

متفحصین روانشناسی بر این باورند برای بهبود عملکرد مغز و تقویت بهره هوشی پیشنهادات بسیار راحتی وجود دارد که کمک به افزایش آن میکند:

□ □ مطالعه کنید

دانشجوی زندگی باشید! انسان تک بعدی نیست و فقط به چند بعد سلامت، ثروت و شادی خلاصه نمیشود. برای بالا بردن هوش کلامی باید در مورد مسایل گوناگون مطالعه کرد و دایره لغات را گسترش داد. مطالعه در مورد تاریخ، روانشناسی، علوم زیستی، علوم طبیعی، هنر، زبان، ریاضی و موسیقی کمک به گسترش تفکر می کند.

به تفکر خود شخصیت و عمق دهید و حداقل در هفته یک کتاب بخوانید.

□ □ ذهن خود را به چالش بکشید.

انواع بازیهای ذهنی و فکری میتواند باعث تقویت هوش سیال، بهبود عملکرد حافظه و افزایش قدرت تمرکز میشود. اگر تنها برای مدتی این کار را تکرار کنید به زودی نتیجه آن را می بینید. سودوکو، مل جدول، مل معما از بهترین گزینه های بازی های تمرینی ذهن است.

□ □ موسیقی یادگیرید، بنوازید و گوش دهید.

یادگیری سازهای مختلف میتواند به هماهنگی بدنی شما کمک کند و هوش عملی شما را بالا ببرد. اینکار علاوه بر تقویت هوش عملی می تواند به هوش انتزاعی شما نیز کمک کند. هم چنین موسیقی در هر سبکی کمک به افزایش هوش شنیداری شما میکند.

اگر هنگام کار و فعالیت روزانه خود به موسیقی گوش دهید کمک بسیار زیادی به تقویت تمرکز شما و هوش شنیداری تان میکند.

□ □ یادداشت کنید

هر چقدر میتوانید یادداشت کنید! برای شروع می توانید با یادداشت روزانه خاطرات خود شروع کنید. می توانید هر مطلب ساده ای را به جای ذخیره در تلفن همراه در دفتر یادداشت بنویسید.

سعی کنید با دست مخالف یادداشت کنید و نیمکره غالب مغز را به چالش بکشید و از نیمکره مخالف مغز نیز بیشتر کمک بگیرید.

□ □ تعاملات اجتماعی و میانه فردی خود را بیشتر کنید

ارتباطات اجتماعی و تعامل میانه فردی بیشترین کمک را به افزایش هوش اجتماعی شما میکند، و در عین حال باعث پرورش هوش کلامی و شنیداری هم میشود.

تعاملات اجتماعی میتواند منجر به احساس تعلق، همدلی و شادی شود.