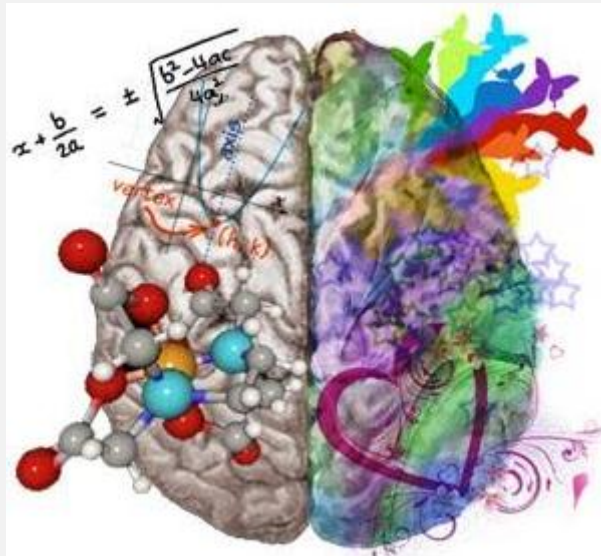


## تقویت حافظه به سرعت فانتوم



چگونه سریع‌تر از آنچه تصور می‌کنیم به مطالب را یادآوریم؟ از اینکه این مقاله را می‌خوانید متشکرم. می‌دانم چقدر مشغله دارید و حتی خواندن یک مقاله کوتاه درباره یکی از مهم‌ترین ابزارهای موفقیت، کاری است که به ندرت وقت انجام آن را دارید. قول می‌دهم با انجام این کارها، تکنیک‌های کاربردی‌تری برای خواندن حجم بالایی از مطالب در زمان کوتاه می‌آموزید و از همه مهم‌تر می‌توانید تمام آن مطالب را به یادآورید و بلافاصله کیفیت زندگی خود را در تمام زمینه‌ها به صورت چشمگیری بهبود خواهید داد. تقویت حافظه به سرعت فانتوم یک ابزار برای تحول اساسی در زندگی است. چون می‌توان حافظه فانتوم را ابزاری قلمداد کرد که با آن می‌توانید به زندگی بهتری دست‌یابید که دستاوردهای ارزشمند و احساس عمیق رضایت و درآمد بیشتر از ویژگی‌های آن به شمار می‌روند. حافظه فانتوم دقیقاً مانند یک هواپیمای جنگی عمل می‌کند و شما را از جایگاه کنونی به مقصد موردنظرتان در کوتاه‌ترین زمان می‌رساند. از سفر خود با هواپیمای فانتوم اوج لذت را ببرید و خوشبختی را احساس کنید.

### وجه مشترک در مدیران فوق موفق ایرانی:

هرچه بیشتر درباره مدیران موفق با حقوق ماهانه بالای ۲۵ میلیون تومان بررسی کردم برایم آشکارتر شد که همه آن‌ها یک وجه مشترک دارند. آن‌ها ارزش بسیار زیادی برای وقت و آموزش خود و ایده‌های جدید قائل بودند و به‌طور مداوم سعی می‌کردند که زندگی خود را بهبود دهند. سرانجام به این نتیجه رسیدم که رسیدن به موفقیت بدون استفاده از این ایده‌ها امکان‌پذیر نیست. یکی از بهترین یافته‌هایم این است که وقتی در

حال تلاش هستید تا این عادت‌ها را ایجاد کنید، بسیاری از عادت‌های خوب دیگر را در خود ایجاد می‌کنید که منجر به دستاوردهای چشمگیر، ثروت، موفقیت، آرامش و پیشرفت در تمام بخش‌های زندگی‌تان می‌شود. وقتی این مطلب را می‌خوانید به این فکر کنید که چطور می‌توانید این ایده‌ها را فوراً در زندگی خود اعمال کنید. زیر نکات کلیدی خط بکشید و یادداشت‌برداری کنید، به‌یکبار خواندن اکتفا نکنید. هنگامی‌که در کلاس دیوید توماس (مرد حافظه جهان) شرکت کرده بودم برایم جالب بود زمانی که استاد دیگری داشت تدریس می‌کرد و هنوز نوبت مرد حافظه جهان نشده بود، دیوید توماس با دقت فراوان مطالب را یادداشت می‌کرد. آیا این موضوع برایتان جالب نیست؟ باور کنید من در سمینارهای تخصصی در ایران شرکت کرده‌ام که مدیران ارشد سازمان‌های بسیار بزرگ ایرانی در آن شرکت کرده بودند. بدون اغراق بگویم بیش از پنجاه درصد مدیران چیزی را یادداشت نمی‌کردند. از من به‌عنوان مدرس مهارت مطالعه، جدیدترین تکنیک تقویت حافظه و تند خوانی باسابقه شش سال تدریس در دانشگاه صنعتی شریف، جهاد دانشگاهی صنعتی شریف، بزرگ‌ترین شرکت‌های ایران بپذیرید که یادداشت‌برداری توسط خودتان کار فوق‌العاده‌ای است و هیچ چیز جایگزین این کار نخواهد شد. یک مثال برایتان بزنم. می‌دانید که برای نگهداری افراد خلافکار، زندان می‌سازند و افرادی که قانون را زیر پا بگذارند، دستگیر و به زندان منتقل می‌شوند. با توجه به اینکه هیچ آزادی عملی ندارند، در یک فضای کوچک افراد زیادی نگهداری می‌شوند و یک زندگی سخت را تجربه می‌کنند. به نظر شما یک زندانی در چنین شرایطی به چه چیزی فکر می‌کند؟ فیلم مارمولک کمال تبریزی را به یاد آورید. پرویز پرستویی در زندان از هر راهی که ممکن بود، برای فرار از زندان استفاده می‌کرد. چه ارتباطی بین حافظه فانتوم و زندان وجود دارد؟ تمام مطالبی که ما می‌آموزیم، کتاب‌هایی که می‌خوانیم و کلاس‌هایی که شرکت می‌کنیم در واقع تمام اطلاعاتی که کسب می‌کنیم دقیقاً مشابه یک زندانی هستند و حافظه ما یک زندانبان است. تصور می‌کنید در این بازی چه کسی موفق می‌شود؟ ما به‌عنوان زندانبان و یا اطلاعات به‌عنوان زندانی؟ متأسفم ولی باید بگویم فقط در سه تا چهار ساعت اولی که اطلاعات و دانش را یاد گرفته‌اید و در ذهن خود زندانی کرده‌اید، ۵۰٪ زندانی‌ها فرار می‌کنند و جالب است بدانید فقط در عرض یک روز ۸۰٪ زندانی‌ها فرار می‌کنند و در عرض یک هفته ۹۵٪ آن‌ها فرار کرده‌اند و مابقی زندانی‌های بی‌حالی بوده‌اند که توان فرار را نداشته‌اند. حتماً می‌دانید این ۵٪ باقی‌مانده فقط کلیتی از مفاهیم است.

### نقطه آغاز موفقیت:

نقطه آغاز موفقیت در تحصیل و شغل، یافتن راهی است که بتوانیم ۸۰٪ زندانی‌ها یا همان اطلاعات را برای همیشه در زندان نگهداریم. شما در هر جایگاهی که هستید در تمام این سال‌ها فقط ۵٪ اطلاعات را نگه داشته‌اید. حالا اگر بتوانید با متد hook، ۸۰٪ مطالبی را که یاد گرفته‌اید برای همیشه حفظ کنید چه کارهایی را می‌توانید انجام دهید؟ چه کتاب‌هایی را می‌توانید بخوانید؟ چه چیزهایی را می‌توانید یاد بگیرید و در آن مهارت‌یابید؟ متد hook که یکی از جدیدترین متدهای تقویت حافظه در جهان است این مفهوم را دارد که چگونه می‌توانم کاری کنم که زندانی‌ها فرار نکنند؟ یکی از راه‌ها قفل کردن تمام راه‌های خروجی است و یکی از راه‌های مؤثر این است که زندانی‌هایی که حوصله فرار ندارند و ترجیح می‌دهند در این شرایط بمانند

را دستبند بزنییم به کسانی که قصد فرار دارند. در واقع اطلاعات جدید را با متد hook به داشته‌های قبلی که در حافظه بلندمدت ما تثبیت شده است گره بزنییم. بازی با hook: مغز، عاشق ارتباط دادن اطلاعات به یکدیگر و ساختن مجموعه‌ای از ارتباطات است. وقتی اطلاعات جدیدی دریافت می‌کنید، مغز در قسمت حافظه طولانی‌مدت خود دنبال چیزی معادل یا شبیه آن می‌گردد تا بتواند بهتر درک کند. این اتفاق به صورت ناخودآگاه و غیرارادی در زمانی کوتاه صورت می‌گیرد. بازی ربط دادن را انجام دهید. از همراهتان بپرسید اولین چیزی که بعد از شنیدن این کلمات یادشان می‌آید چیست؟ دقت کنید این کار سبب ایجاد ارتباط‌های سریع‌تر در مغز می‌شود. پس نیازی به تفکر ندارند. شما این کلمه را بخوانید و دوستان فقط ۲ ثانیه زمان دارد با این کلمه جمله بسازد. چای امید بلور کوه شانس شن مزرعه هویچ کفش حلقه بز موتور عمر خنده رؤیا سیب دریا موبایل تنیس مطالعه امید فضا یادآوردن اسامی با روش LAR وقتی شما نام شخصی را که فقط یکبار ملاقات کرده‌اید به خاطر می‌آورید، آن فرد احساس می‌کند فرد خاصی است و برای شما آن قدر مهم بوده که نام او را به خاطر سپرده‌اید و این یک حس بسیار لذت‌بخش در آن فرد ایجاد می‌کند. در دنیای کسب‌وکار اگر بتوانید با مشتریان خود رابطه دوستی برقرار کنید این یک امتیاز محسوب می‌شود. به یادآوردن نام مشتریان در ایجاد روابط دوستانه بسیار مؤثر است. اگر در ابتدا به نام شخص با دقت گوش ندهید ممکن است شانس دیگری برای شنیدن نام او نداشته باشید؛ بنابراین در لحظه‌ای که فرد خود را معرفی می‌کند متمرکز باشید و بلافاصله بعد از معرفی بگویید ببخشید متوجه نشدم تا مجدد خود را معرفی کند. این بار زیرکانه بگویید از هم صحبتی با شما خوشوقتم جناب آقای / سرکار خانم اکبری. در طول صحبت یکبار نام فرد را تکرار کنید مواظب باشید در این کار افراط نکنید. بسیار باید هوشمندانه از این فن استفاده کنید. در پایان هنگام خداحافظی بگویید آقا/خانم اکبری امیدوارم دوباره شمارا ببینم.

### آزمون شمارش کاواشیم

۱ با صدای بلند، از عدد ۱ تا ۱۲۰ بشمارید سعی کنید تا جایی که می‌توانید این کار را سریع انجام دهید. مدت‌زمان لازم برای این کار را محاسبه کنید و تلاش نمایید در عرض یک هفته به زمان سی ثانیه برسید. برای شروع کار در دوره رایگان و آنلاین تقویت حافظه و تند خوانی فانتوم در سایت مطالعه شریف شرکت کنید و همچنین برنامه‌های cars۲ و aa را از بازار برای سیستم‌عامل اندروید دانلود کنید و مغزتان را به چالش بکشید. اگر از سیستم‌عامل ios استفاده می‌کنید می‌توانید از این اپلیکیشن‌ها استفاده کنید.

Brain games

Brain training

d Conundra mathbrain۳