

# 10 اشياء صغيرة يمكنك فعلها يوميًا لتصبح أكثر ذكاءً

ترجمة: ريمان سعد



المشروع العراقي للترجمة

## 1. كن ذكيا حول وقتك على الانترنت.

لست مضطرا لقضاء كل استراحة لك على الانترنت من اجل التحقق من مواقع التواصل الاجتماعية. الانترنت ملئ بمصادر التعليم العظيمة، مثل الدورات التعليمية على الانترنت، محادثات تيد المثيرة وادوات بناء المفردات. استبدل دقائق اللعب بشئ مفذي عقليا.

## 2. اكتب ماتعلمته.

لا يجب ان تكون جميل او جذاب، لكن أخذ دقائق قليلة لكتابة ماتعلمته بالتأكيد سيزيد قدرتك العقلية. «اكتب 400 كلمة يوميا حول الاشياء التي تعلمتها.»

## 3. اصنع قائمة بالاشياء التي فعلتها.

جزء كبير من الذكاء هو الثقة والسعادة، لذلك عزز كل منهما بالتوقف عند قائمة الاشياء التي فعلتها حقا، بدلا من الاشياء التي لم تفعلها.

## 4. احضر لوحا للخربشة.

الالعاب اللوحية والالغاز ليست مسلية فقط لكنها طريقة عظيمة لتشغيل دماغك. للحصول على دماغ بمستوى النينجا، قرن عمل ذاكرتك بتجربة اللعب من دون النظر الى اللوح. العب السكرابل بدون ارشادات وكتب.

## 5. امتلك اصدقاء اذكياء.

مصاحبة الاشخاص الاكثر ذكاءا منك احد الطرق السريعة للتعليم. تذكر ان معدل ذكاءك هو متوسط معدل لخمس اشخاص قريبين لك. أبط نفسك بأذكي الاشخاص.

## 6. اقرأ كثيرا.

يبدو ان القراءة ضرورية بالتأكيد. الاراء حول ماهي افضل المواد التي تزيد من قدراتك العقلية متنوعة، حيث تتراوح الاقتراحات من تطوير عادة القراءة اليومية للجرائد الى التقاط الكتب الخيالية والقصصية، لكن يبدو ان الجميع يوافق على قراءة المزيد والمزيد.

## 7. اشرح ماتعلمته للآخرين.

اذا لم يكن بإمكانك شرح ماتعلمته ببساطة، فأنت لم تفهمه بشكل جيد. تأكد من تعلمك حقا لما تعتقد بانك تعلمته وتلك المعلومات ستلتصق بذاكرتك بمحاولتك تعليمها للآخرين. تأكد ان بإمكانك شرحها لشخص اخر.

## 8. قم بفعل اشياء جديدة عشوائية.

انت لاتعرف ماهو المفيد لادارة وقتك والاستفادة منه. انت تحتاج فقط الى تجربة اشياء جديدة حتى لو لم تكن مفيدة او منتجة بالوقت الحالي وتنتظر لترى كيفية ربطها مع باقي خبراتك فيما بعد.

## ٩. تعلم لغة جديدة.

لست بحاجة الى بلد اجنبي لتصبح طليق اللسان ومترجم محترف لإتقان اللغة التي اخترتها. بإمكانك ان تعمل بعيدا عن مكتبك ولازلت تجني المكافآت العقلية. هناك الكثير من المواقع للتعليم.

## ٦٠. خذ بعض الوقت.

امنح نفسك بعض الوقت يوميا لمراجعة ما تعلمته، مثلا التفكير حول الاشياء التي تعلمتها اثناء اداء التمارين الرياضية او غيرها.

## المصدر

---