



Поради, як розвинути інтелект

Мета багатьох людей, охочих стати успішними, — максимально повно реалізувати закладені в них здібності, свій потенціал. І вірний шлях досягти цієї мети — не переставати працювати над підвищенням свого інтелекту. Той, хто буде активно працювати над розвитком своїх розумових здібностей, вже через рік зможе кардинально змінити себе в інтелектуальному плані.

Під інтелектом розуміється не обсяг знань, накопичених людиною, а його здатність запам'ятовувати й аналізувати нову інформацію, а також вміти нею скористатися для вирішення наступних завдань.

Цікаві факти:

- інтелект піддається тренуванню;
- чим більше його тренувати, тим краще буде результат;
- розвинути інтелект під силу кожному, незалежно від рівня його первинних здібностей.

Як же розвивати інтелект?

1. Шукаємо нововведення. Люди, які прагнуть розвинути свій інтелект, повинні бути відкриті всьому новому: знанням, діяльності, подіям. Адже кожна нова діяльність сприяє утворенню нових зв'язків синапсів, які пов'язують один нейрон з іншими і через які вони обмінюються імпульсами. Той, хто хоче мати високий коефіцієнт інтелекту, не повинен вважати, що, закінчивши училище, можна назавжди забути про навчання, адже це прямий шлях до деградації. Тому не перестаємо шукати нову поживу для розуму: вивчаємо нові науки, нові мови, записуємося на курси — наприклад, живопису, гри на гітарі, латиноамериканських танців, займаємося новим видом спорту, вирушаємо у подорож за новими враженнями. Цінність для розвитку розумових здібностей представляють не стільки самі знання, скільки сам процес навчання!!!

2. Кидаємо виклик самим собі. Чимало сказано про користь розвиваючих ігор для мозку, що тренують пам'ять і концентрацію уваги: уно, шашки, шахи. Правда, психологи, що займаються питаннями розвитку інтелекту, радять, досягнувши майстерності в одній грі, переходити до наступної. Адже мозок, зрозумівши, як грати, наприклад в Sudoku, починає лінуватися, при цьому нові синоптичні зв'язки вже не утворюються так активно. Щоб мозок був навантажений і продовжував посилено працювати, потрібно постійно тримати його в стані деякого ускладнення.

3. Вчимося мислити творчо. Розвивати креативне мислення, здатність створювати оригінальні ідеї і мислити нестандартно. Наприклад, беремо якусь задачу і знаходимо від 10 до 20 способів її вирішення, особливо не обмежуючи свою фантазію.

4. Не шукаємо легких шляхів. Прогрес полегшує нам багато завдань, проте наш мозок, позбавлений навантажень, при цьому розслаблюється. Взяти хоча б калькулятор, завдяки якому ми успішно розучилися робити навіть найпростіші арифметичні дії подумки або на папері. Або GPS, що допомагає орієнтуватися на місцевості. Звиклі до нього згодом виявляють, що вже не в змозі обійтися без нього, настільки вони втратили власне почуття орієнтації. Нам в допомогу створені й програми-перекладачі, які в той же час погіршують наше знання мов, оскільки позбавляють мозок можливості в них практикуватися. Технології спрощують життя, але при цьому страждають когнітивні здібності, адже мозок потребує тренуваннях. Звичайно ж, не потрібно відмовлятися від благ цивілізації і продуктів сучасних технологій, але іноді варто дати попрацювати і мозку, щоб тримати його в тонусі

5. Уроки музики. Все дуже просто: наукові дослідження, проведені ще на початку 2000-х років, показують, що порівняно з дітьми з контрольних груп, діти, які вчилися грати на музичних інструментах, демонстрували вищі показники по всій шкалі IQ. Насправді музична освіта допомагає всім: від малюків до дорослих. Учні та студенти підвищують свою успішність, а бабусі й дідусі, які брали участь в дослідженні, навіть продемонстрували уповільнення процесів старіння.

6. Спорт. Хороша фізична форма підсилює здібності до навчання. Після фізичних вправ люди засвоюють нові слова на 20% швидше. У 2007 році група німецьких учених встановила, що учасники експерименту засвоювали нові терміни на 20% швидше після фізичних навантажень, ніж до них. За 3 місяці режиму тренувань кровообіг в тій частині мозку, яка відповідає за пам'ять і навчання, посилювався на 30%.

7. Недолік сну — зло! По Бронсон і Ешлі Меррімен, автори бестселера «Шокуюче виховання», стверджують, що регулярне недосипання 1 години означає знизити свої розумові здібності. Автори встановили залежність середньої оцінки від середньої кількості часу сну. Участь у дослідженні взяло 3000 учнів Род-Айленду. Підлітки, які в середньому отримували «відмінно», спали на п'ятнадцять хвилин більше, ніж ті діти, що отримували оцінку «добре». Ті, у свою чергу, спали в середньому на п'ятнадцять хвилин більше, ніж «трієчники» і так далі. Кожна чверть години сну має величезне значення!

8. IQ не так важливе, якщо немає самодисципліни. Рівень самодисципліни більше гарантує успіх у житті, ніж IQ, — стверджує Чарльз Дахінг у своїй книзі «Сила звички: що і навіщо ми робимо в нашому житті і бізнесі». Десятки наукових досліджень встановили, що сила волі — єдиний визначальний фактор досягнення успіху. Учні з більшою силою волі показували кращу успішність і могли обирати кращий навчальний заклад для здобуття

професійних знань. Вони пропускали менше занять, менше дивилися телевізор і більше приділяли часу домашнім завданням.. Отже, старанність і завзятість — найкращий індикатор успішного працевлаштування. При цьому дослідник визначає завзятість як наполегливість і натхнення.