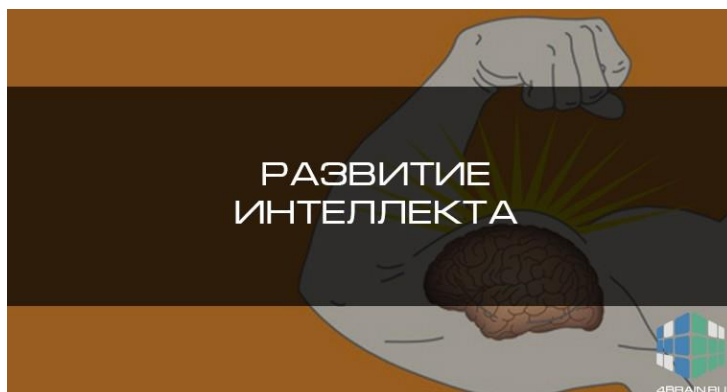


Развитие интеллекта: эффективные способы на каждый день



Интеллект – это особое качество человеческой психики, включающее в себя способность адаптироваться к различным жизненным ситуациям, обучаться и усваивать информацию на основе полученного опыта, понимать и применять абстрактные концепции и имеющиеся знания с целью управления окружающей действительностью. Говоря проще, интеллект является общей способностью человека познавать и преодолевать трудности, объединяющей в себе такие сферы как мышление, воображение, представление, память, восприятие и ощущение.

Несложно заметить, что интеллектом охватывается работа сразу несколько отделов человеческого мозга, из чего следует вывод, что и к его развитию следует применять комплексный подход, состоящий из разных способов. Способы, с которыми вы познакомитесь дальше, могут использоваться как специальная система развития интеллекта (и развития мышления), причем применяться она может для его тренировки и у детей, и у взрослых.

Развитие интеллекта: простые и эффективные способы

Информация, с которой вы познакомитесь, на первый взгляд может показаться крайне необычной, если говорить о развитии интеллекта, но именно в ее необычности и простоте кроется наибольшая эффективность. Интересно также и то, что применять ее можно без особых усилий в повседневной жизни, просто уделяя каждый день немного своего времени.

Способ первый – оптимальное время для отдыха

Этот способ можно назвать базовым, т.к. в состоянии усталости и утомленности ни о каком развитии интеллекта и памяти, а также других способностей, не может быть и речи. Поэтому для начала начните уделять соответствующее время и внимание своему сну. Здоровый сон является не только прекрасной профилактикой рассеянности, забывчивости и затрудненности мышления, но и повышает интеллект и все умственные способности вообще.

Способ второй – ведение записей

Тут речь идет об анализе информации посредством ведения записей. Нередко каждому из нас в голову приходят толковые мысли и хорошие идеи, но вместо того чтобы стараться запоминать их, как это делает большинство людей, мы советуем вам их записывать. Кроме того, в письменном виде также можно и размышлять, продумывая перспективы и варианты развития событий, составляя планы и списки. Так вы задействуете несколько участков мозга и, одновременно с тренировкой памяти и внимания, будете способствовать улучшению концентрации. Что же касается анализа информации, то наглядное ее отображение позволит видеть картину шире и на основе этого видения принимать верные решения.

Способ третий – тишина и покой

Множество людей по окончании рабочего дня, да и в любое свободное время, занимаются отнюдь не развитием интеллекта, а какими-то делами, которые этому совсем не способствуют. К таковым можно отнести просмотр телевизора, «залипание» в соцсетях, бессмысленные разговоры по телефону или неразвивающие компьютерные игры. Особенно склонность к этому проявляется у детей. Всему этому, конечно же, может иметься время и место в жизни, но если есть цель развивать интеллект, лучше как можно больше находиться в тишине и спокойствии – это позволяет генерировать новые идеи, обдумывать планы, находить верные и мудрые решения сложных проблем и вообще лучше и качественнее отдыхать.

Способ четвертый – развивающие игры

Для развития интеллекта и памяти, внимания и концентрации очень полезно играть, например, в логические игры, шахматы и шашки, домино, настольные интеллектуальные игры («Монополия», «Имаджинариум», «Миллионер» и т.п.). Если сделать такое времяпрепровождение регулярным, можно создать действенную систему развития не только интеллекта, но и способности анализировать, считать в уме, находить причинно-следственные связи, вести расчеты и развивать мышление в целом. А еще можно посвятить время прохождению различных развивающих тренингов и курсов.

Способ пятый – общение с людьми

Взаимодействие и общение с разными людьми несет в себе огромное количество положительных моментов – расширяет кругозор, способствует получению новой информации, избавляет от комплексов, развивает коммуникативные навыки, повышает уверенность в себе и самооценку. Чтобы обеспечить свой интеллект почвой для постоянного развития, общайтесь с окружающими как можно больше, причем старайтесь общаться с такими людьми, которые в чем-то лучше вас, например, умнее, образованнее, сильнее, увереннее, обеспеченнее и т.д. Чем выше вы сами себе поставите планку, тем более сильной и развитой личностью сможете стать.

Способ шестой – чтение книг

Еще один превосходный и простой способ развития интеллекта у детей и взрослых – это чтение. Люди, читающие много книг, всегда поддерживают свой мозг в тонусе и познавательной активности. Наполняя его все новой информацией, они просто вынуждают себя лично и интеллектуально расти. Ко всему прочему, начитанный человек испытывает в общении с другими намного меньше трудностей, ведь литература несет в себе информацию совершенно разного плана, которую всегда можно успешно применить в жизни. А еще одним плюсом чтения является то, что начитанный человек с развитым кругозором способен быть отличным собеседником практически в любой ситуации.

Способ седьмой – делать привычные вещи непривычными

Речь идет о том, чтобы вполне обычные повседневные вещи выполнять неординарными способами. Все мы ежедневно чистим зубы, умываемся, расчесываемся, моем посуду и завязываем шнурки – такие вещи уже давно стали привычными и выполняются нами на автомате, а значит, мозг совершенно не напрягается. Но из них реально сделать классную систему развития интеллекта. Начните ходить на работу новыми путями, застегивать ремень наоборот, всегда переходить дорогу, начиная с левой ноги и т.п. Так вы активизируете свои мыслительные процессы, станете обращать внимание на мелочи, будете тренировать осознанность. Помните о том, что даже такие банальные эксперименты способствуют развитию ума и служат хорошим способом тренировки интеллекта и памяти, внимания и сосредоточенности, мышления и креативности.

Способ восьмой – изобразительное искусство

Чтобы развивать интеллект вам вовсе необязательно становиться новым Пабло Пикассо или Леонардо да Винчи – можно просто время от времени уделять пару часов рисованию. Поставьте себе задачу нарисовать конкретную картину, и вы заметите, как

ваш мозг начал работать активнее. Когда человек рисует, активизируются оба полушария мозга, повышается концентрация и улучшается координация. Помимо этого, в процессе рисования человек как бы отключается от внешнего мира на какое-то время, благодаря чему очищается и отдыхает сознание.

Способ девятый – постоянное обучение

Обучение – это всегда прогресс и движение вперед. Таким образом, постоянно усваивая новые знания и овладевая новыми навыками, вы автоматически будете заставлять свой интеллект развиваться. Подойти может все, что угодно: изучение иностранных языков, подробное исследование карты мира, погружение в исторические хроники, чтение автобиографий знаменитых людей и т.д. Но можно пойти дальше и, например, получить новую специальность, пройти курсы переподготовки и повышения квалификации или вообще сменить работу или начать вести собственный бизнес. Такая система развития станет для вас отличным помощником, и всегда будет поддерживать ваш интеллект в тонусе.

Способ десятый – самообразование

Этот способ – логическое продолжение предыдущего. К сожалению, далеко не каждый человек готов учиться всю жизнь, однако тот, кто задумывается о тренировке своего интеллекта, делает самообразование неременной частью своей жизни. Возможностей для этого сегодня – хоть отбавляй. Читайте книги и учебники, узнавайте новое и общайтесь с интересными людьми, увлекайтесь необычными вещами и найдите для себя хобби, смотрите документальные фильмы и развивающие передачи. А если хочется заняться самообразованием по полной программе, вы можете, к примеру, пройти курс по развитию мышления или какой-нибудь хороший онлайн-тренинг. Здесь же мы хотим напомнить, что любую новую информацию, если она предполагает практическое применение, необходимо всегда использовать на практике – только так самообразование станет полноценным и эффективным.

Способ одиннадцатый – позитивное мышление

Естественно, жизнь никогда не проходит абсолютно спокойно, и иногда преподносит сюрпризы. Обстоятельства и ситуации, о которых мы даже не подозревали, могут лишить силы и выбить из колеи, заставить переживать и бить тревогу. Но воспринимать их нужно именно как очередной шанс для саморазвития и развития интеллекта. Собирая в кулак волю, поднимаясь с колен и направляя энергию в нужное русло, мы становимся сильнее, опытнее, мудрее и умнее. И особую роль во всем этом играет не что иное, как позитивное мышление, т.к. именно оно позволяет нам сохранять спокойствие, мыслить созидательно, быть стойкими и уверенными в себе. И уже отсюда проистекают все остальные преимущества – повышение способности к концентрации, тренировка навыка управления временем и планирования, развитие силы воли и стрессоустойчивости. Помните, что жизнь вместе со всеми ее событиями уже сама по себе может использоваться вами, как идеальная система развития интеллекта. И такое отношение к ней должно быть сформировано, как у детей, так и у взрослых.

Способ двенадцатый – видение перспектив

Умение видеть перспективы есть определяющее звено на пути к успеху и полноценной жизни. Если вы научитесь всегда быть настроенным на поиск новых ступеней для развития, ваше мышление всецело будет сосредоточено на анализе имеющихся у вас перспектив. В действительности судьба постоянно предлагает вам нечто ценное и значимое, а ваша задача – это увидеть, понять и оценить. Мысля конструктивно, вы способствуете развитию своего интеллекта и искусственно создаете для себя потребность в расширении кругозора. И действовать именно так, а не иначе, должен каждый, кто стремится к самосовершенствованию, личностному и интеллектуальному росту. Без этого компонента достичь полноценного успеха и счастья будет просто невозможно.

Способ тринадцатый – физические нагрузки

Несмотря на то, что данный способ развития интеллекта считается скорее косвенным, нежели прямым, он дает отличные результаты. Во-первых, нагружая себя физически, вы способствуете улучшению кровообращения, обогащаете свой мозг кислородом, благодаря чему он начинает функционировать в разы эффективнее, и способствуете выработке белка, отвечающего за формирование нейронов – ключевого элемента в развитии интеллектуальных способностей. Во-вторых, физическая работа – это замечательный способ отдохнуть и набраться сил вашему уму, т.к. если он будет постоянно утомлен, результативность любой работы над собой многократно снижается. И, в-третьих, физическое развитие вкупе с умственным – это самое полноценное развитие, к которому и нужно стремиться. Если есть желание, можно записаться в спортивную секцию или пойти в тренажерный зал, хотя вполне сгодятся пробежки, зарядка, дыхательная гимнастика и банальные отжимания от пола.

От того, насколько хорошо развит ваш интеллект, зависит очень многое. Конечно же, показатель IQ нельзя назвать решающим в достижении успеха и улучшении жизни, но если интеллектуальные способности развиты хорошо и вы работаете над собой, ваши шансы самореализоваться и осуществить свои мечты многократно возрастают. Занимайтесь тренировкой интеллекта и памяти, развивайте тягу к совершенствованию, улучшайте свое мышление – тогда перед вами откроются небывалые возможности, способные сделать вашу жизнь яркой, насыщенной и счастливой.

Автор: Кирилл Ногалес