



# كيف تصبح ذكياً

للتفكير المتزايد حول اللغة فائدة إضافية أيضاً تتمثل في تحسين براعة اللغة الأولى وتعلم كل الكلمات الجديدة التي ستساعدك في تحسين ذاكرتك. يمكنك أيضاً أن تبتكر واحدة!

٧ - اقرأ الأخبار. في حين أن التواصل مع الأحداث الحالية قد لا يزيد بالضبط من قدراتك الفكرية، فإن الشخص الفضولي الذكي يجب أن يرغب في الانخراط مع العالم الذي يعيش فيه. الحصول على أفكار جديد غالباً ما ينطوي على البناء على أفكار موجودة بالفعل، لذلك من الجيد دائماً فهم المشاكل التي تواجه العالم بقدر المستطاع بالإضافة إلى الطرق التي يحاول الناس اتباعها لحل تلك المشاكل. تذكر أن كل المصادر الإخبارية لديها تحيز نوعاً، ما لذلك عليك الحصول على الأخبار من مصادر متنوعة ولا تقبل أي شيء كحقيقة مطلقة مجرد وجوده في الصحيفة.

٨ - اعتمد قليلاً على التكنولوجيا. سهولة حصولنا على المعلومات اليوم تجعل حياتنا أكثر مناسبة ولكن أيضاً تجعلنا أكثر غباءً. على سبيل المثال تكون الممرات العصبية لقراءة

٤ - فكّر في كيفية تفكيرك. يُسمى ذلك «بما وراء المعرفة» وهو أمر يتفوق فيه الناس الأذكياء. يسمح ما وراء المعرفة لك بفهم كيفية التعلم وكيفية تطبيق هذه الاستراتيجيات من سياق إلى آخر. على سبيل المثال إذا أدركت أنك تتعلم بشكل أكثر فاعلية عندما تدرس بمفردك، ستعرف أنه لا يجب عليك الالتحاق بمجموعة دراسة للاستعداد للامتحان النهائي.

٥ - اهتم بجسدك. ينسى الناس أحياناً أن الدماغ عضو بدني مثل أي عضو آخر. مثلما تكون بشرتك أكثر صحية عندما تستحم ورتناك أكثر صحية عندما لا تدخن، فإن الدماغ الذي يعتنى به صاحبه جيداً تكون وظائفه في مستويات أعلى من الدماغ المهمل. قد يفاخجك مدى فاعلية معالجة المعلومات عندما تحصل على النوم الكافي وتقوم بالتمارين الرياضية المناسبة وتتناول كمية وفيرة من الفواكه والخضراوات.

٦ - تعلم لغة. سيُجبر ذلك دماغك على تداول طرق جديدة وبناء المعنى ويزيد من فهمك الواعي والبدهي لأنظمة اللغة.

شارك في التأليف

Alexander Ruiz, M.Ed

بها. إذا كنت متحمساً لشيء ما، سترغب بالتأكيد في أن تفهمه بشكل أعمق؛ إنه هذا النوع من الاستقصاء المركز والمستمر الذي يؤدي إلى زيادة ذكائك. ينطوي الذكاء الحقيقي على المعرفة العميقة لبضع مواد قليلة بدلاً من الفهم الضئيل لمجموعة واسعة منها. هل كان ألبرت أينشتاين موهوباً بشكل متساوٍ في الفيزياء وعلم الإنسان وعلم اللغة والجيولوجيا والسلوك الحيواني والنقد الأدبي؟ بالطبع لا. لكن تكون متعدد المواهب والأعمال يعني ألا تتميز في أي شيء؛ إذا حاولت تعلم القليل من كل شيء، قد ينتهي بك المطاف وأنت لا تعلم أي شيء.

٣ - تحد نفسك. إذا كنت لا تتحدى نفسك، أنت بذلك لا تمتلك الدافع لنفسك. ينبغي ألا يكون التعليم عقاباً. ولكن على العكس يجب أن يكون مكافأة وبالطبع لن يكون كذلك إذا لم يتطلب الكثير من الجهد. حفز نفسك لإتقان أفكار جديدة وادخال أبعاد فكرية غير مألوفة.

هل تتمنى أن تصبح أذكى؟ هل تتمنى أن يعتقد الآخرون أنك ذكي؟ تحقيق الأمنية الأخيرة أسهل من الأولى، ولكن سواء كنت تريد بالفعل زيادة قدرتك الفكرية أو تريد فقط جني فوائد الظهور بمنظر الشخص الأكثر عقلانية، يوجد بعض الخطوات الواقعية التي يمكنك اتباعها لتحقيق هدفك.

## تعميق فكري بطريقة مجدية

١ - تكريس نفسك لتصبح متعلماً مدى الحياة. يعتقد الناس أن الذكاء أمر ثابت ولا يمكن تطويره بقليل من الجهد. وعلى الرغم من ذلك تشير الأدلة المعاصرة أن هذا ليس الواقع؛ بينما لا يمكن للشخص غير الذكي أن يصبح عبقرياً، يبدو من الممكن على نحو متزايد أن أي شخص لديه القدرة على زيادة مستوى ذكائه إلى حد ما. ولكن العملية ليست سهلة مثل تعلم كلمات جديدة. يستغرق الأمر منك وقتاً ومجهوداً لتعلم كيفية الانخراط بشكل أعمق وانتقادي مع العالم من حولك.

٢ - اتبع شغفك. يتعلم الناس بشكل أكثر فاعلية عندما يمتلكون الشغف بشأن مادتهم المهتمين

## الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية

World Islamic Associa For Mental Health

### الاشتراك في المجلة

إلى السيد/أ.د. رئيس مجلس إدارة  
الجمعية العالمية الإسلامية للصحة  
النفسية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته..  
أرجو قبول اشتراكي في مجلة النفس  
المطمئنة وبياناتي كالتالي

الاسم: .....

الجنسية: .....

العنوان بالتفصيل: .....

تليفون السكن: .....

تليفون العمل: .....

فاكس: .....

تحريراً في / / م

مقدمه لسيادتكم

الإسم/ .....

التوقيع/ .....

. قيمة الاشتراك السنوي داخل مصر ٨٠  
جنيهاً بما فيها إرسال الأعداد بالبريد

تصدر المجلة ٣ أعداد سنوياً

يناير . مايو . سبتمبر

من كل عام

. يسدد الاشتراك إما نقداً بمقر الجمعية أو

داخل مظلوف موسى عليه أو بشيك باسم  
الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية.

وقم بتصحيحها. كما يمكنك أيضاً  
البحث عن بعض الاقتباسات الأدبية  
العقلانية وإدراجها في محادثتك.  
تذكر أن استخدام الكلمات الرنانة  
يُثير الإعجاب إذا استخدمتها فقط  
بشكل صحيح. على سبيل المثال، قول  
كلمة «جنباً إلى جنب» لا يمنحك  
أى ميزة إذا كنت لا تفهم معناها أو  
كيفية نطق الكلمة.

٢ - كن متواضعاً وقليل الكلام. إذا  
استمررت في محاولة إظهار  
نفسك بأنك شخص ذكي سيبدأ  
الناس في التساؤل بشأنك، بنفس  
الطريقة عندما يشك الناس في  
أن الشخص الذي يُصر على أنه  
ليس عنصرياً قد يُعاني من بعض  
العنصرية. بدلاً من ذلك إذا كنت  
قليل الكلام ومتواضعاً، يعتقد  
الناس أنك شخص ذو تفكير عميق.  
أحد الفرص الجيدة لتطبيق ذلك  
هو عندما يُعلق أحد الأشخاص  
بشكل غبي في محادثة جماعية. إذا  
بادرت بتصحيح ما قاله أو سخرت  
منه، أنت بذلك عُرضة لكى تظهر  
شخصاً دينياً بدلاً من شخص ذكي.  
بدلاً من ذلك، دع الناس يقومون  
بذلك عوضاً عنك وابق صامتاً  
لبرهة واجعل تعليقاتهم تبدو  
سخيفة، وعندما تبدأ المحادثة في  
أن تبدو محرجة، شارك فيها على  
الفور. سيمنحك ذلك انطباع أنك  
لم تجد طريقة للإجابة على مثل  
هذا التعليق السخيف وأنت قررت  
التحدث لتجنب ذلك الشخص  
مزيماً من الإحراج.

٣ - قَدِّم نَفْسَكَ جَيِّداً. يميل  
الناس إلى افتراض أن الأشخاص  
الذين يرتدون جيداً ويتحدثون  
جيداً هم أكثر ذكاءً من الأشخاص  
المهملين الذين يتلعثمون طوال  
الوقت. قد ترغب أيضاً في التفكير  
في ارتداء نظارة. قد تبدو سخيطة  
ولكن عندما يتعلق الأمر باعتقاد  
الناس بالشخص الذكي فإن  
الشخص ذا النظارات أفضل ممن  
لا يرتديها.

٤ - أطلق على نفسك اسماً  
ينم عن الذكاء. قد يبدو ذلك  
سخيفاً ولكن أدلة كثيرة تشير إلى  
أن إطلاق اسم مميز على نفسك  
سيجعلك تبدو أكثر ذكاءً بالنسبة  
للآخرين. يوجد ما يُعرف بالاسم  
السينمائي والاف الممثلين حول  
العالم استبدلوا أسماءهم التقليدية  
بأسماء أخرى لها وقع موسيقى  
يهيئهم للشهرة؛ فكّر في الأمر من  
نفس المنطلق محاولاً اختيار اسم  
يعبر عن ذكائك وعمق تفكيرك  
بشكل أو آخر.

الخراثط أضعف في أدمغة جيل  
الألفية من أدمغة آبائهم. هذا  
لأن معظم جيل الألفية يعتمد  
على نظام تحديد المواقع والملاحة  
كثيراً لمساعدتهم في العثور على  
طريقهم، في حين أن الأجيال  
القديمة كانت تتطلع على مجلد  
الخراثط إذا فقدوا الطريق. وفي  
نفس السياق، فإن جيل الألفية  
إذا نسوا معنى كلمة ما، فإنهم  
يتجهون سريعاً إلى جوجل بدلاً من  
الجلوس ومحاولة تذكر معناها. بدلاً  
من تعزيز قدرتهم على استرجاع  
المعلومات، يمكنهم الحصول على  
المعلومات دون أى تفكير تقريباً.  
حاول الإكثار من الاعتماد على  
عقلك والتقليل من الاعتماد على  
هاتفك.

٩ - كن متفتح الذهن. تجنّب  
شطب أفكار جديدة لأنها مخيفة  
ومربكة وتهدد الطريقة التي اعتدت  
بها التفكير في هذا العالم. هذا  
التردد الطبيعي للعقل البشري الذي  
يحمل وجهتي نظر متعارضتين  
يُسمى «التناظر المعرفي». كن  
متفتحاً لتغيير وجهة نظرك. كما أن  
القدرة على الاعتراف بالخطأ هي  
سمة مميزة للعقل المتفتح.

١٠ - تقبّل أن تظهر غيبياً. الفضول  
ليس هو الجهل، الأشخاص الأذكى  
بالفعل هم الذين يطرحون الأسئلة  
باستمرار وذلك لأن الشخص  
الحكيم يعلم أنه لا يعرف كل شيء.  
لن تكون جيداً في مهارة جديدة عند  
بداية تعلمها وهذا أمر طبيعي. إذا  
قمت بشيء أنت سيئ فيه لوقت كافٍ،  
أنت بذلك قد بدأت بالفعل أن تصبح  
جيداً فيه. اعتبر الثغرات التي تلو  
معرفتك بوابة للاكتشاف والنمو.

### الظهور بشكل أكثر ذكاءً

١- استخدم الكلمات الرنانة. لا  
تعتبر عبقرية أن تستخدم بعض  
المفردات الجديدة، ولكن استخدام  
بعض الكلمات المثيرة للإعجاب  
وبعض التأنق النحوي قد يمنحك  
مظهر الشخص المثقف. حمّل تطبيق  
كلمة كل يوم أو ببساطة اصنع بعض  
البطاقات التعليمية. حدد بعض  
الأخطاء النحوية الشائعة في كلامك

