



۵-صفحات زوج کتاب سمت راست است یا سمت چپ؟

۶-دکمه پیراهن مردانه در کدام طرف آن قرار دارد؟

۷-پشت اسکناس پنج هزار تومانی چه جمله‌ای نوشته شده است؟

اگر جواب یکی از این سؤالات را هم نمی‌دانید بهترین بهانه برای تفکر و خندیدن را دارید.

خنده، دونده دو ماراتن سلامت ذهن و جسم انسان است. نورمن کازین به عنوان پدر علم ایمن شناسی اعصاب و روان است.

کازین نشان داده که خنده، سلامتی می‌آورد.

کازین و همکارانش برای نخستین بار از خنده در بهبود بیماری‌های حاد در بیمارستان‌ها استفاده کردند.

۱۰ دلیل اصلی که ثابت می‌کند خنده برایتان خوب است:

۱۰- بهبود جریان گردش خون

۹- افزایش تفکر خلاق

۸- افزایش تعداد سلول‌های ایمنی بدن

۷- کمک به سیستم گوارش و هضم غذا

۶- افزایش اندروفین

۵- خارج کردن هوای مانده در شش‌ها و ریه‌ها

۴- ورزش دادن عضلات صورت و شکم

۳- آزاد کردن فشار عضلانی

۲- کاهش کورتیزول

۱ - صد بار خنده می‌تواند به اندازه ده دقیقه پارو زدن در قایق برای قلب و عروق‌تان مفید باشد و کلی هم لذت‌بخش است. همه این واکنش‌های شیمیایی به حفظ سلامت ذهن و جسمتان کمک می‌کند پس تا می‌توانید در زندگی‌تان بخندید و بخندانید.

چگونه هوش را فانتوم کنیم؟

۱۰ روش عالی برای افزایش هوش با فانتوم

شما دست کم هفت نوع هوش مختلف دارید که محل همه آن‌ها مغز است. آن‌ها در قسمت‌های خامی از مغز شما جای گرفته‌اند.

پس این فرض معقولی است که با به کار گرفتن هر کدام از این هوش‌ها، بخش‌های مختلفی از مغز را می‌شود تحریک کرد.

هاورد گاردنر از دانشگاه هاروارد پدر نظریه هوش چندگانه است. او به عنوان رهبر نامدار این رشته شناخته شده است.

۱- هوش کلامی / زبانی :

مانند خواندن، نوشتن، صحبت کردن، گوش کردن

کاربرد عملی: نوشتن مطلب، خواندن روزنامه و مجله، کتاب خواندن، جدول کلمات، صحبت کردن با دیگران.

۲- هوش ریاضی / منطقی:

مانند حل مسئله، طبقه‌بندی، ریاضی.

کاربرد عملی: برنامه‌ریزی روزانه، لیست کردن و دنبال کردن کارها، سود کو

۳- هوش بصری / فضایی

مانند نشانه‌های دیداری، نقشه‌ها، جهت‌یابی و تصور جایی که می‌خواهید بروید.

کاربرد عملی: یافتن راه خود در یک مسیر خاص، طراحی نقشه برای سفر، طراحی ایده‌ها یا لیست خرید.

۴- هوش ریتمی / موسیقی

مانند ریتم، آواز، شنیدن صداهای اطراف

کاربرد عملی: شنیدن آهنگ و پیدا کردن ریتم.

۵- هوش جسمانی / حرکتی

مانند استفاده از اجزای بدن برای جمع‌آوری اطلاعات، افزایش قدرت یادگیری، ورزش کردن

کاربرد عملی: این توانایی شامل به‌کارگیری قابلیت‌های ذهنی برای همراهی و با حرکات بدنی است.

بهترین پیشنهاد من به شما این است که اگر فرصت دارید در یک کلاس یوگا ثبت‌نام کنید این یک تجربه لذت‌بخش است.

۶- هوش فردی

مانند برقراری ارتباط، توانایی خواندن، شناخت روحیه افراد، انجام کارهای گروهی و انطباق با شرایط

کاربرد عملی: کار کردن در قالب گروه، خرید کردن در کنار یک دوست، حضور در اجتماع، در ارتباط بودن و حفظ ارتباطات

۷- هوش فرا فردی

مانند خودشناسی، تأمل و اندیشه، تفکر عمیق در مورد مسایل و مشوق خود بودن

کاربرد عملی: داشتن یک زمان و مکان خلوت برای خودتان، تهیه دفتر خاطرات، حریم خصوصی داشتن، اختصاص زمانی برای تفکر، گاهی تلفن را از پرز بکشید و موبایلتان را خاموش کنید.

۱۰ روش عالی برای افزایش هوش از طریق فانتوم:

۱۰- خواندن روزنامه به صورت روزانه

۹- درست کردن پازل

۸- حضور در اجتماع و عضویت در انجمن، کتابخانه، باشگاه ورزشی

۷- صحبت کردن با دیگران البته گاهی که شنونده خوبی باشید.

۶- درست کردن چیزی با دست‌هایتان

۵- تعیین اهداف شخصی و تلاش برای رسیدن به آنها

۴- خواندن کتاب و مجلات و یادگیری تند خوانی

۳- یادگیری یک زبان خارجی

۲- دنبال نمودن یک دوره آموزشی، حتی می‌توانید به ادامه تحصیل و یادگیری یک فن جدید فکر کنید.

۱- آموزش به افراد دیگر

انجام همین ایده‌های ساده و کاربردی ذهن‌تان را به سرعت فانتوم لاغر، منعطف و چابک می‌کند.

یادگیری موثر:

زمانی که در دوران راهنمایی بودم درس ریاضی من بسیار عالی بود ولی در عوض حتی در گرفتن نمره ۱۰ برای درس عربی با مشکل جدی مواجه بودم. بعدها متوجه شدم نحوه خواندن کتاب عربی را بلد نیستم.

یاد بگیرید چطور یک کتاب را به طرز صحیح و موثر بخوانید بهترین روشی که یافته‌ام متد (QSM کیو-اس-ام) است.

این روش را پس از سال‌ها تدریس به دانشجویان مقطع دکتری و کارشناسی ارشد پایه‌گذاری کردم.

با مرحله PRE-VIEW یا پیش خوانی شروع کنید البته اگر آشنایی کلی با کتاب دارید از این مرحله گذر کنید.

وقتی کتابی را برای اولین بار برمی‌دارید، به جای این که مثل همیشه از ابتدا تا انتها آن را بخوانید، با یک «نظر اجمالی پیش خوانی» شروع کنید.

به سرفصل‌ها نگاهی بیندازید. عنوان‌ها را بخوانید تا درک بهتری از ساختار آن به دست آورید. اگر کتاب بخش خلاصه‌شده دارد حتماً بخوانید.

با یک سؤال شروع کنید.

حالا که کلیات کتاب را متوجه شده‌اید یک سؤال طراحی کنید که ذهن شما را همچنان کنجکاو نگه دارد. اگر در ابتدا با انتهای هر

فصل، سؤالاتی وجود دارد آن‌ها را به دقت بخوانید. تا بدانید چطور باید خواندن کتاب را شروع کنید.

کتاب را دقیق و عمیق بخوانید

در بخش سوم، کتاب را صفحه به صفحه و با سرعت و دقت بخوانید. طی این فرایند، از انگشتان خود برای دنبال کردن

جمله‌هایی که می‌خوانید استفاده کنید.

کلمات کلیدی متن را پیدا کنید و ضمن مطالعه، یک خودکار رنگی در دست داشته باشید و وقتی به نکته مهم و جالبی برخوردید،

یادداشت بردارید.

نقشه ذهنی خود را بکشید

در مرحله پایانی، همین نکات مهم را دسته‌بندی و بازبینی کنید. بخش‌های مهم را با صدای بلند برای خود توضیح دهید. به یاد

داشته باشید که هیچ کس حتی قهرمانان جهانی حافظه، با یک بار خواندن مطالب را نمی‌توانند وارد حافظه بلندمدت کنند.

تکرار مادر یادگیری است. در زمان‌های موثر تکرار را انجام دهید.

در جدیدترین کتابی که از تونی بوزان در مورد حافظه خوانده‌ام به این نکته اشاره می‌کرد که باید در زمان‌های موثر، تکرار را انجام دهید تا مطالب در حافظه بلندمدت شما جای گیرد. با این روش، میزان زمانی را که صرف خواندن یک کتاب ۳۰۰ صفحه‌ای می‌کنید از حدود هشت ساعت به حدود سه ساعت کاهش می‌دهید. هر چه بیشتر از این روش استفاده کنید، سریع‌تر و کارآمدتر شده و مطالب بیشتری از هر کتاب به ذهن خواهید سپرد.

شما را قادر می‌سازد در هفته حداقل یک کتاب بخوانید و همواره مطالب کتاب را در حافظه خود PQSM استفاده مداوم از روش داشته باشید.

یکی از ارزشمندترین کارهایی که می‌توانید انجام دهید شرکت در کلاس‌های تندخوانی و فن مطالعه است. بیشتر کلاس‌های تندخوانی اصول یکسانی دارند.

این کلاس‌ها در هر شهری برگزار می‌شوند و حتی می‌توانید از روش آموزش از راه دور استفاده کنید.

با شرکت در کلاس تندخوانی خیلی زود یاد خواهید گرفت چگونه حجم زیادی از کتاب‌های نخوانده در کتابخانه‌تان را مطالعه کنید و چطور در مدت دو ساعت مطالبی را که سایر افراد در یک هفته مطالعه می‌کنند، بخوانید.

از طرف اعضای تیم مطالعه شریف، بابت خواندن این مقاله از شما تشکر می‌کنم. اگر برای یادگیری مهارت ضروری تند خوانی فانتوم (جدیدترین تکنیک تند خوانی در جهان ۲۰۱۵) آماده هستید ما تمام شرایط را برای موفقیت شما در نظر گرفته‌ایم. امیدوارم از این ۱۳ درس مقدماتی (غیرحضوری) لذت ببرید و بلافاصله از پکیج کامل و فوق‌پیشرفته استفاده فرمایید.

<http://motalesharif.com>