7 هوايات يقول العلم إنها تجعلك أكثر ذكاءً

كتبه كريستينا بالداساري | 4 ديسمبر, 2015

ترجمة حفصة جودة عن entrepreneur.com

لمدة طويلة كان الاعتقاد السائد أن الناس يولدون بمستوى معين من الذكاء وأقصى ما يمكنهم فعله هو الارتقاء إلى المستوى المناسب لإمكاناتهم، الآن أثبت العلماء أننا نستطيع زيادة هذه الإمكانات والاستمتاع بأنفسنا في هذه العملية، نستطيع ذلك بتعلم مهارات جديدة تجعل العقل يخلق ممرات عصبية جديدة مما يجعله يعمل أسرع وأفضل.

هذه قائمة من سبع هوايات تجعلك أذكى وسبب ذلك:

1- العب على أداة موسيقية

لعب الموسيقى يساعد على الإبداع ومهارات التحليل واللغة والحساب ومهارات الحركة الدقيقة والكثير، ومع كل هذه المزايا العظيمة يقول بعض الناس إن اللعب في فريق رياضي يحقق كل هذه المزايا، ولكن ما يميز الأدوات الموسيقية عن غيرها أنها تقوي مجموعات الكالوسوم التي تربط بين نصفي الدماغ وذلك بإنشاء وصلات جديدة، تساعد مجموعات الكالوسوم تلك في المهارات التنفيذية والذاكرة وحل المشكلات وفوق ذلك وظائف الدماغ، مهما كان عمرك.

2- اقرأ أي شيء

فوائد القراءة واحدة سواء كنت تستمتع بهاري بوتر وصراع العروش أو المقال الأخير في جريدة الوول ستريت، القراءة تقلل الضغط مما يمنحك شعورًا أفضل تجاه ذاتك، كما أنها تزيد من نسبة الذكاءات الثلاثة، البلورية والسائلة والعاطفية، يساعد ذلك في حل المشكلات ووضع المعارف المختلفة مع بعضها لعيش حياة يومية أفضل، تساعد أيضًا في تفسير الأنماط وفهم وتفسير العمليات الدقيقة والاستجابة لمشاعر الآخرين.

في العمل يمكن ترجمة ذلك إلى فهم أفضل لكيفية عمل الأشياء والحصول على مهارات إدارية أفضل.

3- مارس التمارين بانتظام

ممارسة التمارين في المناسبات فقط لا تصنع فارقًا، ممارسة التمارين بانتظام مؤثرة أكثر من ممارسة التدريبات الصعبة بين الحين والآخر، التدرب بانتظام يغذي الخلايا بالبروتين الذي يقوي الذاكرة ويساعد على التعلم والتركيز والفهم، هذا يُشار إليه أيضًا بالبراعة العقلية، ويعتقد العلماء أن الجلوس لفترات طويلة من الوقت له تأثير مضاد ويعيق الدماغ عن العمل بشكل جيد.

4- تعلم لغة جديدة

توقف عن حل البازل لتقوية الذاكرة وتعلم لغة جديدة بدلاً من ذلك، تشير الأبحاث إلى أن الأشخاص ثنائي اللغة أفضل في حل البازل عن الأشخاص الذين يتحدثون لغة واحدة فقط، تعلُم لغة جديدة بنجاح يتيح للعقل تنفيذ أي مهام تتطلب جهدًا عقليًا بصورة أفضل، هذا يتضمن المهارات التنفيذية النموذجية مثل التخطيط وحل المشكلات.

بالإضافة لذلك تحدث لغتين على الأقل يؤثر بإيجابية في مهارتك لمراقبة بيئتك وتوجيه انتباهك بشكل أفضل لعملك، يقول بعض الناس بأن المديرين الذين يتحدثون اللغات يجب أن يتعلموا الإسبانية أو الفرنسية إذا أردوا أن يتخطوا الصفوف، طبقًا لتفاعل العقل مع تعلم اللغات فقد يكون العكس تمامًا، تعلم لغة أخرى قد يكون آخر حلقة مفقودة يحتاجها الناس ليكون عقلهم مستعد للعمل في المستوى ج.

5- اختبر تعليمك التراكمي

يقوم بعض الطلاب الأذكياء في المدارس والكليات بالمذاكرة السريعة قبل الامتحان النهائي فيبدو كأنهم متيقنين من كل الموضوعات قبل يوم الامتحان، المشكلة في ذلك أننا ننسى هذه الأشياء سريعًا لأننا نادرًا ما نحتاج لاستعادة هذه المعلومات، فمن أحد الأسباب التي تجعلنا نقول إن تعلم لغة جديدة يجعلنا أذكى هو أننا نحتاج لتعليمنا التراكمي، نحتاج هذه المعلومات مرارًا وتكرارًا، فالقواعد والكلمات التي تعلمناها تتكرر مرات عديدة كلما طورنا مهارات لغتنا الأجنبية.

طبّق مفهوم التعليم التراكمي في حياتك اليومية وفي مكان عملك وذلك بحفظ التدوينات المفيدة للمعرفة التي تحصل عليها، قم بذلك من خلال قراءة سريعة للكتب الجديدة والملاحظات أثناء

المفاوضات المهمة أو احتفظ بصحيفة صغيرة بها شيء يجذب انتباهك، قم بدمج التعليم التراكمي ببرنامج التنمية الذاتية خاصتك.

6- درّب عقلك

السودوكو والبازل والألغاز والألعاب اللوحية وألعاب الفيديو والألعاب الورقية والأنشطة المشابهة تزيد من المرونة العصبية، هذا يشمل تنوع واسع في التغييرات في الممرات العصبية ونقاط الاشتباك العصبي والتي بالأساس تعني قدرة العقل على التعرف بذاته، عندما تستجيب الخلايا العصبية بطريقة جديدة فهذا يزيد من الممرات العصبية والتي تسمح بالمزيد من القدرة على رؤية الأشياء من وجهة نظر مختلفة وفهم الأسباب وتأثير السلوكيات والمشاعر، ونصبح مطلعين على أنماط جديدة وتتحسن قدراتنا الإدراكية، مع الأخذ في الاعتبار أن هذه الممرات لها علاقة ببعض العاهات مثل طنين الأذن وزيادة هذه الممرات يساعد في منع حالات معينة،علي سبيل المثال الأشخاص ذوي الممرات العصبية الكثيرة أقل عرضه للقلق والاكتئاب وأسرع في التعلم والتذكر.

7- التأمل

في عام 1992 قام الدالاي لاما بدعوة العالم ريتشارد دافيدسون لدراسة موجاته الدماغية أثناء التأمل لمعرفة إذا كان يستطيع توليد موجات دماغية معينة بالطلب، تبين أنه عندما قام الدالاي لاما ورهبانه بالتأمل والتركيز على الرحمة أظهرت موجاتهم المخية بأنهم في حالة عميقة من التراحم، نشرت نتائج البحث كاملة في الصحيفة الدورية للأكاديمية الوطنية للعلوم عام 2004 ثم نشرت في صحيفة الوول ستريت والتي نالت الكثير من الاهتمام.

أصبح التأمل من اهتمامات الأشخاص الطموحين لأن الدراسة تضمنت أننا نستطيع التحكم في موجاتنا الدماغية وأن نشعر بما نريد في الوقت الذي نريد، هذا يعني أننا نستطيع أن نشعر بالكثير من القوة قبل التفاوض والكثير من الثقة عند جمع التبرعات والكثير من الإقناع أثناء مكالمة تسويقية.

الفكرة العامة هنا هو أن العقل يستطيع أن يتطور أكثر وتستطيع أن تفعل ذلك عمدًا، الأنشطة المختلفة تحفز مناطق مختلفة من الدماغ وبذلك يمكنك العمل على أن تصبح بلا منازع في قوتك بالإضافة إلى تحسين نقاط ضعفك، التركيز على التنمية الذاتية للدماغ فكرة جيدة لأي شخص يشعر أنه على قمة الاحتراف (أو قد يكون متوقف فقط عن التقدم للأفضل) وجيد أيضًا للمحترفين الطموحين وبالطبع لرجال الأعمال الذين يبحثون عن زيادة إمكانياتهم.

رابط المقال : https://www.noonpost.com/9263/