

# الذكاء



إعداد / مايكل يوسف سلوانس

## **\*مقدمة\***

من المعروف والمتبع بالذكر أن للمخ فائدة عظيمة للإنسان فهو الذي يشير ويوجه ويدفع الإنسان إلى الخطأ و الصواب، ذلك العملاق الصغير الحجم "المخ" الذي يتحكم في ارتقاء الشعوب وتخلفها.

### **(الباب الأول)**

#### **\*إبحار علمي جديد حول خلايا المخ :\***

\*كلما اقتربنا منه نكتشف أننا ابتعادنا عنه كثيرا.

\*المخ البشرى يمكن أن يصبح أسيرا لما نتناوله من طعام .

\*مخ الإنسان في حاجة لغذاء خاص.

لقد تجمع الأساتذة في أمريكا وفرنسا وإنجلترا وتوصلوا إلى ضرورة توفير الطعام للمخ عن طريق المعدة أيضا ولكن.

#### **\* ماهو الطعام الذي يطلبه المخ :\***

لقد اخترع العالمان الأمريكيان "جون فورتمان" و"زميله" جون فيرنستورم " مادة غذائية جديدة وأطلقوا عليها "تريبتوفان" وبالفعل تم تجربتها على بعض البشر، فقللت من إنفعالاتهم وفي النهاية رفعت قدراتهم على احتمال الآلام التي تصيب أجسادهم، وهكذا توصلوا إلى زيادة كمية "التريبتوفان" في الدم عن طريق ما نضعه في أفواهنا والعجيب أن هذه المادة موجودة في النشويات "الكربوهيدرات". ولقد قالت الدكتورة جوديث (لقد نجحنا في خفض التوتر الذي يهدد حياتنا كل يوم). لا يتخيل

أحد منكم أن المواد التي ندخلها إلى الأمعاء مثل الكربوهيدرات كأبسط النماذج التي تمنحنا السعادة، فقد أكدت التجارب والبحوث أن شعور الإنسان بالسعادة أو بالحزن أو بالإكتئاب لا يتأثر بالتريبتوفان وإنما تمنحنا تلك المادة قدرة على تحمل أكبر، والتغلب سريعا على المشاكل الصحية التي تصيب أجسادنا وهذه القدرة تجعلك تقوم بها بمهام شخصية كنت تشعر نحوها بالرفض، لأنها ثقيلة مثلا أو لديك بعض الكسل، كما يمكنك مواجهة بعض الصعاب والعقبات بمعنويات مرتفعة و أقوى نتيجة ما جرى في دورتك الدموية وما

وصل المخ البشرى في النهاية فدفعته لإنتاج مادة السيروتونين تلك المادة الحيوية للموجات العصبية قال العالم الأمريكي جون فورتمان (نصحتي أن نكتفي بالقليل من الطعام و أعود فأكرر قليلا من الطعام نشويات وسكريات وبروتينات،والذين يمتنعون تماما عن تناول السكريات والنشويات لعدم زيادة أوزانهم أو لخفضها،أقول لهم هذا خطأ،لا تمتنعوا تماما عن تناول هذه العناصر بل تناولوا القليل منها) وأخيرا قال الدكتور "سمير رشوان" أن مادة التربيتوفان موجودة في اللبن الذي يتحول عندما نشربه إلى السيروتونين الذي يقوم بأدوار حيوية مهمة.

### **\* برنامج الغذاء للذكاء :**

عزيزي القارئ يسعدني ويشرفني أن أقدم لك اليوم برنامج الغذاء للذكاء وهو يصلح للطلاب فيمكنهم تنفيذ هذا البرنامج طوال فترة الامتحانات وهو يغنيهم عن تناول المنبهات والمنشطات التي تعمل على السهر،كما يصلح هذا البرنامج لكل إنسان ولكل الأعمار الذين يطلبون ويبحثون عن الذكاء.فأنا مقتنع تماما وقد يشاركني كثيرون من العلماء رأى هذا أن "الرأس البشرية يمكن أن تترك نفسها أسيرة لما يختاره الإنسان من طعام" وأليكم ها البرنامج.

- البروتينات مثل البيض واللبن الذي يحتوى على نسبة عالية من الكالسيوم واللحوم مثل الأسماك.

- قطع من الخبز البلدي يوميا والابتعاد عن الخبز الأبيض، نظرا لأن الخبز الأبيض يسبب اضطرابات مثل عسر الهضم والإمساك وهو أيضا لا يحتوى على العناصر الموجودة في الخبز البلدي وهى مفيدة للأعصاب.

- الخضراوات مثل الخس والجزر والكرفس والبقدونس يمكن تناولها مجتمعة في طبق سلطة مع الأكل.

- تناول فيتامين(ج) الموجود بوفرة في الموالح مثل الليمون والبرتقال وهو يمد الجسم بالحموضة التي تساعد على تهدئة الأعصاب.

- الزبادي مهمة جدا حيث أنها تمد الجسم بعناصر كثيرة لازمة

لصحة الأعصاب وسلامتها، بالإضافة إلى أنها تساعد على القضاء على الميكروبات الموجودة بالمعدة والأمعاء.

- أحذر من كثرة تناول منبهات كالقهوة والشاي لأن كثرة استعمالها يؤدي إلى إرهاق الأعصاب وحدوث خمول وكسل بالإضافة إلى الإدمان عليها فلا يستطيع الإنسان أن يقتلع عنها بسهولة كما أنها تؤثر على المراكز العصبية للمخ، ولقد أكدت البحوث أن كثرة تناولها يؤدي إلى اضطراب الجهاز الهضمي ومن ثم المعدة.

### (الباب الثاني)

#### **\* مخ الإنسان :**

يعتبر المخ البشري من أعقد ما خلق الله عز وجل، وبالرغم أن وزنه لا يتعدى ١٢٥٠ جراما إلا أن ما يحتاجه من الأوكسجين يمثل ٢٠% من احتياجات الجسم البشري. ويعتمد في تغذيته على الجلوكوز وهذا العنصر يوجد بكثرة في المواد السكرية فعندما تنتابك الرغبة في تناول بعض الحلوى بين الحين والآخر فذلك مؤشرا هام أن المخ بحاجة أساسية لعنصر الجلوكوز.

#### **\* مبادئ التعلم وأسس الإستذكار :**

يتناول هذا الفصل المبادئ التي يمكنك الاستفادة بها ليكون تعلمك جيدا وإستذكارك مفيدا. ولذلك يفضل علماء النفس القول بأن من الأجدى أن نتعلم كيف نتعلم، أي طريقة التعلم، ومن المعروف أن الدوافع الاجتماعية تلعب دورا هام في حياة الإنسان، فالحاجة إلى التقدير ودوافع الإنجاز والرغبة في الاستطلاع والمعرفة أمثلة على دوافع التعلم الإنساني. فلهذا أن المهم بالنسبة للمتعلم أن يشعر بالرغبة في الموضوع الذي يتعلمه فهذا الميل يعد قوة دافعة.

#### **\* طرق تحسين الإستذكار :**

- ولقد أكد علماء النفس أن طريقة الممارسة الموزعة أثناء التعلم أفضل بكثير من الممارسة المركزة التي يتعلم فيها الشخص الموضوع كله في جلسات طويلة دون فترات راحة، وبصفة عامة نقول للمتعلم وللباحث أيضا أنك يجب أن تستريح طالما تشعر أن

كفاءتك في العمل بدأت تتناقص وأخطائك بدأت في التزايد. وهذا مؤشرا على التعب.

- ومن القواعد التي تفيدك في هذا المجال أن تكون فترات الراحة خلال العمل الواحد الذي تؤديه ٥ دقائق وهنا يتبع إذا كنت تكتب موضوعا أو تقرأه أو تحل مسألة، أما إذا انتقلت إلى عمل آخر يتطلب الإستذكار والحفظ فيجب أن تكون فترة الراحة بينهما أطول (١٠-١٥) دقيقة.

- إن أفضل أسلوب استذكار أتفق عليه المتخصصون هو قراءة الجزء المراد استذكاره كله مرة واحدة ثم تعيد قراءته وتكتب في ورقة جانبية أهم النقاط الرئيسية وليكن هذا في الفترة المسائية وفي الصباح تعيد قراءته بتأني وتدقيق.

- أتفق العلماء على أن أفضل ساعات الاستذكار في اليوم هي من الرابعة إلى الثامنة صباحا ومن الخامسة إلى العاشرة مساء. في هذه الساعات يكون المخ في أفضل استعداد للإستذكار.

- تخصيص مكان معين للإستذكار وتحاشي الإستذكار في أماكن الاسترخاء أو النوم "السريير".

- بذل بعض المجهود البدني ويشمل ذلك الجلسة المعتدلة وتحريك الجسم بين الحين والآخر.

- التدريب على الإستذكار في الظروف المتغيرة كالضوضاء حين يضطر لذلك.

- التخلص من المشكلات النفسية أو عدم التركيز عليها أثناء الإستذكار.

### **\* الذاكرة :**

هي عملية معرفية تعنى تخزين ما تم اكتسابه لفترة من الوقت، قد تطول وقد تقصر، بهدف استرجاعه بعد انقضاء هذه الفترة وهذا ما يسمى بالاحتفاظ.

وقدرة العقل البشرى على تخزين المعلومات هي عدد لا نهائي من المعارف والمعلومات، ويمكن للإنسان تمييز ١٠ مليون سطح ملون مختلف، وفي مخ الطفل الذي يبلغ من العمر ٤ سنوات معلومات

مخترنة يصعب حصرها في أجهزة كمبيوتر. فما بالك بالمعلومات التي يحتويها مخ رجل يبلغ ٤٠ عاماً.

### **\* النسيان :**

هو عدم تمكن الشخص من استرجاع ما سبق تخزينه في الذاكرة، والنسيان هو فعلاً مفيد لحياتك إذا كان بقدر معقول وفي حالات معينة لكنه أيضاً ضار في حالات أخرى.

### **\* كيف يؤثر النسيان على الإنسان :**

بلا شك يؤثر النسيان على حياة الإنسان وعلاقاته بالآخرين. فربما ينسى ديونا عليه، أو التزامات عليه أو له عند الغير أو ينسى مواعيد هامة أو ينسى متطلبات الحياة أو غير ذلك... وبالقطع فإن تأثر الذاكرة يؤثر على عمل الإنسان.

### **\* لماذا ينسى بعض الطلبة :**

إن معظم حالات نسيان ما يستذكره الطلبة هي أسباب نفسية كالقلق والخوف، فالأسباب العضوية نادراً ما تصيب صغار السن، ومن الطبيعي أن ينسى الإنسان فإذا قرأت موضوعاً فأنت سوف تنسى منه ثلاثين في المائة في اليوم التالي وتنسى ستين في المائة بعد ثلاثة أيام ولن يتبقى في ذاكرتك منه إلا عشرة في المائة بعد أسبوع. ولهذا لا بد من مراجعة الموضوع مرة ثانية حتى يتثبت في الذاكرة، ويمكنك مراجعة فصل مبادئ التعلم وأسس الاستذكار.

### **\* بماذا ننصح الشخص الذي ينسى :**

إن الإنسان المتحضر يحتفظ بمفكرة في جيبه يسجل فيها كل مواعيد القربى والبعيدة وأي فكرة تطرأ على ذهنه أو أي معلومة يهيمه الاحتفاظ بها كل شيء يسجله في هذه المفكرة ويعتاد أن يفتحها كل صباح حتى يتذكر ما يجب أن يفعله في يومه، إن كثرة مشاغل الحياة وكثرة ارتباطات وهموم الإنسان وتعدد أوجه نشاطه تجعله حتماً ينسى. ولهذا يجب ألا نجهد ذاكرتنا ونحملها أكثر من طاقتها ولهذا أنصح كل إنسان أن يحتفظ بتلك المفكرة.

### **\* هل للنسيان فوائد :**

لابد للإنسان أن ينسى فمن المستحيل أن يتذكر كل التفاصيل التي تمر به بل من أن من نعم الله على الإنسان أن ينسى الأحداث المؤلمة التي تمر به ...

ينسى الأشياء غير المهمة التي تعترضه والإنسان له القدرة أحيانا أن يتناسى حتى ينسى تماما. فهذه هي الوسيلة التي يدفع بها الإنسان الأشياء غير السارة بعيدا عن منطقة الوعي.

### **\* التفكير :**

يظهر التفكير كعملية معرفية في الإنسان بل وفي الحيوان عندما يحاول حل مشكلة أو تجنبها.

### **\* طريقة التفكير :**

من المعروف أن طريقة التفكير قد تختلف من إنسان إلى آخر وقد ترجع إلى عدة عوامل منها:

- ١- المجتمع "البيئة المحيطة بالإنسان".
- ٢- المستوى العقلي للإنسان.
- ٣- طبيعة العمل ومتطلباته.

### **\* نقاط هامة تساعد على التفكير الصحيح :**

- ١- أن يكون التفكير بجدية ونشاط ، وأن يأخذ وقتا نسبي وزماني . ولا تفكر في الأمر كثيرا بل دع الأمر لمن بيده الأمر .
- ٢- أن يكون التفكير حول موضوع واحد مع مراعاة التركيز .
- ٣- يمكنك تقسيم مواضعك من الأسهل إلى الأصعب .
- ٤- يمكنك أخذ فترة زمنية للراحة من التفكير بين كل موضوع . وقد تختلف مقياس الفترة الزمنية بقياس حجم المواضيع ولذلك تستطيع أن تحدد الفترة التي تناسبك وذلك للإستجمام وإعادة تنشيط الذاكر والعقل .

### **\* التفكير الإبداعي :**

من هنا إنطلقت صيحة الفلاسفة والقدماء "الإنسان كائن مفكر" . وقد قال الفيلسوف المصري د. مراد وهبي أن الإبداع الفكري هو طريق المستقبل ، وإن العالم المتقدم الآن يركز اهتمامه على تقوية عناصر الإبداع في الفكر البشري . وقد يتعدد التفكير

الإبداعي البشري فنجد تفكيراً علمياً وفلسفياً وفنياً وكلنا نعرف قول الفيلسوف الشهير ديكارت " أنا أفكر إذا أنا موجود " أي أنه يستخلص الوجود نفسه من الفكر .

### **\* التفكير الإبتكاري :**

لقد ظهر في أوائل الخمسينات ١٩٥٠م إهتمام متزايد بدراسة التفكير الإبتكاري وقد إنتهت دراسات علماء النفس إلى إكتشافات مثيرة فيما يتصل بالتعرف على المبتكرين وتنمية ملكات الإبداع لديهم .

ولقد قال المبتكرين وأكدوا ما يلي :-

١- إن الفرصة أتاحت لهم من الحرية والتشجيع المتزايد بلا تأنيب أو عقاب .

٢- حرية التجريب والمحاولة في المعامل . وهما من أهم عوامل نجاحهم وتحولهم إلى مبتكرين ومفكرين .

### **\* أهم التوجيهات للانطلاق بالفكر الإنساني نحو تنمية قدراته الخلاقة على الابتكار والإبداع :**

١- في جو من الصفاء يسوده حب التعلم والتشجيع عن طريق حب الرغبة في الإستطلاع .

٢- إتاحة الفرصة للنمو وفقاً لمعدل الفرد ، وطبقاً للميل والحماس .

٣- قراءة الكتب المثيرة والتعرف على أشخاص وأفكار ومتنوعة .

٤- السماح بالتباين في الرأي وتنمية الفروق والمناقشة الحرة .

٥- التحمس في إتجاه الأصالة في التصور والإختراع .

٦- التكليف بواجبات، وهكذا يمكن تنمية ملكة الإبتكار عند الأطفال والناشئين، وعند الكبار أيضاً في دور العلم والدراسة .

### **\* كيف تتعلم التفكير بالطريقة الإيجابية**

يقر المفكر الإيجابي بأن هناك عناصر سلبية في حياة كل شخص لكنه يؤمن بأن أي مشكلة يمكن التغلب عليها. والمفكر الإيجابي إنسان يقدر الحياة ويرفض الهزيمة . والشخص الذي يريد أن يتغير من حالة التفكير السلبي إلى الأداء الكامل بطريقة المفكر الإيجابي فيجب عليه أن يحلّي برغبة جادة في التغير .



### **\* برنامج المفكر الإيجابي :**

قبل كل شيء عليك بطرح هذه الأسئلة على نفسك مع تحري الصدق والدقة فيها :-

هل أنا شخص إيجابي ؟

هل نشأت في مناخ سلبي فأثرت السلبية في شخصيتي حين أصبحت راشدا ؟

هل أو من حقا أنه بالإيمان أستطيع أن أنجز كل شيء ؟

هل أنا ميال إلى التفكير السلبي ممتلئ بالكآبة والتشاؤم وتقيدني الشكوك في قدراتي الذاتية والخوف على مستقبلي ؟

هل أركز إنتباهي علي المشكلات في حياتي موجهها نظري فقط إلى ما لا يمكن إنجازه توجيه نظري إلى الفرص التي قد تكون هناك في زاوية ما هل يبدو لك دائما أنه إذا كانت هناك إمكانية لحصول أمر سيئ فإن هذا الأمر حاصل لا محالة له.

هل تؤمن بقانون الجذب الذي يقول(أن الأفكار الإيجابية تعطى نتائج إيجابية والأفكار السلبية تعطى نتائج سلبية).

### **\* برنامج التفكير الإيجابي :**

١- كن متفائلا تجاه كل شئ وفي ال ٢٤ ساعة القادمة قل فقط أشياء موحية بالأمل أشياء إيجابية حول أسرتك وصحتك وعملك ومستقبلك ... وأصل هذه الأفكار التي تدعو إلى التفاؤل والانشراح وسترى بأذن الله التغير الذي سيطرأ على تفكيرك وستجد نفسك تتقدم طوال حياتك.

٢- أهتم بغذاء عقلك عن طريق قراءة كتب ومقالات أو الإستماع إلى برامج ترتقي بالمعنويات، وتجنب القصص والأخبار التي تتحدث عن المآسي والجرائم ... أقرأ سير الناجحين الذين حققوا نجاحا باهرا وتغلوا على العقبات.

٣- صاحب أناس إيجابيين وضع قائمة بأسماء أصدقائك وقرر قضاء أول وقت مع الإيجابيين منهم.

٤- تجنب المجادلات والصراعات و الأوضاع السلبية والقضايا التي لا داعي لها ولا جدوى من الإنخراط فيها.

- ٥- حافظ على صلواتك وأعط نفسك وقتا للتأمل في الأشياء الرائعة والجميلة التي وهبك الله سبحانه وتعالى إياها.
- ٦- قم بعمل تمرين رياضي لمدة ٤ ايوما على الجملة التالية أنا الآن أفكر إيجابيا.
- ٧- بعد إتمام ٢١يوما.أعد طرح الأسئلة حول التفكير الإيجابي ولاحظ التغيير.

### **\*أهم عوامل النجاح :**

لكي يستطيع المرء أن ينجح في حياته العلمية عليه أن يتحلى بالصفات الآتية:-

- المرونة: إن أكثر الناس نجاحا هم الأكثر مرونة، ففيها قوة لا يدركها الكثيرون.
- التعامل الإيجابي مع الفشل: يكفي أن نعلم أن كثيرا من العباقرة توصلوا لإختراعاتهم عبر محاولات عديدة لم يكتب لها النجاح.
- العلاقات الناجحة: علينا دوما أن نتفهم مواقف الآخرين وأقصر الطرق لذلك أن نتخيل أنفسنا مكانهم وننظر بعيونهم.
- الإيمان بقدراتنا: ينبغي لنا الإيمان بإمكانياتنا ومقدرتنا على النجاح والبعد عن الأعتقادات السلبية.
- لا يوجد فشل : وهذا لا يعنى نهاية الطريق بل توجد طريقة غير سليمة يمكن التعديل فيها أو تغييرها.
- كن على قناعة تامة: بأن ما نجنيه في المستقبل هو نتاج عمل اليوم.

### **\* المراجع :-**

- مجالات طبيبك الخاص.
- كتاب علم النفس والإجتماع .
- موقع إسلام أون لاين لعلوم الذكاء
- مقالة مشكلتك تهمننا جدا لماهر صموئيل.

## (الفهرس)

٢	* مقدمة .....
٢	* الباب الأول ( إبحار علمي حول خلايا المخ ) .....
٢	- ما هو الطعام الذي يطلبه المخ .....
٣	- برنامج الغذاء للذكاء .....
٤	* الباب الثاني ( مخ الإنسان ) .....
٤	- مبادئ التعلم وأسس الإستذكار .....
٥	- الذاكرة .....
٦	- النسيان .....
٧	- التفكير .....
١٠	- أهم عوامل النجاح .....