



آیا آدم‌ها باهوش به دنیا می‌آیند یا باهوش می‌شوند؟ سوالی که شاید پاسخ دادن به آن اندکی دشوار باشد. آن چه مسلم است، هر کسی با تلاش و صرف وقت می‌تواند از هوش خود بیشتر استفاده کند. در حقیقت یک انسان معمولی با استفاده از چند شیوه و روش ساده می‌تواند توانایی‌های ذهنی خود را تقویت کند و از آن برای داشتن یک زندگی موفق بهره‌مند گردد. اگر مغز خود را با انجام کارهای جدید به چالش بکشید، هوشیارتر عمل می‌کند و زمانی که بیش از هر وقت دیگری به آن نیاز دارید، به کمکتان می‌آید.

اگر می‌خواهید باهوش‌تر باشید و زندگی بهتر و موفق‌تری را تجربه کنید، با این 15 ترفند ساده می‌توانید از حداکثر ظرفیت مطلوب مغز خود استفاده را ببرید.



1-دائم خودتان را به چالش بکشید

اولین قدم برای باهوش بودن و باهوش ماندن این است که دائم خودمان را به چالش بکشیم. وقتی موفقیتی را در زندگی خود تجربه می‌کنیم این موفقیت به ما آرامش و احساس خشنودی و رضایتمندی می‌دهد، غافل از این که موفقیت هیچ گاه دائمی نیست و ما باید دائم ذهن خود را به جلو برانیم تا هیچگاه شاهد شکست نباشیم.

ما با به چالش کشیدن خودمان نه تنها پتانسیل‌های خود را کشف می‌کنیم بلکه مطمئن می‌شویم که ذهن ما همیشه یک ذهن هوشیار و پویا باقی خواهد ماند.

2- ساز زدن بیاموزید

موسیقی، برای ذهن، بدن و روان ما معجزه می‌کند. ساز زدن مستلزم تمرکز زیاد و هماهنگی فوق‌العاده میان چشم و دستان است و محاسبات ریاضی و تمرکز بسیار بالایی را می‌طلبد. همه این‌ها برای مغز ما فوق‌العاده هستند و می‌توانند به ارتقاء هوش ما کمک کنند. نواختن موسیقی قابلیت‌های شناختی فرد را تقویت کرده و کاری می‌کند تا مناطق مختلف مغز بتوانند با هماهنگی زیادی با یکدیگر کار کنند.

3- به طور منظم ورزش کنید

ورزش منظم ضمن متناسب نگاه داشتن اندام می‌تواند به سلامت مغز ما نیز کمک کند. طبق مطالعات صورت گرفته کسانی که مرتب ورزش می‌کنند نمره IQ بالاتری دارند و تولید پیکهای عصبی در این گونه افراد به طور قابل ملاحظه‌ای افزایش می‌یابد و همین باعث آغاز یک واکنش زنجیره‌ای می‌شود که رشد نوروهای جدید را بهبود بخشیده و در نهایت سلامت مغز را رقم می‌زند.

4- یک رژیم غذایی سالم را دنبال کنید

اگر جزو کسانی هستید که به ورزش منظم اهمیت می‌دهید، به طور حتم یک رژیم غذایی سالم را هم دنبال می‌کنید یا این که از اهمیت آن آگاهی دارید. شما می‌توانید برای بهتر کردن عملکرد مغزتان به خوردن غذاهایی همچون ماهی‌های چرب، قهوه، آجیل، شکلات تلخ و بروکلی رو بیاورید و در عوض از خوردن مواد غذایی مضر با چربی‌های با ترانس بالا همچون کیک، چیپس، پاپکورن، پیراشکی و بیسکویت اجتناب کنید.



5- مدیتیشن انجام دهید

مدیتیشن حتی در مدت زمان کوتاهی از روز می‌تواند قدرت تمرکز، خلاقیت، هوشیاری و سطح IQ شما را افزایش دهد. مطالعات نشان داده‌اند که مدیتیشن منظم برای سلامت مغز شما بسیار مفید است. و انجام آن در یک دوره طولانی مدت می‌تواند سلامت روان را در افراد مسن نیز افزایش دهد. همچنین موجب تقویت حافظه و قابلیت‌های یادگیری می‌شود و اضطراب و افسردگی را در میان افراد کاهش می‌دهد.

6- یک زبان جدید بیاموزید

بهترین سرمایه‌گذاری شما در روز می‌تواند همان 30 دقیقه زمانی باشد که صرف یادگیری یک زبان جدید می‌کنید. در واقع شما با یادگیری یک زبان جدید مغز خود را به انجام کارهای سخت‌تر وادار می‌کنید. خواندن، نوشتن و صحبت کردن به یک زبان بیگانه مغز شما را وارد یک تمرین ذهنی پیچیده می‌کند و همین باعث می‌شود مناطق مختلف مغز شروع به فعالیت کنند. هر چه بیشتر از مغز خود کار بکشید، باهوشتر می‌شوید.

7- تا می‌توانید بازی‌های فکری انجام دهید

از ترفندهایی که می‌تواند سطح هوشی شما را بالا ببرد، انجام بازی‌های فکری همچون سودوکو و اسکرابل است. شاید این بازی‌ها در مقایسه با بازی‌های آنلاین امروزی چندان جذابیت و هیجان نداشته باشند اما می‌توانند قابلیت شناختی مغز شما را ارتقاء دهند. البته اپ‌ها و سایت‌های آنلاین زیادی وجود دارند که شامل بازی‌های آموزشی ساده برای ارزیابی و بهبود قابلیت‌های ذهنی شما هستند.

8- سعی کنید کارهای تیمی انجام دهید

باور عموم بر این است که افراد باهوش انزوا و گوشه‌گیری را ترجیح می‌دهند تا از انتقاد دیگران به دور باشند. بهر حال، یک فرد باهوش دقیقاً عکس این کار را انجام می‌دهد. کار کردن و تعامل با دیگران به شکل تیمی به ایجاد ایده‌های جدید کمک می‌کند، روحیه تیم را تقویت کرده و ذهن شما را در مقابل دیدگاه‌های جدید قرار می‌دهد.

9- از وابستگی بیش از حد به فناوری اجتناب کنید

پیشرفت‌های سریع در فناوری، ابزارها و امکانات مفیدی را برای ما فراهم می‌سازند. از سوی دیگر، فناوری باعث می‌شود تا ما بسیار تنبل و بی‌دقت شویم و برای هر چیزی دنبال یک میانبر باشیم. مثلاً گوشی‌های همراه باعث می‌شوند که دیگر هیچ شماره تلفنی را به یاد نیاوریم. یا GPS ماشین شما مسیر را دقیقاً به شما نشان می‌دهد و دیگر لازم نیست مسیر را به خاطر بسپارید. پس سعی کنید کارهای ساده را بدون وابستگی به ابزارهای فناوری انجام دهید. با این کار می‌توانید به بهبود توانایی‌های ذهنی خود سرعت ببخشید.



10- بین کار و زندگی تعادل برقرار کنید

آخر هفته‌ها و زمانی که در تعطیلات به سر می‌برید، گوشی همراه یا وسایل دیگر مانند آن را خاموش کنید. به همین سادگی می‌توانید از خوشی‌های ساده زندگی لذت ببرید. با این کار ذهن شما دوباره اندازه‌گیری شود، یعنی به جای آن که درگیر مسائل روزمره باشد، به سراغ فعالیت‌ها و سرگرمی‌های دیگر همچون تماشای بازی فوتبال می‌رود. پس بهتر است هرزگامی از زندگی حرفه‌ای خود فاصله بگیرید تا زمان خود را بهتر مدیریت کنید و هوشمندانه‌تر کار کنید.

11. زیاد بخوانید

خواندن، مغز را تحریک می‌کند و البته باعث می‌شود که شما باهوشتر شوید. خواندن نیاز به تمرکز، قدرت حافظه، مهارت مدیریت اطلاعات و قابلیت‌های تحلیلی دارد و هر چیزی که ذهن را تحریک کند، موجب می‌شود مغز شما سریعتر کار کند. کتاب‌هایی که موضوعات اجتماعی دارند، قدرت تفکر انتقادی شما را تقویت می‌کنند و داستان‌های تخیلی موجب بهبود قدرت تخیل شما می‌شوند. خواندن کمک می‌کند تا واژگان خود را بروز نگاه دارید و به مهارت‌ها ی ارتباطی مناسب دست پیدا کنید و همچنین ذهن خود را سرشار از اطلاعات و دانش جدید نمایید.

12- با افرادی که باهوش‌تر از خودتان هستند معاشرت کنید

از دیگر راه‌هایی که به هوشمندی و فعال بودن مغز شما کمک می‌کند، وقت گذراندن با افرادی است که به نظر از شما باهوش‌ترند. معاشرت با این افراد باعث می‌شود که دیدگاه‌های جدید نسبت به مسائل پیرامون خود داشته باشید. البته منظور این نیست که تمام وقت خود را با دوستانتان سپری کنید اما معاشرت با افرادی که می‌توانند شما را به مسیر درستی هدایت کنند را جزو الویت‌های خود قرار دهید.

13- به اماکن جدید سفر کنید

سفر کردن به مکان‌های جدید می‌تواند همانند نوعی شوک برای مغز شما باشد. وقتی وارد مکان‌های جدید و ناآشنا می‌شوید، آدم‌ها و تجربیات جدید بخش‌های مختلف مغز را وادار می‌کنند تا به صورت جمعی کار کنند و راه‌های جدیدی را برای بیان افکار ما بیابند.

14- در کار خلاق‌تر باشید

شما دو راه دارید. یا این که همچنان به خاطر مشکلات کاری متداول خود تحت فشار و استرس باشید یا سعی کنید به دنبال روش‌های جدید و نوآورانه بگردید تا این استرس را از بین ببرید. رویایی مداوم ما با مشکلات و مسائل روزمره فرصتی را فراهم می‌سازد تا به راهکارهای متفاوت فکر کنیم. اگر با دیدگاه تازه‌ای به مسائل پیرامون خود نگاه کنیم، ذهن ما به راهکارهای خلاقانه و نوآور دست می‌یابد و همین باعث پویایی ذهن ما می‌شود.

15- قهوه بنوشید

و این هم یک ترفند ساده که می‌توانید به راحتی انجامش دهید. طبق تحقیقات صورت گرفته، محرک‌هایی همچون قهوه کمک می‌کنند تا بتوانید بیدار بمانید. اما آیا می‌دانید که قهوه یک پروتئین القاء کننده خواب به نام آدنوزین دارد؟ مقدار کمی از آدنوزین باعث می‌شود تا نورون‌های بیشتری در مغز شما فعال شوند. و این می‌تواند همانند یک شوک برای مغز شما باشد و آن را به سطح بالایی از فعالیت مغزی برساند و به شما امکان دهد تا تصمیم‌گیری‌های سریع‌تر و هوشمندانه‌تری را اتخاذ کنید.

سطح هوش هر فرد قابل اندازه‌گیریست، اما مقدار ثابتی نیست. برخی دانشمندان میزان میانگین هوش هر فرد را به عنوان " یک عملکرد ثابت در حال پیشرفت " تعریف می‌کنند. مطالعات ثابت کرده‌اند، آنچه مغز خود را با آن تغذیه می‌کنیم، نقش بسیار مهمی در باهوش‌تر شدن ما دارد.

منبع:

surejob

تاریخ انتشار:

07 آبان 1397

نشانی منبع:

<https://www.shabakeh-mag.com/success-and-entrepreneurship/14036/15-%D8%AA%D8%B1%D9%81%D9%86%D8%AF-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%A8%D8%A7%D9%87%D9%88%D8%B4%E2%80%8C%D8%AA%D8%B1-%D8%B4%D8%AF%D9%86>