

## Gör du dig intelligent? Del II

Varför har det nästan blivit ett skällsord att kalla någon intelligent? Som om det är en elitisk stämpel, som egentligen beskriver alla andra som mer dumma? Troligtvis beror det på gamla tiders (vansinniga) intelligenstest, som mer eller mindre utgick från matematiska formler, och som nuförtiden bestämt förkastas. Vi är alla intelligenta! Eller snarare; vi kan alla bli intelligenta!

**Fil dr Sophia Lövgren, [www.visionarylife.se](http://www.visionarylife.se), [www.solrosen.de](http://www.solrosen.de)**

*Detta är en fortsättning från del I.*

Vår hjärna består av ungefär 100 miljarder nervceller som kallas neuroner (ungefär lika många stjärnor som det finns i Vintergatan). Varje neuron har mellan 1 000 och 10 000 synapser, dvs. platser där de kopplar ihop sig med andra neuroner och på så sätt skapar nätverk. Man kallar dessa nätverk ett neuronnät, och enkelt uttryckt kan man säga att detta representerar en tanke, ett minne, en förmåga osv. Alla neuronnät är sammankopplade med varandra på olika sätt, och dessa sammankopplingar bygger upp komplexa idéer, minnen och känslor. När stimuli kommer in från omgivningen börjar neuronnäten att arbeta, vilket ger upphov till kemiska förändringar i hjärnan, som i sin tur ger upphov till känslomässiga reaktioner. När vi gång på gång upprepar ett visst beteende, utvecklar det specifika neuronnätet en allt starkare koppling till varandra, vilket gör det lättare att "fyra av" det nätverket. Varje morgon ser jag in i spegeln, och talar om för mig själv hur underbar jag är, vilket gör mig glad och stark, och till slut är jag nästintill glad och stark *innan* jag hunnit se mig själv i spegeln på morgonen. På så sätt blir både dåliga och goda vanor ingrodda. På samma sätt slutar "fåran" att vara "upp-plöjd" om vi slutar med ett visst beteende, och det specifika neuronnätet avbryter "sin relation". Det är på detta sätt det fungerar när vi pluggar in kunskap inför en tenta (vi plöjer upp en fåra), och som vi efter tentan slutar tänka på (fåran börjar gro igen), tills vi efter en tillräckligt lång tid knappt minns något alls (fåran syns knappt). En "ingrodd" hjärna resulterar i en oföränderlig och rigid personlighet, men lyckligtvis har vår hjärna neuroplasticitet, dvs. en naturlig förmåga att bryta upp sammanbundna neuronnät och bryta gamla vanor. Detta är mycket viktigt, för en flexibel hjärna skapar i sig självt grogrunden för genialitet, kreativitet och intuition.

Med tiden har det också stått allt tydligare att intelligens är något som vi gör oss till; dvs. vi föds inte med en viss förmåga till intelligens, som vi sedan får nöja oss med resten av våra liv. Det innebär att vi – om vi vill – kan bli allt mer intelligenta! Något som utvecklar vår intelligens är t.ex. rätt kost och regelbunden motion. Mat som ökar dopaminet i hjärnan kan nämligen vara positivt för minnet, humöret och potensen. Exempel på sådan mat är blåbär, sockerbeter, broccoli, äpplen, apelsiner, rädisor och jordgubbar. Omega-3 fettsyra, som finns i fet fisk och fiskolja, är mycket bra för att öka vår intelligens. Kolin, ett annat viktigt ämne, finns t.ex. i ägg och soja. Ett sämre fungerande dopaminsystem i hjärnan, som t.ex. åldrandet skapar, kan i sin tur resultera i sämre minne, dålig koordination, impotens, dåligt humör och brist på psykisk energi.

Mat är viktigt för utvecklingen av alla våra intelligenser, men det är även ett sunt och aktivt liv. Motion stimulerar neorugenesis, dvs. tillväxten av nervceller, motverkar stress och ger hjärnan syre. Dessutom kan praktisk erfarenhet av något, eller bara att man sett något genomföras praktiskt, utveckla vår språkförmåga om området ifråga. Detta beror på att fler delar av hjärnan går att använda för att tolka informationen! Därför har man sett att sporttittande kan utveckla vår språkförmåga, vilket säkert gläder många manliga läsare. Detta beror på att den del av hjärnan som normalt aktiveras när man deltar i sporten även kommer igång när man pratar om den, vilket ökar hjärnans förmåga att tolka och förstå information. När nätverk av hjärnceller avsedda för förståelse kopplas samman med delar som används för sportaktiviteten höjer detta vår totala kapacitet för språkförmågan. Denna upptäckt kan ha stor betydelse för inläring och pedagogik, då praktisk erfarenhet av något alltså kan underlätta till att förstå språket. Vill du läsa mer om detta kan du gå hit:

<http://www.nyfikenvital.org/?q=node/2346>

En av de förmågor som är viktigast för övergripande intelligens är vårt arbetsminne. Arbetsminnet är en mycket viktig del för den intelligens vi använder när vi löser vardagliga problem, och något vi hela tiden kan utveckla. Vi använder vårt arbetsminne när vi håller information "aktuell" samtidigt som vi också drar slutsatser om det, t.ex. när vi gör huvudräkning. Arbetsminnet hjälper oss t.ex. att komma ihåg vad vi ska göra just nu, att koncentrera oss, att förstå instruktioner, att läsa och att organisera saker. Faktorer som syrebrist, stroke, ADHD, missbruk, demens, depression och miljögifter kan försämra vårt arbetsminne. Arbetsminnet påverkar de förmågor som finns i vår flytande intelligens. Det finns en hel del sajter som låter dig utveckla ditt arbetsminne, och länkar till dessa plus mer information om just arbetsminnet får du här: <http://www.nyfikenvital.org/?q=node/2347>

Ny forskning från t.ex. kvantfysiken har visat att vi hela tiden skapar vår värld. Eftersom vår hjärna är holografisk till sin natur, bearbetas vår perception av det vi ser både i vår hjärna och "där utanför". Vi bearbetar alltså det vi uppfattar i vår hjärna och i vår omgivning – samtidigt! Detta är alltså varför t.ex. Masaru Emoto lyckades fånga hur vi kan forma vattenkristaller, genom att antingen tänka goda eller onda tankar. Dessa upptäckter aktualiserar också behovet av att vi individer hela tiden försöker agera kreativt skapande, istället för reaktivt agerande.

Avslutningsvis finns alltså mycket ny spännande forskning inom t.ex. kvantfysiken, som helt klart kommer att utveckla vår syn om vår intelligens och vår skapande förmåga! Inom en snar framtid tror jag att vi redan från skoltid kommer uppmuntra våra elever att på olika sätt stimulera hjärnan och skapa "fler kopplingar" i hjärnan.

**Denna artikel är huvudsakligen en sammanfattning av ett kapitel av Sophia Lövgrens bok *Gudinnan och Holismen: Frigör din egen gudinna och styr ditt eget liv*.**