

## طرق تنمية الذكاء



الذكاء هو تلك الآلة التي يعمل الدماغ باستطها، وهو اللبنة الأساسية للتفكير، وهو منشا التساؤلات، وهو مولد العبقرية، وهو الدولاب الذي يدور ليمنح العصور التطور والثورة والتكنولوجيا، وبالرغم من أهمية الذكاء، فهو شيء غير ملموس، ولا يمكننا وضعه على ميزان، وقياس حجمه وكتلته، ومع ذلك يصنف الناس بناءً على قدراتهم العقلية ومستويات ذكائهم، وعندما نقول ذكاء تلمعُ في أذهاننا فوراً أسماء العلماء الأفاضل الذين كانت لهم اليد العليا في قلب موازين الحياة العسكرية والاقتصادية، والبيئية، أمثال أينشتاين ونيوتن وبلانك، وقبلهم علماء المسلمين، مثل الرازي وابن سينا، وجابر بن حيان، ولا بد أن ندرك في أعماقنا أن "الذكاء" ليس مقياساً للذكاء بين الناس تماماً كما "الذكاء" ليس مقياساً للذكاء، وإنما نوع معين من الذكاء وربما لا يعرفه، ونسبة ما لا يعرفها تحديداً، ولكن الأمر الذي يجب أن يسعى له كل إنسان، هو العمل على قدراته الخاصة، والعمل عليها، لإنمائها، وإخراج مواهبه وقدراته إلى النور والحياة وتوجد العديد من الطرق التي يمكننا الاستفادة منها لتنمية ذكاء الراشدين ومن هذه الطرق هي:

1- التمرينات الرياضية: الرياضة تساعد على صفاء الذهن والتحكم بالتوازن والتآزر بين العقل والجسم. كذلك فقد أثبتت بعض الدراسات أن<sup>3</sup> التمارين الرياضية تساعد على بناء أجسام المايثوكونديا في خلايا الدماغ وهذه الأجسام هي المسؤولة عن الطاقة لذلك فهي تنشط الدماغ والتفكير فيه.

2- التغذية: كما أن<sup>3</sup> الجسم يحتاج إلى الغذاء المفيد، كذلك العقل يحتاج إلى الغذاء المفيد له، ومن هذه الأغذية الفواكه مثل التوت، والأسماك، والمعادن، والمكملات الغذائية مثل الحديد وأوميغا 3.

3- أحلام اليقظة: اثبتت بعض الدراسات أن<sup>3</sup> نسب الذكاء والقدرة على التفكير وإيجاد الحلول أعلى عند أولئك الأشخاص الذين يمارسون أحلام اليقظة من الأشخاص العاديين.

4- مد<sup>3</sup>ل دور الشخص الذكي: نلاحظ كثيرا<sup>3</sup> من الأحيان أن<sup>3</sup> الأشخاص الأذكاء غريبو الأطوار، لأنهم يتحدثون مع أنفسهم كثيرا<sup>3</sup>، الحقيقة أن<sup>3</sup>هم يقومون بالتفكير بصوت مرتفع وهذه وسيلة جيدة لتنمية الذكاء، وهي أن يسم<sup>3</sup>ع الإنسان صوته بينما هو يراجع أو يحفظ معلومات ما.

5- الحصول على نوم كافي: يحتاج الجسم في وضع طبيعي من (6-8) ساعات من النوم العميق ومن الخطورة بمكان تناول المنبهات في وقت متأخر من الليل للبقاء مستيقظا<sup>3</sup>، كذلك يندرج تحت هذا البند الاهتمام بترتيب غرفة النوم والاهتمام بالإضاءة للحصول على نوم عميق ومريح.

6- غير<sup>3</sup>ر نمط حياتك: حاول أن تختار طريقة حياة أكثر إيجابية، وأكثر شبابا<sup>3</sup> وتجديدا<sup>3</sup> لأن<sup>3</sup> طريقة ارتداء الثياب وتناسفها، ترتيب الغرفة، وطريقة الحديث والعادات اليومية، وهذه التفاصيل الصغيرة

التي نهملها دائماً، من شأنها أن تُحدثَ تغييراً نفسياً إيجابياً ومريحاً.

7- القراءة: توصف القراءة بأنها نشاط عقلي ولا شكّ أنّ كلّ معلومة نقرأها تضاف إلى رصيدنا الفكري، وتشغل حيزاً ما في رفوف الذاكرة كما أنّ القراءة تقوّي حواس الإنسان، وتثير فيه حواس التساؤل والفضول والبحث عن كلّ جديد، والقراءة تضيف حصيلة خبرات المفكرين والعلماء إلى عقولنا.

والعامل الأهم لزيادة الذكاء هو أن نكون واثقين بقدراتنا التي وهبنا إياها سبحانه وتعال ، وأنّ العقل السليم الناضج نعمة من نعم الله التي لا تعد ولا تحصى.►