

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 جهت 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 انعطاف‌پذیرتر و چندبعدی‌تر از ابرکامپیوترهاست.

· از جسم شما نمی‌تواند جدا شود؛ این دو باهم یک موجود را می‌سازند. آنچه برای جسم خود انجام می‌دهید، در واقع برای هر دو (جسم و ذهن) انجام داده‌اید.

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

· بی‌همتا است. بیش از شش میلیارد انسان در حال حاضر زندگی می‌کنند و بیش از نود میلیارد تاکنون زندگی کرده‌اند. جز دو قلوهای همسان هیچ وقت هیچ دونفری شبیه هم نبوده‌اند. هدایای خدادادی‌ات، اثرانگشتت، DNAات رؤیاهای تو را می‌سازند: چه بی‌نظیر و بی‌همتا!

· قادر است بی‌شمار ارتباط بین سیناپس‌ها و یا بی‌نهایت امکان فکر تازه را ایجاد کند.

· می‌تواند از راه هوش‌های مختلف یاد بگیرد. ما اکنون می‌دانیم IQ و SAT تنها وسایل سنجش هوش نیستند چه رسد به آنکه بهترین باشند.

· هم از طبیعت (ژن‌ها) و هم از تربیت (محیط غنی‌ای که شما مهیا می‌کنید) ، سود می‌برد و در تمام طول عمر منعطف باقی می‌ماند و اگر به‌خوبی مراقبش باشید می‌تواند یاد بگیرد و رشد کند.

· اگر این حقایق شگفت‌انگیز را خوب و از اعماق جاتان درک کنید، دیگر به‌هیچ‌وجه پیشاپیش پتانسیل خود یا فرزندان یا نوه‌هایتان را محدود نخواهید کرد. ذهن حیرت‌انگیز شما همه‌چیز را ممکن می‌کند.

منبع: کتاب انسان ۲۰۲۰

<http://motalessharif.com>