



## ۵ عادت سالم برای باهوش تر شدن!

اگر قصد دارید بهره هوشی خود را افزایش دهید، این عادات ساده و سالم می‌توانند به واقع شما را باهوش‌تر کنند.

اگر قصد دارید بهره هوشی خود را افزایش دهید، این عادات ساده و سالم می‌توانند به واقع شما را باهوش‌تر کنند. به گزارش ایسنا، **عصر ایران** نوشت: «اگر قصد دارید از زمان خود حداکثر استفاده را ببرید، اقدامات لازم باید به طور طبیعی در شما شکل بگیرند و چیزهای که به طور طبیعی در شما شکل می‌گیرند مواردی جز عادت‌های شما نیستند. خوشبختانه می‌توانید آنها را با تمرین، اندکی تلاش بیشتر و اختصاص زمان توسعه دهید.

در ادامه با هشت عادت که برای ایجاد تغییرات بهتر در زندگی خود باید آنها را تمرین کنید، بیشتر آشنا می‌شویم.

### زمانی را برای مطالعه روزانه اختصاص دهید

احتمالا این توصیه را بارها و بارها شنیده‌اید. هر فرد موفق از این توصیه پشتیبانی می‌کند زیرا فقط محتوایی که مصرف می‌کنید شما را باهوش‌تر نمی‌کند بلکه فرآیند خواندن نیز در این زمینه موثر است. در زمان مطالعه تامل می‌کنید، تجزیه و تحلیل انجام می‌دهید و روی یک موضوع خاص تمرکز می‌کنید. به همین ترتیب تمام توجه و تمرکز خود را به آن اختصاص می‌دهید.

ممکن است متوجه نباشید اما در واقع از این طریق مغز خود را آموزش می‌دهید تا به مدت طولانی تری روی کارهای پیچیده تمرکز کند.

با استفاده مداوم از شبکه‌های اجتماعی، تحریک مغز شما به شدت کاهش می‌یابد. شما به طور مداوم و هر چند ثانیه یا چند دقیقه یک بار آن را در معرض محتوای جدید قرار می‌دهید. اکنون وقتی تلاش می‌کنید برای مدت طولانی تری روی چیزی &ndash; مطالعه، انجام کار، یا تکمیل پروژه &ndash; متمرکز باشید، مغز شما به همان سطح از تحریک تمایل دارد که به پایان رساندن وظیفه را چالش برانگیز می‌کند. این دلیلی است که یک صدای کوچک اعلان از تلفن همراه حواس شما را پرت می‌کند. مغز شما به آن محرک عادت کرده است. اما می‌توانید با تبدیل کردن مطالعه روزانه به یک عادت، هر چند به میزان کم، این شرایط را تغییر دهید.

برای این کار می‌توانید حتی از کتابخوان‌های الکترونیکی و اپلیکیشن‌های مرتبط استفاده کنید.

### آموخته‌های خود را مرور کنید

اگر زمان زیادی را برای مطالعه اختصاص دهید اما اطلاعات فراگرفته شده را به یاد نیاورید، چه سودی خواهد داشت؟ با انبوهی از افکار که در سر انسان وجود دارند، داده‌های جدید که از منبعی جدید آموخته‌اید، به راحتی می‌توانند گم و فراموش شوند. این دلیلی است که مردم به راحتی فراموش می‌کنند. همان‌طور که می‌توانید یک مهارت جدید را از طریق تمرین مداوم بیاموزید، می‌توانید آن چه را مطالعه کرده‌اید با مرور کردن فرابگیرید. از این رو حداقل ۲۰ دقیقه در روز را صرف مرور آموخته‌های خود کنید. این کار را به یک عادت تبدیل کنید.

این به حفظ اطلاعات و داده‌هایی که برای قبولی در یک آزمون یا مصاحبه فراگرفته‌اید، کمک خواهد کرد. همچنین می‌توانید از آن برای به خاطر سپردن حقایق به منظور ارائه نظرات بهتر حین گفت‌وگو با دیگران استفاده کنید. این بر شخصیت شما نیز تاثیر می‌گذارد و دیگران نیز شما را فردی باهوش در نظر می‌گیرند.

### ایده‌های خود را پیگیری و مدیریت کنید

پیگیری ایده‌هایی که دارید، مورد دیگری است که می‌تواند به شما در باهوش‌تر شدن کمک کند. نویسندگان بزرگ و افراد خلاق همواره این کار را انجام می‌دهند.

ایده‌ها می‌توانند در هر زمانی به سراغ شما بیایند؛ در زمان دوش گرفتن، هنگام پژوهش درباره یک موضوع به صورت آنلاین یا شاید زمانی که در حال کار روی یک پروژه هستید. فرض کنید که یک وبلاگ را مدیریت می‌کنید و روی یک پروژه دانشگاهی کار می‌کنید و سه ایده مختلف بر اساس پروژه خود دارید. بلافاصله آنها را یادداشت کنید. نه تنها ایده خود را بلکه توضیحی کوچک درباره آن و این را که چگونه می‌خواهید از آن استفاده کنید، یادداشت کنید. شما هرگز نمی‌دانید چه زمانی ممکن است یک ایده ارزشمند و پول‌ساز در ذهن شما شکل بگیرد.

### زمان خود را هوشمندانه مدیریت کنید

در شرایطی که فناوری به سختی کار می‌کند تا انجام کارها را برای ما آسان‌تر کند، یک چیز را برای ما بسیار دشوار کرده و آن توانایی ما در مدیریت زمان است. بیشتر افراد حتی زمانی که می‌دانند بهتر است کار بهتری انجام دهند، به تماشای ویدئوها یا گشت و گذار در وب ادامه می‌دهند.

بهترین روش برای جلوگیری از این شرایط توجه به موارد زیر است:

- اهداف خود را روی کاغذ یادداشت کنید

- بر این اساس برنامه ریزی کنید

- اولویت بندی موارد را انجام دهید

- آماده کردن فهرست کارهایی که باید انجام دهید در ابتدای روز یا پیش از آن که بخواهید را به یک عادت تبدیل کنید  
به این ترتیب شما به طور دقیق می دانید چگونه از زمان خود در طول روز استفاده کنید. این می تواند به پیشگیری از هدررفت زمان در شبکه های اجتماعی و در عوض، انجام کارها منتج شود.

### **ورزش کنید**

انجام ورزش به مدت ۳۰ دقیقه در روز نه تنها ظاهر زیباتری به شما می بخشد، بلکه در تقویت سلامت و باهوش تر شما نیز موثر است.

ورزش روزانه به مدت ۳۰ دقیقه فعالیت عروقی بدن را افزایش داده و وضوح ذهنی و هوش شما را بهبود می بخشد. افزون بر این، زمانی که اکسیژن و خون بیشتری به مغز می رسد به تقویت سلامت شناختی کمک می کند.  
هر چه روز را با انرژی بیشتری آغاز کنید، می توانید بهره وری بیشتر در طول روز را انتظار داشته باشید.

### **روز خود را با وظایف متنوع پر کنید**

این احتمال وجود دارد که کارهای یکنواخت را دوست نداشته باشید. هیچ فردی و حتی مغز شما نیز به یکنواختی علاقه ای ندارد. وقتی به طور مداوم زمان بیشتری را صرف یک کار یا پروژه می کنید، مغز شما کسل شده، دچار استرس می شود و در نهایت کند می شود. از این رو هر روز خود را با انواع مختلف وظایف و کارها پر کنید. از این طریق مغز شما یک دوره استراحت حیاتی برای ریکاوری و پیشگیری از بروز بی حوصلگی را در اختیار دارد. این در نهایت به مغز کمک می کند تا در طول روز در مواجهه با مشکلات مختلف عملکرد بهتری داشته باشد.

### **درک عمیق تری از موضوعات ایجاد کنید**

بیشتر مردم روی یک پروژه کار می کنند تا در اسرع وقت آن را به پایان برسانند یا فقط مطالعه می کنند تا آزمون پیش روی خود را با موفقیت پشت بگذارند. اما زمانی که پایه بهتر و درک عمیق تری از موضوع داشته باشید، انجام آن چند برابر آسان تر می شود. این به شما در رسیدن به راه حل های سریع و حتی رفع مسائل پیچیده کمک می کند.

### **مهارت جدیدی فرا بگیرید**

وقتی چیزی برای دنبال کردن دارید، از زمان اضافه و اوقات فراغت خود عاقلانه تر استفاده می کنید.  
به عنوان نمونه اگر در حال یادگیری نقاشی هستید، زمانی که وقت شما آزاد است، به جای تماشای تلویزیون می توانید آن را صرف نقاشی کشیدن کنید.

اگر در حال یادگیری مهارت جدیدی نیستید، می توانید فراگیری یک زبان جدید، نواختن یک ساز، عکاسی، آشپزی و هر چیز دیگری را که به آن علاقه دارید، مد نظر قرار دهید. این نه تنها به صرف کارآمدتر زمان کمک می کند، بلکه موجب می شود باهوش به نظر برسید.»