

هر روز همهی هوش خود را به کار بگیرید



شما دستکم هفت نوع هوش مختلف دارید که محل همهی آنها مغز است. آنها در قسمت‌های خاصی از مغز شما جای گرفته‌اند. پس این فرض معقولی است که با به کار گرفتن هر کدام از این هوش‌ها، بخش‌های مختلفی از مغز را می‌شود تحریک کرد.

هاورد گاردنر از دانشگاه هاروارد، پدر تئوری هوش چندگانه است. او به‌عنوان رهبر نامدار این رشته شناخته‌شده است. بسیاری از سیستم‌های مدارس در سراسر کشور و اطراف جهان این تئوری را در عمل به کار گرفته‌اند و نتایج قابل‌توجهی به دست آورده‌اند.

این تئوری برای همهی افراد از همهی فرهنگ‌ها و با سنین مختلف صادق است. جالب این است که ممکن است افرادی را ببینید که بهره‌ی هوشی آنها ۱۶۷ باشد؛ اما از جهات دیگری باهوش باشند.

اجازه بدهید به اختصار خطوط کلی هوش‌های اصلی هفتگانه را به همراه پیشنهادهایی برای گنجاندن آنها در اعمال روزمره‌تان بیان کنم:

هوش کلامی / زبانی:

جزئیات: خواندن، نوشتن، صحبت کردن، گوش کردن

کاربرد عملی: بازی‌های کلمه‌ای، مکالمات، نوشتن مطالب، خواندن روزنامه، مجله و کتاب، صحبت کردن و گوش کردن

هوش ریاضی / منطقی:

جزئیات: ریاضی، حل مسئله، توالی، طبقه‌بندی

کاربرد عملی: تراز گرفتن از دفتر حساب، برنامه‌ریزی روزانه، لیست کردن و دنبال کردن آنچه می‌خواهید انجام دهید، یافتن پنج پاسخ درست برای یک مسئله

هوش بصری / فضایی:

جزئیات: نشانه‌های دیداری؛ نقشه‌ها، نمودارها، ویدئو، تلویزیون، مجلات، جهت‌یابی

کاربرد عملی: طراحی نقشه برای سفر، طراحی ایده‌ها با لیست خرید، یافتن راه خود در یک مسیر خاص

هوش موسیقایی / ریتمیک

جزئیات: استفاده از صدا، نغمه، آواز، ریتم و شنیدن صداهای اطراف

کاربرد عملی: آواز خواندن با آهنگ‌های قدیمی، گوش سپردن به صداهای محیط خارج، آواز خواندن - هرچند مسخره - همراه کارهای روزانه، شناخت روحیه‌ی یک فرد از طریق لحن یا زیروبمی صدای او.

هوش جسمانی / حرکتی

جزئیات: استفاده از تمام اجزای بدن برای جمع‌آوری اطلاعات و افزایش قدرت یادگیری

کاربرد عملی: استفاده‌ی روزانه از حواس برای کمک به یادگیری، تعیین موضوعات از طریق بافت، اندازه و نوع آن‌ها، این توانایی شامل به‌کارگیری قابلیت‌های ذهنی برای همراهی با حرکات بدنی است.

هوش بین فردی:

جزئیات: برقراری ارتباط و خواندن، زبان تن (ایماواشاره)، شناخت روحیه‌ی افراد و کار گروهی

کاربرد عملی: کار کردن در قالب گروه، خرید کردن در کنار یک دوست، صحبت کردن در مورد مشکلات، حضور در اجتماع، در ارتباط بودن و حفظ ارتباط

هوش فرا فردی:

جزئیات: خودشناسی، تأمل و اندیشه، تفکر عمیق در مورد مسائل، حامی و مشوق خود بودن

کاربرد عملی: داشتن خلوت برای خود، تهیهی دفتر خاطرات، حریم خصوصی داشتن، اختصاص زمانی برای تفکر، گاهی تلفن را از پریز بکشید.

ده روش عالی برای افزایش هوش:

خواندن روزنامه به صورت روزانه

انجام دادن پازل (کلمات، تصاویر)

حضور در اجتماع

صحبت کردن و گوش دادن به دیگران

ساختن چیزی با دست‌هایتان (از یک کیک گرفته تا یک‌خانه)

تعیین اهداف شخصی و تلاش برای رسیدن به آن

خواندن کتاب‌ها و مجلات در یک زمینه جدید

یادگیری یک زبان خارجی

دنبال نمودن یک دوره‌ی آموزشی (ادامه تحصیل دادن، یادگیری یک فن جدید، تند خوانی و تقویت حافظه را جدی بگیرید)

۱۰- آموزش به افراد دیگر

علاوه بر فهم ماهیت هوش و دامنه‌ی آن، تحقیقانی در جریان‌اند تا حقایق عجیب و چشم‌گیر در مورد قابلیت‌های ما انسان‌ها را آشکار کنند. به راستی که مغز انسان خارق‌العاده است. به اطلاعاتی که در ادامه می‌آید، توجه کنید.

مغز شما،

· بسیار انعطاف پذیرتر و چندبعدی تر از ابر کامپیوترهاست.

· از جسم شما نمی تواند جدا شود؛ این دو باهم یک موجود را می سازند. آنچه برای جسم خود انجام می دهید، در واقع برای هر دو (جسم و ذهن) انجام داده اید.

· از همه اجزای بدنتان یاد بگیرید. «هوش» فقط در مغز شما قرار ندارد، بلکه در همه سلول ها که در سراسر بدن شما پخش شده اند نیز قرار دارد.

· بی همتا است. بیش از شش میلیارد انسان در حال حاضر زندگی می کنند و بیش از نود میلیارد تاکنون زندگی کرده اند. جز دو قلوهای همسان هیچ وقت هیچ دونفری شبیه هم نبوده اند. هدایای خدادادی ات، اثر انگشتت، DNA ات رؤیاهای تو را می سازند؛ چه بی نظیر و بی همتا!

· قادر است بی شمار ارتباط بین سیناپس ها و یا بی نهایت امکان فکر تازه را ایجاد کند.

· می تواند از راه هوش های مختلف یاد بگیرد. ما اکنون می دانیم IQ و SAT تنها وسایل سنجش هوش نیستند چه رسد به آنکه بهترین باشند.

· هم از طبیعت (ژن ها) و هم از تربیت (محیط غنی ای که شما مهیا می کنید) ، سود می برد و در تمام طول عمر منعطف باقی می ماند و اگر به خوبی مراقبش باشید می تواند یاد بگیرد و رشد کند.

· اگر این حقایق شگفت انگیز را خوب و از اعماق جاتان درک کنید، دیگر به هیچ وجه پیشاپیش پتانسیل خود یا فرزندان یا نوه هایتان را محدود نخواهید کرد. ذهن حیرت انگیز شما همه چیز را ممکن می کند.

منبع: کتاب انسان ۲۰۲۰

<http://motaresharif.com>