

به نام خداوند بخشنده مهربان 20 راه آسان برای 20 برابر کردن ضریب هوشی



شما میتوانید این کتاب را با دوستان خود به اشتراک بگذارید.

شما میتوانید این کتاب را با ذکر منبع برای دانلود در سایت خود قرار دهید .

در دنیای رقابتی امروز اگر می‌خواهید زندگی خوب و باکیفیتی داشته باشید باید رفتار هوشمندانه‌ای از خود نشان دهید. هر قدر باهوش‌تر باشید راحت‌تر زندگی می‌کنید. تصور کنید هرکجا که هستید مانند یک فوق ستاره می‌درخشید و از همه باهوش‌ترید ...

مردم شما را به عنوان شخص باهوش می‌شناسند و دوست دارند با شما معاشرت کنند زیرا شما در هر جمعی که هستید بهترین روش را انتخاب می‌کنید کنار شما بودن یعنی سود

حالا چه فکر میکنید به نظر شما امکان ندارد؟

من در این مقاله 20 راه آسان افزایش ضریب هوشی را در اختیارتون می‌گذارم این دست شماست که چقدر ازش استفاده کنید و بدرخشید .

ابتدا باید بدانیم هوش چیست؟

هوش، یعنی چطور از آنچه که در دسترس تان است، به وسیله قوه تعقل تان، بهترین استفاده را ببرید.

حالا می‌رویم سراغ کارهای که باعث افزایش ضریب هوشی میشود:

(1) ورزش کردن

با انجام فعالیت های فیزیکی، خون کافی به مغز رسیده و باعث عملکرد بهتر آن خواهد شد همچنین پیاده روی و شطرنج نیز بهترین تاثیر را روی مغز دارند.



(2) ورزش مغز

تنها تمرینات فیزیکی نیست که به رشد سلول های مغزی کمک می کند، شما نیز مانند راننده ها یا پیانیست ها می توانید با استفاده از سلول های مغز و وادار کردن آنها به کار در زمینه های مختلف، از مغز بخش های گسترده و متفاوتی بسازید. یافتن راه های ساده در استفاده از توانایی مغزی می تواند به رشد و ترمیم سلول های عصبی و دندریت ها به میزان زیادی کمک کند. درست مانند یک ورزش مخصوص در بدنسازان که به رشد و به کار افتادن ماهیچه ها و عضلات تحتانی بیلا استفاده کمک می کند. راه های مشخص و درست فکر کردن و دوره کردن کلمات قبلاً یاد گرفته شده. می تواند عمل بخش های غیر فعال مغز را بهبود بخشد و آنها را به کار اندازد برای این منظور می توانید مزه ها و بوهای جدید را تجربه کنید. کارهای جدید

انجام بدهید. مثلاً از راه‌های جدیدی برای رفتن به سرکار استفاده کنید. هنرهای شخصی و جدید خلق کنید. به جاهای جدید سفر کنید. رمان‌های داستایوفسکی را مطالعه کنید. یک کمدی جدید بنویسید. بخصوص، سعی کنید تمام کارهایی را تجربه کنید که به هر طریق شما را وادار می‌کنند از تمام روش‌های فیزیکی و روحی دیرینه و یکسان قبلی خود فاصله بگیرید و چیزهایی جدید و ناشناخته را تجربه کنید.



3) آنچه را یادگرفتید با دیگران قسمت کنید

این یک قانون است: اگر شما بتوانید یک نفر را پیدا کنید و آنچه را یادگرفتید و فهمیدید را برای او توضیح دهید و تحلیل کنید، به علم و دانش هر دو طرف تان اضافه خواهد شد و درک شما از مطلب مورد نظر نیز بیشتر خواهد شد. علم، تنها چیزیست که به اشتراک گذاشتن آن با دیگران باعث کاستی آن نمیشود. شما میتوانید حتی این کار را با ایجاد یک وبلاگ رایگان انجام دهید... خیلی ساده

(4) خواب کافی

شواهد حاکی از آن است علاوه بر کمیت، کیفیت خواب نیز تأثیر بسزایی بر مغز دارد



5) مشترک مطالب مفید شوید

امروزه همه یک پروفایل شخصی در حداقل یک شبکه اجتماعی دارند
خب، آیا صفحه شخصی شما پر شده است از ویدیوهای وقت گیر و عکس های
شخصی دیگران؟ یا مطالب آموزشی و انگیزشی و آموزنده از شخصیت های
برجسته؟

شما میتوانید انتخاب کنید هر زمانی وارد حساب شبکه اجتماعی تان شدید، چه
چیزهایی بیشتر ببینید... شما خودتان انتخاب میکنید.

6) آنچه را یادگرفتید، مکتوب کنید

در طول روز تا به اینجا فهمیدید که باید چیزهای جدید یادگیرید، برای یک نفر
توضیح دهید و مکتوب کنید چه کارهایی انجام دادید، اما یکی از مهم ترین
کارهای دیگری که باید انجام دهید این است که آنچه را که یادگرفتید، مکتوب
کنید آن را به صورت نوشتاری توضیح دهید. فرض کنید برای یک نفر دیگر قرار
است بفرستید و او باید کامل بفهمد شما چه چیزی میخواهید برایش توضیح دهید
فقط اینکار ساده میتواند تاثیر فوق العاده شگفت انگیزی بر روی موفقیت تان
داشته باشد.

(7) مراقبه کنید

بیشتر از هزاران سال است که فواید مراقبه بر همگان روشن شده است. انجام مراقبه برای هر فردی متفاوت است اما عموماً مراقبه نیاز به سکوت برای تمرکز روی تنفس دارد که بتواند به آرامش ذهنی منجر شود. آرامش ذهنی گامی است که شما را به حس آگاهی یا هوشیاری هدایت می‌کند، هیچکس نمی‌تواند فواید مراقبه به صورت (منظم FMRI آسایش) را انکار کند. اسکن‌ها آشکار کرده‌اند که روی ساختار حقیقی مغز نیز تاثیرگذار است. محققان باور دارند که افزایش حافظه، کارایی، محدوده توجه، تمرکز همگی از فواید مراقبه هستند. یکی از تحقیقات نشان می‌دهد مراقبه هر روزه می‌تواند باعث افزایش اندازه قسمتی از قشر مخ بشود. تعجب آور نیست که برخی از شرکت‌ها کلاس‌های مراقبه را به کارمندان شان پیشنهاد می‌کنند.



8) با یک نفر که فکر میکنید صحبت کردن با او جالب خواهد بود، صحبت کنید

مهم نیست او را می شناسید یا خیر! کافایت فکر کنید صحبت کردن با آن یک نفر ممکن است جالب باشد، پس بروید و صحبت کنید. شاید آن یک نفر رفتگر خوشحال شهرداری باشد و یا یک شخص به ظاهر مدیر شرکت بزرگی که در صف غذای رستورانی منتظر است. این عادت کوچک باعث میشود دایره دوستی تان در بلند مدت، بزرگ تر شود. امتحان کنید.



(9) مصرف نکردن چربی زیاد

مصرف چربی های اشباع مانند (کره، نیمرو و...) مانع عملکرد دوپامین مغز می شود

(دوپامین، انتقال دهنده عصبی حیاتی است). نتایج بررسی ها نشان می دهد که غذاهای چرب، عملکرد شناختی فرد را مختل می کند.



10) برگ گیاه چهل سکه

نوشیدن چای برگ گیاه چهل سکه جریان خون را به سمت مغز افزایش داده و باعث بالا رفتن حافظه و همچنین بهبود قدرت تمرکز می شود. این تأثیر بسیار سریع بود و به نظر نمی رسد که با استفاده مرتب از این چای از بین برود .



11) تنفس عمیق

کشیدن نفس عمیق یکی از آسان ترین، سریع ترین و مؤثرترین راه های ارتقای عملکرد مغز است زیرا با این کار بدن آرام شده و از این رو اکسیژن بیشتری وارد خون و در نتیجه وارد مغز می شود آرامش بدن نقش مهمی در عملکرد مغز دارد. این در حالی است که سطح پائین اکسیژن موجود در خون اثر معکوس داشته و عملکرد مغز را کاهش می دهد آنجایی که بیشتر مردم عادت به تنفس سطحی دارند، تنفس عمیق یکی از راه های سریع افزایش IQ است.



12) مدیتیشن

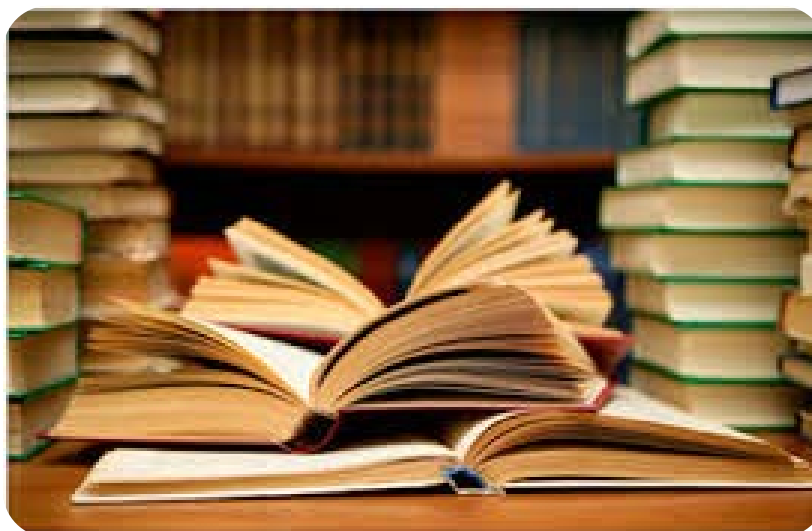
مدیتیشن به دلیل آن که با تنفس عمیق همراه است، باعث افزایش ضریب هوشی می شود. حالت ذهنی ناشی از توجه به روش تنفس باعث آرامش کامل بدن شده و راه های جدید و خلاق حل مشکل را دربرمی گیرد.

بدین منظور باید چشم ها را بسته و از طریق بینی تنفس کرد. نفس کشیدن در ابتدا باید عمیق باشد اما پس از آن کافی است تا به شکل مطلوب انجام شود. در این زمان توجه فرد تنها باید به روش تنفس معطوف باشد.



13) کاهش تماشای جعبه جادویی یا همان تلویزیون

بسیاری از ما برای دیدن تلویزیون دلایلی داریم این جعبه جادویی می تواند بدون هیچ زحمتی برای ذهن و عقل ما مدتی طولانی را آنها را درگیر خود کند البته نه درگیر به صورتی که به سود ما تمام شود. تلویزیون با تاثیراتی که بر روی ذهن و مغز ما دارد ما را در یک سیر تعریف شده قرار می دهد که نیازی به تفکر در مورد رخداد ها و ... نخواهیم داشت. اما شما با مطالعه کتاب میتوانید ذهن خود را به طور مثبت درگیر کنید و ازگان را کشف کنید و به اطلاعات عمومی خود بیفزایید. خواندن کتاب با دیدن تلویزیون بسیار تفاوت دارد و این اثر تفاوت بر روی مغز ما نیز مشاهده میشود. با مطالعه کتاب میتوانید ضریب هوشی خود را به اندازه زیادی افزایش دهید. اگر دقت کنید میزان ضریب هوشی IQ همان افراد کتاب خوان و دوستدار کتاب بیشتر از سایر افراد است پس به جای تلویزیون خود را به خواندن کتاب عادت دهید.



14) چالش های ذهنی ایجاد کنید

یکی از راه های خوب برای افزایش قدرت هوشی و ذهنی این است که بتوانید خود را در بطن مسائلی قرار دهید که نیاز به فکر کردن و حدس زدن دارند به عنوان مثال به تماشای یک فیلم غیر از زبان خودتان بنشینید و سعی کنید کلمات را حدس بزنید و یا اینکه داستان های نیمه تمام را بخوانید و به نویسندگان با ارائه راه های برای بهتر شدن داستان ها کمک کنید با این کار ذهن خود را درگیر می کنید تا راه های مفیدی برای تمام شدن داستان بسازید با این کار ذهن خود را شدیداً فعال می کنید. به فعالیت های ارزیابی بازار بپردازید تا بتوانید به روشی دیگر بهره هوشی خود را بالا ببرید.



15) خیال پردازی کنید

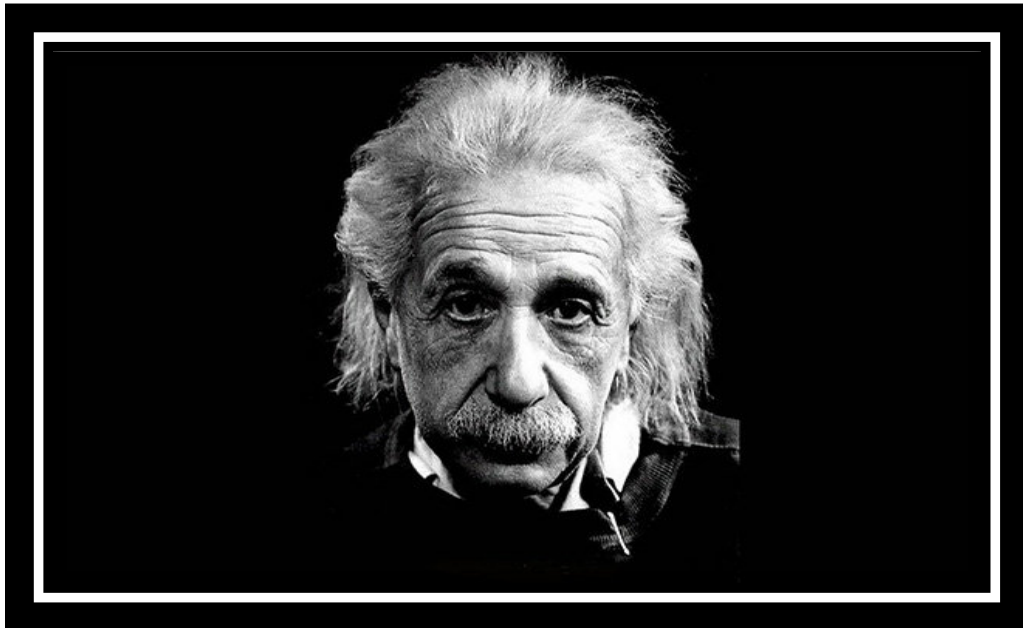
شاید شبیه بازی بچه‌ها به نظر برسد، ولی چه اشکالی دارد اگر از کودک درون خود استقبال کرده و قسمتی از زمان کاری خود را به خیال‌پردازی اختصاص دهید؟
موسسه علمی مکس
که در زمینه‌های علوم شناختی و علوم مربوط به مغز فعالیت

دارد ادعا می‌کند که ظرفیت حافظه مربوط به انجام کارها در مغز برای افراد خیال پرداز بیشتر است. البته یک نتیجه بسیار جالب از این تحقیقات آن بوده که میزان حافظه در کار ارتباط مستقیمی با ضریب هوشی دارد. یعنی در حقیقت افراد خیال پردازتر باهوش ترند.



16) با افرادی که باهوش تر از شما هستند معاشرت کنید

تا جایی که می توانید زمان تان را با افراد باهوش تر از خودتان سپری
هر روز... حتی یک ملاقات برای نوشیدن قهوه در کافی شاپ هم باشد، ارزش
دارد
و زمانی که با آنها سپری می کنید، تا جایی که می توانید سوال بپرسید! فقط از
صحبت های آنها استفاده کنید. حرف هایشان را تحلیل کنید.



17) جاهای جدید پیدا کنید

هر روز در حد توان تان جاهای جدیدی را که در طول مسیرتان هستند پیدا کنید
اغذیه فروشی ها، رستوران ها، فروشگاه های مختلف، قفل سازی و ... را در
طول مسیرتان شناسایی کنید و به خاطر بسپارید. اگر میتوانید در طول ماه
مسافرت هایی به حومه شهر داشته باشید.
مسافرت کردن تنها هزینه ای است که شما را از نظر روحی ثروتمند می کند...
آن را حتما وارد برنامه ماهانه تان کنید.



18) آنچه رادر طول روز یاد گرفته اید را اجرا کنید

در طول روز چیزهای زیادی یادگرفتید؟ خب آنها را اجرا کنید
...یک ساز جدید تمرین کردید؟ امتحانش کنید

...یک کد جدید در برنامه نویسی یادگرفتید؟ امتحانش کنید

...یک روش جدید برای فکر کردن پیدا کردید؟ امتحانش کنید



19) به منابع مرتبط به رشته ی تحصیلی ویا حرفه یتان وصل باشید

کافیست چند وبسایت مرتبط با رشته دانشگاهی تان پیدا کنید، چند سایت نیازمندی ها برای حرفه تان پیدا کنید، یک روزنامه مرتبط با کارتتان بخوانید، یک برنامه خبری یا آموزشی راجع به رشته و حرفه یا اصلا علایق شخصی تان دنبال کنید



20) معما های ریاضی حل کنید

معماهای ریاضی ساده و نیاز به خلاقیت زیادی دارند
این معماهای به ظاهر ساده به شما در حل مسئله کمک میکنند... زیرا شما یاد
میگیرید

1) همیشه هر مسئله ای فقط 1 راه حل ندارد.

2) گاهی برای حل مسائل باید خارج از چارچوب فکری به مسئله نگاه کرد.

IQ TEST

$$\text{IF } A + B = 76$$

$$A - B = 38$$

$$A \div B = \dots?$$



برای کسب اطلاعات بیشتر از مطالب و فایل های آموزشی و لذت بردن بیشتر از دانستن حتما

به سایت www.roshany.com سر بزنید با افتخار منتظران هستیم .