

آزمون تندخوانی

جنگ هوشمند در خط مقدم جبهه و همراه با تمرین‌های مغزی

بازار سهام، ده شرکت سیلیکون‌ولی را مثل شاهین دنبال می‌کند حتی اگر شایعه شود که یک نفر می‌خواهد از شرکت الف به شرکت ب می‌رود بازار سهام دنیا تکان می‌خورد

کمیسیون خدمات انسانی انگلیس به‌تازگی یک نظرسنجی منتشر کرده است که نشان می‌دهد ۸۰ درصد از ۱۰ درصد شرکت‌های اول انگلستان در زمینه، آموزش سرمایه‌گذاری مالی و زمانی کرده‌اند و ۱۰ درصد پایین جدول هم هیچ نوع سرمایه‌گذاری مالی یا زمانی بر روی آموزش انجام نداده‌اند. پروژه آموزش رایانه‌ای پلاتو در مینه‌سوتا توانسته است تا سطح ۲۰۰,۰۰۰ دانش‌آموز را از نظر فکری و تحصیلی آموزش دهد.

در بسیاری از ارتش‌های، جهان آموزش موارد ذهنی به‌اندازه مهارت‌های جسمی اهمیت پیدا کرده است ۴۰ درصد از زمان تیم‌های ملی در المپیک صرف رشد تفکر مثبت، استقامت ذهنی و تصویرسازی می‌شود.

در نشریه فورچون (۵۰۰ شرکت اول آمریکایی از نظر درآمد)، ۵ شرکت اول رایانه‌ای به‌تنهایی بیش از یک میلیارد دلار صرف آموزش کارکنانشان کرده‌اند و ساخت پایتخت هوشمند یکی از اولویت‌های آنهاست. این قضیه شامل رشد قوی‌ترین ارز جهان نیز می‌شود: ارز هوش!

دکتر لوییس آلبرتو ماکادو در کاراکاس یکی از اولین کسانی است که دولت وی را در سمت وزیر هوش قرار داده و شغلی دولتی برای افزایش قدرت ذهنی مردمش دارد

ما شاهد یک جهش کوانتومی در تکامل انسان هستیم؛ آگاهی از هوش و آگاهی از این که می‌توان هوش را پرورش داد و از آن استفاده‌های عجیب کرد این اخبار الهام‌بخش را باید در زمینه مهم‌ترین مشکلات جامعه تجاری بررسی کرد.

طی بیست سال گذشته از بیش از صد هزار نفر از پنج قاره نظرسنجی کرده‌اند بیست موضوعی را که اغلب آنها نیازمند بهبود دانسته‌اند شامل این موارد است:

۱. تندخوانی
۲. درک مطلب خواندن
۳. مهارت‌های عمومی مطالعه
۴. کنترل انفجار اطلاعات

آزمون تندخوانی

۵. حافظه
۶. تمرکز
۷. مهارت‌های ارتباط کلامی
۸. مهارت‌های ارتباط نوشتاری
۹. تفکر خلاق
۱۰. برنامه‌ریزی
۱۱. یادداشت‌برداری
۱۲. تحلیل مسئله
۱۳. حل مسئله
۱۴. انگیزش
۱۵. تفکر تحلیلی
۱۶. شیوه‌های سنجش
۱۷. اولویت‌بندی
۱۸. مدیریت زمان
۱۹. ساختاربندی اطلاعات
۲۰. شروع به موقع کار (عدم تعویق کار)
۲۱. افت توانایی ذهنی بر اثر پیری

هر کدام از این مشکلات را می‌توان با کمک تحقیق مدرن روی عملکرد مغز حل کرد. این تحقیق این موارد را پوشش می‌دهد:

۱. عملکردهای دونیمه چپ و راست مغز
۲. نقشه‌برداری ذهنی
۳. واحدهای عملیاتی هوش/خواندن با سرعت بالا
۴. شیوه حفظ کردن
۵. سلول مغزی
۶. توانایی ذهنی و پیری

آزمون تندخوانی

عملکردهای دو نیمکره چپ و راست

اکنون دیگر همه میدانند که ساختارهای دو نیمکره چپ و راست مغز با عملکردهای متفاوت هوشی ارتباط دارد. نیم کره چپ با منطق، واژگان، اعداد، توالی ها، تحلیل، موراد خطی و شنیدن سروکار دارد و وظیفه نیمکره راست پردازش ضرب آهنگ، رنگ، تصور، خیالبافی، روابط فضائی و حجم است. دانشمندان به تازگی دریافته اند که فقط نیمکره چپ، مسئول بخش ((تحصیلی)) نیست و نیمکره راست نیز تنها مسئول بخش ((خلاق، غریزی و احساساتی)) محسوب نمی شود. اکنون از روی مطالعات زیادی که انجام شده، می دانیم هر دو نیم کره باید در ارتباط با هم باشد تا انسان به موفقیت تحصیلی و خلاقانه ای به ثمر برسانند.

اینشتین ها، نیوتن ها سزان ها و موتزارت ها در این دنیا، درست مثل نوابغ بزرگ تجاری، مهارت های زبانی و عددی و تحلیلی شان را با تصور و تصویرسازی ترکیب کرده اند تا بتوانند شاهکارهای خلاقانه ای را به ثمر برسانند.

نقشه های ذهنی

با استفاده از دانش پایه از عملکرد ذهنی مان، می توانیم انسان ها را آموزش دهیم تا مشکلاتشان را حل کنند و حتی عملکردشان را تا ۵۰۰ درصد بهبود بخشند.

یکی از شیوه های نوین رسیدن به اهداف، نقشه برداری ذهنی است.

در یادداشت برداری سنتی که باهدف حفظ اطلاعات و آمادگی برای ارتباط کلامی یا برنامه ریزی تفکر خلاق انجام می شود. نوع ارائه اطلاعات خطی و شامل جمله، فهرست عبارات و فهرست هایی است که بر اساس عدد یا ترتیب حروف الفبا تنظیم شده اند. این شیوه ها از رنگ، ضرب آهنگ بصری، تصویر و روابط فضائی برخوردار نیست؛ لذا ظرفیت های فکری مغز را می سوزاند و به معنی واقعی کلمه، هر کدام از فرایندهای ذهنی را که نام بردیم از بین می برد.

نقشه برداری ذهنی در نقطه مقابل این روش است و از تمام محدوده توانایی های مغزی استفاده می کند. یک تصویر مرکزی در صفحه قرار می گیرد تا به یادسپاری خلاقانه ایده ها راحت تر شود سپس شاخه هایی از این تصویر مرکزی به بیرونی تابیده می شوند تا نشان دهند که شبکه های مغزی به هم مرتبط هستند در واقع این نقشه یک آینه بیرونی از ساختارهای درونی مغز است. با استفاده از این روش می توانید سخنرانی هایتان را به جای چند روز فقط در چند دقیقه آماده کنید مشکلاتتان را سریع تر و جامع تر حل، کنید حافظهتان بسیار پیشرفت می کند و متفکران می توانند به جای

آزمون تندخوانی

فهرست‌های ناکارآمد تعداد بی‌شماری ایده خلق کنند.

واحدهای عملیاتی هوش خواندن با سرعت بالا

با ترکیب نقشه‌برداری ذهنی و شیوه‌های خواندن با سرعت بالا (که اجازه می‌دهند بیش از ۱۰۰۰ کلمه را در یک دقیقه بخوانید، درک مطلب خوبی داشته باشید و در نهایت سرعت خواندن را به طرز موثر به ۱۰،۰۰۰ کلمه در دقیقه برسانید). هر کس می‌تواند واحدهای عملیاتی هوش خود را شکل دهد.

این امکان برای چهار نفر یا بیشتر وجود دارد که با کسب اطلاعات، یکپارچگی و حفظ اطلاعات و از طریق خواندن با سرعت بالا، نقشه‌برداری جزئی فصل‌های کتاب و معاوضه اطلاعات با استفاده از نقشه‌برداری و مهارت‌های ارائه، کتاب‌های حوزه کاری‌شان را فقط در یک روز جمع‌آوری کنند.

این شیوه‌ها به‌تازگی در سازمان‌های چندملیتی رایانه‌ای نایسکو و دیجیتال مورد استفاده قرار گرفته‌اند. ۴۰ یا ۱۲۰ کارشناس در زیرگروه‌های چهارتایی به کار گرفته می‌شوند. هر فرد دو ساعت وقت صرف می‌کند تا یکی از چهار کتاب منتخب برای زیر گروه خودش را بخواند.

پس از تمام شدن این دو ساعت، اعضای هر زیرگروه درک خود را از مطالب خوانده شده به اشتراک می‌گذارند و درباره تفسیرها و واکنش‌هایشان بحث می‌کنند سپس هر زیر گروه نماینده‌ای انتخاب می‌کند تا سخنرانی جامعی برای تمام اعضای سه زیر گروه دیگر ایراد کند. این فرایند چهار بار دیگر هم تکرار می‌شود تا سرانجام در پایان روز، ۴۰ یا ۱۲۰ کارشناس از اتاق جلسه بیرون می‌روند، درحالی‌که اطلاعات چهار کتاب جدید و باارزش در زمینه کارشان را به صورت یکپارچه تحلیلی و قابل حفظ کردن دریافت کرده‌اند.

می‌توان این روش را به راحتی بین اعضای خانواده نیز اجرا کرد؛ چراکه هم اکنون در بسیاری از خانواده‌ها در سراسر جهان به کار گرفته می‌شود به‌تازگی یک خانواده مکزیکی این شیوه را برای سه فرزند شش تا پانزده ساله‌شان در طی دو ماه اجرا کردند و همه آنها شاگرد اول کلاس شدند و آنها توانستند با کمک، خانواده مطالب درسی را در دو روز جمع‌بندی کنند درحالی‌که دانش‌آموزان دیگر این اطلاعات را معمولاً طی یک سال به دست می‌آورند

شیوه‌های یادسپاری

شیوه‌های یادسپاری را اولین بار یونانی‌ها به کار گرفتند و آن را «حقه» نامیدند اکنون می‌دانیم ابزارهایی که بر اساس عملکرد مغز ایجاد می‌شوند با کاربرد صحیح می‌توانند حافظه فرد را به شکلی خارق‌العاده افزایش دهند. استفاده از قواعد روابط و تصور در شیوه‌های یادسپاری، به معنای خلق

آزمون تندخوانی

تصاویر، رنگی احساسی و در نتیجه غیر قابل فراموشی در ذهن است.

نقشه ذهنی در حقیقت شیوه‌ای برای حفظ کردن چندبعدی است که از عملکردهای مغز برای کسب مؤثر اطلاعات و داده‌ها استفاده می‌کند.

تاجران با استفاده از این شیوه می‌توانند حدود ۴۰ فرد را به‌خاطر بسپارند که تازه به آنها معرفی شده‌اند یا اطلاعات مربوط به ۱۰۰ محصول را از حفظ داشته باشند. این شیوه‌ها در حال حاضر در مرکز آموزشی ای بی ام استکهلم به کار گرفته می‌شوند و یکی از موارد موفقیت در برنامه آموزشی ورودی هفده‌هفته‌ای آنهاست. قهرمان حافظه جهان و رکورددار، فعلی دومینیک، اوبراین، نیز همین راهکارهای به‌یادسپاری را در پنج سال گذشته به کار برده است.

پیش‌ازاین که هر آموزشی دریافت کنیم باید یاد بگیریم که چگونه یاد بگیریم تعدادی از برجسته‌ترین سازمان‌های بین‌المللی این شیوه‌ها را به بخش ضروری دوره‌های آموزشی خود تبدیل کرده‌اند حساب و کتاب ساده‌ای در کار است. اگر یک میلیون پوند صرف آموزش کنند و ۸۰ درصد مطالب آموزش داده‌شده طی دو هفته فراموش شود هشت صدهزار پوند در این مدت دور ریخته شده است.

فراموشی پس از یادگیری

فراموشی پس از یادگیری بسیار زیاد اتفاق می‌افتد.

یک ساعت پس از یادگیری مغز اطلاعات جدید را یکپارچه می‌کند و می‌تواند اطلاعات را به‌خوبی بازیابی کند؛ اما در ۲۴ ساعت بعد افت شدیدی اتفاق می‌افتد و حدود ۸۰ درصد اطلاعات از دست می‌رود.

این مقیاس درباره همه اطلاعات کسب شده صدق می‌کند و ارتباطی نیز با طول مدت دریافت اطلاعات ندارد؛ بنابراین، حتی یک دوره سه‌روزه نیز طی دو هفته فراموش می‌شود.

عوارض این مسئله ناراحت‌کننده است. اگر یک شرکت چندملیتی، سالانه پنجاه میلیون دلار صرف آموزش کند و برنامه بازیابی اطلاعاتی خوبی نداشته باشد، ظرف فقط چند روز چهل میلیون دلار از دست می‌رود.

با به‌کارگیری یک ادراک ساده از شرایط، حافظه می‌توانیم جلوی این افت را بگیریم و حتی کاری کنیم که میزان یادگیری افراد افزایش یابد.

آزمون تندخوانی

سلول مغزی

سلول مغزی در پنج سال گذشته به سرباز خط مقدم پژوهش‌ها در زمینه دانش انسانی تبدیل شده است.

هر کدام از ما هزار میلیارد سلول مغزی داریم و روابط میان آنها می‌تواند الگوهای بسیاری ارائه دهد این عدد را پیوتر آنوخین، دانشمند روس، محاسبه کرده که می‌گوید ده میلیون کیلومتر صفر تایپ شده در انتهای این عدد وجود دارد.

محققان مغزی دریافته‌اند با ظرفیتی که به طور غریزی برای یکپارچگی و پیگیری میلیاردها قطعه اطلاعات داریم می‌توانیم با آموزش کافی رایانه زیستی‌مان را (که اگر قرار بود رایانه کری چهارصد میلیونی محاسبه مغز را در ثانیه انجام دهد، صدسال طول می‌کشید!) به قدری شتاب دهیم که توانایی ما در حل مسئله افزایش یابد و تحلیل اولویت‌بندی و خلق و ارتباط را به راحتی انجام دهیم.

توانایی‌های ذهنی و پیری

اگر از مردم پرسید: «وقتی آدم‌ها پیر می‌شوند چه اتفاقی برای سلول‌های مغز می‌افتد؟» پاسخ معمول آنها این است می‌میرند! این حرف نیز معمولاً با هیجان و تعجب زیادی بیان می‌شود.

اما یکی از اطلاعات خوبی که این روزها در اخبار مربوط به پژوهش‌های مغزی می‌شنویم از دکتر ماریون دایاموند از دانشگاه کالیفرنیا بوده که به تازگی ثابت کرده است اگر مغز سالم و فعال باشد، سلول‌های مغزی در سال‌های پیری نمی‌میرند.

امروزه مطالعات نشان می‌دهند ماجرا کاملاً برعکس است و مغزی که آموزش دیده و از آن استفاده شده در ارتباطات افزایش زیستی نشان می‌دهد؛ یعنی هوش فرد افزایش پیدا می‌کند.

آموزش افراد در دهه شصت، هفتاد هشتاد و نود زندگی نشان داده است که عملکردهای ذهنی به صورت آماری با آموزش افزایش پیدا می‌کند.

ما در آغاز یک انقلاب بی‌سابقه هستیم؛ یعنی جهش کوانتومی در رشد هوش انسانی.

از جهت شخصی، آموزش و تجارت اطلاعات روان‌شناسی و آموزشی برای حل مسئله به کار گرفته می‌شوند، این بخش از توانایی‌های ذهنی بخش غیرقابل اجتناب پیری دانسته می‌شد.

با به کارگیری اطلاعاتی که از عملکردهای مختلف مغزی، داریم انعکاس فرایندهای درونی به شکل نقشه ذهنی و استفاده از عناصر درونی حافظه و اجرایی کردن این اطلاعات در جهت بهبود عملکرد ذهنی طی زندگی، فهمیده‌ایم که می‌توانیم در جنگ هوشمند پیروز شویم.

آزمون تندخوانی

حالا زمان را متوقف کنید

طول مدت زمان:.....

تعداد کلمات: ۱۸۷۱

سرعت خواندتان را محاسبه کنید.

سرعت من:.....

درک مطلب

۱. ۸۰ درصد از شرکت‌های اول انگلستان، مقادیر زیادی پول و زمان را برای آموزش

سرمایه‌گذاری می‌کنند. درست/غلط

۲. تیم‌های ملی المپیک به چه میزان وقت تمرین خودشان را صرف تفکر مثبت می‌کنند؟

الف) ۲۰ درصد ب) ۳۰ درصد ج) ۴۰ درصد د) ۵۰ درصد

۳- اولین فردی که دارای عنوان دولتی وزیر هوش شده است:

الف) دکتر ماریون دایاموند ب) دکتر لوئیس آلبرتو ماکادو

ج) دومینیک اوبراین د) پلاتو

۴- پردازش عدد از عملکردهای نیمکره چپ مغز است. درست/غلط

۵- انیشتین‌ها، نیوتن‌ها و موتزارت‌های دنیا موفق بوده‌اند، چون این موارد را ترکیب کرده‌اند:

الف) عدد و منطق ب) عدد و تحلیل ج) رنگ و ضرباهنگ د) تحلیل و تصور

۶- در نقشه‌برداری ذهنی، شما...:

الف) تصویر را در مرکز قرار می‌دهید

ب) واژه را در مرکز قرار می‌دهید

ج) هیچ چیز را در مرکز قرار نمی‌دهید

د) همیشه یک واژه و یک تصویر در مرکز قرار می‌دهید

آزمون تندخوانی

۷- خواندن با سرعت بالا باید سرعت طبیعی خواندنتان را تا این میزان افزایش دهید:

الف) ۵۰۰ کلمه در دقیقه ب) ۱۰۰۰ کلمه در دقیقه

ج) ۱۰۰۰۰ کلمه در دقیقه د) ۱۰۰۰۰۰ کلمه در دقیقه

۸- دو شرکتی که از واحدهای عملیاتی هوش برای مطالعه کتاب استفاده می‌کنند:

الف) ای بی ام و کوکاکولا

ب) نایسکو و دیجیتال

ج) میکروسافت و نایسکو

د) ای بی ام و ای سی ال

۹- شیوه‌های به‌یادسپاری را اولین بار چه کسانی ابداع کردند؟

الف) چینی‌ها

ب) رومی‌ها

ج) یونانی‌ها

د) پلاتو

۱۰- پس از یک دوره یک‌ساعته:

الف) افزایش کوتاه‌مدتی در بازیابی اطلاعات دیده می‌شود

ب) سطح بازیابی اطلاعات پایین می‌آید

ج) زمان کوتاه‌مدتی در بازیابی اطلاعات دیده می‌شود

د) افت سریعی در بازیابی اطلاعات دیده می‌شود

۱۱- ۲۴ ساعت پس از یادگیری میزان درصد جزئیاتی که فراموش می‌شود

الف) ۶۰ درصد ب) ۷۰ درصد ج) ۸۰ درصد د) ۹۰ درصد

آزمون تندخوانی

۱۲- تعداد سلول‌های مغزی در یک مغز معمولی:

الف) یک میلیون

ب) هزار میلیون

ج) یک میلیارد

د) هزار میلیارد

۱۳- رایانه کری موفق شده است به ظرفیت محاسبه مغز دست پیدا کند. درست/غلط

۱۴- دکتر ماریون دایاموند تأیید کرده است:

الف) هیچ مدرکی در دست نیست که سلول‌های یک مغز سالم و فعال بر اثر پیری از بین می‌روند.

ب) هیچ مدرکی در دست نیست که هر نوع سلول مغزی بر اثر پیری از بین می‌رود.

ج) هیچ مدرکی در دست نیست که سلول‌های مغزی در سن زیر ۴۰ سال از بین می‌روند

د) سلول‌های مغزی در مغزهای سالم و فعال بر اثر پیری به میزان کمی از بین می‌رود.

۱۵- با آموزش کافی، می‌توانیم بهبود دائمی و قابل‌توجهی در هوش افراد تا حداکثر این سن مشاهده کنیم:

الف) ۶۰

ب) ۷۰

ج) ۸۰

د) ۹۰

میزان درک شما: