

٧ طرق تساعدك على أن تكون أكثر ذكاءً بين الحاضرين

الجمعة 12 أغسطس 2022 06:41 م

لكي تكون ناجح في مجال الأعمال، فأنت بحاجة إلى عقل ذكي للتعامل مع المشكلات بشكل أسرع. ستحتاج إلى أن تكون بارع في فهم كل ما يتم طرحه عليك. باختصار، غالبًا ما تحدد قدرتك على النجاح من خلال مدى ذكاءك.

مع الممارسة، يمكن لأي شخص زيادة قاعدة معارفه و تنمية ذكائه و توسيع قدراته العقلية. لذلك، يجب أن تسعى يوميًا إلى تخصيص بعض الوقت في تعلم شيء جديد. كلما تعلمنا و فهمنا بشكل أعمق، كان بإمكاننا تحسين أداء العقل و زيادة القدرة على التعليم و التصرف في الأمور.

لذلك، سنوضح لك بعض الطرق المفيدة و التي ستساعدك في تنمية ذكاءك و قدراتك العقلية لمواجهة التحديات المختلفة في مجال عملك.

1- قضاء بعض الوقت في القراءة كل يوم

العقل مثل العضلات، كلما استخدمته، كلما أصبح أقوى. تعتبر القراءة عنصر مهم في تنمية عقلك، حيث أنه أحد الطرق الأساسية التي نكتسب بها المعرفة و نتعلم من خلال القراءة، يمكنك إكتشاف أشياء جديدة و تثقيف نفسك حول أي موضوع.

بالإضافة لذلك، تساعدك القراءة على إكتشاف أمور جديدة و تطوير الجانب الإبداعي لديك. يحدث ذلك من خلال إشتراك خيالك مع الكلمات التي تعتبر أساس التعامل مع المجتمع. لذلك، إذا كنت تتطلع لتنمية المعرفة سريعًا، فإن أحد الطرق السهلة هي القراءة حتى تتمكن من زيادة معرفتك و معلوماتك و تشير إحدى الدراسات إلى أن معظم الناس يقرأون بمعدل 250 كلمة في الدقيقة. لكن مع القراءة السريعة، يمكنك تقليل هذا الوقت إلى النصف. تذكر فقط أن الهدف من هذا الامر هو مساعدتك في الحصول على المزيد من المعلومات بشكل أسرع.

2- التركيز على بناء فهم أعمق

أن تصبح أكثر ذكاءً يتطلب أكثر من مجرد إستيعاب المعلومات. هذه الحكمة تعني أنك تتطلب الكثير من الفهم العميق للمواضيع. يتفوق الأشخاص الأكثر نجاحًا بإستمرار على أي شخص آخر لأنهم قادرين على تعلم مهارات جديدة بسرعة و التكيف من التغييرات و العمل بشكل تعاوني.

إعمل دائمًا على بناء قاعدة معرفية عميقة و ذات مغزى حول بعض الموضوعات و القضايا الرئيسية. كن صريحًا مع نفسك بشأن المجالات التي تكون ضعيفًا فيها و إسعى إلى تعزيز فهمك للموضوعات المهمة و ذلك حتى يكون لديك أساس متين يمكنك البناء عليه.

تذكر أن المعرفة تراكمية، لذلك إبدأ أولاً بالأساسيات. يجب أيضًا أن يكون لديك فهم قوي لكيفية عمل شيء ما قبل أن تتمكن من إصلاحه. لذلك، من الجيد أن يكون لديك الكثير من المعرفة، و أن يكون لديك فهم عميق للأمور الصعبة و المعقدة.

3- إسأل بإستمرار، و إطلب التوضيح

طرح الأسئلة هو العامل الوحيد الأكثر أهمية في أن تصبح أكثر ذكاءً. يبدأ الإبتكار دائمًا بطرح الأسئلة و كونك شخص فضولي. هناك قيمة كبيرة لطرح الأسئلة، لأنها الطريقة التي ندفع بها حدود عالمنا و عقولنا. لهذا السبب، من المهم جدًا الفضول في المعرفة و التساؤل بإستمرار عن كل شيء.

إنها ليست مجرد طرح أسئلة. يجب أن تطرح الأسئلة المفيدة و الهامة التي تساعدك على تحليل الأمور و إستكشاف المعجول. تدرب على طرح الأسئلة التي تصل إلى جوهر المسألة و تساعد في الحصول على إجابات مفيدة و قاطعة.

مثل أي شيء آخر، فإن تطوير هذه المهارة يستغرق وقتًا أثناء العمل أو القراءة، أو الإنشغال ببعض الأنشطة، يجب أن تحتفظ بسجل للأسئلة التي تتبادر إلى ذهنك حول أي شيء و كل شيء تشارك فيه. لا تتردد من طلب توضيح أي أمر عندما يكون غير واضح.

4- التنويع مطلوب

تتمثل إحدى أفضل الطرق لزيادة ذكاءك في التعامل مع مناطق مختلفة من دماغك. لن تصبح أكثر ذكاءً من خلال القيام بنفس الأمور كل يوم. على الرغم من أن وجود الروتين أمر جيد (حتى يعرف جسمك متى يستيقظ و متى يحين وقت النوم). فلا تقوم بتثبيت روتين حياة يومي لا يتغير.

قم بإضافة أمور جديدة حديثة إلى حياتك اليومية. سيساعدك هذا الأمر في الحفاظ على أشياء جديدة و ممتعة. قد يعني ذلك تغيير مكان تناولك لوجبة الغداء، أو الذهاب في نزهة في منتصف اليوم. يمكنك أيضًا تغيير بعض الأمور أثناء ساعات العمل لإيجاد طريقة جديدة للقيام بمهامك اليومية.

إذا كنت تعمل لفترة على شيء واحد، حاول أن تقوم بالتبديل لشيء آخر. إبحث دائمًا عن طرق مختلفة لفعل الأشياء بشكل مختلف قليلًا. هذا سوف يمنع الملل و يساعد عقلك على البقاء حاد و مركز. من خلال خلط الأمور، ستستخدم أجزاء من دماغك بشكل مختلف

قليلاً كل يوم] يساعدك هذا على زيادة الذكاء من خلال إستعراض قوة عقلك بطرق مختلفة]

5- مراجعة المعلومات

نتذكر المعلومات الجديدة بشكل أكثر وضوحًا بعد أن نتعلمها] إذا لم تستخدم هذه المعلومات مرة أخرى بعد وقت قصير من تعلمها، فسوف تتلاشى سريعًا من عقلك] بعد بضعة أيام، قد تتمكن من تذكر القليل مما تعلمته في البداية] لذلك، من أجل زيادة قدرتنا على التذكر، فأنت تحتاج إلى تخزين هذه المعلومات في الذاكرة طويلة المدى] و أفضل طريقة للقيام بذلك هي بمراجعة المعلومات بشكل دوري حتى يتم الإحتفاظ به دائمًا]

قم بتدوين الملاحظات أثناء القراءة أو البحث عن شيء ما] أو هذا بضع دقائق عند الإنتهاء و إكتب النقاط الرئيسية] ثم إقضي بعض الدقائق كل يوم في مراجعة هذه المعلومات] سيطلب الأمر القليل من الجهد، لكن بمجرد أن تصبح عادة، ستندهش من مدى فائدة المراجعة السريعة للمعلومات في تثبيتها جيدًا]

6- تتبع أفكارك

أثناء عملك على بناء قاعدة المعرفة الخاصة بك، ستجد عقلك يتوسع و ينمو بطرق جيدة] إذا كنت تملأ عقلك بمعلومات رائعة، سوف يقوم عقلك بعمله و يبدأ في تفسير تلك المعلومات بطريقة مفيدة] تأكد فقط من تدوين هذه الأفكار و إكتبها و إحتفظ بها، و الرجوع لها بإستمرار]

تذكر أن هذه الأفكار ستكون عديمة الفائدة إذا لم تفعل بها أي شيء مفيد] إذا فقدت حبل أفكارك، فإنك تفوت فرصة عظيمة على نفسك في تحسين و تطوير ذكائك و مهاراتك العقلية]

7- إسمح لنفسك بالتغيير

سواء أدركنا ذلك أم لا، فإننا نوقف أنفسنا في الكثير من الأحيان] هناك أوقات يسمح فيها الأشخاص لأنفسهم بأن يصبحوا ملزمين بأفكار و طرق تفكير قديمة] لذلك، لكي تصبح أكثر ذكاءً، يجب أن تسمح لنفسك بإرتكاب الأخطاء و المجازفة و إنتهاز الفرص لتعلم شيء جديد من هذه التجارب]

يجب أن تسمح لنفسك بالتغيير، و أن تكون منفتحًا على أشياء جديدة] حاول دائمًا أن تكون نسخة مختلفة و أفضل من نفسك] من خلال هذا الإفتتاح على مصادر جديدة للتعلم و المعرفة، فهذا يدفع عقلك لتعلم أشياء جديدة] قد يجعلك هذا تكتشف أن بعض تصوراتك أو أفكارك كانت خاطئة بالأساس ، أو أن وجهات نظرك لم تكن مبنية على أساس سليم]

قم بتحدي الأفكار و ناقشها مع الآخرين، و إستمع إلى الجوانب و الآراء الأخرى] كن منفتحًا للتغيير و تعلم أمور جديدة] كل هذا سيساعدك على تحسين طرق تفكيرك و زيادة ذكاءك]