

Jak si zvýšit IQ?



Co je IQ?

IQ je **intelligenční kvocient neboli index intelligence**. Poprvé byl pojem IQ uveden v roce 1912 německým psychologem Williamem Sternem, který jej definoval jako mentální věk (mental age - MA) ve vztahu k aktuálnímu či chronologickému věku (chronological age - CA), tedy $IQ = MA/CA$. Mentální věk je úroveň intelektuálního vývoje měřená intelligenčním testem.

IQ se měří různými testy intelligence, v nichž asi polovina populace dosahuje výsledku 90 až 110, 15 % populace má IQ 111 až 120, 8 % populace 121 až 130 a přibližně 2 % populace mají IQ více než 131.

Zhruba ze 70 % je hodnota IQ předurčena dědičností a "jen" ze 30 % ji lze ovlivnit tréninkem.

Jak lze zvýšit IQ?

Pro zvýšení intelligence, resp. její udržení, platí známé učít se, učit se, učit se Pro maximální soustředění je pak potřeba mít klid, ale užitečná je i neustálá duševní aktivita, snaha cokoli zkoumat, o problémech přemýšlet, kombinovat možná řešení a neustále zaměstnávat mozek.

Tipy na zvýšení IQ:

1. Pracujte v chladnějším prostředí

Pro vyšší výkony jsou vhodné teploty o 1 až 3 °C nižší než teplota, při níž běžně lenošíte u televize. Při

mírném nepohodlí se organismus vybudí k vyššímu výkonu. Ideální pracovní doba je individuální, u mužů se však obvykle pohybuje mezi 17 až 20 °C, u žen 19 až 22 °C.

2. Dopřejte si kyslík

Dostatek kyslíku působí pozitivně na "čilost" mozku, a tedy i na myšlenkové procesy.

3. Nežehrejte na mírný stres

Práce při mírném stresu má vliv na zvýšení inteligence více než práce v naprostém klidu. Je to tím, že pokud stresové situace překonáme a minimalizujeme jejich negativní vliv, můžeme z nich něco vytěžit do budoucna.

4. Jezte čokoládu

Čokoláda zvyšuje odolnost a zahání únavu. Díky požitku z čokolády se v těle uvolňuje betaenorfin, který vyvolává příjemné pocity. Čokoláda se také stará o dobrou náladu a relaxaci.

5. Pijte kávu a povzbuzujícího nápoje

Kofein obsažený v kávě nebo povzbuzujících nápojích je nejrozšířenějším stimulantem na světě. Oddaluje únavu (zvláště duševní), zlepšuje koncentraci, zrychluje tep, uvolňuje svaly, rozšiřuje tepny či stimuluje oběhový a respirační systém.

6. Načasujte si práci na vhodnou dobu

Vyzkoušejte, kdy je pro vás vhodné pracovat a kdy odpočívat. Porovnejte objem práce, kterou jste udělali za hodinu při srovnatelných podmínkách v různých částech dne.

7. Užívejte přípravky podporující mozek

Jde o nenávykové látky podporující mozkovou činnost. Urychlují proces učení, zlepšují paměť nebo snižují únavu.

8. Uvolněte se

Schopnost soustředit se na řešení problému a odstranit z mysli nežádoucí a rušivé vlivy patří mezi nejužitečnější dovednosti.

9. Cvičte relaxační cviky

O relaxačních pomůckách i metodách cvičení existuje mnoho publikací. Prostudujte je a začněte podle nich cvičit.

10. Udělejte si tahák

Tím, že si tahák vytvoříte, mnohé se také naučíte.

11. Přípravujte se na IQ testy

Na internetu najdete nespočet IQ testů, které vás posunou vždy dál. Průběžná příprava na testy, zjištění si tradičních testových otázek a způsobů jejich řešení vám pak při testu ušetří čas.

12. Čtěte knihy

Mít načteny stovky knih je k nezaplacení. Není ani nutné si pamatovat podrobně obsah. Čtením získáváte cit pro skladbu vět a rozšiřujete si slovní zásobu.

13. Vytvořte si strategii

U IQ testu si nejprve prohlédněte všechny úkoly. Pak řešte otázky, které vám jdou nejlépe, u žádné se zbytečně nezdržujte. Nebojte se občas tipovat. Kontrolujte si čas, ale nelamte si hlavu s tím, že vše nestihnete. Testy jsou dělány tak, že to většinou ani nelze.

14. Sportujte

Výzkumy dokazují, že fyzická aktivita souvisí s mentálními funkcemi. Svalové pohyby podněcují růst axonů přenášející informace mezi neurony a počet axonů má přímý vztah k inteligenci.

15. Hrajte hry

Moderní deskové, karetní a logické hry rozvíjejí duševní schopnosti. Hry mají i socializační efekt, neboť je to zábava pro celou rodinu.

16. Luštěte hlavolamy

Pravidelným namáháním mozku nad kvízy, hádankami a hlavolamy docílíte stavu, kdy budete schopni dlouhodobé a duševně náročné zátěže.

17. Trénujte funkční gramotnost

Funkční gramotnost je soubor znalostí a dovedností, které nám umožňují orientovat se ve světě, rozumětmu a nebát se ho, začlenit se do společnosti a domluvit se s okolím. Jen funkčně gramotný člověk může být inteligentní, a to bez ohledu na výši IQ.

18. Stále se vzdělávejte

Svět se stále mění a vyžaduje řešení nových úkolů a situací. Chcete-li chápat nové technologie, výrobní postupy a společnost, musíte se učit celý život.

19. Rozšiřujte si své životní zkušenosti

Říká se, že životní zkušenosti jsou k nezaplacení, a v mnohém toto tvrzení platí – díky bohatým prožitkům a zkušenostem budete schopni řešit náročnější osoby "bez zkušeností".

20. Sledujte televizi či internet

Nedostatek podnětů (zvláště) v dětství zapříčiňuje inteligentní zaostalost. Televize či internet umožňují, aby i osoby ze sociálně slabých vrstev poznaly, jak žijí ostatní lidé.

21. Přijímejte v potravě jódu

Je známá souvislost mezi nedostatkem jódu u nastávajících maminek a následnými intelektovými problémy jejich dětí. Konzumujte proto například brokolici, třešně nebo čokoládu a pijte Vincentku.

22. Sledujte svou sebereflexi

Není na škodu občas zhlédnout telenovelu či reklamu na prací prášek – pokud vám začnou uvedené programy připadat inspirující, zamyslete se nad svým aktuálním mentálním výkonem.

23. Řekněte klidně "Nevím"

Občas neškodí přiznat, že něčemu nerozumíte. Klidně se zeptejte, je to lepší předstíráním, že problematice rozumíte.

24. Nebojte se nových kontaktů

Vyhledávejte společnost. Od známých a přátel můžete získat spoustu cenných rad a informací.

25. Kombinujte a dávejte si věci do souvislostí

Informace z různých zdrojů si dávejte do vzájemné souvislosti. Inteligence neznamena pouze znát hodně informací, ale ve správný čas je umět použít.

26. Nebojte se inovací

Jednou za čas si přeházet ikony na ploše počítače, zvolte jinou cestu do práce – dělejte věci jinak, abyste se vytrchli z každodenní rutiny.

27. Spěte hodně a kvalitně

Potřeba spánku je individuální. Napoleonovi stačilo pár hodin denně, někdo potřebuje spát hodin deset. Vyspěte se různě dlouhou dobu po podobně namáhavém dni a vyzkoušejte, jak se budete cítit.

28. Naučte se mlčet

Tohle přísloví nemluví do větru. Přemýšlejte, než něco řeknete. Budete-li významně mlčet, můžete být pokládáni za inteligentní, i když nejste právě informováni.

29. Naučte se rétorice

Učte se přednášet a diskutovat. Je to důležité ve chvílích, kdy není možné jen mlčet. Je nutné, abyste nabrali zkušenosti s přednesem i před neznámým publikem.

30. Buďte aktivní

Pasivním přístupem v životě moc nezískáte. Zajímejte se proto o dění okolo sebe. Inteligence se definuje také jako zvýšená aktivita mozku.