

# الذكاءات المتعددة



# محاوور الدورة

مقدمة عن الذكاء

نظريات الذكاء

تتمية الذكاء

نظرية الذكاءات  
المتعددة

مقاييس الذكاء



# الهدف العام للبرنامج التدريبي

تزويد المشاركين بالمعلومات والمهارات وتعريفهم  
بنظريات الذكاءات المتعددة



# الأهداف التفصيلية للبرنامج التدريبي

بنهاية هذا البرنامج التدريبي نتوقع أن المشاركون قد حققوا  
النتائج الآتية (بمشيئة الله)

- ✓ تعريف المشاركين بمفهوم الذكاء .
- ✓ تزويد المشاركين بالمعلومات عن نظريات الذكاءات المتعددة 0
- ✓ رفع اداء المشاركين من خلال اكسابهم مهارات تنمية الذكاء 0
- ✓ التعرف على مقاييس الذكاء 0

# لتبدأ البرنامج

*Let's*

*Go!*

# الوحدة التدريبية الاولى مقدمة عن الذكاء

# محتويات الوحدة التدريبية الأولى

## مفهوم الذكاء

مفاهيم خاطئة للذكاء  
مفاهيم متعددة للذكاء

## علاقة الذكاء ببعض المفاهيم

علاقة الذكاء بالشخصية  
الذكاء والعاطفة  
الذكاء والموهبة

## طبيعة الذكاء

## میز اللہ سبحانہ و تعالیٰ الانسان بالعقل



✓ بما أن الإنسان من أرقى مخلوقات الله، فهو بذلك يتميز عن غيره بالعديد من الخصائص والمزايا التي تساعده على التكيف في حياته .

✓ ومن أهم هذه المزايا هو العقل الذي يفرق بينه وبين سائر المخلوقات الأخرى و الذي يدرك فيه الإنسان ما يدور حوله من أحداث ومواقف ويستخدمه في حل المشكلات التي تواجهه.

# مفهوم الذكاء

اختلف الباحثون في تحديد معنى واحد للذكاء، ربما كان ذلك لأن الذكاء أمر معنوي وليس مادياً "لموساً" وربما كان ذلك أيضاً للفروق الفردية الواسعة بين الأشخاص الذي يحول دون تحديد معنى واحد للذكاء ينطبق عليهم جميعاً



# مفهوم الذكاء

بأنه القدرة على إيجاد العلاقات بين الأشياء

إنه القدرة على تطبيق ما اكتسبه الإنسان من معلومات وخبرات في حالات أخرى جديدة

إنه القدرة العقلية العامة عند الفرد



## مفاهيم خاطئة للذكاء

الذكي يعتبر شخصاً شاذاً من الناحية الاجتماعية، فإذا كان صبيّاً فمن المفروض أن يكون شاحب الوجه منحني الكتفين، يتكور في أحد الأركان ليقراً كتب آينشتين، في الوقت الذي يلعب زملاؤه كرة القدم، أما في حالة الفتاة فإنها تكون أشبه بزهرة من المنثور الأصفر تظل تترقب في قلق، على حين تستمتع زميلاتها بأوقاتهن، ويبدو أن هذه الفكرة تفترض أن الذكاء يفوّت على صاحبه كل فرص المتعة



# مفاهيم متعددة للذكاء

أن الفروق بين الناس في الذكاء ترجع إلى العوامل الوراثية

القدرة على التعلم، أي التعلم عن طريق اكتساب الخبرات والمهارات والمعارف

القدرة العقلية لدى الفرد على التصرف الهادف والتفكير المنطقي

هو القدرة على سرعة الفهم وقوة الحدس

هربرت سبنسر يرى انه القدرة على الربط بين انطباعات عديدة منفصلة

تيرمان يرى أن الذكاء القدرة على التفكير المجرد

جودانف يرى أن الذكاء هو القدرة على الاستفادة من الخبرات للتوافق مع المواقف الجديدة

# علاقة الذكاء ببعض المفاهيم



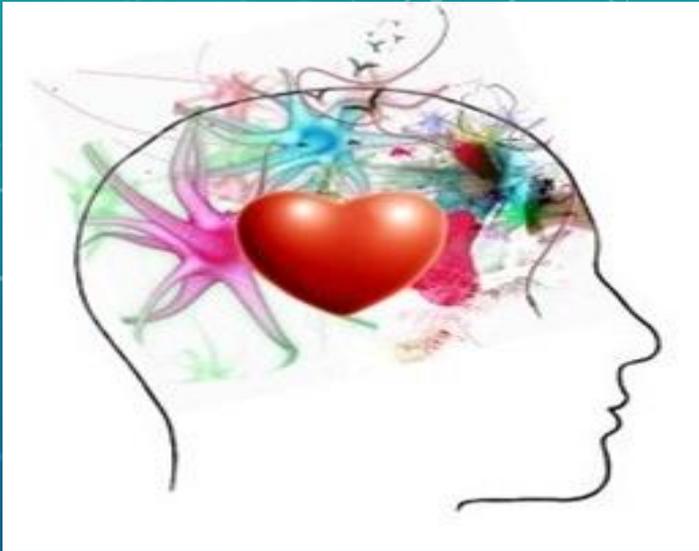
# علاقة الذكاء بالشخصية

ينقسم الباحثون في هذا الموضوع إلى فريقين

أما الفريق الثاني فيرى أن الذكاء أحد مكونات الشخصية، ومنهم "كاتل" الذي يضع الذكاء واحداً من عوامل استخباره للشخصية ذي الستة عشر عاملاً، وكذلك مؤلف آخر مثل "ماكنون" إذ يذكر أنه من الشائق أن نبحث أسباب الذكاء في معالجتنا للشخصية، ولكنه إهمال ليس له ما يسوغه

حيث يرى الفريق الأول أن الذكاء منفصل عن الشخصية، فيعتقدون أن هناك نوعين من التنظيمات السلوكية المستقلة في السلوك الفردي أولهما المعرفي أو عملية تداول المعلومات

# الذكاء والعاطفة



إن الذكاء قد لا يكون له قيمة أو فائدة، وقد لا يؤدي إلى نتيجة تذكر إذا ما تجردنا من عواطفنا، فالذكاء سيفقد دوره وقيمه إذا لم تكن لنا عاطفة وميول، فنحن عندها لا نستطيع أن نميز الخير من الشر أو الحسن من القبيح، أو العدل من الظلم

## الذكاء والموهبة

تتبع (لويس م. ترمان) الأستاذ بجامعة ستانفورد ما يقرب من 1500 طفل ذكي من مرحلة الطفولة وحتى الرشد، وكان هؤلاء الأطفال من ولاية كاليفورنيا وكانت النتائج **كالآتي**

من ناحية تطور النمو الجسمي، وجد (ترمان) أن الأطفال الموهوبين كانوا من الناحية الجسمية أثقل وزناً وأشد قوى من زملائهم في اللعب

كذلك كانت عاداتهم في الحياة اليومية أفضل، وهذه الحقيقة قد تفسر سبب تفوقهم الجسمي، إذ كانوا يتناولون وجبات صحية، وينامون مدة تزيد يومياً على مدة نوم زملائهم بمقدار خمسين دقيقة في المتوسط

ومن حيث الخلق والشخصية كان الصغار والموهوبين الذين أجرى عليهم (ترمان) دراسته يمتازون عن سواهم، إذ تفوقوا على زملائهم العاديين من حيث السمات الحميدة مثل الصدق، والضمير الحي، والكرم، والجأد والمروءة والتعاطف

## طبيعة الذكاء



يفرق ثرستون بين مظاهر السلوك الذكي (ما يمكن ملاحظته وقياسه) وبين الطبيعة الداخلية للذكاء. ويرى أن أي تعريف للذكاء يجب أن يبدأ بنواتجه مثل القدرة على التعلم، والقدرة على الاستدلال، القدرة على التوافق،...، لأنها الأشياء التي نستطيع فعلها، ولكنها لا تقول لنا ما هو الذكاء

# الغاز للتنشيط



# الوحدة التدريبية الثانية

## نظريات الذكاء

# محتويات الوحدة التدريبية الثانية

## النظريات التي فسرت الذكاء

- نظرية العوامل المتعددة
- نظرية العاملين لسبيرمان
- نظرية العوامل الطائفية
- نظرية التنظيم الهرمي
- نظرية العينات لتومسون
- نظرية العوامل الثلاثة لبيرت

# نظرية العوامل المتعددة



أن الذكاء يتكون من مجموعة من  
العوامل المتعددة أو القدرات  
المتعددة. وطبقا لذلك فإن القيام بأي  
عملية عقلية يتطلب وجود عدد من  
القدرات العقلية التي تعمل متضامنة

## نظرية العاملين لسبيرمان



مؤدى هذه النظرية انه في أي نشاط عقلي يدخل عاملان هما العامل العام الذي يدخل في جميع العمليات العقلية، والذي يوجد بدرجات متفاوتة عند الأفراد، وهناك عامل خاص بكل عملية عقلية معينة. فالنشاط الذهني في الرياضيات مثلا يتطلب قدرا معيناً من العامل العام وقدراً آخر من العامل الخاص، وهو عبارة عن قدرة الفرد في مجال الرياضيات

# نظرية العوامل الطائفية



حاول ثرستون في بحثه أن يتلافى كثيرا من العيوب المنهجية التي أخذت على نظرية سبيرمان من حي طبيعة الاختبارات وعددها، وحجم العينة واعداد افرادها. ومعادلة الفروق الرباعية وعيوبها

وقد استطاع ثيرستون أن يفسرها تفسيراً نفسياً وسمّاها بالقدرات  
العقلية الأولى وهي

لأن الإبداع قناة جديدة للإكتشافات الجديدة

لأن الإبداع قناة جديدة للإكتشافات الجديدة

معبراً مضمياً للنجاح والتفوق

معبراً مضمياً للنجاح والتفوق

لنحقق الأهداف بسرعة وكفاءة

لنحقق الأهداف بسرعة وكفاءة

التجديد وكسر الروتين

التجديد وكسر الروتين

# نظرية التنظيم الهرمي



وتعتمد هذه النظرية على الأسلوب  
الارسطي في التصنيف، وهو الأسلوب  
الذي يعتمد على التعرف على الفئات،  
وعلى الفئات داخل الفئات، ويترتب  
على ذلك أن يصبح أسلوب التصنيف  
كالشجرة المعكوسة جذورها إلى أعلى  
وأغصانها إلى أسفل

## نظرية العينات لتومسون



يرى تومسون أن العقل يتكون في جوهره من وحد القدرات، وصلات عقلية أو أقواس عصبية، تتجمع بطرق شتى لتكون أوجه النشاط العقلي المختلفة (القدرات). ويرى كذلك أن كل اختبار يمثل عددا معيناً من القدرات، فبعضها يمثل عدداً كبيراً من القدرات، وبعضها يمثل عدداً قليلاً منها. فإذا طبق عدد كبير من الاختبارات على مجموعة كبيرة من الأفراد لظهرت ارتباطات موجبة بين هذه الاختبارات لأنها تتضمن عدداً كبيراً من القدرات المشتركة

## نظرية العوامل الثلاثة لبيرت

تهدف هذه النظرية إلى التوفيق بين نظرية العاملين ونظرية العينات وهي لذلك تؤكد العامل العام الاختبارات الذي دلت عليه أبحاث سبيرمان وتؤكد العوامل الطائفية التي دلت عليها أبحاث توكسون ، وتؤكد أيضا العوامل الخاصة التي دلت عليها نظرية العاملين ونظرية العينات ، ولذا فهي تسمى بنظرية العوامل الثلاثة ، لتعني بذلك العوامل العامة ، والطائفية، والخاص

ومعنى ذلك انه يمكن تحليل أي نشاط عقلي في اختبار معين إلى أربعة عوامل هي

العامل العام التي تشترك فيه جميع الاختبارات

العامل الطائفي الذي تشترك فيه مجموعه من الاختبارات

العامل النوعي الخاص باختبار معين

عامل الصدفة والخطأ الذي يرجع إلى مختلف الشروط

# الغاز للتنشيط



# الوحدة التدريبية الثالثة نظرية الذكاءات المتعددة

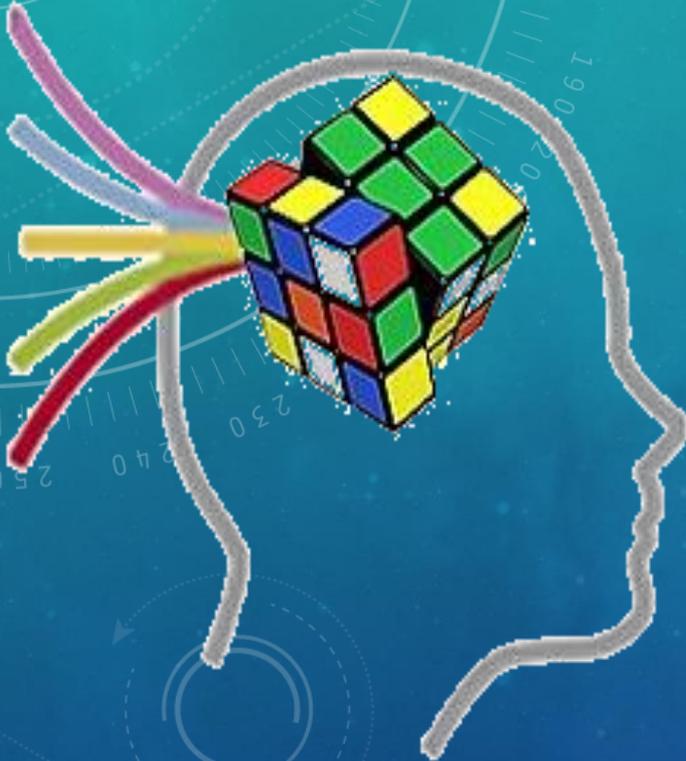
# محتويات الوحدة التدريبية الثالثة

## أسس نظرية الذكاءات المتعددة وصف الذكاءات السبعة

- الذكاء اللغوي
- الذكاء المنطقي الرياضي
- الذكاء المكاني
- الذكاء الجسمي او الحركي
- الذكاء الموسيقي
- الذكاء الاجتماعي
- الذكاء الشخصي

الأساس النظري لنظرية الذكاءات المتعددة  
نقاط مفتاحية في نظرية الذكاءات المتعددة  
سبعة أنواع من أساليب التعلم

## أسس نظرية الذكاءات المتعددة



من الأهمية بمكان ان نعرف الذكاءات  
الإنسانية المتنوعة وان نتعهدا  
بالرعاية والتنمية وكذلك جميع  
التوافقات بين هذه الذكاءات ونحن  
جميعا مختلفون جدا ويرجع ذلك الي حد  
كبير الي أن لدينا توافقات مختلفة من  
الذكاءات واذا أدركنا ذلك ، فسوف تتاح  
لنا علي الأقل فرصة أفضل للتعامل علي  
نحو مناسب مع كثير من المشكلات التي  
نواجهها في العالم

# وصف الذكاءات السبعة

ولقد قدم "جاردنر" وسيلة لرسم خريطة المدي العريض للقدرات التي يمتلكها الناس وذلك بتجميع هذه القدرات في سبع فئات او ذكاءات والمهم أن يعرفها الوالدين جيداً ويعرفون كيف يكتشفونها ويقوموا بتنميتها لدي أبنائهم في البيت أو المدرسة



# الذكاء اللغوي



وهو القدرة علي استخدام الكلمات شفويا بفاعلية (كما هو الحال عند القاص ، والخطيب او السياسي) او تحديداً (كما هو الحال عند الشاعر ، وكاتب المسرحية ، والمحرر أو الصحفي)

## كيف يكتشف الآب والأم الذكاء اللفظي / اللغوي للطفل؟

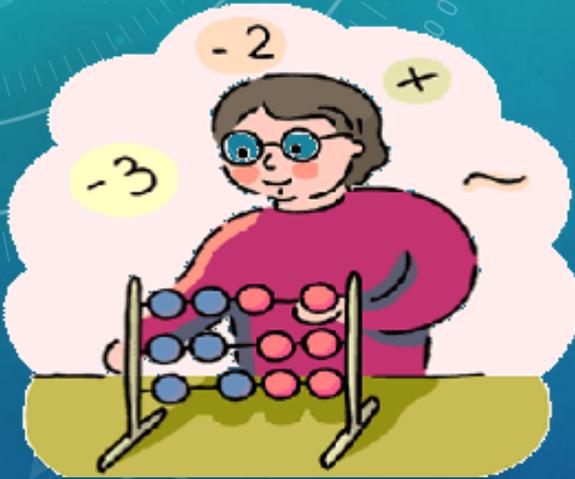
لمدة أسبوعين أحتفظ بجريدة تهتم بالنكات والسخرية أو الكاريكاتير وخلال اليوم أنظر الي أو تعرف مع الألفاظ التي كانت سبباً في السخرية

أجعل طفلك دائماً يحاول كل صباح أن يتعلم نكتة جديدة وأن يشارك اصدقائه في هذه النكتة

أجعل طفلك يحاول دائماً حل الألغاز أو الكلمات المتقاطعة

في الصباح وقبل أن يذهب الطفل الي المدرسة أجعله يحاول أن يفتح القاموس وأن يتخير بعض الكلمات أو المترادفات وأن يحاول دائماً أن يتعلم معاني الكلمات الجديدة

# الذكاء المنطقي الرياضي



استطاعة الفرد استخدام الأعداد بفاعلية (كما هو الحال عند علماء الرياضيات ، ومحاسبي الضرائب ، او الإحصائيين) وان يستدلوا استدلالا جيدا (كما هو الحال عند العالم ، ومبرمج الكمبيوتر او عالم المنطق)

كيف يكتشف الآب والآم الذكاء المنطقي / الرياضي في الطفل ؟

حاول ان تطلب من إبنك دائماً ان يحل المشكلات الصعبة أو مسائل الرياضيات المركبة أو الطويلة

أعمل دائماً مع أكتشاف قدرات أبنك مع استخدام سلاسل العداد ، واستخدام الشكال والرسوم البيانية

أطلب من طفلك دائماً الجلوس علي جهاز الكمبيوتر وأن يتعلم الأوفس (وورد - أكسيل - باور بوينت - الإنترنت ) فهي تنمي الذكاء المنطقي / الرياضي دائماً

## الذكاء المكاني



وهو القدرة على إدراك العالم البصري المكاني بدقة (كما هو الحال عند الصياد والكشاف أو المرشد)، وان يؤدي او يقوم بتحويلات معتمدا على تلك الإدراكات (كما هو الحال عند مصمم الديكورات الداخلية ، والمهندس المعماري ، والفنان أو المخترع) ، وهذا الذكاء يتضمن ويتطلب الحساسية للون والخط ، والشكل والطبيعة ، والمجال او المساحة والعلاقات التي توجد بين هذه العناصر ويضم القدرة على التصوير البصري

## كيف يكتشف الأب والأم الذكاء المكاني عند الطفل ؟

إنصح طفلك دائماً أنه خلال طريقة اليومي الي المدرسة عليه أن يعطي أهتماماً بالصور التي تقابلة في الشارع أو الأعلانات أو اشكال العمارات المختلفة

بينما يتناول الطفل عداوة إنصحة أن يكون علي وعي بالأطعمة المقدمة اليه وكيف تؤثر علي هذة الأطعمة

وضح وأشرح لطفلك أنه حين يكتسب أي ملاحظات خاصة به أجلة يحاول أن يرسم رسومات خاصة به يعبر بها عن الأحاسيس الداخلية لديه وما يشعر به

# الذكاء الجسمي او الحركي

وهو الخبرة والكفاءة في استخدام الفرد لجسمه ككل للتعبير عن الأفكار والمشاعر (كما هو الحال عند الممثل والمقلد المهرج ... والرياضي او الراقص) واليسر في استخدام الفرد ليديه لانتاج الأشياء او تحويلها (كما هو الحال عند الحرفي ، والمثال ، والميكانيكي ، او الجراح) ، ويضم هذا الذكاء مهارات فيزيقية نوعية او محددة كالتآزر والتوازن ، والمهارة ، والقوة ، والمرونة



## كيف يكتشف الأب والأم الذكاء الحركي للطفل ؟

أطلب من ابنك أن ينظر الي الأشياء التي تجعله يتحرك من مكانة وأن يعرف سبب حدو هذه الحركة دائماً وأن ينظر الي جسده خلال تعرضه لبعض المشاعر في بعض المواقف المختلفة

عندما تتحدث الي أشخاص آخرين ركز علي حركتهم الجسمية ولغة الجسد لديهم

لعدة أسابيع، مارس أنشطة وتدريبات وتمارين رياضية مختلفة في ميادين رياضية مختلفة

## الذكاء الموسيقي



وهو القدرة على إداك الصيغ الموسيقية (كما هو الحال عند الموسيقي المخلص المتذو وتمييزها (كالناقد الموسيقي) وتحويلها كالمؤلف والتعبير عنها كالمؤدي ، وهذا الذكاء يضم الحساسية للإيقاع والطبقة او الملحن والجرس او لون النغمة لقطعة الموسيقي ، ويمكن ان يكون لدي الفرد فهم شكلي للموسيقي او من أعلي الي أسفل (أى فهم كلي حدسي ، أو فهم نظامي من القاعدة الي القمة (تحليلي ، تقني) او كليهما)

## كيف يكتشف الأب والأم الذكاء الموسيقي للطفل؟

أجعل طفلك يستمع الي الأغاني دائماً وأطلب منه أن ينصت اليها ،  
ثم حاول أن يتخيل ماذا يفعل أو ماذا يغني وأطلب منه أن يفكر دوماً  
في المعاني

أثناء اليوم عندما يكون طفلك جالساً علي الكرسي أو يمشي في الشارع أو  
الحديقة أو المنزل أطلب منه أن يستمع الي الموسيقي وأن يحاول أن يحدد  
أي نوع من أنواع الموسيقي تجعله في حالة راحة نفسية

في أي وقت تحدث فية مع شخص ما إعطي إهتماماً خاصاً للنغمات  
أو الإيقاعات التي تصدر عنة أثناء حديثه معك أو مع الآخرين

## الذكاء الاجتماعي



وهو القدرة على إدراك أمزجة الآخرين ومقاصدهم ودوافعهم ومشاعرهم والتمييز بينها ، ويضم هذا الحساسية للتعبيرات الوجيهة والصوت والايماءات والقدرة على التمييز بين مختلف الأنواع من الإلماعات بين الشخصية والقدرة على الاستجابة بفاعيلة لتلك الالماعاات بطريقة عملية

## كيف يكتشف الأب والأم الذكاء الإجتماعي للطفل ؟

بينما يجلس إبنك مع الآخرين من أجل حل مشكلة ما ، أطلبمنه أن يركز علي التفاعلات المختلفة بينهم وأن يكتب سلسلة من الملاحظات عن هذه التفاعلات

بينما يري أبنك عرضاً تليفزيونياً أو يقرأ قطعة جيدة أطلب منه أن يركز علي الشخصيات الرئيسية أو المحورية الأساسية ووجهات نظرهم وأرائهم وصف علاقتهم مع الآخرين والدروس المستفادة من المواقف التي تعرضوا اليها وكيف يمكن الحياة من خلال وجهات نظرهم

أثناء آخر يومين من الأسبوع الحالي ، تخير أي موضوع وتحدث فيه مع الآخرين وعلي سبيل المثال قم بالتعليق علي لبس بنطلون جديد أو قطعة ملابس جديدة وحاول التعرف علي الآراء المؤيدة لإرتداء البنطلون والآراء التي قدمت علي أنه ليس علي النوضة أو سئ

## الذكاء الشخصي



وهو القدرة على معرفة الذات والقدرة على التصرف توافقياً على أساس تلك المعرفة ، وهذا الذكاء يتضمن ان يكون لدي الفرد صورة دقيقة (عن نواحي قوته وحدوده) والوعي بأمزجته الداخلية ومقاصده ودوافعه وحالاته المزاجية والانفعالية ورغباته والقدرة على تأديب الذات وفهمها وتقديرها

## كيف يكتشف الآب والأم الذكاء الشخصي للطفل ؟

أثناء اليوم ، قد تحدث بعض الأحداث التي تجعل طفلك في حالة غضب أو قلق أجلة يتوقف لمدة محددة أو للحظة ، وأطلب منه أن يدرس عندئذ حالة الداخلية وأن يفكر فيها جيداً أو يحاول أن يقدم بتحليل أو تقرير ما يحدث بداخلة وأن يلاحظ فقط العمليا التي تحدث في داخلة

عندما يكون الطفل منشغلاً في بعض الأعمال التي يعتمد علي النشاط العقلي مثل فرز الأوراق . أطلب منه أن يحاول أن يستغرق في التفكير وأن يتعامل معنفسه وفي كل ما حولة هذه اللحظة

# الأساس النظري لنظرية الذكاءات المتعددة

إمكانية عزل الذكاء نتيجة تلف الدماغ

وجود الأطفال غير العاديين مثل الطفل المعجزة

تاريخ نمائي متميز ومجموعة من الأداءات الواضحة التحديد والخبرة

تاريخ تطوري وتطورية جديرة بالتصديق

مساندة من النتائج السيكومترية

دعم من المهام السيكلوجية التجريبية

القابلية للترميز في نظام رمزي

# نقاط مفاتيحية في نظرية الذكاءات المتعددة

يملك كل شخص الذكاءات السبعة كلها

معظم الناس يستطيعون تنمية كل ذكاء الي مستوى مناسب من الكفاءة

تعمل الذكاءات عادة معا بطرق مركبة

هناك طرق كثيرة تكون بها ذكيا في كل فئة

القدرة على التأليف بين الذكاءات الأخرى

# سبعة أنواع من أساليب التعلم

يحتاجون	يحبون	يفكرون	الأطفال الأقوياء في
كتب تسجيل شرائط ، ادوات كتابة ، دفتر يوميات حوار ، مناقشة ، جدال او مناظرة ، قصص ... الخ	القراءة ، الكتابة ، وحكاية القصص ، واللعب بالعباب الكلمات ...	في كلمات	الذكاء اللغوي

# سبعة أنواع من أساليب التعلم

يحتاجون	يحبون	يفكرون	الأطفال الأقوياء في
أشياء ليكتشفوها وليفكروا فيها ، سواء علوم ، ومواد يتناولونها بأيديهم ويعالجونها ، الماعات مفيدة لمتاحف العلوم والقبة السماوية	التجريب ، وطرح الأسئلة ، والتوصل الي حلول للألغاز المنطقية والحساب ... الخ	بالاستدلال	الذكاء المنطقي الرياضي

# سبعة أنواع من أساليب التعلم

يحتاجون	يحبون	يفكرون	الأطفال الأقوياء في
الفن ، الليجو ، الفيديو ، الأفلام السينمائية ، والشرائح ، الألعاب الخيالية ، والمتاهات ، الألغاز ، الكتب المصورة ، ورحلات للمتاحف الفنية.	التصميم والرسم ، والتصورات البصرية للأشياء والرسومات الحرة.	في صور وايكونات	الذكاء المكاني

# سبعة أنواع من أساليب التعلم

يحتاجون	يحبون	يفكرون	الأطفال الأقوياء في
يلعبون دورا ، دراما ، حركة ، أشياء بينونها ، ألعاب رياضية وجسمية خبرات لمسية حسيه، والمدرسة آلات موسيقية ... الخ	الرقص ، والجري ، القفز ، البناء ، اللمس ... الخ	عن طريق الأحاسيس الجسمية	الذكاء الجسمي والحركي

# سبعة أنواع من أساليب التعلم

يحتاجون	يحبون	يفكرون	الأطفال الأقوياء في
بغني طول الوقت ، يذهب الي حفلات الموسيقي يعزف موسيقي في البيت والمدرسة آلات موسيقية ... الخ	الغناء ، التصفير ، والدندنة، التصفيق باليدين والنقر او الخبط بالقدمين والاستماع ... الخ	عن طريق الإيقاع والالحان	الذكاء الموسيقي

# سبعة أنواع من أساليب التعلم

يحتاجون	يحبون	يفكرون	الأطفال الأقوياء في
أصدقاء ، العاب جماعية ، حفلات جماعية ، أحداث ووقائع في المجتمع المحلي، أندية ... الخ	القيادة ، والتنظيم ، والوصل ، واستخدام الآخرين ، والتوسط ، واقامة الحفلات والمشاركة فيها ... الخ	بترديد افكار الآخرين	الذكاء الشخصى الخارجى

# سبعة أنواع من أساليب التعلم

يحتاجون	يحبون	يفكرون	الأطفال الأقوياء في
أماكن سرية ، وقت ينفردون فيه بأنفسهم ، مشروعات على أساس معدل خطو ذاتي ، اختيارات ... الخ	وضع أهداف ، وتأمل ، وحلم ، وان كانوا هادئين، والتخطيط	بتعمق ما بداخلهم	الذكاء الشخص الداخلي

# اختبار



# الوحدة التدريبية الرابعة

## مقاييس الذكاء

## محتويات الوحدة التدريبية الرابعة

- مقياس ستانفورد - بينيه للذكاء
- مقياس وكسلر لقياس الذكاء
- مقارنة بين مقياس وكسلر وبين مقياس ستانفورد - بينيه
- قياس درجة الذكاء عند الأطفال

# مقياس ستانفورد - بينيه للذكاء

## مقياس ستانفورد - بينيه للذكاء



ألفريد بينيه (8 يوليو 1857 - 18 أكتوبر 1911) عالم نفس فرنسي، مخترع أول اختبار ذكاء. هدفه الرئيسي كان تحديد الطلاب الذين يحتاجون إلى مساعدة خاصة في مناهجهم الدراسية

# وصف المقياس

المستوى الأول : من سن 3-6 سنوات

المستوى الثاني : سن 6 سنوات

المستوى الثالث : سن 13 سنة

يتكون المقياس ستانفورد - بينيه من صندوق يحتوي على مجموعة من اللعب تستخدم مع الأعمار الصغيرة وكتيبين من البطاقات المطبوعة وكراسة لتسجيل الاجابات وكراسة للتعليمات وكراسة معاير التصحيح

# الخصائص العامة التي تميز بها إختبار ستانفورد - بينيه

## جوانب الضعف

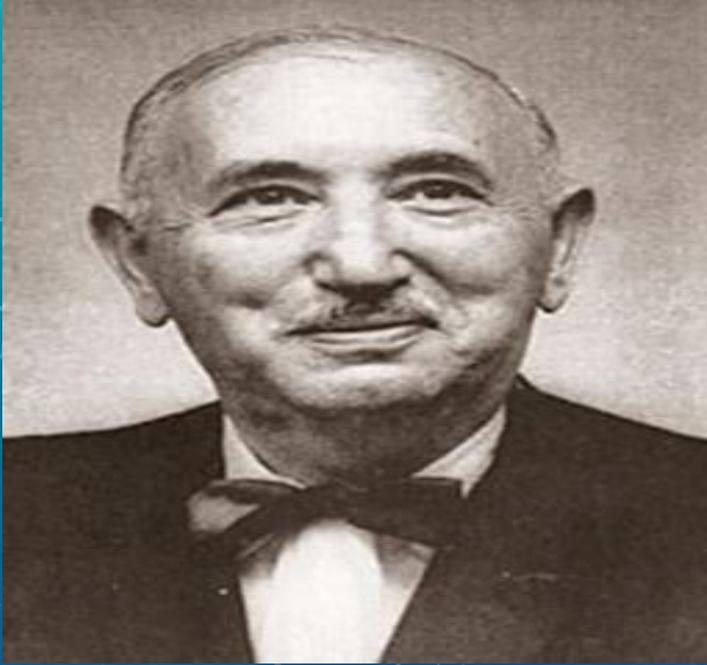
- يؤكد هذا الإختبار على عامل السرعة في معظم الإختبارات الأمر الذي يقلل من مستوى الأداء الحقيقي للفرد
- الاهتمام الكبير بالنواحي اللفظية
- يتأثر أداء الشخص في هذا الإختبار بشخصيته وكثير من عاداته الانفعالية مثل الخجل ونقص الثقة بالذات وعدم الميل إلى الأعمال ذات الطابع المدرسي والخوف من الوقوع في الخطأ .

## جوانب القوة

- اختبار بينيه هو أول اختبار حقيقي وضع لقياس الذكاء ، حيث أنه لا يزال يتخذ محكا لحساب صدق الاختبارات .
- أول مقياس يستخدم العمر العقلي كوحدة للقياس .
- يقيس الاختبار القدرة الحالية للفرد وبالتالي فهو يقيس محصلة الخبرات التعليمية التي مر بها الفرد .

# مقياس وكسلر لقياس الذكاء

## مقياس وكسلر لقياس الذكاء



وضع ديفيد وكسلر عام 1939 مقياس وكسلر بليفيو لذكاء الراشدين والمراهقين لقياس عدد من القدرات العقلية الاولييه التي اعتقد أنها تتفاعل مع بعضها لتكون الذكاء العام أو القدرة العقلية العامة التي يقصد بها وكسلر القدرة على القيام بالفعل الهادف والتفكير العقلاني والتعامل بفاعليه مع البيئة

## الهدف من المقياس

أعدده وكسلر لسد حاجة عمليه هي الحاجة الى قياس ذكاء الراشدين بطريقه مرضيه وملائمة

حاول تلاشى العيوب التي اخذت على بينه من حيث ملائمة بنود المفردات التي يتألف منها المقياس للراشدين والمراهقين

## مما يتضمن المقياس

وقد تضمن نفس نوعيه البنود التي استخدمها بينيه وترمان ،إلا انه نظمها بطريقة مختلفة ،فقد جمعها بحسب نوع البند بدلا من تجميعها بحسب المستويات العمريه فقد رتب كل مجموعه من البنود بحسب مستويات صعوبتها وجمع كل البنود الحسابية في اختبار فرعى واحد وكل البنود الخاصة ببناء المكعبات في اختبار فرعى آخر وقد صنف الاختبارات الاحد عشر الفرعية الى نوعين هما: اختبارات لفظيه تقيس الذكاء اللفظي واختبارات عمليه تقيس الذكاء العملي

# أولاً: اختبارات الذكاء اللفظي

اختبارات الفهم العام

اختبارات المعلومات العامة

اختبارات الاستدلال الحسابي

اختبار اعاده الأرقام "تذكر الأرقام"

اختبار المتشابهات

اختبارات الحصيلة اللغوية

## ثانياً: المقياس العلمي

اختبار ترتيب الصور

اختبار تكميل الصور

اختبار رموز الأرقام

اختبار تجميع الأشياء

اختبار رسوم المكعبات

# مقارنہ بین مقياس وکسلر و بين مقياس ستافورد - بينيه

## مقارنة بين مقياس وكسلر وبين مقياس ستانفورد - بينيه

على الرغم من انه توجد فروق طفيفا من حيث الخصائص السيكومترية المتعلقة بصدق وثبات المقياسين إلا انه توجد فروق جوهرية بينهم تتلخص فى الاتى :

الهدف من اعداد ستانفورد بينيه هو قياس ذكاء الأطفال بينما الهدف من اعداد مقياس وكسلر هو قياس ذكاء الراشدين او الكبار

يعطى مقياس وكسلر 3 درجات لذكاء الفرد درجة المقياس اللفظي ودرجة المقياس العملي ودرجة للذكاء العام بينما يعطى مقياس ستانفورد بينيه درجة للذكاء العام للفرد

تعد مقياس وكسلر من أفضل المقاييس وبخاصة المقاييس الادائية لقياس ذكاء الأطفال والأميين ومن الذين يعانون من صعوبات تعلم او الذين لا يتحدثون لغة المقياس بينما لا يمكن استخدام مقياس ستانفورد بينيه مع مثل هؤلاء

# قياس درجة الذكاء عند الأطفال

## إختبار رسم الرجل لجودانف - لقياس الذكاء عند الاطفال

قامت الباحثة ( فلوريس جودانف ) بوضع اختبارها لرسم الأطفال للرجل سنة 1926 ، واستخدم ذلك الاختبار كمؤشر أولي للذكاء ، وكأداة لقياس شخصية الطفل. وللأختبار عدة بنود ولكل بند مجموع من الدرجات ، إذا توافرات تلك البنود أو بعضها في الرسم يعطى الطفل درجة البند ، وفي النهاية تجمع تلك الدرجات ويتم مطابقة الدرجة الخام بالدرجة المعيارية المطابقة لها

# الغاز للتنشيط



# الوحدة التدريبية الخامسة

## تنمية الذكاء

## محتويات الوحدة التدريبية الخامسة

- تنمية الذكاء
- تمارين بناء الذكاء
- بعض الخطوات المفيدة لتنمية الذكاء
- تنمية الذكاء عند الأطفال
- ثلاثين نصيحة لزيادة الذكاء

# تتمية الذكاء

## تتمية الذكاء

عندما نولد تكون خلايا المخ تقدر بمائة مليار خلية عصبية وتتركز هذه الخلايا العصبية في طبقة يبلغ سمكها 2 ملمتر على السطح الخارجي للحاء المخ والمعروف بمادة الدماغ السنجابية. وعلى مدار الحياة يتعين على العقل أن يعالج 3 مليارات محفز كل ثانية لتبقى مستيقظا والآن فكر في هذه الحقائق إن مقياس ذكاء العقل البشري المتوسط يكون (100) وفي الشخص العبقري (160) ويستخدم الشخص المثالي ما نسبته 4% فقط من إجمالي القدرة العقلية وعليه فانه من الواضح ان هناك سببا واحدا جيدا لتطوير قدرتك العقلية وعليه فانه من الواضح ان هناك سببا واحدا جيدا لتطوير قدرتك العقلية

وهو ان هناك ما نسبته 96% من قدرة عقلك في جاهزة في انتظارك من اجل التطوير



# تمارين بناء الذكاء

## انتبه إلى انتباهك

التقط مجلة تحتوي على صور احداها لست معتادا على قرائتها وتصفحها وتوقف للحظات قصيرة امام كل صفحة وكرر لنفسك عبارة "إنني منتبه"! لاحظ المقالات والصور والكلمات التي تذكر الصورة اصرف انتباهك لاحظ كيفية صرف انتباهك ، ثم لاحظ مدى سرعة حدوث ذلك سيطر على انتباهك مرة اخرى ، وانتبه إلى طريقة حضور انتباهك وانصرافه وكيفية تشتيته.

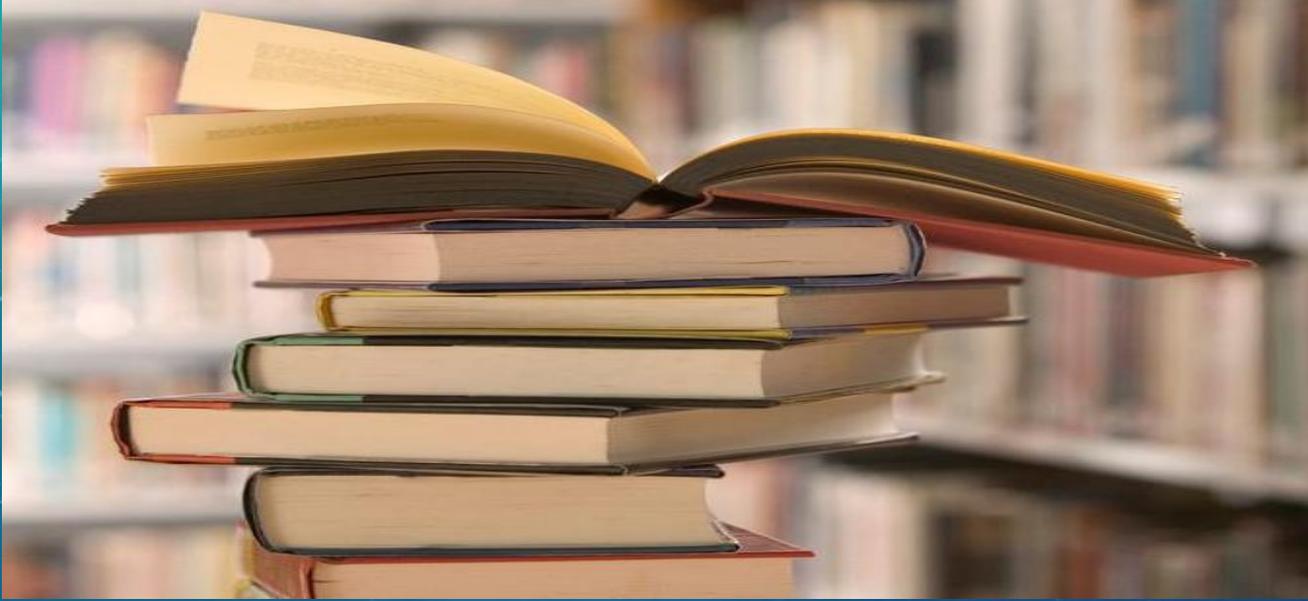
يطور هذا التمرين مستويين من مستويات الانتباه

## شحن الذكاء

الآن وقد أعدت تقييم حالة عقلك وتوصلت إلى نتيجة تقضي بأنك أكثر ذكاء مما كنت تعتقد وأنك تملك الذكاء في مناح لم تفكر فيها أبداً من قبل اليك بعض التدريبات العملية البسيطة التي تشحن بها أنواع ذكائك المختلفة

من أجل قدرة عقلية أكبر ، هناك سبع طرق لشحن الذكاء

## الذكاء اللغوي



اقرا كتابا كاملا كل اسبوع و اكتب تقريرا يصف محتوياته وفكرته وقصته  
الملخصة ووضح ما اذا كان هذا الكتاب مكتوبا باسلوب جيد و ما هو  
السبب وراء ذلك وما اذا كنت قد احببت قصة الكتاب وما هو السبب وما  
ترتيب هذا الكتاب بين الكتب الاخرى من حيث الاهمية

## الذكاء البصري الفراغي

- جرب الألغاز التي تعتمد على الصور والمتاهات وبرامج "الجرافيكس".
- قم بدراسة صورة فوتوغرافية أو صور مسجلة على جهاز الفيديو والرسومات الهندسية أو مبادئ العمارة والتصميم.
- قم بتحليل الخرائط الشارحة للتضاريس والرسومات البيانية والهندسية وخطط الأسس المعمارية والمعاجم المرئية أو أي نوع من أنواع العروض المرئية وشق طريقك إلى هذه الأشياء حاول تخيلها بشكل مجسم ثلاثي الأبعاد.

## الذكاء الموسيقي



حاول الاسترخاء على مقعد مريح مع خلع نظاراتك وخذائك ثم حاول استحضار بعض الأصوات الموسيقية (صوت في كل مرة) مثل أغنية من البرنامج التلفزيوني المفضل لديك صوت المطر وهو يتساقط على سقف منزلك ونوافذه، صوت المزمارة وصوت البوق والقيثار وصوت الرياح

## الذكاء الجسدي الحسي

- استخدم ملقطا وانقل به 100 حبة من الارز من صحن إلى اخر باقصى سرعة دون سقوط اية حبة.
- ادرس أي فن عسكري مثل الكاراتيه او الجودو وتعلم بعض الألعاب (مثل التمثيل الإيمائي) والتمثيل التحزيري ولغة الاشارات والحركات الایقاعية.

# الذكاء المنطقي الحسابي

## ضع أفضل تخميناتك للإجابة على الأسئلة التالية

- ما مقدار النقود التي سيتعين عليك جمعها للوصول إلى قمة مركز التجارة العالمي الموجود في دبي؟
- كم عدد المرات التي أخذت فيها شهيقا طوال حياتك؟
- كم عدد الكلمات التي تحدثت بها طيلة حياتك؟
- كم عدد الجمل التي سمعتها منطوقة طوال حياتك بما في ذلك التلفاز ودور العرض السينمائي والمذياع؟
- كم عدد ذرات الملح التي استهلكتها في حياتك بما في ذلك ذرات الملح الموجودة داخل المنتجات الجاهزة؟
- كم عدد قارورات المياه الغازية التي تملأ بها منزلك ليتحول إلى حمام سباحة حتى تغمر المياه جنباته لتصل إلى سقف الحجرات؟؟
- كم عدد الصور الفوتوغرافية التي تنشرها جريدتك اليومية المفضلة لديك في العام الواحد؟
- كم عدد النوافذ الموجودة في جميع أرجاء المنازل والمباني الموجودة في المدينة التي تقطن فيها؟
- كم عدد الدقائق التي تستغرقها لكتابة احد الكتب كاملا باليد التي لا تستعملها بتاتا في الكتابة؟

## الذكاء الاجتماعي

- قم بتشغيل التلفاز مع وقف الصوت ثم قم وادرس بدقة هيئة الأشخاص الموجودين أمامك ولاحظ حركات الوجه واليدين والجذع وبم يتحدثون لبعضهم البعض؟ هل يمكنك التعرف على القصة بالاعتماد على حركات الجسم وحدها؟
- شاهد فيلما أجنبيا بلغته الاصلية دون الاستعانة بالترجمة أو شاهد احدي القنوات التي تتحدث باللغة الفرنسية او الإسبانية وتأكد من انها لغة وثقافة غريبة بالنسبة لك ولست معتادا عليها، هل يمكنك معرفة ما يحدث بالاعتماد على لغة الجسم وصوت اللغة؟



## الذكاء الشخصي

ضع أفضل تخميناتك للإجابة على الأسئلة التالية

- فتش عن ذاتك. كون صورة عن نفسك. خذ صفحات قلائل من إحدى الجرائد او المجالات وبعض المواد الفنية مثل المقص والصمغ وشريط لصق شفاف وأقلام رصاص وطبشور واقلام ملونه.
- قم بتجميع جميع صفاتك وقم كذلك بتجميع اكبر قدر ممكن من الكلمات الوصفية او الأسماء التي تبين ذاتك. حاول ان تصور كل ما يخص شخصيتك وكانها الكواكب التي تدور حول الشمس. استخدم الصور والكلمات لتوضح كل ذلك.

بعض الخطوات المفيدة لتنمية الذكاء

## بعض الخطوات المفيدة لتنمية الذكاء

تختلف درجة الذكاء من فرد إلى آخر طبقاً لعدة عوامل لعل أهمها الاستعداد الوراثي وأجواء النشأة، ولكن هذا لا يعني أنه لا يمكنك ممارسة بعض التمرينات لتنمية الذكاء، فهذه بعض الخطوات المفيدة



## التمرينات الرياضية



ممارسة التمرينات الرياضية لا تحافظ على صفاء ذهنك فحسب، بل تعزز الذكاء أيضاً، فقد أثبتت إحدى الدراسات التي قدمتها جامعة جنوب كارولينا الأميركية أن هذه التمرينات لا تسهم في إنشاء الميتوكوندريا (خلايا صغيرة الحجم تمد الجسم بالطاقة) في العضلات فقط، بل وفي المخ أيضاً، مما يجعل الأخير يعمل بشكل أسرع وأكثر فاعلية بعد التمرينات

## نوعية الطعام الذي نتناوله

في الوقت الذي تهتم به باللياقة البدنية، يجب أيضاً الانتباه للأغذية، فليس الهدف من الطعام هو سد حاجة الجسم، بل والعقل أيضاً، لذا يجب أن تتناول العناصر الغذائية التي تحافظ على سلامة هذا العقل وتتمى قدراته، من أهم هذه العناصر: التوت، والأسماك، ومضادات الأكسدة التي تساعد على تأجيل التدهور المعرفي، وكذلك أوميغا 3 التي تساعد على تجديد خلايا المخ، كما يمكنك الحفاظ على مستويات الجلوكوز في الدم بواسطة تناول المكسرات كوجبات بينية خلال اليوم



## تغيير نمط حياتك



على الرغم من إنها تبدو فكرة سخيفة تلك التي تقول إن طريقة اختيارك لملابسك يمكن أن تؤثر في أدائك العقلي، إلا أن الدراسات أثبتت ذلك بالفعل، حيث قام بعض العلماء بإجراء اختبار نفسي لبعض الأفراد عن تأثير ارتداء الملابس المعتادة والملابس التي يتم تصميمها بشكل فني وفريد، لتكون النتيجة أن تأثير الملابس الجديدة غريبة التصميم أكثر إيجابية من مثيلاتها المعتادة

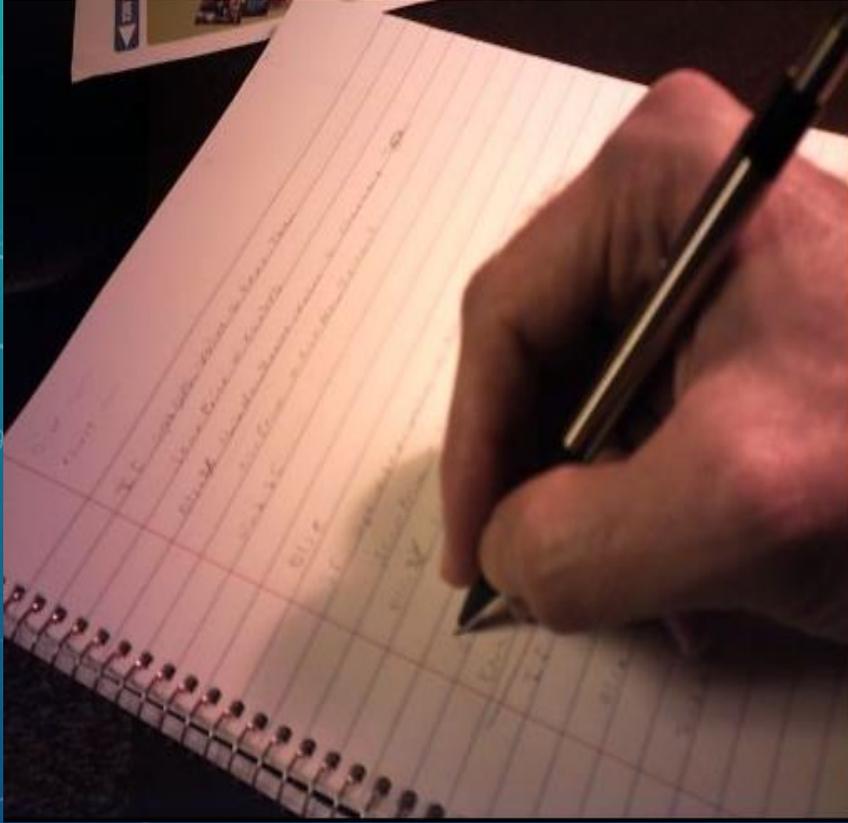
## ساعات النوم

تؤثر العادات السيئة سلباً على الأداء العقلي للفرد، مثل تناول المنبهات في أوقات متأخرة من الليل والنوم في وقت متأخر ولأوقات قصيرة، لذا يجب أن يحصل الجسم على قدر كافٍ من النوم (من 6-8 ساعات)، كما يؤثر إعادة توزيع أثاث حجرة النوم على الأداء العقلي



## مثل دور الذكي

ربما لاحظت أن الأذكىاء يبدوون غريبين  
الأطوار أحياناً، يعود السبب في ذلك لما  
يقومون به من حديث مستمر مع النفس  
بصوت مرتفع أحياناً، وهذا ما ستقوم به  
أنت لتنمية قدراتك العقلية، فعليك أولاً  
القيام بترديد الكلمات التي تتفوه بها  
لكي يساعد ذلك في تثبيت المعلومة  
وتقوية الذاكرة والقدرة على التركيز



## أحلام اليقظة



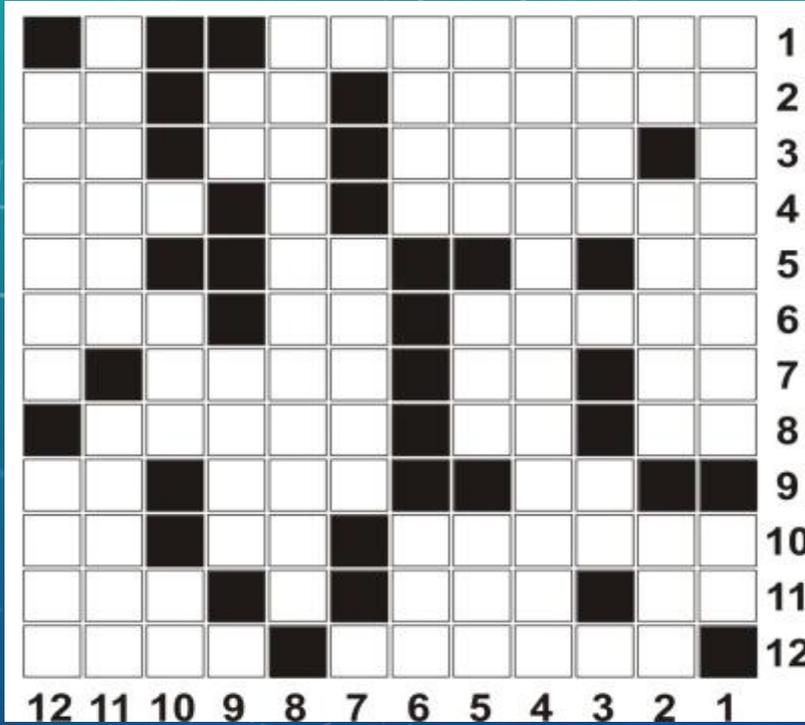
أثبتت إحدى الدراسات التي قام بها معهد ماكس بلانك للإدراك البشري وعلوم المخ الألماني أن قدرة الذاكرة على الاستيعاب أعلى عند أولئك الذين لديهم أحلام يقظة، أي أنهم أكثر ذكاء من غيرهم

## اللجوء إلى الحلول الجذرية



إذا باعت كل الوسائل السابقة بالفشل،  
فيمكنك القيام بعمل تنشيط التيار  
المباشر عبر الجمجمة وهو واحد من  
أشكال التحكم في الجهاز العصبي  
وتنشيط خلاياه، وقد أكدت دراسة  
أقامتها "وكالة مشاريع أبحاث الدفاع  
المتقدمة الأميركية أن هذا التنشيط  
أسفر عن نتائج إيجابية على الأفراد  
الذين وقعوا تحت الاختبار

# الألعاب



أشارت الأبحاث العلمية الحديثة إلى أهم  
ية ألعاب تنمية الذاكرة والتي من أهمها  
علي الإطلاق الكلمات المتقاطعة نظرا  
لبساطتها وسهولة الحصول عليها، فلا  
تشعر بتأنيب الضمير إذا قضيت بعض  
الوقت يوميا في محاولة حل ألغاز هذه  
اللعبة فلها فوائد عظيمة من أهمها  
الوقاية من تدهور القدرات العقلية  
ومرض الزهايمر

# القراءة



الحرص علي القراءة وإن لم تكن من  
محببي القراءة فعليك بقراءة كتاب واحد  
فقط في العام بعد زيارة المعرض  
السنوي للكتاب وانتقاء كتاب من أفضل  
الكتب التي نشرت خلال العام

## النقاش



الحرص علي الانضمام إلي حلقات نقاشية تشتمل علي آراء وأفكار مختلفة أو متابعة البرامج التي تحلل الأحداث المختلفة التي تمر بها بلاد العالم ،ففي دراسة أجريت عام 2009 وجد أن الأشخاص الذين يتابعون القنوات الإخبارية المتنوعة أكثر حضورا وافتحا من الأشخاص الذين يتابعون قناة إخبارية واحدة أو اثنتين

## لغة جديدة



تعلم لغة جديدة فالتعلم بوجه عام يزيد من القدرة علي التركيز لأن اكتساب المعلومات وتخزينها في الذاكرة ثم استدعاءها مرة أخرى مما يعمل علي تنشيط الذاكرة وزيادة كفاءتها.

## تنظيم الأفكار

محاولة تنظيم الأفكار وترتيبها حتي يسهل إستدعاؤها وتذكرها مرة أخرى وعدم الاعتماد الكلي علي استخدام أجهزة التليفون المحمول واللاب توب والآي باد وغيرهما من الأجهزة التكنولوجية الحديثة التي تقلل من إعمال الشخص لعقله واعتماده علي الذاكرة وهذا لمحاولة الاعتماد علي الذاكرة بأكبر قدر ممكن والتخلص التدريجي من القلم والورقة لإعطاء فرصة للذاكرة للحفظ



## التقدم في العمر



يبدأ جزء من ذكائك في المعاناة من الاستمرار في العمل بشكل فعال مع التقدم في العمر، ومع ذلك فقد أكد المتخصصون النفسيون بجامعة ميتشيغان الأميركية أن القيام بتدريب العودة إلى الوراء الذي يتطلب اختبار مدى قدرتك على استعادة بعض الرموز المرئية أو الضوضاء المسموعة من الماضي، هو تمرين يقوي الذاكرة لوقت أطول

# تتمية الذكاء عند الأطفال

## تتمية الذكاء عند الأطفال



إذا أردت لطفل النمو في قدراته وذكائه فهناك أنشطة تؤدي بشكل رئيسي إلى تتمية ذكاء الطفل وتساعد على التفكير العلمي المنظم وسرعة الفطنة والقدرة على الابتكار، ومن أبرز هذه الأنشطة ما يلي

## التمرينات الرياضية

ممارسة التمرينات الرياضية لا تحافظ على صفاء ذهنك فحسب، بل تعزز الذكاء أيضاً، فقد أثبتت إحدى الدراسات التي قدمتها جامعة جنوب كارولينا الأميركية أن هذه التمرينات لا تسهم في إنشاء الميتوكوندريا (خلايا صغيرة الحجم تمد الجسم بالطاقة) في العضلات فقط، بل وفي المخ أيضاً، مما يجعل الأخير يعمل بشكل أسرع وأكثر فاعلية بعد التمرينات



## اللعب



الألعاب تنمي القدرات الإبداعية لأطفالنا  
فمثلاً ألعاب تنمية الخيال ، وتركيز الانتباه  
والاستنباط والاستدلال والحذر والمباغنة  
وإيجاد البدائل لحالات افتراضية متعددة  
مما يساعدهم على تنمية ذكائهم

## القصاص وكتب الخيال العلمي



تنمية التفكير العلمي لدى الطفل يعد مؤشراً هاماً للذكاء وتنميته، والكتاب العلمي يساعد على تنمية هذا الذكاء ، فهو يؤدي إلى تقديم التفكير العلمي المنظم في عقل الطفل ، وبالتالي يساعده على تنمية الذكاء والابتكار ، ويؤدي إلى تطوير القدرة القلية للطفل

## الرسم والزخرفة



الرسم والزخرفة تساعد على تنمية ذكاء الطفل وذلك عن طريق تنمية هواياته في هذا المجال، وتقصي أدق التفاصيل المطلوبة في الرسم، بالإضافة إلى تنمية العوامل الابتكارية لديه عن طريق اكتشاف العلاقات وإدخال التعديلات حتى تزيد من جمال الرسم والزخرفة

## مسرحيات الطفل

إن لمسرحيات الأطفال دوراً هاماً في تنمية الذكاء لدى الأطفال، وهذا الدور ينبع من أن (استماع الطفل إلى الحكايات وروايتها وممارسة الألعاب القائمة على المشاهدة الخيالية، من شأنها جميعاً أن تنمي قدراته على التفكير، وذلك أن ظهور ونمو هذه الأداة المخصصة للاتصال من شأنه إثراء أنماط التفكير إلى حد كبير ومتنوع، وتتنوع هذه الأنماط وتتطور أكثر سرعة وأكثر دقة)



## الأنشطة المدرسية



تعتبر الأنشطة المدرسية جزءاً مهماً من منهج المدرسة الحديثة، فالأنشطة المدرسية أياً كانت تساعد في تكوين عادات ومهارات وقيم وأساليب تفكير لازمة لمواصلة التعليم وللشاركة في التعليم، كما أن الطلاب الذين يشاركون في النشاط لديهم قدرة على الإنجاز الأكاديمي، كما أنهم إيجابيون بالنسبة لزملائهم ومعلميهم

## القراءة والكتب والمكتبات



والقراءة هامة جداً لتنمية ذكاء أطفالنا ،  
فإن أول كلمة نزلت في القرآن الكريم  
(اقرأ) ، قال الله تعالى (اقرأ باسم ربك  
الذي خلق خلق الإنسان من علق اقرأ  
 وربك الأكرم الذي علم بالقلم علم الإنسان  
 ما لم يعلم ) فالقراءة تحتل مكان الصدارة  
من اهتمام الإنسان، باعتبارها الوسيلة  
الرئيسية لأن يستكشف الطفل البيئة من  
حوله

## الهوايات والأنشطة الترويحية

هذه الأنشطة والهوايات تعتبر خير استثمار لوقت الفراغ لدى الطفل، ويعتبر استثمار وقت الفراغ من الأسباب الهامة التي تؤثر على تطورات ونمو الشخصية، ووقت الفراغ في المجتمعات المتقدمة لا يعتبر فقط وقتاً للترويح والاستجمام واستعادة القوى، ولكنه أيضاً، بالإضافة إلى ذلك، يعتبر فترة من الوقت يمكن في غضون تطوير وتنمية الشخصية بصورة متزنة وشاملة



## حفظ القرآن الكريم



حفظ القرآن الكريم، فالقرآن الكريم من أهم المناشط لتنمية الذكاء لدى الأطفال. القرآن الكريم يدعونا إلى التأمل والتفكير، بدءاً من خلق السماوات والأرض، وهي قمة التفكير والتأمل، وحتى خلق الإنسان، وخلق ما حولنا من أشياء ليزداد إيماننا ويمتزج العلم بالعمل

# ثلاثين نصيحة لزيادة الذكاء

1

أشارت الأبحاث العلمية الحديثة إلى أهمية ألعاب تنمية الذاكرة والتي من أهمها علي الإطلاق الكلمات المتقاطعة نظرا لبساطتها وسهولة الحصول عليها، فلا تشعر بتأنيب الضمير إذا قضيت بعض الوقت يوميا في محاولة حل ألغاز هذه اللعبة فلها فوائد عظيمة من أهمها الوقاية من تدهور القدرات العقلية ومرض الزهايمر

2

الحرص علي تناول التوابل وخصوصا الكركم ففي الهند وتايلاند تقل معدلات تدهور القدرات العقلية بشكل كبير لأنهم معتادون علي تناول الطعام مضافا إليه مجموعة من التوابل تتألف من الكركم والكمون والكزبرة

3

ممارسة نشاط بدني معتدل بصورة يومية مثل التمرينات الرياضية البسيطة أو الجري وذلك لتنشيط الدورة الدموية بالجسم وزيادة نسبة الأوكسجين في الدم مما يعني وصول كمية أكبر من الأوكسجين إلي المخ

الحرص علي الانضمام إلي حلقات نقاشية تشتمل علي آراء وأفكار مختلفة أو متابعة البرامج التي تحلل الأحداث المختلفة التي تمر بها بلاد العالم، ففي دراسة أجريت عام 2009 وجد أن الأشخاص الذين يتابعون القنوات الإخبارية المتنوعة أكثر حضوراً وتفتحاً من الأشخاص الذين يتابعون قناة إخبارية واحدة أو اثنتين

4

عدم الاعتماد الكلي علي استخدام أجهزة التليفون المحمول واللاب توب والآي باد وغيرها من الأجهزة التكنولوجية الحديثة التي تقلل من أعمال الشخص لعقله واعتماده علي الذاكرة

5

الحصول علي القدر الكافي من النوم ليلاً مع الحرص علي النوم لمدة ساعة في منتصف النهار فقد أشار العلماء إلي أن النوم ليلاً لا يكفي لأن العقل يصاب بالارهاق من تراكم المعلومات ويكون في حاجة إلي شيء من الراحة لإعادة ترتيب المعلومات التي اكتسبها

6

الاطلاع علي تطبيق أو برنامج يحمل اسم " TED " "Design ، Entertainment ، Technology" الذي يجتمع فيه أصحاب العقول العلمية الخلاقة كل عام حيث يعرضون أحدث ما توصل إليه العلم في جميع المجالات وخصوصاً الأبحاث المتعلقة بالمشي البشري

7

الحرص علي القراءة وإن لم تكن من محبي القراءة فعليك بقراءة كتاب واحد فقط في العام بعد زيارة المعرض السنوي للكتاب وانتقاء كتاب من أفضل الكتب التي نشرت خلال العام.

8

محاولة الاعتماد علي الذاكرة بأكثر قدر ممكن والتخلص التدريجي من القلم والورقة لإعطاء فرصة للذاكرة لحفظ أرقام التليفونات والمواعيد المهمة.

9

تعلم لغة جديدة فالتعلم بوجه عام يزيد من القدرة علي التركيز لأن اكتساب المعلومات وتخزينها في الذاكرة ثم استدعاءها مرة أخرى مما يعمل علي تنشيط الذاكرة وزيادة كفاءتها.

10

تناول قطعة من الشيكولاتة الداكنة يوميا فهي تقلل من خطر الإصابة بمرض الزهايمر لأنها غنية بالفلافونويد ومضادات الأكسدة كما تساعد علي خفض معدلات الكوليسترول الضار وبالتالي تقي من الإصابة بتصلب الشرايين المسبب الأساسي لضعف الذاكرة.

11

تنمية المهارات اليدوية لأنها تعمل بصورة غير مباشرة علي تنمية المهارات الذهنية من خلال التعلم واكتساب المهارات.

12

التفكير الإيجابي والرضا الداخلي فقد أثبتت الدراسات أن السلام النفسي يزيد من قدرة الفرد علي الاستيعاب والتحليل وبالتالي التمتع بقدرات عقلية أفضل.

13

أشارت دراسة علمية إلي أن العاب الكمبيوتر والبلاي ستيشن تكسب الفرد مهارات التوافق العضلي العصبي وتزيد من سرعته في رد الفعل.

14

الحفاظ علي وجبة الإفطار التي تعد من أهم الوجبات في اليوم لأن الجسم يظل بدون تغذية طوال فترة النوم ليلا ويستمد الجسم الطاقة اللازمة للنشاط البدني والذهني من وجبة الإفطار.

15

تناول المزيد من الزبادي فقد أكدت دراسة أجريت مؤخراً علي الفئران أن تناول الزبادي يزيد من نشاط خلايا المخ وخصوصاً تلك المسؤولة عن المشاعر والذاكرة

16

التعرض لأشعة الشمس فهي مصدر الشعور بالطاقة والتركيز لأنها تقلل من هرمون الملاتونين الذي يدفع الشخص إلي النوم.

17

مشاهدة المسرحيات المأخوذة عن الروايات الشهيرة لكبار الكتاب وعمل مقارنة بين الرواية والعمل الفني فالنقد والتحليل من أهم الأمور التي يتم فيها إعمال العقل.

18

محاولة تنظيم الأفكار وترتيبها حتي يسهل إستدعاؤها وتذكرها مرة أخرى

19

الإكثار من شرب الماء لأن الجفاف أو قلة الماء في الجسم يؤثر علي خلايا المخ تأثيرا سلبيا حيث يجعلها تضطرب ويفقدها كفاءتها في العمل.

20

الإكثار من الضحك فعندما يضحك الفرد تزداد قدرته علي الاستيعاب بنحو 14 ضعفاً.

21

زيارة المعارض الفنية المختلفة وحضور حفلات موسيقية فالفن لا يزيد الذكاء فقط بل يقلل من الشعور بالضغط النفسي والتوتر الناتج عن ضغوط الحياة.

22

محاولة إتقان العزف علي آلة موسيقية فعزف الموسيقى يحسن من القدرات الذهنية لأنها تصفي الذهن وتجعل الفرد أكثر هدوءا بالإضافة إلي أنه يزيد من كفاءة التوافق الوظيفي للعضلات.

23

التخلص الحقيقي من الضغوط والمشكلات وتصفية الذهن فإذا لم يفكر الفرد في المشكلات فهي تشغل العقل الباطن.

24

الحرص علي أخذ فترة من الراحة أثناء الاستذكار أو العمل ما لا يقل عن 15 دقيقة كل ساعتين فالقدرة علي التذكر والاسترجاع تتراجع بعد هذه المدة من التركيز المتواصل.

25

مضغ اللبان فقد ثبت أنه يقوي الذاكرة بنسبة 35% لأنه يحفز إفراز الأنسولين بالجسم والذي يحفز بدوره جزءاً من الدماغ المتعلق بالذاكرة.

26

تناول قليل من القهوة لأنها تساعد علي زيادة التركيز وقوة الذاكرة ولكن يفضل عدم تناول أكثر من ثلاثة أكواب من القهوة يوميا.

27

عدم الإفراط في تناول المهدئات ومضادات الاكتئاب والعقاقير المنومة لأنها تؤثر سلبا علي كفاءة الذاكرة وكذلك التدخين والمشروبات الكحولية لأنها يتسببان في تلف خلايا المخ.

28

التنظيم فالنسيان يصبح أسهل في الفوضى في حين يسهم النظام في سهولة عمل الذاكرة وكذلك التركيز واستخدام الحواس الخمس في عملية تخزين المعلومات.

29

الخروج إلي الطبيعة والتأمل فقد أظهرت الدراسات العلمية أن التأمل والاسترخاء يعملان علي تحسن عمل الذاكرة بصورة أفضل من تناول العقاقير الطبية.

30

# الغاز للتنشيط



شكرا لكم