

Mungkin kamu sudah tidak asing dengan kata cerdas bukan. Sebelumnya sudah dibahas tentang 8 jenis kecerdasan manusia beserta ciri-cirinya. Apakah kamu sudah membacanya? Jika belum, baca dulu ya.

Oh ya, tahukah kamu bahwa cerdas dan pintar itu berbeda? Walaupun cerdas itu sinonim dari pintar, tapi keduanya punya arti yang berbeda. Cerdas merupakan bawaan sejak lahir, sedangkan pintar merupakan hasil dari sebuah kedisiplinan dari belajar.

Namun, kamu tidak perlu khawatir, kecerdasan tetap bisa ditingkatkan lho. Bagaimana caranya? Yuk simak tips berikut!

5 Tips Meningkatkan Kecerdasan

1. Mencari hal-hal baru

Kamu mungkin pernah mendengar istilah *dopamin*. Dopamin merupakan salah satu hormon penting di dalam tubuh. Ketika hormon ini dilepaskan dalam jumlah yang tepat, maka hormon ini dapat membantu suasana hati menjadi lebih bahagia, senang, dan tenang.

Ketika kamu mencari hal-hal baru, maka dapat membantu memicu pengeluaran hormon *dopamin*. Hormon ini dibutuhkan untuk menunjang semangat dan memberikan stimultan untuk pertumbuhan neuron-neuron baru sehingga kamu lebih siap menerima pelajaran atau ilmu yang baru.

Cara mencari hal-hal baru dapat kamu lakukan dengan mencoba melakukan kegiatan yang belum pernah kamu lakukan. Tapi, tentu saja kegiatan yang baik dan positif ya.

Kamu bisa belajar melukis, belajar alat music baru, jalan-jalan dan menikmati indahnya alam, pergi ke museum, dan masih banyak lagi. Dengan mempelajari hal-hal baru dari kegiatan-kegiatan tersebut, maka sangat dimungkinkan kamu bisa meningkatkan kecerdasan yang kamu miliki.

2. Berpikir kreatif

Berpikir kreatif penting dalam hidup. Kamu bisa mulai untuk membiasakan diri untuk berpikir kreatif. Banyak hal yang bisa dilakukan untuk berpikir kreatif. Tidak harus dengan

selalu dengan melakukan pekerjaan yang berhubungan dengan otak kanan, misalnya melukis, menggambar, dan masih banyak lagi.

Kamu bisa melatih berpikir kreatif dengan belajar memecahkan sebuah permasalahan dengan praktis dan kreatif. Misalnya, kamu diberi pertanyaan dan harus memberikan solusinya. Cobalah menjawab dengan praktis dan sekreatif mungkin. Dengan melatih berpikir kreatif, sangat dimungkinkan bagi kamu untuk bisa meningkatkan kecerdasan.

3. Memberi tantangan pada diri sendiri

Banyak tantangan yang bisa kamu berikan pada dirimu untuk meningkatkan kecerdasan. Tantangan-tantangan yang bisa kamu coba misalnya adalah mencoba untuk memecahkan suatu masalah, menyelesaikan permainan yang membutuhkan kemampuan ekstra, menghadapi hal baru, dan masih banyak lagi.

Kamu juga bisa mencoba permainan seperti tetris dan sudoku untuk membantu memberikan tantangan pada diri sendiri, apakah kamu bisa menyelesaikannya atau tidak.

Walaupun dapat membantu melatih kemampuan otak, hal yang paling penting dalam meningkatkan kecerdasan adalah membentuk pola pikir yang baik. Oleh karena itu, akan lebih baik jika kamu mencoba kegiatan baru yang dapat mengasah dan membentuk pola pikirmu.

4. Melakukan hal-hal sulit

Dewasa ini, banyak kemudahan yang kita dapatkan melalui perkembangan teknologi. Misalnya ketika kita membutuhkan sesuatu, kita bisa menggunakan teknologi untuk membantu kita. Bukan berarti teknologi berdampak buruk bagi kita lho, hanya saja kita tidak boleh terlalu bergantung pada kemudahan teknologi.

Untuk meningkatkan kecerdasan, kita harus mencoba melakukan hal-hal yang sulit. Hal ini dikarenakan dengan melakukan hal-hal yang sulit, maka otak kita akan semakin bekerja dan dapat membentuk daya ingat yang tinggi.

Jika ada pekerjaan atau kegiatan yang sulit, cobalah untuk menyelesaikannya dengan baik. Kamu akan melatih daya kerja otakmu untuk membentuk pola pikir yang kreatif dan lebih baik lagi.

5. Memperluas jaringan pertemanan

Selanjutnya, kamu juga bisa mulai dengan memperluas jaringan pertemanan. Jaringan pertemanan yang luas akan membantumu untuk mendapatkan pengalaman baru.

Ketika banyak teman, kita bisa mendapatkan banyak bantuan jika mengalami suatu masalah atau kesulitan. Sebaliknya, kita juga bisa saling membantu teman untuk memecahkan masalah. Dengan demikian, kita bisa melatih kemampuan berpikir dan membentuk pola pikir yang semakin baik.

Itulah lima tips untuk meningkatkan kecerdasan yang dapat kamu terapkan di kehidupan sehari-hari. Jangan lupa bagikan informasi ini kepada teman-temanmu ya. Semoga bermanfaat.