

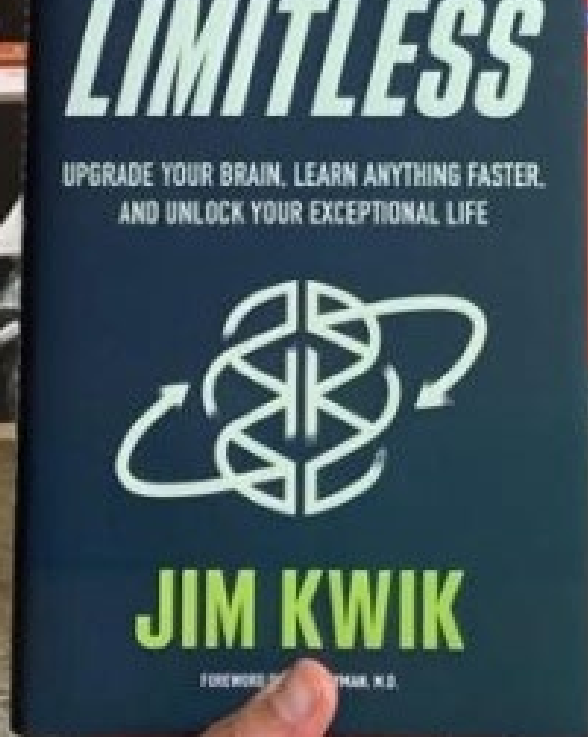
بی حد و مرز

اگر می‌خواهید عملکرد مغزی خود را در این دنیای دیجیتالی و دشمن سلامت مغز بهبود دهید و بر خائنان دیجیتالی نام‌برده‌شده غلبه کنید، کتاب بی حد و مرز را بخوانید.

نویسنده: جیم کوئیک

تهیه شده در وب سایت الفبای رشد:

www.alefbayeroshd.com



درباره نویسنده:

جیم کوئیک یک متخصص مشهور در زمینه‌ی بهبود حافظه، بهینه‌سازی مغز و یادگیری سریع است. کوئیک پس از آسیب مغزی‌ای که در دوران کودکی داشت، دچار مشکلات بسیاری در زمینه‌ی یادگیری شد و راهکارهایی را برای بهبود چشمگیر عملکرد ذهنی خود ایجاد کرد. او از آن زمان زندگی خود را وقف کمک به دیگران کرده و به عنوان مربی مغز دانش‌آموزان، سالمندان، کارآفرینان و مربیان فعالیت داشته است.

خلاصه کتاب بی حد و مرز:

مغز خود را ارتقا دهید و هر چیزی را سریعتر بیاموزید .
پتانسیل انسان بی نهایت است. هیچ محدودیتی برای خلاقیت، تخیل و توانایی های شما وجود ندارد، به جز آنهایی که به خودتان تحمیل می کنید .

در این خلاصه کتاب ، می‌آموزید که مغز شما چگونه کار می‌کند و چگونه با پرداخت به ۳ مورد: ذهنیت، انگیزه و تکنیک ها از پتانسیل نامحدود مغز خود استفاده کنید.

یک مرور کلی

سفر جیم کویک با یک آسیب مغزی در دوران کودکی آغاز شد که به شدت توانایی یادگیری او را مختل کرد. او سال‌ها معتقد بود که نمی‌تواند به درستی یاد بگیرد زیرا مغزش «شکسته» شده است. سپس، او شروع به خواندن گسترده در مورد علوم مغز، روانشناسی تربیتی و فرا یادگیری کرد و متوجه شد که می‌تواند مغز و توانایی های یادگیری خود را متحول کند.

او پس از سال ها یادگیری و امتحان استراتژی ها و تکنیک های مختلف، بر مشکلات یادگیری خود غلبه کرد و در حافظه، عملکرد مغز و یادگیری سریع متخصص شد. در این کتاب، او بینش‌های عملی را ارائه می‌کند که می‌تواند به هر کسی در بهبود عملکرد ذهنی خود کمک کند.

غلبه بر ۳ مانع کلیدی:

به طور خاص، ۳ مانع وجود دارد که می‌تواند بالقوه فردی، گروهی یا سازمانی را مختل کند:

- طرز فکر یا باورها و فرضیات محدود کننده.
- انگیزه : فقدان هدف برای هدایت عمل مورد نیاز. و
- روشها : رویکردهای بی اثر که مانع از نتایج می شود.

بهره برداری از پتانسیل بی حد و مرز: استراتژی های کلی

برای استفاده از مغز نامحدود خود، ابتدا باید نحوه عملکرد آن را درک کنید. مغز ثابت نیست، اما در عوض دائماً خود را با نوروپلاستیسیته سیم‌کشی می‌کند. هر فکر یا عملی مسیرهای عصبی جدیدی را ایجاد می‌کند یا مسیرهای موجود را تقویت می‌کند، به این معنی که می‌توانید مغز خود را در طول زندگی خود شکل دهید. جیم کویک چندین نکته آموزشی را به اشتراک گذاشت که می‌توانید فوراً از آنها برای استفاده از ریتم‌ها و عملکردهای ذاتی مغز خود استفاده کنید.

تکنیک پومودورو

بهره وریم بعد از ۱۰-۴۰ دقیقه کاهش می‌یابد. برای جلوگیری از کاهش بازده در یادگیری، از تکنیک پومودورو که توسط فرانچسکو سیریلو توسعه یافته است استفاده کنید.

• اصولاً ۲۵ دقیقه برای هر کاری وقت بگذارید، سپس قبل از تکرار چرخه، ۵ دقیقه استراحت کنید.

• چنین تکرار فاصله ای (یادگیری مکرر در فواصل زمانی) با استفاده از تأثیرات اولیه و اخیر، یعنی تمایل ما به یادآوری شروع و پایان یک جلسه مطالعه، حفظ را افزایش می‌دهد.

روش سریعتر

برای تسریع در یادگیری از "روش سریعتر" استفاده کنید.

• به منظور جذب اطلاعات جدید، هرگونه حواس پرتی، باورهای محدود کننده و آنچه فکر می کنید و یا می دانید را کنار بگذارید.

• با یادداشت برداری، تست کردن خود و درگیر شدن با محتوا، یادگیری را فعال کنید (نه غیرفعال).

• وضعیت : وضعیت مناسبی را اتخاذ کنید و حالت عاطفی مثبت (مثلاً سرگرمی، شادی، کنجکاوی) را انتخاب کنید.

• با هدف آموزش مطالب به دیگران یاد بگیرید. این تعامل و درک شما را عمیق تر می کند.

• برای ایجاد یک روال یادگیری، زمان یادگیری را در تقویم خود وارد کنید.

• برای تقویت حافظه، یادآوری و درک مطلب : مطالب خود را به طور منظم مرور کنید.

ذهنیت بی حد و مرز

طرز فکر شما شامل باورها، نگرش ها و پیش فرض های شما در مورد چگونگی کارکرد جهان، اینکه شما چه کسی هستید، چه کاری می توانید انجام دهید، لیاقت شما چیست را شامل می شود.

واقعیت شما را شکل می دهد و نحوه درک و تعامل شما با جهان را تعیین می کند. به عنوان مثال، اگر معتقدید "من احمق هستم" یا "من دیر یاد می گیرم"، ممکن است از یادگیری چیزهای جدید اجتناب کنید و در نتیجه یک پیشگویی به ضرر خود ایجاد کردید. شما تنها کسی هستید که می توانید باورهای خود را کنترل کنید. و خبر خوب این است که شما می توانید باورهای موجود را بیاموزید، دوباره تعریف کنید که چه کسی هستید، و چه چیزی برای شما "ممکن" است. برای چندین دهه، به طور گسترده پذیرفته شده بود که دویدن یک مایل در کمتر از ۴ دقیقه غیرممکن است. اما زمانی که راجر بنیستر این سد را در سال ۱۹۵۴ شکست، بسیاری دیگر شروع به انجام این کار کردند.

انگیزه بی حد و مرز

انگیزه یک ویژگی ثابت نیست، بلکه تابعی از نحوه مدیریت انرژی است. جیم کوک آن را با این فرمول خلاصه می کند: انگیزه = هدف x انرژی x گام های ساده کوچک.

فرمول انگیزه به طور خلاصه:

- یک هدف قوی به شما انرژی می دهد. بنابراین، دلیل انجام کاری را روشن کنید و اهداف خود را با قلب خود هماهنگ کنید .
- برای اقدام و حفظ آنها به انرژی نیاز دارید.

• بهترین راه برای جایگزینی عادات بد، برای چندین دهه، به طور گسترده پذیرفته شده بود که دویدن یک مایل در کمتر از ۴ دقیقه غیرممکن است. اما زمانی که راجر بنیستر این سد را در سال ۱۹۵۴ شکست، بسیاری دیگر شروع به انجام این کار کردند. یادگیری عادات خوب، تکرار مراحل کوچک ساده است.

راه برای تقویت انرژی مغز.

• چگونه می توان با تقسیم اهداف به کوچکترین مراحل ممکن، با اهمال کاری مبارزه کرد ، سپس آن ها را روزانه انجام داد تا زمانی که به عادت های بی دردسر تبدیل شوند؟ به طور خاص، برای تسریع در یادگیری خود، باید ۵ چیز را یاد بگیرید :
تمرکز، مطالعه، تندخوانی، بهبود حافظه و بهبود نحوه تفکر. جیم کویک با استفاده از ایده‌هایی از کتاب‌های مختلف، همراه با تجربیات خود، در مورد هر حوزه توضیح می‌دهد. در اینجا فقط چند نکته برجسته وجود دارد :

• تمرکز : در تمرکز بر کاری که انجام می دهید استاد شوید. این شامل تمرین "عضله تمرکز" شما نیز می شود:

هر بار یک کار را انجام دهید. چند وظیفه ای نکنید.
حواس پرتی را حذف کنید.

توجه خود را به عنوان یک توپ از نور تصور کنید و عمداً آن را به سمت چیزی یا شخصی هدایت کنید. هر بار که متوجه شدید که توپ نور از کار/مکالمه دور می شود، عمداً آن را به عقب برگردانید.

• حافظه قوی میزان اطلاعاتی را که می‌توانید به آن دسترسی داشته باشید افزایش می‌دهد، مواد خام برای تفکر انتقادی فراهم می‌کند و تمرکز و ظرفیت یادگیری مغز شما را افزایش می‌دهد. حافظه خود را با (انگیزه، مشاهده، و روش‌ها) و تکنیک‌های مختلف (مانند تجسم، مرتبط کردن اطلاعات جدید با آنچه قبلاً می‌دانید، استفاده از داستان‌ها) تقویت کنید.

• تندخوانی به شما امکان می‌دهد سریعتر بخوانید تا سریعتر یاد بگیرید. یک فرد متوسط می‌تواند ۱۵۰-۲۵۰ کلمه در دقیقه بخواند. جیم کویک می‌گوید که چگونه می‌توانید با استفاده از تکنیک‌های خاص، سرعت خواندن خود را چند برابر کنید تا بر ۳ مشکل کلیدی که باعث کاهش سرعت خواندن ما می‌شوند غلبه کنید.

• فکر کردن . اغلب، ما به این دلیل گیر می‌کنیم که از جایی ثابت به مسائل فکر می‌کنیم. الگوی تفکر خود را به طور مرتب به چالش بکشید تا ایده‌ها و پاسخ‌های جدید را القا کنید.

مغز خود را ارتقا دهید، هر چیزی را سریعتر بیاموزید و زندگی استثنایی خود را باز کنید توسط جیم کویک نویسنده، سخنران و متخصص در بهبود حافظه، بهینه‌سازی مغز و یادگیری سریع نوشته شده است. او مدیر عامل و بنیانگذار Kwik Learning است، یک پلتفرم آنلاین که آموزش‌هایی را برای باز کردن پتانسیل مغز ارائه می‌دهد. او همچنین یک مربی مغز برای دانش‌آموزان، کارآفرینان، مربیان و برخی از مدیران عامل و سازمان‌های برجسته جهان است.

نقل قول های بی حد و مرز:

وقتی ذهنیت، انگیزه و روش درستی را به کار می گیرید، هیچ محدودیتی وجود ندارد. وقتی بپذیرید که تمام پتانسیل شما کاملاً تحت کنترل شماست، قدرت آن پتانسیل به طور چشمگیری افزایش می یابد.

اشتباهات به معنای شکست نیست. اشتباهات نشانه این است که شما در حال تلاش برای چیز جدیدی هستید.

نابغه متولد نمی شود. این از طریق تمرین عمیق ساخته شده است.

انگیزه چیزی نیست که شما دارید. این کاری است که شما انجام می دهید.

با افزایش روش های استفاده از مغز، توانایی های مغز خود را افزایش می دهید.

گام های ساده کوچک و تکراری منجر به عادت ها می شوند. عادات ما بخش اصلی شخصیت ما هستند. موفق ترین افراد در جهان دانش آموزان مادام العمر هستند. مطالعه را بخشی از زندگی خود قرار دهید. هرچه بیشتر به خاطر بسپارید، بیشتر می توانید یاد بگیرید.

برای شناخت **بیشتر خودت**...

برای افزایش **سواد مالی**...

برای پیشرفت در مسیر **شغل**...

و برای هر چیزی که برای رسیدن به آینده درخشان و تضمینی

بهش احتیاج داری وارد وب سایت الفبای رشد شو...

www.alefbayeroshd.com