

درباره میزان بهره‌هوشی در کشورهای مختلف، عوامل موثر بر آن و راه‌های افزایش بهره‌وری مغز

همه آن‌چه باید در مورد IQ بدانید

یاسمین مشرف | مترجم

پرونده

واژه هوش و هم خانواده‌های آن را همه ما در طول زندگی به کار برده و به نوعی با آن سر و کار داشته ایم. هرچند تعریف هوش کار دشواری است و تعریف رسمی برای آن وجود ندارد، اما می‌توان یک تعریف کوتاه برای این مفهوم پیچیده‌روان‌شناسی که قابلیت‌های متنوعی همچون استدلال، برنامه‌ریزی، حل مسئله، تفکر انتزاعی، استفاده از زبان و یادگیری را در برمی‌گیرد ارائه کرد: «توانایی انجام هر عملی به بهترین شکل و در کمترین زمان». حدود یک قرن از آغاز روش‌های بررسی هوش می‌گذرد. اولین تست مدرن را آلفرد بینه و تئودر سیمون در اوایل دهه ۱۹۰۰ برای غربالگری و ورود دانش‌آموزان به مدارس فرانسه ارائه کردند. در سال ۱۹۱۶ یک روانشناس آمریکایی به نام لوئیس ترمن نظریه‌ای مطرح کرد که با استفاده از آن در سال ۱۹۱۶ فرمولی برای محاسبه

بهره‌هوشی ایجاد شد. امروزه بهره‌هوشی یا هوش بهر (IQ) که گاهی به اشتباه از آن به عنوان ضریب هوشی نیز یاد می‌شود، عبارت از نمره‌ای است که فرد در هر یک از تست‌های هوش استاندارد کسب می‌کند. این نمره برای ۹۵ درصد افراد بین ۷۰ تا ۱۳۰ است. در رده بندی هوش، به صورت میانگین نزدیک ۷۰٪ از مردم دارای هوش میانه، ۱۲٪ هوش بالاتر از میانه، ۲٪ بسیار باهوش و ۱٪ افراد برگزیده را در برمی‌گیرند. اما چرا این بهره‌خدادادی در افراد و کشورهای مختلف تا این حد متفاوت است؟ چه علل و عواملی در آن نقش دارند؟ آیا میزان بهره‌هوشی تعیین‌کننده میزان موفقیت افراد است؟ آیا می‌توان سطح بهره‌هوشی را به طور اکتسابی افزایش داد؟ در ادامه سعی کرده ایم تا حدی به پاسخ این پرسش‌ها بر اساس تحقیقات و مطالعات انجام‌شده بپردازیم.



عوامل موثر بر پایین یا بالا بودن IQ

تحقیقات متعددی نشان می‌دهند میزان IQ در جهان، در هر کشور متفاوت است. کشف دلیل این تفاوت‌ها سال‌ها از موضوعات مورد علاقه و توجه دانشمندان بوده است. این موضوع بحث برانگیز، حتی رنگ نژادی نیز به خود گرفته و برخی محققان تلاش کرده اند ثابت کنند نژاد سفید باهوش‌ترین نژادهاست. داده‌های اخیر اما با روش‌های پیچیده‌ای نشان داده‌اند که به دلایل مختلف، توانایی شناختی در برخی کشورها نسبت به سایر کشورها بالاتر است. علاوه بر این، داده‌ها نشان می‌دهند نمرات IQ با توسعه کشورها افزایش می‌یابد (این پدیده به نام اثر فلین شناخته‌میشود). دلایل بسیاری، هم برای تفاوت‌های هوشی و هم برای اثر فلین ارائه شده‌اند که ژنتیک (براساس مطالعات، ژنتیک در شکلگیری ۴۰ تا ۸۰ درصد IQ نقش دارد)، عوامل محیطی از جمله آب و هوا (به عقیده کارشناسان، آب و هوای سرد به دلیل مشکل تر بودن زندگی در آن، از نظر روند تکاملی

سطح بهره‌هوشی را افزایش می‌دهد)، تغذیه، جایگاه اجتماعی- اقتصادی، روحیه، دیدگاهی که فرد نسبت به زندگی دارد، آموزش (مطالعات نشان می‌دهند دانش آموزشی که در مدارس بر خوردار از ثبات اقتصادی تحصیل می‌کنند بهره‌هوشی بالاتری دارند)، درآمد و حتی اشتغال به کارهایی غیر از کشاورزی از جمله آن‌هاست. اما مطالعاتی که در سال ۲۰۱۰ توسط محققان دانشگاه نیومکزیکو انجام شد نظریه جالب دیگری ارائه کرد: «میزان هوش ممکن است با نرخ بیماری‌های عفونی مرتبط باشد». کارشناسان می‌گویند باهوش بودن پر هزینه ترین کاری است که ما انجام می‌دهیم، البته نه بر اساس پول رایج برخی افراد می‌توانند صرفاً با خواندن، اطلاعات را حفظ کنند اما برخی دیگر باید از آموزش‌های عملی و شیوه‌های دیگر استفاده کنند. نمی‌توان گفت یکی از این شیوه‌ها هوشمندانه‌تر از دیگری است بلکه این روش‌ها فقط با هم تفاوت دارند. در سنجش IQ همچنین هوش چندگانه (شامل هوش زبانی- کلامی، هوش منطقی- ریاضی، هوش دیداری- فضایی، هوش بدنی- جنبشی، هوش میان فردی، هوش درون فردی، هوش موسیقایی و هوش طبیعت‌گرا) یا ظرفیت انسان برای دارا شدن طیفی از ویژگی‌ها و توانایی‌ها نادیده گرفته می‌شود، زیرا همه این قابلیت‌ها قابل سنجش توسط تست‌های نیستند. همچنین در تست‌های IQ ویژگی‌هایی مانند خلاقیت، تخیل و نوآوری سنجیده نمی‌شوند. همه این ویژگی‌ها عواملی هستند که می‌توانند به موفقیت فرد کمک کنند. با این حال و با وجود کاستی‌هایی که تست‌های IQ دارند مشخص شده است میزان هوش نقش مهمی در دستاوردها، موفقیت شغلی و حتی نرخ امید به زندگی ما دارد. یک دلیل عمده این است که بهره‌هوشی به شدت با سطح درآمد مرتبط است. داشتن IQ بالا همچنین احتمال عملکرد خوب در انواع زمینه‌ها از زمینه‌های علمی

آیا داشتن IQ بالا به معنی موفقیت است؟

گرفته‌ت‌ا موسیقی را افزایش می‌دهد زیرا یک فرد با هوش و ذکاوت در پردازش، ذخیره و به یادآوری حجم عظیمی از اطلاعات پیچیده بهتر عمل می‌کند. اما اگر نایفه بودن تنها معیار موفقیت باشد، همه افراد دارای IQ بالا باید افراد بسیار موفقی باشند و مسلم است که در واقعیت همیشه اینطور نیست. حتی یک نابغه هم ممکن است از مزایای هوشمندی‌اش به خوبی استفاده نکند. افراد باهوش در مواجهه با مشکلاتی که نیاز به حل شدن دارند، حقایق را به نفع میانبرهای ذهنی نادیده می‌گیرند. مشکل این جاست که این میانبرها می‌توانند منجر به اشتباهات احقانه و پاسخ‌های کاملاً اشتباه شوند. در واقعیت، موفقیت به عواملی بسیار بیش از نبوع تنها نیاز دارد. استمرار و مداومت، عزم راسخ، تمرین، مهارت‌های اجتماعی- عاطفی، محیط زندگی، نوع تربیت و شانس همگی دست به دست هم می‌دهند تا دستاوردهای ما را تعیین کنند. توانایی‌های بالقوه ما از روزی که به دنیا می‌آییم ثابت نیستند بلکه بسیار تغییرپذیر و سیالند و بستگی به عوامل داخلی و خارجی زیادی دارند. تحقیقات نشان می‌دهد کودکان با هوش‌تر به اندازه کودکان مصمم و با عزم و اراده، تلاش نمی‌کنند. به عبارت دیگر IQ و عزم و اراده ارتباط ضعیفی با یکدیگر دارند. بنابراین به نظر می‌رسد اگر سطح هوشمان متوسط باشد اما سخت‌کوش باشیم بهتر از این است که به عنوان یک نابغه تنبل شناخته شویم. اگر نبوغ را آسانسوری در نظر بگیریم که ما را بالا می‌برد، کافی است به جای آسانسور از پله‌ها بالا برویم. شاید کم‌دی‌تر برسیم اما حتماً به جایی که می‌خواهیم می‌رسیم.

خواب مناسب

خواب نوعی مینی‌سم‌زدایی بوده است. در هنگام خواب، بدن سلول‌ها را بازسازی می‌کند و همه سمومی را که در طول روز تشکیل شده‌اند از بین می‌برد. برای این که از موثرترین ساعت‌های خواب برخوردار شوید بهتر است از حدود ساعت ۹ شب به رختخواب بروید.

کنار گذاشتن جی‌پی‌اس

استفاده از ابزارهای فناوریانه جدید مانند جی‌پی‌اس، هرچند زندگی را آسانتر می‌کند اما مغز را تنبیلتر می‌سازد. استفاده از نقشه به جای جی‌پی‌اس، تمرینی برای تقویت هوش فضایی است.

کاهش ساعات تماشای تلویزیون

دانشمندان ثابت کرده‌اند هنگام تماشای تلویزیون نه تنها از منابع مغز استفاده نمی‌شود، بلکه تماشای تلویزیون مغز را دچار تنش می‌سازد. اگر احساس خود پس از زمان زیادی تماشای تلویزیون را به یاد بیآورید تأیید می‌کنید که در این هنگام تمرکز روی هر موضوع پیچیده‌ای بسیار مشکل و تقریباً غیر ممکن است. تماشای تلویزیون همچنین توانایی استدلال کلامی را کاهش می‌دهد.

مثبت‌اندیشی

استرس واضطراب، نورو‌های موجود در مغز را از بین می‌برد و از تولید نورون‌های جدید نیز جلوگیری می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهد تفکر مثبت، به‌ویژه در مورد آینده، سرعت تشکیل سلول‌ها را افزایش می‌دهد و به طرز چشمگیری باعث کاهش استرس و اضطراب می‌شود.

تغذیه سالم

رژیم غذایی تأثیر زیادی بر عملکرد مغز دارد. مغز بیش از ۲۰ درصد تمام مواد مغذی و اکسیژن دریافتی ما را مصرف می‌کند پس توجه داشته باشید که مغزتان را با چیزهای خوب (از جمله میوه‌های تازه، سبزیجات و چربی‌های سالم آغاش) تغذیه کنید.

مطالعه کتاب

مطالعه، تنش و استرس (افلاتان سلول‌های مغز) را کاهش می‌دهد. تحقیقات نشان می‌دهد استفاده از تخیل یک روش بسیار خوب برای تمرین مغز است زیرا در هنگام تخیل، شما ذهن خود را به تصویرگری آن چه در تخیلاتن می‌گذرد وارد می‌کنید و مطالعه یک راه‌عالی برای تحریک تخیل است.

مقایسه آماری بهره‌هوشی در کشورهای مختلف

مردم کدام کشورهای دنیا، باهوش‌ترند؟

هرچند این عبارت که «ایرانیان باهوش‌ترین مردم جهان هستند» در سال‌های گذشته تبدیل به یک عبارت رایج در میان ایرانیان شده اما نتایج تحقیقات دانشمندان این موضوع را تأیید نمی‌کند. طبق تحقیقات علمی، ایرانی‌ها در جدول بهره‌هوشی جایگاهی متوسط دارند و میلیاردها نفر در جهان از بهره‌هوشی بالاتری نسبت به آن‌ها برخوردار هستند. ریچارد لین روان‌شناس و استاد ۸۸ ساله دانشگاه اولستر انگلستان در کتابی با نام «هوش، ثروت و فقر ملت‌ها» که در سال ۲۰۰۷ منتشر شد نتایج تحقیقات خود را در این باره منتشر ساخت. لین در کتاب خود وضعیت ضریب هوشی مردم جهان را با توجه به نژاد و نیز ارتباط آن‌را با وضعیت اقتصادی کشورها بررسی کرده و به این نتیجه رسیده‌است که باهوش‌ترین مردم جهان با ضریب هوشی ۱۰۵ و بالاتر، مردم کشورهای شرق آسیا (چین، کره جنوبی و ژاپن) هستند. در رده‌میان‌ی این جدول کشورهای اروپایی، روسیه، آسیای مرکزی، قفقاز و حتی مغولستان قرار می‌گیرند که متوسط بهره‌هوشی آن‌ها ۹۰ تا ۱۰۰ است. ایرانیان به همراه تمامی کشورهای خاورمیانه و شمال آفریقا، هند، پاکستان و کشورهای آسیای جنوبی و نیز دوقاره آمریکای شمالی و جنوبی در رده‌میان‌ی یعنی با ضریب هوشی متوسط ۸۵ تا ۹۰ قرار دارند و جایگاه چهارم از آن کشورهای آفریقایی است که ضریب هوشی آن‌ها ۷۰ تا ۸۰ است. مردم اقیانوسیه (استرالیا) و کشور آفریقایی بوتسوانا، با دارا بودن کمترین میزان ضریب هوشی یعنی ضریب هوشی ۶۰ تا ۷۰ در آخرین رده قرار می‌گیرند.

آیا می‌توان هوش را افزایش داد؟

دانشمندان مدت‌ها بر این باور بودند که ما مجبور به زندگی با ظرفیت‌های مغزی هستیم که با آن‌ها به دنیا آمده ایم. اما خوشبختانه این فرضیه امروز مورد قبول نیست و فرضیه‌های جدید این حقیقت را ثابت می‌کنند که مغز ما می‌تواند تغییر کند. این بدان معناست که اگر شما در حوزه خاصی از فعالیت‌های مغزی زیاد باهوش نیستید این گزینه را در اختیار دارید که عملاً آن بخش از مغزتان را تغییر دهید. نکته مهم این است که برای افزایش ظرفیت مغز لازم نیست میلیون‌ها باشید؛ کافی است برای آموزش منظم مغزتان کمی وقت بگذارید. موارد زیر راه‌های ساده‌ای هستند که قدرت مغز را افزایش داده و هوش را تقویت می‌کنند.

انجام یک کار جدید

تجربه یک کار جدید- مثل انتخاب یک مسیر تازه برای رفتن به سر کار، استفاده از یک دستور پخت جدید یا حتی پرداختن به نوع تازه‌ای از ورزش یا استفاده از ترکیبی از این روش‌ها، مغز را تحریک می‌کند و ساختار آن را تغییر می‌دهد. تجربه‌های نو مسیرهای عصبی

ZENDEGI- SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

چهارشنبه ۲ خرداد ۱۳۹۷
۷ رمضان ۱۴۳۹
۲۳ می ۲۰۱۸
شماره ۱۹۸۲۶

۱۰۴۹

شهرزاد با صدایی تازه

مخاطبانش را غافلگیر کرد

قسمت چهاردهم فصل سوم سریال «شهرزاد» یک غافلگیری جالب برای مخاطبانش داشت. سروده دلنشینی از زنده یاد افشین بدلالهی با نام «چه کردی؟» این بار با صدا و اجرائی متفاوت در لحظات حساس سریال پخش شد. جنس صدای متفاوت خواننده اثر که در بازار موسیقی ما به ندرت پیدا می‌شود، نوع تحریرهایی که باعث محزون شدن ترانه به خصوص در موقعیت داستانی ویژه قسمت چهاردهم می‌شد همه و همه توجه مخاطب را جلب کردند اما آن چه بیشتر کنجکاوی مخاطب را درباره این اثر قلقلک داد این بود که یک خواننده کمتر شناخته‌شده برای سریالی می‌خواند که برند ترانه‌هایش را با صدای محسن چاووشی و سینا سرلک می‌شناسیم. در فرصت کمی از انتشار این ترانه، فضای مجازی پر شد از کلیپ تصویری و قطعات صوتی امین بانی خواننده جوان این ترانه. کسی که به رغم شناخته‌شده نبودن اما در هنر کم تجربه نیست و بیوگرافی‌اش نشان‌دهنده این ماجراست. بانی که متولد ۶۲ در شهر اصفهان است، آن‌طور که خودش می‌گوید تلاش برای خواندن را از هفت‌سالگی و به تشویق خانواده‌اش شروع کرده و با وجود استعداد و پشتکار فراوان در سال‌های اخیر، به دلیل موانعی که از آن‌ها به عنوان «مافیای موسیقی ایران» یاد می‌کنند، نتوانسته الیومی داشته باشد و توقیف چندانی در دنیای موسیقی به دست آورد. «بایبز» و «تانیه‌ها»، دو قطعه از آثار حرفه‌ای منتشر شده این خواننده است و به‌منظر می‌رسد اجرای قطعه «چه کردی؟» توسط این هنرمند در مجموعه پرطرفدار شهرزاد، فرصت درخشان و سکوی صعود این هنرمند به دنیای موفقیت و محبوبیت باشد. شاید کمتر کسی باشد که بداند خواننده جدید سریال «شهرزاد» همان جوان خوش صدایی باشد که کلیپ خواندنش در حرم امام رضا (ع) چند وقت قبل فضای مجازی را پر کرد. ماجرا از این قرار بود که امین بانی رویه‌روی کنبد حرم قطعه «امدم‌ای شاه پناه بده» را خواند و توجه ژانران را به خود جلب کرد. در فیلمی که با کیو آر کد موجود می‌توانید آن را تماشا کنید و لذت ببرید افراد زیادی دور او جمع شده و در حال فیلم برداری از امین بانی هستند. راستی هواداران سرسخت سریال به خاطر دارند که شعر «چه کردی؟» مرحوم بدلالهی را اولین بار در فصل یک سریال شخصیت آثر که زنی شاعر و رنج کشیده بود برای فرهاد دکلمه کرد و به دلیل موقعیت داستانی و اجرای خوب غزل‌شاکری از آن زمان این شعر مورد توجه قرار گرفت تا این که با اجرای متفاوت امین بانی بیشتر

شنیده شد. هر چند متأسفانه در فضای مجازی ادعا شده امین بانی بیمار است اما موفقیت اولین اثر او نبوده حضور یک چهره جدید در فضای هنری کشور را می‌دهد و امید است کارهای بیشتر و بهتری از او بشنویم.



هوش‌های هشتگانه کدامند

و چه ویژگی‌هایی دارند؟

🔴 **هوش زبانی- کلامی** | به توانایی استفاده از زبان برای توصیف حوادث، ایجاد ارتباط و استفاده از استعاره و اصطلاحات برای بیان افکار اشاره می‌کند. افراد دارای هوش کلامی- زبانی بالا به خوبی از کلمات استفاده می‌کنند و غالباً در نوشتن داستان مهارت دارند.

🔴 **هوش منطقی- ریاضی** | به توانایی استفاده از اعداد برای محاسبه و توصیف اشیاء و به کارگیری ریاضی در زندگی روزانه اطلاق می‌شود. این ظرفیت هوشی همچنین توانایی استدلال، تحلیل و تفکر منطقی، ظرفیت بررسی سیستماتیک و علمی مسائل را در بر می‌گیرد. افراد با هوش منطقی- ریاضی بالا در استدلال و تحلیل منطقی مسائل مهارت دارند و به تفکر درباره مفهوم اعداد، روابط و الگوها علاقه‌مندند.

🔴 **هوش دیداری- فضایی** | به توانایی مشاهده دقیق و شرح دنیای بصری اشاره می‌کند و نمایانگر توانایی افراد در ادراک امور دیداری است. کسانی که در این مقوله هوشی توانا ترند تمایل دارند در تصاویر تأمل کنند و از نیروی تجسم و جهت‌یابی خوبی بر خوردارند.

🔴 **هوش بدنی- جنبشی** | به توانایی استفاده، کنترل و هماهنگ کردن حرکات بدنی- جنبشی و به کارگیری ماهرانه اشیاء اشاره دارد. افراد دارای هوش بدنی- جنبشی بالا در حرکات‌های بدنی، انجام عملیات و کنترل فیزیکی قوی بوده و چالاک و تودست هستند.

🔴 **هوش میان فردی** | به توانایی تشخیص جنبه‌های ظریف رفتاری دیگران، شناخت و درک نیات، انگیزه‌ها و خواست‌های دیگران، که منجر به ارتباط موثر با آن‌ها می‌شود اشاره می‌کند. افراد دارای هوش میان فردی بالا در سنجش هیجانات، انگیزه‌ها، تمایلات و نیات اطرافیان‌شان مهارت دارند.

🔴 **هوش درون فردی** | به توانایی آگاهی از احساسات، انگیزه‌ها و امیال خود و استفاده از این شناخت درونی در حل مسائل و کنترل شرایط اشاره دارد. افراد دارای هوش درون فردی بالا، آگاهی خوبی از وضعیت هیجانی، احساسات و انگیزه‌های خود دارند. این افراد دنیای درونی خود را ترجیح می‌دهند، دوست دارند تنها باشند و اغلب از عزت نفس قوی بر خوردارند.

🔴 **هوش موسیقایی** | به توانایی فهمیدن، گسترش و پیشرفت متون موسیقی، پاسخ گویی به موسیقی، ایجاد عملکرد ذهنی و آهنگ‌سازی اشاره می‌کند. افراد با هوش موسیقایی بالا در فکر کردن به الگوها، ریتم‌ها و صداها قوی هستند و معمولاً در نواختن سازهای موسیقی و آهنگ‌سازی مهارت دارند. 🔴 **هوش طبیعت‌گرا** | توانایی بازنشاسی و طبقه‌بندی گونه‌ها در محیط زندگی، قابلیت شناخت عناصر یک گروه، تمایز بین گونه‌ها و درک روابط بین آن‌ها را دربر می‌گیرد. افراد دارای هوش طبیعت‌گرای بالا، سازگاری بیشتری با طبیعت دارند و معمولاً به پرورش، کشف محیط و یادگیری در باره موجودات علاقه‌مندند.