنها قدرت بسیار خوبی در ارائه و درک استدلال های مختلف دارند. حفظ کردن مطالب برای آنها آسان است ولی بیشتر به دنبال یادگیری مفاهیم هستند؛ مثلاً در هنگام یادگیری یک فرمول فیزیک، در کنار حفظ فرمول به اجزای تشکیل دهنده و مفهوم آنها نیز دقت می کنند. این افراد معمولاً دارای الگوهای ذهنی منحصربه فردی هستند که این الگوها در تجزیه و تحلیل پدیده ها و درک مشاهدات جدید به آنها کمک می کنند و الگوهای جدیدی را ذهن آنها به وجود می آورند. البته وجود همین الگوها باعث می شود که در زمان یادگیری مطالب جدید برای پیدا کردن نظم و برقراری ارتباط میان قسمت های مختلف آن تلاش کنند اما در صورتی که نتوانند این کار را انجام بدهند، یادگیری برایشان دشوار می شود. بازی ها و سرگرمی های فکری و استراتژیک مانند حل معما، جدول، شطرنج، درست کردن پازل و بازی های کامپیوتری استراتژیک برای هوش ریاضی-منطقی لذتبخش است و در مدت زمان کم به مهارت بالایی در این فعالیت ها دست پیدا می کنند.



آنها معمولا منطقی، واقع گرا و کنجکاو هستند و سوالات زیادی برای پرسیدن دارند و همیشه برای یافتن علت رخدادها تلاش می کنند. در اغلب اوقات به سادگی از میان موضوعات مختلف عبور نمی کنند و به راه حل های معمولی اعتماد ندارند و گاهی سخت ترین پاسخ را به عنوان بهترین پاسخ در نظر می گیرند؛ البته باید بدانند که مسائل مختلف دارای راه حل های منحصر بفردی هستند و سختی و آسانی راه حل ها به نوع مسئله و موقعیت آن مربوط می شود. نظم و ساختار محیط برای این افراد اهمیت دارد؛ مثلا اگر ببینند که وسیله ای دارای ایراد است، در اولین فرصت آن را برطرف می کنند تا خللی در انجام فعالیت هایشان ایجاد نشود.

### مشاغل مناسب برای هوش ریاضی-منطقی

- معلم ریاضیات
- فیزیکدان
- برنامه نویس کامپیوتر
- پزشک
- حسابدار
- وکیل
- ریاضیدان
- دانشمند
- تحلیل گر داده ها
- تحلیل گر شبکه نفت
- متخصص آمار
- کتابدار
- کارآگاه
- محقق

## شناسایی هوش ریاضی-منطقی

با داشتن حداقل چهار مورد از موارد زیر می توان گفت که شما دارای هوش ریاضی-منطقی هستید:

- ۱- از حل کردن معما لذت می برید.
- ۲- مسائل منطقی را حل می کنید.
- ۳- در زمینه ریاضیات قوی هستید.
- ۴- دوست دارید هر چیزی را سر جای خودش قرار بدهید.
- ۵- به اکتشافات علمی علاقه مند هستید.
- ۶- می توانید رئیس باشید.
- ۷- به نحوه کار کردن چیزهای مختلف علاقه دارید.
- ۸- با کامپیوتر به خوبی کار می کنید.

## مسیر پیشرفت و ترقی برای هوش ریاضی-منطقی

این افراد می توانند اشیا را خارج از دنیای واقعی مورد بررسی قرار بدهند و نسبت به آنها شناخت پیدا کنند. در مراحل پیچیده تر می توانند مهارت های حل مسئله را در خود تقویت کرده و در زمینه مفاهیم پیچیده مانند نمادهای ریاضی به تحقیق بپردازند و در این حوزه پیشرفت کنند. در مراحل پیشرفته تر نیز قادر به حل مسائل پیچیده هندسه و منطق خواهند بود و می توانند نظام و دستگاه های عملیاتی مختلف را به یکدیگر پیوند بدهند.



## توصیه های مفید برای تقویت هوش ریاضی-منطقی

تقویت هوش ریاضی-منطقی به میزان تمایل و تمرین افراد وابسته است. هریک از موارد زیر را با دقت انجام بدهید و با تمرین مستمر، شاهد تغییر و تحول در هوش ریاضی-منطقی خود باشید.

- |   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| ۲ | در هنگام خرید، مبلغ پرداختی را به صورت ذهنی محاسبه کنید.  | ۱ | به دنبال فهمیدن اصطلاحات علمی جدید باشید.   |
| ۴ | شطرنج بازی کنید و آن را به طور کامل یاد بگیرید.   | ۳ | با کمک یک شخص علاقه مند به مباحث ریاضی، چند مسئله ریاضی حل کنید.                              |
| ۶ | فرض کنید سهام خریده اید؛ هر روز بررسی کنید که آیا قیمت آن تغییر کرده است یا خیر.  | ۵ | در مورد زمان وقوع یک اکتشاف یا رخداد علمی مانند زمان شروع حرکت زمین به دور خورشید تحقیق کنید. |
| ۸ | کنار خیابان بایستد و در مدت ۵ دقیقه تعداد اتومبیل ها، دوچرخه ها و موتورهای عبوری را بشمارید. سپس نسبت تعداد دوچرخه ها و موتورها به تعداد اتومبیل ها را حساب کنید. | ۷ | برنامه های علمی تماشا کنید.   |

۱۲

معماهای منطقی موجود در بازی های رایانه ای را حل کنید.

یک داستان اسرارآمیز بخوانید و پایان آن را با توجه به نشانه های موجود در داستان حدس بزنید.

۱۱

۱۴

از مستندهای با محتوای منطقی و علمی استفاده کنید.

یکی از زبان های برنامه نویسی کامپیوتر را یاد بگیرید.

۱۳

۱۶

یک مسئله ریاضی حل کنید، سپس با صدای بلند آن را تحلیل کرده و صدای خودتان را ضبط کنید.

بخش تجاری روزنامه ها و سایت های خبری را مطالعه و تحلیل کنید.

۱۵

۱۸

مفاهیم ریاضی را به دیگران آموزش دهید.

اجزای یک دستگاه را باز کنید و بعد از بررسی، آنها را سرهم کنید.

۱۷

## تمرین :

انجام برخی از بازی ها مانند جدول سودوکو، مکعب روبیک، بازی سرعت محاسبات، معماهای بازی و ریاضی و بازی XO به خوبی می توانند هوش ریاضی-منطقی ما را تقویت کنند.

توجه داشته باشید که انجام این فعالیت ها به معنی سنجش هوش ریاضی-منطقی نیست، بلکه راهکارهایی برای تمرین و بهبود مهارت های ما هستند.



بازی سرعت محاسبات



بازی مکعب روبیک



بازی سودوکو



بازی XO



بازی و ریاضی



## وضعیت تحصیلی افرادی که دارای هوش ریاضی-منطقی بالا هستند.

این دانش آموزان به راحتی مسائل و معماها را حل می کنند و عاشق اعداد و منطق و محاسبات هستند. آنها تمایل زیادی به کار کردن با ابزار و وسایل تجارت مانند چرتکه، خط کش، ماشین حساب و کامپیوتر دارند و شیفته اعداد، نظریه های ریاضی، منطق و استدلال هستند. برای پیدا کردن اندازه ها، مقادیر و تناسب میان آنها کنجکاو می شوند و دوست دارند هرچیزی دارای مکان مشخصی باشد و معمولا به نظم و ترتیب اهمیت می دهند. کیف مدرسه و اتاق آنها بسیار مرتب و منظم است و محل دقیق همه چیز را می دانند. اگر به میز تحریر آنها نگاه کنید متوجه می شوید که هر چیزی در نقطه مشخصی قرار دارد. این دسته از دانش آموزان، تمامی مراحل یک کار را تا انتها بررسی می کنند و با برنامه و به شکل دقیق پیش می روند. آنها برای استدلال مسائل مختلف به ترسیم نمودار و جدول می پردازند و اطلاعات و داده ها را تفسیر می کنند. انجام تمرین های تکراری و پر کردن جاهای خالی ساده برای آنها کسل کننده است. مراکز آموزشی خلاق که مطالب مختلفی در زمینه ریاضی، علوم، مشاغل و کامپیوتر ارائه می دهند و از ابزارهای محاسباتی گوناگون استفاده می کنند، برای این دسته از دانش آموزان مفید هستند.



## محیط های نامناسب برای هوش ریاضی-منطقی

این افراد برای انجام درست کارهای خود علاوه بر نظم و ترتیب به یک محیط امن و ساکت نیاز دارند و در محیط های شلوغ و بی نظم، تمرکز خودشان را از دست می دهند. داشتن اهداف مشخص و تصاویر کلی برای آنها اهمیت دارد و به دنبال ایجاد ارتباط محکم میان ایده های ذهنی خود هستند.

## محیط های مناسب برای هوش ریاضی-منطقی

کلاسها و برنامه های آموزشی منظم همراه با ارائه منسجم برای آنها جذاب و مناسب است. همچنین محیط هایی که دارای حجم بالایی از محاسبه و استدلال بوده و از نمودارها و جدول های تصویری مختلف استفاده می کنند، برای این افراد خوشایند هستند.

## افراد مشهور با هوش ریاضی - منطقی بالا



**استیون هاوکینگ**

فیزیکدان، نویسنده  
کیهان شناس



**ابن سینا**

پزشک، ریاضی دان  
منجم، فیزیکدان



**بیل گیتس**

کارآفرین، بازرگان  
مدیر اجرایی



**خواجه نصیرالدین طوسی**

فیلسوف، ریاضی دان، منجم



**مریم میرزاخانی**

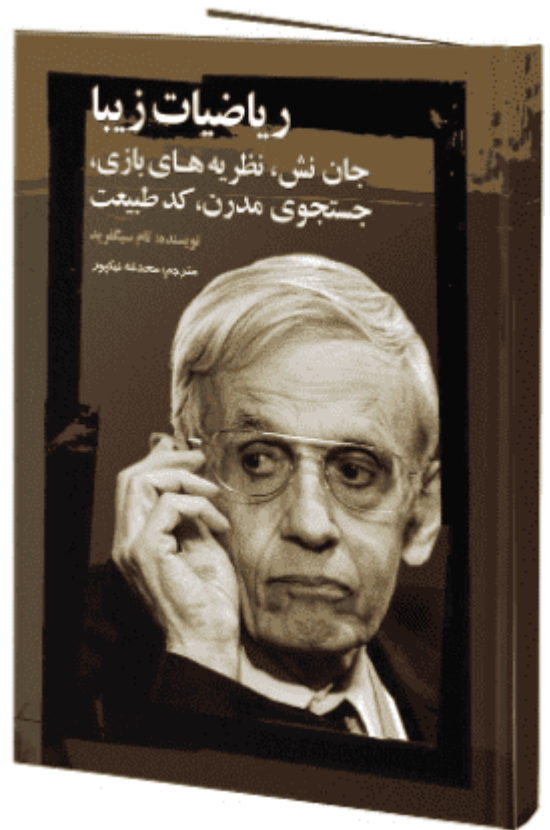
ریاضی دان



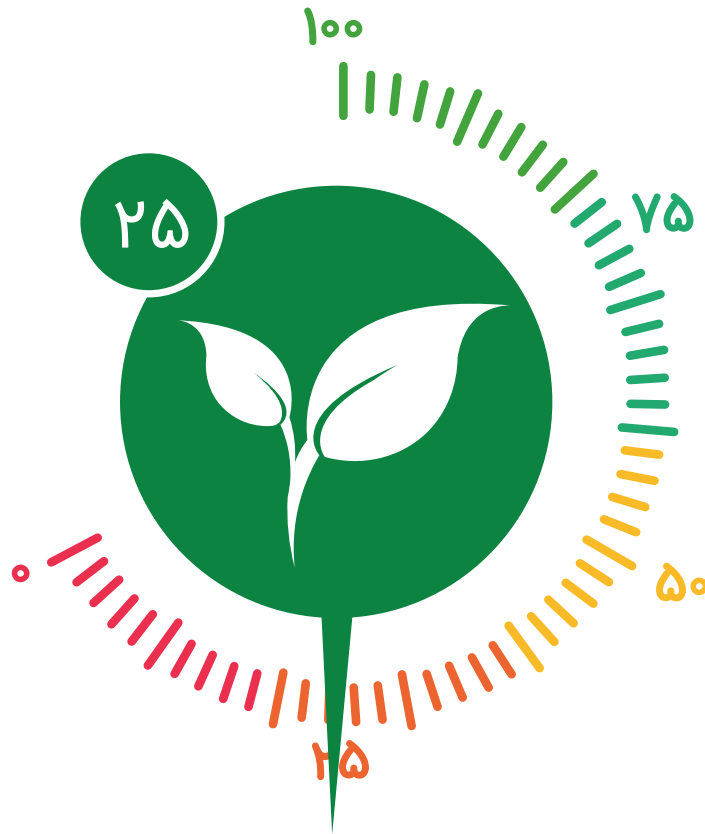
ریاضیات زیبا 

نویسنده: تام سیگفرید  مترجم: محدثه نیکپور

در این کتاب مجموعه ای از نظریه های مربوط به بازی ها با استفاده از مدل های ریاضی به تحلیل روش های همکاری یا رقابت میان موجودات منطقی و هوشمند می پردازد. تام سیگفرید در کتاب ریاضیات زیبا می گوید: روانشناسی واقعی زندگی هنوز وجود ندارد، نه در حال حاضر و نه برای مدت طولانی در آینده، اما هدف بسیاری از تحقیقات در حال انجام، درک رفتار انسان به منظور پیش بینی آینده است.



## هوش طبیعت گرا



- این جنبه از هوش، میزان دقت و درک شما را نسبت به طبیعت و محیط پیرامونتان می سنجد. ●

## هوش طبیعت گرا چیست؟

هوش طبیعت گرا به معنی توانایی درک عناصر طبیعی مانند گیاهان و جانوران و مطالعه علمی در خصوص همه ابعاد دنیای طبیعت است. همچنین قابلیت تشخیص و طبقه بندی گونه های جانوری و گیاهی و شناخت روابط میان جانوران و گیاهان به عنوان تعریف دیگری از هوش طبیعت گرا محسوب می شود. این هوش باعث ایجاد علاقه نسبت به پدیده ها و عناصر طبیعی و کنجکاوی در خصوص علت ایجاد و چگونگی فعالیت آنها در چرخه طبیعت می شود. دلسوزی در مورد کره زمین و پیگیری مشکلات مرتبط با آن و پیدا کردن راه هایی برای دفاع و حفاظت از محیط زیست از نشانه های بارز هوش طبیعت گرا است. ساختار اصلی هوش طبیعت گرا بر روی شباهت ها و تفاوت ها تمرکز دارد و هر پدیده ای از طبیعت را به صورت یک مسئله می بیند و به دنبال یافتن راه حل آن است. داشتن هوش طبیعت گرا به فرد اجازه می دهد تا موجودات زنده طبیعت را به راحتی تفکیک کند و در دنیای طبیعی به الگوهایی پی ببرد که افراد عادی قادر به دیدن آنها نیستند؛ همچنین این فرد می تواند جزئیاتی از پرندگان، حیوانات، سنگ ها، ابرها، درختان و گیاهان را ببیند که معمولا از چشم افراد عادی پنهان هستند. از نتایج هوش طبیعت گرا می توان به درک درست حیوانات و گیاهان، آشنایی با تغییرات آب و هوا و استعداد بالا در راه اندازی محیط های طبیعی مانند باغ و گلخانه اشاره کرد.

## ویژگی های افرادی که دارای هوش طبیعت گرا هستند.

این افراد علاقه زیادی به طبیعت و پیدا کردن الگوهای موجود در آن مانند روند تغییرات آب و هوا، رشد گیاهان و سیر تکاملی حیوانات دارند. یادگیری نکات جدید در خصوص طبیعت و توجه به گوناگونی های موجود در آن برای این افراد بسیار جذاب و قابل فهم است. آنها از بودن در طبیعت لذت می برند و از این راه، انرژی لازم برای انجام وظایف و فعالیت های روزمره خود را کسب می کنند. این دسته از افراد معمولا به نگهداری و مراقبت از حیوانات و گیاهان اهمیت می دهند و به دنبال ایجاد محیط امن تر و مناسب تر برای زندگی آنها هستند و از توانایی بالایی در جهت انجام درست این کار برخوردارند. افرادی که دارای هوش طبیعت گرا هستند به زندگی در طبیعت علاقه دارند و زندگی در مکان های شلوغ و آلوده را کسل کننده می دانند. البته رویارویی با سختی های موجود در طبیعت و اتفاقات غیرقابل پیش بینی آن برای این افراد نیز کار چندان آسانی نخواهد بود اما آنها به دلیل داشتن درک بالا از محیط پیرامون و استفاده درست از حواس پنجگانه به منظور جستجو در محیط و درک پدیده های طبیعی، از آمادگی نسبی برای زندگی در طبیعت برخوردار بوده و می توانند واکنش مناسبی در برابر چالش های آن داشته باشند. این دسته از افراد به دلیل داشتن ظرفیت بالا و درک درست محیط اطراف خود از آگاهی قابل قبولی نسبت به تحولات جزئی و تغییرات تدریجی آن برخوردار بوده و توانایی برقراری رابطه مناسب با محیط و استفاده درست از ظرفیت های موجود در آن را دارند؛ همچنین نسبت به دنیای پیرامون خود دقیق هستند و مشکلات موجود در طبیعت را به سرعت شناسایی می کنند و حتی ممکن است برای حمایت از حیوانات، گیاهان و محیط زیست به گروه های حمایتی، سازمان های غیردولتی و انجمن های مرتبط با محیط زیست ملحق شوند. این افراد معمولا با صنایعی مانند چرم و پوست و فعالیت های سرگرم کننده ای که باعث آسیب رساندن به حیوانات می شوند، مخالف هستند.

## مشاغل مناسب برای هوش طبیعت گرا

- راهنمای حیات وحش
- کارشناس باغ وحش
- عکاس طبیعت
- وکیل محیط زیست
- باغبان
- مربی سگ
- کارشناس حفاظت آب
- زمین شناس
- طراحی حیات وحش
- دامپزشک
- کارشناس محیط زیست



## شناسایی هوش طبیعت گرا :

با داشتن حداقل چهار مورد از موارد زیر میتوان گفت که شما دارای هوش طبیعتگرا هستید:

- حیات وحش را دوست دارید.
- عاشق پرورش گل و گیاه هستید .
- در مورد طبیعت کتاب می‌خوانید.
- به حشرات نگاه میکنید.
- اشیای مختلف را دسته بندی میکنید.
- زندگی در طبیعت را دوست دارید.
- از مطالعه در خصوص قسمت های مختلف گیاهان لذت میبرید.
- به ویژگیها و خصوصیات هر چیز توجه دارید.
- کتاب یا مطالبی در مورد افراد کاشف و مخترع می‌خوانید.

## مسیر پیشرفت و ترقی برای هوش طبیعت گرا

افرادی که دارای هوش طبیعت گرا هستند معمولا در مراحل اولیه و در زمان حضور در طبیعت، احساس ناامنی می کنند و از موقعیت های ناشناخته می ترسند اما زیبایی های طبیعت را مورد ستایش قرار می دهند و به دنبال کسب دانش پایه و اساسی در مورد نحوه حفاظت و حمایت از جانداران هستند. این افراد در مراحل بعدی نسبت به موجودات و گیاهان، احساس مسئولیت و دلسوزی پیدا کرده و به افزایش محیط سبز و درختکاری علاقه نشان می دهند و در خصوص محیط زیست و مشکلات آن اطلاعات بیشتری کسب می کنند. این افراد در مراحل پیشرفته از آرامش خاطر بسیار بیشتری برخوردار می شوند و از عوامل محیطی و جانوارن نمی ترسند. سپس اقدام به درختکاری و پرورش گل و گیاه می کنند و معمولا به طور حرفه ای یا به عنوان سرگرمی به نگهداری از حیوانات می پردازند.

## توصیه های مفید برای تقویت هوش طبیعت گرا

تقویت هوش طبیعتگرا به میزان تمایل و تمرین افراد وابسته است. هریک از موارد زیر را با دقت انجام بدهید و با تمرین مستمر، شاهد تغییر و تحول در هوش طبیعتگرایی خود باشید.



در بعضی از روزهای هفته به مکانهای عمومی مانند خیابان بروید و زباله های موجود در سطح خیابان را جمع آوری کنید.



به اهمیت وجود گیاهان و حیوانات پی ببرید و برای حفاظت از آنها تلاش کنید.



از فعالیتهایی که باعث آسیب رساندن به حیوانات و گیاهان میشوند، دوری کنید؛ مثلاً در هنگام پیاده روی از قسمت چمنها عبور نکنید.



با امکانات کم به دل طبیعت بروید و در آنجا ساکن شوید؛ این کار به شما کمک میکند تا اتحاد بیشتری با طبیعت داشته باشید.



مجموعه ای از پدیده های جانوری و گیاهی را جمع آوری و طبقه بندی کنید.

### تمرین :

توجه داشته باشید که انجام این فعالیت ها به معنی سنجش هوش طبیعت گرا نیست، بلکه راهکارهایی برای تمرین و بهبود مهارت های ما هستند.



زمان بندی : ۱۵ دقیقه / هر هفته سه مرتبه



هدف : افزایش آگاهی حسی



در این تمرین به نوبت و به صورت آگاهانه بر روی یکی از حواس خود متمرکز شوید. مثلاً چشمان خود را ببندید و همه تمرکز خودتان را بر روی گوشها قرار بدهید. سپس به آرامترین صداها توجه کنید و آنها را بشنوید. حالا اشیای متحرک اطراف خودتان را حس کنید و فاصله آنها را حدس بزنید. بعد از انجام این مراحل بر روی حواس دیگر خود مانند حس بویایی متمرکز شوید و بوهای محیط اطراف خودتان را حس کنید و تعداد بوهایی که در مدت ۵ دقیقه شناسایی میکنید را بشمارید. سپس حس لامسه خود را تحریک کنید و به طور مثال اشیای مختلف را لمس کنید و با چشم بسته آنها را حدس بزنید. سپس چشمان خود را باز کنید و اشیای را از زوایای جدید و با دقت بیشتری نگاه کنید. انجام این کار در بلند مدت میتواند دقت و تمرکز شما را نیز افزایش بدهد.





یک دفتر یادداشت آماده کنید. در یک شب آرام و بی سروصدا به همه چیزهایی که در هفته گذشته دیده اید، شنیده اید، احساس کرده اید یا به خاطر سپرده اید فکر کنید و آنها را بنویسید. به آخرین خاطره آن هفته فکر کنید و ببینید که چقدر از جزئیات آن در ذهنتان باقی مانده است. همچنین بررسی کنید که در طول آن هفته چه صداهایی در اطراف شما وجود داشته است. سپس با حس آمیزی و الهام گرفتن از واقعیت‌های طبیعی و محیطی، تجربه های حسی خود را یادداشت کنید. این فعالیت به شما کمک میکند تا درک حسی خود را از محیط و اتفاقات آن افزایش دهید.

### وضعیت تحصیلی افرادی که دارای هوش طبیعت گرای قوی هستند.

زیست شناسی، درس مورد علاقه این دسته از دانش آموزان است. این دانش آموزان معمولا رابطه خوبی با حیوانات دارند و از نگهداری حیوانات خانگی حس خوبی پیدا می کنند. بهتر است این دانش آموزان در کنار پنجره بنشینند و اگر برای چند دقیقه از کلاس خارج بشوند و به محیط بیرون بروند، با روحیه بیشتری در کلاس حاضر می شوند و در نتیجه بهتر به درس گوش می دهند و چیزهای جدیدی یاد می گیرند. کتاب های مربوط به طبیعت، حیوانات، کاشفان و جهانگردان، گیاهان، موجودات زنده و طرز کار بخش های مختلف بدن باعث ایجاد هیجان و شور و شوق در این دسته از دانش آموزان می شود. اطلاعات مربوط به زندگی در دوره های مختلف تاریخ و مکان های مختلف کره زمین آنها را به وجد می آورد و این مطالب را با کنجکاوی و علاقه بسیار زیادی، درک و تفسیر می کنند. برای یادگیری بیشتر این دانش آموزان می توان آنها را به باغ وحش یا طبیعت برد تا با حیوانات و انواع درختان آشنا شوند یا با آوردن برخی از حیوانات خانگی به محیط کلاس در مورد خصوصیات بدنی و تغذیه آنها صحبت کرد. انجام آزمایش های علمی و گردآوری پروژه های تحقیقی در مورد موجودات زنده و زیستگاه آنها از جمله فعالیت های مورد علاقه این دسته از دانش آموزان محسوب می شود.







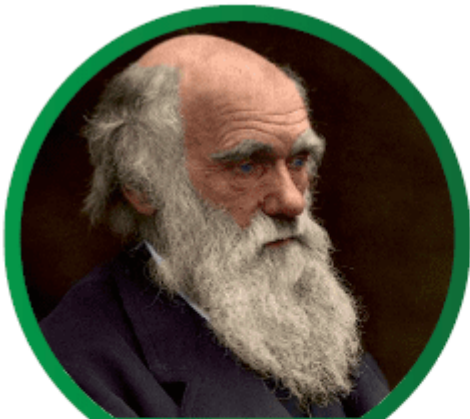
## محیط های نامناسب برای هوش طبیعت گرا

آشنایی با طبیعت وحشی و شگفتی های آن از علایق اصلی این افراد محسوب می شود زیرا چیزهای بسیار زیادی را برای یادگیری در اختیار آنها قرار می دهد. بودن در طبیعت و محیط زیست باعث نشاط و شادابی آنها می شود و انگیزه بسیار زیادی را در وجود آنها ایجاد می کند. آنها عاشق اکتشاف، آزمایش و تحقیق هستند و از ماجراجویی استقبال می کنند. سفر به طبیعت را دوست دارند و معمولا به علوم مبتنی بر واقعیت علاقه مند هستند.

## محیط های مناسب برای هوش طبیعت گرا

آشنایی با طبیعت وحشی و شگفتی های آن از علایق اصلی این افراد محسوب می شود زیرا چیزهای بسیار زیادی را برای یادگیری در اختیار آنها قرار می دهد. بودن در طبیعت و محیط زیست باعث نشاط و شادابی آنها می شود و انگیزه بسیار زیادی را در وجود آنها ایجاد می کند. آنها عاشق اکتشاف، آزمایش و تحقیق هستند و از ماجراجویی استقبال می کنند. سفر به طبیعت را دوست دارند و معمولا به علوم مبتنی بر واقعیت علاقه مند هستند.

## افراد مشهور با هوش طبیعت گرا بالا



**چارلز داروین**

زیست شناس



**لوئی پاستور**

شیمی دان و زیست شناس



**لئوناردو دیکاپریو**

بازیگر و فعال محیط زیست



**اما واتسون**

بازیگر و فعال محیط زیست



**ادوارد ویلسون**

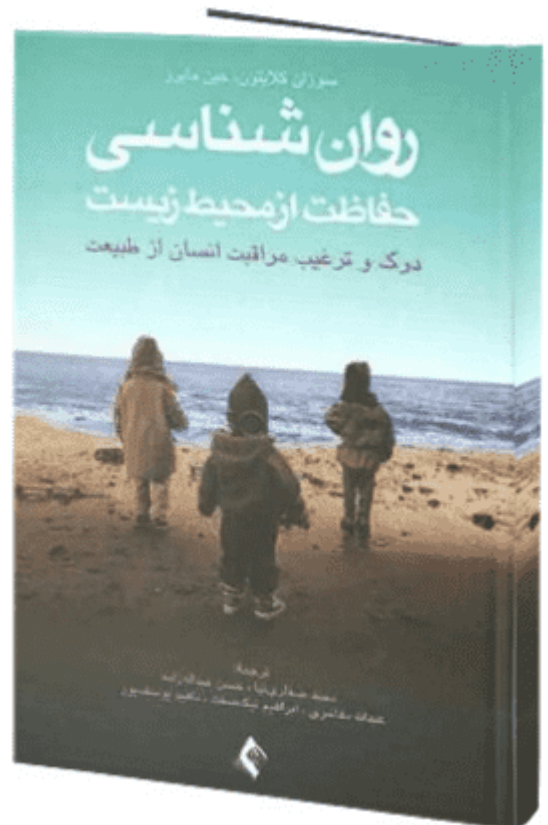
بزرگترین طبیعت گرای جهانی  
و پدر زیست شناسی اجتماعی

روانشناسی حفاظت از محیط زیست 

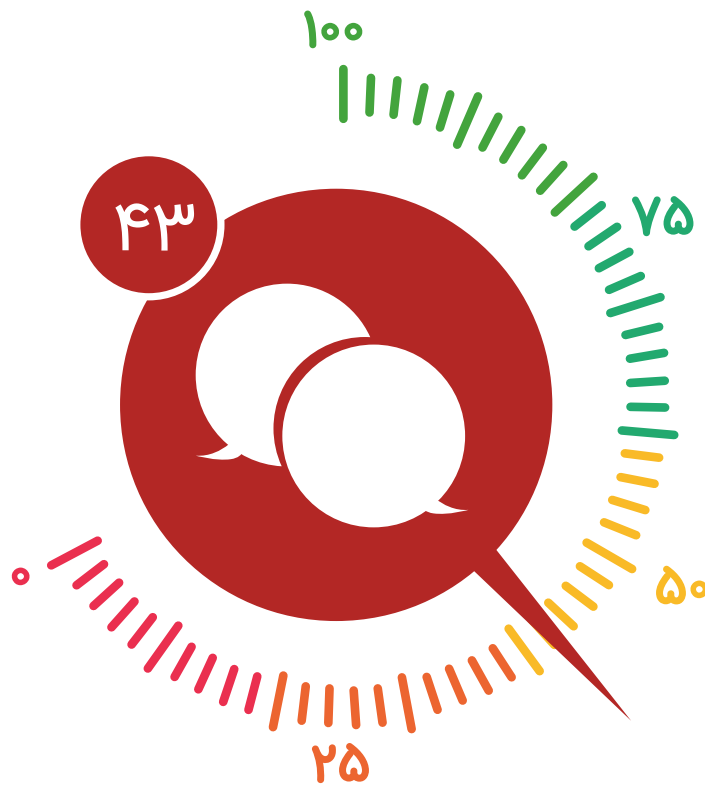
نویسنده: سوزان کلیتون، جین مایرز 

مترجم: عبدالله مفاخری و همکاران

هدف اصلی این کتاب آن است که در راستای ایجاد حس طبیعت گرایانه، باعث ایجاد ارتباط هماهنگ میان انسان و محیط زیست شود. نویسنده در تالیف این کتاب، تمامی تلاش خود را برای باروری و بیداری حس طبیعت گرایانه مخاطبان به کار برده است.



## هوش کلامی - زبانی



این جنبه از هوش، توانایی شما در استفاده از لغات و زبان و همچنین مهارتتان را در سخنوری و ساختن جملات روان و سلیس مورد سنجش قرار می دهد.

## هوش کلامی - زبانی چیست؟

هوش کلامی-زبانی به معنی توانایی فرد در استفاده از کلمات برای ایجاد ارتباط با دیگران است. داشتن مهارت های شنیداری یکی از نتایج مهم هوش کلامی-زبانی است و شنیدن کلمات باعث ایجاد تفکر و اندیشه در شخص می شود. علاقه به مطالعه و کتابخوانی و انجام بازی هایی مانند جدول کلمات متقاطع و تمایل به شعر و داستان از جمله نشانه های هوش کلامی-زبانی هستند. یادگیری در هوش کلامی-زبانی از طریق مشاهده و تکرار کلمات و خواندن کتاب صورت می گیرد. ابزار و وسایل مورد استفاده در هوش کلامی-زبانی شامل کامپیوتر، رسانه های صوتی-تصویری مانند رادیو و تلویزیون، کتاب، نوارهای صوتی و سخنرانی ها می شود. هوش کلامی-زبانی به افراد کمک می کند تا از زبان و کلام خود به نحو احسن استفاده کنند و از طریق گفت و گو، نوشتن، شنیدن و خواندن کتاب با دنیای بیرون خود تعامل داشته باشند. این هوش به فرد اجازه می دهد تا اندیشه های خود را به خوبی بیان کند و توانایی خوبی در درک دیگران داشته باشد. به عبارت دیگر می توان گفت که قدرت هوش کلامی-زبانی در استفاده از کلمات و بکارگیری زبان برای تشریح معانی و درک مفاهیم پیچیده است. معنی کلمات و ترتیب قرار گرفتن آنها در کنار یکدیگر، صدای آنها و ریتم و آهنگ کلام باعث تحریک و فعالیت هوش کلامی-زبانی می شود. داشتن مهارت در فعالیت های کتبی مانند شعر، داستان، کتاب و نامه از جمله ویژگی های بارز هوش کلامی-زبانی هستند.

## ویژگی های افرادی که دارای هوش کلامی-زبانی هستند.

این افراد در صحبت کردن و گفت و گو با دیگران، توانمند هستند. آنها دایره لغات بسیار گسترده ای دارند و در مکالمات خود به ندرت از کلمات تکراری استفاده می کنند. توانایی بالایی در توضیح و توصیف مسائل دارند و به درستی می توانند منظور خودشان را به دیگران بفهمانند. این افراد در زمینه سخنرانی نیز مهارت دارند و می توانند برای مدت طولانی صحبت کنند. آنها به راحتی و با صرف زمان کافی می توانند یک زبان جدید یاد بگیرند و در آن مهارت پیدا کنند. سرعت مطالعه این افراد زیاد است و معمولاً در حین گفتگو با اشخاص، آنها را تحت تاثیر قرار می دهند و با استدلال های محکم، آنها را قانع می کنند. استفاده درست از کلمات و ایجاد جملات شیوا و تاثیرگذار از جمله مهارت های مهم این افراد است که گاهی باعث ایجاد شوخی های جذاب و بامزه از سوی آنها می شود. آنها در صحبت های خود از استعارات و کنایه ها و حتی ابیات گوناگون استفاده می کنند و این کلمات و اصطلاحات را در جاهای مناسب به کار می برند؛ همچنین در هنگام بیان مسائل مختلف به ویژگی های محیط و مخاطبان خود توجه می کنند.

## مشاغل مناسب برای هوش کلامی-زبانی

- نویسنده
- ویراستار انتشارات
- سخنگو در حزب گروه انجمن
- رهبر مذهبی
- روزنامه نگار
- سیاستمدار
- مدیر یا سرپرست موزه و نمایشگاه
- مشاور بازاریابی
- کم‌دین
- کارشناس ارتباطات
- شاعر
- مترجم
- مجری میزگردهای رادیو تلویزیونی
- سخنور
- هنرپیشه و بازیگر
- روحانی
- مسئول کتابخانه یا کتابدار
- مورخ





## شناسایی هوش کلامی-زبانی

- با داشتن حداقل چهار مورد از موارد زیر می توان گفت که شما دارای هوش کلامی-زبانی هستید:
- ۱- در نویسندگی مهارت دارید.
  - ۲- جدول کلمات متقاطع را به خوبی حل می کنید.
  - ۳- معمولا دیگران به شما می گویند که از کلمات به درستی استفاده می کنید.
  - ۴- مهارت خوبی در تعریف داستان دارید.
  - ۵- از نگاه دیگران شما بانمک و سرگرم کننده هستید.
  - ۶- از بحث و گفت و گو با دیگران لذت می برید.
  - ۷- توانایی خوبی در توضیح دادن مطالب دارید.
  - ۸- دایره لغات گسترده ای دارید و از یادگیری کلمات جدید لذت می برید.

## مسیر پیشرفت و ترقی برای هوش کلامی-زبانی

افرادی که دارای هوش کلامی-زبانی هستند به صورت سلیس و روان صحبت می کنند و توانایی بالایی در انتخاب و استفاده از کلمات دارند. آنها به راحتی با دیگران وارد گفت و گو می شوند و به قول معروف سر صحبت را با آنها باز می کنند. روابط اجتماعی گسترده و خوبی دارند و در هر محفلی با دیگران تعامل می کنند. آنها در زمینه نویسندگی نیز مهارت دارند و اگر به تحصیلات عالی در زمینه ادبیات و زبان بپردازند، می توانند به نویسندگان بسیار ماهری تبدیل شوند. همچنین در زمینه یادگیری زبان های خارجی نیز از استعداد و ظرفیت خوبی برخوردار هستند که مسیر دیگری برای پیشرفت و ترقی آنها محسوب می شود.

## توصیه های مفید برای تقویت هوش کلامی-زبانی

- |  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <p>جدول کلمات متقاطع موجود در روزنامه ها و مجلات را حل کنید.</p>   |  | <p>با یک شخص دیگر که مانند خودتان از هوش کلامی-زبانی برخوردار است، بازی های کلمه سازی انجام بدهید.</p> |
|  | <p>از یک داستان قدیمی و معروف مثل علاءالدین و چراغ جادو، زیبای خفته یا سیندرلا ایده بگیرید و داستان جدیدی منطبق با ویژگی های قرن ۲۱ بنویسید.</p> |  | <p>به کتابخانه ها یا کتابفروشی ها بروید و کتاب ها و مجلات را ورق بزنید و آنها را مطالعه کنید.</p>      |



آثار ادبی کلاسیک بخوانید و اگر فیلمی بر اساس آنها ساخته شده، تماشا کنید. سپس تحلیل کنید که آیا محتوای فیلم و کتاب با یکدیگر منطبق هستند یا خیر.

۵

ضمن گوش کردن به آهنگ های محبوب، به نوع زبان و کلمات بکار رفته در آنها توجه کنید.

۷

مطلبی را برای یکی از دوستان یا اعضای خانواده توضیح بدهید؛ سپس از او بپرسید که نحوه توضیح دادن شما چگونه بوده است.

۹

در مکالمات روزمره خود از واژه های جدید استفاده کنید.

۱۱

توانایی خودتان را در پیدا کردن کلمات هم قافیه و مترادف و حرکات زیر و بم افزایش بدهید.

۱۳

همیشه بلند و واضح صحبت کنید.

۱۵

کلمات جدید پیدا کنید و آنها را بنویسید و در مکالمات خود از آنها استفاده کنید.

۱۷

پس از مطالعه هر چیزی، آن را جمع بندی کنید و با دانسته های قبلی خود مطابقت بدهید؛ سپس جمع بندی را با صدایی بلند برای خودتان تفسیر کنید.

۱۹

از خودتان یک شعر بنویسید و آن را برای یک نفر بخوانید و سپس آن را برای یک ناشر بفرستید.

۶

به دیگران در نوشتن انشا یا مقاله کمک کنید.

۸

برای یکی از دوستان یا اقوام که در شهر دیگری زندگی می کند، نامه دستی یا الکترونیکی بنویسید.

۱۰

در زمان گوش کردن به برنامه های رادیو و تلویزیون به اشتباهات کلامی-زبانی گوینده توجه کرده و آنها را کشف کنید.

۱۲

با کلمات بازی کرده و با استفاده از آنها شعر بسازید.

۱۴

با استفاده از حروف بهم ریخته، کلمه بسازید.

۱۶

با پسوندها و پیشوندهای مختلف آشنا شوید و با استفاده از آنها واژه سازی کنید.

۱۸

این تمرین را در هنگام مهمانی های دوستانه یا در جمع اعضای خانواده انجام دهید به طوریکه حداقل ۴ نفر در این تمرین حضور داشته باشند. برای انجام این تمرین ابتدا یک نفر را به عنوان "سخنران" انتخاب کنید تا سایر افراد به عنوان "شنونده" به صحبت های او گوش بدهند. سخنران به مدت ۱۰ الی ۲۰ دقیقه در مورد موضوع مشخصی صحبت کرده و بلافاصله فرد دیگری را برای سخنرانی انتخاب می کند. سخنران جدید باید صحبت های سخنران قبلی را بدون مکث و در خصوص همان محتوا ادامه دهد و در جملات خود به صحبت های وی اشاره کند. بعد از ۱۰ الی ۲۰ دقیقه نفر جدیدی به عنوان سخنران انتخاب می شود و این روند ادامه پیدا می کند. نکته مهم در خصوص این تمرین آن است که تمامی شنوندگان باید به دقت به صحبت های سخنران گوش بدهند و آنها را درک کنند تا بتوانند به عنوان سخنران بعدی به درستی صحبت کنند. انجام این تمرین به ویژه در کلاس های آموزشی باعث بهبود قدرت تمرکز و افزایش گیرایی افراد در حین گوش دادن به مطالب مختلف می شود.

**هدف :** افزایش درک مطلب و بهبود مهارت گوش دادن  **زمان بندی :** ۴۵ تا ۶۰ دقیقه / هفته ای یکبار 

این تمرین به صورت انفرادی نیز قابل اجراست ولی انجام آن در یک گروه حداقل ۳ نفره، نتیجه بهتری را در پی خواهد داشت. برای انجام این تمرین یک نفر به عنوان سخنران انتخاب می شود و سایر افراد فقط به صحبت های او گوش می دهند و اجازه نکته برداری ندارند. پس از اتمام سخنرانی، به هر شخص یک برگه کاغذ داده می شود تا موضوع سخنرانی، خلاصه صحبت های سخنران، واژه های جدید مورد استفاده توسط سخنران و جمع بندی یا هدف اصلی وی را یادداشت کنند. سپس هر شخص برگه خود را به نفرات دیگر می دهد تا بتواند نکات مورد توجه خود و دیگران را بررسی کند و حتی از آنها در خصوص محتوای سخنرانی سوال بپرسد. انجام بلندمدت این تمرین، تاثیر بسزایی در افزایش قدرت درک مطلب و بهبود مهارت های شنوایی و کلامی افراد خواهد شد.

### وضعیت تحصیلی افرادی که دارای هوش کلامی-زبانی بالا هستند.

این دانش آموزان معمولاً در دروس ادبیات و املا بسیار قوی هستند و در دروس زبان های خارجی نیز برتری محسوسی نسبت به دیگران دارند. آنها از خواندن، نوشتن و صحبت کردن در مقابل سایر دانش آموزان خودداری نمی کنند و حتی از این کار لذت می برند. در درس انشا نیز توانمند هستند و به خوبی می توانند موضوعات مختلف را توضیح بدهند. این دسته از دانش آموزان روابط خوبی با همکلاسی های خود دارند و به راحتی با معلمان خود ارتباط برقرار می کنند و به طور کلی دارای شخصیت اجتماعی بوده و خوش برخورد هستند. ماجراها و وقایع ادبی برای آنها خوشایند است و باعث افزایش فعالیت آنها می شود و اگر مورد تشویق قرار بگیرند، تمایل بیشتری به نوشتن و برقراری ارتباط با دیگران پیدا می کنند و با ذوق و شوق فراوان به تقویت مهارت های کلامی خود مشغول می شوند.



## محیط های نامناسب برای هوش کلامی-زبانی

انتقاد، تحقیر، تفسیر منفی، نیش و کنایه، طعنه و تمسخر از جمله رفتارهایی هستند که باعث آزار و مانع رشد و ترقی آنها می شود. محیط های بدون کتابخانه و دیوارهای خالی از تابلو اعلانات نیز باعث ناراحتی و برهم خوردن تمرکز این افراد می شود. انتقاد دائمی و تاکید بر نقطه ضعف های آنها باعث ایجاد حس ناامیدی شده و هوش کلامی-زبانی آنها را سرکوب می کند. این افراد دوست دارند که قدرت تخیل و کلمه سازی آنها تحریک و به چالش کشیده شود تا با استفاده از هیجان خود بتوانند به رشد و ترقی بیشتر ادامه دهند.

## محیط های مناسب برای هوش کلامی-زبانی

داشتن مطالعه و خواندن کتاب های دلخواه و شرکت در کلاس ها و جلسه های داستان خوانی از جمله فعالیت های موردعلاقه این افراد هستند. یادگیری زبان های خارجی و ترجمه متون نیز برای آنها لذتبخش است. جلسات شعرخوانی یا نمایشنامه خوانی گروهی نیز آنها را به وجد می آورد و استعدادهای مربوط به هوش کلامی-زبانی را تقویت می کند. محیط های فرهنگی آرام و غیرمخرب باعث ارتقای قدرت هوش آنها می شود. تفکر و نوشتن آزاد نیز یکی از مفیدترین و اثرگذارترین فعالیت های آنهاست.

افراد مشهور با هوش کلامی - زبانی بالا



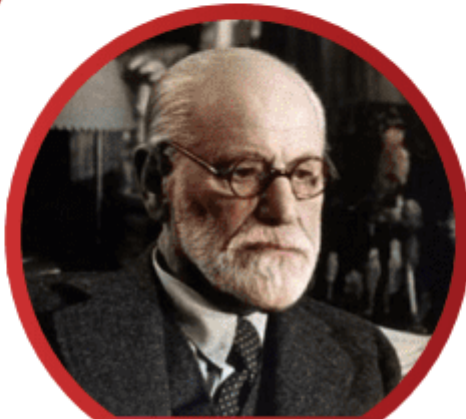
الن دی جنرس

مجری ، بازیگر و  
تهیه کننده



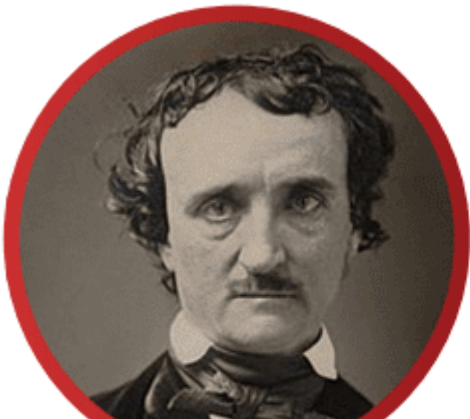
حسین الهی قمشه ای

نویسنده ، مفسر قرآن  
و سخنران



زیگموند فروید

روانشناس



ادگار آلن پو

نویسنده ، شاعر و  
منتقد ادبی



ویلیام شکسپیر

شاعر و نمایش نویس  
انگلیسی

جادوی مهارت های کلامی 

نویسنده: دکتر علی اکبر حسن زاده 

این کتاب، مهارت های کلامی را در حوزه ارتباطات موثر خانوادگی و اجتماعی بهبود می بخشد. با استفاده از این کتاب می توان چگونگی استفاده از کلام را در زندگی مشترک، در ارتباط با فرزندان و در تعامل با دوستان فرا گرفت.



## هوش معناگرا



این جنبه از هوش، توانایی شما را در استفاده از لغات و زبان و همچنین مهارت شما را در سخنوری و ساختن جملات روان و سلیس مورد سنجش قرار می دهد.



## هوش معناگرا چیست؟

این هوش به معنی تمایل انسان به طرح سوال و جست و جوی پاسخ برای پرسشهای بنیادی در خصوص وجود و هستی است. به عبارت دیگر میتوان گفت که هوش معناگرا شامل حساسیت و استعداد برای درگیر شدن با پرسشهای عمیق در مورد مفهوم مرگ و زندگی، نحوه آفرینش انسان و علت وجود جهان است. به طور کلی هوش معناگرا انسان را به سوی شناخت و درک جهان ماورایی سوق میدهد. وجود این هوش باعث میشود که فرد، توانایی خاصی در زمینه درک دیگران، شناخت جهان اطراف و رعایت قوانین اخلاقی و ارزشهای اجتماعی داشته باشد. این هوش باعث ایجاد نگاه عمیق تر به زندگی میشود و تمایل فرد را برای درک و توصیف جهان ماورای پدیده ها افزایش میدهد.

## ویژگی های افرادی که دارای هوش معناگرا هستند.

این افراد توانایی بالایی در درک دیگران و جهان اطراف خود دارند. آنها زندگی را پوچ و بی معنا نمیدانند و به دنبال یافتن معنایی برای آن هستند. آنها رعایت قوانین و ارزشهای اخلاقی جامعه را بخشی از اصول مهم زندگی خود میدانند. سوالات مربوط به زندگی، مرگ و جهان پس از مرگ برای آنها بسیار جذاب است. آنها به راحتی از مسائل سطحی عبور کرده و به زندگی به شکل معناگرایانه نگاه میکنند. مسائل روزمره برای این افراد چیزی فراتر از یک اتفاق معمولی است و به عنوان مثال بارش باران را فقط یک پدیده فیزیکی نمیدانند و آن را به صورت یک رخداد پرمعنا تفسیر میکنند. این افراد از قدرت خودآگاهی بالایی برخوردار هستند و در هر لحظه، آگاهی خوبی نسبت به وضعیت خود دارند. همچنین رفتار خود را به خوبی کنترل میکنند، مثلاً در زمان عصبانیت میتوانند واکنش مناسبی نشان بدهند و به دور از احساسات رفتار کنند. آنها از درون خود انرژی و انگیزه زیادی میگیرند و با استفاده از آن به انجام کارهای مختلف میپردازند. معمولاً به شکل طولانی مدت برنامه ریزی میکنند و به آن پایبند هستند. هنگام بحث و گفت و گو کمتر به موضوع اصلی توجه میکنند و بیشتر به دنبال یافتن پاسخ برای سوالات ذهنی خودشان هستند. این افراد در اصطلاح میتوانند خود را جای دیگران قرار بدهند و دنیا را از نگاه آنها ببینند؛ در نتیجه درک بهتری نسبت به انسانها و نیتهای آنها دارند، حتی گاهی از شناختن و مواجه شدن با قسمتهای منفی شخصیت خودشان شگفت زده میشوند. آنها واقعیتهای تلخ را به دروغهای خوشایند ترجیح میدهند. معمولاً در بحثهای فکری شرکت کرده و نظرات خود را بیان میکنند و از پی بردن به نظرات اشتباه خود لذت میبرند. در جایگاه قدرت به جای اینکه دیگران را با خود تطبیق بدهند، آنها را به چالش میکشند تا به مفاهیم والاتری دست پیدا کنند. این افراد تنها به دنبال موفقیت و سعادت خود نیستند و تمایل زیادی به کمک کردن و ایجاد زمینه برای رشد و موفقیت همه افراد دارند.



## مشاغل مناسب برای هوش معناگرا

- نظریه پرداز
- فیلسوف
- شاعر
- عارف
- روحانی
- کشیش
- محقق
- نویسنده
- پژوهشگر
- مبلغ مذهبی
- هنرپیشه و بازیگر
- کارشناس الهیات

## شناسایی هوش معناگرا

با داشتن حداقل چهار مورد از موارد زیر میتوان گفت که شما دارای هوش معناگرا هستید:



به دنبال هدف و معنا هستید.

در مورد هدف زندگی، آفرینش و سرنوشت انسان فکر میکنید.

باور دارید که همه چیز به مقدار کافی وجود دارد و نیازی به رقابت نیست.

راحت تر اعتماد میکنید و اطلاعات خودتان را به اشتراک میگذارید.

برای پیشرفت و توانمندسازی دیگران تلاش میکنید.

به دنبال خودنمایی نیستید و معمولا با فروتنی برخورد میکنید.

بر ارزشهای اخلاقی مانند صداقت، درستی، آزادی و عدالت تاکید دارید.

تمایلی به کسب مقام و موقعیت ندارید.

به دنبال پیدا کردن علت اتفاقات و پدیده های مختلف هستید.



از شکستها و ناکامیها تجربه کسب میکنید.



انعطاف پذیر هستید.



میتوانید رفتار و برخورد خودتان را کنترل کنید.



## مسیر پیشرفت و ترقی برای هوش معناگرا

افرادی که دارای هوش معناگرا هستند در مرحله اول میتوانند در خصوص معنای زندگی فکر کنند و در مرحله بعد با حساسیت و ظرفیت بالا در مورد سوالات مطرح شده در زمینه وجود انسان بحث کنند. در مراحل پیشرفته تر نیز میتوانند در خصوص معنای زندگی، علت مرگ انسان و جایگاه خودشان در جهان آفرینش صحبت کرده و کنجکاوی عمیقی در رابطه با این موضوعات داشته باشند.

## توصیه های مفید برای تقویت هوش معناگرا



به فعالیتهای و حالتهاى فعلی خودتان فکر کنید و از خودتان بپرسید که بعد از چند سال یا در زمان پیری نیز این کارها برای شما معنی و مفهوم خواهند داشت.

به فایلهاى صوتی با موضوعات فلسفی گوش بدهید و تحلیل خودتان را بیان کنید.



وارد گروههای مختلف بشوید و برای موفقیت آنها تلاش کنید و از ایجاد زمینه برای موفقیت دیگران لذت ببرید.

برای خودتان وصیت نامه بنویسید و اینطور تصور کنید که تنها از این راه میتوانید زندگی خود را جمع بندی کرده و حسرتهای خودتان را بیان کنید یا به اشتباهات خودتان پی ببرید و به دیگران بیاموزید که اشتباهات شما را تکرار نکنند. سپس با تحلیل این نوشته ها در زندگی خودتان تغییر ایجاد کنید.



توجه داشته باشید که انجام این فعالیت ها به معنی سنجش هوش معناگرا نیست، بلکه راهکارهایی برای تمرین و بهبود مهارت های ما هستند.



زمان بندی : هر ده روز ۱ بار، به مدت ۲ ساعت



هدف : گسترش معنای وجودی



**مرحله اول:** در این تمرین میخواهیم بر روی جهان و اهداف خود تمرکز کنیم و نحوه توجه به فلسفه وجودی زندگی خودمان را یاد بگیریم. ابتدا بر روی افراد، اعضای خانواده، دوستان، همسایگان، همکاران، آشنایان و حتی افرادی که نمیشناسید متمرکز شوید و خانه، محله، جامعه و دنیای اطراف خود را تجسم کنید. از خودتان بپرسید: «چه نیازهایی در این دنیا برآورده نمیشوند؟» یا «من به عنوان یک فرد چگونه میتوانم این نیازها را برآورده کنم؟» یا «چگونه میتوانم برای اطرافیان خودم ارزش بیشتری ایجاد کنم؟» البته باید توجه داشته باشید که این ارزش یا نیاز میتواند شامل برطرف کردن نیاز به محبت و توجه، خلق یک اثر، ایجاد یک رابطه یا تغییر در دنیای اطراف ما باشد.

**مرحله دوم:** بعد از مشخص شدن نیازهای موجود، یک دفترچه یادداشت بردارید و هر نیاز را روی یک صفحه مجزا بنویسید. سپس بر روی تواناییها و نقاط قوت خودتان تمرکز کنید و تمامی روشهای موجود برای رفع این نیازها را به سرعت و بدون مشورت کردن با دیگران بنویسید.

نکته اصلی این تمرین، نگاه عمیق به دنیای اطراف است. با جملاتی مانند «نیازی نیست» یا «شرایط به قدری بد است که من نمیتوانم تغییری ایجاد کنم» فریب نخورید. به یاد داشته باشید که این جملات همان فکریهایی هستند که آفت زندگی شما شده اند و مانع رشد ذهن شما میشوند. شما قدم به این دنیا گذاشته اید تا اثرگذار باشید. قطعا در گوشه ای از این جهان، انسان یا موجود زنده ای منتظر تصمیم شماست تا به وسیله آن نیاز خود را رفع کند.

## وضعیت تحصیلی افرادی که دارای هوش معناگرای قوی هستند.

این دانش آموزان دوست دارند که مفاهیم درسی را از طریق پرسش و پاسخ، حدس و گمان و راستی آزمایی یاد بگیرند. آنها ابتدا با شک و تردید به هر مطلبی نگاه میکنند اما با استفاده از تفکر عمیق، آنها را کشف کرده و به دیگران منعکس میکنند. حتی در برخی از موارد میتوانند به عنوان دانشیار در کنار معلم فعالیت داشته باشند. آنها دارای تفکر انتقادی هستند و از آموختن مطالب مربوط به هستی شناسی لذت می برند.

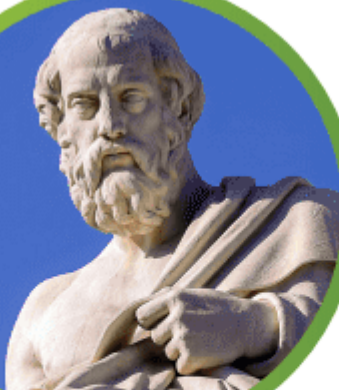
## محیط های نامناسب برای هوش معناگرا

این افراد در محیط هایی که دارای ساختارهای اخلاقی و اجتماعی نامناسب هستند یا محیطهایی که تنها به موضوعات مادی و رشد فیزیکی اهمیت میدهند، دچار مشکل میشوند. تفکر و پرسش یکی از نیازهای اساسی این قبیل افراد است که اگر فرصت فکر کردن و بیان دیدگاه در یک محیط وجود نداشته باشد، این افراد تمایلی برای حضور در آن محیط نخواهند داشت.

## محیط نامساعد برای افراد دارای هوش معناگرا

این افراد به فضاهایی نیاز دارند که در آنها امکان تفکر و تامل وجود داشته باشد و فرصت اندیشیدن، کشف و ارزیابی را برای آنها فراهم کند. عضویت در گروههای خودشناسی، فلسفی، معنوی و عرفانی برای این افراد خوشایند است.

## افراد مشهور با هوش معناگرای بالا



افلاطون

فیلسوف



ویکتور فرانکل

روانپزشک و نظریه پرداز  
معنا درمانی



پاپ ژان پل دوم

رهبر کلیسای کاتولیک



شهاب الدین سهروردی

فیلسوف



جیدوکریشنامورتی

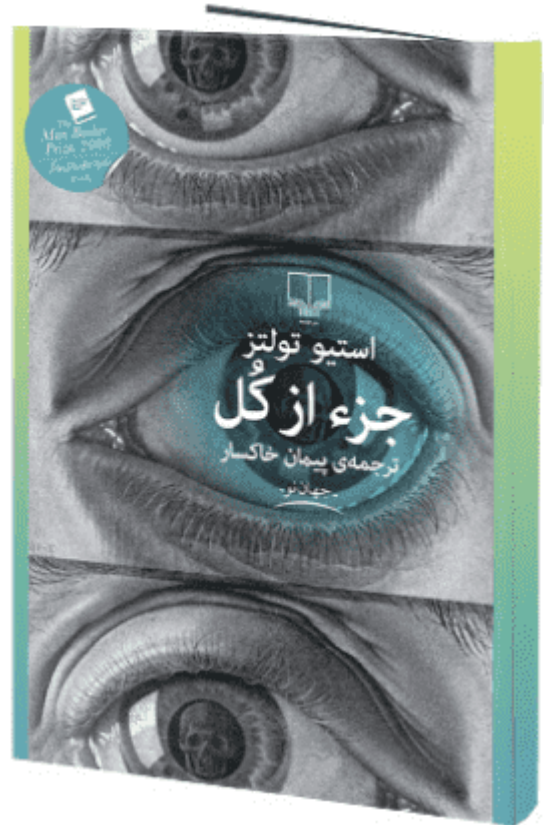
نویسنده

جزء از کل 

مترجم: محدثه نیکپور نویسنده: تام سیگفريد 

کتاب جزء از کل یکی از پرفروشترین رمانهای نیویورک تایمز است که در سال ۲۰۰۹ برنده جایزه ادبی مایلز فرانکلین شد. استیو تولتز در این داستان پرکشش و جذاب، زندگی پر فراز و نشیب دو نسل از خانواده ای به نام دین را به تصویر میکشد که در کشورشان استرالیا به دلیل رفتارهای عجیب و غیر عادیشان معروف هستند. او در این کتاب با شوخ طبعی و بیانی طنز، ذهن شما را با سوالات فلسفی مختلفی مواجه می کند.

جزء از کل یکی از رمانهای محبوب جهان است که هیچ وصفی حتی جمات نویسنده نیز نمیتواند مفاهیم و معنای وجودی آن را به طور کامل بیان کند.





## هوش موسیقایی



این جنبه از هوش، توانایی شما را در درک الگوهای شنیداری، آهنگ ها و صداها و همچنین تولید موسیقی، مورد سنجش قرار می دهد.



## هوش موسیقایی چیست؟

این هوش به معنی توانایی استفاده از عناصر موسیقی مانند ارتفاع، زیر و بم صدا، ریتم و کیفیت و طنین آن و شناخت دقیق صداهای محیط است. این هوش باعث میشود که فرد، حساسیت خاصی به صوت و ریتم آهنگها داشته باشد و نسبت به همه صداهای محیط اطراف خود حساسیت نشان بدهد. صدا، موسیقی، شعر و هرگونه سخن آهنگین باعث ایجاد هیجان در این هوش میشود و عواطف و احساسات فرد را تحریک میکند. علاقه شدید به موسیقی یکی از نشانه های بارز این هوش است و فرد را به یافتن یک صدای آهنگین در محیط ترغیب میکند، بگونه ای که حتی در هنگام مطالعه و کتابخوانی نیز به دنبال دریافت یک موسیقی در پس زمینه فعالیت اصلی خودشان خواهند بود. موسیقی باعث ایجاد نظم در این هوش میشود و پریشانی و نگرانی های آن را از بین میبرد. از جمله ابزار و وسایل مورد علاقه هوش موسیقایی میتوان به آلات موسیقی، رادیو، رسانه ها و هرگونه دستگاه پخش صوت اشاره کرد.

## ویژگی های افرادی که دارای هوش موسیقایی هستند.

این افراد معمولاً برای پر کردن اوقات فراغت خود به نواختن آلات موسیقی روی میآورند و از این کار لذت میبرند. برخی از آواها برای این افراد معنای خاصی دارند مثلاً بعضی از موسیقیها برای آنها خاطره انگیز هستند و با شنیدن آنها مفاهیم خاصی برایشان تداعی میشود. این افراد برای فهمیدن و حفظ کردن کلمات، زبان و لهجه های جدید نیاز به صرف زمان دارند و با تمرین و تکرار کافی میتوانند آنها را درک کرده و به خاطر بسپارند. معمولاً از شنیدن موسیقی در هنگام انجام فعالیتهای روزمره لذت میبرند اما گاهی ممکن است شنیدن موسیقی باعث برهم خوردن تمرکز و بروز خطا در کارهای آنها شود. آنها معمولاً شنونده هستند و به شنیده های خود فکر میکنند اما گاهی به لحن کلام و تندی یا آرامی چیزی که شنیده اند و نوع احساس و هیجان کسی که آن را بیان کرده نیز توجه میکنند. این دسته از افراد معمولاً با گوش دادن به موسیقی یا نواختن آن به آرامش میرسند و تنشهای خود را از بین میبرند اما گاهی ممکن است از صدای موسیقی خسته شوند و برای آرام کردن خود به انجام یک فعالیت دیگر بپردازند.

## مشاغل مناسب برای هوش موسیقایی

- کارشناس صدا
- ناشر کتب موسیقی
- متخصص صدا
- آهنگساز
- مجری آهنگ
- کارشناس موسیقی درمانی
- کتابدار کتاب های موسیقی
- ترانه نویس
- کارشناس دوبله صدا
- مشاور کمپ های موسیقی
- رقصنده
- منتقد موسیقی
- معلم موسیقی
- خواننده
- دوبلور
- رهبر ارکستر
- نوازنده
- منتقد هنری



## شناسایی هوش موسیقایی :

با داشتن حداقل چهار مورد از موارد زیر میتوان گفت که شما دارای هوش موسیقایی هستید:

- می‌توانید صداهای مختلف را بشنوید و آن‌ها را تجزیه و تحلیل کنید.
- نوازندگی طبل را دوست دارید.
- می‌توانید نُت‌های موسیقی را بخوانید.
- آهنگ‌های جدید را مورد نقد و بررسی قرار می‌دهید.
- آهنگسازی را دوست دارید.
- از تعداد محدودی از انواع موسیقی لذت می‌برید.
- ترانه‌های قدیمی را به خاطر دارید.
- به الگوها توجه می‌کنید.
- می‌توانید یک آهنگ را با یک وسیله موسیقی بنوازید.

## مسیر پیشرفت و ترقی برای هوش موسیقایی

این افراد ابتدا در مسیر تشخیص و شناسایی ریتم‌ها و بازتولید آنها پیش می‌روند و مهارت خود را در زمینه تداعی اصوات تقویت می‌کنند و در مرحله بعد به تولید ریتم و ضرب آهنگ‌های جدید پرداخته و از انواع مختلف موسیقی لذت می‌برند. در مراحل بالاتر نیز به تدریس موسیقی به دیگران می‌پردازند و پس از کسب تجارب مختلف در زمینه موسیقی به کشف معانی نمادهای موسیقی مشغول می‌شوند.

## توصیه‌های مفید برای تقویت هوش موسیقایی

- ۱ ترانه «تولد مبارک» را در روز جشن تولد یکی از دوستان خود بخوانید و آن را به عنوان یک پیام صوتی برای وی ارسال کنید.
- ۲ در یک کلاس موسیقی ثبت نام کنید و نحوه نواختن ساز موردعلاقه خودتان را یاد بگیرید.
- ۳ در آشپزخانه یا اتومبیل آواز بخوانید.
- ۴ به کنسرت موسیقی بروید.

- |    |   |    |   |
|----|---|----|---|
| ۶  | به موسیقی های مختلف گوش کنید و آنها را از نظر سبک، دسته بندی کنید.  | ۵  | به طبیعت بروید و به صداهای مختلف گوش کنید.  |
| ۸  | در مورد زندگی و شغل موسیقی دانان گذشته و حال حاضر مطالعه کنید.  | ۷  | به وبسایت های موسیقی سر بزنید و نظر مردم را در خصوص ترانه های مختلف بررسی کنید.   |
| ۱۰ | در حین تماشای فیلم به موسیقی آنها دقت کنید و رابطه میان عواطف خودتان و نوع موسیقی مورد استفاده در آنها را کشف کنید. | ۹  | به جاهایی مانند رستوران و کافی شاپ بروید و به طور عمیق به موسیقی که در آنها پخش یا نواخته میشود گوش بدهید و آن را به طور کامل درک کنید. |
| ۱۲ | صدا های تولید شده در محیط زندگیتان را به صورت آگاهانه گوش کنید.   | ۱۱ | شعر های مورد علاقه خودتان را با آهنگ های معروف بخوانید.   |
| ۱۴ | حساسیت شنیداری خودتان را تقویت کنید؛ مثلا در طبیعت به صداهای مختلف گوش کرده و تفاوت آنها را کشف کنید.               | ۱۳ | به برنامه های رادیویی گوش بدهید و خلاصه مطالب آن را برای خودتان بازگو کنید.   |
| ۱۶ | از کتاب های صوتی استفاده کنید و به تحلیل شنیده های خود بپردازید.  | ۱۵ | بعضی از مطالب را بدون نوشتن و تنها از طریق شنیدن به خاطر بسپارید.   |

## تمرین :

توجه داشته باشید که انجام این فعالیت ها به معنی سنجش هوش موسیقایی نیست، بلکه راهکارهایی برای تمرین و بهبود مهارت های ما هستند.



مطالعات علمی در سراسر جهان نشان میدهد که گوش دادن به موسیقی باعث بهبود عملکرد در انواع خاصی از فعالیتهای مغز موسوم به استدلال های زمانی-مکانی میشود. برخی از پژوهشها نیز بر این باورند که گوش دادن به موسیقی موتزارت شما را باهوش تر میکند. مطالعه انجام شده توسط دون کمپل که در کتاب اثر موتزارت چاپ شده است، نشان میدهد که گوش دادن به موسیقی کلاسیک موتزارت، نمرات ضریب هوشی افراد را به طور موقت افزایش میدهد. در این مطالعه اسامی ۸ قطعه از آلبومهای موسیقی موتزارت عنوان شده است که برای افزایش موقت ضریب هوشی موثر هستند.

منبع تمرین :

Campbell, Don (۲۰۰۱). The Mozart Effect : tapping the power of music to heal the body, strengthen the mind, and unlock the creative spirit (۳<sup>rd</sup> ed.). New York: Avon Books

## وضعیت تحصیلی افرادی که دارای هوش موسیقایی بالا هستند.

این دانش آموزان معمولاً در صداها و حرکات محیط اطراف خود غرق هستند و گاهی با مداد خود به شکل آهسته بر روی میز ضربه می‌زنند یا پای خود را به شکل منظم و آرام به زمین کوبیده یا آن را تکان می‌دهند و اینطور به نظر می‌رسد که در ذهن خود با یک آهنگ خاص همراهی می‌کنند. آنها آهنگ‌ها و ترانه‌های جدید را به سرعت یاد می‌گیرند و بخش‌های موردعلاقه خود را زیر لب زمزمه می‌کنند.

## محیط‌های نامناسب برای هوش موسیقایی

محیط‌های آرام و بیصدا برای آنها ناخوشایند است. این افراد تمایل چندانی به خواندن و نوشتن ندارند و معمولاً در محیط‌هایی مانند کتابخانه که فاقد هرگونه صدا یا آهنگ است و امکان شنیدن و صحبت کردن وجود ندارد، دچار ناآرامی و افسردگی می‌شوند.

## محیط‌های مناسب برای هوش موسیقایی

فعالیت‌های مربوط به موسیقی و بازی‌های دارای آهنگ و ریتم باعث ایجاد شور و شوق در این افراد می‌شود. آنها ترجیح می‌دهند که به جای مطالعه در سکوت، مطالب را با صدای بلند بخوانند و معمولاً علاقه‌ای به حفظیات ندارند و بیشتر از ساختارهای یادآور استفاده می‌کنند. پخش موسیقی در محیط کار باعث می‌شود که این افراد تمرکز بیشتری در حین انجام وظایف خود داشته باشند؛ به همین دلیل معمولاً همزمان با انجام کارهای خود، آهنگی را زیر لب زمزمه می‌کنند یا سوت می‌زنند. این افراد دوست دارند که هرچیزی را به صورت شفاهی و زبانی توضیح بدهند. تفریح و استراحت در محیط‌هایی که در آنها موسیقی پخش می‌شود برای این افراد بسیار خوشایند است. ترانه خوانی گروهی به ویژه در یک استودیوی موسیقی یکی دیگر از فعالیت‌های مورد علاقه این افراد است. آنها عاشق کنسرت و گوش دادن به موسیقی استادان بزرگ هستند. این افراد معمولاً از محیط‌های هنری به ویژه نمایشگاه‌های نقاشی و کارگاه‌های تجسمی خوششان می‌آید و به عکاسی نیز علاقه دارند.



افراد مشهور با هوش موسیقایی بالا



پاواراتی

خواننده



موتزارت

موسیقی دان و  
آهنگساز



مهسا وحدت

خواننده و نوازنده



بتهوون

آهنگساز و موسیقی دان



محمدرضا شجریان

خواننده موسیقی سنتی

درک و دریافت موسیقی 

ترجمه: حسین یاسینی

نویسنده: راجز کیمی ین 

کتاب «درک و دریافت موسیقی» نوشته راجز کیمی ین است که توسط حسین یاسینی به فارسی روان ترجمه شده است. این کتاب از منابع مهم و مفید برای فهم موسیقی و آموزش آن است. بررسی موسیقی راک، جاز و نیز گزیده ای از موسیقی غیرغربی در این کتاب همگام با دیدگاه های پژوهشی دهه اخیر، چشم انداز موسیقایی رنگارنگ تری را برای خواننده فراهم آورده است.

این کتاب یکی از معتبرترین کتاب های موجود در زمینه درک موسیقی است. محتوا و ساختار این کتاب به گونه ای است که نگرش جامع و زنده ای را برای تمامی خوانندگان بدون توجه به میزان دانش موسیقی آنها فراهم می آورد.



## نمودار هوش های نه گانه گاردنر

