

هوش چیست و انواع آن

- هوش (Intelligence) چیست؟
- تعریف هوش از دیدگاه روانشناسان
- انواع هوش
- هوش کلی (General intelligence)
- هوش چندگانه (Multiple intelligences)
- تعریف هوش از نگاه گاردنر
- هوش چندگانه از نگاه گاردنر
- بهره هوشی یا هوش بهر (IQ) چیست؟
- آیا IQ قابل افزایش است؟
- رفتارهایی که باعث افزایش IQ در انسان می شود
- رفتارهایی که باعث کاهش IQ در انسان می شود
- آشنایی با تست هوش ریون Raven

هوش (Intelligence) چیست؟

هوش یکی از جذابترین و جالب توجه ترین فرایندهای روانی است که جلوه های آن در موجودات مختلف به میزان متفاوت مشاهده می شود. واژه هوش کیفیت پدیده ای را بیان می کند که دارای حالت انتزاعی بوده و قابل رویت نیست به علت دارا بودن چنین ویژگی، تعریف آن مشکل است و از این رو تعاریف متعددی از آن ارائه شده است.

هنگامی که از مردم بپرسید هوش چیست؟ بیش تر از هوش با عنوان عقل انسان یاد می کنند. یا از هوش هیجانی و یا IQ سخن می گویند اما به راستی هوش چیست؟

هوش مجموعه ای از استعدادها است که حافظه، دقت، تمرکز، یادگیری، درک، سرعت پردازش و استدلال در آن دخیل هستند. در واقع هوش، فرآیندی ذهنی و دربرگیرندهی ظرفیت منطقی، درک خودآگاهی، یادگیری، مهارت حل مسئله، برنامه ریزی، خلاقیت، دانش فردی، زبان و... است. هوش، توانایی یادگیری از تجربه ها، تفکر انتزاعی و برخورد کارآمد با محیط و افراد پیرامون خود است.

هوش در همه ی مردم یکسان و به یک اندازه نیست و تفاوت های فردی در این زمینه بسیار برجسته است. چیزهای گوناگونی مانند عوامل فیزیولوژیکی، وراثت، یادگیری، شرایط خانوادگی، شرایط محیطی – اجتماعی و عوامل فردی در میزان هوش نقش دارند.

برخی از روان‌شناسان بر این باور هستند که هوش یک توانایی عمومی برای درک مطلب و استدلال است و خود را به صورت‌های گوناگون نشان می‌دهد. ما با بهره‌گیری از هوش است که می‌توانیم در برابر دیگران و محیطی که در آن هستیم رفتاری مناسب از خود بروز دهیم و کنش و تعامل سازنده‌ای با دیگران داشته باشیم و به حل مسائل زندگی بپردازیم.

تعریف هوش از دیدگاه روانشناسان

در علم روانشناسی تعریف‌های متعددی از هوش شده است روانشناسان آن‌ها را در این ۴ دسته کلی طبقه‌بندی کرده‌اند:

۱. هوش یعنی سازگاری با محیط
۲. هوش یعنی تفکر انتزاعی
۳. هوش یعنی توانایی و استعداد کافی در یادگیری
۴. هوش یعنی به کار انداختن توانایی‌های خود برای رسیدن به هدف مطلوب در زندگی و کسب و کار

انواع هوش در روانشناسی

در زمینه‌ی هوش ما با دو دیدگاه هوش کلی (General intelligence) و هوش چندگانه (Multiple intelligences) روبه‌رو هستیم. در این‌جا به برخی از دیدگاه‌های هوش می‌پردازیم.

هوش کلی (General intelligence)

روانشناسان و پژوهشگران در آغاز، هوش را یک توانایی کلی برای استدلال منطقی تعریف می‌کردند. این دیدگاه همان دیدگاه کلاسیک هوش یا هوش کلی است. در این دیدگاه هوش به صورت یک کل بررسی می‌شود.

عنی به کار انداختن توانایی‌های خود برای رسیدن به هدف مطلوب در زندگی و کسب و کار

هوش چندگانه (Multiple intelligences)

هوارد گاردنر دیدگاه هوش چندگانه را برای نخستین بار مطرح کرد. هوارد گاردنر از جمله روانشناسان مطرح معاصر است که ضمن تدریس در دانشگاه هاروارد، مدیریت پروژه صفر (Zero Project) این دانشگاه را هم برای ایجاد تحول در نظام آموزش آکادمیک بر عهده دارد. هوارد گاردنر که اکنون هشتمین دهه‌ی زندگی خود را می‌گذراند برای مخاطبان عام بیشتر به واسطه‌ی نظریه هوش چندگانه شناخته شده است.

او بر این باور بود که دیدگاه کلاسیک، هوش را صرفاً به عنوان توانایی استدلال منطقی تعریف می‌کند در حالی که چنین نیست. گاردنر پی برد که افراد در فرهنگ‌های گوناگون، نقش‌های گوناگونی را به انجام می‌رسانند. هر یک از این نقش‌ها بر پایه‌ی مهارت و توانمندی خاصی بنا شده است با این حال موفقیت عمل فرد در هر یک از این فرهنگ‌ها ارزش یکسانی دارد پس او دیدگاه هوش چندگانه را ارائه داد. بر پایه‌ی دیدگاه گاردنر هوش یک توانایی کلی نیست و هوش‌های گوناگونی وجود دارد که در کنار یک‌دیگر به صورت ترکیبی عمل می‌کنند. بر پایه‌ی دیدگاه گاردنر وجود هوش‌های چندگانه این امکان را فراهم می‌کنند که افراد کارهای گوناگون مانند پزشک، کشاورز، بازیگر و ... شوند.

تعریف هوش از نگاه گاردنر

گاردنر هوش را به صورت زیر تعریف می‌کند:

هوش یک پتانسیل و توان بالقوه از جنس زیست روانشناختی (Biopsychologic) برای پردازش اطلاعات است که در شرایط مختلف و چیدمان‌های فرهنگی مختلف می‌تواند فعال شود و کمک کند تا افراد مشکلات پیش رو در آن فرهنگ و جامعه را حل کنند و محصولاتی تولید کنند که در آن فرهنگ، ارزشمند محسوب می‌شوند....

هوش چندگانه از نگاه گاردنر

گاردنر با توجه به تعریفی که از هوش مطرح می‌کند، نمی‌تواند بپذیرد که هوش صرفاً به هوش ریاضی (همان چیزی که نام IQ می‌شناسیم) محدود شود. چون حل مسائل اجتماعی و تولید محصولات ارزشمند، می‌تواند بر پایه‌ی توانمندی‌های بسیار متفاوتی انجام شود. بر این اساس، او بحث هوش چندگانه یا Multiple Intelligences را مطرح می‌کند و پیشنهاد می‌کند که هوش‌های انسانی را در هشت گروه طبقه بندی کنیم.

انواع هوش از نگاه هوارد گاردنر

۱- هوش کلامی – زبانی Verbal / Linguistic

هوش زبانی، توانایی به کارگیری کلمات و زبان در زندگی است. آن چیزی که به شما کمک می‌کند تا زبان را برای مکالمه بیاموزید هوش کلامی شما بوده است. شاعران، نویسندگان، مجریان و سخنوران توانایی زیادی در بکارگیری این هوش دارند. بدانید و باور داشته باشید که شما بدون این که دیگران چیزی درباره شما بگویند هوش کلامی بسیار قدرتمندی دارید.

به این علت که شما در ابتدای دوره ی زندگیتان به سرعت مکالمه را آموخته اید اما بعد ها در دوره های آموزشی و مدرسه با نوع آموزش نادرست و عدم استفاده از روش صحیح مطالعه شما را دل زده کرده اند پس تمرکز ذهن خود را از روی حرف مردم بردارید و بدانید که رشد هوش کلامی عامل موفقیت شما در مدرسه، محل کار و ارتباطات اجتماعی است.

–مهارت‌های آنها شامل موارد زیر می‌شود:

گوش دادن، حرف زدن، قصه گویی، توضیح دادن، تدریس، استفاده از طنز، درک قالب و معنی کلمه‌ها، یادآوری اطلاعات، قانع کردن دیگران به پذیرفتن نقطه نظر آنها، تحلیل کاربرد زبان.

شغل‌های مناسب برای آنها عبارتند از:

شاعر، روزنامه نگار، نویسنده، معلم، وکیل، سیاستمدار، مترجم

۲- هوش منطقی – ریاضی Logical / Mathematical

این هوش توانایی محاسبات ریاضی هر فرد است. دانشمندان، حسابداران و فیزیکدانان بیش از دیگران از این هوش بهره می‌برند. کسی که هوش عددی ضعیفی دارد همیشه به این فکر می‌کند که هیچ وقت در ریاضی خوب نیستم و خوب نخواهم شد و ریاضیات را دوست ندارد.

هوش منطقی-ریاضی یعنی توانایی استفاده از استدلال، منطق و اعداد. این یادگیرنده‌ها به صورت مفهومی با استفاده از الگوهای عددی و منطقی فکر می‌کنند و از این طریق بین اطلاعات مختلف رابطه برقرار می‌کنند. آنها همواره در مورد دنیای اطرافشان کنجکاوند، سوال‌های زیادی می‌پرسند و دوست دارند آزمایش کنند. مهارت‌های آنها شامل این موارد می‌شود:

مسئله حل کردن، تقسیم‌بندی و طبقه‌بندی اطلاعات، کار کردن با مفاهیم انتزاعی برای درک رابطه‌شان با یکدیگر، به کاربردن زنجیره طولانی از استدلال‌ها برای پیشرفت، انجام آزمایش‌های کنترل‌شده، سوال و کنجکاوی در پدیده‌های طبیعی، انجام محاسبات پیچیده ریاضی، کار کردن با شکل‌های هندسی. رشته‌های شغلی مورد علاقه آنها عبارتند از :

دانشمند، مهندس، برنامه نویس کامپیوتر، پژوهشگر، حسابدار، ریاضی‌دان.

۳- هوش دیداری – فضایی Visual / Spatial

توانایی درک اطلاعات فضایی و دیداری، دگرگون کردن آن‌ها و ساخت تصاویر ذهنی بدون حضور محرک اصلی را دربر می‌گیرد. هوش فضایی توانایی ساختن تصاویر ذهنی سه بعدی و حرکت دادن و چرخاندن آن تصاویر را نیز دربر می‌گیرد درضمن توانایی شما برای مذاکره با محیط و دنیای پیرامون شما وابسته به این هوش می‌باشد.

این نوع هوش توانایی درک پدیده های بصری است. یادگیرنده‌ها دارای این نوع هوش، گرایش دارند که با تصاویر فکر کنند و برای به دست آوردن اطلاعات، نیاز دارند یک تصویر ذهنی واضح ایجاد کنند. آنها از نگاه کردن به نقشه‌ها، نمودارها، تصاویر، ویدیو و فیلم خوششان می‌آید.

مهارت‌های آنها شامل موارد زیر است:

ساختن پازل، خواندن، نوشتن، درک نمودارها و شکل‌ها، حس جهت شناسی خوب، طراحی، نقاشی، ساختن استعاره‌ها و تمثیل‌های تصویری (احتمالاً از طریق هنرهای تجسمی)، دستکاری کردن تصاویر، ساختن، تعمیر کردن و طراحی وسایل عملی، تفسیر تصاویر دیداری.

شغل‌های مناسب برای آنها عبارتند از:

دریانورد، مجسمه‌ساز، هنرمند تجسمی، مخترع، کاشف، معمار، طراح داخلی، مکانیک، مهندس. هوش فضایی در همه افراد وجود دارد و مانند هوش‌های دیگر قابل اندازه‌گیری است، اما برخی از افراد بر این باور هستند که این یک استعدادی است که بعضی‌ها دارند و بعضی‌ها ندارند.

۴- هوش موسیقی و ریتم **Musical / Rhythmic**

این نوع هوش یعنی توانایی تولید و درک موسیقی. توانایی فهم موسیقی، ساخت، انتقال و درک معنای آهنگ در کنار ساز و کارهای زیر و بمی، ریتم و طنین و کیفیت صداست. این یادگیرنده‌های متمایل به موسیقی با استفاده از صداها، ریتم‌ها و الگوهای موسیقی فکر می‌کنند. آنها بلافاصله چه با تعریف و چه با انتقاد، به موسیقی عکس‌العمل نشان می‌دهند. خیلی از این یادگیرنده‌ها بسیار به صداها محیطی (مانند صدای زنگ، صدای جیرجیرک و چکه کردن شیرهای آب) حساس هستند.

مهارت‌های آنها شامل موارد زیر می‌شود:

آواز خواندن، سوت زدن، نواختن آلات موسیقی، تشخیص الگوهای آهنگین، آهنگ سازی، به یاد آوردن ملودی‌ها، درک ساختار و ریتم موسیقی.

شغل‌های مناسب برای آنها عبارتند از:

موسیقی‌دان، خواننده، آهنگساز.

۵- هوش بدنی – جنبشی **Bodily / Kinesthetic**

توانایی بهره‌گیری بخشی از بدن یا کل بدن برای حل مسئله یا راه‌حل‌سازی از جمله کنترل حرکات ظریف، خشن و دستکاری ماهرانه‌ی اشیاء است.

این هوش یعنی توانایی کنترل ماهرانه حرکات بدن و استفاده از اشیاء این یادگیرنده‌ها خودشان را از طریق حرکت بیان می‌کنند. آنها درک خوبی از حس تعادل و هماهنگی دست و چشم دارند (به عنوان مثال در بازی با توپ، یا استفاده از تیرهای تعادل مهارت دارند) آنها از طریق تعامل با فضای اطرافشان قادر به یادآوری و فرآوری اطلاعات هستند.

مهارت‌های آنها شامل این موارد می‌شود:

رقص، هماهنگی بدنی، ورزش، استفاده از زبان بدن، صنایع دستی، هنرپیشگی، تقلید حرکات، استفاده از دست‌هایشان برای ساختن یا خلق کردن، ابراز احساسات از طریق بدن.

شغل‌های مورد علاقه آنها عبارتند از:

ورزشکار، معلم تربیت بدنی، رقصنده، هنرپیشه، آتش نشان، صنعتگر.

۶- هوش درون فردی Intrapersonal

توانایی درک احساس، نیتها و انگیزه‌های خود است. این هوش یعنی توانایی درک خود و آگاه بودن از حالت درونی خود که این یادگیرنده‌ها سعی می‌کنند احساسات درونی، رویاها، روابط با دیگران و نقاط ضعف و قوت خود را درک کنند.

مهارت‌های آنها شامل موارد زیر می‌شود:

تشخیص نقاط ضعف و قوت خود، درک و بررسی خود، آگاهی از احساسات درونی، تمایلات و رویاها، ارزیابی الگوهای فکری خود، با خود استدلال و فکر کردن، درک نقش خود در روابط با دیگران. مسیرهای شغلی ممکن برای آنها عبارتند از: پژوهشگر، نظریه پرداز، فیلسوف.

۷- هوش بین فردی Interpersonal

توانایی شناخت و تمایز بین احساس، باورها و نیت‌های "دیگران" است. یعنی توانایی ارتباط برقرار کردن و فهم دیگران. این یادگیرنده‌ها سعی می‌کنند چیزها را از نقطه نظر آدم‌های دیگر ببینند تا بفهمند آنها چگونه می‌اندیشند و احساس می‌کنند. آنها معمولاً توانایی خارق‌العاده‌ای در درک احساسات، مقاصد و انگیزه‌ها دارند.

آنها سازمان‌دهنده‌های خیلی خوبی هستند، هر چند بعضی وقت‌ها به دخالت متوسل می‌شوند. آنها معمولاً سعی می‌کنند که در گروه آرامش را برقرار کنند و همکاری را تشویق کنند. آنها هم از مهارت‌های کلامی (مانند حرف زدن) و هم مهارت‌های غیرکلامی (مانند تماس چشمی، زبان بدن) استفاده می‌کنند تا کانال‌های ارتباطی با دیگران برقرار کنند. به این هوش، هوش اجتماعی نیز می‌گویند

مهارت‌های آنها شامل موارد زیر می‌شود:

دیدن مسائل از نقطه نظر دیگران (نقطه نظر دوگانه)، گوش کردن، همدلی، درک خلق و احساسات دیگران، مشورت، همکاری با گروه، توجه به خلق و خو، انگیزه‌ها و نیت‌های مردم، رابطه برقرار کردن چه از طریق کلامی چه غیر کلامی، اعتماد سازی، حل و فصل آرام درگیری‌ها، برقراری روابط مثبت با دیگر مردم.

شغل‌های مناسب برای آنها عبارتند از: مشاور، فروشنده، سیاست مدار، تاجر.

۸- هوش طبیعت گرایی و درک طبیعت Naturalistic

هوارد گاردنر پس از بیان هوش های ذکر شده، احساس کرد افرادی وجود دارند که در هیچ کدام از این دسته ها قرار نمی‌گیرند ولی علاقه زیادی به طبیعت و کار در آن دارند. این افراد علاقه زیادی به گیاه شناسی، جانورشناسی، عکاسی، پیاده روی در و چادر زدن در طبیعت و کوه نوردی دارند. البته هوش هشتم (طبیعت گرایی) با کمی تأخیر به مدل هفت گانه قبلی اضافه شد و مدل هوش هشت گانه را شکل داد. الگوی هوش چندگانه گاردنر بعدها تکمیل تر شد و او پیشنهاد کرد که هوش وجودی (Existential) و هوش اخلاقی (Moral) هم به فهرست هوش های چندگانه اضافه شوند. هوارد گاردنر در کتاب قاب های ذهنی انواع چندگانه هوش را معرفی می‌کند. در اینفوگرافی زیر می‌توانید انواع هوش ۸ گانه گاردنر را ببینید و تشخیص دهید شما جزو کدام دسته هستید.



بهره هوشی یا هوش بهر (IQ) چیست؟

بسیاری از ما ممکن است در صحبت های روزانه خود از اصطلاح IQ استفاده کنیم، بدون آن که از معنای دقیق آن اطلاعی داشته باشیم IQ. مخفف عبارت Intelligence Quotient است و معنای آن بهره هوشی است. روانشناسان برای محاسبه بهره هوشی از فرمولی ساده استفاده می کنند. در این فرمول سن ذهنی فرد بر سن زمانی او تقسیم و سپس در عدد ۱۰۰ ضرب می شود. اگر بخواهیم کمی این فرمول را ساده تر کنیم می توانیم بگوییم: اگر توانایی ذهنی فردی کاملاً برابر با توانایی باشد که همسالان او در آن محدوده سنی دارند، بهره هوشی او مساوی با عدد ۱۰۰ خواهد بود.

البته کمی بالا یا پایین تر بودن از عدد ۱۰۰ نشانه دهنده هوش بالاتر یا پایین تر نمی تواند محسوب شود و متخصصان درباره تفسیر عدد به دست آمده با احتیاط زیادی عمل می کنند. در واقع به صورت معمول حد فاصل نمرات ۹۰ تا ۱۰۹ را به عنوان هوش متوسط در نظر می گیرند. البته روانشناسان برای این موضوع دلایلی دارند.

روانشناسان می گویند هر آزمونی دارای مقداری خطاست. این بدان معناست که به رغم دقیق بودن و اعتبار بالای یک آزمون باز هم ممکن است نتیجه به دست آمده صددرصد درست نباشد به همین دلیل در زمان تفسیر نتایج لازم است کمی احتیاط کنیم و بفرض اگر نمره به دست آمده ۹۲ بود سریع نگران توانایی ذهنی کودک نشویم چرا که ممکن است خطای آزمون باعث پایین آمدن چند نمره ای شده باشد.

آیا IQ قابل افزایش است ؟

بیشتر مردم به اشتباه فکر می کنند IQ چیزی است که از هنگام تولد ثابت می ماند در واقع مغز بینهایت انعطاف پذیر است و راههایی وجود دارد که می توانید ضریب هوشی تان را بالا ببرید. حداقل اتفاقی که می افتد این است که می توانید عملکرد مغزتان را افزایش بدهید و استراتژی هایی را یاد بگیرید که توانایی شما را برای فرا گرفتن، به خاطر سپردن و بهره وری از دانش و اطلاعاتتان بهبود ببخشد.

رفتار هایی که باعث افزایش IQ در انسان می شود:

- بیشتر راه بروید
- نفس عمیق بکشید
- دفتر رویدادهای روزانه داشته باشید
- چیزهای جدید را کشف کنید
- استراحت های کوتاه و مکرر داشته باشید
- حافظه تان را تقویت کنید
- صبحانه بخورید
- مدیتیشن کنید
- از مصرف قند اجتناب کنید

▪ بیشتر از آنتی اکسیدان‌ها مصرف کنید

رفتارهایی که باعث کاهش IQ در انسان می شود:

متخصصان معتقدند همه چیز از فناوری گرفته تا عادات غذایی و شیوه زندگی، بر عملکرد مغز ما تأثیر می‌گذارد و عادت‌های نادرست باعث افت کارایی ذهن و توانایی فکر کردن می‌شود. اخیراً، نتایج بررسی محققان کانادایی نشان داده است که مصرف میزان زیاد چربی‌های اشباع، تأثیر زیادی روی عملکرد مغز می‌گذارد و حتی به اعتیاد منجر می‌شود.

از سال ۱۹۳۰ به علت شرایط بهتر زندگی، بهبود تغذیه و تحصیلات، «آی کیو» افراد در سراسر جهان بهتر شد، اما اکنون محققان ادعا می‌کنند که در سال‌های گذشته میزان بهره هوشی افراد کاهش پیدا کرده و از طرفی طی ۵۰ سال اخیر هوش اجتماعی هم افت پیدا کرده است. محققان تأکید می‌کنند علاوه بر یاد گرفتن مهارت‌های جدید، موارد دیگری نیز برای حفظ آی کیو لازم است. در ادامه، به کارها و عاداتی که باعث کاهش بهره هوشی می‌شوند، می‌پردازیم.

مت

۱- انجام دادن چند کار هم زمان

انجام دادن چند کار با هم باعث کاهش آی کیو می‌شود. محققان می‌گویند مغز برای انجام دادن چند کار به طور همزمان با هم، طراحی نشده است. زمانی که فرد این کار را می‌کند و تمرکز خود را سریع از یک کار به کار دیگر معطوف می‌کند، هر بار این کار را انجام می‌دهد، به قسمت شناختی مغز آسیب می‌رسد. در این شرایط (سوخت مغز) سریع تر مصرف می‌شود و در نتیجه مغز سریع تر خسته می‌شود. انجام دادن چند کار با هم مانع از تفکر عمیق و خلاق می‌شود.

۲- خستگی سفر با هواپیما و کار شبانه

همه ما می‌دانیم که تقریباً یک روز پس از پرواز با هواپیما، فرد هنوز گیج است. این تأثیر می‌تواند چند هفته با فرد باقی بماند. نتایج بررسی روی نمونه‌های آزمایشگاهی نشان می‌دهد، اختلال ریتم شبانه روز (ساعت داخلی بدن)، کارایی هیپوکامپ مغز را کاهش می‌دهد. به گفته محققان، داشتن مشاغلی که شیفت کاری شب دارند و یا مسافرت‌های هوایی مداوم با اختلال رفتاری همراه هستند.

۳- جست و جویهای اینترنتی

دسترسی نامحدود به اطلاعات، چه در منزل و چه در بیرون از منزل، با فشار دادن یک دکمه می‌تواند هم خوب باشد و هم بد. این که بتوانید آدرس‌ها، شماره تلفن‌ها، دستور غذا، اسم‌ها، رویدادها و ... را به آسانی پیدا کنید، نیاز به یادآوری و به خاطر سپردن را در شما کاهش می‌دهد. اگرچه این فناوری به صورت مستقیم روی مغز تأثیر نمی‌گذارد، اما بر نحوه ذخیره کردن اطلاعات در حافظه تأثیر می‌گذارد؛ به عنوان مثال ما راحت‌تر می‌توانیم به یاد بیاوریم که اطلاعات کجا ذخیره شده‌اند تا این که به یاد بیاوریم خود اطلاعات چه بوده‌اند.

به گفته متخصصان میکروسافت، به طور میانگین در طول ۱۵ سال، میزان تمرکز ما از ۱۲ ثانیه به ۸ ثانیه افت پیدا کرده است.

۴- زیاده روی در مصرف میوه‌ها

زیاده روی در مصرف میوه هم باعث کاهش آی کیو می‌شود. مصرف زیاد فروکتوز (قند طبیعی موجود در میوه‌ها) توانایی هورمون انسولین برای سوخت و ساز قند خون و تولید انرژی در بدن را کاهش می‌دهد. البته منظور مصرف خیلی زیاد میوه است، نه مصرف مورد نیاز روزانه هر فرد. در این میان می‌توان با مصرف امگا-۳ از مغز محافظت کرد.

۵- همزمان راه رفتن و آدامس خوردن

در گذشته گفته می‌شد که آدامس جویدن یک ورزش است که جریان خون را به مغز افزایش می‌دهد، اما آزمایش‌های اخیر، خلاف این موضوع را نشان می‌دهد. به گفته محققان، جویدن آدامس برای چند ساعت باعث حواس پرتی می‌شود و آی کیو را کاهش می‌دهد.

۶- مصرف غذاهای چرب

مصرف چربی‌های اشباع مانند (کره، نیمرو و ...) مانع عملکرد دوپامین مغز می‌شود (دوپامین، انتقال دهنده عصبی حیاتی است). نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد که غذاهای چرب، عملکرد شناختی فرد را مختل می‌کند.

یکی از روش‌های رایج برای اندازه‌گیری بهره هوشی در ایران استفاده از ابزار ماتریس‌های پیش‌رونده ریون است. آزمون ماتریس تست هوش ریون، نوعی آزمون معتبر هوش است که هوش مصنوعی شما (Gf) را به طور مناسبی اندازه‌گیری کرده و توانایی استدلال و توانایی حل مسئله را در شما ارزیابی می‌کند.