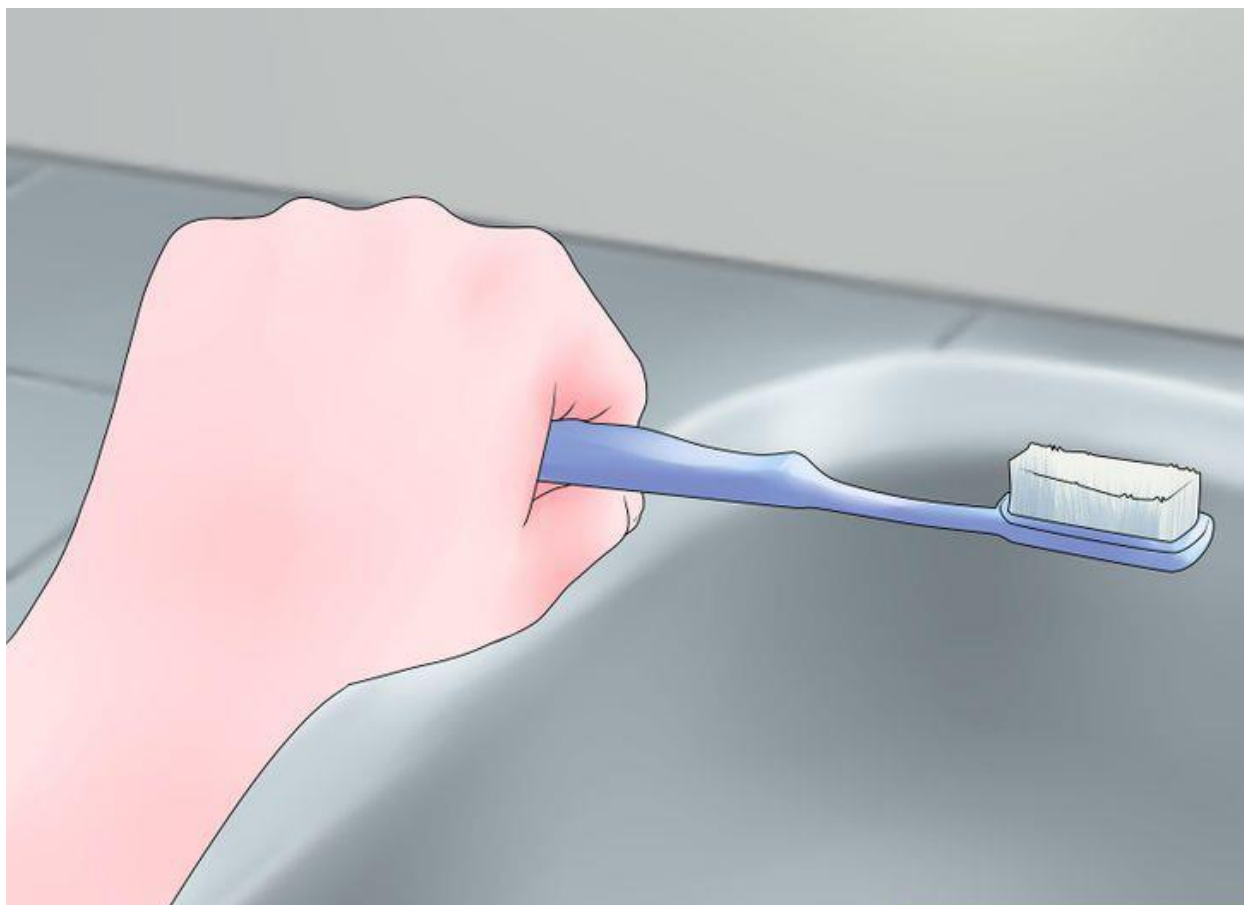


## آیا می دانستید می توان IQ خود را افزایش داد؟

به کمک روش های متعددی می توانید باعث افزایش عملکرد زندگی تان و همچنین سطح هوشمندی و IQ شوید. مغز خود را با ایجاد تغییر در کارهای روزانه، مطالعه، حل کردن جدول و انجام تجربیات جدید به چالش بکشید و اینگونه IQ خود را افزایش دهید. علاوه بر این گونه تلاش ها، می توانید با مصرف بیشتر پروتئین، ویتامین ب و استراحت های بیشتر به مغزتان کمک کنید تا بهتر کار کند. روش صحیح زندگی و همچنین روش صحیح رژیم غذایی می تواند شگفت زده تان کند. آماده اید؟

بخش اول: تغییر در کارهای روزانه



مغز خود را با آزمایش راه های جدید، به چالش بکشید. همان کارهای هر روز را انجام دهید اما به شیوه ای متفاوت. دندان هایتان را با دست مخالف، مسواک بزنید. با یک زبان دیگر با خودتان حرف بزنید. هر کاری که می توانید، برای تغییر در کارهای روزمره انجام دهید.

- این کارها باعث می شود تا مسیرهای ارتباطی جدیدی در مغزتان شکل گیرد. بعضی اوقات اینطور به نظر می رسد که اتفاقات روزمره زندگی بسیار ساده هستند. زمانی که نحوه انجام کارهای روزمره را تغییر می دهید، مغزتان سعی می کند آن مهارت را باز آموزی کند. سعی کنید بیشتر آن را به چالش بکشید.



۲- مراقبه کنید.

تحقیقات نشان داده اند که مراقبه نه تنها برای کنترل سطح استرس و حالت بدن مفید است بلکه برای عملکرد بهتر مغز نیز مناسب است. تحقیقات ثابت کرده اند که مراقبه به بهبود گردش خون در مغز، صبر و شکیبایی، تمرکز و حافظه کمک می کند. و همچنین باعث می شود تا مغز استراحت کند.

- هر روز ۳۰ دقیقه مراقبه کنید. می توانید این زمان را به ۲ بخش ۱۵ دقیقه ای یا ۳ بخش ۱۰ دقیقه ای تقسیم نمایید. بهتر است زمانی که از خواب بیدار می شوید، بعد از ورزش یا آخر شب قبل از رفتن به رختخواب این کار را انجام دهید.



۳- به مکمل ها توجه کنید.

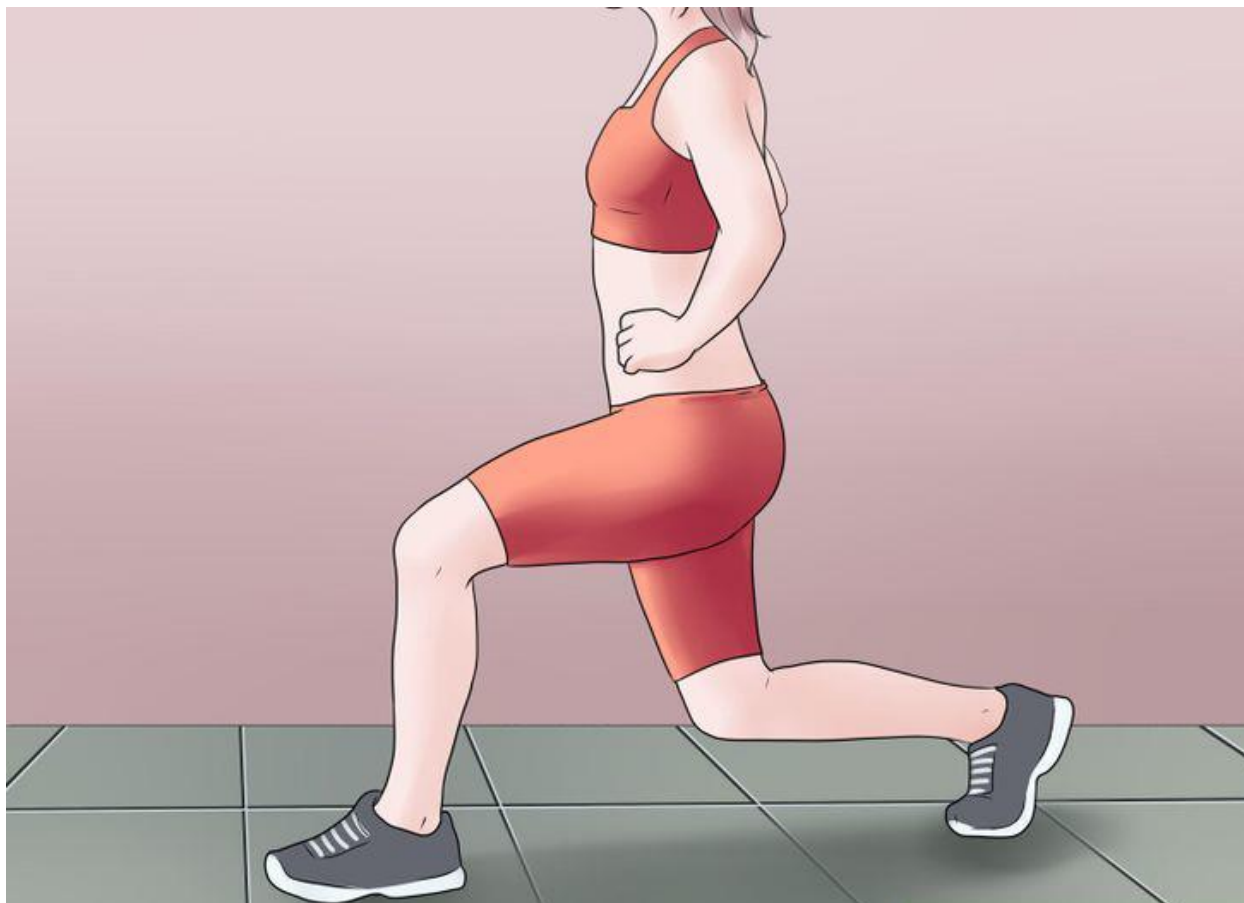
امن ترین جایگزین برای مصرف داروهای هوشمند مصرف مکمل های طبیعی است. ابتدا با رفتن پیش دکتر از مقدار مناسب مصرف اطمینان حاصل نمایید. توسط تحقیقات صورت گرفته موارد زیر با مصرف این مکمل ها باز می گردند:

کافئین

کراتین

جینگو بیلوبا

اسیدهای چرب امگا۳



۴- به طور روزانه تمرین های هوازی انجام دهید.

تحقیقات نشان داده است که میزان نفس با میزان توجه ارتباط دارد. شنا کردن یا دویدن را امتحان کنید. اگر نتوانستید هر ورزش هوازی دیگری که توانستید انجام دهید. ۲ بار در روز و به مدت ۴۵ دقیقه، صبح بعد از بیدار شدن و شب قبل از خوابیدن حتما تمرین کنید. اگر بعد از این تمرین ها مراقبه هم انجام دهید، نتیجه بهتری خواهید گرفت.

- این کار برای تناسب اندام بسیار مناسب است. همچنین می توانید روحیه خود را نیز عوض کنید. هرچه به کمک ورزش اندورفین بیشتری در بدنتان رها کنید، به همان میزان فعالیت مغزی بهتری خواهید داشت و در نتیجه حال بهتری نیز دارید.



۵- هر زمانی که مغزتان نیاز داشت، بخوابید.

بعضی افراد زمان عملکرد بهینه مغزی شان ساعت ۹ صبح است، برخی ۹ شب. بعضی دیگر ساعت ۳ صبح برایشان عملکردی بهینه از مغز به ارمغان می آورد. گاهی ساعت خاصی ندارد و پس از خوردن سومین چای روزانه این عملکرد بهینه می شود. از آنجایی که همه افراد متفاوتند پس هر زمان که مغزتان خواست بخوابید. آیا بهترین زمان برای عملکرد بهینه مغزتان شب هنگام است؟ پس دیر بخوابید. دیر خوابیدن نشانه تنبلی نیست بلکه نشان دهنده هوشمندی شماست.

- در طول شب ۷ الی ۹ ساعت بخوابید. زمانی که خسته اید، کارایی مغزتان از صد در صد کمتر می شود. عملکرد آن کاهش می یابد و فقط شما را در حالتی زنده نگه می دارد که بتوانید نفس بکشید. استمرار خواب نا کافی، باعث می شود تا مغز خود را از توسعه دادن تا حداکثر پتانسیل خود بازدارد. و همچنین باعث بروز بیماری های ذهنی و فیزیکی می شود.

بخش دوم: مهارت های خود را تمرین کنید.

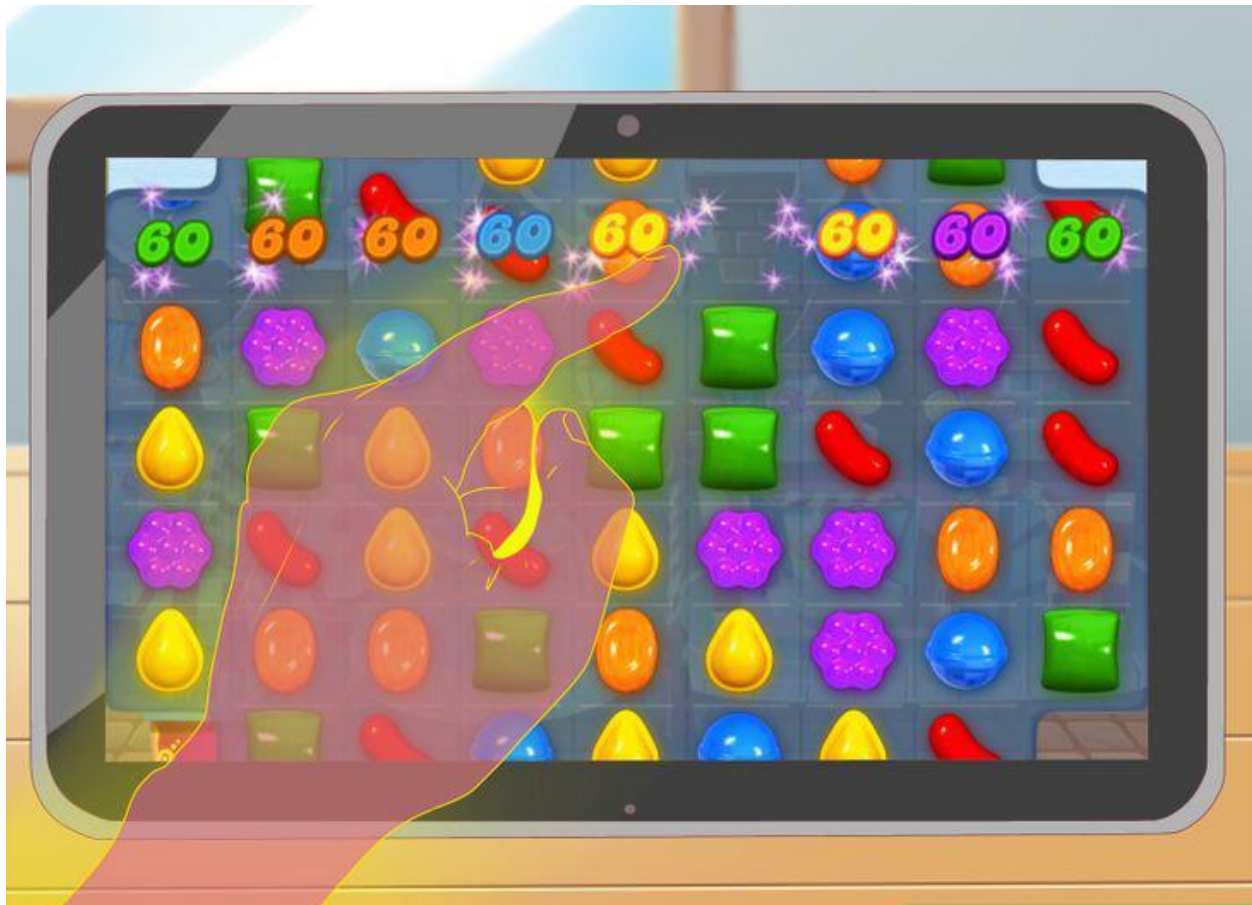


۱- بیشتر مطالعه کنید.

در کنار عوامل ژنتیکی، تحصیلات یک عامل بزرگ برای کمک به IQ محسوب می شود. سعی کنید مطالعه خود را در زمینه علمی افزایش دهید مثل ریاضیات و فیزیک. علم باعث می شود تا فهم آدم از دنیا افزایش یابد، و به طبع آن درک، دایره لغات و توانایی های ریاضی و نجوم و حتی منطق وی بهبود یابد.

- می توانید از MIT OpenCourseware استفاده کنید تا سر فصل های مهم و آزمون هایی مرتبط با آن سر فصل ها از میان ۱۸۰۰ درسی که وجود دارد استفاده کنید. همچنین می توانید به سایت Coursera یا KhanAcademy بروید.

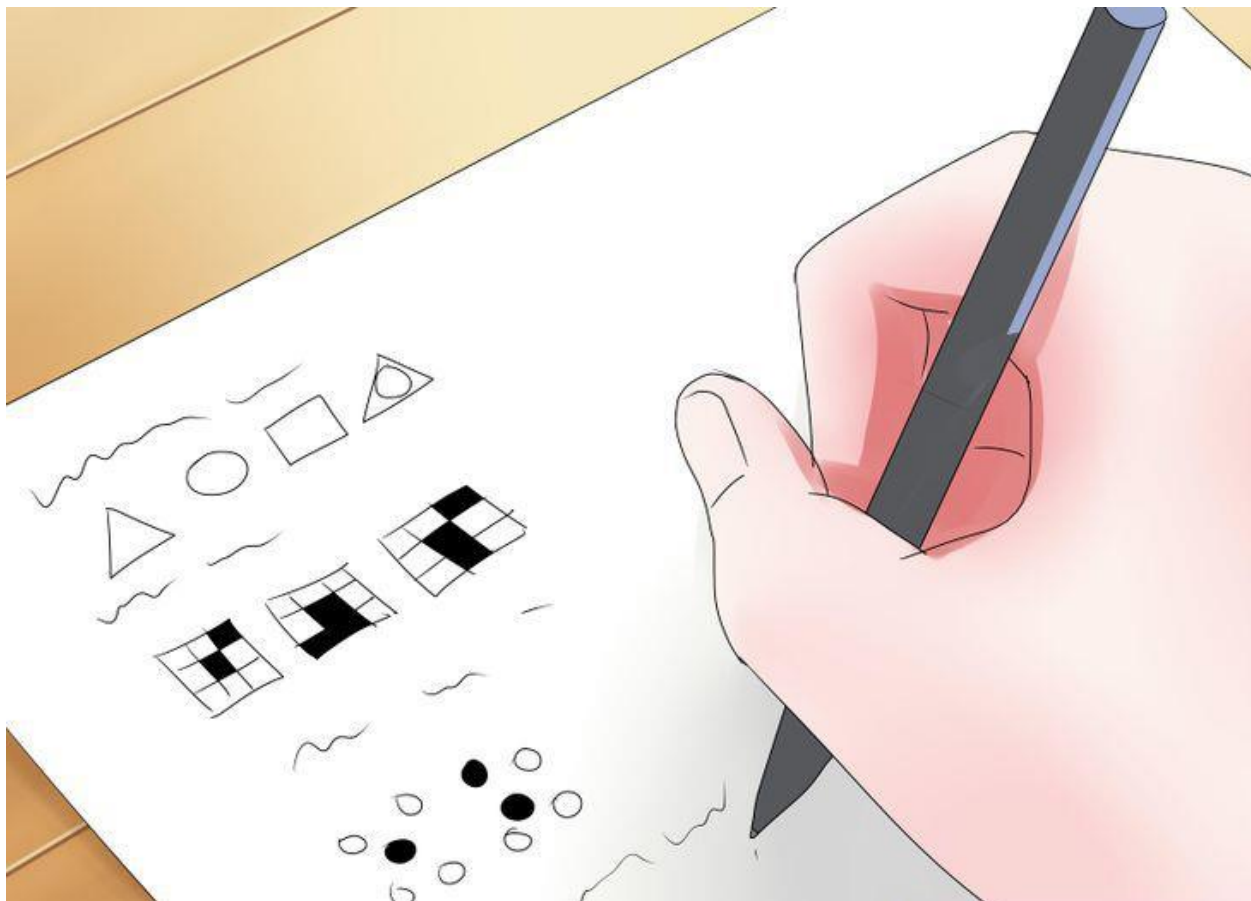




۲- جدول حل کنید یا بازی هایی با موضوع "حل مسئله" انجام دهید.

برای متوقف کردن زوال عقل و افزایش سرعت عملکرد مغز، هر روز جدول حل کنید و بازی کنید. این بدین معناست که وقت بیشتری را به اینترنت و گوشی خود اختصاص خواهید داد. اپلیکیشن هایی مثل Lumosity، What Saying، Quiz Up و امثال این ها نصب نمایید. Candy Crush را کنار بگذارید و در عوض IQ خود را بهبود دهید.

- برخی آزمون های سطح هوش، IQ را به تنهایی اندازه گیری نمی کنند. بلکه به کمک یک مجموعه از مسائل، توانایی تان در پردازش با سرعت بالا را می سنجند، آنچه به شما گفته شده است را می فهمند و ترتیب آنها را مشخص می کنند.

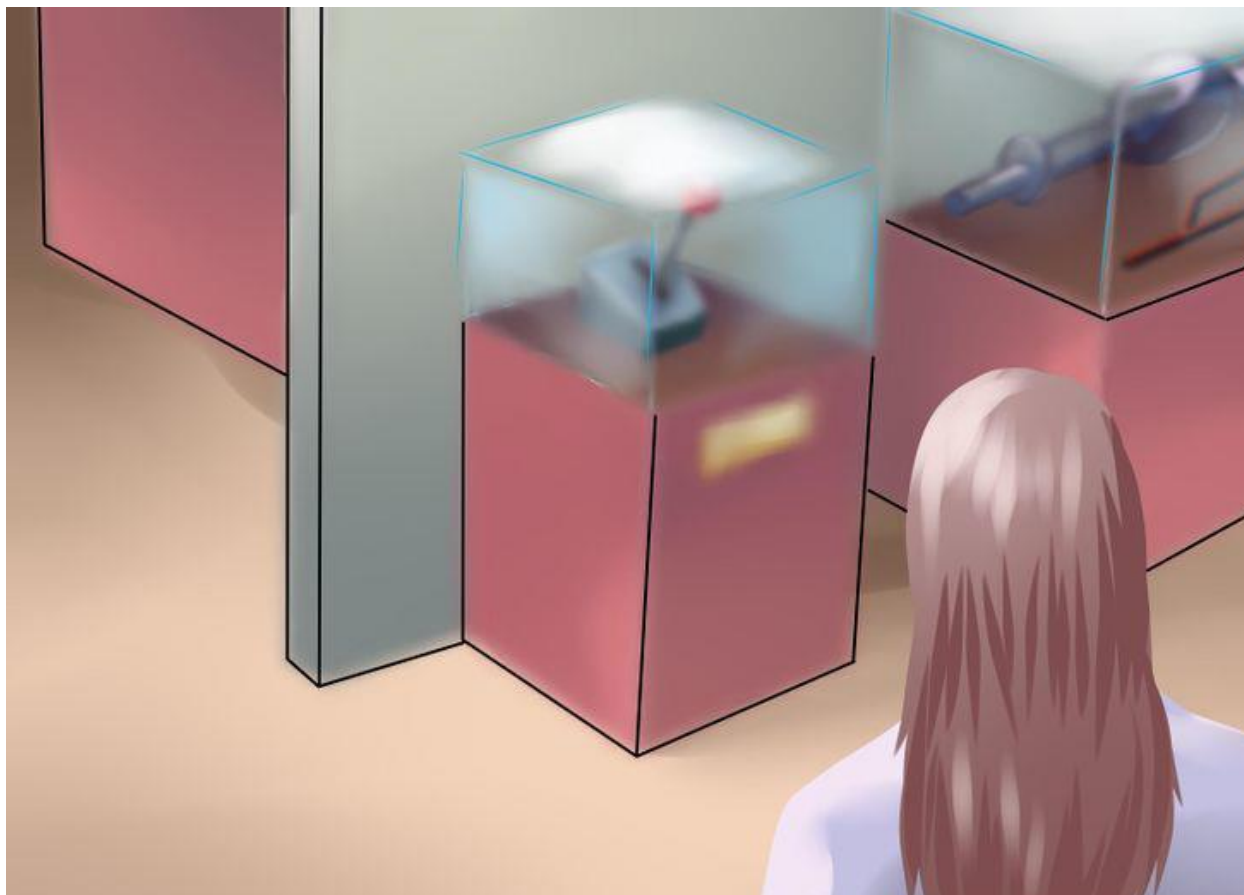


۳- بارها و بارها آزمون دهید.

مثل هر درسی که بارها در طول دبیرستان، دانش خود را در آن زمینه مورد امتحان قرار دادید، آزمون IQ نیز از آنها مستثنی نیست. این آزمون ها ساختاری یکسان و سوالاتی از یک نوع دارند. بنابراین، هرچه بیشتر آزمون دهید، نتیجه بهتری خواهید گرفت.

- آزمون های آنلاینی که می توانید از خود بگیرید اصلا شبیه به آزمون هایی نیست که یک روانپزشک در مطب خود می گیرد. اگر اندازه دقیق IQ خود را می خواهید، باید به سراغ روان پزشک بروید. معمولا تست های IQ هزینه در بر دارد بنابراین قبل از آزمون اصلی، حتما تمرین کنید.





#### ۴- تجربیات جدید کسب نمایید.

وقتی هر روزتان مثل قبل سپری شود، مغز برای انجام آن فعالیت ها به طور خودکار عمل می کند. اگر کارهای تکراری انجام دهید بدن برای واکنش از مغز کمتر استفاده می کنید. زمانی که تجربه جدیدی انجام دهید، مغز بیدار و برای تغییر آماده می شود. پس به جای آنکه کار تکراری هر روز را انجام دهید، مثل گوش دادن به موسیقی، یک موزه پیدا کنید یا یک تئاتر یا جای جدیدی برای دیدن که باعث می شود تا مغز برای یادگیری و حل مسئله فعال شود.

- دیدن جای جدید یا خوردن غذایی جدید، تجربه خوبی است. با این کار دانش خود را گسترش می دهید و اطلاعات بیشتری برای گرفتن تصمیم های آگاهانه تر در آینده کسب می نمایید. هرچه تجربیات متفاوت تر باشند، بهتر است. این می تواند بهانه ای برای سفری عجیب نیز باشد.



۵- مطالب جدید به خود یاد دهید.

یادگیری فعالانه مطالب جدید می تواند به مغزتان برای فراگیری بیشتر کمک کند و همچنین کمک می کند تا ارتباطاتی برقرار کنید که تا به حال برای تان ممکن نبود. یادگیری مهارت های جدید مثل شطرنج و لاکراس، شعبده بازی یا هرچیزی که تا به حال آن را انجام نداده اید باعث می شود تا عملکرد مغز طوری افزایش یابد که حتی در رویا هم نمی دیدید.

- یادگیری زبان جدید راهی موثر برای قرار دادن مغز در مسیری جدید است. این کار نه تنها باعث می شود تا از سلول های جدید مغز استفاده کنید، بلکه باعث می شود تا وارد دنیایی تازه و جدید شوید.

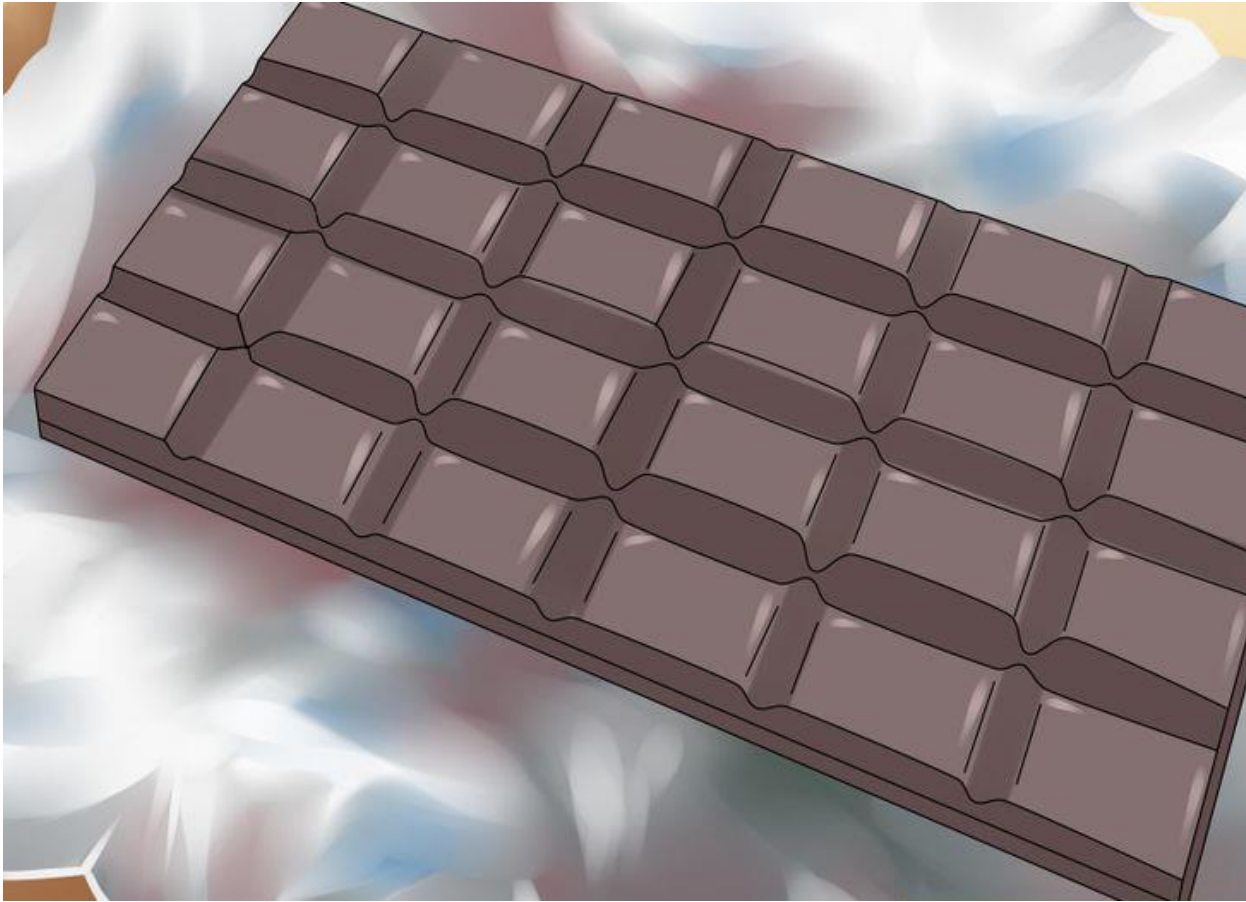
بخش سوم: رژیم غذایی خود را تغییر دهید.



۱- در رژیم صبحانه خود مقداری زیادی پروتئین قرار دهید.

پروتئین سبب افزایش پیام رسان های عصبی مغز می شود. همچنین پروتئین میزان نوراپی نفرین (موجب افزایش تمرکز و هوشیاری است) و دوپامین (باعث افزایش حس شادی و لذت می شود) را افزایش می دهد که در مجموع باعث می شود سطح هوشیاری و مهارت حل مساله تقویت شود.

- خوردن پروتئین هنگام صبح از این جهت مهم است که برای آغاز روز خود آماده شوید. مصرف مواد قندی هنگام صبحانه پس از چند سطح باعث کاهش سطح انرژی می شود و موجب گرسنگی شما زودتر از مواقع عادی خواهد شد، بنابراین سعی کنید مصرف پروتئین را جایگزین مصرف مواد قندی کنید.



- ۲- از شکلات تلخ در میان وعده هایتان استفاده کنید.
- شکلات تلخ سرشار از آنتی اکسیدان و فلاونوئید می باشد. همچنین شکلات تلخ حاوی منیزیم و ویتامین های آ، ب۱، ب۲، دی و ای ۳ می باشد. این مواد در مجموع باعث مقابله بدن با رادیکال های آزاد می شوند و بدن انسان را سالم و نیرومند نگه می دارند.
- مراقب باشید در مصرف قهوه تلخ افراط نکنید. مصرف بین ۳۰ تا ۱۴۰ گرم در روز توصیه می شود.

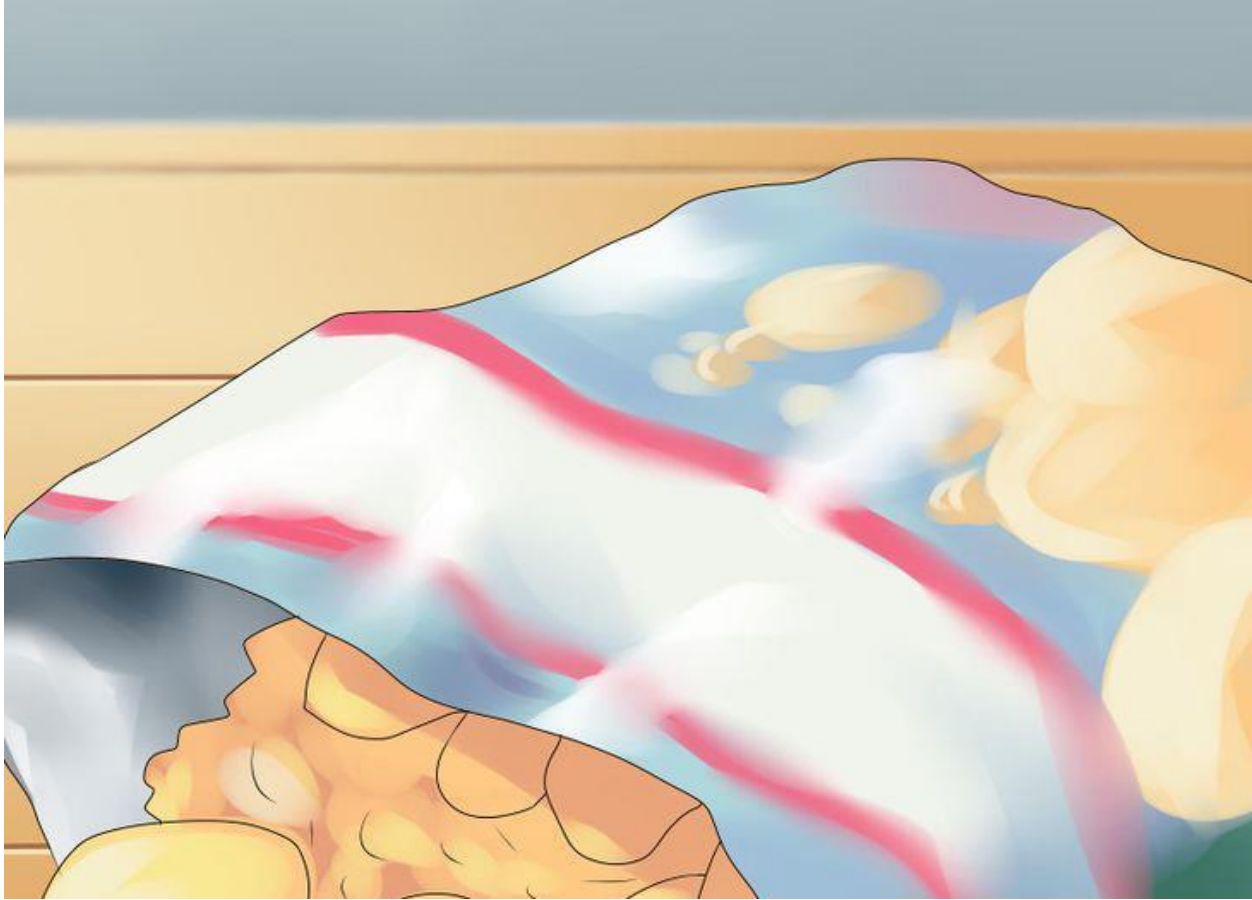


۳- مقدار بیشتری ویتامین ب مصرف کنید.

ویتامین ب باعث خونرسانی بیشتر به مغز می شود. ویتامین ب در برگ سبز سبزیجات، گندم، گوشت، تخم مرغ و پنیر یافت می شود. مطمئن شوید در مصرف آن زیاده روی نمی کنید و در مورد میزان مصرف با پزشک مشورت کنید.

- ساختار ویتامین ب شامل اسید فولیک، ریوفلاوین، تیامین و نیاسین می باشد که همه اینها منبع غنی مواد سودمند برای بدن انسان است.





- ۴- از مصرف غذاهای فرآوری شده و غذاهای ناسالم بپرهیزید.
- مطالعات نشان می دهد رژیم غذایی سالم ارتباط مستقیمی با میزان هوش دارد، به خصوص در کودکان. برای این که عملکرد مغزی خود را در تمام مراحل در بالاترین حد ممکن حفظ کنید، از مصرف شیرینی جات، چیپس و غذاهای آماده و فرآوری شده دوری کنید. در خانه غذا بپزید که هم به بدن و مغزتان و هم به جیتان کمک کند.
- افراد گیاهخوار از میانگین هوشی بالاتری نسبت به افراد عادی برخوردارند. (۵ نمره هم برای مردان و هم برای زنان). با خودتان تصمیم بگیرید که شنبه ها هیچ گونه گوشتی مصرف نکنید.





۵- به طور متناوب روزه بگیرید.

- تحقیقات نشان می دهند که گرفتن روزه باعث افزایش عملکرد مغزی می شود. منظور از روزه گرفتن در این جا این است که طی ۱۶ ساعت غذایی نخورید و در ۸ ساعت باقیمانده مصرف را غذا را در دستور کار قرار دهید. منظور از این کار کاهش میزان کالری دریافتی نیست بلکه تغییر تناوب غذا خوردن می باشد.
- بسیاری از اوقات از روزه گرفتن می توانید برای کاهش وزن استفاده کنید. البته توجه داشته باشید که روزه گرفتن برای افراد مسن، کودکان و خانم های باردار توصیه نمی شود.