

تأثیر ورزش بر افزایش هوش

نازین به‌آئین

کارشناس ارشد روان‌شناسی ورزشی
دکتر افسانه صنعتکاران

اشاره

زندگی مدرن به‌رغم تسهیلات فراوانی که در زندگی بشر ایجاد کرده، به سبب استفاده بی‌رویه از ماشین و کاهش سطح فعالیت بدنی، چاقی، مشکلات قلبی و عروقی و استخوانی، استرس‌های روحی و افسردگی را نیز به ارمغان آورده است. شرکت افراد جوان در فعالیت‌های ورزشی، علاوه بر تقویت قوای جسمانی، در افزایش اعتمادبه‌نفس و ارتقای سایر جنبه‌های سلامت روانی نیز مؤثر است. شناسایی عوامل بیولوژیکی، محیطی، اجتماعی و روانی اثرگذار بر فعالیت بدنی، ایده‌آسی برای ترویج فعالیت بدنی در جوانان و نوجوانان است. به عبارت دیگر، ورزش مناسب نسخه‌ای همگانی برای مشکلات است (دونالسون، کوین: ۲۰۰۶).

کلیدواژه‌ها: قوای جسمانی، فعالیت بدنی، مشکلات قلبی و عروقی، هوش، ورزش، ...

تعریف هوش:

هوش دارای تعاریف متعددی است که یکی از نزدیک‌ترین آن‌ها «هوش را مجموعه توانایی‌های شناختی می‌داند که امکان کسب دانش و یادگیری و چگونگی حل مشکل را فراهم می‌سازد.»

تعریف ورزش: ورزش به فعالیت‌ها یا مهارت‌های عادی جسمانی گفته می‌شود که بر پایه یک رشته قوانین مورد توافق همگانی و با اهداف تفریحی یا برای مسابقه، نشاط شخصی، دستیابی به ورزشی، مهارت‌جویی یا آمیزه‌ای از این اهداف انجام می‌گیرد.

دانشمندان مختلف برای تعریف هوش، این پیچیده‌ترین فرایند روانی، تلاش‌های بسیار کرده‌اند؛ برای مثال، هوش را استعدادی عمومی دانسته‌اند که تمام فعالیت‌های ذهنی را در برمی‌گیرد و موجب می‌شود انسان قادر باشد مسائل زندگی را حل کند و با موقعیت جدید و محیط سازگار شود. نظریه رشد شناختی پیاژه (۱۹۷۰)، هوش را از نظر روان‌شناختی مورد بررسی قرار داده است. به نظر پیاژه، کودک از راه توجه و تعامل با محیط و انطباق

با آن به شناخت محیط خود دست می‌یابد. گاردنر (۱۹۹۳) معتقد است هوش یک نوع واحد و پیچیده نیست بلکه طیف گسترده‌ای از هوش وجود دارد که موفقیت در زندگی را تعیین می‌کند و هفت نوع اصلی آن عبارت‌اند از: ۱. هوش زبانی، ۲. درک فضایی، ۳. استدلال ریاضی، ۴. هوش حرکتی، ۵. هوش موسیقی، ۶. مهارت‌های اجتماعی، ۷. استعداد‌های درون فردی.

نوراندیک در طرح خود هوش را به سه دسته هوش اجتماعی، هوش عینی و هوش انتزاعی تقسیم کرد. او اعتقاد داشت هوش اجتماعی آداب، سنت‌ها و قوانین حقوق جزایی را تحت پوشش قرار می‌دهد؛ هوش عینی در رابطه با اشیا و پدیده‌های مادی فعال می‌شود و هوش انتزاعی به ما اجازه می‌دهد از نمادها و زبان علامتی کمک بگیریم و به تفکر و استدلال بپردازیم (افزوز و همکاران، ۱۳۸۸).

اسپیرمن (به نقل از ساعتچی، ۱۳۸۲) با اینکه با وجود یک عامل عمومی به نام هوش در تمامی فعالیت‌های ذهنی موافق بود، معتقد بود که افراد مختلف انواع خاصی از هوش را دارند؛ به عبارت دیگر، اضافه بر عامل مشترک

دانشمندان معتقدند که در زمان تولد تعداد مشخصی سلول‌های مغزی داریم و به مرور، با پیر شدن تعداد بسیار زیادی از آن‌ها را از دست می‌دهیم



یا عمومی، هوش اختصاصی دیگری نیز وجود دارد که هر یک مخصوص فعالیت ویژه‌ای هستند. ترستون، نظریه اسپیرمن را با استفاده از روش‌های آماری تحلیل عوامل بسط داد و اعلام نمود که اساساً در آدمی پنج نوع کنش اصلی هوش وجود دارد که عبارت‌اند از: ۱. تجسم فضایی، ۲. عدد، ۳. حافظه، ۴. سلامت کلامی، ۵. استدلال که در مجموع پدیده‌ای به نام هوش را نمایان می‌سازند. دانشمندان معتقدند که در زمان تولد تعداد مشخصی سلول‌های مغزی داریم و به مرور، با پیر شدن تعداد بسیار زیادی از آن‌ها را از دست می‌دهیم. تحقیقات گسترده در این باره نشان داده‌اند که سلول‌های مغزی جدید در طول زندگی نیز برخلاف آنچه در گذشته تصور می‌شد، تولید می‌شوند و مغز در صورت استفاده هر چه بیشتر از آن، قابلیت رشد و حجیم‌تر شدن را دارد.

با استفاده از چند راه ساده می‌توان توانایی سلول‌های مغزی را در بالاترین حد آن حفظ کرد (شاوون، ۲۰۰۵).

تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد افرادی که تمرین‌های فیزیکی و ورزشی انجام می‌دهند، سلول‌های مغزی بهتری را پرورش می‌دهند. دانشمندان مؤسسه تحقیقات بیولوژیکی در مطالعات خود دریافته‌اند، موش‌های بالغی که تحت برنامه ورزش قرار گرفته‌اند، سلول‌های جدید بسیاری را در قسمت هیپوتالاموس مغز - که مربوط به یادگیری و حافظه است - کسب کرده‌اند. از طرف دیگر، ثابت شده است که انجام دادن حرکات ورزشی دلخواه و مورد علاقه نسبت به یکسری حرکات ورزشی مشخص تأثیرات چند برابر دارد. این مطلب می‌تواند به این معنی باشد که راهی بیابید تا از ورزش کردن لذت ببرید، نه اینکه فقط مجبور به انجام دادن آن باشید. از این طریق هم باهوش‌تر می‌شوید و هم شادتر زندگی می‌کنید (سیاروچی، ۲۰۰۲). یک ورزش را به‌طور مستمر انجام دهید. مانند: دو ماراتن و دویدن تفریحی، یا اینکه در تمرین کردن برای خود یک همراه در نظر بگیرید تا انجام دادن حرکات را جالب‌تر و ادامه کار را آسان‌تر کند. هیچ کس نمی‌تواند به درستی مشخص کند که چه مقدار ورزش برای سلول‌های مغز کافی و مناسب است، اما درباره موش‌ها حدود ۴ تا ۶ مایل پیاده‌روی در روز مؤثر بوده است.

تنها تمرین‌های ورزشی بدنی نیست که به رشد سلول‌های مغزی کمک می‌کند. شما نیز مانند راننده‌ها و نوازندگان می‌توانید با استفاده از سلول‌های مغز و وادار کردن آن‌ها به کار در زمینه‌های مختلف، از مغز بخش‌های گسترده و متفاوتی بسازید. یافتن راه‌های ساده در استفاده از توانایی مغزی می‌تواند رشد و ترمیم سلول‌های عصبی و دندریت‌ها (انشعاب‌هایی از سلول‌ها که اطلاعات را دریافت می‌کند) را به جریان اندازد و در جهت درست به میزان زیادی کمک کند. درست مانند یک ورزش مخصوص در بدن‌سازان که به رشد و به کار افتادن ماهیچه‌ها و عضلات تحتانی بدون استفاده کمک می‌کند.

راه‌های مشخص و درست فکر کردن و دوره کردن کلمات می‌تواند عملکرد بخش‌های غیرفعال مغز را بهبود بخشد و آن‌ها را به کار اندازد (کولین، ۲۰۰۵). برخی افراد مصمم، بالاراده، باهوش موفق‌اند؛ زیرا نه تنها با ورزش اراده خود را تقویت کرده‌اند بلکه در طول دوران ورزشی خود بارها مژه تلخ شکست را چشیده، در برابر آن مقاومت بیشتری یافته‌اند و پس از شکست با نیروی اراده و سعی و کوشش بیشتر پیروزی را به دست آورده‌اند. این دسته افراد به‌گونه‌ای بار آمده‌اند که در صورت شکست، بردباری خود را حفظ می‌کنند و ناامید نمی‌شوند. آن‌ها نیروی اراده را در خویش تا حد اعلا تقویت کرده‌اند و از این رو در مراحل مختلف زندگی بردباری و ثبات خود را حفظ می‌کنند و موفق خواهند بود؛ موفقیتی که فقط در پرتو آموختن صحیح ورزش به دست آمده است. علاوه بر این، ورزشکار باید از نظر روحی هم بدون مشکل باشد. چون روح و جسم او باید سالم و پر قدرت باشد تا بتواند بهتر و عاقلانه‌تر تصمیم بگیرد. این تصمیم در واقع نوعی اراده است. در ضمیر هر کس اراده وجود دارد اما شدت و ضعف دارد. رفتار هوشمندانه در ورزش همیشه مهم‌تر از قدرت جسمانی است. حال این رفتار ممکن است دسته جمعی و در قالب گروهی (تیمی) ظاهر شود یا در ورزش انفرادی. به عبارت دیگر، همیشه عقل و هوش بر نیرو و قدرت برتری دارد (دیوید، ۲۰۰۵).

در ضمیر هر کس اراده وجود دارد اما شدت و ضعف دارد. رفتار هوشمندانه در ورزش همیشه مهم‌تر از قدرت جسمانی است

پی‌نوشت

1. Donaldson and Kevin

منابع

1. Shaun MG, Mark G. Tracey D. (2005). Emotional Intelligence and friendship patterns among Sport Studies Students. School of Sport, Performing Arts and Leisure. Learning and Teaching Projects.
2. David, S. A. (2005). Emotional intelligence: Conceptual and methodological issues, and its role in coping and well-being. Unpublished doctoral dissertation, University of Melbourne, Melbourne, Victoria, Australia.
3. Donaldson, Sarah J. and Kevin R. Ronan. (2006). The effects of Sports Participation on Young Adolescents' Emotional Well-Being. *Adolescence* Vol. 41, NO. 162: 369- 389.
4. سیاروچی، ژوزف؛ فورگاس، مایر، جان (۱۳۸۳). هوش عاطفی در زندگی روزمره. مترجمان: اصغر نوری و حبیب‌الله نصیری. اصفهان: نشر نوشته.
5. پیلازه، ژان. (۱۳۵۷). روان‌شناسی هوش. ترجمه: حبیب‌الله ربانی، تهران: انتشارات صفی‌علی‌شاه.
6. اکبرزاده، نسرين. (۱۳۸۳). هوش هیجانی. تهران: انتشارات فالابی.