

## ۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه



\* شما می توانید این کتاب را با دوستان خود به اشتراک بگذارید.  
\* شما می توانید این کتاب را بدون تغییر محتوا و ذکر منبع برای دانلود در سایت خود قرار دهید.  
\* استفاده و کپی از مطالب این کتاب **قانوناً غیر مجاز** می باشد و **پیگرد قانونی** خواهد داشت.

برای کسب اطلاعات بیشتر از مطالب و فایل های آموزشی و محصولات آموزشی  
تندخوانی و تقویت حافظه موسسه ایرانیان موفق درخشان به سایت

[www.tondkhan.com](http://www.tondkhan.com)

مراجعه نمایید

## ۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه

۱

همزمان از دو دست خود استفاده کنید، مثلاً با یک دست کار خوردن، آشامیدن، شانه زدن مو یا استفاده از موس و با دست دیگر کار نوشتن را انجام دهید.



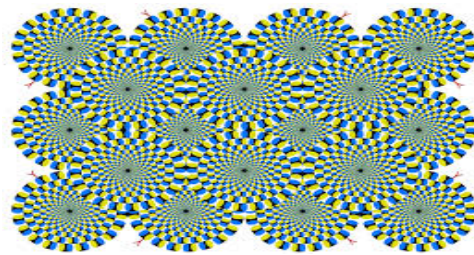
۲

چیزهای دور ریختنی را با ابتکار بازسازی کنید، سعی کنید با استفاده از اشیای اطرافتان این کار را انجام دهید و با استفاده از خلاقیت و نبوغ چیزهای کهنه را دوباره سازی کنید.



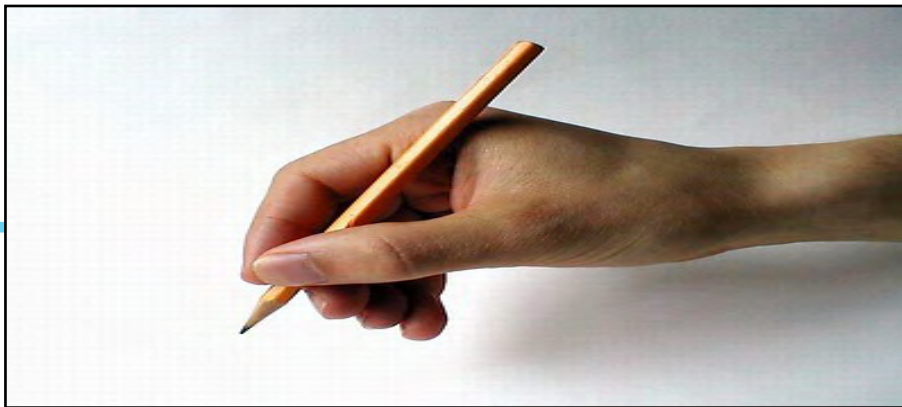
۳

معمای خطای دید را حل کنید.



۴

با دستی که قبلاً با آن نمی نوشتید، بنویسید.



۵

نوشته ها را بر عکس کنید و بخوانید.

این جمله را بخوانید

این جمله را بخوانید

۶

آب بنوشید، آب فعالیت های الکتروشیمیایی مغز را تقویت می کند.



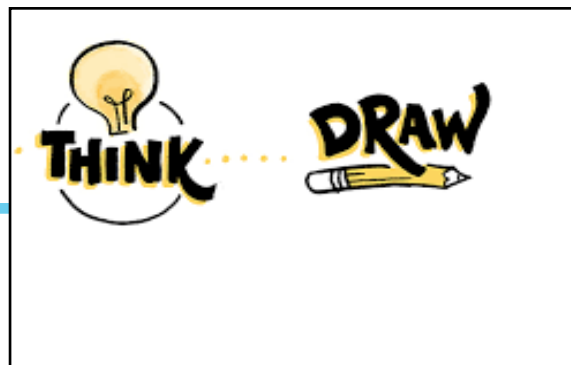
۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه



چشم اندازه‌های اطرافتان را تغییر دهید، برای مثال برای مدتی تابلوی عکس خانه تان را بر عکس آویزان کنید.



به جای استفاده از اعداد و متن در حل مسائل، با کشیدن نقاشی و راه حل های دیداری مسائل را حل کنید.



۹

گذشت زمان را تخمین بزنید.



۱۰

به موسیقی کلاسیک گوش کنید.



۱۱

در طول روز زمانی را به نیم خواب یا چرت زدن اختصاص دهید.



۱۲

وقتتان را بیهوده نگذرانید.



۱۳

هر روز ورزش کنید.



۱۴

از مواد غذایی بسیار خوب و مفید برای مغزتان استفاده کنید، به مغزتان انرژی و مواد مغذی بدهید نه غذاهای مضر و تهیه شده از مواد شیمیایی.





۱۵

محاسبات ریاضی را بدون ماشین حساب انجام دهید.



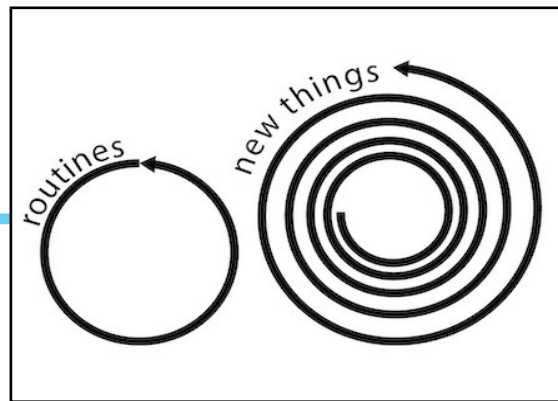
۱۶

شماره تلفن ها را حفظ کنید.



۱۷

روال عادی روتین و همیشگیان را تغییر دهید.



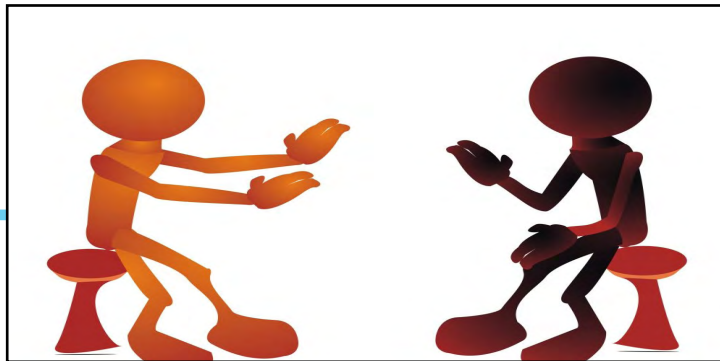
۱۸

شطرنج بازی کنید.



۱۹

در هنگام بحث با استدلال و برهان طرفین را متقاعد کنید.



۲۰

از بازی های ذهنی مثل جدول و سودوکو استفاده کنید.

	5	3	2		7			8
6		1	5					2
2			9	1	3		5	
7	1	4	6	9	2			
	2						6	
			4	5	1	2	9	7
	6		3	2	5			9
1					6	3		4
8			1		9	6	7	

۲۱

هدف گذاری کنید.



۲۲

مانند بچه ها نسبت به همه چیز کنجکاو باشید.



۲۳

مثبت بیاندیشید.



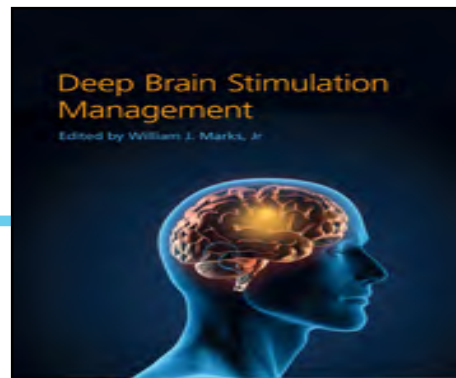
۲۴

یک لیست ۱۰۰ تایی از چیزهایی که قدردان آنها هستید تهیه کنید.



۲۵

مجلات را نگهداری کنید، که مغزتان را تحریک می کند.



۲۶

در طول روز ۱۰ دقیقه پیاده روی داشته باشید.



۲۷

ایده هایتان را حتما یادداشت کنید تا بتوانید در آینده از آنها استفاده کنید.



۲۸

امور زندگی و کارتان را آسانتر سازماندهی کنید و بین آن ها تعادل برقرار کنید.



۲۹

برای یافتن چیزهایی که هنوز کشفشان نکرده اید به کلاس بروید.



۳۰

کلمات را برعکس هجا کنید

امین → نیما



۳۱

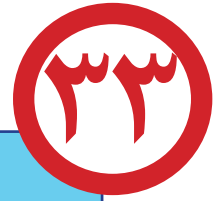
جای مبل و لوازم تزئینی منزل را عوض کنید.



۳۲

نواختن یک آلت موسیقی را یاد بگیرید.





جهان را بدون قضاوت ببینید و از زندگیتان حداکثر بهره را ببرید



اگر در باره موضوعی اطلاعات کاملی ندارید آن را به اشتراک بگذارید، فرآیند توضیح دادن، کمک به روش شدن مسئله می کند.



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه

۳۵

مسائل را از دیدگاه افراد مختلف نسبت به یک موضوع بررسی کنید، با خودتان فکر کنید افراد مختلف مثل یک فرد فقیر، ثروتمند، نابغه، سست و موفق هر کدام نسبت به یک مسئله چگونه برخورد خواهند کرد.



۳۶

سرگرمی های جدید برای خودتان ایجاد کنید.



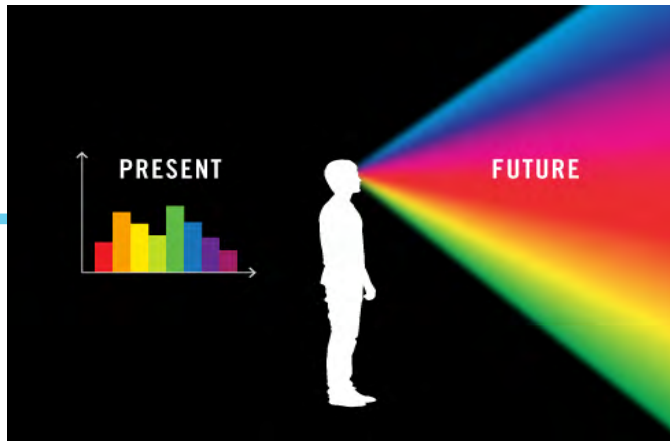
۳۷

بین موضوعاتی که به ظاهر نامرتبط اند، ارتباط ایجاد کنید.



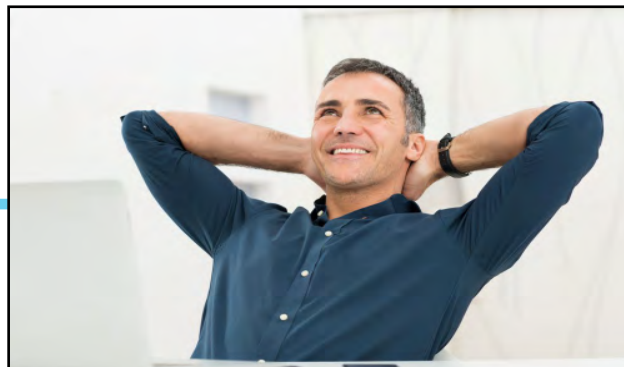
۳۸

با خلاقیت، ابتکار و تخیل زندگی ایده آلتان را تجسم کنید.



۳۹

در هفته یک روز آرام داشته باشید، روزی که نصف سرعت هر روز با دو برابر آگاهی و هشیاری هر روزتان را داشته باشید.



۴۰

تکنیک های تقویت حافظه را بیاموزید.





با افراد باهوش و مثبت اندیش رفت و آمد کنید.



هر روز کلمه جدید یاد بگیرید و از آنها استفاده کنید.



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه



به خارج از کشور سفر کنید.

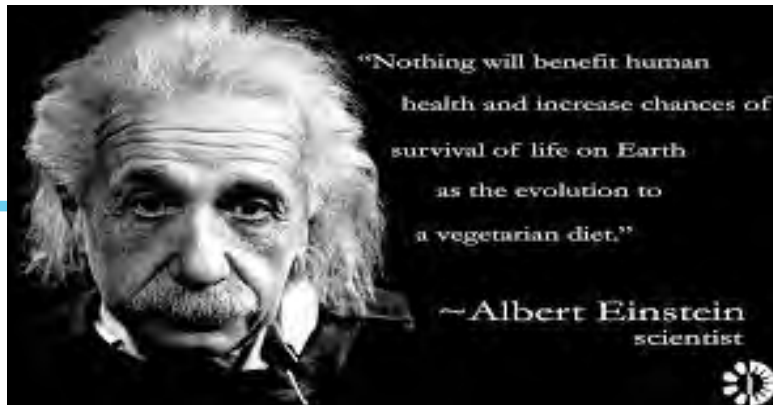


از افراد چند کاره نباشید و در یک زمان مشخص، یک کار را با بهترین کیفیت به انجام برسانید.



۴۵

نقل و قول های افراد موفق و متفکر را جمع آوری کنید.



۴۶

رویاهایتان را شفاف و واضح ترسیم کنید.



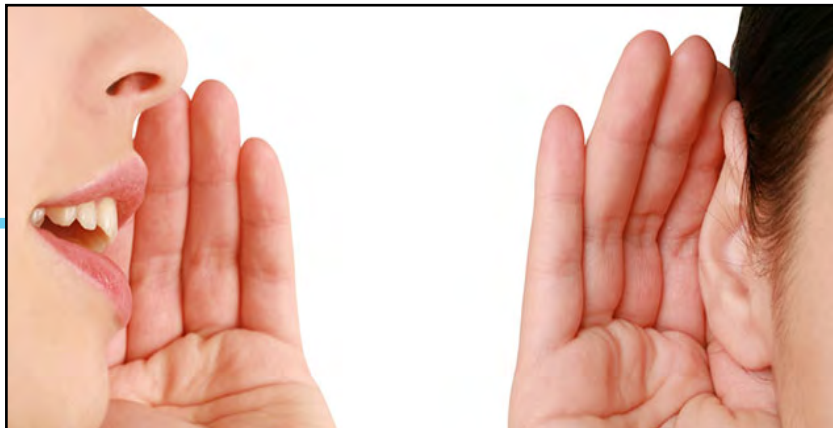




رویاهایان را از بر باشید و مدام آن ها را به یاد آورید.



مشکلتان را با صدای بلند بگویید، حتی اگر بخواهید آن را به یک غریبه توضیح دهید.



۴۹

بازی کنید



۵۰

از یک ساعت معکوس استفاده کنید.



۵۱

یوگا را یاد بگیرید.



۵۲

نسبت به تغییرات و اطراف خود آگاه باشید، تشخیص مکان و منبع صدا، تغییر حرارت، بو و....



۵۳

به اندازه کافی بخوابید و اگر از استرس رنج می برید از تکنیک های مدیتیشن استفاده کنید.



۵۴

پرخوری نکنید.



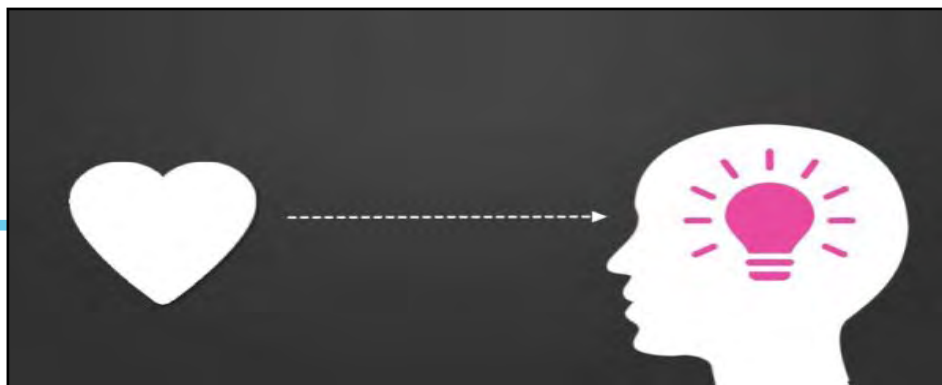
۵۵

بخندید.



۵۶

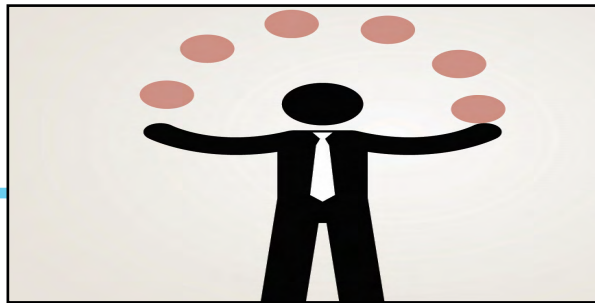
یاد بگیرید چگونه با تمرکز احساساتان را مدیریت کنید، به جای اینکه با فکر کردن بخواهید آن را ایجاد کنید.



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه

۵۷

تجربیاتتان در گذشته را با جزئیات برای خودتان توصیف کنید، با انجام این کار و تکرار آن، در دو سه روز می بینید که هر روز که می گذرد اطلاعات و جزئیات بیشتر و عمیق تری را به یاد می آورید.



۵۸

یک موضوع انشا انتخاب کنید و در طول روز هر چند بار که می توانید درباره آن موضوع، بنویسید.



۵۹

یک زبان دیگر را بیاموزید.



۶۰

طوفان ذهنی را یاد بگیرید.



۶۱

به موزه بروید.



۶۲

هر ماه حداقل یک کتاب فکری بخوانید.





۶۳

تکنیک های تمرکز حواس را بیاموزید.



۶۴

اسامی را به خاطر بسپارید.



۶۵

به کلاس بداهه گویی بروید.



۶۶

برقصید.





زمان تماشای تلویزیون را کاهش دهید.



برای حل مسائل روزانه راه حل های هر چند پوچ، مسخره و غیر ممکن را نیز تجسم کنید.



۶۹

زبان خودتان را به دیگران بیاموزید.



۷۰

با کاغذ کار دستی درست کنید



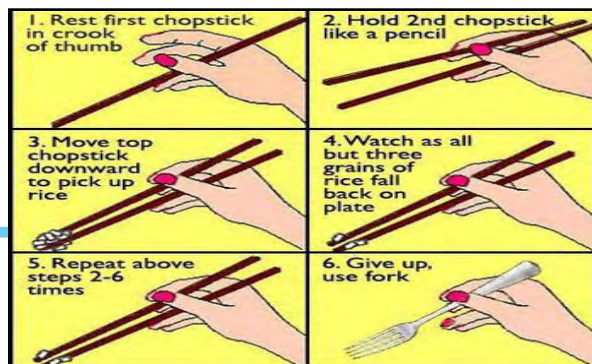
۷۱

از مسیرهای مختلف به محل کار، فروشگاه و ... بروید.



۷۲

با چوب، غذا خوردن را بیاموزید.



۷۳

تردستی و شعبده بازی را یاد بگیرید.



۷۴

به ازای هر چیز از خود پرسید چرا؟ به خصوص اگر چیزی به نظرتان درست نبود.



۷۵

سبک یادگیری خود را بیابید.



۷۶

غذاهای جدید و قومی را امتحان کنید.





از افکارتان به هنگام مدیتیشن آگاه باشید.



همیشه منتظر دریافت بیش از چیزی که توقعش را دارید باشید





۷۹

از چیزهایی که می خوانید خلاصه برداری کنید.



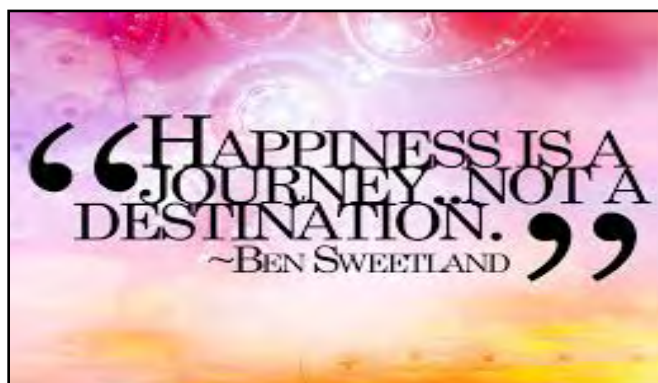
۸۰

هر روز با یک راه حل مناسب، مسائل را حل کنید، نگران این نباشید که آن مسئله چه قدر غیر ممکن است.



۸۱

از چیزهای الهام بخش در محل کارتان استفاده کنید مانند نقل قول ها، عکس ها، اشیا و ....



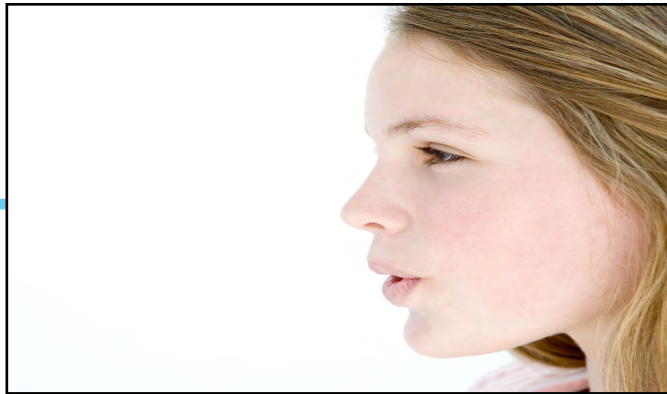
۸۲

برای تصویرسازی از کلمات مبهم، از نیروی تخیل و ابتکار خود بهره بگیرید. یک ذره تخیل به اضافه مقداری ابتکار، به شما امکان می دهد تا هر چیزی را تصویری کنید.. تخیل می تواند بسیار مهم تر و مفیدتر از اطلاعات باشد.



۸۳

نفس عمیق بکشید.



۸۴

درست بنشینید.



۸۵

به طبیعت بروید.



۸۶

به هنگام رفت و آمد و انجام بازی های ذهنی از کتاب های صوتی استفاده کنید.



## ۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه



نسبت به افکارتان بسیار آگاه و مواظب باشید، توجه داشته باشید افکار و اندیشه ها به سرعت در شما تاثیر می گذارند، حتی یک صدای کوچک غر زدن تاثیر منفی بر ذهنتان می گذارد، پس ذهنتان را از ناآرامی ها دور نگه دارید



یک لیست از کارهایی که باید روزانه انجام دهید تهیه کنید.



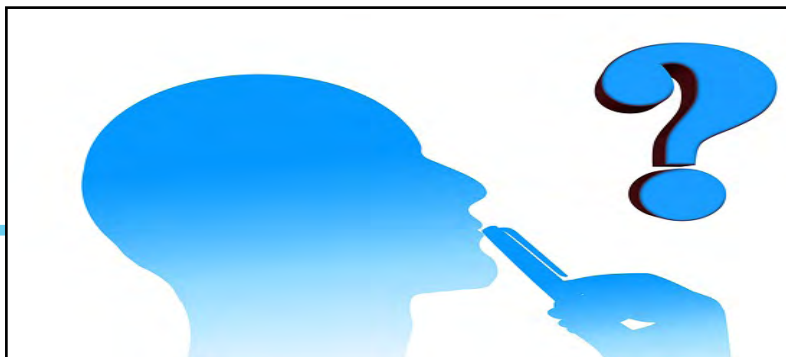
۸۹

بینش و درک خود را افزایش دهید.



۹۰

مطالبی را که ممکن است فراموش کنید، به صورت سؤال در آورید و در طول روز چندین بار آن سؤال را از خود بپرسید. اغلب مسائل، با ایجاد سؤال در ذهن شما حک می‌شوند و تصویر سؤال، نا خود آگاه با تصویر پاسخ آن، حالت تداعی پیدا می‌کنند.



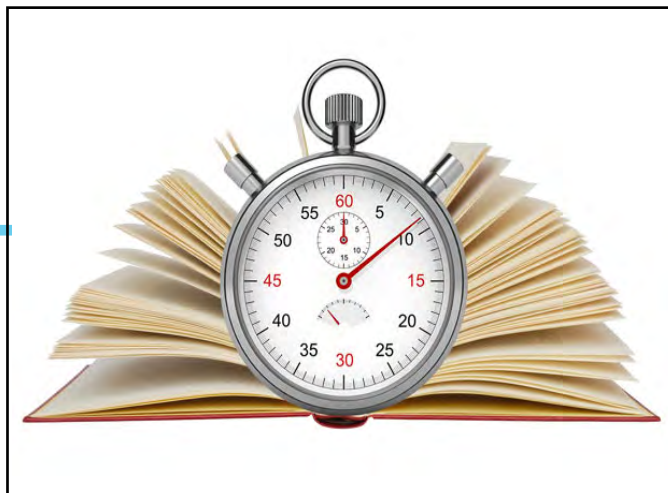
۹۱

از مواد غذایی که برایتان انرژی ایجاد می کند پرهیز کنید مثل شکر، گندم، ذرت، سویا، آجیل و لبنیات، برای مدتی هم که شده، خوردن این دست مواد غذایی را متوقف کنید تا به وضوح تاثیر آن را بر ذهن و حافظه خود ببینید



۹۲

تکنیک های تندخوانی و افزایش قدرت حافظه را بیاموزید.



۹۳

از اشتباه نترسید، اشتباهات قدرتمندترین معلمان هستند

Your best  
teacher  
is your  
last mistake.

۹۴

مدیتیشن به هنگام راه رفتن را تمرین کنید، راه رفتن ریتمیک، خلسه را ایجاد می کند. با متمرکز شدن بر فیزیک جسم و احساس راه رفتن شروع کنید و سپس به افکارتان اجازه دهید تا روی یک موضوع خاص متمرکز شوند.





۹۵

از روش ها و مدل هایی که افراد موفق استفاده کرده اند بهره ببرید.



۹۶

عادت های جدید و مورد نیاز را در خودتان ایجاد کنید، همانطور که می دانید حداکثر ۳۰-۴۵ روز طول می کشد تا یک عمل یا فکر را به عادت خود تبدیل کنید.



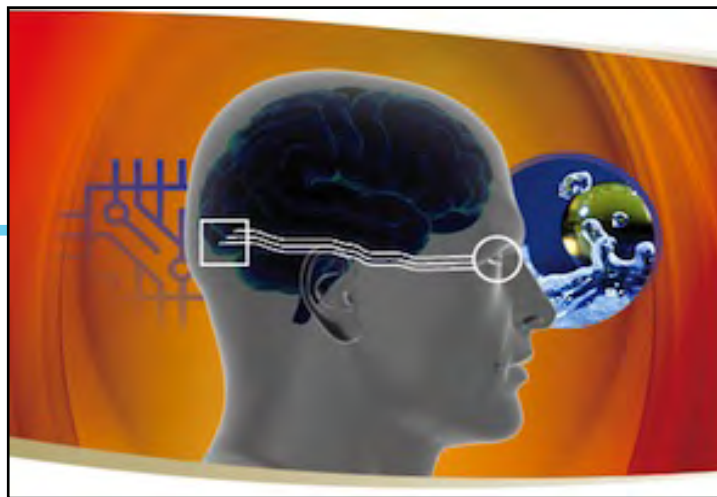
۹۷

صبحانه بخورید.



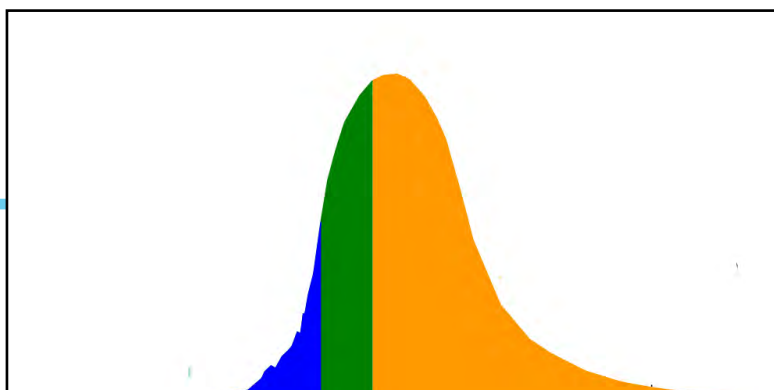
۹۸

خوب مشاهده کنید، خوب مشاهده کردن یعنی با ذهن دیدن.



۹۹

از زمان اوج انرژی برای انجام کارهای پیچیده و ذهنی استفاده کنید، برای برخی این حالت در صبح و برای برخی در شب وجود دارد



۱۰۰

اهل تحقق و تفحص باشید، کنجکاوی بدون حرکت مثل داشتن یک ماشین بدون گاز می باشد که شما را به جایی نمی برد. اگر شما کلمه ای را می خوانید که درباره اش چیزی نمی دانید، توی دیکشنری به دنبالش بگردید. اگر شما در شگفت هستید که چگونه هواپیما پرواز می کند، کتاب هایی درباره اش مطالعه کنید.





در حد اعتدال از مواد کافئین دار استفاده کنید.



\* شما می توانید این کتاب را با دوستان خود به اشتراک بگذارید.  
\* شما می توانید این کتاب را بدون تغییر محتوا و ذکر منبع برای دانلود در سایت خود قرار دهید.  
\* استفاده و کپی از مطالب این کتاب **قانوناً غیر مجاز** می باشد و **پیگرد قانونی** خواهد داشت.

برای کسب اطلاعات بیشتر از مطالب و فایل های آموزشی و محصولات آموزشی  
تندخوانی و تقویت حافظه موسسه ایرانیان موفق درخشان به سایت

[www.tondkhan.com](http://www.tondkhan.com)

مراجعه نمایید