

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی

لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

WWW.KARNIL.COM

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
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

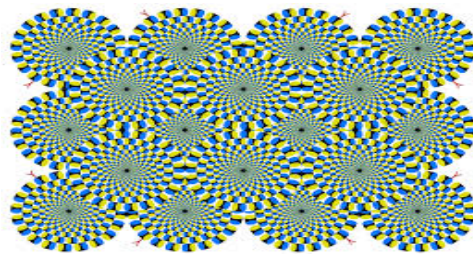
چیزهای دور ریختنی را با ابتکار بازسازی کنید، سعی کنید با استفاده از اشیای اطرافتان این کار را انجام دهید و با استفاده از خلاقیت و نبوغ چیزهای کهنه را دوباره سازی کنید.



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه

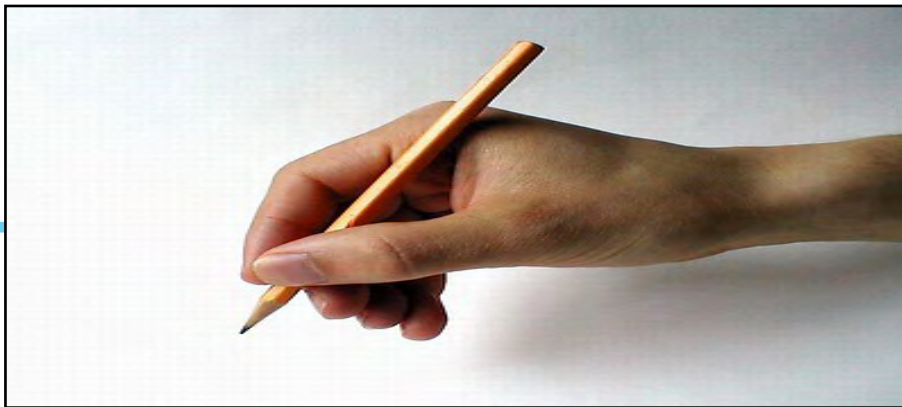
۳

معمای خطای دید را حل کنید.



۴

با دستی که قبلا با آن نمی نوشتید، بنویسید.



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه

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.



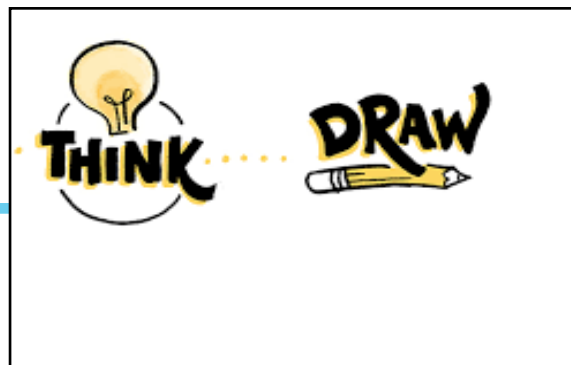
۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه



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.



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه

۹

گذشت زمان را تخمین بزنید.



۱۰

به موسیقی کلاسیک گوش کنید.



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه

۱۱

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



۱۲

وقتتان را بیهوده نگذرانید.



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه

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.



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه

۱۵

محاسبات ریاضی را بدون ماشین حساب انجام دهید.



۱۶

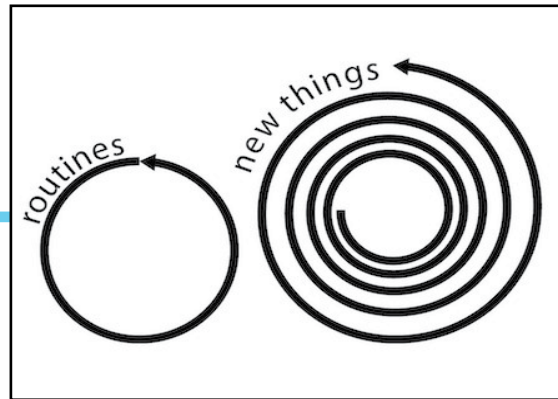
شماره تلفن ها را حفظ کنید.



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه

۱۷

روال عادی روتین و همیشگیان را تغییر دهید.



۱۸

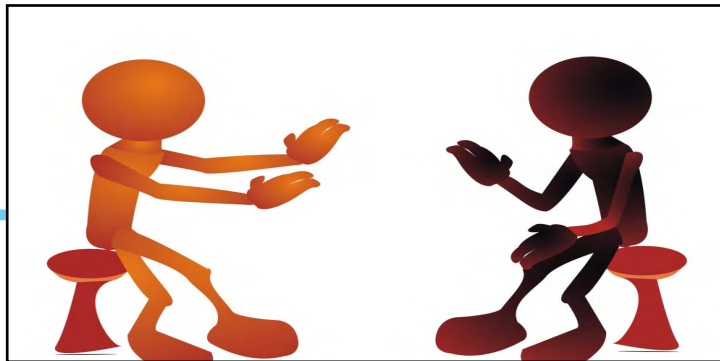
شطرنج بازی کنید.



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه

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	

۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه

۲۱

هدف گذاری کنید.



۲۲

مانند بچه ها نسبت به همه چیز کنجکاو باشید.



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه

۲۳

مثبت بیاندیشید.



۲۴

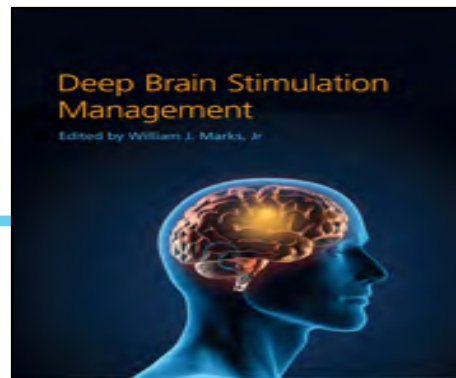
یک لیست ۱۰۰ تایی از چیزهایی که قدردان آنها هستید تهیه کنید.



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه

۲۵

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



۲۶

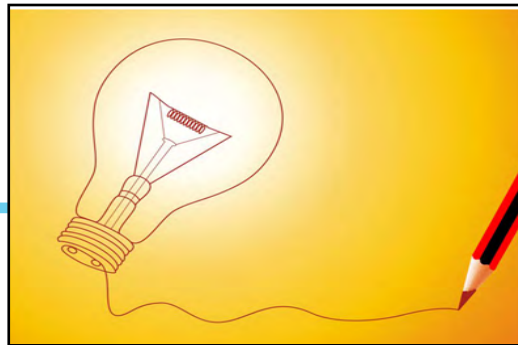
در طول روز ۱۰ دقیقه پیاده روی داشته باشید.



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه

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.



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه

۲۹

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



۳۰

کلمات را برعکس هجا کنید

امین → نیما

۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه

۳۱

جای مبل و لوازم تزئینی منزل را عوض کنید.



۳۲

نواختن یک آلت موسیقی را یاد بگیرید.



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه

۳۳

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



۳۴

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.



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه

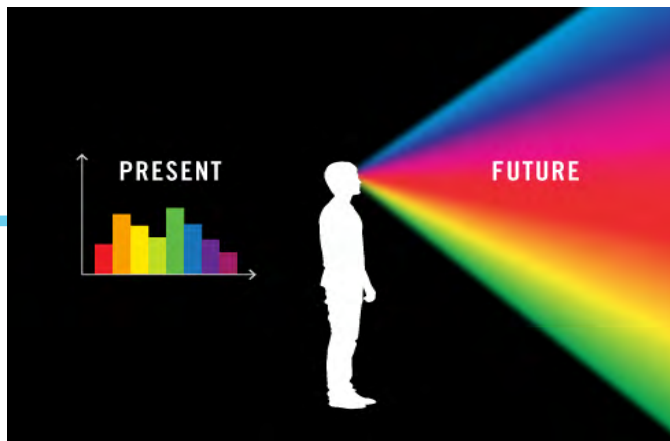
۳۷

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



۳۸

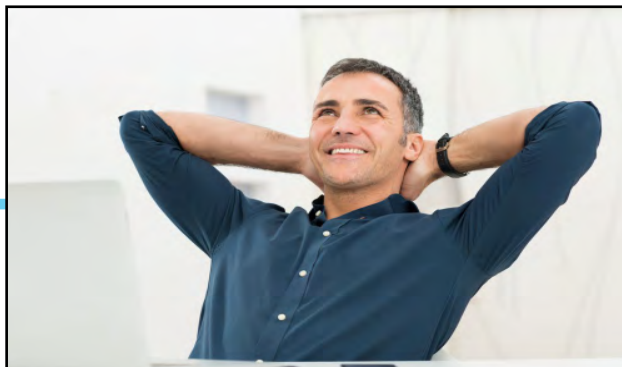
با خلاقیت، ابتکار و تخیل زندگی ایده آلتان را تجسم کنید.



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه

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.



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه



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.



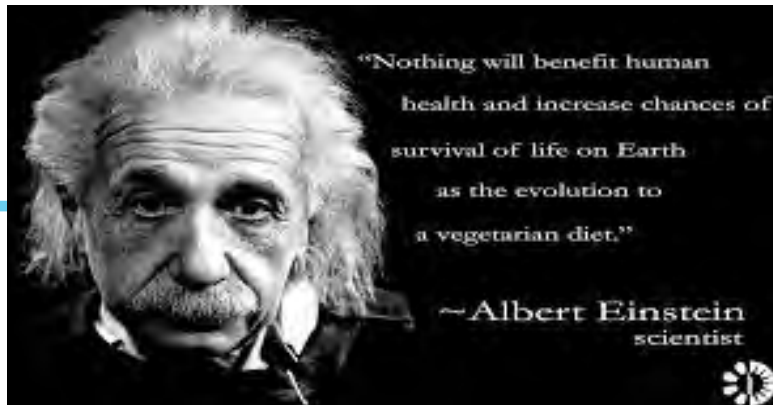
از افراد چند کاره نباشید و در یک زمان مشخص، یک کار را با بهترین کیفیت به انجام برسانید.



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه

۴۵

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



۴۶

رویاهایتان را شفاف و واضح ترسیم کنید.



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه

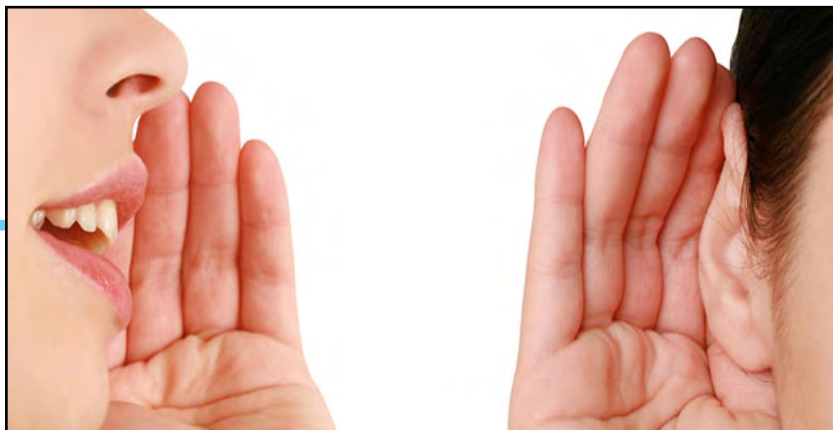
۴۷

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



۴۸

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



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه

۴۹

بازی کنید



۵۰

از یک ساعت معکوس استفاده کنید.



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه

۵۱

یوگا را یاد بگیرید.



۵۲

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



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه

۵۳

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



۵۴

پرخوری نکنید.



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه

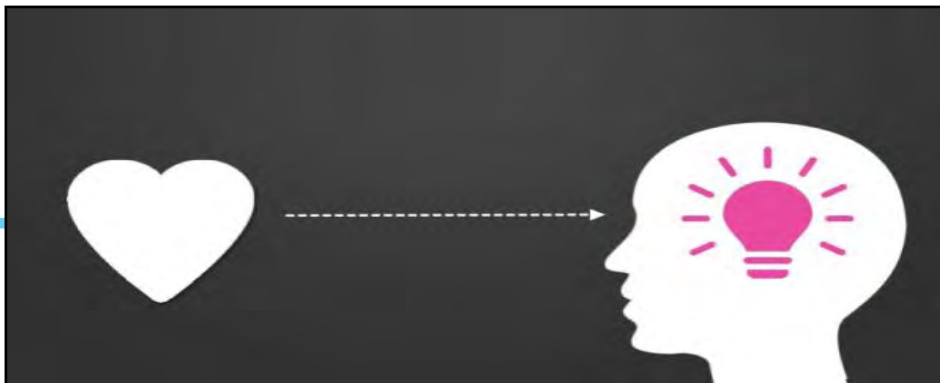
۵۵

بخندید.



۵۶

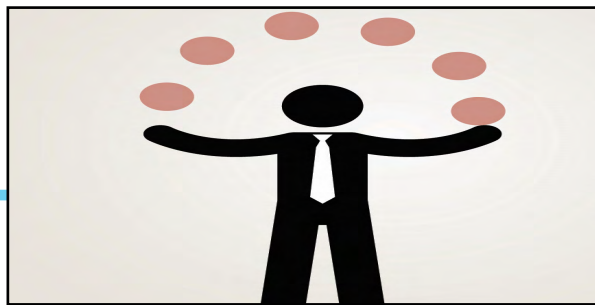
یاد بگیرید چگونه با تمرکز احساساتتان را مدیریت کنید، به جای اینکه با فکر کردن بخواهید آن را ایجاد کنید.



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

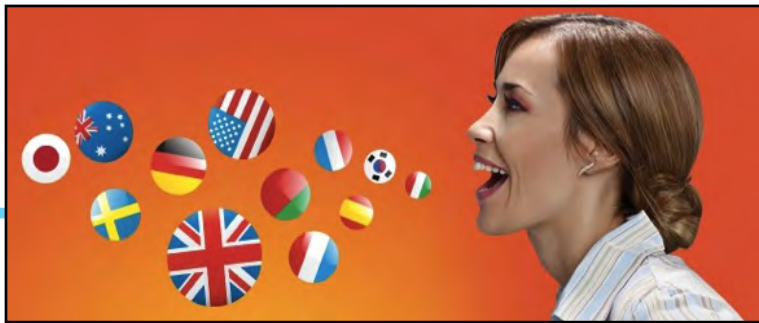
یک موضوع انشا انتخاب کنید و در طول روز هر چند بار که می توانید درباره آن موضوع، بنویسید.



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه

۵۹

یک زبان دیگر را بیاموزید.



۶۰

طوفان ذهنی را یاد بگیرید.



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه

۶۱

به موزه بروید.



۶۲

هر ماه حداقل یک کتاب فکری بخوانید.



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه

۶۳

تکنیک های تمرکز حواس را بیاموزید.



۶۴

اسامی را به خاطر بسپارید.



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه

۶۵

به کلاس بداهه گویی بروید.



۶۶

برقصید.



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه



زمان تماشای تلویزیون را کاهش دهید.



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



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه

۶۹

زبان خودتان را به دیگران بیاموزید.



۷۰

با کاغذ کار دستی درست کنید



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه

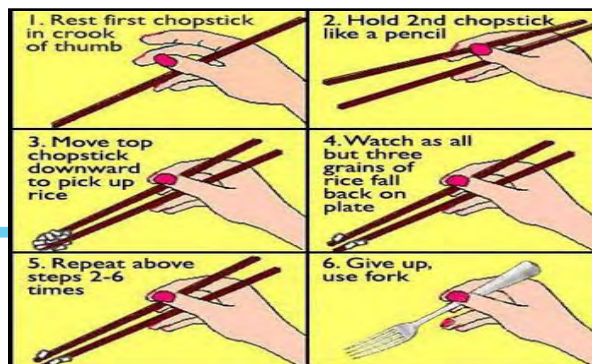
۷۱

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



۷۲

با چوب، غذا خوردن را بیاموزید.



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه

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.



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه

۷۵

سبک یادگیری خود را بیابید.



۷۶

غذاهای جدید و قومی را امتحان کنید.



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه

۷۷

از افکارتان به هنگام مدیتیشن آگاه باشید.



۷۸

همیشه منتظر دریافت بیش از چیزی که توقعش را دارید باشید



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه

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.



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه

۸۱

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



۸۲

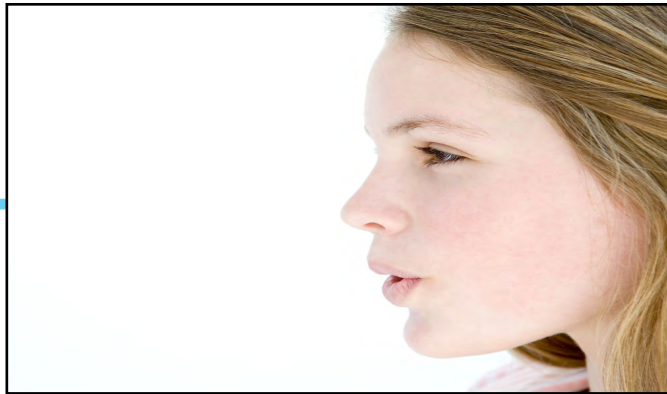
برای تصویرسازی از کلمات مبهم، از نیروی تخیل و ابتکار خود بهره بگیرید. یک ذره تخیل به اضافه مقداری ابتکار، به شما امکان می دهد تا هر چیزی را تصویری کنید.. تخیل می تواند بسیار مهم تر و مفیدتر از اطلاعات باشد.



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه

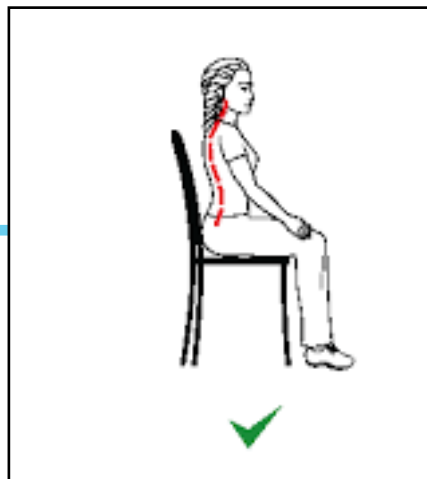
۸۳

نفس عمیق بکشید.



۸۴

درست بنشینید.



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه

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

۸۷

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



۸۸

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



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه

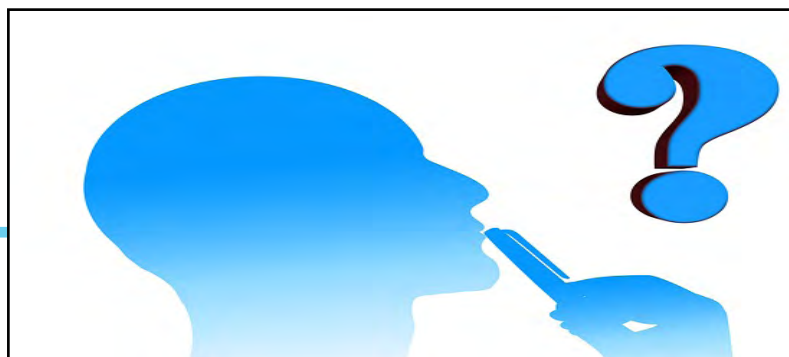
۸۹

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.



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه

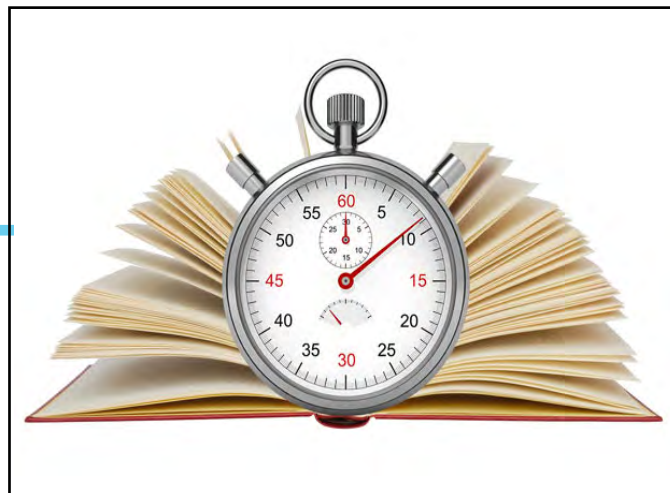
۹۱

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.



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه

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.



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه

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.



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه

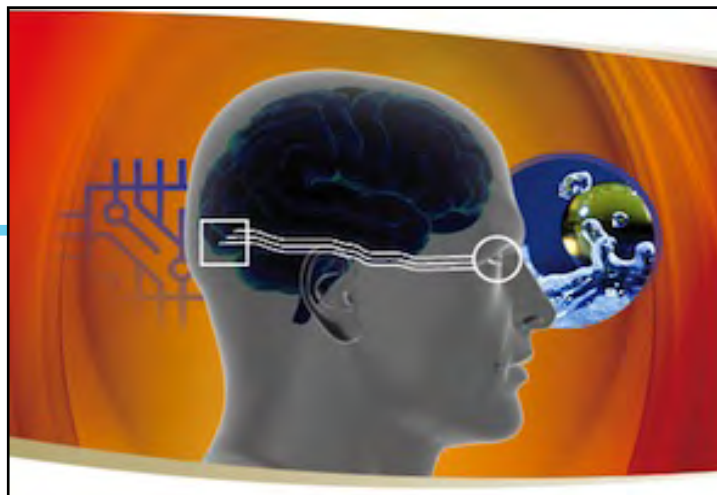
۹۷

صبحانه بخورید.



۹۸

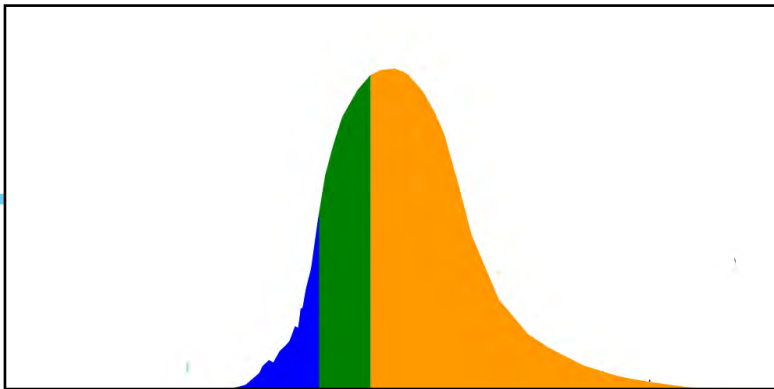
خوب مشاهده کنید، خوب مشاهده کردن یعنی با ذهن دیدن.



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه

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.



۱۰۱ راه آسان برای افزایش هوش و حافظه



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

مراجعه نمایید



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil