



خلاصه‌ی کتاب

بی حد و مرز

نویسنده: جیم کوویک
مترجم: پگاه فرهنگ مهر

مغزتان را بهبود دهید، همه چیز را سریع‌تر یاد بگیرید و بهترین شکل از زندگی خود را بیابید

ارائه شده توسط تیم توانمند
به تلاش آقای علی منصوری و
خانم نسا لشکری
طراح: فائزه حداد کاشانی

۱،

جیم کوییک کیست؟ او مربی خصوصی ورزش دادن مغز است، او سه دهه از عمر خود را صرف کار کردن با افراد مختلف از هر قشری کرده است از جمله دانش‌آموزان، کارگران ساختمانی، سیاستمداران، کارآفرینان و دانشمندان.

جیم در کودکی آسیبی به سرش وارد شد که تمرکز، توجه و توانایی یادگیریش دچار اختلال شدند جیم می‌گوید که معلمی بی‌عاطفه به او اشاره کرده و گفته: ((پسری که مغزش درست کار نکند اینطوریه.))

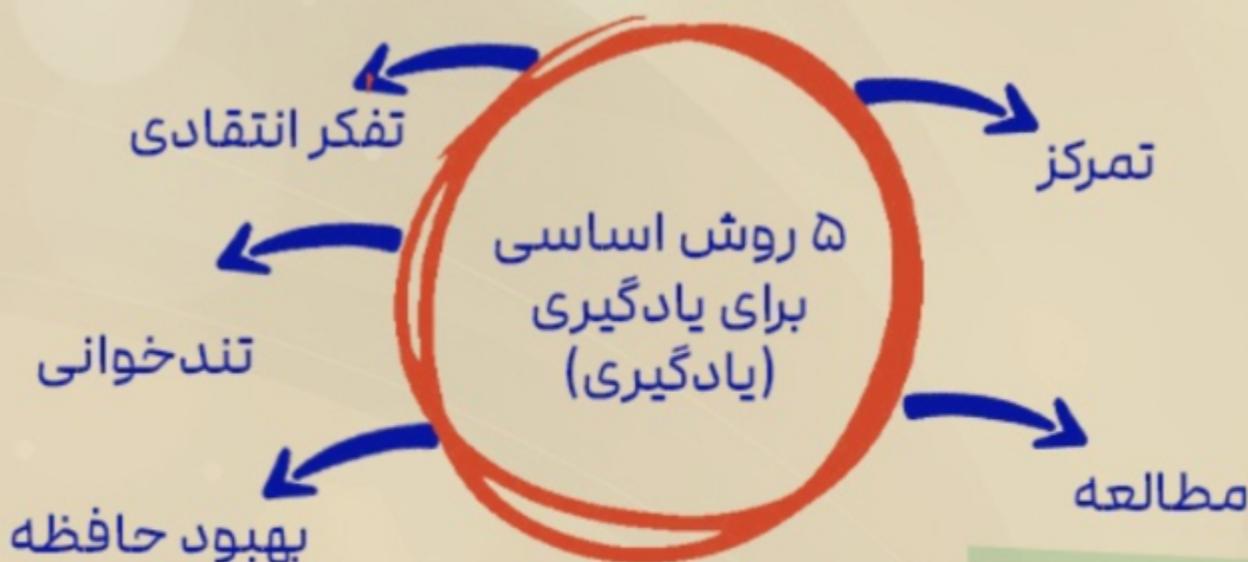
جیم تمام عمرش را صرف یادگیری غلبه بر این ناتوانی و تبدیل این چالش به ابر قدرت یادگیری کرد. او به شیوه‌ی فرایادگیری (آموختن چه طور آموختن) علاقمند شده و این انگیزه را پیدا کرد که این شیوه را به دیگران هم بیاموزد.

به عقیده دکتر مارک هایمن، کتاب بی حد و مرز نسخه‌ای برای درمان مغزهای آسیب دیده، بازنویسی باورهای محدود کننده و به روز رسانی زندگی مان است. اگر ذهنیت، انگیزه و روش‌های کنونی، شما را برای دستیابی به رویاهایتان محدود کرده است از کتاب بی حد و مرز بهره بگیرید.



نابغه شدن هیچ معجزه‌ای ندارد برای رسیدن به آن باید فرایندهای را طی کنیم که در صفحه‌های این کتاب خواهیم یافت

این کتاب ۵ روش اساسی را به ما می‌آموزد که برای دستیابی به خواسته‌هایمان به کار بگیریم تمرکز، مطالعه، بهبود حافظه، تندخوانی و تفکر انتقادی.



به گفته جیم کویک کتاب بی حد و مرز نقشه‌ای برای مسلط شدن بر ذهن و انگیزه و روش‌هایی برای آموختن یادگیری است وقتی این کار انجام شود نامحدود خواهیم شد.

معمولا وقتی روی کسی یا چیزی اسم می‌گذاریم در واقع محدودیتی برای آن تعیین می‌کنیم.

همه‌ی کلاس‌ها درباره آنچه که باید بیاموزیم بود: زبان انگلیسی، ریاضی، تاریخ و... اما هیچ کلاسی نیست که به دانش آموزان نحوه یادگیری را بیاموزند.

اینکه به بچه بگویید تمرکز کن مثل این است که به معلم‌ها بگوییم گیتار بزن. نواختن گیتار بدون آموختن نحوه انجامش کاری بسیار مشکل است اگر دانش قدرت است یادگیری دانش ابرقدرت است. ظرفیت ما برای یادگیری بی حد و مرز است فقط باید نشان دهند چطور به آن دسترسی پیدا کنیم؟

بی حد و مرز شدن فقط به معنای یادگیری سریعتر و تندخوانی و داشتن حافظه فوق العاده نیست. بله تمام این‌ها را یاد می‌گیریم اما بی حد و مرز بودن به معنای کامل و بی‌نقص بودن نیست. بی حد و مرز بودن یعنی پیشرفت کردن بیشتر از آنچه اعتقاد داریم، ممکن است.

همانطور که محدودیت‌ها را از خانواده و فرهنگ و تجربه‌های زندگی جذب می‌کنیم، می‌توانیم برای همیشه به فراموشی بسپاریم.

تقریباً همه افراد رویاهای خود را کوچک و محدود می‌کنند تا با واقعیت زندگی فعلی‌شان تناسب داشته باشد.

ما خود را متقاعد می‌کنیم که در چه وضعیتی هستیم، چه چیزهایی را می‌پذیریم و در چه مسیری قرار گرفته ایم. ما همان کسی هستیم که فکر می‌کنیم و همیشه هم همان طور خواهیم ماند. البته انتخابی دیگر هم وجود دارد چه انتخابی؟ می‌توانیم ذهنیت و انگیزه و روش‌های خود را برای خلق زندگی بی حد و مرز نامحدود کنیم و گسترش دهیم.

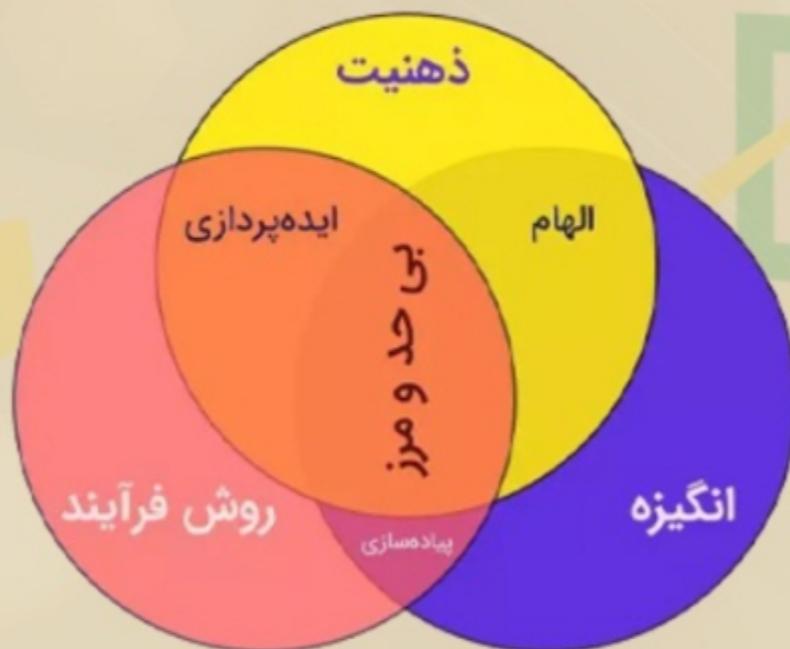
وقتی شما کاری را می‌کنید که دیگران انجام نمی‌دهند، طوری زندگی خواهیم کرد که دیگران نمی‌توانند آنطور زندگی کنند. جان کوپیک بیان می‌کند که بیشتر زندگی‌اش را اجازه داده که دیگران او را با محدودیت‌هایش بشناسند، محدودیت‌هایی که خودش ساخته بود. او به دلیل آسیب کودکی‌اش فکر می‌کرد که دیگر فرد کاملی نیست و نمی‌تواند به آینده امیدوار باشد. اما کم کم فهمید که محدودیت‌هایش نه تنها محدودیت نیستند، بلکه فقط موانعی هستند که باید آن‌ها را رد کند.

این محدودیت‌ها باید از بین برود و در یکی از این سه حوزه جایگزین شود:

۱. محدودیت در ذهن ما ۲. محدودیت در انگیزه‌ی ما
۳. محدودیت در روش‌هایمان.

اکثر آدم‌ها به دلیل یکی از این محدودیت‌ها اهداف خود را کوچک و کوچک‌تر می‌کنند.

این واقعیت را بپذیریم که همه‌ی ما پتانسیل‌های باور نکردنی داریم که فقط منتظر بیدار شدن هستند. همه‌ی ما می‌توانیم به ذهنیتی بی‌حد و مرز، انگیزه‌ای بی‌حد و مرز و روشی بی‌حد و مرز دست پیدا کنیم.



با توجه به این نمودار، زمانی که هر سه بخش مغز، یعنی ذهنیت، انگیزه و روش باهم تلاقی پیدا کنند حالتی به نام بی‌حد و مرز شدن پدید می‌آید. نکته‌ی مهم این است که هیچ‌کدام از این بخش‌ها را محدود نکنیم. و این موضوع چیزی است که این کتاب درباره‌اش بیان کرده است.

جان کوییک چهار خائن در زمینه‌ی یادگیری را عنوان می‌کند:

۱. سیل اطلاعات دیجیتال ۲. هواس پرتی دیجیتال

۳. فراهوشی دیجیتال ۴. استنتاج دیجیتال

در حالی که این ۴ سوارکار را با قدرت مدیریت کنیم یک خطر دیجیتال دیگر هم وجود دارد که لازم است به آن توجه داشته باشیم "افسردگی دیجیتال"

جان کوییک نمی‌گوید که برای همیشه فناوری را کنار بگذارید بلکه او یک پیشنهاد آسان و قابل اجرا ارائه می‌دهد و آن این است که برای جلوگیری از تحلیل رفتگی ذهن و حافظه بر اثر استفاده‌ی بیش از حد از فناوری، روزی ۳۰ دقیقه با همه‌ی دستگاه‌های دیجیتال خود خداحافظی کرده و کنارشان بگذاریم تا ذهنمان استراحت کند و به افکار خلاقانه پردازد. مغز ما همچون اثر انگشت، مختص خود ماست و در جهان هیچ دو مغز یکسان وجود ندارد مغز ما چیزیست که ما را از حیوانات متمایز می‌کند.

مغز آنقدر قدر پیچیده است که ما درباره‌ی جهان گسترده‌ی خود بیشتر می‌دانیم تا درباره‌ی عملکرد مغزمان. کودکی دشوار یا رشد چالش برانگیز نیز موجب مقاومت مشخصه‌هایی می‌شود که به موفقیت می‌انجامد. اگر یاد گرفتن به معنای ایجاد ارتباطات جدید باشد، به خاطر آوردن نیز حفظ این ارتباطات است، اگر به فردی ایده‌ای جدید بدهید، یک روزش را پر مایه خواهید کرد اگر به فردی آموزش دهید چطور پیام‌رسان خود را می‌تواند تمام زندگی‌اش را پر مایه کند.

درسم جان بسیار خوبی است برای یادگیری

در مدرسه به ما می آموزند چه چیزی را یاد بگیریم، چه فکری بکنیم، و چه چیزهایی را به خاطر بیاوریم. اما کلاس های خیلی کمی وجود دارد که یادگیری را به ما بیاموزد. اینکه چطور خودمان فکر کنیم و چگونه به خاطر بیاوریم.

چطور این کتاب یا هر کتاب دیگری را بخوانیم و بخاطر بسپاریم؟

منحنی فراموشی میگوید که تقریباً ۵۰ درصد آنچه را که آموخته ایم طی یک ساعت و به طور متوسط ۷۰ درصد آنچه را که خوانده ایم را طی ۲۴ ساعت فراموش می کنیم توانایی طبیعی ما برای تمرکز بعد از ۱۰ تا ۱۴ دقیقه افول میکند اما راهکار چیست؟

استفاده از تکنیک پومودورو

ظرفیت ذهن ما یک فضای ثابت و غیرقابل تغییر نیست. ما با یک فضای بی نهایت مواجه هستیم مغز ما آن قدر انعطاف پذیر است که هر بار چیز تازه ای یاد می گیریم ارتباط سیناپسی جدیدی می سازد، سخت افزار خود را به روز می کند و در نتیجه باهوش تر می شود. پس با بهینه سازی و بازنویسی مغز می توانیم قابلیت های بیشتری از خود بروز دهیم.

بخش دوم: ذهنیت بی حد و مرز

اولین عنصر در مدل سه بخشی بی حد و مرز، ذهنیت (چه چیزی) است؟
ذهنیت یعنی:

باورها، گرایشها، فرضیات عمیق وجودی که درباره خود، عملکرد جهان، تواناییها، شایستگیها و آنچه در جهان ممکن است می‌سازیم.

باورهای ما کاملاً رفتارهای ما را هدایت می‌کنند. ما با ذهنیت از پیش تعیین شده درباره تواناییهای خود به دنیا نمی‌آییم! طرز فکر ما از جامعه و افرادی ساخته می‌شود که در زندگی ما بوده یا هستند.

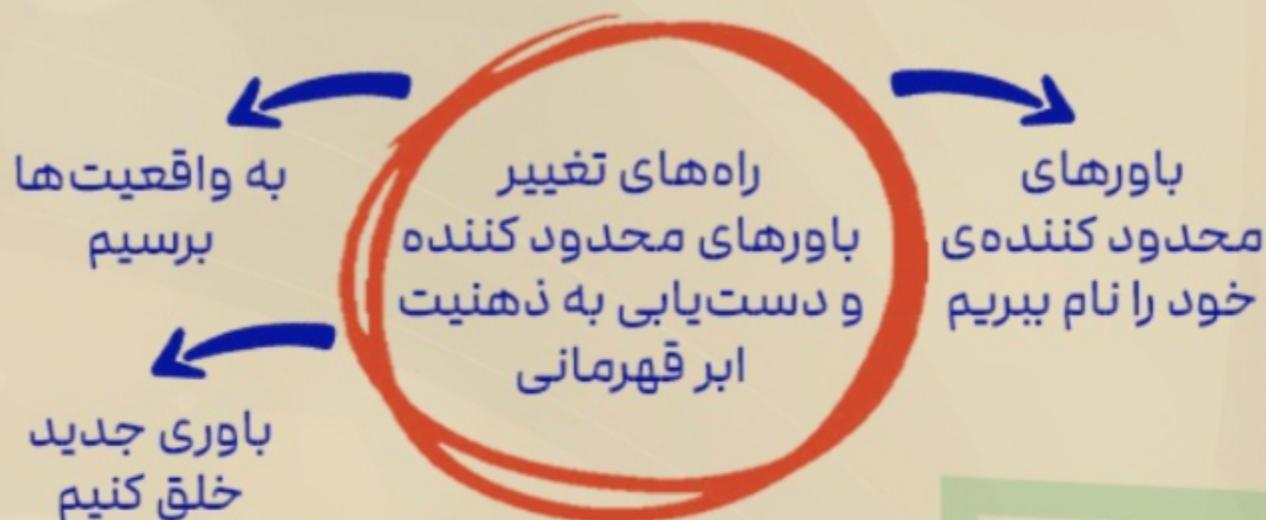
مارک تواین می‌گوید: ((آنچه نمی‌دانیم، ما را به دردسر نمی‌اندازد. بلکه چیزهایی ما را به دردسر می‌اندازد که به آن اطمینان داریم، اما اشتباه است.)) راز بی حد و مرز کردن خود این است که فرضیات اشتباه را فراموش کنیم. اغلب اوقات فقط به این خاطر به خواستمان دست پیدا نمی‌کنیم که خود را متقاعد کرده‌ایم قادر به انجامش نیستیم.

باورهای محدودکننده معمولاً در صحبت‌های فردی آشکار می‌شوند، یعنی همان مکالمات درونی‌مان که تمرکزمان بر چیزی است که به نظرمان توان انجامش را نداریم.

نبوغ فروش روبه چهار شکل نشون میده:

۱. نابغه ایده پرداز ۲. نابغه اجتماعی ۳. نابغه حواس ۴. نابغه جزئی نگار

نبوغ بسیار فراتر از توانایی ما در موفقیت‌های درسی یا حفظ جدول تناوبی است. نبوغ جایی در اعماق وجودمان قرار دارد. وظیفه ما این است که نبوغمان را آزاد کنیم.



زندگی هیچ محدودیتی ندارد، به جز محدودیت‌هایی که خودمان تعیین می‌کنیم. دروغ بزرگ این است که ما محدودیم. تنها محدودیت‌هایی که داریم، محدودیت‌هایی است که به آن‌ها اعتقاد داریم.

هفت دروغ یادگیری محدود کنندهی ذهن:

باور دروغ ۱: هوش تغییر نمی‌کند باور جدید: هوش سیال و تغییر پذیر است

باور دروغ ۲: ما فقط از ۱۰٪ مغزمان استفاده می‌کنیم باور جدید: من یاد می‌گیرم از تمام مغز من بهترین شکل ممکن استفاده کنم

باور دروغ ۳: اشتباهات شکست‌اند باور جدید: شکست وجود ندارد شکست فقط در یادگیری معنا دارد

باور دروغ ۴: دانش قدرت است باور جدید: دانش به همراه عمل منجر به قدرت می‌شود

باور دروغ ۵: یادگیری چیزهای جدید خیلی مشکل است باور جدید: زمانی که راه‌های جدید برای یادگیری می‌آهوزیم. چالش یادگیری جالب تر، ساده تر و لذت بخش تر خواهد بود

باور دروغ ۶: انتقاد دیگران مهم است باور جدید: ماهرکاران کنیم مردم به ما شک می‌کنند و از ما انتقاد می‌کنند وظیفه ما روست داشتن بقیه نیست

باور دروغ ۷: نبوغ ذاتی است باور جدید: نبوغ ذاتی نیست، بلکه با تمرین زیاد به وجود می‌آید

بخش سوم: انگیزه بی حد و مرز

انگیزه: هدفی که فرد از عمل کردن دارد، انرژی لازم برای عمل کردن فرد به شیوه‌ای مشخص. انگیزه یک حس یا حالت لحظه ای نیست، بلکه یک فرآیند است که دائماً باید تقویت شود. مجموعه‌ای از احساسات دردناک یا لذت بخش که مانند سوختی برای انجام کارهای ما عمل می‌کنند.

فرمول انگیزه:

انگیزه = هدف × انرژی × گام‌های ساده

اصول تعیین اهداف هوشمندانه (SMART):

۱. مشخص بودن: (S: SPECIFIC) واضح و پرازجزئیات باشند.
۲. قابل اندازه‌گیری بودن: (M: MEASURABLE) برای اهدافمان اندازه و مقدار تعیین کنیم. تا در پایان بفهمیم، چقدر موفق عمل کرده‌ایم.
۳. اجرایی بودن: (A: ACTIONABLE) با علایق، ارزش‌های بنیادی زندگی ما و توانایی‌هایمان همخوانی داشته باشند.
۴. واقع‌بینانه بودن: (R: REALISTIC) دست یافتنی باشد رویایی و دور از دسترس نباشد.
۵. زمانمند بودن: (T: TIME-BASED) بتوانیم برای آن زمان مشخص کنیم، و در پایان آن زمان، دست به ارزیابی بزنیم.

اهداف باید براساس ویژگی‌های زیر، با احساسات و قلب تطابق داشته باشند:

۱. سالم باشند: (H) به سلامت ذهنی، جسمی و عاطفی کمک کند.

۲. الهام بخش باشند: (E) الهام بخش باشد و استوار نگه دارد.

۳. جذاب باشند: (A) هیجان انگیز، فریبنده و جذاب باشد.

۴. با آرمان‌ها مرتبط باشند: (R) به مشکل، آرمان یا ارزش‌های ما مرتبط باشد.

۵. واقعی باشند: (T) چیزی که خودمان می‌خواهیم، برای ما مناسب باشد.

وظیفه‌ی ماست که دانش و مهارت‌هایی را که کسب می‌کنیم با دیگران به اشتراک بگذاریم. آرمان نباید چیزی پیچیده‌تر از این‌ها باشد. وقتی از وقت و انرژی‌مان محافظت می‌کنیم درحقیقت به خودمان عشق می‌ورزیم.

زمانی که بهترین سوخت را به بدنمان برسانیم انرژی بیشتری خواهیم داشت، قوی‌تر و سریع‌تر خواهیم بود و سریع‌تر فکر می‌کنیم.

غذاهایی که ما می‌خوریم، تاثیر خیلی زیادی روی انرژی ما، سلامت و عملکرد مغزمان می‌گذارند. تمرکز روی مواد غذایی اصلی مثل چربی‌های غنی امگا ۳، سبزیجات مملو از آنتی‌اکسیدان و مواد شیمیایی گیاهی و ادویه‌ها باعث بهبود هضم غذا و تمرکز می‌شوند و پشتیبان عملکرد عملکرد مغز در کوتاه مدت و بلندمدت هستند.

ده پیشنهاد برای تولید انرژی مغزی بی حد و مرز:

۱. رژیم غذایی مغزی خوب
۲. ورزش کردن
۳. کشتن مورچه‌ها
۴. محیطی پاکیزه
۵. مواد مغذی برای مغز
۶. گروه همتایان مثبت
۷. محافظت از مغز
۸. یادگیری جدید
۹. مدیریت اضطراب
۱۰. خوابیدن

ابتدا عاداتمان را می‌سازیم و عاداتمان ما را می‌سازند تا اینجا ما هدف یا دلیلی خوب برای انجام کاری داریم. انرژی لازم را برای آن کار داریم، پس مشکل چیست؟ قدمی ساده و کوتاه، یعنی کوچک‌ترین اقدامی که می‌توانیم برای نزدیک شدن به هدفمان انجام دهیم، اقدامی که نیازمند کم‌ترین میزان تلاش و انرژی باشد.

فقط سه چیز می‌تواند در بلندمدت رفتار ما را تغییر دهند:

۱. بینش و ادراک
 ۲. تغییر محیط
 ۳. برداشتن قدم‌های کوچک
- یکی از چیزهایی که ممکن است رفتار ما را تغییر دهد، پیشرفت تدریجی ماست.

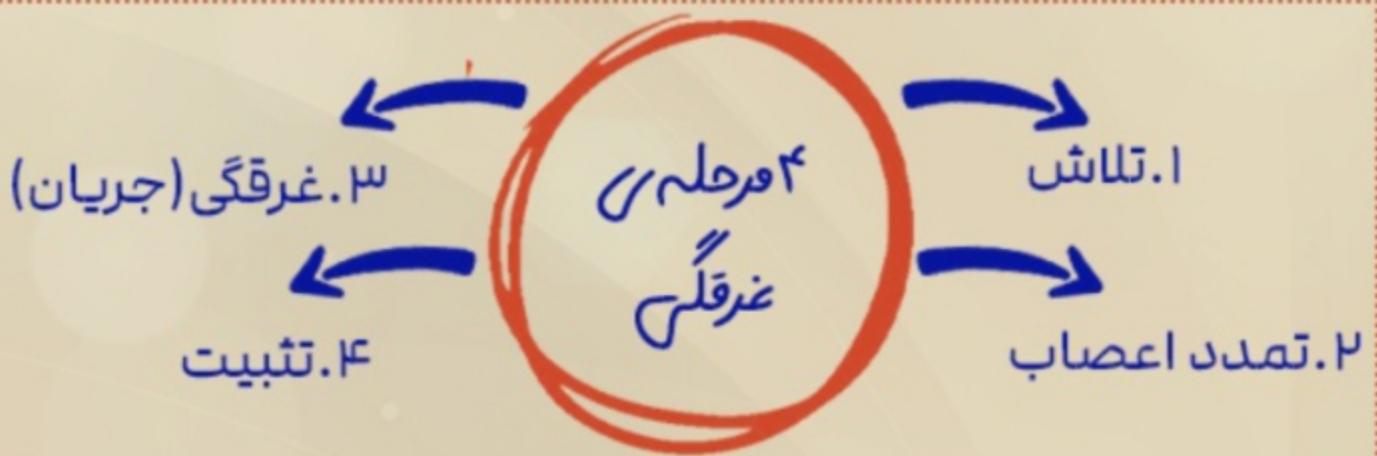
با شکستن هرکاری که به تعویق می‌اندازیم به قطعات کوچک‌تر مسیر رسیدن به آن مشخص می‌شود. یکی از چیزهایی که ممکن است رفتار ما را تغییر دهد، پیشرفت تدریجی ماست.

تکرار قدم‌های کوتاه و کوچک در نهایت به عادت می‌انجامد تقریباً ۴۰٪ تا ۵۰٪ کارهایی که هر روز انجام می‌دهیم از سر عادت است. بهترین راه ترک یک عادت جایگزین کردن آن با یک عادت مناسب است.

انگیزه بی حد و مرز یا غرقه گی:

دکتر میهای غرقگی را حالتی توصیف می‌کند که در آن افراد به قدری درگیر فعالیت خاصی می‌شوند که انگار هیچ چیز دیگری برایشان اهمیت ندارد. خود این تجربه آنقدر لذت بخش است که مردم به هر بهایی حاضر به انجام دادنش هستند فقط برای اینکه انجامش داده باشند. دکتر میهای غرقگی را دارای ۸ مشخصه می‌داند:

۱. تمرکز مطلق
۲. توجه کامل به اهداف
۳. احساس این که زمان کند یا تند شده
۴. احساس پاداش بر اثر آن تجربه
۵. احساس بی‌دردسر بودن
۶. کمی چالش برانگیز بودن اما نه بیش از حد
۷. انگار اقدامات شما به خودی خود رخ می‌دهد
۸. احساس ناراحتی از کاری که می‌کنید



اگر سعی داریم بی حد و مرز شویم باید خود را تا حد ممکن در حالت غرقگی قرار دهیم.
اما چطور؟ با این ۵ راه:

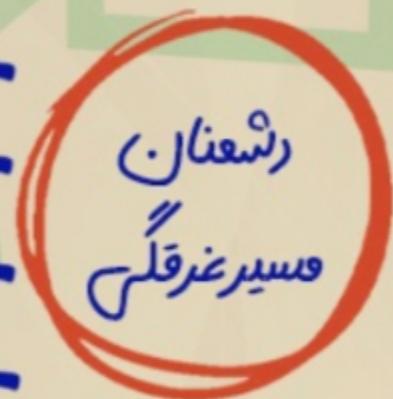
- | | | | | |
|------------------------|--------------------------|-----------------------------|-------------------|----------------------|
| ۱. حذف عوامل حواس پرتی | ۲. زمان کافی به خود دادن | ۳. انجام کاری که دوست داریم | ۴. داشتن هدف مشخص | ۵. به چالش کشیدن خود |
|------------------------|--------------------------|-----------------------------|-------------------|----------------------|

← چند وظیفه‌ای بودن

← اضطراب

← اعتقاد نداشتن

← ترس از شکست



بیسوادان قرن بیست و یکم آنان نیستند که نمی‌توانند بخوانند و بنویسند، بلکه کسانی هستند که توانایی از یاد بردن و از نو یادگرفتن را ندارند. آلوین تافلر

بخش چهارم: روش های بی حد و مرز

۱. روش های بی حد و مرز تمرکز

روش ها ، مسیرها و رویکردهایی مختلف برای دستیابی به هدفی مشخص هستند . روش اینجا فرآیند یادگیری یاد گرفتن است که آن را ((فرایادگیری)) می نامند .
جیم کوپیک به ما آموزش می دهد که فرایادگیری را باید در پنج حوزه ی تمرکز، مطالعه، حافظه ، تندخوانی و تفکر بیاموزیم . (شیوه ی یادگیری کوپیک).
چرا توانایی حفظ تمرکز اکثر ما اندک است؟ به این خاطر که هرگز این کار را به ما آموزش نداده اند. مطمئنا هیچ گونه کلاس تمرکزی را در دوران ابتدایی به خاطر نداریم.

تمرکز همچون عضله ایست که هرچه بیشتر تمرینش بدهیم، قوی تر می شود. تمرکز چیزی است که می توانیم یاد بگیریم و تمرین کنیم و هر روز بهتر بشیم. اما آنچه اکثر ما تمرین می کنیم، حواس پرتی است. ابزارهایی همچون مراقبه، یوگا و هنرهای رزمی، کمک می کنند ذهن آشفته مان را آرام کنیم به بچه ها تمرکز کردن را آموزش دهیم . اگر در حال خواندن مطلبی هستید چشمانشان را به شکلی روی کلمات حرکت دهند که انگار هیچ چیز دیگری در این دنیا وجود ندارد . هر قدر گوی نورانی تمرکزشان پرید و رفت روی افکار یا چیزهای دیگر ، آن را با آرامش به سمت نوشته ی روبه رو هدایت کنند. ممکن است نیاز باشد این کار را بارها و بارها تکرار کنند . مطمئنا تمرین کردن تمرکز به مدت یک ساعت یا بیشتر در روز ، خیلی زود به شکل غریزه درمی آید.

سه کار بسیار مهم که به تمرین تمرکز کمک می‌کنند.
عبارت است از:
۱. تمرین تنفس.

۲. کاری را که موجب اضطراب مان شده است، تمام کنیم.
۳. برای حواس پرتی های خود زمان تعیین کنیم.

۲. روش‌های بی‌حدومرز مطالعه

روانشناسان از دهه‌ی شصت مطرح کرده‌اند که چهار مرحله شایستگی یا یادگیری وجود دارد:

۱. ناشایستگی ناهشیار: از آن چه نمی‌دانیم خبر نداریم.

۲. ناشایستگی هشیار: از آن چه نمی‌دانیم آگاهیم.

۳. شایستگی هشیار: از وجود مهارتی در خود آگاهیم
اما نمی‌دانیم که چه طور آن را به کار گیریم.

۴. شایستگی ناهشیار: به شکل خود به خودی و بدون
اینکه کار خاصی کنیم می‌دانیم که یک کار را چطور باید
انجام بدهیم و به نوعی برایمان ذاتی است.

کوییک یک مرحله‌ی دیگر هم اضافه می‌کند:

۵. مرحله‌ی تسلط واقعی، مرحله‌ای که فراتر از
شایسته ناهشیار و در واقع، همان بی‌حد و مرز بودن
است.

موفق‌ترین افراد جهان دانش‌جوهای هستند که در
تمام طول عمر خود در پی یادگیری‌اند. اگر می‌خواهیم
به هدف خود یعنی یادگیری بی‌حدومرز برسیم، باید
مطالعه کردن را بخشی از زندگی خود کنیم.

۷ عادت ساده برای بی حد و مرز کردن مطالعه:

۱. استفاده از یادآوری فعال (مطالعه + مرور) بستن کتاب یا قطع فیلم آموزشی و به خاطر آوردن مطالب ((.
۲. تکرار مطالب با فاصله های زمانی معین.
۳. توجه به حالت های جسمی و روحی . (صاف نشستن و رساندن اکسیژن بیشتر به مغز) .
۴. استفاده از حس بویایی خود. (اسانس خاص حین خواندن و استفاده از همان اسانس پیش از آزمون یا ارائه) .
۵. استفاده از موسیقی : موسیقی ارتباط عمیقی با حالت روحی و یادگیری دارد .
۶. با تمام مغز گوش دادن .
۷. یادداشت برداری : از رویکردی فعال برای یادداشت برداری استفاده کنیم .

۳. روش های بی حد و مرز:

حافظه ی ما یکی از مهم ترین دارایی های ماست . حافظه پشتیبان ما در تمام حوزه های زندگی است. برای افزایش حافظه ی خود سه نکته را باید به خاطر داشته باشیم: انگیزه ، مشاهده و روش ها حقیقتاً ما چیزهایی را که برای به یاد آوردنشان انگیزه داریم به احتمال بیشتری به یاد می آوریم. اگر می خواهیم چیزی را حفظ کنیم باید کاملاً حاضر ، آماده و مشاهده گر باشیم .



روش‌های بی حد و مرز تندخوانی :

انسانی که کتاب‌های خوب نمی‌خواند با فرد بی‌سوادی که قادر به خواندن نیست هیچ تفاوتی ندارد. خواندن چطور موجب بهبود بی‌حد و مرز شدن ما می‌شود؟ پژوهش‌ها نشان می‌دهد بین توانایی در خواندن و موفقیت ارتباط مستقیم وجود دارد. کسانی که با مهارت مطالعه می‌کنند، شغل بهتر، درآمد بیشتر و فرصت‌های ویژه‌تر در زندگی خود خواهند داشت. خواندن، مغز ما را به کار می‌اندازد. موجب بهبود حافظه‌ی ما می‌شود. موجب بهبود تمرکز و افزایش دایره واژگان ما می‌شود. خواندن موجب بهبود درک ما می‌شود.

چالش‌هایی که بر سر راه خواندن سریع قرار دارد:

۱. بازگشت
۲. مهارت‌های بروز نشده
۳. زرفزه کردن زیر لب

کج فہمی ہا درباب مطالعہ:

۱. کسانی کہ سریع تر فہمی خوانند، بہ خوبی مطالب را درک نمی کنند

۲. سریع خواندن، سخت تر است و نیاز بہ تلاش بیشتر دارد

۳. کسانی کہ تندتر فہمی خوانند، از مطالعہ لذت نمی برند

راہکاری برای افزایش سرعت بصری:

جهت افزایش سرعت بصری در خواندن از انگشت خود استفاده کنیم.

تمریناتی در کتاب برای آموزش تندخوانی داده شده است.

رہایی از تفکر تک بعدی (کلمہ ہا، تفکر):

کلمہ سفید:

جمع آوردن
اطلاعات و جزئیات و
حقایق

کلمہ زرد:

شناسایی نکات
مثبت ہر چالشی
و ارزش ذاتی

کلمہ آبی:

دربریت مشکل

کلمہ سیاہ:

سختی ہا
چالش پیش رو
و عواقب عدم موفقیت

کلمہ قرمز:

احساسات مثل
ترس، حس و
تعمان زنی

کلمہ سبز:

تفکر خلاق و
ایده جدید

اشکال مختلف هوش :



۱. هوش فضایی
۲. هوش بدنی جنبشی
۳. هوش موسیقایی
۴. هوش زبانی
۵. هوش منطقی ریاضی
۶. هوش میان فردی
۷. هوش درون فردی
۸. هوش طبیعت گرا

شیوه های یادگیری شامل :

- یادگیری بصری
- یادگیری سمعی
- یادگیری جنبشی

دفعه بعد که درباره مساله‌ای برای دستیابی به راه حل فکر کردید، چهار مرحله زیر را در نظر بگیرید:

۱. مشکل اصلی را پیدا کنید
۲. رویکرد جدیدی اتخاذ کنید
۳. درباره اش مطالعه کنید
۴. برون یابی

بدانیم که:

اگر ماهیت زندگی را در نظر بگیریم . منظور همان ابتدا است ، همان موقع که اولین سلول به دوتا تقسیم شد، تنها هدف زندگی این بوده که هر چیزی را که یاد گرفتیم، به دیگران منتقل کنیم. هیچ هدفی والاتر از این نیست. پس اگر می‌پرسید با تمام دانشی که به دست آوردیم باید چه کار کنیم ؟

پاسخ این است که
(به دیگران منتقل کنیم))