قد يكون أغلبنا تحت تأثير تلك الجملة التي سمعناها مراراً وتكراراً عندما كنا صغاراً، وهي أن الذكاء يأتي معنا عند ولاددتنا ولايمكننا تغيير شيء بعد ذلك، فإما أن نكون محظوظين ونولد أذكياء أو أن نكون تعيسين ونولد بمعدل ذكاء طبيعي أو أقل.

ولكن الأبحاث أثبتت بأننا كنا على خطأ.. كيف نتعامل مع حياتنا اليومية والأشياء التي نفعلها كل يوم هي مايؤثر على عقولنا بشكل ملحوظ ويكون هذا الأثر في تطوير قوتنا الذهنية ودفعها إلى الأمام أو في انحطاطها وسحبها إلى الوراء.

وقد يعني ذلك بأنه علينا العودة إلى المدرسة وملء أرفف مكتبتنا بمجلدات سميكة لنصبح أكثر ذكاء، ولكن أن نكون أكثر ذكاء لايعني بالضرورة أن نلتزم بشكل كبير مع وقتنا وطاقتنا، وذلك وفقا للأسئلة والأجوبة التي طرحها موقع Quora.

عندما يسأل شخص حريص على تطوير الذات المجتمع، (مالذي ستفعله لتكون أذكى قليلاً في كل يوم؟) كل شخص منا سواء كان من الأطباء أم التقنيين ورواد الأعمال سيقدم اقتراحات مفيدة. وسنقدم لكم 10 أفكاراً، ياترى أي من هذه الأفكار ستعجبك وتدرجها في روتينك اليومي؟

1- كن أكثر ذكاء بتعاملك مع الوقت الذي تمضيه على الويب

ليس من الضروري أن تمضي كل استراحة لك على الويب بتفقد حساباتك الاجتماعية ومشاهدة صور الحيوانات الأليفة.. الخ الويب أيضا مليء بالمصادر التعليمية الرائعة، دورات تدريبية تقام على النت، محادثات موقع TED، وأدوات لتقوية المفردات اللغوية الخاصة بك. استبدل بعض من الوقت الذي تمضيه على موقع الفيسبوك بمواضيع أخرى أكثر تغذية للعقل.

2- سجل ما تعلمته خلال اليوم

ليس من الضروري أن تكون الجملة التي ستكتبها جميلة أو طويلة، ولكن الوقت الذي ستمضيه بالبحث عن هذه الجملة لتعكسها على الورقة كل يوم بالتأكيد سيفجر قدراتك العقلية.

3- اكتب قائمة بالأشياء التي أنجزتها

قسم كبير من الذكاء عبارة عن مزيج مابين السعادة والثقة بالنفس، لذلك عليك أن تفجّر كليهما من خلال كتابة قائمة، وهذه القائمة لايجب أن تكون بالأشياء التي عليك فعلها، بل الأشياء التي أنجزتها. فكرة كتابة قائمة بالأشياء التي أنجزتها موصىً بها من قبل رائد الأعمال الشهير مارك أندرسون لترى الإنجازات التي قمت بها خلال حياتك.

4- ابدأ بلعب ألعاب العقل

ألعاب الألغاز والسودوكو ليسوا مسليين فقط، بل يمكن أيضاً أن يكونوا طريقة ممتازة لتدريب العقل، العب ألعاب كالشطرنج، أحاجي، ألغاز..الخ وعندما تقوم أنت بالتفكير هذا شيء عادي جداً ولكن عندما تتعرف على آلية تفكيرك فهذا هو الشيء المميز، ويمكنك أيضا الاستعانة ببرامج تلفزيونية أو مواقع إلكترونية أو كتب تتكلم في هذا الصدد.

5- ابحث عن الأصدقاء الأذكياء

يمكن أن يؤثر ذلك على ثقتك بنفسك، ولكن المثل الشعبي يقول: جالس العلماء تصبح متواضعاً وجالس الحمقى تصبح متكبرا، فالخروج مع أصدقاء أكثر ذكاء منك هو واحداً من أسرع الطرق في التعلم، يقول Shah Saurabh وهو مدير حسابات في شركة Teleca Symphony احتفظ بالصحبة الذكية، وتذكر بأن معدل الذكاء الخاص بك هو أقرب 5 أشخاص لك تخرج معهم.

اجعل نفسك محاطاً بالأشخاص الأكثر ذكاء ويوافق المطور Saloi .J Manas ذلك حيث يقول: (أحاول أن أقضي أكبر قدر ممكن مع رؤسائي التقنيين. ولم أرفض بالمطلق حقيقة أنني مبرمج عادي ومازال أمامي الكثير من الأشياء لأتعلمها، كن دائما متواضعا ولديك الرغبة في التعلم).

قل لي من تصاحب، أقول لك من أنت، من تخرج معه وتخالطه يؤثر عليك بشكل كبير، لذا عليك أن تحسن الاختيار وأن لاتستهين بذلك أبداً، ودائماً ليكن عندك زمرتين من الأصدقاء، في الزمرة الأولى اختر أشخاصا يتفوقون عليك بشيء معين أو عدة أشياء حتى تتعلم هذه الأشياء وتضيفها لخبرتك، والزمرة الثانية أشخاص أنت متفوق عليهم، لتتعلم أسلوب القيادة والسيطرة.

6- اقرأ كثيراً

حسناً، بالتأكيد لم تجد هذه المعلومة جديدة، لأنها كانت الجواب الأكثر شيوعاً، القراءة بالتأكيد هي شيء أساسي. وتختلف الآراء حول ماهو أفضل موضوع يمكن قراءته لتطوير مستوى ذكائك، من الاقتراحات الممتدة من تطوير نفسك عبر عادة القراءة لجريدة يومية لقصص الخيال العلمي، ولكن الجميع يجمع على أن الكمية مهمة، لذا اقرأ الكثير.

ومن وجهة نظري الشخصية أرى أن الكمية مهمة، ولكم مايهم أكثر النوعية، فلن تتذكر جميع الكتب التي قرأتها، لذا ركز على نوعية الكتاب وقم بإعداد ملخصات للكتب التي قرأتها، في حين أردت استرجاع أي معلومة، وحتى لايضيع تعبك سداً، لأنه في النهاية ماسيرسخ ويبقى في عقلك هو ملخص الكتاب وليس الكتاب.

7- اشرح للآخرين

أغلبنا سمع بمقولة ألبيرت إينشتاين الشهيرة (إذا كنت لا تستطيع شرحها ببساطة إذا مازلت لاتفهمها بشكل كاف). كن متأكدا بأنك تعلّمت مادرست بشكل جيد وبأن المعلومات ستبقى معلّقة بذاكرتك وذلك من خلال محاولتك أن تشرح للآخرين، حيث يؤكد لنا Xie

بأنه علينا أن نكون متأكدين بأننا نستطيع أن نشرح ماتعلمناه لشخص آخر.

ويعقّب المطالب Packles Jon على هذه الفكرة: (بالنسبة لأي شيء تعلمته سواء كان كبيراً أو صغيراً تمسّك به بالقدر الذي مازلت به متذكراً هذه المعلومة ولاتزال قادراً على شرح فكرتها لأي شخص. من السهل جداً أن نتعلم معلومات جديد. ولكن القدرة على الاحتفاظ بهذه المعلومات وتعليمها للآخرين هي بالتأكيد ذات قيمة وصعوبة أكبر).

8- افعل أشياء جديدة ومتنوعة

بعد ترك ستيف جوبز لدراسته، كان مؤسس شركة Apple يملك الكثير من الوقت، حيث تجول في دورة لتعلم فن الخط والكتابة، وكان ذلك غير منطقي في ذاك الوقت، ولكن مهارات التصميم التي تعلّمها تمت إضافتها إلى أجهزة ماكنتوش الأولى.

فنحن لانعرف مالذي سيكون مفيد لنا لاحقا. عليك فقط أن تحاول تعلّم أشياء جديدة وأن تنتظر لرؤية كيف أن هذه الأشياء ستترابط مع باقي خبرتك لتشكل نسيجاً رائعاً فيما بعد.

لايمكنك أن تجعل هذه النقاط التي تعلمتها والتي لايوجد ترابط فيما بينها تتصل ببعضها على الفور، لذا اتركها الآن وكن على ثقة بأن هذه النقاط بطريقة ما ستتصل ببعضها في المستقبل، يجب أن يكون لديك الرغبة بمحاولة أشياء جديدة حتى لو أنها لم تبدو أنها تفيدك بشكل مباشر.

9- تعلّم لغة جديدة

بالطبع لست بحاجة أن تصبح طليقاً بسرعة أو أن تذهب برحلة قصيرة لتتعلم اللغة بشكل احترافي. يمكنك أن تعمل بعيداً عن ذلك وبشكل متوازن وأنت جالس على كرسيك وأنت تجني الثمار العقلية. حيث اخترنا لكم المواقع التالية للتعلّم-

10- خذ متسعا من الوقت لك وحدك

ليس من المفاجئ أن الطبيب المتمرّس Altucher ينصحنا بأن نمنح أنفسنا أوقات فراغ لعقولنا لمعالجة ماتعلمناه حيث يقول _اجلس أنت والصمت بشكل يومي_ - كما أنه عليك أن تذهب لتمضي بعض الوقت وأن تفكر، حيث ينصح الشرطي المتقاعد Bruno Rick بأن نقضي بعضا من الوقت فقط بالتفكير حيث أنه يفكر بالأشياء أثناء ممارسته الركض.

* عن منتديات الموظف الجزائري