

می‌توانید باهوش‌تر شوید

بُل مک‌کنا

ترجمة مهدی قراچه‌داغی

نشر پیکان

تهران ، ۱۳۹۲

سرشناسه: مکنا، پل، ۱۹۶۳ - م. McKenna, Paul

عنوان و نام پدیدآور: می‌توانید باهوش‌تر شوید / پل مکنا؛ ترجمه مهدی قراچه‌داغی.

مشخصات نشر: تهران: پیکان، ۱۳۹۱

مشخصات ظاهری: ۲۴۸ ص.

شابک: 978-964-328-809-9

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: I can make you smarter, 2012.

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان «من می‌توانم شما را

باهوش‌تر کنم» در سال «۱۳۹۱» توسط «سیمای دانش، آذر» با

ترجمه «کیوان سپانلو، لادن گنجی» فیبا گرفته است.

عنوان دیگر: من می‌توانم شما را باهوش‌تر کنم.

موضوع: هوش

موضوع: خودسازی

شناسه افزوده: قراچه‌داغی، مهدی، ۱۳۲۶ -، مترجم

رده‌بندی کنگره: الف ۱۳۹۱ م ۷ / م BF ۲۳۱

رده‌بندی دیویی: ۱۵۳/۹

شماره کتابشناسی ملی: ۳۰۸۶۰۹۴



I CAN MAKE YOU SMARTER

Bantam Press, Great Britain, 2012

Paul McKenna

Ardeshir.Tabrizi@yahoo.com

می‌توانید باهوش‌تر شوید

پُل مک‌کنا

مترجم: مهدی قراچه‌داغی

ویراستار: اردشیر تبریزی

آماده‌سازی و اجرا: دایرة تولید نشر پیکان، فهیمه محبی زنگنه

ناظر فنی چاپ: هومن علمی کتابفروش

حروفچین: مهین ولوی

صفحه‌آرا: معصومه مهری

طراح جلد: ستاره نوروئی

چاپ و صحافی: چاپخانه نشر پیکان

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۲

تیراژ: ۱۱۰۰

بها: ۱۰/۰۰۰ تومان

حق چاپ و نشر این اثر برای نشر پیکان محفوظ است.

دفتر نشر و پخش: شریعتی، خیابان شهید دستگردی (ظفر)، خیابان نفت شمالی، خیابان دهم، کوچه سینا، پلاک ۶

تلفن و دورنگار: ۲۶۴۱۱۱۹۷ - ۲۶۴۱۱۰۰۹

www.paykanpress.ir

فهرست

- سخن نگارنده ۱
- آنچه برای هوشمندتر شدن باید بدانید ۶

بخش یک

شما هوشمندتر از آنید که فکر می‌کنید

• فصل یک

- قدرت ذهن و مغز خود را آزاد کنید ۱۱

• فصل دو

- می‌توانید هر چیزی را بیاموزید ۲۱

• فصل سه

- نقش مدرسه در هوشمندتر شدن ۳۵

• فصل چهار

- راه ساده برای تمرکز بیشتر ۵۳

• فصل پنج

- نبوغ درون خود را آزاد کنید ۶۹

بخش دو یادگیری هوشمندانه‌تر

- فصل شش
شتاب بخشیدن به معنی یادگیری ۸۵
 - فصل هفت
تند بخوانید ۹۹
 - فصل هشت
رموز حافظه برتر ۱۱۵
 - فصل نه
اسطوره‌های ریاضی ۱۳۱
 - فصل ده
فرمول مهم موفقیت در امتحانات ۱۴۷
- بخش سه
هوشمندتر برای زندگی
- فصل یازده
شما خلاق هستید ۱۶۹
 - فصل دوازده
مانند یک نابغه مسائل را حل کنید ۱۸۷
 - فصل سیزده
چگونه تصمیمات هوشمندانه‌تر بگیرید ۲۰۳
 - فصل چهارده
هوشمند باقی ماندن در هر سن و سالی ۲۱۷
 - کلام آخر درباره هوشمندتر شدن ۲۳۵

سخن نگارنده

قرار است باهوش تر شوید! وقتی خواندن کتاب را تمام می کنید و روش های پیشنهادی را تمرین می کنید و مورد استفاده قرار می دهید از توانمندی های بالقوه ذهنتان به مراتب بیشتر استفاده می کنید. برایتان آموختن ساده تر می شود، از آن بیشتر لذت می برید و به آرامش بیشتری می رسید که قبلاً حتی تصورش را نمی کردید. وقتی از شما خواسته می شود که علم و اطلاعات را آزمون کنید با اعتماد به نفس بیشتری این کار را می کنید و به موفقیت بیشتری می رسید.

اما این کتاب صرفاً برای گرفتن نمره بهتر در امتحانات نیست، این کتاب موقعیت شما را در تمامی شئون زندگی بهتر می کند. دانشمندان در حال حاضر به این نتیجه رسیده اند که محدودیت های توانمندی های انسان لزوماً ژنتیک نیست. علتش این است که نمی توانیم از همه توانمندی های ذهنی خود استفاده کنیم. وقتی هوشمندتر می شوید، تعجب می کنید که چه چیزهایی را می توانید بیاموزید و درک کنید. متوجه می شوید که بهتر می توانید خود را با انواع شرایط تطبیق دهید، اندیشه انعطاف پذیرتری پیدا می کنید و بنابراین بر کنترلی که بر

محیط و دنیای خود دارید می‌افزایید.

می‌توانید سریع‌تر بخوانید و حافظه‌تان بهتر می‌شود. تمرکزتان افزایش می‌یابد و خلاقیت شما سر به فلک می‌کشد. از همه این‌ها مهم‌تر تصمیمات هوشمندانه‌تری می‌گیرید زیرا دنیا را با وضوح بیشتری تماشا می‌کنید. در نتیجه کیفیت نتایج شما در جهان بهتر می‌شود و شما درباره خود و زندگی‌تان به احساس بهتری می‌رسید.

در جریان این کتاب می‌خواهم بارها و بارها به شما نشان دهم که شما پیشاپیش از حدی که فکر می‌کنید هوشمندتر هستید. و این تازه شروع کار است. عناصر فردی این سیستم سال‌ها آزمون شده است. ده‌ها هزار نفر از مردم در این آزمون شرکت کرده‌اند. این‌ها جملگی ناشی از بررسی‌های علمی در زمینه مغز بوده و دربرگیرنده بهترین روش‌ها و اصولی است که من طی سال‌ها تحقیق و بررسی به آن‌ها دست پیدا کرده‌ام. تا بر میزان هوش، خلاقیت و اثربخشی اشخاص بیفزایم.

به زبان ساده اگر می‌خواهید هوشمندتر شوید، به تنها چیزی که احتیاج دارید این است که به توصیه‌های من گوش دهید و روش‌ها و راهکارها را تمرین کنید. بقیه کارها با من.

برای این‌که راحت‌تر کتاب را بخوانید باید بگویم که این کتاب ساختار زیر را دنبال می‌کند:

۱. خودتان را گرم کنید

وقتی کتاب را می‌خوانید و به جلو می‌روید با برنامه‌هایی برای گرم کردن رویه‌رو می‌شوید که به ترتیب وقتی جلوتر می‌روید گسترش بیشتری می‌یابند. اگر کمی مشکل دارید این تکنیک‌های ساده به شما کمک

می‌کند تا مطالب هریک از اصول را بهتر درک کنید.

۲. روش‌های آغازین

در تمامی فصول با روش‌هایی برای هوشمندتر شدن آشنا می‌شوید. ممکن است احساس کنید که بعضی از این روش‌ها ساده هستند، درحالی‌که بعضی از آن‌ها در شروع دشوارتر به نظر می‌رسند. در هر حال مجبور نیستید هر روش را به ترتیب انجام دهید. بهتر است هر روش را سه بار تمرین کنید. تا اثربخشی آن‌ها را ببینید.

۳. تقاضا برای اقدام

این کاربردهای عملی به گونه‌ای طراحی شده‌اند که نقطه‌نظرهای ارائه شده در متن کتاب را توضیح دهند. درحالی‌که نمی‌توانید قبل از اینکه هر فصل را بخوانید، تمرینات و اقدامات لازم را صورت دهید، تمرین کردن آن‌ها فواید زیادی برایتان به همراه خواهد آورد.

۴. خلاصه فصول و نقشه‌های ذهنی

در پایان هر فصل خلاصه‌ای از مطالب هر فصل را در حد یک صفحه می‌خوانید. درضمن با یک خلاصه بصری به نام نقشه ذهنی آشنا می‌شوید. با آنکه این نقشه‌های ذهنی ممکن است ساده به نظر برسند، این تکنولوژی یادگیری مغزی به مغز شما روش دسترسی جدیدی به مطالب فصل می‌دهد. می‌توانید از این خلاصه‌ها برای مرور مطالب قبل

از خواندن فصل یا بعد از خواندن آن استفاده نمایید. به هر تقدیر مطالعه خلاصه‌ها و نقشه‌های ذهنی به شما امکان می‌دهد که بعداً دسترسی بهتری به اطلاعات اصلی و کلیدی داشته باشید.

در حال حاضر در هر موقعیتی که قرار داشته باشید بهترین کار این است که مطالب کتاب را بخوانید و از روش‌های پیشنهاد شده در آن لذت ببرید.

شما هوشمندتر از آنید که فکر می‌کنید و من و شما به اتفاق می‌خواهیم شما مطمئن شوید که مرتب در زندگی‌تان هوشمند و هوشمندتر خواهید شد.

www.ketaboo.ir

آنچه برای هوشمندتر شدن باید بدانید

- به محض آنکه به مغز خود دسترسی بیشتری پیدا کنید هوشمندتر می شوید.
- زندگی یک مهارت است. همه چیز را می توان یاد گرفت.
- برای یاد گرفتن هر چیزی به سه چیز احتیاج دارید – دسترسی به منابع لازم، استفاده از یک راهکار مؤثر و فرصت تمرین تا بتوانید به احاطه لازم برسید.
- همه ما از هوش چند بعدی برخورداریم و هریک از ابعاد هوشی ما قابل رشد و توسعه است.
- یادگیری در حد مجموعه مغز کلید موفقیت بلندمدت است – ذهن هشیار، ذهن ناهشیار، مغز سمت راست، مغز سمت چپ، ذهن، جسم.
- ۸۰ درصد اطلاعاتی که نیاز دارید در ۲۰ درصد زمان تحصیل می شود.
- آنچه را که تاکنون خوانده اید یا شنیده اید در ذهن نیمه هشیار شما ثبت می شود.
- خلاقیت تابع طبیعی ذهن است.
- راه حل هر مسئله ای پیشاپیش در شما هست.
- آینده بزرگ تر از آن چیزی است که می توانید تصورش را بکنید.
- می توانید در هر سن و سالی هشیار باشید. اگر از ذهنتان استفاده نکنید آن را از دست می دهید.