



خاص ترین راه‌های افزایش هوش که تا به حال شنیده‌اید

# از نوشتن با ۲ دست تا برعکس بستن ساعت!



دکتر الهه رعیت نواز | روان پزشک

«مغز خود را به چالش کشیدید تا عصب‌ها مجبور شوند، مسیرهای جدید بسازند. به طور مثال، ساعت تان را برعکس ببندید، با دست دیگر مسواک بزنید، با دست مخالف صبحانه بخورید و... مطمئن باشید که این کارها ظرفیت مغز و حافظه را زیاد می‌کند.» هر از چند گاهی شاهد انتشار چنین پست‌هایی در شبکه‌های مجازی هستیم. در ادامه این مطلب می‌خواهیم با نگاهی علمی و روان‌شناسانه، بررسی کنیم که آیا واقعا چنین کارهایی باعث افزایش هوش می‌شود؟ به طور مثال، تلاش فردی که همیشه با دست راست می‌نویسد برای نوشتن با دست چپ، باعث افزایش هوش او می‌شود یا خیر؟ برای یافتن پاسخ این سوال با ما همراه باشید.

### هوش، اکتسابی و قابل افزایش است

همان طور که می‌دانید بخشی از هوش، ذاتی و بخش بیشتر آن اکتسابی است. در نتیجه می‌توانیم با انجام تمرین‌هایی عملکرد مغز را بیشتر کنیم و هوش خود را افزایش دهیم. مغز انسان از دو نیمکره راست و نیمکره چپ که توسط جسم پینه‌ای به هم متصل شده‌اند، تشکیل می‌شود و خصوصیات هر فرد به عملکرد این دو نیمکره بستگی دارد. بنابر اطلاعاتی که از پژوهش‌های مختلف به خصوص در سال‌های اخیر به دست آمده، مشخص شده که در یک انسان زنده هر دو نیمکره در حال فعالیت و انجام وظیفه هستند. شاید برایتان جالب باشد بدانید، انسان‌هایی که بیشتر از نیمکره

ارتباط‌های کلّامی غلط و جایگزین صحیح آن (دنبه‌ها-پنج‌شنبه‌ها)

جسم پینه‌ای که دو نیمکره مغز را به هم متصل می‌کند، در او بزرگ‌تر از افراد معمولی بوده و این نشان می‌داد اینشتین به خوبی از دو نیمکره مغزش استفاده می‌کرده است. افرادی که از بیشتر اعضای سمت راست بدن‌شان استفاده می‌کنند از نیمکره چپ و افرادی که از اعضای سمت چپ بدن‌شان استفاده می‌کنند، از نیمکره راست مغزشان بهره می‌برند. در نتیجه اگر فردی به دنبال فعال کردن و توانمندسازی مغزش است یا استفاده از عملکرد هر دو سمت بدن می‌تواند هر دو نیمکره مغزش را فعال کند.

### خاص ترین راه‌های افزایش هوش

هر چند استفاده از اعضای هر دو سمت بدن کار دشواری است ولی باتمرین می‌توانید به رشد مغز و افزایش هوش خود کمک کنید. به طور مثال اگر شما همیشه از دست راست خود برای کارهای روزمره استفاده می‌کنید، تنها از نیمی از مغز که همان نیمکره چپ است، بهره‌برده‌اید. بنابراین و از همین حالا تصمیم بگیرید تا هر دو نیمکره مغزتان را با انجام فعالیت‌های روزانه مثل نوشتن، خوردن، شستن، شانه کردن موها، مسواک زدن، شماره گیری تلفن و... با دست غیر مسلط تقویت کنید و روزانه مدّاو مدّاو باتمرین ادامه دهید تا بهره‌هوشی خود را افزایش دهید. به عنوان مثالی دیگر به شما توصیه می‌کنیم که برعکس بنویسید یعنی به جای این که از سمت راست شروع به نوشتن کنید، از سمت چپ این کار را انجام دهید! با دست مخالف غذا بخورید و جای قاشق و چنگال را در دست عوض کنید. با دست مخالف بدمینتون بازی کنید. هر کاری که مغز را به چالش در می‌آورد و برای انجامش نیاز به فکر کردن داشته باشد، انجام دهید چون به طور معمول ما بیشتر کارهای روزانه خود را بدون فکر کردن انجام می‌دهیم. مثلا در رانندگی کردن اوایل وقتی پشت فرمان می‌نشینم، فکر می‌کنیم و به همه موارد توجه می‌کنیم از جمله بستن کمربند، توجه به آینه، بنزین زدن و حتی دنده عوض کردن را هم با فکر انجام می‌دهیم ولی به مرور زمان بدون فکر کردن همه این کارها را انجام می‌دهیم چون مغز یاد گرفته و نیازی به فکر کردن ندارد. حال اگر کارهایی را که قبلا با اندام سمت راست یا برعکس با سمت چپ انجام می‌دادیم این بار با اندام سمت مقابلش انجام دهیم، باید فکر کنیم و مغز را به فعالیت و چالش در بیاوریم و سبب رشد مغز شویم.

### نکته مهم

یادتان باشد افزایش هوش فرایند یک شبه نیست و سال‌ها طول می‌کشد. باید روزانه و به طور مثال یک ربع تمرین داشته باشید. همه می‌توانند نابغه باشند اما بزرگ‌ترین چالش، ناامید شدن است. نگران سرعت نباشید و با اعتماد به نفس تمرین کنید با تمرین مداوم شما می‌توانید به مهم‌ترین و بالاترین اهداف و موفقیت‌های دلخواه‌تان دست پیدا کنید.

### یادداشت

تحلیلی روان‌شناسانه بر فیلم «کوپال» که این روزها روی پرده سینماهاست

## محبوس در زندانی خود ساخته

الهه توانا

روزنامه نگار

چند روز پیش، فیلم « کوپال» ساخته «کاظم ملایی» از سینمای هنر و تجربه را دیدم؛ فیلمی تکان دهنده و هولناک. درباره ژانر وحشت حرف نمی‌زنم. ترسی که «کوپال» در جان مخاطبش می‌اندازد، ربطی به زامبی‌ها و ارواح خبیث خانه‌های متروک و حمله آدم‌فضایی‌ها ندارد؛ وحشتی که موقع دیدن کوپال سراغت می‌آید، هر اسی روان‌شناسانه یا منشایی درونی است؛ هراس از گیر افتادن در دنیای مطلوب نفوذناپذیری که برای خودت ساخته‌ای و شاید یک روز ببلعدت و حتی شاید همین الان هم بلعیده باشدت! «احمد کوپال» با بازی مرحوم «لیون هفتوان»، شکارچی و تاکسیدر میست است. او در خانه بزرگ مجلل و البته تک افتاده‌ای تشبیه به موزه با انبوه حیوانات تاکسیدر می‌شده و «هایکو» سگ ژرمن خوفناکش زندگی می‌کند. «فیروزه» همسر احمد، از یک جایی به بعد توان زندگی کردن را در باغ وحشی از حیوانات زنده و مرده و در کنار مردی که همه دغدغه و علاقه‌اش در این باغ وحش خلاصه می‌شود، از دست می‌دهد. او تصمیم گرفته احمد را که بعد از مرگ پسر کوچک‌شان در استخر خانه، بیش از پیش در زندگی عجیب و خودخواهانه‌اش غرق شده، ترک کند. با این همه قبل از رفتن، سعی می‌کند قدمی برای نجات زندگی مشترک‌شان بردارد که به جایی نمی‌رسد؛ احمد کوپال به دژ مستحکمش که با عکس‌ها و نشانه‌های غرور آمیز موفقیتش در شکار پر شده، عادت کرده است. فیروزه می‌رود و احمد می‌ماند. تا این جای ماجرا، تشبیه همه قصه‌های مکرری است درباره کسانی که همه چیز را فدای کارشان می‌کنند و در نهایت باز دست دادن اطرافیان‌شان، به اشتباه‌شان پی می‌برند و متحول می‌شوند و به زندگی، سلامی دوباره می‌کنند. آن‌چه می‌رود و آستانه سال تحویل، در ست وقتی تصمیم می‌گیرد با یار غارش یعنی هایکو به شکار برود، در خانه‌اش گیر می‌افتد. در خانه کوپال، خیلی محکم، ضداتش، ضدضربه و ضدسرقت است اما قفلش خراب شده؛ بعضی وقت‌ها خود به خود باز می‌شود و بعضی وقت‌ها به هیچ ضرب‌وزوری باز نمی‌شود، کلیدش هم گم شده؛ این‌ها را همان اول فیلم که کلیدساز برای تعمیر قفل در آمده، می‌فهمیم. کلیدساز اما ابزار و ادواتش را نیاورد و تعمیر قفل به بعد موکول می‌شود.

### تعطیلات تابستانه

## سرگرمی با نقاشی و کاردستی

دکتر شکیلا یوسفی

متخصص روان‌شناسی سلامت

اوقات فراغت، بستر مناسبی برای رشد شخصیت است. با شروع تعطیلات تابستانه و به جای ستون مشاوره تحصیلی، هر هفته در روزهای پنج‌شنبه با ستون «تعطیلات تابستانه»، توصیه‌هایی جالب برای پر کردن اوقات فراغت دانش‌آموزان داریم. تعطیلات تابستانی زمانی است که متعلق به دانش آموزان است. از این رو، آن‌ها باید بتوانند به کارهایی بپردازند که به آن علاقه‌مند باشد. با این حال برنامه‌ریزی برای استفاده از این زمان ارزشمند بدون نظارت و همراهی بزرگ‌سالان امکان‌پذیر نیست. در این ستون به راهکارهای گوناگونی برای پر کردن اوقات فراغت با فعالیت‌های مفید و رضایت‌بخش اشاره می‌شود که با به کارگیری آن‌ها می‌توانید بهترین بهره‌را از این زمان ببرید.

### توجه به نقاشی و کاردستی

بچه‌ها در هر سنی عاشق نقاشی کشیدن و درست کردن کاردستی هستند. به همین دلیل از این علاقه می‌توانید برای پر کردن اوقات فراغت‌شان به ویژه در روزهای بلند تابستانی استفاده کنید. به این ترتیب که وسایل نقاشی در اختیار آن‌ها قرار دهید و از آن‌ها بخواهید یک موضوع خاص را نقاشی کنند. حتی می‌توانید برای جذابیت بیشتر، یک مقوای بزرگ انتخاب کنید تا یک نقاشی گروهی بکشند و از این سرگرمی شاد لذت ببرند. راه دیگری هم برای علاقه‌مند کردن کودکان به نقاشی و کتاب‌خوانی وجود دارد. به طور مثال می‌توانید چند کتاب‌رنگ کردنی برای بچه‌ها بخرید تا با رنگ کردن آن‌ها سرگرم شوند. البته ساخت کاردستی هم به اندازه نقاشی کشیدن برای بچه‌ها سرگرم‌کننده است و در کنار آن می‌توانند چیزهای زیادی یاد بگیرند. به طور مثال، می‌توانید بادبادک درست کنید، به کمک پارچه و چسب و کاموا و مقواهای رنگی شخصیت‌های کارتونی و عروسک بسازید و به کمک هم یک نمایش عروسکی راه بیندازید. البته اگر نمایش عروسکی را کمی شاد و خنده‌دار اجرا کنید، نکات آموزشی داستان بیشتر در ذهن بچه‌ها می‌ماند.

ادامه دارد...



زندگی‌سلام•  
پنج‌شنبه•  
۱۴ تیر ۱۳۹۷•  
شماره ۱۰۸۱•

### خانواده مشاوره