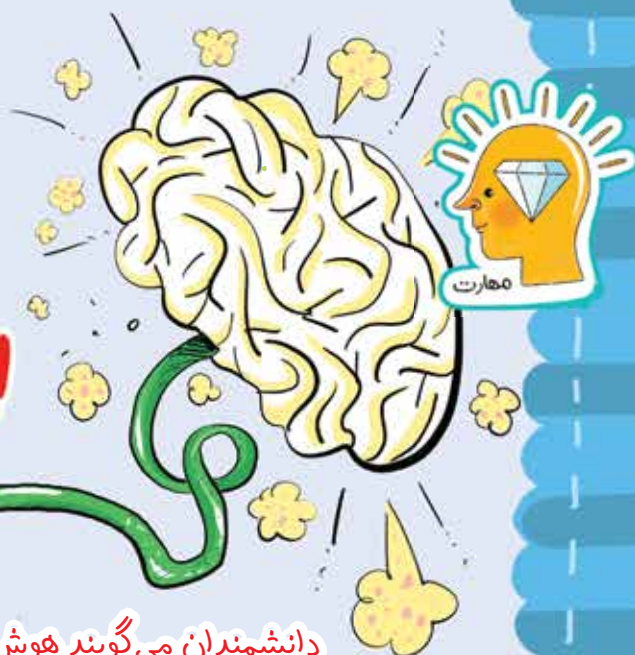


باهوش نیستی؟

• تصویر گر: مجید صالحی

• بهنوش خرم روز



دانشمندان می‌گویند هوش را می‌شود پرورش داد اما چطور؟

امسال می‌خواهیم درباره‌ی یک موضوع جالب و هیجان‌انگیز و البته به درد بخور با هم حرف بزنیم. درباره‌ی جدیدترین روش‌های یادگیری که در دانشگاه‌های بزرگ دنیا آموزش داده می‌شوند. شیوه‌هایی که برای همه قابل استفاده هستند بخصوص شما که در سن مدرسه هستید.

هوش آدم‌ها ثابت است یا می‌توان آن را بالا برد؟

حتماً تا حالا شنیده‌ای که می‌گویند فلانی آدم باهوشی است یا فلانی کم‌هوش است؟ خیلی‌ها فکر می‌کنند هوش و توانایی ثابت است و ما با اندازه‌ی ثابتی از هوش یا توانایی به دنیا آمده‌ایم و با همان هم زندگی می‌کنیم. این آدم‌ها همان‌هایی هستند که تست هوش می‌گیرند و یک عمر در موفقیت‌ها یا شکست‌هایشان دائم به همان نمره ضریب هوشی اشاره می‌کنند. آن‌ها همان افرادی هستند که فکر می‌کنند برای خواندن ریاضی آفریده نشده‌اند یا استعداد ادبیات ندارند. اگر مثلاً یک بار دیده‌اند و نفسشان گرفته باور می‌کنند اصلاً برای دویدن به دنیا نیامده‌اند و دویدن در توانشان نیست. حتی ممکن است نتیجه بگیرند که بهتر است دور فعالیت‌های بدنی را خط بکشند، چون مثلاً نفسشان برای ورزش کم می‌آید یا در فعالیت بدنی قوی نیستند.

اما دسته‌ی دوم، افرادی هستند که می‌دانند هر توانایی از جمله هوش را می‌توان با تلاش و وقت گذاشتن پیش‌تر و با کمک روش‌های یادگیری صحیح و متناسب می‌توان بهتر کرد. آن‌ها کسانی هستند که وقتی نمره‌ی بدی می‌گیرند، از معلم و اطرافیان کمک می‌گیرند، زمان طولانی‌تری برای کارشان وقت می‌گذارند. تلاش می‌کنند، خودشان را با کسی مقایسه نمی‌کنند و سعی می‌کنند عملکردشان را روز به روز و هفته به هفته بالاتر ببرند.



اصلاً مهم نیست!



هوش یک عدد ثابت نیست.
هوش به کمک تمرین و یادگیری
می‌تواند تقویت شود.

خب، کدام دسته درست می‌گویند؟

تحقیقات علمی می‌گویند دسته‌ی دوم، افراد موفق‌تری هستند. نکته‌ی جالب اینجاست که همه‌چیز به مدل فکر کردن خودمان بستگی دارد؛ یعنی اگر همین الان با خواندن این متن فهمیدی که همه‌ی توانایی‌ها قابل ارتقا هستند، هوش ثابت نیست و می‌توانی با تلاش توانایی‌هایت را بهبود بدهی و از همین الان شروع کنی. مدل فکرت را تغییر بدهی، نتیجه‌ی آن را کم‌کم در موفقیت‌های بیشتر و بیشتر خواهی دید.

چطور مدل فکرمان را تغییر بدهیم؟

اگر از دسته‌ی اول و اهالی باور به ثابت بودن هوش و توانایی‌ها بودی، باید به خودت زمان بدهی، هر وقت فکر کردی «نه! فایده ندارد» مچ خودت و ذهنت را بگیری، هر جا موفق نشدی، ترسیدی، تردید پیدا کردی، یادت بیاید که هوش و توانایی‌ها قابل ارتقا هستند و این به باور خودت بستگی دارد. دست از تلاش نکش، وقت زیادتری به مهارتی که داری یاد می‌گیری اختصاص بده، تمرین کن، از متخصص‌ها و آموزگارها کمک بگیر و عملکرد خودت را هر هفته با هفته قبل مقایسه کن.

در شماره‌های بعد در همین صفحه (مهارت‌های زندگی) بیش‌تر از این تغییر خواهیم نوشت.

