

## مرضواهم نابغه شوم



زهرا مرادپور

کارشناس مشکلات ویژه یادگیری

تابستان ۱۳۹۵

«مرخواهم نابغه شوم»

«مرخواهم نابغه شوم»

«مرخواهم نابغه شوم»

«مرخواهم نابغه شوم»

«مرخواهم نابغه شوم»

«مرخواهم نابغه شوم»

«مرخواهم نابغه شوم»

«مرخواهم نابغه شوم»

«مرخواهم نابغه شوم»

«مرخواهم نابغه شوم»

«مرخواهم نابغه شوم»

## "به نام خدا مردان و توان"

### مقدمه :

انسان موجود فوق العاده پیچیده ای است که با وجود پیشرفتهای شگرف علوم در حوزه های مختلف هنوز بسیاری از ابعاد پیچیده و توانمندیهای حیرت انگیز وجود او شناخته نشده است.

یکی از این ناشناخته های حیرت انگیز، ابعاد و توانمندیهای واقعی ذهن انسان است. تاکنون با وجود اینکه تحقیقات زیادی روی این موضوع صورت گرفته و نتایج جالب و شگفت انگیزی هم بدست داده است اما هنوز هم دانشمندان نتوانسته اند به شناخت کامل و جامع و عمیقی از این پدیده خارق العاده دست یابند.

در حقیقت ذهن، مرکز فرماندهی وجود یک انسان و انبار بی انتهای اطلاعات آدمی است، ذهن همچون یک ابررایانه ی فوق العاده قدرتمند، پردازشگر زندگی انسان است، از کنترل رفتارهای عادی و طبیعی بدن گرفته تا محاسبات پیچیده علمی در حوزه های مختلف دانش، از شناخت حقایق هستی گرفته تا مدیریت عواطف و احساسات و عشق و... این موتور پردازشگر حیرت انگیز در حقیقت همه کاره ی زندگی انسان است. پس طبیعی است که مهمترین عامل کامیابی و پیشرفت هر فرد در گرو ذهن او و نحوه ی تعامل او با ذهنش باشد.

در گذشته های نه چندان دور که دست بشر هنوز در شناخت علمی هر چند اندک ذهن، کوتاه بود، تصورات غلطی در خصوص ذهن وجود داشت، اینکه ذهن یک پدیده ی ثابت و غیرقابل تغییر است و میزان توانمندیها و دامنه ی فعالیتهايش در هر فرد با توجه به وراثت و... فرق می کند. و اینگونه بود که عده ای گمان کردند نبوغ و هوش سرشار و ذهن توانمند، مختص افراد خوش اقبالی است که آن را از شکم مادر به همراه داشته اند. اما رفته رفته با گسترش دامنه شناخت انسان از ذهن، بسیاری از باورهای غلط در این زمینه رنگ باخت و حقایق جالب و امیدوارکننده ای پدیدار شد. مهمترین دستاورد تحقیقات جدید این بود که ذهن یک پدیده ی ثابت غیرقابل تغییر نیست که نوع آن در

اختیار افراد خاصی باشد، بلکه ذهن هم می تواند با انجام دادن فعالیتها و روشهایی بخشهای راکد و دست نخورده اش را پیدا کند و با به کارگیری حداکثر توانمندیهای آن قدرتش را افزایش دهد.

پزشکان برای بررسی رشد طبیعی انسان، پیشرفت ذهنی او را در کودکی زیر نظر می گیرند. در مدرسه معمولا آزمونهای بهره ی هوشی روشن می کند که ذهن کودک در چه سطحی قرار دارد یا اینکه کودک نیازمند آموزش بیشتر هست یا نه.

از مطالب فوق به خوبی می توان دریافت که در گام اول ما باید تلاش خود را بکار ببریم تا بتوانیم از حداکثر قوه ذهن و مغز خود استفاده ببریم. بی شک اغلب ما در طول زندگی و شاید متاسفانه در طول بهترین سالهای عمر خود حداقل استفاده را از تمام زوایای منحصر بفرد ذهن خود می کنیم و بسیاری از توانمندیهای ذهن شگفتی ساز ما کم استفاده و یا دست نخورده باقی می مانند. شاید یک مثال ساده گویا باشد: عموما وقتی ما اقدام به خرید رایانه و یا از این دست ابزار هوشمند می نمائیم، بسته به تخصص و یا نوع نیاز و استفاده مان حتی الامکان سعی داریم که رایانه ای با حداکثر توانمندی تهیه نمائیم تا بتوانیم بخوبی از قدرت پردازش آن استفاده نمائیم. از سویی بر اساس مطالعات دانشمندان توانایی مغز انسان چندین برابر ابر کامپیوترهاست. پس چرا ما از پیشرفته ترین و پیچیده ترین ابررایانه ی خدادادی خود نهایت استفاده را نمی بریم؟! بله دوست عزیز اگر ما بتوانیم از روشهای درست و علمی و در عین حال ساده و لذت بخش برای تقویت قوای ذهنی خود استفاده نمائیم می توانیم شگفتی ساز شویم.

طی پروژه ای که با همکاری دو تن از دانشجویان دوره ی دکترای دانشگاه کارنگی ملون و دانشگاه برکلی کالیفرنیا انجام شد مغز انسان با سوپر کامپیوتر سکولا (Sequola) مقایسه شده است. این سوپر کامپیوتر جزو سه رایانه ی قدرتمندی است که در حال حاضر در سطح جهان مورد استفاده قرار می گیرد. براساس اطلاعات ارائه شده قدرت سکولا ۲۳ هزار میلیارد TEPS است. واحد TEPS برگرفته از عبارت ( Traversed Edges per Second ) است که در آن فاکتور ارتباطی به همراه قدرت پردازشی سوپر کامپیوتر سنجیده می شود. دانشمندی که این تحقیق را به پیش می برند، به این نکته اشاره کرده اند که مغز انسان در شرایط حداقلی قدرتی برابر سکولا داشته و در بهترین حالت قدرت آن

۳۰ برابر سکولا است. بر این اساس این دو دانشمند قدرت مغز انسان را ۶۴۰ هزار میلیارد TEPS

عنوان کرده‌اند. / منبع وبسایت [www.eteknix.com](http://www.eteknix.com) ترجمه آقای حسین خلیلی صفا /

و حالا خبر خوب اینکه هرکدام از ما اگر غبار از مغز بزدائیم و آنرا بدرستی برانگیزانیم تا بتوانیم از حداکثر قدرت آن استفاده نمائیم، فقط با داشتن هوشی حتی معمولی می توانیم مرزهای با هوش، تیز هوش، نابغه و سرآمد را درنوردیم. پس نابغه بودن برای ما و کودکانمان، حالتی دور از دسترس و خیالی نیست. بد نیست در اینجا نظر یکی از بزرگترین نوابغ و اعجوبه های نام آشنای جهان، انیشتین را در این خصوص بفهمیم:

**انیشتین:** "همه نابغه اند به شرط آنکه نبوغ یک ماهی را، با توجه به توانایی او برای پریدنش روی درخت قضاوت نکنیم. ( یک ماهی اگر سالها هم تمرین کند نمی تواند روی درخت بپرد در صورتی که یک بچه گنجشک به راحتی بعد از سه هفته زندگی، می تواند این کار را انجام دهد و همان ماهی هم به سادگی از اولین روزهای عمرش در آب شنا می کند. این به استعداد و کاری که برای آن ساخته شده اند بستگی دارد )."

هر انسانی اگر در جای مناسب خود قرار گیرد قطعا یک نابغه است ولی اغلب انسانها تا پایان عمر نمی توانند جای مناسب خود را چه از نظر شغلی و چه ... بیابند، لذا زجر می کشند و زندگی را فقط سپری می کنند و هرگز لذتی از آن نمی برند و تعداد نابغه ها همواره به اندازه انگشتان یک دست می باشد. در صورتی که هر فرد می تواند یک نابغه باشد به شرط آنکه موضوع نبوغ خود را بیابد خوشبختانه یافتن این مهم مقدور است. " / برگرفته از وبسایت [askari-mj.com](http://askari-mj.com) /

پس بیاییم با تمرینهای درست، ذهن خود را شکوفا کنیم و موضوع نبوغ خود را بیابیم و فقط زندگی را بدون لذت و موفقیت سپری نکنیم. با هم در راه نبوغ خود مقتدرانه گام برداریم .

### **تعریف هوش:**

واژه ی "هوش" کیفیت پدیده ای را بیان می کند که دارای حالت انتزاعی بوده و قابل رویت نیست. به علت دارا بودن چنین ویژگی تعریف آن مشکل است و از این رو تعاریف متعددی از آن ارائه شده است.

- عده ای هوش را بیشتر حل مسائل وامور زندگی تلقی می کنند.

- به نظر اشخاصی دیگر هوش درک روابط علت و معلولی میان پدیده ها است.

- برخی هوش را کنش مغزی و توان روانی موجود زنده می دانند.

- به نظر افرادی دیگر هوش ترکیبی از تفکر و تخیل است.

دانشمندان و روانشناسان بزرگی چون "بینه"، "سیمون"، "وکسلر"، "ثورندایک"، "اشترن" و "بورینگ" تعاریف جالبی از هوش ارائه داده اند اما در یک بررسی کلی بیشتر صاحب نظران در تعریف

هوش می گویند: **«توانایی در حل مسائل و انطباق آن با شرایط تغییر یابنده ی محیطی».**

افراد باهوش کسانی هستند که می توانند مسائل و مشکلات جاری را به راحتی حل و فصل کنند و خود را با محیط به گونه ای انطباق دهند که کارها را به خوبی پیش ببرند.

### **بهره ی هوشی مفهومی که به ذهن وسعت می بخشد:**

"بهره ی هوشی" نشان می دهد که توانایی ما در حل مسئله، چه اندازه است. بدین وسیله می توان از طریق استنتاج، پیامدهای احتمالی یک عمل را پیش بینی کرد. همچنین توانایی غربال کردن و یکپارچه کردن اطلاعات و ارتباط با این جهان در حال تغییر نیز با بهره هوشی در ارتباط است. در واقع بهره هوشی مجموعه ای هماهنگ از تواناییهای فکری و شخصی است که به ما این قدرت را می دهد که انسانهایی کارآمد به معنای واقعی باشیم.

### **ضریب هوشی عددی:**

حدود ۹۰٪ مردم جامعه دارای ضریب هوشی بین ۹۰ تا ۱۱۰ هستند که به آن «هوش طبیعی» گفته می شود. به هوش بین ۷۰ تا ۹۰ نیز «هوش مرزی» می گویند؛ یعنی مرز بین هوش طبیعی و عقب ماندگی ذهنی، پایین تر از آن نیز «عقب ماندگی ذهنی» است که درجه های خفیف، متوسط و شدید دارد. افراد دارای هوش مرزی می توانند دوره ی ابتدایی را در مدارس عادی با سختی سپری کنند، اما گذر آنها از دوره ی ابتدایی به دوره ی متوسطه کار دشواری است. کودکان دارای عقب

ماندگی خفیف ذهنی که دارای هوش بهر بین ۵۰ تا ۷۰ هستند، می توانند در مدارس استثنایی دوران ابتدایی را با زحمت پشت سر بگذارند، اما بیشتر از آن قادر به پیشرفت نیستند. البته به تعداد افراد دارای هوش مرزی و عقب مانده ی ذهنی، افراد باهوش، نابغه و سرآمد هم هستند، یعنی کسانی که ضریب هوشی شان بین ۱۱۰ تا ۱۲۰ است. افراد با هوش کسانی هستند که ضریب هوشی شان از حد عادی مقداری بالاتر است.

### **آیا بهره هوشی با هوش یکسان است؟**

IQ (Intelligence Quotient) یا همان بهره هوشی که به آن هوش بهر نیز می گویند ظاهرا شبیه یک موضوع ثابت است چرا که می توان آن را سنجید و روی آن ارزش گذاری کرد. ولی در واقع حتی روانشناسان ، هنوز بر سر اینکه بهره هوشی چیست و چگونه می توان آن را سنجید به توافق نرسیده اند. مرزهای میان استعداد ذاتی و مهارتهای یادگیری به راحتی تفکیک پذیر نیست.

### **بهره هوشی ، واحد اندازه گیری پیشرفت :**

آمارها و تحقیقات علمی پژوهشگران نشان می دهد که میان بهره هوشی ، پیشرفت و مشکلات اجتماعی رابطه خاصی برقرار است. فردی با بهره هوشی بالا ، همواره در مدرسه، دانشگاه و محل کار خود موفق خواهد بود. برای مثال افرادی که بهره هوشی بسیار بالایی دارند بیشترین حقوقها را دریافت می کنند. از طرفی بنا بر آمارها افرادی که بهره هوشی بسیار پائینی دارند با مشکلات اجتماعی بیشتری رو به رو هستند. این افراد خواه ناخواه قانون شکنی می کنند، راهی زندان می شوند و به زندگی فقط به چشم دست و پا زدنی بی هدف نگاه می کنند. لازم به ذکر است که میزان بهره هوشی بر اساس برخی توانائیهای محدود سنجیده می شود . این در حالی است که موفقیت و رسیدن به اهداف ، از مهارتهای انتسابی و اکتسابی بی شماری سرچشمه می گیرد. بسیاری از افراد با وجود بهره مندی از هوش بالا ، در زندگی به مشکل بر می خورند. افراد بسیاری نیز تنها با استفاده مناسب از بهره هوشی متوسط خود توانسته اند به بیشترین موفقیتها دست یابند ؛ با وجود این سنجش ضریب هوشی ، هیچگاه از اعتبار نمی افتد. اگر چه این نوع سنجش ، تصویر کاملی از هوش به دست نمی

دهد ، اما مهارتهایی که از این طریق سنجیده می شوند به صورت رسمی مشخص خواهند کرد که پیشرفت یادگیری و کاری به چه اندازه است.

### **جدول طبقه بندی از لحاظ هوش و ضریب هوشی :**

طبقه بندی از لحاظ هوش	ضریب هوشی
سرآمد	۱۹۰ به بالا
نابغه	۱۷۰-۱۸۹
تیز هوش	۱۵۰-۱۶۹
پر هوش	۱۳۰-۱۴۹
باهوش	۱۱۰-۱۲۹
متوسط	۹۰-۱۰۹
مرزی	۸۰- ۸۹
مرزی ضعیف	۷۰-۷۹
کودن	۵۰-۶۹
کالیو	۲۵-۴۹
کانا	۰-۲۵

### **رابطه ی بین هوش و نبوغ :**

در ابتدا لازم است تعریف مختصری از نبوغ داشته باشیم. گرچه تعاریف مختلف و گاه متضادی نیز از نبوغ ارائه گردیده اما در کل تعریفی ساده که مورد نظر اکثر صاحب نظران است را می توان بطور خلاصه اینگونه بیان کرد: " نابغه به کسی گفته میشود که دارای نیروی تصور و تفکری خلاق و فوق العاده باشد " . و یا در تعریفی دیگر در فرهنگ توصیفی روانشناسی «ربر» اینگونه آمده : " نبوغ به سطح بالای کارکرد عقلانی یا خلاقیت گفته می شود و نابغه شخصی است که دارای چنین قابلیت هایی است " .



پس به درستی می توان دریافت که نوابغ به خوبی از قوه تصور خلاق خود استفاده می کنند. لازم است بدانیم ضریب هوشی فقط بصورت عددی و معیار گونه ظرفیت این حالت را نشان می دهد. هوش به تنهایی ملاکی برای تعریف نبوغ نیست بلکه خلاقیت، تخیل، الهام و... فاکتورهایی تعیین کننده و مهم در نبوغ هستند. نبوغ می تواند در همه زمینه ها تجلی یافته و ظهور نماید. در زمینه های علم و دانش، صنعت، سیاست، اقتصاد، هنر، فلسفه و غیره. یک نابغه این توانایی را دارد که حتی با وجود شرایط نا مساعد محیط اطرافش بر آن محیط نا مطلوب غالب شده و نو آوریها و تصورات خلاقانه خود را متجلی سازد. حال با توجه به توضیحات فوق و داشتن درکی واضح تر از نبوغ می توان گفت برای داشتن نبوغ، درجه ی از هوش بالا ضروری است، اما نه به این مفهوم که همه ی افراد باهوش نابغه اند.

### **نگاهی به هوش بهر نوابغ جهان :**

بالاترین هوش بهری که در بین افراد نابغه و نام آور جهان حدس زده شده است، مربوط به ویلیام جیمز سیدیس است که در سال ۱۸۹۸ در آمریکا متولد شد و با ضریب هوشی ۲۵۰ تا ۳۰۰ در بالاترین مقام قرار دارد. ویلیام زمانی که شش ساله بود توانست در مدت هفت ماه تمامی دوران مدرسه و دبیرستان را طی کند و دیپلم بگیرد و در سن ۱۱ سالگی نیز به دانشگاه هاروارد راه یافت و در سن ۱۶ سالگی فارغ التحصیل شد و در سن ۱۸ سالگی به دانشکده حقوق دانشگاه هاروارد راه یافت. علاوه بر همه این موارد او توانایی صحبت کردن به ۴۰ زبان و لهجه های متفاوت را نیز داشت. در واقع او در یادگیری ریاضیات و زبان نابغه بود. اما متاسفانه جیمز در طول زندگانی خود نتوانست از استعدادهایی که برخوردار بود، استفاده کند و در سن ۴۶ سالگی نیز به علت خونریزی مغزی در حالی که از تنهایی و فقر رنج می برد، در گذشت.

پس از او ترنس تائو است که نمره ضریب هوشی ۲۳۰ را در اختیار دارد. او در سال ۱۹۷۵ در استرالیا به دنیا آمد. او تا به الان توانسته ۲۵۰ مقاله تحقیقاتی و ۱۷ کتاب را به چاپ برساند و جوایز فراوانی را نیز کسب کرده است که مهم ترین آنها مدال رشته های مشهور در سال ۲۰۰۶ است که معادل جایزه نوبل در ریاضیات است. سپس مارلین ساوان، روزنامه نگار، نویسنده و نمایشنامه نویس مشهور است که در کتاب رکوردها، به عنوان زنی دارای بالاترین هوش بهر با امتیاز ۲۲۸، نامش ثبت شده است. او توانسته تاکنون تعداد زیادی پازل و آزمون را طراحی کند و یک ستون از روزنامه خود را به پاسخ دهی

به انواع سوالات مختلف که اغلب دانشگاهی هستند، اختصاص داده است. فرد باهوش دیگر کریستوفر هیراتا فیزیک دان ژاپنی- آمریکایی ، با هوش بهر ۲۲۵ است. نفر بعدکیم آن یانگ (متولد سال ۱۹۶۲ در کره جنوبی) با بهره هوشی ۲۱۰ است. نام دکتر اوانجلیس کاتسیولیس روانشناس یونانی (متولد ۱۹۶۷) با هوش بهر ۱۹۸ ثبت شده است. برای گری کاسپاروف استاد بزرگ شطرنج جهان نیز هوش بهر ۱۹۰ ثبت گردیده. جیمز وود، ستاره سینما و بازیگر مشهور هالیوود بهره هوشی معادل ۱۸۰ دارد. و بالاخره استفن هاوکینگ فیزیک دان و کیهان شناس (معروف ترین مغز بعد از انیشتین)، با بهره هوشی معادل ۱۷۰ از باهوشترین افرادند.

### هوش از چه سنی قابل سنجش است؟ و هوش بهر را چگونه محاسبه می کنند؟

هوش افراد بطور مستقیم از حدود چهار سالگی به بعد قابل سنجش است. یک متخصص با انجام پرسش ها و کارهای عملی (آزمونها) در می یابد که کودک، متناسب با گروه سنی خودش یادگیری و کارایی فکری دارد یا نه و در حقیقت سن عقلی او را بدست می آورد. اگر سن عقلی و سن تقویمی یکی باشد، در این صورت هوش بهر طبیعی است. فرمول خاصی برای این کار وجود دارد:

$$100 \times (\text{سن عقلی تقسیم بر سن تقویمی}) = \text{هوش بهر}$$

$$IQ = \frac{MA}{CA} \times 100$$

**MA = Mental Age**

سن عقلی

**CA = Chronological Age**

سن تقویمی

پس بر اساس فرمول بالا سن عقلی کودک را بر سن تقویمی او تقسیم کرده و در عدد صد ضرب می کنیم تا هوش بهر او بدست آید .

*ا توضیح اینکه: متأسفانه در بسیاری از وبسایت های اینترنتی و برخی منابع این فرمول به غلط اینگونه آورده شده که: هوش بهر از تقسیم سن تقویمی بر سن عقلی ضرب در ۱۰۰ بدست می آید. در حالیکه با استناد کتب مرجع محققان و دانشمندان اصول روانسنجی و روان آزمایی شیوه صحیح محاسبه بهره هوشی فرمولی است که در توضیحات فوق از نظران گذشت. برای اطلاعات بیشتر می توانید به کتاب اصول روانسنجی و روان آزمایی، نگارش و ترجمه دکتر حسن پاشا شریفی، انتشارات رشد مراجعه فرمائید.*

بعضی از محققان می گویند، همراه با ضریب هوشی و «هوش بهر» که به آن «IQ» گفته می شود، بهره عاطفی هوش (هوش هیجانی) یا «EQ» (Emotional Intelligence) نیز باید در نظر گرفته شود. منظور آنان این است که یک کودک یا یک فرد بزرگسال قادر باشد در برابر دشواری ها مقاومت کند و با صبوری بتواند منافع آینده ی خودش را به منافع کوتاه مدت برتری بدهد. به عقیده ی محققان، کسانی که از چنین ویژگی هایی برخوردارند، در جامعه و در زندگی موفق ترند، هر چند ممکن است در کارهای عملی پیشرفت زیادی نداشته باشند.

حال سوال بسیار مهم که دغدغه ی بسیاری از والدین است این است که :

### آیا می توان بهره هوشی را افزایش داد؟

پایه های هوش، زمانی پی ریزی می شود که انسان جنینی بیش نیست. زمان بارداری از مهمترین دوره های رشد جسمی و ذهنی به شمار می رود. نوع تغذیه مادر، آرامش وی و دور بودن از استرس ، دور بودن از امواج و اشعه های مضر و... همگی در تعیین بهره هوشی کودک دخیل هستند. به همین نسبت چگونگی و کیفیت مرحله بعد از تولد نیز در تقویت هوش موثر است. غنای فضای زندگی انسان در ۶ ماه اول زندگی ، یک تا دو سالگی ، از دو سالگی تا پیش دبستان و سنین نوجوانی و جوانی همگی با توجه به ویژگیهای خاص خود در افزایش هوش نقش به سزایی دارند.

سالهاست که بحثهای زیادی در میان است که آیا می توان هوش را افزایش داد؟ همگان پذیرفته اند که هوش کودک تا ۱۳ سالگی و در برخی موارد تا ۱۸ سالگی در حال افزایش است ولی بعد از این

سن، روند پیشرفت بهره هوشی متوقف می شود. البته تحقیقات جدید نشان داده است که بزرگسالان نیز می توانند بهره هوشی خود را افزایش دهند. فکر اینکه راههایی برای افزایش بهره هوشی وجود دارد بسیار اغواکننده و هیجان انگیز است.

### **بطور نمونه :**

**تمرینهای منظم:** تمرینهای منظم می تواند نمره بهره هوشی هر فردی را افزایش دهد. با این تمرینها فرد می تواند سرعت و ظرفیت حافظه اش را بیشتر کند.

**شناخت تواناییهای بالقوه:** تعادل نظام الکتریکی\_شیمیایی مغز، به تغذیه، تمرین، کنترل تنش و سلامت روانی بستگی دارد. این تعادل به همراه افزایش مهارتهای استدلالی به شما کمک می کند که بتوانید موانعی که بر سر راه یادگیری و تفکر قرار دارد را پشت سر بگذارید. با این کار می توانید هوشمندانه تر فکر کنید و استفاده بهینه از بهره هوشی خود و همچنین فرزندانان را پایه گذاری کنید.

به هر حال کاری که می توانیم انجام دهیم این است که اولاً خود و همچنین فرزندان خود را به گونه ای تربیت کنیم که بتوانیم از حداکثر توانمندیهای ذهن خود کمال استفاده را ببریم، ثانياً موضوع نبوغ خود را پیدا کنیم و ثالثاً با تمرینهای علمی و بطور جدی توان ذهنی خود را افزایش دهیم و در حقیقت بهره هوشی خود را ارتقا دهیم تا بتوانیم تغییراتی بزرگ و شگرف در خود و زندگیمان ایجاد کنیم. البته بدون شک در کنار این موضوع و بالاخص در دنیای امروزی ارتقاء هوش اجتماعی از اهمیت بسزایی برخوردار است که هرگز نباید از آن غافل شد.

**برای نمونه در خصوص عوامل موثر در ارتقاء بهره هوشی مبحثی علمی مطرح می کنیم :**

### **تغذیه و ذهن :**

تحقیقات نشان داده است که بین تغذیه و بهره هوشی کودکان ارتباط تنگاتنگی وجود دارد. اگر کودکی تغذیه کامل و برنامه غذایی متعادلی داشته باشد مسلماً به ذهنی با عملکرد بهتری دست

خواهد یافت. مدارک بسیاری موجود است که نشان می دهد تغذیه خوب می تواند مهارت‌های ذهنی را در هر سنی افزایش دهد. برای اهمیت این موضوع عملکرد مبتنی بر تغذیه را به صورت بسیار خلاصه بررسی می کنیم.

### عملکرد مبتنی بر تغذیه :

دو مورد از مهمترین دستگاه‌های فیزیولوژیکی مغز که عملکرد کلی ذهن را در دست دارد از قرار زیر است :

**الف- متابولیسم :** دستگاهی که تمامی فعالیت‌های شیمیایی بدن از جمله تبدیل غذا به سوخت مورد نیاز مغز و بدن را کنترل می کند.

**ب- دستگاه عصبی :** مغز، عصب و نورونها که حافظه را شکل می دهند و اطلاعات را پردازش می کنند. چهار میانجی مهم فرایند تفکر را پیش می برند. اسامی این میانجی ها که فرارسان عصبی یا پیام رسانهای شیمیایی نام دارند در ذیل آمده است. غذاهای خاصی می تواند منابعی غنی برای این مواد شیمیایی به حساب آید.

**۱- دوپامین :** این ماده دقت و حرکت را تنظیم میکند و مغز را به سمتی هدایت می کند که دنبال پاداشهای مادی یا روانی باشد.

**۲- استیل کولین :** پردازش اطلاعات حسی را تنظیم و مغز را در کدگذاری و دستیابی به حافظه یاری می کند. منابع غذایی غنی : تخم مرغ ، آووکادو

**۳- گابا :** میزان فرارسانهای عصبی را کنترل و به آرامش یافتن مغز کمک می کند. منابع غذایی غنی : بادام ، کلم بروکلی ، گردو

**۴- سروتونین :** خلق و خو را تنظیم و رفتارهای تشنجی را کنترل می کند. منابع غذایی غنی : گوشت بوقلمون ، موز

بسیار مهم است که بدانیم با توجه به راهکارهای افزایش هوش در مراحل مختلف زندگی می توان بهره هوشی را افزایش داد. این راهکارها که در ادامه به آنها اشاره خواهیم کرد و در مطالب آتی که تقدیم شما عزیزان می گردد به تفصیل به ارائه راهکارها و تاثیر اعجاب انگیز آنها خواهیم پرداخت.

پس در اینجا به خوبی می توان دریافت که در ساده ترین حالت ممکن با تغذیه مناسب که عموماً همگی ما به سادگی از کنار آن می گذریم می توانیم از زمان جنینی و بعد از آن و تا پایان عمر تاثیرات عمیق و مثبتی در فرآیند تقویت هوش ایجاد نماییم. البته این موضوع در ظاهر ساده به نظر می رسد چون عموماً همگی عادت کرده ایم که اگر برای حل مشکلی، منابع رفع مشکل به راحتی در اختیارمان باشند نسبت به آن موضوع دیدی ساده انگارانه داشته باشیم و همین باعث می شود آنرا از اساس نادیده گرفته و فراموش کنیم.

مگر می شود به سادگی و با تغییری جزئی در برنامه غذایی یا پرداختن به بازیهای حرکتی یا فکری و

یا تمرینات ویژه تمرکز و حافظه بتوانیم چند نمره ضریب هوشی خود و یا فرزندان حال یا آینده مان را

**افزایش دهیم؟؟؟؟!! بله همراه عزیز کاملاً می توانیم.**

متأسفانه غالباً اینگونه دریافته ایم که برای ایجاد تغییراتی که ماهیتی پیچیده، مهم و حیاتی دارند حتماً باید راهکارها نیز به همان میزان غامض و سخت و پیچیده باشند. ولی این باور کاملاً غلط است و ما می توانیم با بکارگیری روشهایی در عین حال بسیار ساده، ممکن و در دسترس، تغییراتی بسیار بسیار چشمگیر و شگرف در زندگی، هوش و ... خود و فرزندانمان ایجاد کنیم.

در موفقیت یک فرد بعضی از عوامل می توانند تاثیرگذار باشند ولی تنها عوامل موفقیت نیستند. عواملی مانند سرمایه، تحصیلات و ...

اگر خوب به اطراف خود نگاه کنید افراد زیادی را می بینید که حتی با وجود سرمایه فراوان موفق نشده بلکه حتی گاهی زمینه انحرافشان فراهم شده و در نهایت سرمایه ی خود را نیز از دست داده اند و یا افراد تحصیلکرده زیادی که اصلاً به موفقیت نرسیده و بیکارند. همچنین عکس این را نیز خواهید دید که فردی که امروز به موفقیت‌های خیلی بزرگی رسیده در ابتدا نه سرمایه زیادی داشته و نه

تحصیلات خاصی. پس هیچ عاملی به تنهایی باعث موفقیت نمی شود بلکه موفقیت، مجموعه ای اصول و قواعد دارد که هر فردی که آنها را بداند و عمل کند موفق خواهد شد و هرکس که نداند و یا عمل نکند، به موفقیت نخواهد رسید. خبر خوب اینکه این اصول آموختنی است و اگر تا به حال زیاد موفق نبوده اید صرفاً کافی است این اصول را بیاموزید و به آنها عمل کنید.

حداقل آموختن این اصول، ما را از دیگران متمایز می کند و چیزی که بارها اثبات شده این است که تفاوت های کوچک، نتایج بزرگ به بار می آورند. درست مانند مسابقه دو، دوندۀ ای که اول می شود با نفر دوم شاید در حد کسری از ثانیه با هم تفاوت داشته باشند ولی نتیجه آنها بسیار متفاوت است.

در سالهای اخیر به واسطه تاثیرات تکنولوژی و تغییرات بنیادی در سبک و سیاق زندگی ما و همچنین شرایط ناسالمی که به اجبار و به تبع تغییرات مذکور بر زندگی کنونی حاکم شده، اندیشمندان را به این تفکر واداشت که پس از مطالعات و تحقیقات فراوان با ایجاد تغییری مثبت در نگرش، تغذیه، شیوه زندگی و ... به افراد جامعه کمک کنند تا از این بحران بدرستی عبور کنند و بتوانند خانواده خود را به ساحل سلامت برسانند. همانگونه که مستحضرید در سالهای اخیر در این خصوص سمینارها، برنامه ها، کنفرانسها و ... و حتی در دنیای مجازی نیز برنامه های مختلفی با حضور اساتیدی گرانقدر در حوزه سبک زندگی (Life Style) برگزار می گردد که قطعاً بسیار موثر هستند. در حقیقت چنین برنامه هایی به ما روش بهتر زیستن را می آموزند. با اتخاذ روشهایی مناسب در شیوه ی زندگی می توانیم آینده ای روشن را پیش روی خود و فرزندان و به دنبال آن جامعه مان قرار دهیم.

حال خود حدیث مفصل بخوان از این مجمل. پس ما به خوبی درمی یابیم واقعاً راهکارهایی موثر و علمی و ثابت شده برای افزایش هوش فرزندانمان وجود دارد. علاوه بر تغذیه مناسب که تنها یک آیتم از مجموعه راهکارهاست ما می توانیم با تمرینهای ویژه تمرکز، حل مسئله و حافظه، تمرین آرامش، خواب درست و... و از همه جالبتر با بازیهای مناسب حرکتی و فکری از همین الان آینده ای بسیار روشن با هوشی سرشار و توام با نبوغ برای فرزندانمان را ساخته و تضمین کنیم.

همراه فهمیم، آینده پر فروغ فرزندان آینده ما، کشورمان و جهان در دستان ماست. با مطالعه درست و بکارگیری روشهای مناسب و علمی تضمین شده و تایید شده ای که ماحصل مطالعه، پژوهش، تلاش و تجربه سالیان متمادی است می توانیم نوید بخش همان آینده طلایی باشیم.

در پایان ضمن آرزوی زندگی پر از سلامت و نشاط برای شما همراهان عزیز، دنیایی لبریز از صلح، سلامت، شادی و پیشرفت را برای کودکان امروزمان از خداوند رؤوف مسئلت دارم. بیاییم دست در دست هم با اعتلای سطح فهم، هوش و شعور کودکانمان، آینده ای پر از سربلندی، نوع دوستی و موفقیت را برای آنها بسازیم.

زهرا مرادپور-کارشناس مشکلات ویژه یادگیری



- همراهان عزیز بمنظور استفاده از مطالب بیشتر و دسترسی به محتوای کاربردی از وب سایت ما ( هوش سپید دات کام ) به آدرس زیر بازدید فرمایید :

[www.hooshesepid.com](http://www.hooshesepid.com)

- با ثبت نام در [www.hooshesepid.com](http://www.hooshesepid.com) از جدیدترین مطالب آموزشی و کاربردی در زمینه های مسائل و اختلالات ویژه یادگیری، هوش، حافظه، تمرکز، دقت و... برای رشد و تقویت کودکان خود بهره مند شوید. همچنین با عضویت در خبرنامه می توانید از مطالب جدیدی که بر روی وبسایت قرار می گیرد مطلع گردید.

- از ویدئوهای آموزشی و کاربردی هوش سپید دات کام با موضوعات اشاره شده فوق نیز در آپارات به آدرس : [www.aparat.com/hooshesepid](http://www.aparat.com/hooshesepid) می توانید بازدید فرمائید.