

مطالعه داریم تا مطالعه



Email: Brainworker.iran@yahoo.com

فهرست :

- ۳..... من حسین محمد رسول پور.....
- ۴..... اما هدف از مطالب این کتاب :
- ۶..... تا حالا مطالعه کردید و آیا تاثیری روی زندگی شما داشته است ؟
- ۶..... تند خوانی :
- ۸..... الان می خواهیم سرعت خود را بسنجیم که واقعا در چه سطحی از مطالعه کردن هستیم ؟
- ۹..... چطوری بهتر مطالعه کنیم ؟
- ۱۰..... چهار روش برای بهتر مطالعه کردن :
- ۱۰..... ۱. تمرکز :
- ۱۰..... ۲. تقویت حواس پنجگانه :
- ۱۰..... ۳. نقشه ذهنی :
- ۱۱..... ۴. سبک یادگیری شما :
- ۱۱..... از چه خوراکی هایی استفاده کنیم ؟
- ۱۱..... آیا از کتابها نکته برداری می کنید ؟
- ۱۱..... یک مازیک روشن (های لایت)
- ۱۲..... در زمان مطالعه کردن
- ۱۲..... برای اینکه در زمانی دیگر به کتاب مراجعه کنیم
- ۱۳..... در هنگام مطالعه کردن واقعا خسته می شوید ؟
- ۱۳..... زمان مطالعه باید چه وقت از روز باشد تا بهترین تاثیر را روی ما و یادگیری ما قرار بدهد ؟
- ۱۴..... مسیر عصبی چیست ؟
- ۱۶..... فعالیتهایی مفید برای تقویت حافظه :
- ۱۷..... فعالیتهایی که به مغز ما آسیب میزنند :
- ۱۸..... سخن آخر با خواننده محترم کتاب :
- ۱۸..... به هدف های خود و آینده خود فکر کنید و فکر کنید



من حسین محمد رسول پور قبل از اینکه واقعاً بخواهم چیزی بگویم یا بنویسم باید یک اعترافی کوچولو بکنم :

زمانی که در خدمت سربازی بودم به اهمیت مطالعه و تاثیر خوب کتاب در زندگی خودم و تعیین هدفهای خودم پی بردم و بسیاری از حقایق و کارها را برای من روشن کرد و بر این نیت تصمیم گرفتم در یکی از هدفهای خود در جهت تقویت حافظه و بهبود وضع مطالعات مردم عزیز قدم بردارم و به فکر آموزش روشهای درست مطالعه کردن افتادم که خدا رو شکر تا الان توانستم به خیلی از افراد دورو بر خودم کمک کنم و آنها نیز با اشتیاق کامل مشغول پیشرفت و مطالعه هستند. اولین هدف من از آموزش مطالعات درست این است که به همه این را یادآوری کنم که فقط کتاب است که می تواند شروع هر موفقیتی را ایجاد کند و تا آخرین روزهای زندگی به همه مردم شهر و کشور خودم خدمت می کنم و امیدوارم بتوانم شاهد پیشرفت همه عزیزان باشم.

اما هدف از مطالب این کتاب :

افرادی که تازه با دنیای مطالعات آشنا شدن و می خواهند برای پیشرفت شغلشان از مطالعات استفاده کنند بهتر است کمی با این روشهای درست مطالعه کردن و تقویت حافظه آشنا شوند و از اول بتوانند بهتر عمل کنند، تمرینات را انجام دهید و به سایت (www.rasoolpour.com) مراجعه کنید تا از سایر مطالب رایگان سایت بیشتر استفاده کنید.

مطالعه داریم تا مطالعه

مطالعه کردن چه کمکی به ما می کند تا بخواهیم بخاطرش واقعاً وقت بزاریم ؟

اصلاً چه کتابهایی را باید مطالعه کنیم ؟

زیاد مطالعه می کنیم اما اصولی نیست، چه روشهایی برای مطالعه کردن وجود دارد ؟

تا حالا توجه کردید افرادی که مطالعه می کنند از تمرکزی جالب و خاص استفاده می کنند و به تلفن و تلویزیون و کارهای دیگر نمی پردازند ؟

آیا به فعالیت مغز در آن وضعیت توجه کرده اید یا تجربه چنین مطالعاتی را نداشته اید ؟

اصلاً چه خوراکی هایی هنگام مطالعه مصرف می کنند که بهتر و عالی تر مطالعه می کنند ؟

در ادامه به بسیاری از این نکات اشاره می کنیم تا همه بتوانند در هنگام مطالعه کردن بهتر و بیشتر استفاده کنند و به بهترین روش مطالعه کردن آشنایی کافی داشته باشند.

و هزاران سوالی که برای همه ما بوجود می آید...

تا حالا مطالعه کردید و آیا تاثیری روی زندگی شما داشته است ؟

هرکسی شاید تا آخرین روز زندگی فرصت این را نداشته باشد بتواند از تجربه همه افراد موفق و دوروبر خود یا حتی کشور خود استفاده کند اما با مطالعه کردن و توجه به سرنوشت و روند موفقیت این افراد خیلی راحت می تواند به تجربیات و آموزش و راهنمایی آنها بپردازد پس مطالعه کردن را به روند زندگی عادی خود بهتر است اضافه کنیم تا هم به سبک زندگی خوب و قابل قبولی برسیم هم بتوانیم در جاهای ممکن افراد نا موفق را راهنمایی کنیم که شاید تجربه ما نباشد اما می تواند زندگی و سرنوشت خیلی افراد را تغییر دهیم. برای اینکه این تجربه تلخ برای فرزندان ما اتفاق نیافتد و در دوران بزرگسالی دیر متوجه تاثیر مطالعه بر زندگی و شخصیت خود نشوند از الان بیاییم به زندگی و کار روزمره اضافه کنیم و عادت دهیم. از داستانهای کوچک و کم محتوا استفاده کنیم تا کم کم نسبت به سن آنها بیشتر و بهتر کتابها از نظر محتوا اضافه شوند تا به سن بزرگسالی برسند و خود آنها قادر به انتخاب موضوع کتاب به دلخواه و مطابق با میل خود بشوند پس برای اینکه این تاثیر خوبی روی ما و افراد دوروبر داشته باشد بهتر است اول ما به مطالعه کردن و تاثیر مطالعه کردن واقعا ایمان بیاوریم چون وقتی ما شروع به اصلاح خودمان نکنیم قطعاً ما از فرزندانمان هم نمی توانیم این چنین انتظاری از آنها داشته باشیم و همیشه خوب است بجایی یک کادوی قیمتی یک کتاب را هدیه کنیم تا این عادت در بین ما رونق پیدا کند .

افرادی که اهل مطالعه کردن هستند و واقعاً ارزش مطالعه کردن را می دانند بهتر درک می کنند که باید آرام مطالعه کردن با سریع مطالعه کردن فرق دارد. بهتر است هنگام مطالعه با تمرکز حس های پنجگانه مطالعه کنیم و بعداً همان مطالب را به یاد بیاوریم و به برنامه زندگی یا برنامه کاری خود اضافه کنیم تا دوباره لازم نباشد همان مطالب را مطالعه کنیم و وقت ما هدر برود.

تند خوانی :

چرا باید سریع مطالعه کردن را یاد بگیریم؟

مگر همه لازم دارند یا باید بعضی افراد خاص یاد بگیرند؟

شما چطور فکر می کنید؟

شاید همه کتابها را نتوانیم با یکبار خواندن یا دوبار خواندن به خوبی از مطالب استفاده کنیم چرا ؟ چون مطالب بعضی کتابها مثل ریاضی و هندسه و ... که نیاز به تمرینات زیاد دارند و باید چندین مرتبه تکرار و تمرین بشوند را باید خیلی کار کنیم تا به درک و یادگیری خوب و مفیدی برسیم اما در مورد بعضی کتابهایی که در مورد انسان شناسی و اخلاق و طرز عملکردها و... را که نیاز به تمریناتی که مثل ریاضی ندارد را بهتر و مفیدتر با یکبار خواندن درک کنیم.

مطالعه داریم تا مطالعه

حالا قبل از اینکه شروع کنیم به یادگیری درباره تند خواندن و درک مطلب بهتر است یکبار امتحان کنیم که سرعت مطالعه و درک مطالب خودمان چقدر است!

این متن را با یکبار تندخواندن بخوانید و در آخر به سه سوال جواب بدهید:

محمد در سال ۱۳۶۷ در دهکده کوچک شهر بوشهر به دنیا آمد، وقتی محمد سه ساله بود پدرش از دنیا رفت و محمد کوچک با مادر مریض خودش زندگی می کرد اما بعد از چندین سال مادرش بخاطر مرگ پدرش مریضیش شدت گرفت و او نیز از دنیا رفت. حالا محمد با یک خانه خالی بدون پدر و مادر زندگی می کرد و در فکر رفتن از روستایی بود که مرگ دوتا عزیزش را در آنجا تجربه کرده بود. برای محمد خیلی سخت بود که یک دفعه به شهر برود چون نه پول داشت نه سواد کافی اما با سوال پرسیدن از اهالی ریش سفید روستا خیلی از سوالات خود را در ذهن جواب داد و به شهر مشهد مهاجرت کرد و به تحصیل و کار کردن پرداخت تا به سن بیست سالگی رسید زود استخدام شد و در سال اول کاری خود برای پدر و مادر خود نذری داد و از این لحاظ خیلی خوشحال بود و....

حالا بدون برگشت به مطلب به این سه سوال جواب بدهید:

۱. محمد به کدام شهر مهاجرت کرد؟

۲. متولد چه سالی بود؟

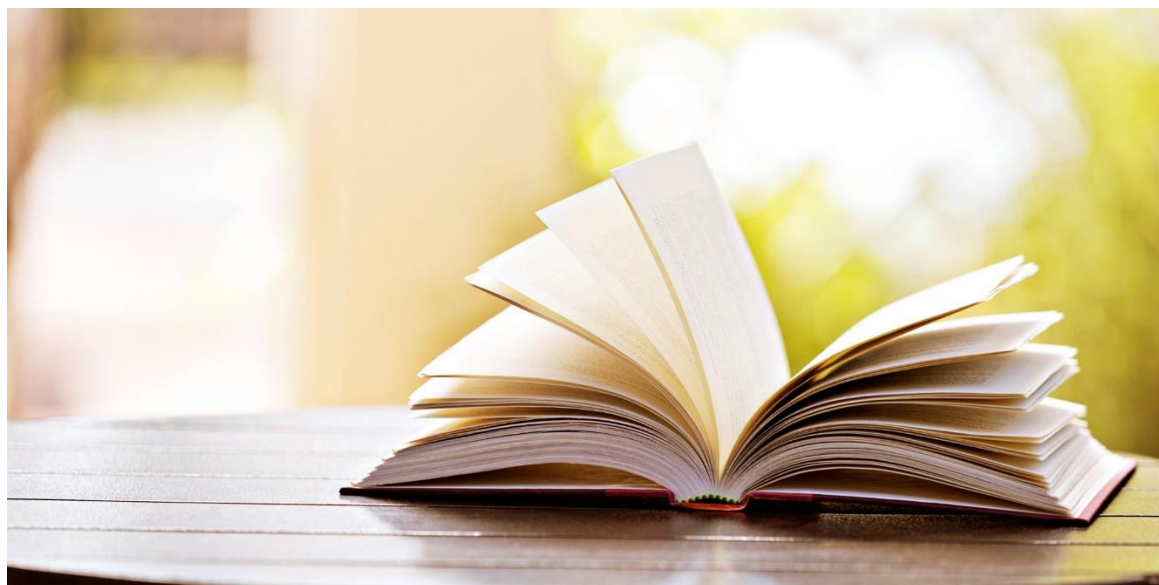
۳. بعد از مرگ مادرش پدرش مریض شد؟ ص غ

آسان بود یا سخت؟ چشم بیشتر درگیر مطالعه کردن بود یا مغز؟..... جملاتی که از خواندن جا موندن زیاد بودند؟.....

این روش خواندن افرادی بود که به مهارت تند خوانی نرسیده اند و مثل یک فرد عادی مطالعه می کنند که بیشتر افراد کتابخوان دقیقاً از این لحاظ خیلی دچار کند خوانی یا مشکلات دیگر هستند که اگر به سطح خوب تندخوانی برسیم چطور مطالعه میکنیم؟ دوباره همین مشکلات است یا فرق می کند؟

مطالعه داریم تا مطالعه

الان می خواهیم سرعت خود را بسنجیم که واقعا در چه سطحی از مطالعه کردن هستیم؟



یک متن کتابی را که تا الان مطالعه نکردید را باز کنید و نگاه نکنید، خوب الان کتاب رو جلوی خودتون قرار دهید طوری که حالت بدن ما مناسب باشد و بدن زود خسته نشود و یک تایمر که بهتر است از تایمر گوشی استفاده کنیم را آماده کنید و به مدت یک دقیقه تنظیم کنید. وقتی زمان شروع شد مطالعه را شروع کنید و بعد از اتمام یک دقیقه دیگر مطالعه نکنید و تا جایی که مطالعه کردید را علامت بزنید چون می خواهیم سرعت خودمون را بسنجیم.

از اول متن تا جایی که خواندید چند کلمه بود ؟

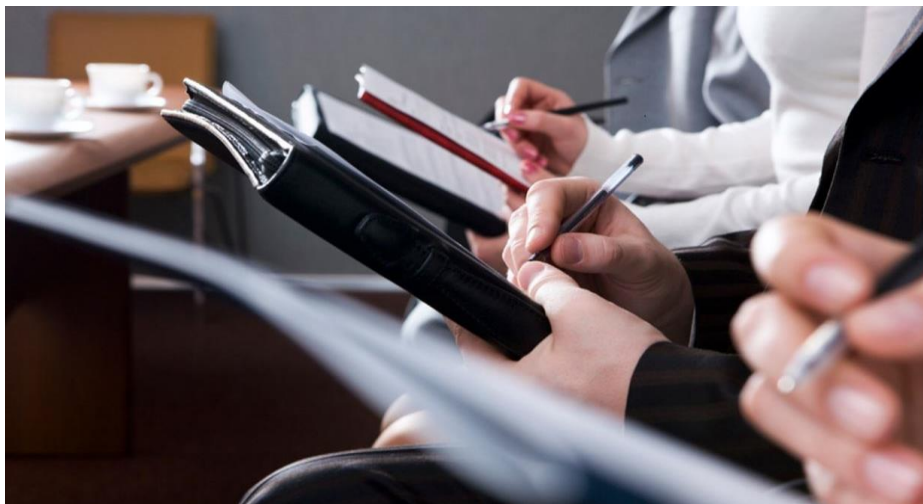
(باید کلمات اصلی و حرفهای و از آن و ... نیز حساب کنید)

اگر کمتر از ۲۰۰ کلمه باشد شما از حد ضعیف پایین تر هستید و این به مرور تمرینات بهتر و بیشتر میشود و اگر بین ۲۰۰ تا ۳۰۰ کلمه را توانستید بخوانید شما در حد یک کتابخوان ضعیف هستید و... این فقط یک تمرین کوچک بود تا کمی با سرعت و دقت خود آشنا بشویم. شما می توانید با مراجعه به [سایت](#) در جهت بهبود سرعت مطالعه خود کمی بیشتر تلاش کنید.

مطالعه داریم تا مطالعه

چطوری بهتر مطالعه کنیم؟

قبل از شروع به مطالعه کردن حتماً باید محیط مطالعه ما مناسب از نظر نور و بدون صدا باشد تا به بهترین روش ممکن به مطالعه کردن پردازیم. یک مداد یا خودکار یا هرچیزی شبیه اینها را در اختیار داشته باشید و در هنگام مطالعه کردن ازش استفاده کنید.



برای امتحان الان یک صفحه را باز کنید و آماده مطالعه کردن باشید. برای اینکه واقعاً تاثیر این روش مطالعه را بهتر درک کنیم یک زمان یک دقیقه ای برای خودتون در نظر بگیرید و شروع کنید به مطالعه کردن و در آخر وقت یک دقیقه ای به تعداد کلمات خوانده شده نگاه کنید و خوب بشمارید میبینیم که کمی یا شاید یکم بیشتر نسبت به قبل سرعت ما خوب شده و با همین تکنیک ساده یا بهتره بگیم کاربردی تا این حد سرعت ما خوب شد. برای اینکه بهتر و بهتر مطالعه کنیم حتماً هنگام مطالعه از پرش به عقب اصلاً استفاده نکنید! پرش به عقب دردی است که از بچگی و دوران مدرسه به ما آموزش داده نشده است که چطوری استفاده نکنیم و الان در سنین بالاتر به عنوان بزرگترین مشکل برای مطالعه کردن دچار شده ایم و باعث عقب ماندن سرعت مطالعه ما در طول مطالعه کردن شده است و بشدت بعضی افراد کتاب خوان از این مشکل رنج می برند و با رعایت همین نکته ساده می توان بیشتر و بهتر سرعت خود را افزایش دهیم. برای درمان باید چکار کنیم: در هنگام مطالعه کردن اصلاً تحت هیچ شرایطی اگر کلمه ای را خواندید و متوجه معنی و مفهوم نشده اید برنگردید و دوباره نگاه کنید که باعث کند شدن و روند سرعت مطالعه شما شود، بهتر است به ادامه مطالعه پردازید و برای دومین بار که حتماً باید به کتاب مراجعه کنید خیلی راحت مغز کلمات جا افتاده را به خاطر می سپارد و بعد دومین بار به راحتی می توان متوجه چنین مشکلاتی مثل پرش به عقب بشوید.

مطالعه داریم تا مطالعه

چهار روش برای بهتر مطالعه کردن :

۱. تمرکز :

در هنگام مطالعه باید در نظر داشته باشید محیط مطالعه شما از نظر آرام بودن مورد توجه شما باشد یعنی صداهای مزاحم را کلاً حذف کنید (موبایل ، تلویزیون ، موسیقی و ...) و بهتر است افراد خانواده در مورد زمان مطالعه خود توجیه کنید که اصلاً در آن زمان به شما کاری نداشته باشند .

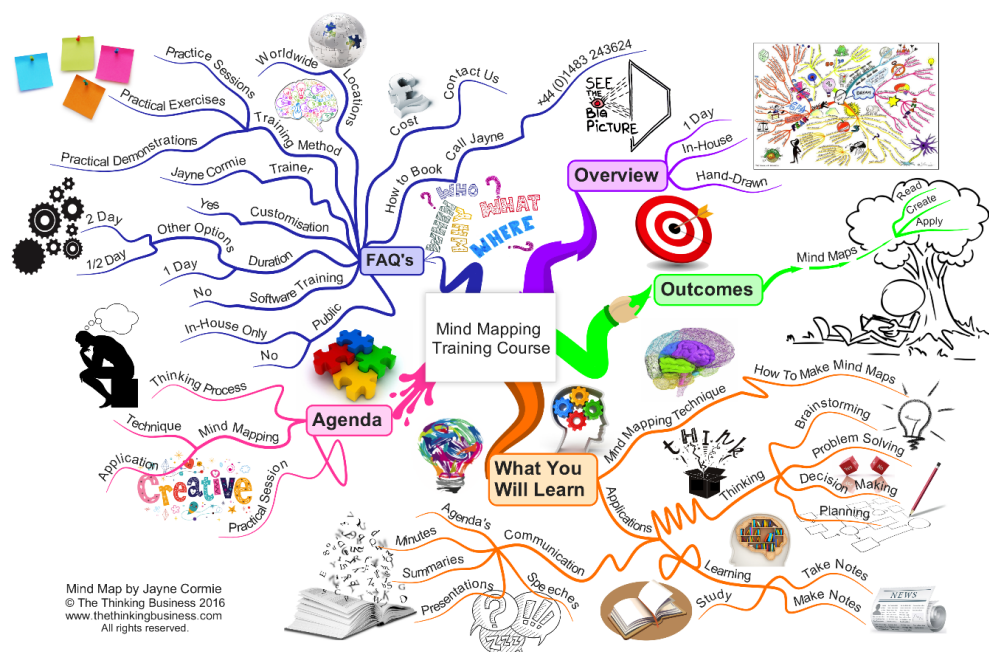
به اصل مطلب کتاب خیلی توجه کنید و به عمق نکات و آموزنده ها پی ببرید.

۲. تقویت حواس پنجگانه :

برای اینکه بتوانیم بیشتر و بهتر مطالب در ذهن ما بماند باید حواس پنج گانه خود را تقویت کنیم به روش گوش دادن و تکرار کردن ، زمانی شما با نغری حرف میزنید حتماً اسم و کلماتی که در زمان حرف زدن بکار می برد توجه کنید و در فکر خود تکرار کنید تا با این روش حواس های شما تقویت شود.

۳. نقشه ذهنی :

بهترین و کامل ترین روش آموزشی روز دنیا نقشه ذهنی و کشیدن نقشه ذهنی در پایان مطالعات است که توسط دانش آموزان و دانشجویان دانشگاه های آمریکا و سایر کشورها انجام و تدریس می شود. شما هم باید در آخر مطالعات از این روش استفاده کنید. برای کشیدن نقشه ذهنی ابتدا باید موضوع اصلی خود را معلوم کنید و هدف اصلی را تعیین کنید بعداً برای کشیدن اصل نقشه ذهنی باید مثل عکس زیر انجام دهید :



Mind Map by Jayne Cormie
© The Thinking Business 2016
www.thinkingbusiness.com
All rights reserved.



۴. سبک یادگیری شما :

هرکسی در زمان مطالعه و یادگیری به روشهای مختلفی می تواند مطالب را در ذهن خود داشته باشد و شما باید به این نکته خود پی ببرید و روش یادگیری و مطالعه ای که برای شما مفید و کاربردی باشد را پیدا کنید و در جهت تقویت آن پیش بروید.

از چه خوراکی هایی استفاده کنیم ؟

بسیاری از افرادی که خوب و مرتب مطالعه می کنند بهتر این کمبود ویتامین و تشنگی هنگام مطالعه را درک می کنند چون ما وقتی مطالعه می کنیم بدن و مغز باهم درگیر میشوند طوری که مغز دستور ارسال انرژی را به بدن می دهد و بدن در پاسخ به مغز عدم موجودی انرژی لازم را می فرستد که اینجا مغز به بدن می گوید اعلام گرسنگی و تشنگی رو بفرست تا مواد لازم از طرف فرد ارسال شود و در جهت رفع گرسنگی و تشنگی کمک کند و الان باید چه نوع خوراکی هایی را مصرف کنیم تا مغز و بدن در هنگام مطالعه دچار کمبود انرژی نشود؟ باید از خوراکی هایی که **gi** پائین دارند ((جی آیی مخفف کلمه گالایکمیک ایندکس)) است، مثل : خرما، انجیر خشک و توت و... (برای کسب اطلاعات بهتر کلمه گالایکمیک ایندکس را از گوگل جستجو کنید) که در هنگام فعالیت و مطالعه کردن جایگزین خوبی برای جبران انرژی مصرف شده است.

آیا از کتابها نکته برداری می کنید ؟

مگر همچنین کاری هم واقعا ارزش داره ؟ اصلاً نکته برداری کجا و چه وقت استفاده می کنیم ؟

بهترین کتابخوانهای دنیا به همه افرادی که اهل مطالعه هستند همیشه تذکر می دهد که بعد مطالعه کردن باید خیلی خوب معلوم باشد که آیا یک اهل کتاب خوبی کتاب رو خوانده یا یک فرد عادی، چون عادت اکثر ما اینطوری است که هنگام مطالعه کردن جلد کتاب و ورقه ها همان طور سالم و بدون خط خوردگی و نکته برداری بماند تا برای دفعات بعد بهتر ازش استفاده کنیم اما این باوری غلط است که اکثراً دچارش هستیم. بهترین کار برای نکته برداری یا بهتر بگوییم برای اینکه معلوم باشد یک کتابخوان حرفه ای این کتاب را مطالعه کرده است نکته برداری روی کتاب است که به این طریق انجام میشود :

۱. یک ماژیک روشن (های لایت) داشته باشیم که ترجیحاً رنگی روشن و قابل دید باشد و در هنگام مطالعه کردن اگر جایی نکته یا مطلبی جالب دیدیم و فهمیدیم به کمک کار و زندگی و اصل موضوع و هدف نزدیک است را های لایت کنیم.

مطالعه داریم تا مطالعه



۲. در زمان مطالعه کردن بهتر است کلمات و جملاتی که مهم و مفید هستند را دوباره در کنار صفحه بنویسم که هم برای مغز نوعی تمرین و تکرار است هم در زمانی که دوباره به کتاب مراجعه کردید زودتر و بهتر نکته های مهم را پیدا می کنیم.
۳. برای اینکه در زمانی دیگر به کتاب مراجعه کنیم و بهتر بتوانیم نکات مهم را که قبلا معلوم کردیم را پیدا کنیم از استیکر کوچک برای تعیین صفحات استفاده می کنیم ولی استیکرهای کوچک و رنگی که به راحتی قابل تشخیص باشند. (خودم خیلی از روش استفاده می کنم)
- در آخر باید به نتیجه رسیده باشیم که وقتی یک نفر دیگری به کتاب ما نگاه کرد باید زود متوجه بشود که این کتاب قشنگ مطالعه شده است. (با کتاب کشتی آزاد گرفتند)

در هنگام مطالعه کردن واقعاً خسته می شوید ؟

وقتی با افراد در مورد زمان مطالعه کردن حرف میزنم و نظر سنجی میکنم اکثراً از خستگی زیاد در بعد مطالعه کردن بسیار گلایه می کنند و از مطالعه کردن تا حدی زیادی خسته بنظر می رسند و حس می کنند مغز دیگر قادر به یادگیری نیست.

روش درست در هنگام مطالعه بین افراد فرق می کند و به سن و سواد بستگی دارد و بعضی افراد واقعاً به مطالعه کردن عادت دارند ولی بعضی تازه شروع کردند و بعضی دیگر حرفه ای هستند.

حالا باید چه کاری انجام دهیم تا این حس و خستگی رو از بین ببریم ؟

روشی که مورد توجه و تایید بسیاری از افراد برجسته است به این نکته بسیار خوب توجه و تاکید دارند که بعد از یک ساعت الی یک ساعت و نیم مطالعه کردن حتماً یک ربع الی نیم ساعت استراحت کامل کنند استراحتی که بدون هیچ فعالیتی باشد، استراحت مطلق تا مغز راحت تر به طبقه بندی اطلاعات پردازد س.

زمان مطالعه باید چه وقت از روز باشد تا بهترین تاثیر را روی ما و یادگیری ما قرار

بدهد ؟

هرکسی در هر شرایط خاص خود قرار دارد و نمی توانیم یک روش و قانون برای همه تعیین کنیم، برای افرادی که در مدرسه و دانشگاه مشغول تحصیل هستند شرایط کمی متفاوت است و برای افرادی که به صورت آزاد و اختیاری مطالعه می کنند باید این برنامه را در زمانبندی مطالعه خود مورد توجه قرار دهند که مغز هرکسی به اطلاعات اولیه و آخریه بسیار توجه دارد و بیشتر تاثیر مطالعه ما روی این زمان ها است. اگر میخواهیم واقعاً بهترین حالت را برای فکر و روان خود ایجاد کنیم بهتر است آخرین کار شب هنگام خواب و اولین کار صبح بعد از بیداری مطالعه کردن باشد، چون همان طور که گفتیم مغز به اطلاعات اولیه و آخر بسیار تاکید می کند و بیشترین تحول و یادگیری در آن زمان رخ می دهد. بیا یک روز مطالعه کردن را اول صبح امتحان کنیم و آخر شب نیز همین کار را تکرار کنیم، بعد از سه هفته مداوم تاثیر این کار را متوجه میشوید و از شگفتی مغز در تعجب خواهید ماند اما برای افرادی که در مدرسه و دانشگاه مشغول درس خواندن هستند نیز این روش بهترین و مهم ترین روش برای یادگیری این افراد است که بجای اینکه آخر شب به آهنگ گوش کردن و چک کردن گوشی و کارهای بی مورد بپردازند بیشتر و بهتر تاثیر گذار خواهد بود.

شما یک سرباز را در نظر بگیرید که اول خدمت شاید زود بیدار شدن برای سرباز واقعاً سخت و مشکل باشد اما به مدت یک ماه یا بیشتر که تکرار می شود به این روش عادت میکند و دیگر از این جهت اصلاً مورد فشار مغزی و روحی قرار نمی گیرد این بخاطر عادت کردن مغز به تکرار و تمرین است البته برای افرادی که این راه رو رفتند و

مطالعه داریم تا مطالعه

تجربه کردند خیلی راحت تر درک می کنند. مثالی راحت تر برای همه افرادی که این مقاله را میخوانند: یک نفر در دوران ابتدایی که اولین روزهای مدرسه است و خیلی سخت از خواب بیدار می شود را شاید دیده باشید که روزهای اول مدرسه خیلی سخت بیدار می شوند که به مرور زمان نیز عادت می کند و راحت تر بیدار می شوند به مدرسه می رود.

برای اینکه بفهمیم چرا این کار واقعاً برای همه افراد سخت است و چرا به مرور عادت میکند باید یک نگاهی به عملکرد مغز در این زمان یادگیری باندازیم البته نه برای مطالعه کردن بلکه برای همه کارهایی که می خواهیم جدیداً انجام دهیم:

مغز هرکس به یک سری کارها و فعالیتهای روزمره عادت دارد که خیلی راحت انجام می دهد و در صورت انجام ندادن تغییری احساس نمی کند و این بخاطر شکل گرفتن مسیر عصبی مغز است که با انجام هر فعالیتی به مرور این مسیرها شکل می گیرند و به عادت ما تبدیل می شوند.

مسیر عصبی چیست؟



هرکسی با انجام یک کار جدید ((اگر با مغز بیشتر درگیر باشد این کار بهتر لمس می شود)) که تا حالا انجام نداده است یا کم و ضعیف انجام داده است باید این کار و فعالیت جدید را با مغز خود آشنا کند تا به یک عادت تبدیل شود و مغز بهتر و راحت تر در زمانهای دیگر انجام دهد و کمترین انرژی را مصرف کند. مسیر عصبی هرکاری جدا است مثلاً شما می خواهید به مطالعه کردن عادت کنید و به یکی از کارهای روزمره خود تبدیل کنید ولی چون این فعالیت برای مغز جدید است و جزء کارهای عادی ما نیست بسیار مشکل خواهد بود و تا زمانی که به عادت ما تبدیل نشود مغز بسیار سخت به عنوان کارهای روزانه خود قبول می کند. تا حالا توجه کردید هنگام انجام کاری جدید از

مطالعه داریم تا مطالعه

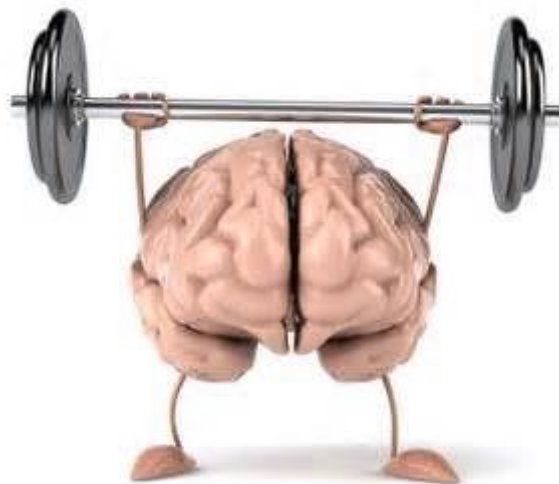
طرف مغز یک سری دستور هایی ارسال می شود که میگوید : فعل بیخیال بعداً وقت است! الان این کار رو انجام نده برو دنبال یک کاره دیگه! ولش کن تو و این کارا آخه! و ...

این نوع کار مغز بسیار عادی و طبیعی است چون کار مغز این است و از صرف انرژی اضافی برای فعالیت جدید جلوگیری می کند تا کمتر بدن خسته شود و انرژی بیشتری برای بقیه فعالیتها باقی بماند چون زمانی که کاری جدید انجام می دهیم مغز به بدن و سیستم های اصلی دیگر دستور انتقال انرژی و اکسیژن می دهد که باید معده شروع به هضم کند و اکسیژن با خون بیشتر بالا بیاد که در این صورت طبیعتاً همه ما گرسنه و تشنه میشویم و این نشانه فعالیت خوب مغز ما و سیستم بدن است. مغز برای فکر کردن به آب بسیار نیاز دارد و مشکل اینجا است که بدن یک ساعت دیرتر اقدام به تشنه شدن میکند یعنی یک ساعت قبل ما تشنه هستیم ولی بدن اقدام نمی کند چون اولین کاری که سیستم بدن برای رفع تشنگی خود انجام می دهد گرفتن آب از اعضای که کمتر به آب احتیاج دارند مثل حنجره، کم کم از تارهای صوتی آب می گیرد و به مرور باعث از دست دادن یا گرفتن صدای ما می شود. اول صبح و آخر شب حتماً حتماً یک لیوان آب نه سرد نه گرم بنوشید ((گوارای وجودتان)) تا در زمان استراحت و فکر کردن به بدن و مغز ما بیشتر آب و اکسیژن برسد و دچار گرفتگی صدا و ضعیف شدن حنجره نشویم .



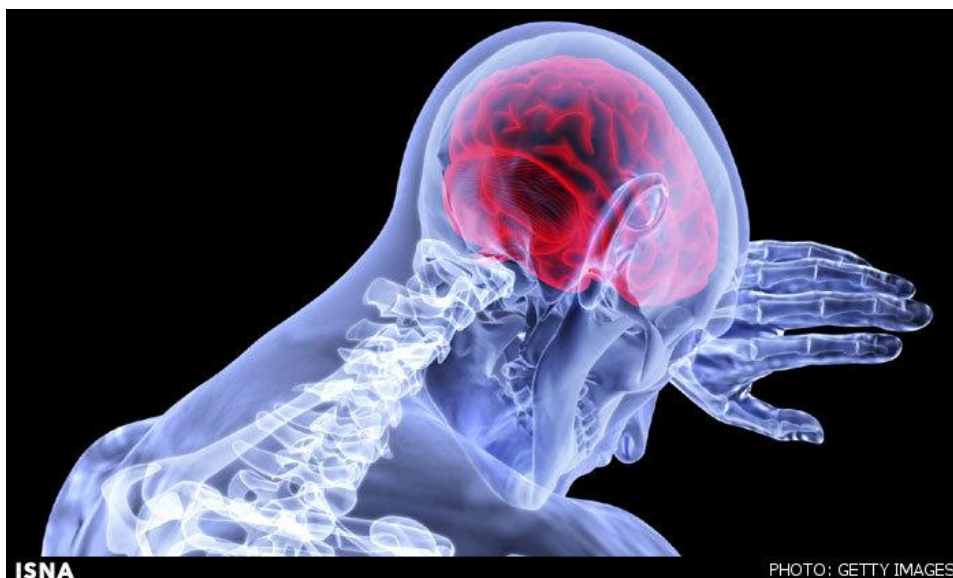
مطالعه داریم تا مطالعه

فعالتهایی مفید برای تقویت حافظه :



۱. نوشیدن آب سالم (تصفیه شده) روزانه ۱۰ لیوان
۲. مداوم مطالعه کردن روزانه
۳. ورزش کردن (یوگا ، پیاده روی ، کوهنوردی)
۴. صبحانه مفید (گردو ، عسل ، ...)
۵. خواندن مجلات موفقیت و روزنامه غیر حوادثی
۶. با آفتاب بیدار شدن
۷. حذف تلویزیون از برنامه روزانه (جرأت می خواهد)
۸. روزانه ۱۰ دقیقه تقویت عضلات چشم ها ([سایت](#))

فعالتهایی که به مغز ما آسیب میزنند :



۱. خوردن هر نوع درمانی به مرور زمان به مغز ما آسیب میرساند و باعث ضعیف شدن در زمان تصمیم گیری و عدم تمرکز می شود.
۲. خوردن مشروبات الکلی که خطرناکترین نوع مایعات برای معده و کبد است.
۳. خودارضایی که در قرآن نیز به شدت به آن اشاره شده است: به تکرار این کار مرتب موج منفی به مغز ارسال می شود.
۴. عادات نادرست روزانه، عصبانیت، فریاد زدن ...
۵. کم خوابیدن مخصوصاً برای افرادی که بیشتر فعالیت فکری می کنند: مثلاً: پرستار، دکتر، دانش آموز و...
۶. ورزش نکردن برای تمام سنین، ورزش صبحگاهی
۷. نرسیدن اکسیژن سالم در طول روز
۸. استفاده از مغز در زمانی بیماری
۹. نداشتن افکار مثبت در زندگی
۱۰. استفاده زیاد از قند و شکر

سخن آخر با خواننده محترم کتاب :

با در نظر گرفتن این نکات امیدوارم همه ما بتوانیم بیشتر و بهتر به خودمان و زندگی انرژی بدهیم:

هدف از این مطالب فقط کمک کردن به افرادی که با فعالیتهای مغزی در هنگام مطالعه کردن آشنا نبودند و امیدوارم از الان بتوانند بهتر به مغز و بدن خود خدمت کنند و در جهت فردی مثبت بودن قدم بردارند تا همیشه بتوانیم به همه افراد دور و بر خودمان خدمت کنیم. همان طور که اشاره کردم تا زمانی که مسیر عصبی کار جدید در مغز شکل بگیرد بسیار سخت خواهد بود ولی باید برای هر سختی قدمهای محکمی برداریم تا آخرن روز زندگی هیچ افسوس در دل ما باقی نماند.

به هدف های خود و آینده خود فکر کنید و فکر کنید ...