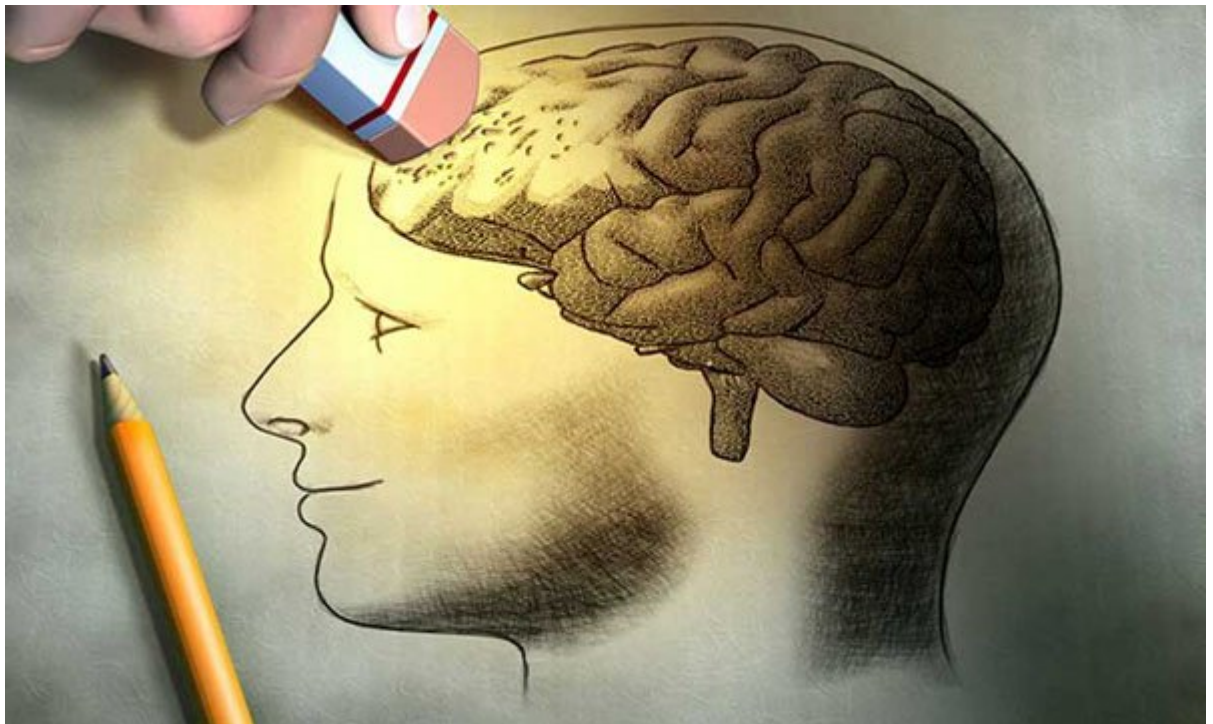


مدت‌ها کارشناسان بر این عقیده بودند که ظرفیت یادگیری ثابت است. اما با توجه به مطالعات و تحقیقات صورت گرفته در این زمینه، اخیر روانشناسان و مربیان عنوان می‌کنند که بر اساس شواهد زیاد موجود، هوش انسان قابل افزایش است، پس به طور حتم استفاده از برخی ترفندها و فنون می‌توانند به قدرت و سرعت یادگیری کمک کنند.



مالتی تسکینگ (Multitasking) یا چند وظیفه‌گی به شرایطی گفته می‌شود که فرد به طور همزمان در حال انجام چند وظیفه است. با وجود باور عده‌ای که تصور می‌کنند چند وظیفه‌گی موجب بالا بردن بهره‌وری و تقویت عملکرد افراد می‌شود، اما تحقیقات اخیر داستان دیگری را نقل می‌کنند.





در جهان امروز، مغز بیشتر از نیروی عضلانی ارزش دارد و حتی ترفندهای قدیمی هم می‌توانند موثر باشند. ما در عصر دیجیتال زندگی می‌کنیم و دستگاه‌های هوشمند و اتصال‌ها ما را احاطه کرده‌اند و هر کسی تلاش می‌کند باهوش‌تر و سریع‌تر باشد.



انسان‌های موفق با باورهای عالی موفقیت را برای خود خلق می‌کنند. قانون زندگی باورها است و باورهای عالی سرچشمه موفقیت‌های بزرگ هستند. توانمندی یک انسان را باورهای او تعیین می‌کند.



آنچه که ممکن است در مورد افراد بسیار موفق و خلاق همچون استیو جابز نادیده گرفته شود این است که راز موفقیت این گونه افراد در روش استفاده از ذهنشان است. جابز به غیر از آن که در دنیای فناوری یکه‌تاز بود، در پرورش و استفاده از ذهن خود نیز مهارت داشت و از مدیتیشن برای افزایش کارایی و خلاقیت و کاهش استرس استفاده می‌کرد.

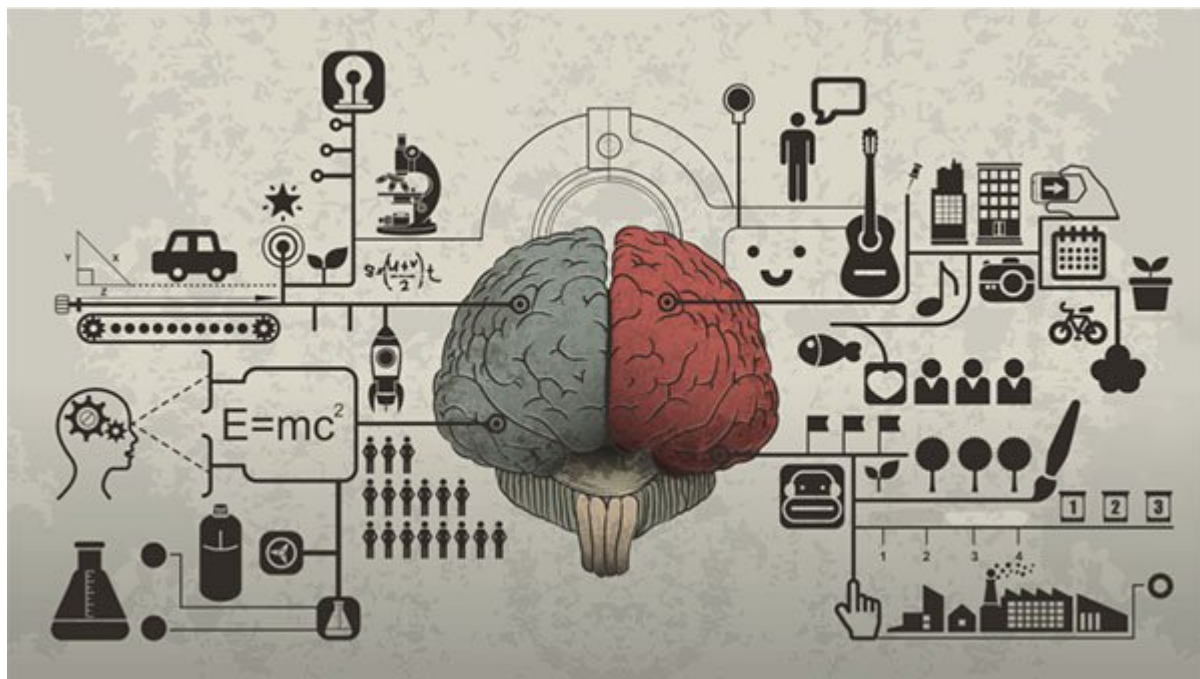


اگر از شما بپرسند افراد خیلی باهوش چه ویژگی‌هایی دارند، ممکن شما بر اساس تجربیاتی که از معاشرت با افراد باهوش داشته‌اید یا از روی کتاب‌هایی که مطالعه کرده‌اید و یا از این و آن شنیده‌اید؛ پاسخ‌هایی را عنوان نمایید. اما علم تمام این پاسخ‌ها را تایید نمی‌کند ولی با برخی از آن‌ها موافق است.



مغز ما قوی‌ترین رایانه است اما این رایانه هم ممکن است گاهی به خطا برود یا در اثر گذشت زمان فرسوده شود. مهم نیست که مغز ما چقدر قدرتمند است، مهم این است که بدانیم چگونه این عضو با ارزش بدن خود را احیا کنیم و در حفظ تقویت و توانایی آن بکوشیم. در

این مقاله راهکارهایی را ارائه می‌دهیم که می‌تواند در جهت تقویت و جلوگیری از زوال مغز به ما کمک کند.



در بین ما آدم‌ها همیشه این دیدگاه کلیشه‌ای وجود دارد که دانشمندان بیشتر منطقی هستند و کمتر به هنر و خلاقیت علاقه نشان می‌دهند، و از سوی دیگر هنرمندان در مقایسه با دیگران منطقی کمتری دارند. در پی کشف افسانه ذهن هنرمندان و دانشمندان در می‌یابیم که آیا این گفته صحت دارد یا در این مورد به خطا رفته‌ایم.

8



در عصری که «عصر اطلاعات» نامیده می‌شود و می‌توان به راحتی از منابع متعدد و فراوانی که در اطرافمان وجود دارد آن را به دست آورد. اما باز هم می‌بینیم که بیشتر افراد اوقات خود را با شبکه‌های اجتماعی پر می‌کنند غافل از این که رقابت در این دنیا روز به روز سخت‌تر و شدیدتر می‌شود و میزان تقاضا به صورت روزانه افزایش می‌یابد و تنها راه پیشی گرفتن از سایرین کسب اطلاعات بیشتر و دانستن زیاد است.

11 [فناوری‌های کامپیوتری با سرعت بسیار زیادی در حال تغییر رویه زندگی و کار انسان‌ها هستند؛ به طوریکه گاهی وفق دادن خود با حجم روزافزون از انتظارات کاری؛ به خصوص در شغل‌هایی که پایه و اساس آن کامپیوتر است سخت و دشوار می‌شود.](#)



فناوری‌های کامپیوتری با سرعت بسیار زیادی در حال تغییر رویه زندگی و کار انسان‌ها هستند؛ به طوریکه گاهی وفق دادن خود با حجم روزافزون از انتظارات کاری؛ به خصوص در شغل‌هایی که پایه و اساس آن کامپیوتر است سخت و دشوار می‌شود.

:□□□□□□

□□□□□□□□ □□□□

:□□□□ □□□□

□□□□□□□□ □□□□□□

:□□□□□□ □□□□□□

17:25 - 01/01/1396

:□□□□□□

□□□□□□ □□□□□□ - □□□□□□□□ - □□□□□□□□□□ - □□□□□□□□

<https://www.shabakeh-mag.com/success-and-entrepreneurship/7291>:□□□□ □□□□□□