

بهره هوشیات را بالا ببر

۱

زن بریسی
نفیسه معتکف



انتشارات هو

www.ketab.ir

سرشناسه	: بریسی، رونالد	Bracey, Ronald
عنوان و نام پدیدآور	: بهره هوشیات را بالا ببر / رن بریسی؛ [مترجم] نفیسه معتکف	
مشخصات نشر	: تهران؛ انتشارات هو، ۱۳۹۸	۱۶۸ ص
شابک	: 978-600-5512-94-6	
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا	
عنوان اصلی	: Boost your IQ : tips and techniques for a sharper mind	
موضوع	: هوش - مسائل، تمرین‌ها و غیره	
شناسه افزوده	: معتکف، نفیسه، ۱۳۳۵، مترجم	
رده بندی کنگره	: BF۴۳۱/۳	
رده بندی دیویی	: ۱۵۳/۹	
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۰۴۴۷۴	



انتشارات هو

نام کتاب: بهره هوشیات را بالا ببر
 نویسنده: رن بریسی
 ترجمه: نفیسه معتکف
 تیراژ: ۳۰۰ جلد
 صفحه‌آرا: پروانه نصرالهی
 چاپ اول: ۱۳۹۸
 چاپ: دیجیتال
 شابک: ۶-۹۴-۵۵۱۲-۶۰۰-۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۲-۹۴-۶
 ISBN: 978-600-5512-94-6

مرکز پخش انتشارات هو:

۰۹۰۲۱۴۱۴۵۵۸-۰۹۱۲۶۰۸۸۴۱۵-۸۸۴۸۵۰۷۶

فهرست

- ۹ مقدمه
- ۱۴ فصل اول پژوهشی در بهره‌ی هوشی
- ۱۶ بهره‌ی هوشی (ضریب هوشی) چه هست ... و چه نیست؟
- ۱۸ آزمون ضریب هوشی
- ۲۲ نمونه‌ای از آزمون بهره‌ی هوشی
- ۳۰ از نظر تو بهره‌ی هوشی چه مفهومی دارد؟
- ۳۴ معمای بهره‌ی هوشی
- ۳۹ فصل دوم بخش‌های سازنده‌ی بهره‌ی هوشی
- ۴۱ شبکه‌ی هوشی
- ۴۴ دو نیمکره‌ی مغز
- ۴۸ حافظه‌ی اجرایی
- ۵۱ تغذیه‌ی ذهنی
- ۵۶ تأثیرات روانشناسی
- ۶۰ فصل سوم تفکر در مورد فکر
- ۶۲ متاکاگنیشن (آگاهی از روندهای تفکری) Metacognition
- ۶۴ تأثیرات ضمیر ناخودآگاه
- ۶۵ یادگیری تفکر صحیح

- ۶۸.....بلا بردن اعتماد به نفس
- ۷۱.....استدلال منطقی
- ۷۳.....دیدگاهی مهم تر
- ۷۵.....گسترش بینش
- ۷۸.....تمرکز حواس
- ۸۴.....فصل چهارم کاربرد قدرت ذهن
- ۸۶.....منبع آگاهی تو
- ۸۸.....درختان آگاهی
- ۹۲.....تداعی حافظه‌ای
- ۹۴.....گسترش حافظه‌ی اجرایی
- ۹۷.....شکل‌گیری نظرات
- ۹۹.....افزایش قدرت استدلال تو
- ۱۰۹.....فصل پنجم تفکر هوشمندانه
- ۱۱۱.....طاقت‌فرساتر یا هوشمندتر
- ۱۱۳.....تو چطور کار می‌کنی؟
- ۱۱۶.....تجزیه و تحلیل چهاربخشی
- ۱۱۸.....شش کلاه تفکر
- ۱۲۱.....ماتریس بوستونی
- ۱۲۴.....منابع اطلاعاتی
- ۱۲۸.....انعطاف‌پذیری
- ۱۳۲.....اسباب تفریح
- ۱۳۶.....فصل ششم درک نکات مثبت خودت
- ۱۳۸.....منطق و احساسات
- ۱۴۰.....هوش عاطفی

- ۱۴۳..... بالا بردن بهره‌ی هوشی در عمل
- ۱۴۶..... توجه به آینده
- ۱۴۹..... درخواست کمک از دیگران
- ۱۵۱..... ایجاد محدوده‌ی سالم
- ۱۵۴..... انگیزه‌هایی برای تجلیل
- ۱۵۷..... تست بهره‌ی هوشی

مقدمه

از همان ایام نوزادی، پرورش عقل ما مورد بررسی قرار می‌گیرد تا از این طریق اطمینان حاصل شود رشد عادی را طی می‌کنیم. در دوران مدرسه، ضریب هوشی (بهره‌ی هوشی) ما آزمایش می‌شود تا میزان احتمالی ترقی ما برای آموزش‌های آینده مشخص شود. در محل کار، ارزیابی احتمالی بهره‌ی هوشی، می‌تواند در انتخاب و روند ارتقای مقام ما نقش داشته باشد. همچنین از این بهره‌ی هوشی برای تشخیص میزان از بین رفتن عقل تا سنجش تأثیرات جراحات‌های مغزی و بررسی روند بهبودی استفاده می‌شود. گاهی اوقات هم از این بهره‌ی هوشی برای صدور رأی محکومیت فردی مجرم استفاده می‌شود.

اگر تا به حال ضریب هوشی تو تست نشده باشد، میزان هوش تو مخصوصاً استفاده از آن، در بسیاری از جنبه‌های زندگی‌ات دیده شده است و این مورد روی کاری که انجام می‌دهی و نحوه‌ی اجرای آن و بر روی ادراک تو از جریاناتی که در دنیای پسرعت و پرتغییر می‌گذرد و این‌که تو تا چه حد در برابر مشکلات آن واکنش‌های مؤثری نشان می‌دهی تأثیرگذار است.

هوش تو در رابطه به این‌که سایر افراد نسبت به تو چه نظری دارند و چه واکنشی نشان می‌دهند، تأثیر زیادی دارد.

در فصل اول متوجه خواهی شد، عقل (هوش) با روش‌هایی مختلف شناسایی می‌شود. اما چگونه بهره‌ی هوشی به صورت ضابطه‌ای درآمده است؟

تحول بهره‌ی هوشی

نظریه‌ی بهره‌ی هوشی در اوایل قرن بیستم، توسط آلفرد بینه^۱ فرانسوی و به منظور تعیین میزان کمک در آموزش به کودکان استثنایی مطرح شد. ایده‌ی او به قدری موفقیت‌آمیز بود که به زودی کاربرد آن گسترده شد و در مواردی از جمله پیشرفت تحصیلی و انتخاب افراد مناسب برای مشاغل ویژه، مورد استفاده قرار گرفت. فرمولی که برای سنجش بهره‌ی هوشی کودکان طراحی شد به صورت زیر است:

$$100 \times \frac{\text{سن}}{\text{سن ذهنی}}$$

به هر حال، این فرمول برای بزرگسالان و افرادی که در سیستم معمولی هوشی بودند، کارایی نداشت. طی یک قرن، مفهوم بهره‌ی هوشی تکامل یافت و از شیوه سنجش سایکومتری بینه هم فراتر رفت. ایده‌ی عامل هوشی عمومی^۲ یا "g" در "g" در زمان بررسی تئوری بینه به راه افتاد. هرچند استفاده از واژه‌ی "g" یا عمومی به این دلیل است که هوش از عوامل متعددی از جمله وراثت تشکیل شده است، اما با این حال تأثیرات مهم فرهنگی و اجتماعی بر آن نادیده گرفته شده است.

یکی از پیشرفت‌های "g" در رده‌بندی کردن هوش به بهره‌ی هوشی «سیال» و «کریستالی» (شفاف) مرتبط می‌شود. بهره‌ی هوشی

1- Alfred binet

2- general intelligence factor

سیال، همان توانایی ذاتی برای یادگیری، استدلال و حل مشکلات است، در حالی که بهره‌ی هوشی کریستالی، اندوخته‌ای از اطلاعات و ویژگی‌هایی است که طی یادگیری و تجربه کسب می‌کنیم.

در ۲۵ سال گذشته دو پدیده‌ی دیگر در رابطه با عوامل تشکیل‌دهنده‌ی هوش، نقش بسزایی داشته است.

«هاوارد گاردنر»، روانشناس دانشگاه هاروارد، در کتاب خود به نام چارچوب ذهنی (۱۹۸۳)، مفهوم وسیع‌تری از هوش را معرفی کرد. در رابطه با توانایی توأم با زبان و منطق ارزیابی نسبی برتری هوشی که شامل آشکارسازی سایر توانایی‌های ذهنی از جمله مهارت‌های فرازمانی، موسیقی و تنشی می‌شد. در سال ۱۹۹۵، نظریه‌ی «دانیل گلمن»^۱ در مورد این‌که بلوغ عاطفی، نوعی هوش است، به قدری موفقیت‌آمیز بود که به ایجاد شاخه‌ی جدیدی از روانشناسی حرفه‌ای منجر شد. هوش عاطفی برای گسترش عمق ادراک و ارائه‌ی محتوای هوشی امری ضروری است و در فصل ششم از این کتاب به آن می‌پردازیم.

مرزهای جدید

دقیقاً مثل «گاردنر»، «گلمن» و ... سایرین هم، برداشت کلی از هوش را مورد ارزیابی مجدد قرار دادند. پیشرفت‌های تکنولوژی دیگر مانند عکس‌برداری مغناطیسی (ام. آر. ای) و ... هم در این زمینه تأثیرگذار بوده‌اند. دانشمندان عصب‌شناس با استفاده از این تکنولوژی‌های جدید به فعالیت مغز پی برده‌اند و از این طریق آگاهی

در مورد چگونگی تفکر افزایش یافته است.

هنوز آگاهی ما از ریزه‌کاری‌های مغز و رابطه‌ی مغز و ذهن در مراحل اولیه است. اما اکتشافات جدید، باعث تألیف کتاب‌هایی جدید شده است و آگاهی روزافزون از ماهیت حافظه، مایه‌ی امیدی در افزایش بهره‌ی هوشی در ایام بزرگسالی است. هرچند تا همین اواخر، عقیده بر این بود که بهره‌ی هوشی تا زمانی که مدرسه را ترک می‌کنیم، ثابت می‌ماند. حتی شواهد بیشتری در دست است که مغز یک فرد بالغ می‌تواند سلول‌های مغزی را در روندی به نام «عصب‌زایی»، مجدداً تولید کند، هرچند در گذشته بر این باور بودند که چنین امری غیرممکن است.

ذهنت را تقویت کن

با گشت و گذاری در کتابخانه یا کتابفروشی، کتاب‌های زیادی با عنوان حل جدول و بازی‌های فکری برای آزمون هوش خودت پیدا می‌کنی. به همین صورت، جست‌وجوی اینترنتی در مورد «آزمون بهره‌ی هوشی»، منابع بی‌شماری را در دسترس تو قرار می‌دهد. همان‌طور که در بخش اول این کتاب آمده است، چنین منابع هوشی، روشی خوب برای فعال کردن مهارت‌های آزمونی تو است. اما این نوع ابزارها نقش کمی در افزایش مهارت‌های هوشی تو دارد که بتواند زندگی‌ات را پربار کند.

اگر فراتر از مفهوم محدود آزمون بهره‌ی هوشی پیش بروی، احتمال دارد مهارت‌های هوشی متفاوتی را به کار بگیری تا روشی عقلانی را در تمام جنبه‌های زندگی‌ات پیاده کنی. به کمک راهنمایی

و ایده‌های این کتاب تو می‌توانید منافع متعددی را کسب کنی:

- سریع‌تر مهارت‌هایی در روند تفکری کسب کنی.
- ظرفیت ذهنی تو برای استفاده از اطلاعاتی بیشتر می‌شود که در محل کار، تحصیل یا تفریح کاربرد دارد.
- می‌توانی روی اطلاعات ذهنی‌ات مدیریت بیشتری داشته باشی تا بتوانی اطلاعات به درد نخور را فیلتر کنی.
- انعطاف‌پذیری بیشتری در برابر تغییرات به دست می‌آوری.
- توانایی بیشتری در رابطه با تفکر مفید نصیبت می‌شود.
- توانایی بیشتری در حل مشکلات پیدا می‌کنی.
- توانایی درک چشم‌اندازی مهم‌تر، از کل مطلب، به جای جزئیات در ذهنت ایجاد می‌شود.
- توانایی درک یک مورد مشترک از چشم‌اندازهای متعدد ایجاد می‌شود.
- اعتماد به نفس تو در مورد گوش دادن به ندای درونی و تشخیص این‌که چه وقت به شمع دلشوره‌ات اعتماد کنی، افزایش پیدا می‌کند.

عده‌ی کمی از ما مردم از تمام ظرفیت ذهنی‌مان استفاده می‌کنیم.

این کتاب توانایی‌های ذهنی را به تو نشان می‌دهد، تا بتوانی هرچه بیشتر از آگاهی ویژه و بینش خودت بهره‌مند شوی.