



نبوغ و کارآمدی در کودکان چگونه اتفاق می افتد؟

راز پرورش کودکان نابغه و کارآمد



این کتاب :

نویسنده : زهرا مرادپور -
روانشناس بالینی و کارشناس
مشکلات ویژه یادگیری

در حقیقت پاسخی است موجز و موثر برای والدینی که همیشه در خصوص حال و آینده فرزندان شان متعهدانه این دست سوالات را از خود می پرسند:

آیا فرزندم از عملکرد ذهنی و هوشی خوبی برخوردار است؟! آیا می تواند استعداد و توانمندیهای ذاتی خودش رو پیدا کند و آنها را بروز دهد؟! آیا می تواند فردی تاثیر گذار در زندگی و جامعه باشد؟! آیا توانایی حل مسائل مربوط به خودش رو دارد؟! آیا فرزندم می تواند در آینده فردی نابغه و یا کارآمد به معنای واقعی باشد؟! و...

حرف آخر: والدینی که می خواهند فرزند نابغه و یا کارآمد داشته باشند فقط کافیست با مطالعه و یادگیری، دائما به دانسته های خود وسعت و عمق بخشیده و با انجام تمرینهای صحیح ذهنی و مغزی این مجال را در اختیار فرزند خود بگذارند و ...

www.hooshesepid.com

زمستان ۱۳۹۵

”به نام آفریننده شکستی ما“

نبوغ و کارآمدی در کودکان چگونه

اتفاق می افتد؟!

مقدمه:

شاید اغراق نباشد اگر بگوییم اصلی ترین خواسته و آرزوی انسانها داشتن سلامت فکر و جسم بوده که به مدد آن بتوانند خود را در مسیر تعالی قرار داده و به شخصی موفق در زندگی شخصی و اجتماعی خود تبدیل شوند. حال چند درصد از آنها به درستی در این مسیر قرار می گیرند مقوله ایست که جای بحث و بررسی دارد. طبیعتا بسیاری راه خود را گم کرده و در بی راهه گام می گذارند و دقیقا در نقطه مقابل خواسته ابتدایی خود قرار می گیرند.

چرایی و چگونگی عدم موفقیت و بی راهه رفتن این دست افراد قطعاً معلول علل مختلف و نتیجه عوامل بسیاری می تواند باشد که محور اصلی مبحث ما نبوده و بررسی دلایل آنرا به مجال دیگری واگذار می کنیم. اما می خواهیم در اینجا بررسی اجمالی داشته باشیم که چگونه برخی افراد به خوبی راه درست را یافته و گام در مسیر رشد و تعالی می گذارند.

بدیهی است انسانها در مقاطعی بدنبال صعود از پله های موفقیت شخصی هستند و برای آن تلاش های بسیاری می کنند. اما هنگامی که از نعمت فرزند برخوردار می گردند به تدریج سعادت و موفقیت فرزند نیز در کنار اهداف شخصی پر رنگ تر شده تا جاییکه موفقیت فرزند تبدیل به موضوع و تم اصلی و هدف موفقیت والدین می گردد. در حقیقت والدین موفقیت خود را در آینه ی موفقیت فرزند خود می بینند.

در اینجا است که والدین و مربیان با توجه به تجربیات و همچنین علم و آگاهی خود بر روی موفقیت و ساختن آینده ای موفق برای کودکان متمرکز می شوند. حال تفاوتی که در بینش و آگاهی افراد وجود دارد می تواند نتیجه کار را متفاوت رقم بزند. برخی تامین مالی فرزند را ستون موفقیت وی در آینده می دانند، برخی دیگر حمایت های عاطفی، برخی حمایت های درسی و

حال سوال اینجا است که کدامیک از این روشها کلید اصلی رساندن کودک به موفقیت در حال و آینده است؟! قطعاً هرگونه حمایتی از کودکان لازم بوده و شرایط را برای آنها تسهیل می نماید. اما نکته ای بسیار

ظریف و حیاتی که عموماً از دیدها پنهان می ماند و به درستی به آن پرداخته نمی شود کمک به توسعه قدرت مغز و ذهن کودکان است.

« نبوغ و کارآمدی فرزندان در گرو تصمیم درست و بموقع توست. پس تعلل جایز نیست »

بله دوست عزیز با کمک به رشد و توسعه قدرت مغز و ذهن کودکان می توانیم بصورت تضمینی آنها را در مسیر تعالی، نبوغ و کارآمدی قرار دهیم. آنگاه به حد شگفت انگیزی مابقی مسیر هم برای والدین و مریبان و هم برای کودک راحت و هموار می گردد. چون کودک توانسته ذهن و مغزی توانا داشته باشد و یا بهتر است بگوییم به خوبی یاد گرفته که چگونه استفاده حداکثری از قدرت نامحدود و باور نکردنی مغز خود ببرد. آنگاه بی شک توانایی او در یافتن علاقمندیهایش بالا رفته و در مسیری که به رویاها و تخیلاتش جامه عمل پوشاند به خوبی گام برداشته و در حل مشکلات این مسیر، عملکردی قابل قبول و بهینه خواهد داشت. قدرت تشخیص او خوب عمل کرده، بدرستی تحلیل و سپس نتیجه گیری کرده و با قاطعیت تصمیم گیری و با پشتکار عمل می کند.

همراه عزیز باور کنید یانه، اصلی ترین و مطمئن ترین راه رسیده به کارآمدی و نبوغ دقیقاً همین است. تربیت فرزندی کارآمد و یا نابغه اصلاً پیچدگی خاصی ندارد و کاملاً شدنی و ممکن است.

تردیدی نیست که هیچ کودکی ذاتاً و در بدو تولد نابغه به دنیا نمی آید. حتی اگر کودکی بر اساس آزمونهای معتبر، کودکی با ضریب هوشی بسیار بالا شناخته شود. بنا بر نظر متخصصان در این زمینه، باز انتظار اینکه این توانمندی او را به یک نابغه تبدیل کند امری دور از ذهن است. حال به خاطر اجتناب از این تفکر که ضریب هوشی بالا نقش کم رنگی در نبوغ دارد بهتر است بگوییم که ضریب هوشی بالا برای نابغه شدن، شاید لازم باشد اما به هیچ وجه کافی نیست.

شاه کلید اصلی برای نابغه شدن یک کودک چیست؟

برای پاسخ به این سوال باید سراغ حلقه اصلی این پیوند رفت: "آموزش و پرورش کودک چگونه ای که باعث شکوفا شدن خلاقیتها و استعداد های او گردد". در حقیقت آموزشهای حرفه ای و تمرینات صحیح باعث فعال شدن مغز، افزایش دقت، تمرکز و... می گردد. کسی که کودک را پرورش می دهد موجب می گردد که خلاقیتها و نقاط قوت کودک سر از خاک برآورده و ظهور کنند و در حقیقت زمینه و شرایط را برای به نبوغ رسیدن کودک مهیا می سازد.

شاید بسیاری از والدین این تجربه را داشته باشند که آموزشهای صحیح قبل از دبستان چقدر در رشد مغزی کودکان اثرگذار است، زیرا این دست از کودکان شانس این را دارند تا بیشتر از همسالانشان بیاموزند و استعدادهای نهفته شان به شکوفایی برسد. نکته جالب اینجاست که چنین آموزشها و پرورشهایی عموماً در قالب بازی و سرگرمی بوده و هیچگاه جنبه تکلیفی ندارد که موجب خستگی و فرار کودک از آنها گردد. لازم است در اینجا توجه شما را به سخن آلبرت انشتین در خصوص نبوغ جلب کنم.

انیشتن: "همه نابغه اند به شرط آنکه نبوغ یک ماهی را، با توجه به توانایی او برای

پریدنش روی درخت قضاوت نکنی" (یک ماهی اگر سالها 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 به سادگی از اولین روزهای عمرش در آب شنا می کند. این به استعداد و کاری که برای آن ساخته شده اند بستگی دارد)

دوست عزیز پس تا کنون به این نتیجه رسیدیم که تحریک مغز کودک و غربالگری ذهن او و بیرون کشیدن خلاقیت های اوست که راهش را بسوی نبوغ هموار می سازد. همراه عزیزم باور کن که نابغه شدن کودکان ما به هیچ وجه موضوعی خارج از تصور نیست. کافیست برای او زمان بگذاریم و خلاقیت های او را پرورش دهیم، کنجکاوی کودک را تحریک کنیم، کاری کنیم که مغزش فعال گردد و بتواند خوب تمرکز کند، با دقت کاری را انجام دهد و توجهش را معطوف کاری کند که انجام می دهد. بدین شکل و با همراهی دائمی با او براحتمی می توان او را به نبوغ رساند و آنگاه از نتایج آن شگفت زده شد.

متأسفانه بسیاری از ما اینگونه می اندیشیم که صرفاً با خواندن کتاب در کودکی و نوزادی برای فرزندمان، خریدن اسباب بازیهای ذهنی و وسایل فکری، ثبت نام او در بهترین مهد کودک و یا دبستان و انواع و اقسام کلاسهای مختلف و یا آشنا کردن او با کتابخانه و ... رسالت خود را انجام داده ایم. اما نه دوست من، این یک تصور کاملاً غلط است.

منظور انکار ارائه خدمات فوق برای کودک نیست بلکه منظور این است که شاید این گونه کارها لازم باشند اما صرفاً ارائه این دست خدمات کودک را در مسیر نبوغ قرار نمی دهد. باز هم تکرار می کنیم اساس و شالوده اصلی برای به نبوغ رساندن یک کودک، تحریک ذهنی و کمک به پرورش خلاقیتها و تخیلات اوست.

لازم است بدانیم نقش پدر و مادر تنها به دوران کودکی و نوجوانی محدود نمی شود زیرا فرزندان در جوانی و بزرگسالی هم به پشتیبان و راهنما برای بروز خلاقیت های خود و به ظهور رساندن تخیلاتشان نیاز دارند.

محققان بر این باورند که تحریک‌های ذهنی کودکان و برانگیختگی ذهنی آنان از سوی والدین نقشی بسیار مهم در تقویت هوش و ذهن آنان دارد.

عوامل موثر بر هوش کودک :

عوامل موثر بر هوش کودک را می‌توان به دو دسته تقسیم بندی کرد که هر دو سهم بسزایی در میزان هوش کودک دارند: ژن یا وراثت از یک سو و عوامل محیطی از سویی دیگر.

جدای از ژن و وراثت که موضوعی تقریباً ثابت است، عوامل محیطی را می‌توان به سلامت، تغذیه و تربیت (آموزش) تقسیم بندی نمود. جالب است بدانیم براساس تحقیقات و یافته‌های اخیر، حتی اگر ژن‌ها نقشی اصلی در میزان ضریب هوشی افراد داشته باشند، باز عوامل محیطی چون تربیت و آموزش هستند که می‌توانند تعیین کننده مسیر نهایی باشند.

پس بدین سان هیچگاه نباید تاثیر رفتارها و آموزشهای والدین و یا مریبان را بر ذهن کودک انکار کرد. بویژه در ماهها و سال‌های ابتدایی عمر کودک، هنگامی که مغز کودک هنوز بدرستی کامل نشده و در حال شکل‌گیری و تکامل است. توجه درست و صحیح والدین و سپس مریبان، حتی در قالب بازیهای ساده با کودکان، در زمینه ایجاد مداربندی‌های مغزی پیچیده و کاملاً ضروری و همچنین تقویت مغز و ذهن کودکان به ارتقای هوش آنها کمک شایانی می‌کند.

پس از درک نسبی موضوعاتی که به آنها پرداخته شد، ضروریست بیشتر با حیاتی‌ترین و پیچیده‌ترین اندام بدن، یعنی مغز که کنترل ما را بعده دارد آشنا شویم و از عملکرد آن آگاه گردیم. قطعاً آنگاه بهتر به درک این موضوع می‌رسیم که چرا و چگونه است که اینقدر بر موضوع تقویت مغز برای رسیدن به نبوغ تاکید می‌گردد.

پس در ادامه بر آنیم که مغز را بهتر بشناسیم و با عملکرد آن آشنا شویم تا به یاری خداوند بتوانیم با افزایش آگاهی خود بصورت حرفه‌ای و آگاهانه پا در عرصه تربیت و آموزش فرزندانمان بگذاریم، چه در قالب والدین و چه بعنوان معلم و مربی.

بررسی علمی عملکرد مغز :

مغز چیست ؟

یکی از پیچیده ترین و حساس ترین اعضای بدن تمام مهره داران و بی مهره گان، مغز است که در بعضی از جانداران ۲٪ وزن بدن را تشکیل می دهد. این عضو مهم بیش از سایر اعضای بدن اکسیژن مصرف می کند. مغز از دو نیمکره، مخچه و ساقه تشکیل شده است. نیمکره های مغز باعث می شوند که انسان توان تفکر و تکلم و حل مسئله را داشته باشد. مغز در تمام مهره داران و بیشتر بی مهره گان، مرکز دستگاه عصبی است و پیچیده ترین اندام بدن است.

فیزیولوژیست ها می گویند : کار مغز کنترل سایر اندامهای بدن است. مغز برای فعالیت ماهیچه ها الگوهای تولید می کند یا هورمونهایی می سازد که باعث ادامه حیات و تعادل نیروهای زیستی می شود. از نظر فلسفی نیز مغز از سایر اندامها متمایز است، زیرا می تواند بین بدن و ذهن ارتباط فیزیکی برقرار کند. مغز وظایف زیادی بر عهده دارد: فشار خون، ضربان قلب، تنفس، کنترل دمای بدن، دریافت اطلاعات و تحلیل آن حالات فیزیکی و حرکات بدن، تفکر، رؤیا پردازی، تجربه ی احساسات و منطق و استدلال.

در واقع هیچ عضو یا هیچ عملی در اندامهای انسان نمی بینید که مغز در آن دخالت نداشته باشد. بدون این عضو ۱/۵ کیلوگرمی، دنیای انسانها تفاوتی با دنیای حیوانات ندارد. مغز ۱۰۰ میلیارد سلول عصبی دارد که به آنها نرون می گویند. وظایف اصلی آنها دریافت و انتقال اطلاعات از یک ناحیه به ناحیه دیگر است.

کارآمدی مغز :

کارآمدی مغز ما به عوامل مختلفی بستگی دارد که بر فعالیتهای ذهنی و فیزیکی ما تاثیر گذارند. از جمله این عوامل می توان به ارتباط بین سلولهای مغزی، تغذیه مناسب و تنش های محیطی اشاره کرد.

گفتیم که مغز ۱۰۰ میلیارد سلول عصبی دارد. هر فکر و حسی که انسان تجربه می کند با دریافت، شبیه سازی و انتقال اطلاعات از طریق یک سلسله عکس العملهای سریع مغزی همراه است. سلولهای مغزی که چنین فرایندی را پیش می برند از یک بدنه سلولی، یک عصب ارتباطی به نام آکسون و تارهای مویی شکل به نام

دندریت تشکیل می شوند. اطلاعاتی که بر شکل سیگنالهای الکتریکی درآمده از بدنه سلول به آکسون ها منتقل می شود. زمانیکه این سیگنال به انتهای آکسون می رسد شروع به رها کردن فرارسان عصبی می کند. فرارسان عصبی ماده ای است شیمیایی که به سیگنالها امکان می دهد که از میان فواصل کوتاهی به نام سیناپس به دندریت و سپس به بدنه سلول مجاور منتقل شوند. همین تلفیق ولتاژ، سرعت و همگام سازی و درگیری میلیونها نرون و میلیاردها سیناپس است که به ما توانایی تفکر می بخشد.

فرآیند یادگیری و تجربه آموزی:

فرآیند یادگیری و تجربه آموزی نیز دقیقا به وسیله همین دستگاه پیچیده مغزی صورت می گیرد. مغز کودک همواره به صورتی ناخودآگاه در حال یادگیری است ولی بزرگسالان این توانایی را دارند که ارتباطات جدیدتر و هوشمندانه تری را به خواست خود شکل بدهند. مثلا زمانی که مغز در اثر سکتة صدمه می بیند نرون های دیگر سعی می کنند نرون آسیب دیده را دور بزنند و برای انتقال اطلاعات، راه و میانبر جدیدی پیدا کنند. همین امر نشان می دهد که مغز می تواند راههای جدیدی برای فراگیری دوباره بیابد.

عوامل بسیاری در قوت و حساسیت دستگاه عصبی دخیل است. از بازیهای فکری که از طریق آن می توان مهارتهای حل مسئله را آموخت گرفته تا سلامت فیزیکی و روانی فرد.

مغز دو تکه !!! :

پوسته بیرونی مغز به دو تکه یا نیمکره تقسیم می شود. هر کدام از این نیمکره ها طرف عکس بدن را کنترل می کنند. نیمکره چپ، سمت راست بدن و نیمکره راست، سمت چپ بدن را کنترل می کند. اینکه چرا چنین نظامی وجود دارد هنوز ناشناخته است، ولی آنچه مشخص است این است که هر کدام از این نیمکره ها عملکرد خاصی در فرآیند تفکر دارند.

مغز چپي . مغز راستي :

نیمکره چپ مغز، مربوط به زبان و مهارتهاست. جائیکه اطلاعات بصورت منطقی بررسی می شود و برای مثال تجربه حاصل از کلاس شنا در آن نهادینه می شود. نیمکره راست، عملکردی یکپارچه و همه جانبه دارد و همین نیمکره است که نیروی حرکتی خلاق را تولید می کند. نیمکره راست مرکز خلاقیت و شهود است، تصاویر را می بیند، حال و آینده را مشاهده می کند و عملکرد چندگانه دارد. اما نیمکره چپ مرکز گفتار است. اهل منطق و حساب و کتاب است گذشته و حال را ادغام می کند و نظام و توالی پدیده ها را تنظیم می کند. در بسیاری از موارد نیمکره ها بصورت هماهنگ با یکدیگر تعامل می کنند. این دو نیمکره بوسیله یک رشته ضخیم عصبی به نام جسم پینه ای به یکدیگر وصل می شوند. طول این جسم در افراد، متفاوت است. تحقیقات نشان داده است که این طول، بر قدرت و سرعت انتقال اطلاعات اثرگذار است. یک پژوهش نشان داده است که افراد چپ دست، جسم پینه ای ضخیم تر و کارآمدتری دارند. این امر به آنها امکان می دهد که در فعالیت های سخت و سریع بتوانند از دو نیمکره مغزشان استفاده کنند.

شاید بتوان اینگونه نتیجه گرفت که موفقیت چپ دست ها، در سطوح بالای ورزشی و فنی از همین امر ناشی می شود. همکاری نیمکره های چپ و راست، نیازمند هماهنگی بسیار پیچیده ای است، این هماهنگی به وسیله یک دستگاه کنترل مرکزی صورت می گیرد. این قسمت همچون یک مدیر اجرایی رفتار می کند. به تفکر جهت می دهد و مشخص می کند که چه اطلاعاتی در کدام قسمت مغز و چگونه پردازش شود. این روند، معمولاً بصورت طبیعی پیش می رود ولی می توان آنرا با تمرین های مهارتی بهره هوشی، کارآمد تر کرد.

تفکر یکپارچه :

ایجاد هماهنگی و سازگاری میان عملکردهای نیمکره های راست و چپ مغز برای بالا بردن بازدهی هوش ضروری است. اگر از تمام قدرت این دو نیمکره برای حل مسئله، ارزش گذاری یا دریافت اطلاعات استفاده کنیم می توانیم درک، سرعت پردازش اطلاعات و قدرت حافظه مان را افزایش دهیم.

حتما تا به حال متوجه شده اید که دریافت اطلاعات به شیوه شنیداری یا دیداری به نوعی آسان تر از دیگر شکلهای آن است. مثلا اگر مطلبی را بخوانید که تصویری از آن هم نمایش داده شده است بهتر آن را درک

می کنید. در همین مثال ساده به خوبی می توان دریافت که مغز از دو نیمکره برای این کار استفاده می کند. نیمکره چپ کلمات را پردازش می کند و نیمکره راست تصاویر یا شنیده ها را.

فرا ادراک :

یکی دیگر از ویژگیهای مهم مغز تفکر است و هوشیاری حین تفکر، به انسان در حل بسیاری از مسائل کمک می کند.

فرا ادراک یا هوشیاری حین تفکر یعنی دانشی که انسان بر اساس آن می تواند درک کند که از چه منظری باید به مسئله نگاه کند تا در نهایت بتواند آنرا حل کند.

فرا ادراک یعنی "تفکر در باره تفکر". در حالیکه ادراک یا تفکر خطی، زمانی اتفاق می افتد که شما را در روند ادراک، ارزیابی می کند. این امر در اصل با فرآیند یادگیری و حل مسئله در ارتباط است. ما معمولاً همه روزه از این تکنیک استفاده می کنیم. در محل کار یا زمان مطالعه، بلکه هنگام درست کردن غذای جدید یا رانندگی در محله ای نا آشنا. اگر ما به این فکر کنیم که چگونه بیاندیشیم تفکر کارآمدتری خواهیم داشت و دیدمان به موضوع نیز کامل تر خواهد شد.

کاربرد فرا ادراک :

فرا ادراک نیازمند دو عامل بسیار مهم است: شناخت خود و کنترل فرآیند. کنترل فرآیند به این معنی است که بتوانید برای عملکرد خود برنامه ریزی کنید، جوانب را بسنجید و در آخر نیز کارتان را ارزیابی کنید. برای این کار در ابتدا باید اصل کار را تشریح کنید و سپس مراحل زیر را انجام دهید (سعی کنید برای اینکه بتوانید کنترل بیشتری بر کارهایتان داشته باشید سوالهای زیر را از خودتان پرسید):

الف - برنامه ریزی :

✓ برای انجام دادن این کار از چه مهارت و دانش موجودی می توانم استفاده کنم؟ شاید لازم باشد امکاناتی تهیه کنم، نرم افزار جدیدی را بیازمایم یا کتابی مفید را مطالعه کنم، چقدر زمان نیاز دارم؟ چه کارهایی در چه زمانی باید انجام شوند؟ اولین کاری که باید انجام دهم چیست؟ و...

ب - جوانب سنجی :

✓ آیا راهی که انتخاب کرده ام درست است یا باید رویکردم را تغییر دهم؟! آیا نیاز است که سرعت پیشرفت کار را کم و یا زیاد کنم؟! آیا از زمانی که کار را شروع کرده ام وضعیت عوض شده است؟! آیا اگر به مشکلاتی برخوردیم باز هم باید به کارم ادامه دهم؟!

ج - ارزیابی :

✓ آیا بر اساس انتظاراتم عمل کرده ام؟! بهتر بوده ام یا بدتر؟! کدامیک از کارهایی که انجام داده ام موفقیت آمیز یا کمک کننده بوده است؟! آیا به گونه ای دیگر نیز می توانستم این کار را انجام دهم؟! چگونه؟! چگونه می توانم در آینده از تجربه هایی که در این کار به دست آورده ام بهره ببرم؟!

تربیت مغز :

مغز فعالیتهای الکتریکی مختلفی انجام می دهد. هر کدام از این فعالیتها بسته به نوع عملکرد خواسته شده از مغز، با یکدیگر متفاوت است. این فعالیتها در دستگاه نوار مغزی، امواج مختلفی را ثبت می کند. این امواج به چهار دسته تقسیم می شوند :

➤ **امواج آلفا :** که نشانگر هوشیاری آرام بخش و تفکر همه جانبه است .

➤ **امواج بتا :** که مربوط به تمرکز و تفکرات منطقی است.

➤ **امواج تتا :** که به خلسه، تجسم فکری و خلاقیت مرتبط است.

➤ **امواج دلتا :** که بیشتر با خواب عمیق در ارتباط است.

شما می توانید با فراگرفتن تکنیکی به نام "پس خوراند عصبی و تفکر هوشیارانه" بر امواج مغزیتان تاثیر بگذارید. به این معنا که بر آنچه دلتان می خواهد تمرکز می کنید و با تمرین مداوم ذهن را عادت می دهید که بر خواسته های شما تمرکز کند. راهکارهای زیادی برای تربیت مغز ذکر شده است. هدف از تربیت مغز افزایش کارآمدی انسان و استفاده از تمام ظرفیت های وجودی است.

مغز و دانش فردی :

حال که تنها با یک کلیک بر روی موس رایانه می توانیم به گنجینه ای از علوم دست یابیم، آیا لازم است که دانشی در مغزمان ذخیره کنیم؟! آیا نیاز است که زمان خود را صرف تلاش برای یادگیری چیزهایی همچون اطلاعات و محاسبات ریاضی کنیم!؟

ارزش دانش :

دانش و هوش دو مفهوم متفاوت هستند. ولی اگر فردی گنجینه اطلاعاتی غنی ای داشته باشد می تواند به مزایایی دست یابد که بر تواناییهای کلی تفکر او تاثیر گذار باشند. چند نمونه از این تواناییها بشرح زیر است:

- **سرعت تفکر بالاتر :** دستگاه ارزیابی اطلاعات مغز از سریعترین رایانه ها هم سریعتر عمل می کند. داشتن یک پایگاه اطلاعاتی قوی به شما کمک می کند که در چشم بر هم زدنی به اطلاعات دست پیدا کنید و در پرتو آن به تفکر و پاسخگویی تان سرعت بخشید.
- **درک عمیق تر :** اگر دانش وسیعی داشته باشید قادر خواهید بود موضوعات پیچیده را درک کنید و تصمیمات بهتری بگیرید. همچنین به این وسیله می توانید رابطه بین موضوعات به ظاهر نامربوط را بیابید و اینگونه تواناییهای خلاق تان را افزایش دهید.
- **حافظه کارآمدتر :** شبکه ای از دانش موجود، یادگیری و یادآوری اطلاعات را آسانتر می کند.

بهره کنی از دستگاه ذخیره سازی مغزی:

شگفت انگیزترین و کارآمدترین دستگاه ذخیره ساز، بدون شک مغز انسان است. مغز برای بازیابی اطلاعات از تعداد متنوعی از برچسب های اطلاعاتی استفاده می کند. عوامل مرتبط بسیاری به این فرآیند کمک می کنند .

حال با یک مثال بینیم که مغز انسان این بازیابی را چگونه و چقدر سریع انجام می دهد: پرنده ای را تصور کنید که رنگش زرد است، خوب بلافاصله یاد قناری می افتید. جالب اینکه تمامی حواس نیز در این فرآیند درگیر می شوند. مثلاً با شنیدن صدای دوستتان می توانید قیافه او را به یاد آورید یا با استشمام هوای تازه یاد خاطرات کودکتان در کنار دریا بیافتید.

همانگونه که می دانید راههایی که تکه های اطلاعات را به هم می رساند یا مرتبط می کند به وسیله تکرار و عادت و به کارگیری تمام حواسمان تقویت خواهد شد. این تحریکات چند جانبه حواس باعث می شوند که هماهنگی بیشتری در مغز ایجاد شود و ما را در بازیابی اطلاعات از حافظه مان کمک کند و همچنین توانایی شبیه سازی اطلاعاتی مان را افزایش دهد.

زمانیکه داده ای دریافت می کنیم مغزمان بر اساس دانشی که پیشتر کسب کرده آنرا درون پوشه ای مرتبط جای می دهد. بنابراین به یادسپاری اطلاعات جدید در صورتیکه با دانش قبلی ما مرتبط باشد برای مغز کار آسانتری خواهد بود. مثل این است که جدولی را حل کنیم و هر جواب درست، ما را بیشتر به سمت رسیدن به دیگر پاسخ ها یاری کند.

درسهای مدرسه (حداقل بعنوان یک نظریه) به این دلیل چنین ساختاری دارند که به کودکان کمک کنند این شیوه ی آموختن را فرا بگیرند. اینگونه است که ما حتی در بزرگسالی، وقتی می خواهیم کار جدیدی انجام دهیم یا رانندگی کنیم همان روند را پیش می گیریم. با دستیابی به تعداد قابل توجهی آویز، خواهیم توانست اطلاعات جدید را به آنها آویزان کنیم آنوقت می توانیم یکی از پایه های هوش، یعنی توانایی یادگیری مان را افزایش دهیم.

در بخش فرا ادراک، به طرح سوالاتی در خصوص مغز پرداختیم و در مرحله برنامه ریزی و خوب، یا عدم ضرورت مهارت یا دانش را بررسی کردیم. دانش یا مهارتی که با ممارست و تمرین و برنامه ریزی سازماندهی شده به دست می آید. نمونه این دانش، برای کودکان در قالب رسانه های صوتی و تصویری، بازیهای گوناگون، انواع هنر و یا برنامه ریزی مدون روزانه حاصل می شود.

کارآمدی مغز، زمانی افزایش می یابد که ما آنرا با تمریناتی ویژه به کار گیریم. چه بسا که استفاده نکردن از مغز به رکود آن منجر شده و مرگ روزانه ۳۰ هزار سلول مغزی را در پی داشته باشد.

دوست عزیزم می خواهم توجه شما را به نکته ای بسیار مهم جلب کنم. ببینید یک انسان ورزشکار قطعاً به ندرت دچار بیماری میشود، چرا؟!... درست است، چون در حقیقت، پیشگیری نموده و بدن خود را با ورزش، تمرین و ممارست مقاوم نموده. بدون شک این یک اصل ثابت شده است. در هوای سرد بخاطر جلوگیری از یخ زدگی باید دائم حرکت کرد تا دچار جمود و یخ زدگی نشد پس ما هم می توانیم با تقویت مغز و

ذهن کودکانمان کاری کنیم که مغزی سالم و قوی داشته باشند و دچار جمود فکری نشوند. همانگونه که در پاراگراف قبلی به آن اشاره شد استفاده نکردن از مغز به رکود آن منجر شده و مرگ خیل عظیمی از سلولهای کلیدی مغزی را در پی خواهد داشت و این موضوع به راحتی بستری برای ابتلا به آلزایمر حتی در سنین جوانی و میانسالی را فراهم خواهد نمود.

نتیجه:

ما هم پیشگیری می کنیم، آنوقت دیگر بعید به نظر می رسد فرزندانمان دچار مشکلاتی شوند که ما بعدها اسم آنها را مشکلات رفتاری، یادگیری، سرعت عمل، دقت، توجه، تمرکز و ... میگذاریم و بی تردید این مسائل آن موقع بسیار نگران کننده بوده و برای رفع آنها باید هزینه های زیادی را متحمل شویم که تازه بتوانیم فرزندانمان را به جای عادی و اول خود برگردانیم. هزینه هایی از قبیل: هزینه های مشاوره ای، کلینیکال، درمانی، آموزشی، پزشکی، دارویی و ... و مهمتر از همه زمان ارزشمندی را که هم خود و هم فرزند دلبندمان از دست خواهیم داد.

دوست گرامی، والدین محترم و مریبان فهیم، با استفاده از تمرینهایی که بصورت کارشناسانه و تخصصی برای پرورش مغز در نظر گرفته شده اند می توانیم نه تنها تمامی خطرات ذکر شده را از خود و فرزندانمان دور کنیم بلکه دنیایی سرشار از موفقیت را به روی خود و آنان بکشاییم.

حال با توجه به دانسته هایی که در زمینه مغز و کارکرد آن داریم کاملاً منطقی است که کارکرد مغز کودکانمان را جدی تر بگیریم و تمام سعی خود را در زمینه پرورش آن بکار گیریم. بیایم رویاهای کودکان را جدی تر بگیریم و هیچگاه به تخیلات آنان نخندیم. بیائید نظر شخص موفق و تاثیرگذاری چون "بیل گیتس" را در این رابطه بدانیم.

بیل گیتس: "اگر مردم به رویاهای شما نمی خندند، پس رویاهای شما به اندازه کافی بزرگ نیستند."

بیایم با تغییری در نگرشهایمان به رویاپردازی و تخیل کودکان بیشتر بهاء بدهیم. حال می دانیم که فقط با بها دادن به تخیلات، نتیجه دلخواه حاصل نمی گردد بلکه با تقویت مغز و ذهن و تمرین دادن آنها می توان این تخیلات و رویاها را پر بار کرد و به ثمر رساند.

همیشه مغزی که فعال و ورزیده باشد می تواند در مواقع لزوم بهترین تصمیم ها را در کوتاه ترین زمان و با بهترین کیفیت ممکن بگیرد. بله دوست عزیز این جایگاه همان سکوی پرش بسوی نبوغ است.

با عنایت به هدیه ارزشمندی که خداوند شگفتی آفرین بعنوان فرزند به ما عطا فرموده می توانیم آنها را بسیار راحت و با اندکی حوصله و افزایش آگاهی خود، در مسیر تعالی و نبوغ قرار دهیم. با اعتلای سطح دانش خود و سرمایه گذاری در زمینه آموزش، می توانیم آگاهیهای خود را در چنین زمینه هایی افزایش داده و آنگاه راهنمایی خوب و قابل اتکا برای فرزندانمان باشیم.

باید نسلی را هدایت کنیم که آینده را متحول سازند. همیشه نایغه ها در معادلات دنیا تعیین کننده اند. ما می توانیم نوابغی برای فردای دنیایمان تربیت کنیم که تعیین کننده هایی صلح جو و با رویکردی انسانی باشند. بیاییم دست در دست هم نبوغ کودکانمان را بیاییم. کافست مغز، ذهن و خلاقیت آنان را تحریک کرده و برانگیزانیم سپس آنها را با مجموعه ای از توانمندیهایشان در مسیر علاقمندیهایشان قرار می دهیم و اگر کسی بتواند قابلیت هایش را در مسیری که عاشقانه به آن علاقمند است صرف کند بدون شک نتیجه کارش شگفت انگیز خواهد بود.

مهم است بدانیم حتی اگر کودکی از بهره هوشی بالایی برخوردار نباشد با تکیه بر متد فکری و آموزش فوق الذکر و عمل به آن می تواند به فردی **کارآمد** تبدیل گردد. چون در مسیری درست و منطبق با تواناییهایش قرار گرفته است و بدون شک در چنین جایگاهی شخص چون مجال دارد می تواند از حداکثر قوای فکری، ذهنی و جسمی خود استفاده کند و در کار و حرفه خود به شخصی کارآمد تبدیل گردد.

اگر به این موضوع از بعد روانشناسی اجتماعی و جامعه شناسی بنگریم متوجه می شویم که هرگاه افراد جامعه قابلیتهای خود را به درستی درک کرده و آنها را پرورش دهند می توانند خود را در جایگاهی که به آن علاقمندند قرار دهند. در نتیجه این امر به رضایت درونی و اجتماعی فرد خواهد انجامید حال چه شخص دارای ضریب هوشی بالایی باشد و چه ضریب هوشی متوسط.

کاملاً واضح است که نتیجه اینگونه رضایت، به سلامت و بهداشت فکری افراد می انجامد چون فرد در هر صورت کارآمدی خود را لمس کرده و به رضایت درونی می رسد و طبیعتاً وقتی افراد به سطحی قابل قبول از رضایت درونی برسند جامعه نیز چهره ای سالم، شاد، فعال، پربار و اثر گذار به خود خواهد گرفت.

والدین گرامتقدیر و مومنان عزیزه ، هیچگاه پیر نیست.

موفقیت فرزندان ایران زمین آرزوی ما است

زهرا مرادپور- کارشناس مشکلات ویژه یادگیری و روانشناس بالینی

گپی خودمانی و خبری خوب برای شما دوست عزیز

این کتاب هدیه ای است از طرف وبسایت هوش سپید دات کام، که بصورت رایگان در اختیار شما دوست عزیز قرار گرفته تا به امید خداوند متعال باعث بشه شما همراه دوست داشتنی گامی مثبت و مفید در جهت بارور سازی توان مغزی فرزند دلبندت برداری. دوست عزیزم این کتاب در صفحاتی کم و بصورت موجز تقدیم شده تا ضمن اینکه باعث خستگی شما نشه، همزمان نیز بتونه شما رو به تفکر وادار کنه.

همراه عزیزم، من کاملا معتقدم و ایمان دارم شما چون قلبا از خداوند متعال خواستی راهی رو بهت نشون بده تا بتونی آینده فرزندت رو قرین موفقیت و آرامش کنی و اون رو در اوج پله های ترقی بینی، کائنات هم جوابتو دادن و تو رو به این مسیر هدایت کردن. دوست عزیزم مطمئن باش در مسیر درستی قرار گرفتی و می تونی با فراگیری تمرینهایی که پشتوانه ی عظیم تجربی و علمی دارند بدون متحمل شدن هزینه های هنگفت مشاوره، کلینیک، درمان و ... و صرف زمان زیادی که قطعاً تو رو خسته می کنه، به نتیجه برسی.

دوست دارم این اطمینان رو بهت بدم و این حرف رو از من بعنوان کسیکه بالغ بر بیست و چهار ساله در زمینه مسائل و مشکلات یادگیری و رفتاری کودکان کار کرده پذیری که فرزندت با هر میزان از توان ذهنی و بهره هوشی که ممکنه داشته باشه می تونه با انجام تمریناتی ویژه و حرفه ای که در اختیارش قرار می گیره از حداکثر توان ذهنیش استفاده کنه و به شرایط متفاوتی برسه. شرایطی که خود شما هم بعنوان والدین شاید انتظارش رو نداشته باشین.

و اما خبر خوب برای شما عزیزم هست که از طریق وبسایت کتاب سبز، و یا وبسایت مای بوک دات کام این کتاب را مطالعه فرمودید. دوستانی که از طریق وبسایت های مذکور این کتاب را مطالعه فرمودند این شانس را دارند که با استفاده از کد تخفیفی که در ذیل تقدیم می گردد از **۱۵٪ تخفیف** برای تهیه محصول بسیار ارزشمند و کاربردی «**۵۱ گام شگفتی ساز برای قدرتمند سازی مغز کودکان**» بهره مند گردند. ضمناً لینک محصول نیز تقدیم می شه. لازمه بدونید با کلیک بر روی لینک و رفتن به صفحه مورد نظر توضیحات مبسوطی نیز در زمینه این محصول استثنایی تقدیم شده.

KM51GAM

کد تخفیف:

<http://hooshesepid.com/51-step>

لینک محصول:

دوستان و همراهان عزیز، ضمن آرزوی موفقیت برای شما و فرزندان و همچنین تمام کودکان دنیا، امیدوارم مطالب ارائه شده مقبول نظر واقع شده و توانسته باشد تاثیری مثبت بر ذهن و آگاهی شما در راستای تربیت و پرورش نسلی موفق و کارآمد داشته باشد.

همراه عزیز، لطفاً محبت فرموده و در صورت امکان به منظور همراهی با ما در راستای ارائه مقالات، کتب و محصولات کاربردی بعدی که بمنظور کمک به والدین و مریبان عزیز برای تربیت بهتر فرزندانمان تقدیم می‌گردد، نظرات ارزشمند خود را نسبت به این کتاب در وبسایت هوش سپید دات کام www.hooshesepid.com ارائه فرمایید. با توجه به اینکه همین کتاب در وبسایت هوش سپید دات کام نیز تقدیم علاقمندان گردیده، لطفاً در پایین صفحه ای که همین کتاب در آن ارائه شده نظرات پربار خود را مرقوم فرمایید.



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

www.hooshesepid.com

- با ثبت نام در 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 رایگان و آسان در خبرنامه می‌توانید از جدیدترین مقالات، دانلودهای رایگان و محصولات کاربردی جدیدی که بر روی وبسایت قرار می‌گیرند از طریق ایمیل و یا در صورت تایید شما از طریق ارسال پیامک به تلفن همراهتان 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 می‌توانید بازدید فرمائید.

- از جمله آثار دیگر ما از این دست، که از طریق سایتهای کتاب سبز و مای بوک دات کام تقدیم شده، کتاب **"می‌خواهم نابغه شوم"** می‌باشد.

- چشم به راه نظرات بسیار ارزشمند شما برای هرچه پربارتر شدن وبسایت و مطالب آن هستیم.