

مگا مموری ابر حافظه کوین ترودو



حافظه خود را به یک ابرحافظه تبدیل کنید



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
15	بخش اول: ابر حافظه.....
15	فصل 1: روش استفاده از کتاب.....
18	قواعد اساسی روش مطالعه کتاب.....
21	شاخص آموزش پذیری
25	انگیزش و تکنیک.....
27	مراحل چهارگانه به سمت ابر حافظه.....
30	مرور فصل 1
31	فصل 2: یادگیری تکنیک تداعی تصویر سازی تجسمی.....
32	تداعی تجسمی، تصویر سازی خلاقانه.....
37	فهرست درختی.....
47	مرور فصل 2
48	تمرین های فصل 2.....
49	فصل 3: زنجیره سازی: راه اندازی قدرت تصاویر زنده و پویا

62.....	مرور فصل 3
63.....	تمرین های ذهنی فصل 3
65	فصل 4: تهیه فهرست پایه یا پیوند یا قلاب
66	حافظه کوتاه مدت و بلند مدت
68.....	فهرست بدن
78.....	مرور فصل 4
80.....	تمرین های فصل 4
81.....	فصل 5: استفاده از فهرست های پیوندی
95.....	مرور فصل 5
96.....	تمرین های فصل 5
97.....	فصل 6: بازی تمرکز
102.....	تقسیم کلمات به تصاویری با صدای مشابه
107.....	مرور فصل 6
108.....	تمرین های فصل 6
109.....	فصل 7 پیوند فهرست درختی

- 111.....تکنیک پیوند به فهرست درختی.....
- 123.....مرور فصل 7.....
- 124.....تمرین های فصل 7.....
- 125.....فصل 8: بدن شما چگونه بر حافظه تان اثر میگذارد.....
- 126.....ذهن شما چگونه کار میکند؟.....
- 132.....تأثیر استرس بر حافظه.....
- 136.....تغذیه و حافظه.....
- 148.....مرور فصل 8.....
- 149.....فصل 9: پیوند فهرست خانه.....
- 154.....مرور فصل 9.....
- 155.....تمرینهای فصل 9.....
- 156.....فصل 10: به یاد آوردن اسامی (قسمت اول).....
- 163.....مرور فصل 10.....
- 164.....فصل 11: به یاد آوردن اسامی (قسمت دوم).....
- 165.....تصویرسازی نام کوچک.....

170.....	تصویرسازی نام خانوادگی.....
174.....	مرور فصل ۱۱: تبدیل اسامی به تصویر
175.....	تمرین های فصل ۱۱.....
177.....	فصل ۱۲: به یادآوردن اسامی (قسمت سوم)
191.....	به یاد آوردن نام خانوادگی
195.....	مرور فصل ۱۲.....
196.....	فصل ۱۳: کاربردهای روزمره ابر حافظه.....
201.....	کلیدهای من کجا هستند؟.....
203.....	به یادآوردن آدرس ها
213.....	مرور فصل ۱۳.....
215.....	تمرین های ذهنی فصل ۱۳.....
217.....	فصل ۱۴: مطالعه و ابر حافظه.....
221.....	مطالعه برای امتحانات مختلف
227.....	مرور فصل ۱۴.....
228.....	تمرین های فصل ۱۴

- 229..... فصل ۱۵: واژگان بیشتر، املا و حافظه ی قوی تر
- 233..... دیکته کلمات
- 234..... مرور فصل ۱۵
- 235..... تمرین های فصل ۱۵
- 236..... فصل ۱۶: اعداد و ابر حافظه
- 239..... ایجاد فهرست پیوند مزاد
- 240..... به خاطر آوردن یک سری عدد
- 242..... مرور فصل ۱۶
- 242..... تمرین های فصل ۱۶
- 243..... بخش ۲: ابر حافظه پیشرفته
- 243..... فصل ۱۷: مقدمه و بازنگری ابر حافظه پیشرفته
- 249..... مرور فصل ۱۷
- 251..... تمرین های فصل ۱۷
- 252..... فصل ۱۸: صداهای آوا شناختی فهرست بدن
- 255..... الفبای آوا شناختی

261.....	مرور فصل ۱۸
261.....	تمرین های فصل ۱۸
262.....	فصل ۱۹: کلمات تصویری ۱_۲۵
272.....	کلمات تصویری ۱_۲۵: تمرین معکوس
278.....	مرور فصل ۱۹
279.....	تمرین فصل ۱۹
280.....	فصل ۲۰: کلمات تصویری ۲۶_۵۰
292.....	مرور فصل ۲۰
293.....	تمرین های فصل ۲۰
295.....	فصل ۲۱: واژگان تصویری برای اعداد ۷۵_۵۱
305.....	مرور فصل ۲۱
306.....	تمرین های فصل ۲۱
308.....	فصل ۲۲: واژگان تصویری برای اعداد ۱۰۰_۷۶
315.....	مرور فصل ۲۲
316.....	تمرین های فصل ۲۲

- 317..... فصل ۲۳: صیقل انداختن قدرت تشخیص اسم
- 317..... چهار قانون ملاقات مردم
- 324..... راهکارهای یادآوری اسامی
- 325..... تکنیک پیش زمینه سازی
- 327..... مرور فصل ۲۳
- 328..... تمرین های فصل ۲۳
- 329..... فصل ۲۴: به یاد آوردن اعداد طولانی
- 329..... تبدیل اعداد طولانی به کلمات تصویری
- 332..... شماره های تلفن
- 346..... مرور فصل ۲۴
- 348..... تمرین های فصل ۲۴
- 351..... فصل ۲۵: یادآوری های روزانه
- 353..... به خاطر آوردن تولدها و سالگردها
- 356..... به خاطر سپردن سرگرمی ها و سایر داده های شخصی
- 358..... یادآوری های ذهنی

- 365..... مرور فصل ۲۵
- 367..... تمرین های فصل ۲۵
- 368..... فصل ۲۶: استفاده از مخفف ها به و یادآوری متون مکتوب.....
- 370..... استفاده از مخفف ها.....
- 372..... به یادآوری متون مختلف.....
- 376..... مرور فصل ۲۶.....
- 377..... تمرین های فصل ۲۶.....
- 378..... فصل ۲۷: ترک عادت های بد و بازیابی خاطرات قدیمی.....
- 378..... ترک عادت های بد.....
- 381..... به یادآوری خاطرات گذشته.....
- 383..... تکنیک اول.....
- 389..... تکنیک دوم.....
- 390..... مرور فصل 27.....

درباره کوین ترودو

مارک کوین ترودو کسی هست که از ۱۷ سالگی به سراغ کسب درآمد می رود او اکنون یک ثروتمند بسیار موفق است همچنین در زمان‌هایی در بازاریابی شبکه ای فعالیت داشته است.

او یک نویسنده مشهور است که در بازه ی زمانی کتاب‌هایش جزو پرفروش‌ترین کتاب‌های آمازون بوده است.

کتاب های او در زمینه موفقیت تقویت ذهن و قدرت ذهن تغذیه سلامتی و کاهش وزن و روشهای کسب ثروت است.

کوین ترودو در مدت زمان زندگی اش مشاور افراد بسیار ثروتمند بوده است.

او متولد فوریه ۱۹۶۳ در شهر لینن ماساچوست آمریکا است.

پدر او رابرت ترودو یک جوشکار است نام مادر او مری ترودو است او همراه همسرش ناتالی ببنکو سالهاست که یک زندگی فوق العاده دارد.

زندانی شدن کوین ترودو

واقعا این دروغ تبلیغاتی است که سایت ها می خواهند با آن محصولاتشان را به فروش برسانند یا حقیقت است ؟

حرف و حدیث هایی است که دادگاه شیکاگو او را به ده سال زندان محکوم کرده

جنگالی که کوین ترودو به پا کرد فاش کردن اسرار گروه های مخفی بود او برخلاف قوانین انجمن هایی مثل برادر هود فراماسونری و ...

که حفظ اسرار و نگفتن این قوانین به دیگران مهم ترین اصل آنها بود.

این اسرار را در اختیار عموم قرار داد.

این انجمن ها بسیار مخفی هستند و سالهاست از گذشته قوانین و اصولی را سینه به سینه منتقل میکنند.

افراد مشهوری مثل راکفلر و اندرو کارنگی دو نمونه از ثروتمندان بزرگ و اعضای ارشد این انجمن ها بودند. کوین ترودو آموزش های خود را در انجمن برادر هود و اسکال ان بونز دیده است.

بیشتر جنگال کوین ترودو به خاطر زیر سوال بردن برخی از ارگان ها است که باعث می شود در محاکمه در سال ۲۰۱۳ و ۲۰۱۴ به ۱۰ سال زندان محکوم شود و دلایل مختلفی در رسانه ها و

سایت های خبرگزاری برای محکومیت او بیان می کند و در سایت رسمی فدرال Ftc.gov لیست بلند بالایی از شاکیان دولتی او مطرح می شود.

که حتی کوین ترودو از برخی نام ها تعجب کند چون نام برخی از آن ارگان ها و شرکت ها را خود او هم نمی شناسد و این نشان می دهد شاید اجیر شده از سمت جایی دیگر مثل گروه های مخفی هستند که حالا قصد دارند به کسی که به آنها پشت کرده و اسرارشان را فاش کرده ضربه بزنند.

از این که او اکنون آزاد شده یا نه اطلاع دقیقی در دست نیست اما معتبرترین خبر بیان می کند که او در حصر خانگی در کمپ فدرال است.

چرا کوین ترودو به انجمن های مخفی راه می یابد

داستانی که خودش تعریف می کند این است که او به واسطه یکی از دوستانش وارد این گروه ها می شود و با تعجب می بیند این گروه ها و اعضای این انجمن ها بسیار سطح درآمدی بالاتر سطح روابط عالی تر از سطح سلامتی بیشتر نسبت به سایر افراد دارند.

دوستش که یکی از اعضای ثروتمند گروه برادرهود بود او را وارد این گروه می کند و او نسبت به سطح زندگی این افراد کنجکاو می شود.

همین کنجکاوی باعث میشود او با یک انگیزه بسیار بالا آزمون های ورودی این گروه ها را بگذراند و جزو اعضای ارشد شود.

جالب است بدانید او با استفاده از این قوانین شرکت های زیادی را تاسیس می کند و درآمد بسیار بالایی را کسب می کند.

کوین ترودو پس از مدتی خلاف قوانین این انجمن ها عمل می کند و سعی می کند رموز موفقیت و ثروت و سلامتی و روابط عالی ثروتمندان را فاش سازد او این چالش را به جان می خرد و این اطلاعات را در اختیار عموم قرار می دهد.

فاش کردن اسرار که نقض قوانین این انجمن هاست سبب می شود گروه های مخفی با او به مخالفت بپردازند و در مسیر او سنگ هایی قرار می دهند.

رسانه ها را پر میکنند از اینکه این فرد یک کلاهبردار و شیاد است.

پرونده های برای او ایجاد می کنند و او را به زندان محکوم می کنند.

همین امر سبب می شود کسی به دنبال آموزش های او نباشد و افراد تا مدتی از دوره هایش استفاده نکنند این اتفاق همان اتفاقی که بود که سر مستند راز آمد این مستند پس از پخش، رسانه های مختلف علیه آن خبر ساختند با اینکه این مستند حلقه ی گمشده ای داشت که کوین ترودو در دوره ی آرزوی تو دستور توست در بخشی از دوره در پاسخ به سوال یکی از حضار آن را فاش می کند.

کوین ترودو جز مشاوران برتر افراد ثروتمند است که زندگی هزاران نفر را دگرگون کرده است.

او در زندان است

درباره زندانی شدن کوین ترودو علت‌های مختلفی بیان کردند برخی ادعا دارند که کوین ترودو به خاطر فاش کردن اسرار دوره آرزوی تو دستور توسط به زندان افتاده و برخی ادعا کردند این اتفاق به خاطر کتاب‌های او بوده است.

اما ادعای که به واقعیت نزدیک است دوره آموزشی درمان های طبیعی که آنها نمیخواهند شما بدانید است.

وی در سال ۲۰۰۵ کتاب درمان های طبیعی را معرفی کرد و بیش از ۵ میلیون نسخه آن به فروش رفت و به مدت بیست و شش هفته جزو پرفروشترین کتابها بود همچنین کتاب مگاموری او. نکته مهم:

در این کتاب مترجم از وب سایت کوین ترودو kevintrudo.ir سعی کرده معادل سازی کند و برخی مثال ها که جایگزین کردن آنها در قالب انگلیسی میسر نبوده مثال فارسی قرار گرفته تا خواننده مطلب را درک کند اگر به مثال ها برسید این موضوع را متوجه خواهید شد و مترجم در برخی موارد که کوین ترودو از خودش مثال زده شده از اول شخص استفاده شده است.

بخش اول: ابر حافظه

فصل 1: روش استفاده از کتاب

دنیا را به ما نمی دهند، و دنیای خویش را از طریق تجربه های پی در پی، طبقه بندی اطلاعات، حافظه برتر و ارتباطات مختلف می سازیم.

- «دکتر الیور ساکس» (نویسنده، عصب شناس)

سوال: چگونه می خواهید پول بیشتری به دست بیاورید، با هوش تر شوید افرادی را که

ملاقات می کنید، تحت تأثیر قرار دهید؟

پاسخ: وقتی شما حافظه خارق العاده ای داشته باشید، همه این ها امکان پذیر است.

- تصور کنید که بیش از پنجاه فرد جدید را در یک میهمانی ملاقات کرده و چند ساعت بعد با ذکر نام و نام خانوادگی با آن ها خداحافظی کنید!
- تصور کنید که بدون یادداشت سخنرانی کنید و یا تاریخ ها، قرار ملاقات، فهرست کارهایی که باید انجام شوند، دستورالعمل ها، شماره تلفن ها، آیات کتاب مقدس، اشعار، حقایق، ارقام و... را وقتی لازم دارید، به راحتی به یاد آورید.

• تصور کنید دانشجویی هستید که برای امتحان مطالعه می کنید و می توانید به راحتی همه مطالب لازم جهت کسب نمره ممتاز را به یاد آورید و تازه برای به دست آوردن این نتایج یک سوم زمان عادی مطالعه کرده باشید.

• تصور کنید در مجموع، به توانایی های بالقوه خویش به دلیل حافظه قدرتمند، احساس اطمینان داشته باشید.

خبر خوب شما می توانید همه موارد فوق را با «ابر حافظه» تجربه کنید.

آیا تصور می کنید این ها فقط یک پیام تبلیغاتی است؟ نه به هیچ وجه این طور فکر نکنید، زیرا شما در حال حاضر هم توان یادآوری فوری و کاملی دارید که بهتر از حافظه بصری عمل می کند و فقط باید پتانسیل قوای حافظه خود را آزاد کنید.

در این مرحله است که با استفاده از تکنیک های این کتاب، شما از توانایی طبیعی ذهن خود جهت یادآوری چیزهایی که شنیده اید، چیزهایی که دیده اید و حتی چیزهایی که در مورد آن ها کمی فکر کرده و بعد فراموش نموده اید یا فکر می کنید فراموش کرده اید، بهره برداری می کنید. شما باید باور کنید که حتماً می توانید. تنها مشکل، این است که شما ندانید یا نپذیرید که دارای یک حافظه عالی هستید، حافظه ای که ظرفیت و انعطاف پذیری یک «ابر رایانه» پر قدرت را دارد. شما با ۲۷ درس این کتاب، به آن قدرت باورنکردنی خواهید رسید.

ابر حافظه به شما نحوه سازماندهی و پردازش اطلاعات جدید را می آموزد. شما می آموزید چیزهایی را که می بینید، می شنوید و تجربه می کنید، به ترتیبی خاص در فضای ذهن قرار دهید تا این اطلاعات در آینده به آسانی در دسترس شما باشند.

فرایند کلیدی «نظم بخشی و ترتیب» در زمان به خاطر سپاری، اساس برنامه ابر حافظه است. مغز شما درست مانند یک قفسه بزرگ پرونده عمل می کند. با استقرار بیشتر یادداشت ها، نامه ها و اسناد در درون پرونده های صحیح؛ بازیابی آن ها در مرحله نیاز، آسان تر می شود. این فرایند ساده، قوی و بی نهایت عملی، روش کار حافظه ی انسان است.

مثل بسیاری از کودکان دبستانی، من نیز در مطالعه و مخصوصاً یادآوری مطالب مشکلاتی داشتم. وضعیتم در دوره دبیرستان بدتر شد. تا جایی که دبیران دبیرستان به من گفتند که شاید دچار اختلال «ناتوانی یادگیری» باشم.

این اخطار مرا وادار نمود تا در زمینه ی حافظه و روش کار ذهن بیشتر آموزش ببینم. چیزی که بعدها فهمیدم این بود که من ناتوانی یادگیری نداشتم. تنها مشکل من این بود که روش کار با سیستم حافظه را آموزش ندیده بودم.

جهت آشنایی با «نحوه بایگانی اطلاعات در ذهن»، قصد دارم روش کار سیستم حافظه را به شما تعلیم دهم. ما در اینجا وقت زیادی صرف تئوری های چگونگی کار مغز و حافظه نخواهیم کرد. روند اصلی روش کار این کتاب، آموزش های عملی است، زیرا داشتن حافظه برتر مهارتی است که شما هم زمان با خواندن کتاب باید تمرین کنید و یاد بگیرید.

آموزش نحوه استفاده از حافظه، شبیه نحوه یادگیری استفاده از دوچرخه یا دو ماراتن یا شنا، به صورت صحیح است. شما باید تمرین و ورزش کنید تا بهترین نتایج را به دست آورید. لیکن مهم است که قبل از دوچرخه سواری، دو ماراتن یا شنا در فواصل طولانی، آمادگی های لازم را نیز داشته باشید. به همین دلیل برای کسب مهارت ابر حافظه، شما هم به تمرین و هم به تکنیک نیاز خواهید داشت.

تمرین ها مغز شما را نرمش داده و برای تکنیک هایی که در شرایط زندگی واقعی به کار می برید آماده می کند. چنانچه شما دستورالعمل های تمرینی را با دقت و همان طور که ارائه شده دنبال نمایید، از مزایای آن بهره مند شده و به نتایج دلخواه می رسید.

قواعد اساسی روش مطالعه کتاب

جهت کسب نتایج حداکثری شما از برنامه ابر حافظه، به هنگام استفاده از کتاب، پیروی از قواعد اساسی زیر بسیار اهمیت دارد:

1. شما باید مطالب فصل های کتاب را به ترتیب بخوانید.

هر فصل از کتاب بر مبنای مباحث فصل های قبلی طراحی شده، لذا شما از آنچه در هر فصل فرا می گیرید، بعداً استفاده خواهید کرد. مثل یک دونده ی دو ماراتن که اگر تمرین هایی را برای پیشگیری از کشیدگی عضلات خود انجام نداده باشد در معرض خطر صدمه قرار دارد، یا شناگری که نمی تواند حرکات خود را کامل و هماهنگ انجام دهد چون یاد نگرفته درون آب راحت باشد، شما نیز اگر مهارت های اساسی صحیح را فرا نگرفته باشید، نمی توانید ابر حافظه را در درون خود متجلی نمایید.

بنابراین، نباید فهرست مطالب کتاب را برای پیدا کردن فصل مورد علاقه خود به صورت سطحی مرور کنید. این رویکرد کار نمی کند. شما باید از اول شروع کنید و درس ها را یکی بعد از دیگری تکمیل کرده و قبل از ادامه به آموزش های هر فصل مسلط شوید.

2. هر فصل کتاب باید در عرض بیست تا سی دقیقه تکمیل شود.

هر درس طوری طراحی شده که حجم مشخصی از مطالب را ارائه دهد تا نیاز به زمان زیادی برای یادگیری نباشد. چنانچه شما همگام با مطالعه، تمرین ها را نیز انجام دهید و تکنیک ها را همان طور که ارائه شده به کار ببرید؛ برای هر فصل بیش از نیم ساعت زمان لازم نخواهید داشت. من این کتاب را به دلایل خاصی به این صورت سازمان دهی کرده ام.

مردم فقط تا قبل از اینکه حواس آنها پرت شود، قادر هستند مدت طولانی روی چیزی متمرکز شوند. (اگر دقت کنید برنامه های تلویزیونی به همین علت محدودیت زمانی مشخصی دارند.) پس در مطالعه مطالب افراط نکنید. ما با تجربه طولانی در این حوزه متوجه شدیم که کار روی یک فصل به صورت روزانه ایده آل است.

3. اگر روزانه بیش از یک فصل را می‌خوانید، استراحت کوتاه ده یا بیست دقیقه‌ای بین درس‌ها را حتماً در نظر بگیرید.

مغز همه افراد به یک میزان اطلاعات را پردازش نمی‌کند. اگر شما در دریافت و درک اطلاعات سریع‌تر هستید و می‌خواهید مطالعه فصل‌ها را ادامه دهید، اشکالی نمی‌بینم. می‌توانید روزانه بیش از یک درس را مطالعه نمایید، ولی بعد از هر درس باید استراحت کوتاهی داشته باشید.

این کار موجب آرامش شده و ذهن فرد به صورت ناخودآگاه در زمان استراحت به مرور مطالبی می‌پردازد که تازه یاد گرفته است. پس شما بعد از استراحت کوتاهی می‌توانید درس بعدی را ادامه دهید، در غیر این صورت احساس فشار بیش از حد کرده و یادگیری را رها خواهید کرد.

4. آیا می‌توانید بدون حواس پرتی مطالعه فصل‌ها را کامل کنید؟

استفاده از این کتاب سرگرم‌کننده است، لیکن شما باید به آنچه انجام می‌دهید توجه و تمرکز کامل داشته و مستقیماً «درگیر» مطالب شوید.

برخلاف سایر مطالب آموزشی که باید مکرر آن را مرور نموده و در موضوع غرق شوید، این کتاب را فقط یک بار بخوانید. البته باید مطمئن شوید که در هر مرحله از مطالعه تمرکز کافی را دارید.

لذا باید آرام و راحت باشید و بدون وقفه ادامه دهید.

5. زمان و محل خاصی را برای مطالعه در نظر بگیرید.

مطالب درسی به اندازه کافی کوتاه هستند تا با ساعت های فراغت مطالعاتی شما منطبق باشند. هر وقت برای شما مناسب بود، صبح اول وقت، عصر پس از مدرسه یا کار و یا شب، خوب است و تنها ابزار اضافی که لازم دارید، یک تکه کاغذ و قلم است.

نکته مهم: هرگاه در مورد محل و زمان مطالعه تصمیم گرفتید، سعی کنید همان را رعایت نمایید. وقتی برنامه جلسه های تمرین خود را شروع کردید، خیلی خوب است که آن را ادامه داده و بهانه ای برای دست کشیدن نداشته باشید.

6. قبل از انجام درس ها و تمرین ها، از پر خوری اجتناب کنید.

اگر باید غذا بخورید، غذایی سبک باشد. توصیه می کنم چند ساعت بعد از صرف غذا، وارد برنامه شوید. «چرا؟!» چون اگر زیاد غذا بخورید یا تازه غذا خورده باشید، جریان اصلی خون، برای هضم غذا به طرف جهاز هاضمه می رود. این مانع رسیدن خون کافی به مغز می شود تا بتواند به صورت مؤثرتر کار کند؛ بنابراین فکر و تمرکز شما دقت لازم را نخواهد داشت.

نکات مهم:

- به هیچ وجه نباید داروهایی مثل مسکن و الکل قبل از درس ها مصرف شود.
- غذای مصرفی شما نباید سنگین و چرب باشد.
- باید از مصرف شکر و آرد سفید نیز حداقل برای چند ساعت قبل از شروع درس ها دوری کنید.

در مورد تأثیر برخی غذاهای خاص روی مغز در قسمت های بعدی بیشتر خواهیم آموخت، ولی با شروع کتاب باید بدانید که شکر و آرد سفید موجب کند شدن «گیرایی حواس» می گردند. ثابت شده مصرف آنها باعث حالت ابهام شده، نمی توانید درست تمرکز کنید. اگر در بهبود حافظه خود جدی هستید از آنها دوری نمایید. به یاد داشته باشید که این شامل شربت ها و انواع نوشابه های گازدار نیز می شود. بسیاری از مردم در زمان مطالعه از این نوشیدنی ها می نوشند. این یکی از بدترین کارهایی است که می توان انجام داد.

مهم: موادی مثل شکر، چربی و شربت ها تأثیر منفی روی تمرکز شما خواهند داشت. پس توصیه می شود زمان مطالعه مصرف نگردد.

7. زمان مطالعه یادداشت برداری نکنید.

تجربه نشان داده است که اگر شما واقعاً به دنبال یادگیری چیزی هستید، نایستی آن را یادداشت کنید. به تدریج که کتاب را می‌خوانید، متوجه می‌شوید که وقتی چیزی را در زمان آموختن، یادداشت می‌کنید، تأثیر بر عکس در یادآوری مطالب دارد.

یادداشت‌های مکرر به ضمیر ناخودآگاه علامت می‌دهد که نیازی به یادآوری آن مطالب نیست، چون «خب بالاخره یادداشت شده است!»

شما فقط در مواردی که به طور مشخص خواسته می‌شود یا برای انجام تمرینی که با نوشتن سر و کار داشته باشد، مجاز به یادداشت برداری هستید. در غیر این صورت، در مراحل خواندن کتاب حتی قلم یا مداد هم در دست نگیرید.

شاخص آموزش پذیری

چند مورد مهم دیگر که باید در ایجاد آمادگی برای مطالعه کتاب در نظر بگیریم:

اولین مورد، روحیه یا نگرشی است که شما با آن به این درس‌ها می‌پردازید. این عاملی است که من آن را «شاخص آموزش پذیری» شما می‌نامم.

همه ما دارای یک شاخص رتبه بندی هستیم که تعیین کننده میزان سهولت آموزش پذیری ما است. این شاخص دو متغیر دارد:

1. تمایل به یادگیری.**2. تمایل به تغییر.**

شما می توانید هر یک از این دو متغیر (تمایل به یادگیری و تمایل به تغییر) را در مقیاس ۰ تا ۱۰ ارزیابی کنید. برای یافتن شاخص آموزش پذیری خودتان، این دو متغیر را در هم ضرب کنید. امتیاز شما بین ۰ تا ۱۰۰ است.

تمایل و رغبت به یادگیری

من معتقدم که زمان و پولی که مردم صرف کتاب ها، سمینارها، کلاس ها و دوره های غیر حضوری و سایر برنامه های آموزشی «رشد و ارتقای فردی» می کنند، نشان می دهد که تمایل خیلی زیادی به یادگیری دارند. لذا اگر اشتیاقی به یادگیری تکنیک های تقویت حافظه نداشتید، پول خود را صرف خرید این کتاب نمی کردید و مطمئناً وقت با ارزش خویش را به خواندن آن اختصاص نمی دادید. بنابراین بهترین حالت آن است که بر مبنای مقیاس 1 تا 10 به خود امتیاز ۱۰ بدهید.

تمایل و رغبت به تغییر

- مثال: من تمایل به یادگیری ام بین ۰ تا ۱۰، رتبه ۶ هست و تمایل به تغییر ۵، در نتیجه شاخص آموزش پذیری ام $5 \times 6 = 30$ است. (یعنی 30 از 100) در بیشتر افراد یکی از متغیرها صفر هست، در نتیجه شاخص آموزش پذیری $0 = 0 \times$ هر عددی = 0 خواهد بود. این

یعنی اینکه این افراد این یعنی اینکه این افراد به هیچ وجه قابلیت یادگیری و تغییر پذیری ندارند.

اما بیا ببینیم تمایل شما برای پذیرش تغییرات چقدر است؟ برخی افراد به روش های فکری و عملی قبلی خویش کاملاً عادت کرده و در نتیجه زمان زیادی برای ایجاد تغییر لازم دارند. برای مثال انقلاب رایانه‌ای عصر جدید را در نظر بگیرید. رایانه ها در بسیاری از زمینه های زندگی ورود پیدا کرده و نشان داده اند که خیلی مؤثر و کارآمد هستند. با این وجود بسیاری از مردم هنوز به استفاده از رایانه «نه» می گویند و نمی خواهند با آن کاری داشته باشند یا به خاطر ترس از رودررویی با «هر چیز جدید» یا به دلیل اینکه نمی خواهند با مشکلات اولیه یادگیری نحوه استفاده این ابزار جدید اذیت شوند، تمایل به کار با آن را ندارند.

چنانچه شما جزو افراد فوق‌الذکر هستید، امتیاز 0 به مقیاس تمایل به پذیرش تغییرات خود بدهید. اگر امتیاز شما صفر باشد، فکر می کنید که معنای آن در خصوص شاخص آموزش پذیری چیست؟ دقت کنید که حتی اگر امتیاز تمایل شما برای یادگیری 10 باشد، نتیجه ۱۰ ضربدر 0 چیست؟ بله! یک صفر بزرگ!

اگر تمایل به تغییر نداشته باشید، شاخص آموزش پذیری شما صفر خواهد بود.

حالا، اگر شما جزء افرادی باشید که به دنیای کار با رایانه ها «بله» گفته باشند، چه می شود؟ حتی اگر در ابتدای راه قدری ترس داشته باشید یا در مراحل یادگیری نحوه کار با سیستم عامل «ویندوز» یا «مکینتاش» ناامید شوید، شما همچنان تمایل به ادامه کار را خواهید داشت. شاید در روند کار احساس کنید مجبورید چند قدم عقب نشینی کنید تا سریع تر پیش روید؛ لیکن از زمانی که این فرایند را تکمیل کردید، واقعا به چه حسی می رسید؟ آیا آن زمان، حاضرید به عقب برگشته و مثلاً از دستگاه تایپ به جای کامپیوتر استفاده کنید؟!

-این یعنی به شما نمی شود چیزی آموزش داد و در نتیجه نمی توان تغییری در شما ایجاد کرد. برعکس این مورد هم درست است. یعنی حتی اگر امتیاز تمایل به تغییر در شما 10 باشد ولی تمایل به یادگیری شما 0 یا اندک باشد شما همچنان تغییر نمی کنید، چون یاد نمی گیرید.

امتیاز تمایل شما برای تغییر 10 و شاخص آموزش پذیری شما نزدیک به ۱۰۰ است. پس حتماً می آموزید و تغییرات را به وجود خواهید آورد.

من از مقایسه آموزش رایانه استفاده کردم، چون همان روند در ابر حافظه شدن اتفاق می افتد. در این کتاب شما با دیدگاه های مختلف فکری روبرو می شوید.

توجه داشته باشید که هر چند این موضوعات همواره سرگرم کننده هستند، اما ممکن است تمرین های ابتدای کتاب، خیلی معنا دار و جذاب به نظر نرسند. همچنین در نگاه اول، امکان دارد برخی تکنیک ها مشکل یا پیچیده به نظر برسند.

من نمی گویم روند آموختن در شما نوسان نخواهد داشت، من اطمینان می دهم در نهایت شما از نتایج راضی و شگفت زده می شوید.

ممکن است روزهای اول کمی کار دشوار باشد، اما به تدریج زمانی که شاهد افزایش چشم گیر قدرت حافظه خویش باشید، اشتیاقتان افزایش خواهد یافت.

فکر نکنم لازم باشد روی اهمیت داشتن «نگرش مثبت» در روند آموزش و تغییر تأکید کنم. همان طور که قبلاً هم گفتم، به دلیل فرمت نسبتاً منحصر به فرد این کتاب، انجام درس ها به ترتیب مشخص شده اهمیت دارد، چون هر درس بر اساس یادگیری مطالب درس قبلی پیش می رود. شما باید مطالب هر فصل را قبل از رفتن به سراغ فصل بعدی، خوب فرا گرفته باشید. من بارها روی این موضوع تأکید می کنم، زیرا می خواهم مطمئن گردم که شما با اهمیت مبانی در کسب ابر حافظه آشنا هستید.

به خاطر داشته باشید که در درس های اولیه، ما عمدتاً تمرین هایی جهت پایه ریزی مبانی خواهیم داشت. بر همین اساس مثلی قدیمی می گوید: «شما هر چقدر از محدوده ساختمان سازی دور شوید، قادر خواهید بود ارتفاع ساختمانی را که قرار است ساخته شود، با دیدن گودال حفر شده برای پی ریزی تخمین بزنید.» دقیقاً همین اصل در تکنیک ابر حافظه به کار می رود. ما قصد داریم روی ساخت یک پی یا فونداسیون استوار برای حافظه شما کار کنیم. هر قدر پی مستحکم تر باشد، بهبود حافظه شما نمایان تر خواهد بود.

بعضی تمرین ها، موجب خنده شما خواهد شد. تعدادی جذاب، بقیه دیوانه وار یا حتی احمقانه ممکن است به نظر برسند. درست مانند یک بازیکن بیسبال که مجبور است قبل از ورود به زمین، با حرکات «بشین- پاشو و عقب- جلو» شروع به گرم کردن خود کند؛ شما نیز برای توسعه و تمرکز ذهن، نرمش های ذهنی انجام خواهید داد.

شما باید یاد بگیرید که تغییرات را بپذیرید. تمرین ها را بدون قضاوت اولیه ذهنی، فقط انجام دهید. با دقت دستورالعمل ها را دنبال کنید تا ضمیر ناخودآگاه خود را به بهترین شکل برای پایه ریزی حافظه شگفت انگیز و بسیار قدرتمند آماده نمایید.

انگیزش و تکنیک

دوست دارم مختصری درباره یک تئوری که آن را «ترازوی پیشرفت و موفقیت» نامیده‌ام با شما صحبت کنم. در طی تمام انواع برنامه‌ها یا دوره‌های آموزشی، باید بین دو اصل اساسی و مهم تعادل برقرار باشد:

1. انگیزش

2. تکنیک

اگر در یک برنامه آموزشی، میزان این دو متعادل نباشند، طراح و مدرس برنامه آموزشی، باید مجدداً آن را مورد ارزیابی قرار دهد، چون نتایج خوبی نخواهد داشت.

نکته مهم: چنانچه انگیزه شرکت کنندگان بیش از حد و مطلب و تکنیک های ارائه شده کم باشد، در این صورت افراد با «نادانی هیجان انگیز» دوره را تمام می کنند. این افراد ممکن است فکر کنند زیاد می دانند، اما در واقع خیلی کم یاد گرفته اند که پس از مدتی آشکار خواهد شد. برخی اوقات فروشنده های تازه کار این گونه رفتار می کنند. آنها در مورد محصول یا خدمات خود خیلی هیجان زده هستند، در حالی که درباره آن دانش اندکی دارند، حقیقتی که فوراً برای هر خریداری قابل تشخیص است.

بعضی مواقع هم ممکن است برعکس باشد. برنامه ی آموزشی که تکنیک های زیادی ارائه می کند ولی بخش انگیزش آن ضعیف است، در نتیجه شرکت کنندگان ضعیف، رغبتی برای به کارگیری آموزش ها و تکنیک ها ندارند.

توجه کنید که اگر شرکت کنندگان خسته و بی انگیزه شوند، هر قدر هم مطلب با ارزش باشد چیزی یاد نخواهند گرفت.

من برنامه ابر حافظه را با این ذهنیت طراحی کرده ام. در هر فصل، اطلاعاتی در اندازه های کم ارائه شده و به شما نشان می دهد که چگونه هر تمرین را انجام داده و هر تکنیک را با مراحل خاص یک

روش به کار ببرید. لذا شما یاد گرفته و به اندازه کافی اعتماد به نفس به کارگیری آن ها را خواهید داشت.

با این روند، هر چقدر تمرین آسان تر و کاربرد ها هیجان انگیزتر می شود، به همان میزان انگیزه شما افزایش یافته و شما را به سمت فصل های بعدی و تمرین ها و تکنیک های بیشتر سوق می دهد.

مراحل چهارگانه به سمت ابر حافظه

چهار مرحله وجود دارد تا شما پیشرفت خود را حین مطالعه کتاب مشاهده نموده و به یک ابر حافظه بدل شوید:

مرحله 1: ناآگاهی و ناشایستگی

مرحله 2: آگاهی و ناشایستگی

مرحله 3: آگاهی و شایستگی

مرحله 4: ناآگاهی و شایستگی

مرحله ناآگاهی و ناشایستگی

سطح اول (ناآگاهی و ناشایستگی) زمانی بود که شما نمی دانستید امکان تقویت حافظه وجود دارد.

به زبان ساده معنای آن این است که شما نمی دانید که نمی دانید.

شاید شما از حافظه خود خیلی راضی نبودید یا شاید فکر می کردید حافظه خوبی دارید اما در هر حالت، تمایل دارید وضع موجود را بپذیرید. شما نمی دانستید که پتانسیل حافظه‌ای با توانایی شگفت انگیز دارید که فقط منتظر رهاسازی است. هیچ گونه درکی از این که وضع موجود قابل تغییر است نداشتید، بنابراین شما در مرحله «ناآگاهی و ناشایستگی» بودید.

مرحله آگاهی و ناشایستگی

اما از زمانی که خواندن این کتاب را آغاز کرده اید و به دنبال آگاهی از دانشی هستید که برای رهاسازی قدرت حافظه انسان لازم است، به سرعت به مرحله دو، «آگاهی و ناشایستگی» نزدیک شده اید.

شما طی این مرحله از آنچه در رابطه با بهبود حافظه می توانید یا نمی توانید انجام دهید، آگاه می گردید.

شما در این مرحله به کمک احتیاج دارید چون فهمیده اید که امکان بهبود وجود دارد. شاید فرد دیگری را بشناسید که این کتاب را خوانده یا در یکی از همایش‌های من شرکت کرده باشد، یا شاید یک برنامه تلویزیونی از فردی با حافظه بسیار قوی را دیده باشید و با خود فکر کنید، «اوه پسر، اگر او توانسته، من هم می‌توانم!» و حق با شما است.

مرحله آگاهی و شایستگی

پس از گذشت یک هفته از آغاز کار با این کتاب، شما به مرحله سه، «آگاهی و شایستگی» می رسید.

اکنون موضوع هیجان انگیزتر می‌شود زیرا شما می‌دانید که می‌دانید.

از این لحظه، بر حافظه در شما شروع به کار کرده است. شما با من تمرین‌ها را انجام داده و شروع به استفاده از برخی تکنیک‌ها در شرایط زندگی واقعی خواهید نمود. ممکن است هنوز اتفاق مهمی نیفتاده باشد، اما نگران نباشید، اتفاق بزرگ در راه است. آموزش رانندگی قیاس خوبی در این مرحله است. شما آموزش‌های لازم را دیده اید. رانندگی را هم یاد گرفته اید ولی حرفه ای نشده اید.

یعنی پس از آموزش مبانی، شما در سطح «آگاهی و شایستگی» هستید، چون هنوز هم در هر مرحله از فرآیند باید فکر کنید و بعد عمل کنید.

بیا بید ببینیم در این مرحله چگونه رانندگی می‌کنید: «... پدال کلاچ را فشار می‌دهم، دنده یک می‌گذارم، کلاچ را به آرامی رها کرده و کمی گاز می‌دهم...»

چه بسا اتومبیل شما بارها و بارها خاموش شود. ولی مهم نیست شما به رانندگی ادامه دهید.

مرحله ناآگاهی و شایستگی

در عرض سه یا چهار هفته، شما به مرحله چهار، «ناآگاهی و شایستگی» می‌رسید. در این مرحله، تکنیک‌هایی که روی آن‌ها کار کرده بودید، «ویژگی و عادت» شما خواهد شد. شما هر روز برای هر تلاشی سختی از آن‌ها استفاده می‌کنید، درست مثل گره زدن بند کفش، تنفس، پیاده‌روی، یا در مثال رانندگی، با آرامش به مناظر اطراف نگاه می‌کنید و با بغل دستی خود صحبت می‌کنید و دنده را به طور ناخودآگاه، به موقع و بدون فکر در مورد آن عوض می‌کنید.

این هیجان‌انگیزترین بخش کتاب است. این تکنیک‌ها شما را به جایی می‌رساند که ناخودآگاه از آن‌ها استفاده می‌کنید. من آن را «سیستم خودکار ناوبری» می‌نامم. از سال ۱۹۸۱ که من شروع به تدریس ابر حافظه کردم، نامه‌های زیادی از سراسر کشور دریافت نمودم. برای همین، وجود افراد زیادی در سطح چهار آشکار است. مثل این است که سیل بندهای پتانسیل حافظه را باز کنید. در این مرحله، دانش و یادآوری همگام پیش می‌روند و افراد خودشان را در حالی می‌یابند که به صورت

خودکار مطالبی را به یاد می‌آورند که هیچ ایده‌ای برای ذخیره‌سازی آن‌ها در حافظه نداشته‌اند. اگر شما درس‌ها را همان‌طور که ارائه شده انجام دهید، تضمین می‌کنم که شما نیز در عرض چند هفته کوتاه به سطح چهار خواهید رسید.

از صمیم قلب امیدوارم که این کتاب همه آن چیزهایی باشد که شما می‌خواهید و ایمان دارم که رضایت شما را جلب خواهد کرد. امکان دارد این کتاب با سایر کتاب‌هایی که خوانده‌اید متفاوت باشد، چون ما به نوعی دنبال احساس تعامل دوطرفه هستیم. دوست دارم احساس کنید که در کنار شما و با شما صحبت می‌کنم و ابر حافظه یک فناوری پیشرفته است که به شما تدریس می‌کنم. می‌دانم که فراتر از انتظارات سرکش خود از کتاب بهره‌مند خواهید شد. از تکنیک‌ها استفاده نمایید، تمرین‌ها را با قدرت انجام دهید و از برنامه ابر حافظه لذت ببرید.

مرور فصل 1

قواعد اساسی برای دوره خودآموز خانگی ابر حافظه:

1. درس‌ها را باید به ترتیب مطالعه کنید.
2. هر فصل این کتاب باید در عرض بیست تا سی دقیقه تکمیل شود.
3. اگر روزانه روی بیش از یک درس کار می‌کنید، بین درس‌ها یک استراحت کوتاه ده تا پانزده دقیقه‌ای داشته باشید.
4. هنگام مطالعه عوامل حواس‌پرتی را از خود دور کنید.
5. زمان و مکان مشخصی را برای مطالعه اختصاص دهید.

6. از پرخوری قبل از انجام تمرین ها و یا مطالعه اجتناب کنید.

7. در زمان مطالعه یادداشت برداری نکنید.

شاخص آموزش پذیری

شاخص آموزش پذیری عبارت است از تمایل و رغبت به یادگیری ضرب در تمایل و رغبت برای تغییر.

توصیه می کنم از پیشرفت خود نمودار روزانه تهیه کنید.

چهار مرحله به سوی ابر حافظه شدن

1: ناآگاهی و ناشایستگی. نمی دانید که نمی دانید.

2: آگاهی و ناشایستگی. می دانید چه کار کنید، اما نمی توانید آن را انجام دهید.

3: آگاهی و شایستگی. شما زمان انجام هر تمرین و تکنیک باید فکر کنید و بعد کار را با

دقت و توجه خاصی انجام می دهید.

4: ناآگاهی و شایستگی. شما به صورت خودکار از تکنیک ها استفاده می کنید.

فصل 2: یادگیری تکنیک تداعی تصویرسازی تجسمی

اولین کاری که در راه ابریشم حافظه شدن انجام می دهیم، یک آزمون حافظه ی ساده است. من یک فهرست از کلمات به شما می دهم و می خواهم که این کلمات را به ترتیب حفظ کنید. فقط همین را از شما می خواهم. هنگامی که این فهرست را خواندید، کتاب را ببندید و سعی کنید کلمات را بنویسید. ببینید تا چه اندازه در به خاطر سپاری و یادآوری موفق هستید. احتمالاً چندان خوب

عمل نکنید، نگران نشوید، در این مرحله اشکالی ندارد. تا ۱۵ دقیقه دیگر یاد می‌گیرد که حافظه‌ی خود را به شکل چشم‌گیری ارتقا دهید. شما از پیشرفت سریع خود شگفت‌زده خواهید شد.

یک مداد و کاغذ بردارید. بنشینید و ذهن خود را آرام کنید. فهرست پایین را بخوانید و سعی کنید به بهترین شکل ممکن آن را حفظ نمایید. هنگامی که مرحله به خاطر سپاری تمام شد، کتاب را ببندید. در گوشه‌ی سمت راست برگه اعداد ۱ تا ۲۰ را بنویسید و سعی کنید به همین ترتیبی که کلمات را خواندید، در مقابل اعداد بنویسید. برای نوشتن کلمات حدود ۵ دقیقه به خود زمان بدهید. سپس کتاب را باز کنید و جواب‌های خود را بررسی کنید.

فهرست کلمات به این ترتیب است:

درخت - کلید برق - سه پایه - اتومبیل - دستکش - تاس - تفنگ - اسکیت - گربه - توپ
 بولینگ - تیر دروازه - تخم مرغ - جادوگر - حلقه - چک - شکلات - مجله - اتاقک رأی -
 باشگاه گلف - سیگار.

حالا کتاب را ببندید و واژه‌ها را بنویسید. فهرست خود را با فهرست کتاب مقایسه کنید. کنار هر لغتی که صحیح است یک تیک بزنید. به خاطر داشته باشید که لغات شما باید دقیقاً به همان ترتیب کتاب باشد، بنابراین اگر مثلاً اولین کلمه‌ی فهرست شما «گربه» است، پس اشتباه کرده‌اید. فقط آن‌هایی را تیک بزنید که در جایگاه درست خود نوشته‌اید. نکته بسیار مهم است زیرا من به بزرگ‌نمایی ضعف‌های مردم اعتقاد ندارم و ترجیح می‌دهم که نقاط قوت آنان را پرورش دهم. به بیان دیگر، من می‌خواهم شما نگران آن چیزهایی باشید که درست انجام داده‌اید، نه آن‌ها که

اشتباه هستند- برخلاف مدرسه که بسیاری از کودکان متوجه اشتباهات خود می‌شدند، اما هرگز از نقاط قوت خود آگاه نبودند- این کار اعتماد به نفس پدید نمی‌آورد، در حالی که یکی از مهم‌ترین مضامین برنامه‌ی ابر حافظه است.

تعداد جواب‌های درست را جمع ببندید، تعداد کل را در بالای برگ بنویسید و دور آن خط بکشید. حدود ۹۰ درصد افراد کمتر از پنج کلمه را به ترتیب صحیح می‌نویسند. پس اگر کمتر از پنج لغت نوشته‌اید، نگران نشوید چون شما شبیه اکثر مردم هستید. اگر بیش از پنج لغت را نوشته‌اید، باید به حافظه خود افتخار کنید. جزء ۱۰ درصد برتر هستید. در هر صورت، در پایان این فصل متوجه خواهید شد که چقدر سریع این عملکرد شما بهبود خواهد یافت.

تداعی تجسمی، تصویر سازی خلاقانه

قبل از اینکه تمرین را شروع کنیم، باید در مورد مفهوم «تداعی تجسمی» بیشتر بدانیم. تقریباً تمام متخصصان حافظه بر این تکنیک تأکید کرده‌اند و مبنای بسیاری از دوره‌های آموزش تقویت حافظه است.

برای تهیه کتاب کامل به لینک زیر در سایت کوین ترودو مراجعه کنید.....

[/https://kevintrudo.ir/product/mega-memory](https://kevintrudo.ir/product/mega-memory)