

## Βελτιώστε την εξυπνάδα σας με 10 καθημερινά τρικ

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



PHILADELPHIA, PA – MAY 18: A woman reads a book while in the background travelers prepare to board their Amtrak train which resumed northbound service from 30th Street Station with a 5:53am departing train, after last week's derailment, on May 18, 2015 in Philadelphia, Pennsylvania. Eight people were killed and more than 200 others were injured in the train crash, carrying more than 200 passengers from Washington, DC to New York, on May 12, 2015 in north Philadelphia. (Photo by Mark Makela/Getty Images)

Η αλήθεια είναι ότι όλοι θα θέλαμε να είμαστε έξυπνοι, αλλά έχετε αναρωτηθεί ποτέ αν είστε όσο έξυπνοι θα θέλετε; Ορισμένοι ειδικοί απαντούν στο ερώτημα πως μπορούμε γενικά να βελτιώσουμε την νοημοσύνη.

Ο συγγραφέας του βιβλίου «Εξυπνότερος: Η νέα επιστήμη του να χτίσετε δυνατότερο μυαλό», Dan Hurley παρουσιάζει τους 10 τρόπους για να δείχνετε εξυπνότεροι .

### **Διαβάστε αρκετά**

Μία μελέτη που διεξήχθη από φοιτητές του πανεπιστημίου της Καλιφόρνια διαπίστωσε ότι οι φοιτητές που ξόδεψαν περισσότερες από 100 ώρες μελετώντας για τις σπουδές τους στη Νομική, είχαν αλλαγές στον εγκέφαλό τους. Τα ευρήματα έδειξαν ότι η τόσο εντατική μελέτη έδειξε μεταβολές στα τμήματα του εγκεφάλου που σχετίζεται με το σκεπτικό και της σκέψης.

### **Φάτε καλά και ασκηθείτε**

Η διατροφή και η άσκηση έχουν επίσης επίδραση στην εξυπνάδα. Μία μελέτη ερευνητών το 2013 στο πανεπιστήμιο της Βοστώνης, ανακάλυψε ότι η άσκηση

ήταν ευεργετική για την υγεία του εγκεφάλου. Δύο χρόνια μετά οι ερευνητές του πανεπιστημίου του Bristol ανακάλυψαν ότι τα παιδιά που έκαναν μια διτροφή υψηλή σε ζάχαρη και επεξεργασμένο φαγητό είχαν χαμηλότερο IQ, σε σχέση με όσα παιδιά ακολουθούσαν μια υγιεινή διατροφή.

### **Ακούστε περισσότερο από ότι μιλάτε**

Λάβετε υπ όψιν του τι συμβαίνει γύρω σας και ακούστε τι έχουν οι άνθρωποι να σας πουν. Αυτό θα σας δώσει τις πληροφορίες και τη διορατικότητα που είναι απαραίτητες, τονίζει η κλινική ψυχολόγος Ben Michaelis. Το να είναι κανείς ευφυής σημαίνει ότι είναι σε θέση να κατανοήσει τους παράγοντες και τις επιρροές που έχουν επιπτώσεις στη πληροφόρηση.

### **Πρακτική εξάσκηση του εγκεφάλου**

Η πρακτική άσκηση του εγκεφάλου είναι επίσης σημαντική. Μια έρευνα που δημοσιεύτηκε τον Ιανουάριο του 2014 στην εφημερίδα της Αμερικανικής Γηριατρικής εταιρίας διαπίστωσε ότι οι ηλικιωμένοι που εξασκούσαν το μυαλό τους για 10 ώρες, δέκα χρόνια μετά είχαν την ίδια ικανότητα να εκτελούν τις δραστηριότητες τους.

### **Διαβάστε αντίθετες απόψεις**

Η περιέργεια είναι ένα σημαντικό τμήμα της εξυπνάδας. Ο Michaelis αναφέρει ότι το να είναι κανείς περίεργος τόν οδηγεί στο να ανακαλύπτει απαντήσεις που μπορούν να μας κάνουν εξυπνότερους. Διαβάστε εφημερίδα και άλλα μέσα ενημέρωσης και τις πληροφορίες των πηγών. Αναζητήστε και παραμείνετε ανοικτοί επίσης σε ιδέες που είναι διαφορετικές από τις δικές σας όσο σκληρό και να είναι αυτό.

Βαγγέλης Τριάντης

**Πηγή:** [HuffPost Greece](http://HuffPost Greece)