نکته

اعتقادات غلط در مورد اعتیاد

ترجمه: شیوا نفیسی

■ برخی از اعتقادات و باورهای عمومی در مورد سلامت و مسایل مرتبط با آن هستند و برخی دیگر نامطلوب و نادرستند و به طریقی بر سلامت مردم تاثیر منفی می‌گذارند. شاید این آرزوی تمام فعالان حیطه بهداشت و سلامت عمومی باشد که عامه مردم همواره با دیدی نقادانه به باورها و سنت‌های خود بنگرند و از آنچه مضر است دوری گزیده و روش‌های مفید را به کار ببندند. این موضوع در مورد باورهای عمومی در مورد مشکل بزرگ اعتیاد به موادمخدر و روانگردان هم وجود دارد.

باور غلط اول: می‌توان یک‌بار موادمخدر مصرف کرد و معتاد نشد.

تمام بررسی‌ها نشان داده‌اند مواد اعتیادآور به محض ورود به سیستم عصبی بدن (حتی در اولین‌بار مصرف) برخی مراکز ترشح‌کننده واسطه‌های شیمیایی نظیر دوپامین مغز را خاموش می‌کنند و به این ترتیب اولین تاثیر خود را بر مغز انسان و شروع روند اعتیاد به‌جا می‌گذارند. این افراد با یک‌بار مصرف مواد اعتیادآور، برای به‌دست‌آوردن همان واسطه‌های شیمیایی از دست رفته دچار وسوسه می‌شوند و این میل به مصرف مواد، تا زمان مصرف بعدی ادامه می‌یابد که این، همان زمینه ایجاد اعتیاد است. در واقع باید باور کنیم که: حتی یک‌بار مصرف موادمخدر، اعتیادآور است.

باور غلط دوم: می‌توان موادمخدر را تفننی مصرف کرد و معتاد نشد.

بسیاری از جوانانی که امروز در دام اعتیاد اسیرند، روزی بر این باور بوده‌اند که مصرف تفننی موادمخدر منجر به اعتیاد نمی‌شود؛ آنها می‌پنداشتند می‌توان سال‌های سال مواد مصرف کرد اما سرحال و سالم باقی ماند. در واقع این افراد معتادند و در طول زمان، شدت اعتیادشان افزایش یافته، اما خود را معتاد نمی‌دانند. پس باید باور کنیم که مصرف تفننی موادمخدر، شکلی از اعتیاد است.

باور غلط سوم: جوانان اعتقاد دارند باید هرچیزی را در زندگی حداقل یک‌بار تجربه کرد.

بسیاری از معتادان امروز، کسانی هستند که می‌پنداشتند هر خطری ارزش یک‌بار تجربه کردن را دارد. اگر از این افراد بپرسیم اگر سوزنی آلوده به ویروس ایدز داشته باشیم آیا حاضرند آن را یک‌بار در بدن خود فرو کنند؟ مطمئنا جواب نه خواهیم شنید. پس عقل و منطق حکم می‌کنند که نباید هر خطری را تجربه کرد بلکه باید با توجه به شرایط و در نظر گرفتن خطر موجود، تعیین کرد

که آیا آن خطر، ارزش تجربه‌کردن دارد یا نه. خطر اعتیادآوری موادمخدر نیز کمتر از فروکردن یک سوزن آلوده به ویروس ایدز در بدن نیست و عاقلانه نیست که آن را حتی برای یک‌بار تجربه کنیم. پس باید باور کنیم که: موادمخدر از آن دسته چیزهایی نیست که ارزش یک‌بار تجربه کردن را داشته باشد.

باور غلط چهارم: موادمخدر همیشه از سوی افرادی با ظاهر نابساب و مثلا یک آدم خلافکار با چهره‌ای شیطانی تعارف می‌شود.

در واقع داستان شروع اعتیاد بسیاری از معتادان این‌گونه نیست. بسیاری از معتادان اولین‌بار، مواد اعتیادآور را از یک دوست صمیمی، یکی از اعضای خانواده، پسرخاله، پسرعمو یا یکی دیگر از بستگان خود دریافت کرده‌اند. این تصور که دوستان و بستگان نزدیک هیچ‌وقت بد ما را نمی‌خواهند، امروز بسیاری از معتادان را به روز سیاه نشانده است پس باید باور کنیم که: در مورد مصرف موادمخدر به هیچ‌کس نباید اعتماد کرد. هرکس آن را به ما پیشنهاد کرد، دشمن ماست حتی اگر از اعضای خانواده‌مان باشد.

باور غلط پنجم: مواد اعتیادآور برای افراد مسن و مثلا بالای ۵۵سال ضرر ندارد و مفید نیز هست.

این تصور غلط که مصرف موادمخدر نظیر تریاک توسط افراد مسن آنها را جوان نگه می‌دارد، قندخون و فشارخونشان را تنظیم می‌کند پایه علمی ندارد. افرادی که به‌دنبال مصرف این مواد به‌دلیل قندخون بالا، فشارخون بالا و سکته مغزی در بیمارستان‌ها بستری هستند بسیار فراوان هستند. از این مواد نمی‌توان به‌عنوان مواد پیشگیری‌کننده یا درمان‌کننده بیماری استفاده کرد. پس باید باور کنیم که: موادمخدر برای هیچ دردی، درمان نیست.

باور غلط ششم: آدم‌هایی هستند که معتادند اما از نظر اقتصادی و اجتماعی جایگاه خوبی دارند.

تقریبا به عنوان یک قانون می‌شود گفت که افراد معتاد در هر جایگاه اجتماعی که هستند اگر معتاد نبودند در جایگاهی بهتر از این قرار داشتند. اگر کسی معتاد است و یک فروشگاه دارد در صورتی که معتاد نبود حداقل پنج فروشگاه موفق داشت. مواد اعتیادآور در زندگی هر انسانی نقش ترمز و بازدارنده از موفقیت دارد. پس باید باور کنیم که: هیچ‌کس با مصرف موادمخدر یک پله هم بالاتر نرفته است.

لوس شدن کودکان در گفت‌وگو با «مهسا مرعی‌نوتاش» مشاور کودک

اهمیت «نه» گفتن

زهرا خالقی‌صفا

یکی از مواردی که در این روزها باعث نگرانی بسیاری از والدین شده، لوس بودن کودک‌شان است. روان‌شناسان از لوس بودن به عنوان یک اختلال رفتاری نام می‌برند که متاسفانه در جامعه ما در حال رشد و فراگیر شدن است. لوس بودن کودک به معنای ناتوانی وی در ایجاد و برقراری رابطه سالم با همسالان، پدر، مادر و سایر اطرافیان است که در این حالت کودک نمی‌تواند از طریق رفتارهای صحیح با دیگران تعامل داشته باشد. اما اینکه چرا کودک لوس می‌شود و چه عواملی باعث این اختلال در فرزند می‌شود و آیا این رفتار قابل اصلاح است از پرسش‌هایی است که والدین درگیر آن هستند. در زمینه چرایی و چگونگی لوس شدن، نحوه برخورد والدین و راهکارهای صحیح برای بهبود این رفتار با مهسا مرعی‌نوتاش، کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی و مشاور کودک گفت‌وگو کرده‌ایم که در زیر می‌خوانید:

■■■

◄ عوامل اصلی در لوس شدن کودک از دید شما به عنوان مشاور کودک چیست؟

دلیل اصلی این اختلال «نقض قوانین» در محیط خانواده است. هر خانه‌ای با توجه به شرایط فرهنگی، اجتماعی، مذهبی و اقتصادی خود قوانین و مقررات خاصی دارد. زمانی که فرزند می‌بیند با اصرار و تکرار درخواست خود یا گریه سر دادن یا هر رفتار نادرست می‌تواند قوانین را به دلخواه خود تغییر دهد، یاد می‌گیرد تا همه جا از این ترفندها استفاده کند. اکثر کودکان لوس، والدین تسلیم‌شونده دارند که در مقابل خواسته‌های کودک‌شان فورا تسلیم می‌شوند و آنچه را که کودک می‌خواهد برایش فراهم می‌کنند که متاسفانه اسم این رفتار خود را به اشتباه محبت می‌گذارند، در حالی‌که تسلیم شدن والدین یکی از عوامل اصلی در لوس شدن کودک است. از دیگر علل می‌توان به تناقض والدین در رفتارهایشان اشاره کرد. هر بار که کودک در زمان انجام یک رفتار با عکس‌العمل متفاوتی از پدر و مادرش روبه‌رو شود، دچار دوگانگی خواهد شد. اگر زمانی بتواند با گریه و زاری والدین را راضی کند تا اسباب بازی دلخواهش را تهیه کند، دفعه بعد اگر با این روش نتواند والدین را راضی کند از راهکارهای متفاوتی چون فریاد، خرابکاری، بددهنی و... برای رسیدن به اهدافش استفاده می‌کند. یکی دیگر از علت شکل‌گیری این اختلال در کودک این است که اطرافیان و نزدیکان کودک مانند پدربزرگ، مادربزرگ، خاله، عمو و... برای برآورده کردن خواسته‌های کودک هر آنچه وی بخواهد در دسترسش می‌گذارند.

◄ برخی از روان‌شناسان بر این باورند که محبت به کودک باعث احساس خوددوستی و امنیت در کودک می‌شود و از سوی دیگر بعضی معتقدند محبت رابطه مستقیمی با لوس شدن کودک دارد، شما می‌توانید حد و مرز محبت را در این زمینه مشخص کنید؟

محبت بجا و به اندازه نه تنها منجر به لوس شدن کودک نمی‌شود بلکه باعث می‌شود فرزند به این آگاهی برسد که والدین خود حقیقی‌شان را بی‌قید و شرط دوست دارند که این باعث احساس خوددوستی و امنیت برای فرزند می‌شود که در آینده منجر به اعتمادبه‌نفس خواهد شد. والدین باید بدانند که محبت بجا به معنای برآورده کردن تمامی خواسته‌های کودک نیست، گاهی یک مادر می‌تواند به جای آنکه دست کودک خود را بگیرد، دست او را رها کند و عاشقانه شاهد زمین خوردن و برخاستن او باشد. محبت حقیقی به معنای درک و اجابت خواسته‌های بجا و ضروری کودک است.

◄ آیا جنسیت کودک (دختربچه و پسربچه) با لوس بودن ارتباط مستقیمی دارد؟

خیر، با توجه به افزایش تک فرزندی در جامعه، ما شاهد اختلال «لوس بودن» در پسر و دختربچه‌ها هستیم و تفاوت بارزی در این زمینه دیده نمی‌شود، چراکه ریشه این مساله در رفتار نامناسب و عدم آگاهی والدین نسبت به اصول تربیتی است، خواه فرزندشان پسر باشد یا دختر.

◄ تک فرزندی در لوس شدن کودک تا چه حد دخیل است؟

می‌توان با جرات گفت که تک فرزندی در لوس شدن فرزند خیلی موثر است. متاسفانه تک فرزندی در خانواده‌های ایرانی به معنای توجه زیاد و محبت نابجا تلقی می‌شود. به این معنا که والدین چون تمام امیال و آرزوهای خود را در تک فرزندشان خلاصه کرده‌اند، می‌خواهند تمام ناکامی‌ها و احتمالا کمبودهای عاطفی و مادی خود را به وسیله فرزندان‌شان جبران کنند و به این ترتیب شروع به توجه بیش از اندازه کرده و به تمامی خواسته‌های کودک تمام و کمال پاسخ مثبت می‌دهند که توجه و محبت زیادی همان‌طور که اشاره کردم از علل اصلی شکل‌گیری اختلال لوس شدن است.

تک فرزندی در لوس شدن فرزند خیلی موثر است. متاسفانه تک فرزندی در خانواده‌های ایرانی به معنای توجه زیاد و محبت نابجا تلقی می‌شود. به این معنا که والدین چون تمام امیال و آرزوهای خود را در تک فرزندشان خلاصه کرده‌اند، می‌خواهند تمام ناکامی‌ها و کمبودهای عاطفی خود را به وسیله فرزندان‌شان جبران کنند

◄ شما چه راهکارهایی را برای والدین تک فرزند جهت جلوگیری از لوس شدن فرزندشان ارایه می‌دهید؟

بهترین جمله‌ای که می‌توانم به این دسته از والدین بگویم آن است که فرزند ما قرار نیست برآورده‌کننده تمام آرزوهای از دست رفته ما باشد. اگر پدر و مادر به معنای دقیق این جمله پی ببرند به کودک‌شان اجازه می‌دهند تا همه گونه تجربه اعم از موفقیت و شکست داشته باشد و مورد دیگری که باید متذکر شوم آن است که از آنجا که تک فرزند، خواهر و برادری در خانه برای تمرین روابط ندارد، والدین باید شرایط تعاملات اجتماعی را برای فرزندشان فراهم کنند. به عنوان مثال ساعاتی را در کلوب بچه‌ها، مهدکودک، بازی با بچه‌های دوستان، آشنایان و همسایه فراهم کنند و اینکه در زمان لازم به فرزندشان «نه» بگویند و مهم‌تر از همه محرومیت از مزایا را برای فرزندشان که کار ناشایستی انجام می‌دهد، فراهم کنند.

◄ یک نمونه از «محرومیت از مزایا» را برای خوانندگان شرح می‌دهید؟

به عنوان نمونه، تصور کنید در منزل شما برای استفاده از بازی‌های کامپیوتری زمان مشخصی تعیین شده و بعد از اینکه زمان بازی به پایان رسید، شما با اصرار و گریه فرزندتان مواجه می‌شوید، در این زمینه از «محرومیت از مزایا» استفاده می‌کنید و فردا شب به کودک‌تان اجازه بازی کامپیوتری نمی‌دهید.

◄ عامل جدایی و طلاق در خانواده تا چه حد در لوس شدن فرزند تاثیرگذار است؟

در خانواده‌هایی که با طلاق روبه‌رو هستند یا اینکه کودک در خانه‌ای زندگی می‌کند که بین والدین عدم تفاهم دیده می‌شود، شدت لوس بودن کودک نسبت به سایر کودکان به مراتب بیشتر است. از آنجا که والدین هماهنگی لازم را با یکدیگر ندارند و از طرفی رقابت «والد خوب بودن» بین پدر و مادر وجود دارد، تناقض رفتاری آنان در همه موارد شدیدتر خواهد بود و گاهی هر یک از آنها برای نشان دادن برتری خود، محبت‌های نابجا و شروع به نقض قوانین می‌کنند که در نهایت قربانی چنین تناقضی فرزندشان است. پدر و مادر حتی اگر بنا به هر دلیلی از هم جدا شده‌اند یا اینکه در خانه تفاهم کافی ندارند باید درخصوص مسایل تربیت فرزندشان با یکدیگر هماهنگ و همسو رفتار کنند تا آسیب کمتری به کودک‌شان وارد شود.

◄ آیا لوس بودن کودک قابل اصلاح است؟

بله قطعا. لوس بودن یک اختلال روانی و رفتاری است که با اصلاح الگوهای تربیتی والدین قابل درمان است. ناآگاهی والدین در تربیت منجر به لوس شدن فرزند می‌شود که مسلما با تغییر الگوهای سابق و اصلاح آن و البته زمان دادن به این پروسه، بهبودی حاصل خواهد شد و شاهد این هستیم که کودک‌مان قادر خواهد بود با سایرین تعامل صحیح داشته باشد.

◄ برای اصلاح این رفتار شما چه نوع روش تربیتی به والدین پیشنهاد می‌دهید؟ تنبیه یا تشویق؟

من معتقدم که به هیچ عنوان نباید از واژه تنبیه استفاده کنیم. در اصول تربیتی کودک، ما یا از تشویق استفاده می‌کنیم یا محرومیت از مزایا، به این معنا که کودک در قبال انجام وظایف و کارهایی که متناسب و صحیح است تشویق می‌شود و در مقابل کارهای ناشایست مانند بهانه‌گیری، بدخلقی و... محرومیت از مزایا را دریافت می‌کند.

◄ در طول زمان درمان این اختلال، رفتار والدین باید چگونه باشد؟

تا بهبود کامل این رفتار در فرزندمان باید صبور باشیم و به کودک برای تغییر رفتار از درون فرصت دهیم و از سوی دیگر در رفتار جدید خودمان باید ثابت قدم باشیم و قاطعیت داشته باشیم، چراکه هرگونه عدم تعادل ما باعث ایجاد تزلزل و حس ناامنی در کودک و بازگشت وی به حالت قبل می‌شود.

◄ در نهایت شما به عنوان یک مشاور چه راهکارهایی را برای جلوگیری از لوس شدن کودک ارایه می‌دهید؟

- در مقابل خواسته‌های نابجای کودک‌تان به موقع به او «نه» بگویید.
- محبت امنیت‌بخش را هرگز از کودک دریغ نکنید
- دلایل رفتار خود را با زبان ساده توضیح دهید
- با زبان داستانی و قابل فهم، آگاهی‌های لازم را درخصوص موارد مختلف به فرزندتان بدهید
- به او عذرخواهی کردن را یاد دهید
- قوانین واضح، مشخص و متناسب با سن کودک را در نظربگیرید
- در رابطه با اصول رفتاری با اطرافیان مانند مادربزرگ، پدربزرگ، عمه، خاله و... هماهنگ باشید

مشاوره

دیگر عصبانی نشوید

■ اغلب افراد در کنترل خشم و احساسات منفی خود با مشکل مواجه هستند. عصبانیت از جمله احساساتی است که از نظر اکثر افراد «قابل قبول» است؛ اما این به آن معنا نیست که زمانی که فرد دیگری در مقابل آنها از خود عصبانیت نشان می‌دهد، آنها برخورد مناسبی را در برابر او از خود نشان دهند. از آنجایی که عصبانیت یک احساس منفی قوی بوده و باعث ایجاد ناراحتی در افراد می‌شود، معمولا اینطور گفته می‌شود که ایجاد آن هم درست نیست.

نتیجه این حالت این است که هیچکس یاد نمی‌گیرد که چگونه به درستی می‌تواند خشم خود را کنترل و مدیریت کند. گاهی اوقات زمانی که افراد عصبانی می‌شوند حتی نمی‌توانند متوجه شوند که عصبانی هستند. برخی دیگر هم آنقدر عصبانیت خود را پنهان می‌کنند، تا سرانجام یک مرتبه از طریق لغات و کارهای اهانت‌آمیز آن را بروز می‌دهند.

تحقیقات، گویای این مطلب هستند که توانایی تشخیص و نامگذاری صحیح احساسات و صحبت کردن رک و پوست‌کنده در مورد آنها تا زمانی که آن احساس به‌طور کامل درک شود، سبب می‌شود که احساسات منفی به خودی خود از هم پاشیده شوند و پیرو آن مطلب، برانگیختگی روانی نیز تا حد بسیار زیادی کاهش پیدا می‌کند. گاهی اوقات در میان گذاشتن این مطلب که چرا ناراحت هستیم، در ما آرامش ایجاد می‌کند، به‌ویژه اگر دلیل ناراحتی خود را به فرد مقابل بگوییم. روان‌شناسان بر این باورند که احساس آرامشی که در یک چنین شرایطی به ما دست می‌دهد، به دلیل تخلیه شدن نیست بلکه به این خاطر است که احساسات خود را شناسایی کردیم، آنها را مخاطب قرار داده و برای یافتن راه‌حل روی آنها کار کرده‌ایم.

این امر نکات مثبتی را که عصبانیت می‌تواند در بر داشته باشد، به وضوح برای ما روشن می‌کند. همین مساله خود می‌تواند به عنوان نوعی مشوق قوی برای تغییر نگرش‌های منفی ما به حساب آید. این امر ما را تشویق می‌کند که در مورد چیزهایی که ما را اذیت می‌کنند راحت‌تر بتوانیم صحبت کنیم. اما موفقیت اصلی زمانی حاصل خواهد شد که بدانیم چگونه می‌توان این کار را به شیوه صحیح انجام داد، چراکه خشونت ممکن است سبب شود که ما عکس‌العمل بیش از اندازه تند از خود نشان دهیم. بنابراین اولین و مهم‌ترین کاری که باید انجام دهید، این است که گنجایش فردی خود را افزایش دهید تا هر مساله کوچک و

جزیی نتواند شما را ناراحت کند و سپس به سمت یافتن راهی سازنده قدم بردارید.

نفس عمیق بکشید

زمانی که عصبانی می‌شوید، بدن شما منقبض می‌شود. نفس عمیق به شما کمک می‌کند تا استرس از شما دور شده و فشار کمتری روی بدن وارد شده و احساس بهتری پیدا کنید.

فضا را تغییر دهید

یکی از بهترین شیوه‌هایی که به واسطه آن می‌توانید خشم خود را از میان بردارید، این است که برای مدت پنج دقیقه در هوای آزاد راه بروید. در ترافیک‌گیر کرده‌اید؟ پس در ذهن خود این کار را انجام دهید، صدای ضبط را زیاد کرده و آهنگ را با صدای بلندبخوانید.

دلیل عصبانیت خود را پیدا کنید

در مورد افراد، موقعیت‌ها و حوادثی که سبب ایجاد ناراحتی در شما می‌شوند، فکر و آنها را ردیابی کنید. عصبانیت معمولا سبب ایجاد ترس‌های عمقی در وجود افراد می‌شود. در زمانی که احساس می‌کنید به اوج عصبانیت نزدیک شده‌اید، از خودتان بپرسید چه ترسی در وجودتان نهفته که سبب می‌شود احساسات‌تان تحریک شود.

احساسات خود را ابراز کنید

ابتدا فکر کنید و از لغات و حرکاتی استفاده کنید که روی آنها فکر کرده‌اید. با حالت غیرتدافعی به طرف مقابل بقبولانید که عصبانی هستید، شرایط‌تان را به‌طور کامل به او توضیح دهید و نهایتا خیلی رک و راست به او بگویید که چه چیز عصبانی‌تان می‌کند.

محتاط باشید

شرایطی وجود دارند که بروز عصبانیت در آنها ممکن است سبب ایجاد خطر شود. یکی از این موارد داشتن شریکی حسود و بد زبان است. به جای اینکه حرف‌های خود را با او در میان بگذارید با یکی از دوستان‌تان در مورد اوضاع عصبانیت خود صحبت کنید. ممکن است دوست‌تان راه‌حل‌های نابی را به شما پیشنهاد کند که تاکنون به ذهن‌تان هم نرسیده باشد.

جمله‌های مثبت به کار ببرید

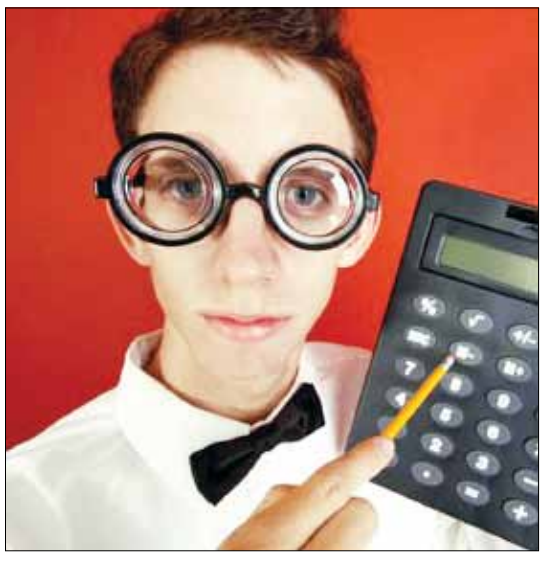
می‌توانید چند جمله مثبت را حفظ کنید تا زمانی‌که عصبانی شدید، آنها را به خودتان بگویید تا عصبانیت‌تان فروکش کند. این کار به شما یادآوری می‌کند که خودتان حق انتخاب دارید و می‌توانید واکنش‌های‌تان را آگاهانه انتخاب کنید.

هوش تنها در عدد آی‌کیو خلاصه نمی‌شود

ترجمه: علی‌رضا سردشتی

اگرچه هوش از موضوعاتی است که در حوزه روان‌شناسی بسیار مورد بحث قرار گرفته است، تعریف استانداردی درباره آن وجود ندارد. شاید بتوان به صورت کلی هوش را توانایی آموختن و کاربرد مهارت‌هایی تعریف کرد که برای سازگاری موفقیت‌آمیز با نیازهای فرهنگ و محیط فرد لازم است. وجه اشتراک بیشتر آزمون‌های هوشی آن است که ضریب هوش (آی‌کیو) انسان را اندازه‌گیری می‌کند. ضریب هوشی (آی‌کیو) به تنهایی نمی‌تواند هوش کلی افراد را اندازه‌گیری کند. زیرا آی‌کیو اساسا استعداد تحصیلی را اندازه‌گیری می‌کند. به گفته هاوارد گاردنر، روان‌شناس مشهور دانشگاه هاروارد، هوش یک توانایی یک‌بعدی نیست. هوش‌های چندگانه وجود دارند. نظریه هوش چندگانه گاردنر توجه بسیاری را جلب کرده است. او هفت نوع اصلی هوش را معرفی کرد. تونی بوزان، نویسنده و محقق مشهور انگلیسی معتقد است که ۱۰ نوع هوش اولیه وجود دارد:

- **هوش کلامی یا زبانی:** به درک معنای واژه‌ها و استدلال از طریق کلمات اشاره دارد. شاعران، نویسندگان و سخنوران چیره‌دست به میزان زیادی این توانایی را دارند. موفقیت تحصیلی به این هوش بستگی دارد و بخش اعظم آزمون‌های پیشرفت و آی‌کیو این توانایی را می‌سنجیدند. در جوامع امروزی این هوش محور توجه است.
- **هوش عددی:** نوعی توانایی ریاضی - منطقی است. دانشمندان، حسابداران و فیزیکدانان بیش از دیگران از این توانایی بهره‌مندند و موفقیت تحصیلی به آن بستگی دارد. بخش اعظم آزمون‌های آی‌کیو و پیشرفت براساس این توانایی بوده است. در جامعه تحسین‌برانگیز است، ولی دور از دسترس پنداشته می‌شود.
- **هوش فضایی:** نوعی توانایی تجسم و عملیات فضایی است. بدون آن نمی‌توان اشکال پیچیده را دستکاری یا خلق کرد. صفحه‌آرایی‌ها، ساخت نمونه‌ها، ساختارها و طرح‌های گرافیکی به این هوش وابسته است. از طریق این هوش می‌توان نقشه را خواند و به مقصد رسید. مهندسان، ملوانان، معماران، مجسمه‌سازان، نقاشان، باغبانان و جراحان برجسته به وفور از این هوش بهره می‌برند.
- **هوش میان‌فردی:** توانایی مربوط به ارتباط با افراد و درک آنها. این هوش، به درک بهتر احساس و افکار دیگران منجر می‌شود. هوش بین‌فردی شاید پیچیده‌ترین توانایی و ضروری‌ترین ابزار برای موفقیت در زندگی باشد، مگر اینکه موفقیت صرفا کسب مدال‌های جهانی المپیاد ارزیابی شود. فروشندگان موفق، سیاستمداران، معلمان، مشاوران، رهبران مذهبی و رهبران دیگر گروه‌ها باید هوش میان‌فردی بالایی داشته‌باشند.
- **هوش درون‌فردی:** هوش میان‌فردی توانایی درک و سروکار داشتن با دیگران است، بنابراین هوش درون‌فردی توانایی درک و سروکارداشتن با خود است. نام دیگر این هوش، بینش شخصی است. درک خود برای همه ما بسیار مهم است. افرادی که با خود سازگارند هوش بین‌فردی زیادی دارند و کسانی که با خود در جنگ‌اند، در این بخش کاستی دارند. این هوش ضرورتا توام با دیگر هوش‌ها نیست. برای مثال برخی از افراد هوش عددی و کلامی بالایی دارند، اما رفتارهای خودتخریبی زیادی از خود نشان می‌دهند. هیچ یک از استعدادها و توانایی‌های ممتازشان در دیگر حیطه‌ها به شادی آنان نمی‌انجامد. زیرا یا هوش بین فردی آنان نقص دارد یا اینکه کاملا کاربردی (عملیاتی) نیست. به منظور موفقیت در زندگی، باید از خطاهای خود آگاه شویم و آرزوها و ویژگی‌های شخصی خود را ارزیابی کنیم. البته مشاوره با افراد متخصص به رشد هوش میان‌فردی و بین فردی کمک می‌کند.



- **هوش فیزیکی:** هوش فیزیکی توانایی استفاده درست از بدن و حرکات بدن است. برخی بر این باورند که ورزشکاران افراد باهوشی نیستند و باید از طریق بازی کردن در گروه ورزشی پیشرفت کنند. اما در حقیقت، ورزشکاران ماهر، هوش فوق‌العاده‌ای دارند. ورزشکاران المپیک باهوش‌اند. هوش بدنی توانایی بالا و پیچیده‌ای محسوب می‌شود، زیرا نیازمند محاسبات زیاد، حرکات هماهنگ، تعادل ظریف، وضعیت مناسب اندام و فضاسازی در جهت هماهنگی با بدن شخص است.
- **هوش حسی:** منظور از این هوش، توانایی استفاده از حواسی مانند بینایی، شنوایی و بویایی است. بسیاری از ما توانایی استفاده کامل از حس خود را نداریم. می‌بینیم، ولی مشاهده نمی‌کنیم؛ می‌شنویم، ولی گوش نمی‌دهیم؛ و لمس می‌کنیم، اما احساس نمی‌کنیم. ما در فضایی مه‌آلود زندگی می‌کنیم. برای آزمون این گفته یک چشم خود را ببندید. ملاحظه کنید با یک چشم چه میزان کمتر می‌بینید. در واقع ما برای مدیریت محیط از حس‌های خود به طور کامل بهره نمی‌گیریم.
- **هوش معنوی:** این هوش توانایی به وجود آوردن زندگی متعادل با جهان، طبیعت و محیط اطراف‌مان است. یعنی توانایی زندگی هماهنگ با همه انسان‌ها و موجودات دیگر. هوش معنوی یعنی باورکردن قدرت خداوند، علاقه به انسانیت و پذیرش حضور یک قدرت والاتر. ثمره این هوش، عشق عالمگیر، مهربانی و ملاطفت به عنوان بخشی از ویژگی شخص است.
- **هوش خلاقانه:** توانایی توجه به موضوعات، اتفاقات و مسایل به شیوه‌ای کاملا تازه و بدیع حاصل این هوش است. افکار خلاق در مقابل افکار متعارف قرار می‌گیرند. گاهی بعضی از راه‌حل‌ها تنها می‌تواند از یک ذهن خلاق نشات بگیرد. وقتی می‌گوییم مشکلی قابل حل نیست، منظورمان این است که مشکل از طریق منطق متعارف قابل حل نیست، اما شاید این مشکلات با رویکرد متفاوت به مشکل قابل حل باشد. مثالی از قانون جاذبه زمین می‌زنیم. همه مردم می‌بینند که سیب از درخت می‌افتد، اما نیوتن افتادن سیب از درخت را از دریچه دیگری دید و نیروی جاذبه را کشف کرد.
- **آزمون‌های آی‌کیو و کلامی** براساس تفکر و منطق متعارف است. در تفکر و منطق متعارف برای هر پرسش تنها یک پاسخ وجود دارد. اگر شما آن پاسخ خاص را بدهید، نمره می‌گیرید. تفکر خلاق یعنی دادن پاسخ‌های متفاوت؛ پاسخ‌هایی که از روی عادت به ذهن ما نمی‌آیند. به همین دلیل معمولا افراد خلاق در دوران تحصیل مشکلاتی دارند. آنها اغلب به پاسخ‌هایی فکر می‌کنند که برای دیگران نامعقول و عجیب است.