

کله پاچه

غذایی جدید برای مغز ما

ترفندهایی برای بخاطر سپاری نام ها



نویسنده: مرضیه نگهداری

سلام

من مرضیه نگهداری هستم و در حوزه آموزشی مهارت های ذهنی فعالیت می کنم و می خواهم در این کتاب به شما ترفندهایی را آموزش دهم که از این به بعد اسامی افراد جدید را فراموش نکنید. البته به شما پیشنهاد می کنم که حتماً سری به سایت ما بزنید تا در جریان روند کاری ما قرار بگیرید.

www.zehnenabeghe.com

مرضیه نگهداری

شهریور ۱۳۹۷

فهرست

آمار گرفتن من! ۱۴

شاید برایتان اتفاق بیافتد! ۱۵

قیافه ما بعد از فراموشی اسامی ۱۷

وقتی یادمون میره، عواقبش چیه؟ ۱۸

خب عواقبش چیه! ۲۰

آقای دکتر!! جناب مهندس!!! ۲۳

توجیه یا اقدام؟ کدام؟؟؟ ۲۴

چه حس خوبی! ۲۶

به شما ایمان می آورند! ۲۸

چرا اسم‌ها فراموش می شن؟ ۲۹

۱-نام‌ها دلبخواهی اند

۲۹.....

۲-نام ها مترادف ندارند

۳۰.....

۳-نام ها کلمات کم تکرارند

۳۰.....

- ۳۰..... و باز چرا خب!
- ۳۱..... زبان مغز
- ۳۳..... چطور نام افراد را به خاطر بسپاریم؟
- ۳۴..... راهکار ۱: تکنیک تداعی
- ۳۷..... راهکار ۲ - تکنیک مگات
- ۳۷..... مراحل تکنیک مگات
- ۳۹..... هم گوش کنید و هم بشنوید
- ۳۹..... راهکار ۳- ترکیب تکنیک های ۱ و ۲
- ۴۰..... بخاطر سپاری
- ۴۱..... اثرگذاری
- ۴۴..... تکرار
- ۴۵..... تصویرسازی (تداعی)
- ۴۶..... شمام چهره ها رو یادتون می مونه؟
- ۴۸..... تفاوت شنیدن و گوش دادن
- ۴۸..... شنیدن
- ۴۸..... گوش دادن

- ۵۱.....چطور مهارت گوش دادن را در درون خودم تقویت کنم؟
- ۵۲.....خب حالا چیکار کنیم:
- ۵۴.....امان از ذخیره کردن شماره تلفن‌ها!
- ۵۵.....چطور شماره رو ذخیره کنم؟
- ۵۷.....قیافمون وقتی که یادمون رفته؟
- ۵۹.....آخ از عواقبش نگوا!
- ۶۴.....راهکار
- ۶۵.....روش کلمه کلیدی
- ۶۶.....آیا تو خنگ هستی؟
- ۶۹.....خب حالا اینا چه ربطی داشت؟
- ۷۲.....آیا شما آلزایمر دارید؟
- ۷۵.....مغز و حافظه‌ها
- ۷۶.....مغز چیست؟
- ۷۷.....انواع حافظه
- ۷۷.....حافظه حسی
- ۷۸.....حافظه کوتاه مدت

- حافظه بلند مدت ۷۸
- جلوگیری از فراموشی اسم ها: ۷۸
- تقویت حافظه ۷۹
- فراموش کردن چه چیزی طبیعی است؟ ۸۱
- سخن پایانی ۸۴
- تقدیر و تشکر ۸۵

به نام خداوند بخشنده مهربان

ترفندهایی برای به خاطر سپاری نام ها

از این به بعد یاد می گیرید که
چطور اسم افراد جدید رو به خاطر
بسپارید

از سری کتاب های الکترونیکی رایگان

وب سایت آموزشی ذهن نابغه

www.zehnenabeghe.com

برای اطلاعات بیشتر به سایت ذهن نابغه مراجعه کنید.

به قلم

مرضیه نگهداری



تقدیم به

**پدر و مادر عزیزم که همیشه دعای خیرشان راه
گشای راه من بوده، هست و خواهد بود.**

سرشناسه: مرضیه نگهداری

عنوان و نام پدیدآور: کله پاچه / نگهداری

مشخصات نشر: وب سایت آموزشی ذهن نابغه

مشخصات ظاهری: ۵۰ص: تصویر + جلد

توضیحات: این کتاب به شما کمک می کند تا دغدغه فراموشی نام افراد را حل کرده و به راحتی بتوانید اسامی افراد جدید را به خاطر بسپارید.

کتاب: کله پاچه / ترفندهایی برای بخاطر سپاری نام ها

به قلم: مرضیه نگهداری

ناشر: وب سایت آموزشی ذهن نابغه www.zehnenabeghe.com

قطع: وزیری

تاریخ نشر: شهریور ۱۳۹۷

صفحات: ۵۰ صفحه

قیمت: رایگان - غیر قابل فروش

مراکز توزیع: وب سایت آموزشی ذهن نابغه www.zehnenabeghe.com

توزیع این کتاب برای تمامی سایت ها با ذکر منبع بلامانع است.

دوستای گلم

شما اجازه ندارید محتویات این کتاب را تغییر دهید

شما اجازه ندارید این کتاب را بفروشید

اما

شما می توانید این کتاب را به دوستانتان هدیه بدهید

شما می توانید این کتاب را برای دانلود در سایتتان بگذارید

شرط استفاده از این کتاب این است که

این کتاب را حداقل با یک نفر به اشتراک بگذارید

برای دریافت هدایای خود که به پیوست این کتاب می باشد به
آدرس زیر ایمیل بزنید.

• هدایا

- ✓ مشاوه ۲۰ دقیقه ای با نویسنده
- ✓ شرکت در یک کارگاه رایگان نویسنده
- ✓ دریافت درس رایگان ادراک
- ✓ محصول صوتی رایگان معجونی برای مغز

info@zehnenabeghe.com

مقدمه

اگر باور داشته باشیم که این خود ما هستیم که می‌توانیم هر چیزی را تغییر دهیم قطعاً می‌توانیم. چون خلق همه چیز اول در ذهن ما اتفاق می‌افتد و بعد در جهان واقعی. اگر باور داشته باشیم خودمان نیز می‌توانیم تغییر کنیم پس می‌توانیم.

پس اگر بخواهیم نقاط ضعف خود را به نقاط قوت خود تبدیل کنیم نیز می‌توانیم. یکی از نقاط ضعف هرکسی که ممکن است حتی برای یک بار با آن روبرو شده باشد فراموش کردن اسامی افرادی است که با آنها ملاقات کرده است.

گاهی پیش می‌آید نام افرادی را فراموش کنیم و هیچ گاه به ذهنمان هم خطور نکرده باشد که می‌توانیم با آموزش و تمرین این معضل را حل کنیم. یک خبر خوب... به شما می‌گویم که این دغدغه شما را من توانسته‌ام با ارائه راهکارهایی که در این کتاب می‌خوانیم، حل کنم.

به شما تبریک می‌گویم که با فرا گرفتن مهارت‌ها و سرمایه‌گذاری روی خود، به دنبال پیشرفت لحظه به لحظه خودتان هستید. به شما قول می‌دهم که اگر راهکارهای عنوان شده در این کتاب را تمرین و تکرار کنید دیگر هیچ گاه هیچ اسمی از خاطرتان نخواهد رفت. همیشه به خودتان افتخار خواهید کرد و البته دیگران نیز از قدرت مغز شما هاج و واج می‌مانند.

هر روز نابغه‌تر از دیروز

مرضیه نگهداری-شهریور ۹۷

آمار گرفتن من!

زمانی که قصد نوشتن این کتاب را داشتم تصمیم گرفتم آماری بگیرم که ببینم آیا هستند کسانی که اسم افراد را فراموش کنند یا خیر؟ بنابراین شروع به آمار گرفتن کردم و هر بار دیدم که تعداد کسانی که نام افراد را فراموش می کنند از آنهایی که فراموش نمی کنند یک سر و گردن بیشتر هستند و حتی خاطره هایی را برایم بازگو کردند که منجر به دعوا هم شده است.

تعدادی از این داستان ها خنده دار بود و تعدادی هم ناراحت کننده. اما تعدادی از دوستان ماجراهای خودشان را برایم ارسال کردند که دیدم واقعاً بی انصافی است که فقط خود من آنها را بخوانم بنابراین تصمیم گرفتم تعدادی از این ماجراهای دوستان را برایتان اینجا بیاورم. پس حتماً خوشحال می شوم که شما هم ماجراها و تجربیات جالب خود را برایمان به آدرس پست الکترونیکی info@zehnenabeghe.com ارسال نمایید تا در ویرایش بعدی کتاب با نام خودتان چاپ شود.

شاید برایتان اتفاق بیافتد!

آیا برای شما هم اتفاق افتاده که؟؟؟

- نام افراد جدید را فراموش کنید؟
 - دوست قدیمی را اتفاقی دیده اید اما اسمش را به خاطر نمی آورید؟
 - موقع تماشای یک فیلم اسم یک بازیگر معروف را به خاطر نیاورد؟
 - چهره افراد در خاطرتان باشد؟ اما نامش خیر؟
 - هنگام به یاد آوری اسم شخصی بگویید "نوک زبانم است!"
 - فردی را می بینید و می گویید: "شما همانید که " " چقدر چهره شما برایم آشناست"
 - دوستان اکثر نام ها را به خاطر دارد و شما از این بابت ناراحتید!
 - نام شماره ای که درگوشی خود ذخیره کرده اید فراموش کرده اید؟
- اگر جواب شما حتی به یکی از این سوالات بالا مثبت باشد ارزشش را دارد که!!!! نه اجازه بدهید چند سوال دیگر از شما بپرسم و بعد بقیه حرفم را بگویم.
- و آیا...

- تا به حال بابت این موضوع جلو کسی خجالت کشیده اید؟
 - تا به حال اقدامی برای رفع این مسأله انجام داده اید؟
 - بابت این فراموشی ها دچار ضرر و زیانی شده اید؟
 - آیا علت خاصی برای فراموشی اسامی وجود دارد؟
 - آیا روشی علمی و عملی برای حل این مشکل ارائه شده است؟
- اگر جواب شما حتی به یکی از این سوالات بالا مثبت باشد به یقین به شما می گویم که خواندن این کتاب ارزش وقت گذاشتن و مطالعه کردن را دارد. پس به شما تبریک می گویم که به جای مطمئنی مراجعه نموده اید و مطمئن باشید که این کتاب می تواند به شما کمک کند تا بتوانید دغدغه فراموشی نام ها را حل کنید.
- شما بعد از خواندن و عمل کردن به راهکار های این کتاب، می توانید اسامی افراد و چهره ها را به راحتی و حتی عین آب خوردن به یاد آورید و از مهارتی که آموخته اید لذت ببرید و شاید بتوانید پز آن را به دیگران هم بدهید.
- من پیشنهاد می کنم پز + دادن این کتاب، به عنوان هدیه را به دوستانتان بدهید. پس پیشنهاد می کنم برای رسیدن به جواب سوالات بالا حتماً تا انتهای این کتاب با من همراه باشید.

اگر هم شما با همچین معضلی دست و پنجه نرم نمی کنید و همچین دغدغه ای ندارید، پس پیشنهاد می کنم که این کتاب را به یکی از نزدیکانتان که ممکن است همچین دغدغه ای را داشته باشد هدیه بدهید. یا می توانید این کتاب را برای تمام همکاران خود ارسال کنید و یا در گروه هایی که عضو هستید به اشتراک بگذارید تا برسد به دست کسی که واقعاً به همچین کتابی سخت نیاز دارند.

از شما ممنون و سپاسگزارم که با انجام کارهای مفید این چنینی به دیگران کمک می کنید و اجازه می دهید دنیا جای قشنگ تری برای زندگی هم خود و دیگران شود.

قیافه ما بعد از فراموشی اسامی

ممکن است برای خیلی از ما این تجربه تلخ پیش آمده باشد که شخصی را ملاقات کرده ایم و در این ملاقات آن شخص ما را به اسم صدا بزند، در حالی که ما نمی توانیم اسم او را به خاطر بیاوریم. و یا خیلی وقت ها در خیابان دوست یا همکلاسی قدیمی را می بینیم و از دیدنش خوشحال می شویم اما اسم او را فراموش کرده ایم. یا موقع تماشای یک فیلم، اسم یک بازیگر معروف را نمی توانیم به خاطر بیاوریم.

این لحظه چه احساسی به ما دست می دهد؟ بله درست فکر کرده اید: احساس خجالت، شرمندگی، کف شدن، ضایع شدن، از درون فرو ریختن و... در واقع اینجاست که می گوئیم آدم کچل بشود کف نشود.

اگر دقیقاً در همین زمان جلو آینه برویم و خودمان را در آینه نگاه کنیم می بینیم دقیقاً مثل لباسی هستیم که آب سرد شسته اند و در زمستان از روی بند آویزان کرده اند. قرار گرفتن در چنین شرایطی آیا خوشایند است؟

وقتی یادمون میره، عواقبش چیه؟



من خودم جزء آن دسته از افرادی بودم که مدام نام افرادی که آنها را دیده بودم فراموش می کردم. این افراد اعم از همکاران، همکلاسی ها، هموردان و ... بودند. هر زمان که فردی را می دیدم که قبلاً نیز او را ملاقات کرده بودم می گفتم مطمئن هستم شما را جایی دیده ام اما نام شما خاطرم نیست و

اینجاست که شانس بیاورم طرف آدم خجولی باشد و رویش نشود به من بد و بیراه بگوید حالا اگر در دلش هم چیزی بگوید دیگر من نمی شنوم و

اگر شانس با من یار نباشد خیلی از آنها شاکی می شوند که چرا یادت
نمانده است؟

داستانک- نویسنده

دوستی داریم به نام آقای قاعدی که داشتند هماهنگی برگزاری یک
کارگاه رو برای من ترتیب می دادند و هنگامی که هماهنگی رو انجام
دادند به من تماس گرفتند شماره آن شخص مورد نظر را دادند که
هماهنگی های بیشتر را خودم انجام دهم وقتی خواستم شماره ایشان
را ذخیره کنم گفتم خب چی بنویسم که یادم بمونه گفتم اسمشون
رو می نویسم و بعد اسم آقای قاعدی رو می نویسم که یادم باشه و
من زمانی که خواستم به ایشان زنگ بزنم به اسم اول دقت نکردم و
تماس گرفتم و گفتم سلام جناب قاعدی گفتند خیر بنده معتمد
هستم و از این جریان چندماه می گذرد و همچنان که زنگ می زدم
یا ایشان را می بینم می گویم آقای قاعدی و جالب است که ایشان
هم اسم من را اشتباه می گویند البته الان دیگر اسم ایشان خاطرم
هست اما هر دفعه که تماس می گیرم باعث تجدید خاطرات میشود
که من در فراموشی نام ها در بعضی مواقع چه گندی زده ام.

بعضاً متعجب می شوند که چرا من آنها را فراموش کرده ام و اگر آدم رکی باشد که قطعاً هم گلایه می کند و هم چندتا تیکه می اندازد و بعضاً این تیکه ها ممکن است مدت ها ادامه داشته باشد.

تصور کنید که در این مواقع اگر آن فرد از نظر جایگاه، فرد مهمی باشد که ما هم با او کار داشته باشیم انسان خجالت زده می شود. ممکن است طرف مقابل فکر کند که چرا اینقدر برایش بی اهمیت است. در واقع اینطور نیست ما ممکن است به ذهن خود اطمینان کرده باشیم و بعد از مدت کوتاهی اسامی از خاطرمาน رفته باشد.

خب عواقبش چیه!

خب حالا عواقب همچین معضلی را بررسی می کنیم که وقتی می گوئیم آدم خجالت زده می شود یا کُنف می شود یعنی چی؟ (در واقع آن را با گوشت و پوست و استخوان لمس کنید)

تصور کنید در موقعیتی قرار گرفته اید که نام شخصی که قبلاً او را ملاقات کرده اید یادتان نمی آید و یا وقتی دارید دنبال فرصتی می گردید برای پیشرفت کارتان، متوجه می شوید باید سراغ فلانی بروید که قبلاً در مراسمی با او آشنا شده اید و هر چه فکر می کنید نمی توانید نام او را به

خاطر بیاورید و یا هر اتفاقی که برای خود شما رخ داده است. در این حالت چه اتفاقی می افتد؟

- جلو آن فرد خجالت زده می شوید.
- شما ناراحت می شوید.
- اعصاب شما به هم می ریزد.
- کلافه می شوید.
- نمی توانید از پس بقیه کارهایتان به خوبی بر بیایید.
- روزتان خراب می شود چون مدام دارید به این قضیه توجه می کنید و خودخوری می کنید.
- ممکن است به درستی جواب همکار، همسر و... را ندهید.
- ممکن است همسر و فرزند شما از شما دلخور و ناراحت شوند.
- اگر رئیس شما از شما خواسته باشد جلو رئیس خود شرمند می شوید و موقعیت کاریتان به خطر می افتد و رئیس شما دیگر نمی تواند به راحتی به شما اطمینان کند.
- از برنامه خود عقب می مانید و کارها روی سر هم سوار می شود.
- مدام غرولند می کنید و به زمین و زمان بد می گویند.

و هزارتا اتفاق ممکن است برایمان رخ دهد که شاید بعضی از آنها برایمان عواقب خوبی نیز به همراه نداشته باشد اینجاست که خودمان هم از دست خودمان حسابی شاکی می شویم. کارمان هم آن طور که می خواستیم پیش نرفته است و بقیه هم از دستان دلخور می شوند. آن هم بابت سهل انگاری ما در عدم به خاطر سپاری نام فرد مقابل و فراموشی نام و یا شماره فرد مورد نظر.

اقدامک

اگر در چنین موقعیتی قرار گرفته
اید و عواقبی داشته است آن را
اینجا یادداشت نمایید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

اگر شما هم همچنين تجربه تلخی را داشته اید مطمئن هستم که صحبت های من برایتان ملموس است اما من برای برطرف کردن این مسأله اقدام کردم ممکن است بپرسید چطوری؟ برایتان خواهم گفت... پس با من همراه شوید تا بدانیم چطور می توانیم از شر این معضل جان سالم به در ببریم.

آقای دکتر!! جناب مهندس!!!

در مواقعی که ما نام فردی را فراموش می کنیم و مجبور هستیم که او را نیز صدا بزنیم معمولاً آسانترین راه ممکن که به ذهنمان می رسد استفاده می کنیم و آن استفاده از واژه هایی مثل مهندس، دکتر، چیز و ... می باشد که ممکن است کسی هم از این کلمه ها خوشش نیاید و تبعاتی نیز برای ما داشته باشد و یا حتی ممکن است گاهی کار به دعوا نیز بکشد.

هادی -مهندس نرم افزار

یک بار رفتم دانشکده و یهو استاد دوران لیسانسم، استادی که
زیاد باهاش کار می کردم رو دیدم تا منو دید شناخت و من تا
اومدم صداش بزنم دکتر... دیدم اسمشون یادم نیست دیگه
خلاصه گفتم استاد حالتون چطوره؟

دیگه از گفتن نامشون انصراف دادم هی گفتم استاد استاد استاد

توجیه یا اقدام؟ کدام؟؟؟

خب حالا اگر شما هم همچنین دغدغه ای دارید دو راه پیش رو دارید:

- یا ضعف خود را بپذیرید و به بهانه ای خودتان را توجیه کنید که هیچ راهکاری برای حلش وجود ندارد.
- یا ضعف خود را بپذیرید و باور داشته باشید راهی برای حل کردنش وجود دارد و اقدام کنید.

شما خیلی سنگین و رنگین می‌توانید فراموشکاری خود را عهده دار شده و عواقب آن را هم نیز بپذیرید و می‌توانید آن را به پیر شدن حافظه خود ربط دهید. می‌توانید به دوستی که نامش را از یاد برده‌اید بگویید که همیشه نام کسانی را فراموش می‌کنید که بیشتر می‌خواهید به یادشان باشید و با این گفته دوست خود را خوشحال کنید و هر بهانه‌ای که باعث می‌شود از مهلکه جان سالم به در ببرید.

شاید استفاده از این تکنیک‌ها در کوتاه مدت جواب دهد اما مگر می‌توانیم خودمان را گول بزنیم و آیا این تکنیک‌ها برای بلند مدت هم جوابگو هست یا خیر؟

حالا انتخاب با شماست. انتخاب کنید که می‌خواهید همچون گذشته به روال خود ادامه دهید و هر روز جنگ اعصاب داشته باشید یا خیر به راحتی یاد می‌گیرید که چطور از پس این مسأله بر بیایید و این مهارت را در خود پرورش دهید.

البته باید به شما بگوییم که ما برای فراگیری خیلی از مهارت‌ها ممکن است از نظر مالی هزینه زیادی را متحمل شویم ولی خبر خوب این است که برای یادگیری این مهارت شما اصلاً نیازی به پرداخت هیچ گونه هزینه‌ای ندارید. در واقع مواد لازم جهت یادگیری این مهارت این کتاب است که به رایگان در دسترس شما قرار گرفته است و البته هزینه آن ارسال به یک

دوست می باشد و کمی از وقت و اراده شما و تمرین و ممارست، همین و دیگر هیچ.

چه حس خوبی!

فراموشی اسامی و شماره ها یکی از آن دغدغه های است که غالب افراد جامعه با آن دست و پنجه نرم می کنند و همان طور که گفتم در بعضی مواقع باعث خجالت ما و یا دردسر ما شده است. پس شمایی که دارید این کتاب را مطالعه می کنید قاعدتاً باید جزء این دسته از افراد باشید که کمر همت را بسته اید تا این معضل را حل کنید.

داستانک-نویسنده

یکی از خاله هایم دقیقاً همه مناسبت ها و تولد ها و ... را به روز و ماه در خاطرش می ماند و زمانی که پسرش با موتور تصادف کرد سال بعد در همان روز گفت اصلاً حالم خوب نیست و وقتی علت را جويا شدم ایشان گفتند که پارسال همین موقع پسرم تصادف کرد و پایش آسیب دید.

تصور کنید بتوانید یک مدت زمان دیگر نام همه افرادی که با آنها ملاقات می کنید، نام بازیگران فیلم ها، بازیکنان فوتبال، همکاران و را در ذهنتان ثبت کنید و به خاطر بسپارید. آن موقع چه حس خوبی به شما دست می دهد؟

از این به بعد شما می توانید اسم شخصی را که برای بار اول ملاقات کرده اید را تا مدت های طولانی در ذهن تان نگه دارید. این کار نه تنها باعث هیجان شما می شود بلکه تعجب اطرافیان تان را دوچندان می کند و باعث می شود که دیگر هر زمان در موقعیت های مشابه قرار گرفتید هیچگاه خجالت زده نشوید.

و همچنین باعث می شود:

- رییس شما، دوستان، همکاران، اعضای خانواده از شما راضی هستند و شما را بیشتر دوست داشته و به شما اطمینان خواهند کرد.
- هر زمان که به اسمی نیاز داشتید فوری آن را به خاطر می آورید و در زمان خود صرفه جویی می کنید.
- در اسرع وقت آن کار مربوطه را انجام می دهید بدون اینکه بخواهید به خود نق بزنید و یا عصبی و ناراحت شوید.

- در واقع شما بدون هیچ دردرس و دغدغه ای کار مورد نظر خود را انجام می دهید و برای رشد کردن فراغ بال بیشتری دارید.

داستانک-حسام-مهندس برق

من اسم افراد مهم رو فراموش نمی کنم. کسانی هم که مهم نبودند رو باز فراموش نمی کنم، چهره افراد رو هم هیچ وقت حتی بعد از چند سال فراموش نمی کنم. حالا باید دید که اون فرد مهم بوده که اسمش هنوز در خاطرم مونده است یا مهم نبوده که چهره اش فقط یادم مونده است!

به شما ایمان می آورند!

به شما تبریک می گویم که تا اینجا با ما همراه بوده اید و مصمم پیش آمده اید تا بتوانید این مسئله خود را برطرف نمایید. یکی از دوستان خودتان را به یاد آورید که هیچ گاه اسامی و یا شماره ها را فراموش نمی کند. او چه جایگاهی در بین بقیه دوستان دارد؟ معمولاً وقتی همچنین اتفاقی می افتد همه با تعجب به او می گویند: "بابا عجب مغزی داری تو" و او را تحسین می کنند و بیشتر به او ایمان می آورند.

چند روز پیش که با چندتا از دوستان از سفر برمی گشتیم وقتی به مقصد رسیدیم یکی از دوستان شماره های ما رو خواست من شماره خودم را گفتم و ایشان در گوشی خودش ذخیره کرد و به آن یکی دوستان هم گفت شما شماره ات را بده و آن دوست ما به شوخی یک شماره اشتباه داد و من که شماره ایشان را می دانستم گفتم شوخی نکن و شماره خودت را بده و بعد که آن دوستان رفت دیدم او خیلی تعجب کرده است و به من گفت چطور شماره من را به خاطر داری من فقط یک بار شماره خودم را برای شما گفته ام و دیدم که او بیشتر از قبل به من ایمان آورد. خب حالا تصور کنید که شما هم مهارت این را دارید که بتوانید اسامی و شماره ها را به خاطر بسپارید آن وقت چه اتفاقی برای شما می افتد؟

چرا اسم ها فراموش می شن؟

در این بخش به دلایلی می پردازم که باعث می شود همه ما به راحتی اسامی را فراموش کنیم و البته خیالمان نیز راحت می شود که مغز ما هیچ مشکلی ندارد.

۱- نام ها دلبخواهی اند

معمولاً خیلی از واژه‌ها نمونه مشابه دارند و ما می‌توانیم در مورد آنها تصور کنیم. مثلاً اگر من به شما بگویم در یخچال یک سبد میوه است و داخل میوه‌ها توت فرنگی هم است شما می‌توانید سبد میوه و توت فرنگی را تصور کنید اما اگر به شما بگویم اسم دوست من نوشین است شما تصوری از نوشین ندارید.

۲- نام‌ها مترادف ندارند

همه ما تجربه این را داشته‌ایم زمانی که کلمه‌ای را نمی‌توانیم به یاد بیاوریم و می‌گوییم که نوک زبانم است بلافاصله می‌توانیم آن کلمه را با کلمه‌ای دیگر جایگزین کنیم که کاربرد آنها یکی است. اما نام‌ها مترادف ندارند و جایگزینی برای آنها نیست.

۳- نام‌ها کلمات کم تکرارند

معمولاً واژه‌هایی که روزمره از آنها استفاده می‌کنیم را قبلاً هم مکرراً بکار برده‌ایم و برایمان آشناست اما نام‌ها را کم استفاده می‌کنیم.

و باز چرا خب!

البته مغز ما جوری طراحی شده است که تصاویر و جزئیات چهره را خیلی سریع با خاطر می‌آورد اما در به یاد آوری اسم اشخاص ضعیف عمل

می‌کند چون مغز ما برای بخاطر سپاری اطلاعات از اتصالات استفاده می‌کند و معمولاً چون اسامی خاص هستند در ذهن ما چیزی وجود ندارد که اسامی را به آن وصل کند مگر خودمان اتصال دهنده بسازیم و وقتی ما این کار را انجام ندهیم و انتظار داریم که هر زمان که اراده کردیم مغز ما درخواست ما را قبول کند اما گاهی این اتفاق رخ نمی‌دهد چون ما فقط یک بار شنیده ایم و هیچ گاه به مغز خود نگفته ایم که این موضوع را نگهدار که من آینده به آن نیاز خواهم داشت. پس هرگاه نامی را فراموش کردیم و یا نوک زبانمان بود اصلاً نباید حس بدی داشته باشیم.

زبان مغز

آقای تونی بوزان نویسنده و مبدع روش نقشه‌های ذهنی در مورد زبان مغز در کتاب نقشه بندی ذهنی اینطور توضیح می‌دهد " که زبان اصلی مغز نه گفتاری است و نه نوشتاری. مغز انسان بوسیله حواس و از طریق برقراری ارتباط بین تصاویر، رنگ‌ها و لغات و ایده‌های کلیدی کار می‌کند. بسیار پیش‌تر از آنکه بشر پی‌برد مغز چیست و کجاست، یونانیان باستان کشف کردند که برای به خاطر آوردن اطلاعات و فعال کردن حافظه، نیازمند به کارگیری دو عامل اساسی هستند: "

- تصور
- ارتباط

تصور و ارتباط مربوط به عملکرد کل مغز می باشد. قوه تصور و تخیل انسان عمدتاً زمانی فعال می شود که از عناصر زیر بهره بگیرد:

- حواس
- بزرگنمایی
- ریتم و حرکت
- رنگ
- خنده
- تصاویر

ارتباط نیز عمدتاً زمانی میسر است که از عناصر زیر استفاده کنید:

- شماره ها
- لغات
- نشانه ها
- ترتیب
- الگوها
- اشکال

همه ما مجذوب افرادی می شویم که احساس خوبی در ما ایجاد می کنند و با چیزهایی توجه ما را جلب می کنند که از آنها لذت می بریم. پس با تقویت مغز خود می توانیم کاری کنیم که دیگران مجذوب ما شوند و با آموزش و فراگیری و کسب مهارت از توانایی های مغز خود لذت ببریم.

چطور نام افراد را به خاطر بسپاریم؟

خب در بالا دلایل فراموشی اسامی را توضیح دادیم و متوجه شدیم که نام ها چقدر زود فراموش می شوند و اگر نخواهیم همچنین اتفاقی برایمان بیافتد باید راهکارهایی را بیاموزیم و تمرین کنیم که بتوانیم بر این فراموشی غلبه کنیم. که در این بخش به ارائه این راهکار ها می پردازیم.

داستانک - نویسنده

سال ۱۳۹۶ برای صعود قله قاش مستان بلندترین قله از مجموعه قلل دنا حرکت کردیم. قله قاش مستان رو صعود کرده بودیم و به پناهگاه برگشتیم. مشغول ناهار خوردن شدیم که دیدیم وضعیت پناهگاه مشکوک است و چند نفر هی این طرف و آن طرف می روند و مدام تلفن می زنند من کنجکاو شدم رفتم به سمتشون تا پرسیم چی شده که خانمه گفت سلام خانم نگهداری دیدم ایشون من رو کاملاً می شناسن و بعد متوجه شدیم که در مسیر صعود پای یکی از هموردان پیچ خورده و منتظر امداد هستن ولی من یادم نیومد که توی کدوم برنامه اونها رو دیدم.

راهکار ۱: تکنیک تداعی

برای اینکه بتوانیم نام ها را در ذهن خود ثبت کنیم باید برای آنها تصاویری در ذهن خود بسازیم و این تصاویر هر چه بزرگتر و خنده دار تر

و دارای حرکت و صدا باشد بیشتر در ذهن ما می ماند. خب این راهکار شامل دو مرحله می باشد:

- ایجاد یک تصویر
- اتصال آن تصویر به آن شخص

اقدامک- تکنیک تداعی

از زمانی که برای بخاطر سپاری اسامی از این تکنیک استفاده می کنم نام کسی را فراموش نکرده ام.

به باشگاه رفتم تا ثبت نام کنم و مدت زمانی هم با مربی آمادگی جسمانی اونجا صحبت کردم و موقع خداحافظی اسم ایشون رو سوال کردم و ایشون گفتند که من رودباری هستم و بعد با خودم گفتم خب باید تصویری بسازم تا هفته آینده که به باشگاه بر می گردم اسم ایشون رو فراموش نکنم.

یادم اومد که زیتون رودبار معروفه و منم زیتون دوس دارم بنابراین اینجوری تصویر سازی کردم که من و خانم رودباری توی ی باشگاه توی روبار نشستیم و می خندیدیم و زیتون می خوریم. دیگه این اسم فراموشم نشد.

از اسم افراد تصویر بسازید و هر بار که نام کسی را شنیدید فوری تصویری در رابطه با آن خلق کنید.. همیشه اولین تصویرهایی که به ذهنمان می آید بهترین تصویرها هستند. ویژگی های متمایز چهره آن فرد یا صدایش با نوع پوشش را به اسم آن فرد ربط دهید و تصویر بسازید و آن را در ذهن خود ثبت کنید.

اقدامک-

حدود ۲۱ روز تمرین کنید و روزانه یک یا دو اسم را به خاطر بسپارید . برای این کار می توانید از اسم افراد داخل روزنامه یا دنیای مجازی مثل اینستاگرام استفاده کنید.

خودتان را عادت بدهید تا کاری کنید که وقتی برای اولین بار نام کسی را می شنوید تصویری به ذهنتان بیاید و بعد در ذهن خود اتصالی بین تصویر و فرد مورد نظر برقرار کنید.

راهکار ۲ - تکنیک مگات

شاید زمانی که نام فرد جدیدی را می شنویم فرصت تصویر سازی وجود نداشته باشد بنابراین از تکنیک چهار مرحله ای مگات استفاده می کنیم. این تکنیک بسیار ساده است و باعث می شود در کوتاه مدت نام فرد را به خاطر بسپاریم اما بسیاری از مردم از این تکنیک استفاده نمی کنند.

مراحل تکنیک مگات

۱. معرفی با دور آهسته

۲. گوش دادن به اسم

۳. استفاده از اسم

۴. تکرار اسم

اقدامک-

هنگامی که در ملاقاتی، فردی خودش را معرفی کرد سعی کنید در همان ملاقات اول سه بار از نامش استفاده کنید:

- فوراً بعد از اینکه معرفی شدید
- در حین گفت و گو
- هنگام خداحافظی

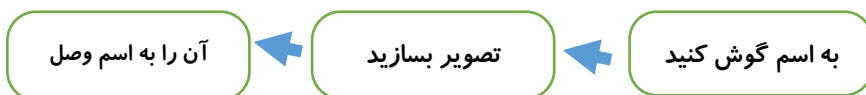
مثلاً ما همدیگر را در برنامه ای ملاقات کرده ایم و به هم معرفی شده ایم و شما می خواهید از این تکنیک استفاده کنید. زمانی که من خودم را معرفی کردم شما می گوئید خانم نگهداری خیلی خوشحال شدم که با شما آشنا شدم. و در حین صحبت می گوئید خانم نگهداری راهکارهای کتاب کله پاچه خیلی برای من مفید بود و هنگام خداحافظی می گوئید خانم نگهداری امیدوارم مجدد شما را ملاقات کنم.

بنابراین در هنگام اولین ملاقات شما سه بار نام من را صدا زدید و روز بعد هم با خودمان مرور می کنیم تا وارد حافظه بلند مدت ما شود.

هم گوش کنید و هم بشنوید

اگر زمانی که فردی به شما معرفی می شود گوش نکنید و نشنوید ممکن است در مدت زمان کوتاهی نام آن شخص از ذهنتان برود و اگر واقعاً به اسم توجه نکنیم نام آن فرد از حافظه حسی به حافظه کوتاه مدت منتقل نمی شود. بنابراین موقع شنیدن نام فرد به آن توجه میکنیم و آگاهانه آن را به خاطر می سپاریم.

خوب گوش دادن به اسم فرد می تواند کمک بسیاری به ثبت آن در ذهن ما کند که در صفحه های بعد راجع به آن صحبت خواهیم کرد.



راهکار ۳- ترکیب تکنیک های ۱ و ۲

هر دو تکنیکی که توضیح دادم خیلی خوب برای به خاطر سپاری نام ها می توانند به ما کمک کنند. اما برای اینکه کار از محکم کاری عیب نکند می توانید هنگام رویارویی با افراد جدید از هر دو تکنیک استفاده کنید. از تکنیک مگات حتی می توانید زمانی که به شخص دیگری معرفی می شوید

استفاده کنید و در حین گفت و گو هم از تکنیک اتصال استفاده کنید و بنابراین به راحتی نام آن فرد را می توانید به خاطر بسپارید.

بخاطر سپاری

شاید شما هم این گفته دانشمندان را شنیده باشید که می گویند انسان های عادی فقط از ۱۰٪ ظرفیت مغز و حافظه خود استفاد می کنند اما ما که نمی خواهیم یک فرد عادی باشیم، می خواهیم نابغه باشیم و حداکثر ظرفیت مغز خود استفاده کنیم. بنابراین به پیرو راهکارهایی که در بالا به آن پرداختیم کمی در مورد بخاطر سپاری اطلاعات و نام ها صحبت می کنیم.

بخاطر سپاری در مغز ما به راحتی اتفاق می افتد، در واقع اصولی دارد که اگر خود را مستلزم رعایت آن اصول کنیم خودمان از ظرفیت و توانایی های مغز و حافظه خودمان به وجد خواهیم آمد و وقتی که همچنین اتفاقی برایمان رخ داد ما مشتاق می شویم که بیشتر ادامه دهیم و این یک قانون طبیعی هست.

بخاطر سپاری به سادگی اتفاق می افتد و همواره دارای سه اصل می باشد:

- اثرگذاری
- تکرار
- تصویر سازی یا تداعی

که هر کدام از این اصول را توضیح خواهیم داد.

اثرگذاری



شما هنگامی که در کنار ساحل هستید و می خواهید روی ماسه ها برای عشق خود با تکه چوبی بنویسید "دوستت دارم" آن تکه چوب را آنچنان محکم می کشید که اثر آن روی ماسه ها باقی می ماند و وقتی عشق شما آن را دید چنان به وجد می

آید که حتی سال ها بعد اگر درباره خاطره آن سفر با هم گفت و گو کنید همچنان یاد آن قلب و ساحل و ابراز عشق شما بیافتد.

این اتفاق هم دقیقاً در حافظه می افتد، و مغز برای به خاطر سپاری نیازمند اثری عمیق می باشد تا بتوانند فکر خود را متمرکز کند و شاید

انسان های زیادی را دیده باشیم که از قدرت بخاطر سپاری خیلی قوی برخوردار باشند که البته این را هم مدیون تلاش و تمرین هستند. تئودور روزولت ۲۶ امین رئیس جمهور آمریکا از قدرت حافظه بی نظیری برخوردار بودند و در بخاطر سپردن نام افراد تبحر خاصی داشتند.

خب به نظر شما چرا همچین اتفاقی برا ما رخ نمی دهد؟ پیش تر دلایل فراموشی نام ها را توضیح دادیم اما فراموشی ما دلایل دیگری نیز دارد:

- اول اینکه به شخص و نامش توجه کافی نکرده ایم

- دوم اینکه بطور دقیق آن را ندیده ایم و نشنیده ایم

مثل این است که در جاده ای زیبا به سرعت عبور کنیم و بگوییم من که چیزی ندیده ام خب ما چطور انتظار داریم با آن سرعت بتوانیم منظره ها را ببینیم زمانی می توانیم منظره ها ببینیم که بایستیم و با دقت مشاهده کنیم، لمس کنیم، هوای تازه را استنشاق کنیم.

پس زمانی که شخصی خودش را به ما معرفی می کند دقیقاً به اسم و نوع تلفظش گوش کنیم و بخواهیم که مجدداً نامش را تکرار کند و اگر املاء و معنی اسم او را نمی دانستیم از او بپرسیم.

خود من همیشه این کار را مخصوصاً برای بچه ها انجام می دهم و معانی اسم هایشان را می پرسم و آنها هم خوششان می آید و این باعث

می شود که ما نامش را بخاطر داشته باشیم چون با دقت بیشتری آن را شنیده ایم.

درواقع بهترین راه بخاطر سپاری این است که هرچه را می خواهیم به ذهن بسپاریم هم با چشم ببینیم و هم آن را لمس کنیم و هم ببوییم و هم بچشیم. البته از همه مهم تر این است که آن را واقعاً ببینیم چون ذهن ما باید چیزی را مجسم کند تا بتواند به یاد آورد و به همین دلیل است که اکثر ما می توانیم چهره ها را به یاد بیاوریم اما نام ها را خیر و یاد این ضرب المثل افتادم که شنیدن کی بود مانند دیدن.

در بخش بعد در مورد شنیدن و گوش دادن صحبت خواهیم کرد.

تجربه - نویسنده

مثلا من جاهایی که احساس می کنم بعداً نام من را فراموش می کنند و یا خودم به عمد می خواهم کاری کنم که نام من در ذهنشان بماند اینطور خودم را معرفی می کنم:

گر نگهدار من آن است که من میدانم/شیشه را در بغل سنگ نگه می دارد

من مرضیه نگهداری هستم و به بقیه معرفی ام می پردازم. با خواندن این بیت شعر کاری می کنم که در ذهن آنها ماندگار شوم .

تکرار

اگر به روزمرگی خود و اتفاقاتی که پیرامونمان می افتد دقت کنیم می بینیم که همه اطلاعاتی که در ذهن ما نقش بسته همه آنها مرهون تکرار و تکرار است. و تکرار دومین قانون طبیعی حافظه است . همه ما می توانیم

اطلاعات زیادی را به خاطر بسپاریم به شرط اینکه به اندازه کافی تکرار داشته باشیم.

اگر می خواهیم نام شخصی را به خاطر بسپاریم، آن شخص را بنام صدایش بزنیم

تصویرسازی (تداعی)

تصویر سازی سومین اصل و قانون طبیعی حافظه است که در به خاطر آوری اطلاعات نقش اساسی بازی می کند. ما برای استفاده از این اصل هنگام به خاطر سپاری باید از ربط دادن استفاده کنیم آن هم به صورت اغراق آمیز، خنده دار، بزرگ، دارای حرکت و صدا و... که در راهکار اول هم گفتیم.

اگر اسم فردی سخت باشد می توانیم به او بگوییم تا او در مورد اسم خودش اطلاعاتی به ما بدهد تا ما بتوانیم آن اطلاعات را به هم وصل کنیم و حتی می توانیم نام او را به رنگ چشم، موی سر، نوع پوشش و لهجه یا گویشش ربط دهیم و هر زمان که او را دیدیم با یادآوری این ویژگی ها به راحتی اسم فرد به خاطرممان می آید و همه این اطلاعات را می توانیم به مانند میخ به ذهن خود متصل کنیم.

ولی مغز و ذهن ما هم به مانند ماشینی که نیاز به بنزین برای حرکت دارد نیاز به تقویت دارد که در قسمت پایان کتاب راه هایی جهت تقویت مغز و ذهن ارائه خواهیم داد.

شمام چهره ها رو یادتون می مونه؟

بر عکس اسم افراد، که حتی با تلاش هم ممکن از بعد از مدتی از ذهنمان برود همیشه چهره ها را بدون اینکه تلاشی کنیم در ذهنمان می ماند. قطعاً با مطالعه مباحث قبل در کتاب دلیل آن را متوجه شده اید.

در سال ۱۳۹۱ وقتی در برنامه های کوهنوردی شرکت داشتم آقایی را مرتباً در تمرینات کوهنوردی و جلسات گروه می دیدم و با خودم می گفتم چهره ایشان آشناست ولی نمی دانم کجا ایشان را دیده ام تا اینکه برای صعود به قله شاه البرز واقع در طالقان مرکزی راهی جاده شدیم، صعود سنگینی داشتیم و فرصت نمی شد بیرسم که کجا ممکن است ایشان را دیده باشم تا اینکه صعود تمام شد و در مسیر برگشت رفتم دل را به دریا زدم و از ایشان پرسیدم: ببخشید چهره شما برای من خیلی آشناست؟ و وقتی خودشان را معرفی کردند متوجه شدم که ایشان رییس دانشگاه من در مقطع کاردانی بوده اند و حتی زیر مدرک من را نیز ایشان امضاء کرده اند و من ایشان را در سال ۱۳۸۴-۱۳۸۶ در دانشگاه می دیدم اما فاصله زمانی ۵ ساله باعث شده بود که نام ایشان از خاطرم برود اما چهره ایشان برای من آشنا بود. به نظر شما چه اتفاقی رخ می دهد که چهره ها همیشه برای ما آشناست اما نام ها را فراموش می کنیم؟

اوه چه تفاوتی!!!!

تفاوت شنیدن و گوش دادن

شاید با دانستن این مطلب بتوانیم به خودمان خیلی کمک کنیم که علی رغم اینکه از این به بعد به نام ها بیشتر توجه کنیم بتوانیم بعضی از جنبه های زندگی خود را در نقش های که هستیم تقویت کنیم نقش هایی مثل مدیر، پزشک، روانشناس، مدرس و همه اینها مستلزم این است که ما مهارت گوش دادن را بلد باشیم تا بتوانیم با گوش جان به حرف مشتری خود یا پرسنل خود گوش فرا دهیم.

مطمئناً همه ما واژه های شنیدن و گوش دادن را شنیده ایم اما باید بدانیم که فرق بسیاری بین این دو وجود دارد که اینجا فرق این رو را خواهیم گفت:

شنیدن

مقدمه گوش دادن است و در واقع دریافت امواج صوتی است که از طریق هوا به گوش های ما می رسد که یک فعالیت ارادی و فیزیکی و جسمی است.

گوش دادن

اما گوش دادن، تلاش برای درک معنی چیزهایی است که به گوشمان رسیده است، گوش دادن مستلزم توجه کردن، تفسیر کردن و به یاد آوردن است گوش دادن یک فرآیند ذهنی است.

مثلاً اگر شما دارید از پیاده رو رد می شوید همه مردم را می شنوید اما متوجه صحبت آنها نمی شوید و یا زمانی که دارید به آهنگی گوش می دهید و متوجه متن آهنگ نمی شوید و .. اینها نمونه های شنیدن ما در زندگی عادی و روزمره است.

اما زمانی که داریم مثلاً به صحبت دوست خود گوش می کنید متوجه می شوید او چه می گوید می توانید صحبت او را تفسیر و تجزیه کنید و آنها را به خاطر بسپارید و پاسخی به او بدهید می شود گوش دادن و در واقع عبارت معروف گوش جان فرا داده اید به صحبت های دوستان.

داستانک مسعود-دکتری پژوهشی بیماری های قلب و عروق

من کلاً اسامی را خیلی سریع فراموش می کنم در واقع اگر تستی باشه یادم میاد اما چهره افراد تا همیشه یادم میمونه خیلی وقت ها برام پیش اومده حتی طرف رو می شناختم و خواستم صداش بزنم اما اسمش یادم نیومده معمولاً از اسم افراد کم استفاده می کنم با اونایی که صمیمی ترم از حالت مفرد تو، خودت و ... استفاده می کنم و با غریبه ها از حالت جمع استفاده می کنم شاید دلیل این فراموشی اسامی هم این باشه که من کم استفاده می کنم. جالبه حتی چندین بار اسم فامیل های نزدیک هم فراموش کردم و خواستم صداشون کنم اما هاج و واج موندم

ما اگر آدمی باشیم که اصلاً شنونده خوبی نیستیم این می تواند برایمان زنگ خطری باشد و زندگی شخصی و حرفه ای ما را تحت تأثیر خود قرار دهد. خب ممکن است از خود بپرسید مگر می شود؟ چطوری آخر؟ باید با کمال تأسف به شما بگویم بله می شود.

شما تا زمانی که نتوانید به حرف طرف مقابل خوب گوش کنید نمی توانید با او آن ارتباطی را که می خواهید برقرار کنید حال ممکن است طرف مقابل شما مشتری، رئیس، همکار یا همسر و فرزند شما باشد. خب

حال اگر ما نتوانیم خوب گوش کنیم نمی توانیم خوب ارتباط برقرار کنیم و فکر می کنیم پیش بینی بقیه داستان کار خیلی راحتی باشد.

خب حالا ممکن است ذهن شما درگیر شده باشد و یا یاد خاطره ای تلخ افتاده باشید که بخاطر گوش ندادن شما چه اتفاقات ناخوشایندی رخ داده باشد و ممکن است با خود بگویید آیا راهی است که بتوانم این مهارت را در خودم تقویت کنم اینجا می توانم خبر خوشی به شما بدهم و با لبخند بگویم دوست عزیزم بله هست کافیه فقط شما بخواهید.

داستانک- احسان مهندس عمران

یکی از دوستان دوره دانشگاهم رو بعد شش ماه فارق التحصیلی دیدم یک صبح تا ظهر با هم بودیم ولی من هرچی فکر کردم اسمش یادم نیومد از سلام تا خداحافظی مجبور بودم بهش بگم مهندس، مهندس و تا الان هم که این داستان رو برای این کتاب ارسال کردم هنوز اسمش یادم نیومده..

چطور مهارت گوش دادن را در درون خودم تقویت کنم؟

قبل از گفتن راهکار شما باید به خودتان متعهد شوید که تمرین کنید
اگر می‌خواهید آدمی باشید که خوب گوش می‌کند باید آدمی متفاوت با
قبل باشید.

خب حالا چیکار کنیم:

- ارتباط چشمی خود را حفظ کنید: هنگامی که با کسی صحبت می‌کنید سعی کنید به او نگاه کنید.
- با سر تکان دادن، گفته‌های طرف مقابل را تأیید کنید: با این کار طرف مقابل احساس می‌کند که شما مشتاق هستید و با این کار حس خوبی به طرف مقابل می‌دهید و او نیز خیالش راحت است که شما دارید با دقت به صحبت‌های او گوش می‌دهید.
- سوال بپرسید: صحبت‌های طرف مقابل را بشنوید تحلیل کنید و بعد از او سوال بپرسید.
- صحبت او را به خودش تحویل دهید: هر آنچه را شنیده‌اید با زبان خودتان و با عبارت پس قضیه اینطور بوده است که.... یا اگر درست متوجه شده باشمبه طرف مقابل تحویل دهید.
- در روز حدود چند دقیقه به صداهای اطراف خود گوش دهید و بنویسید که چند صدا شنیده‌اید.

- یک موزیک صوتی پخش کنید و بنویسید که در آن از چند ساز استفاده شده است.

باقری-استاد دف و سازهای کوبه ای

من تا زمانی که تکرار نکنم اسمی در خاطرم نمی ماند. زمانی که هنرجوهای من مراجعه می کنند نام آنها را می پرسم، کلاس نیم ساعته ما ادامه دارد تا هفته بعد و من باز سوال می پرسم و آنها تعجب می کنند، بندگان خدا فکر می کنند من خیلی داغون هستم هرچند که حق دارند چون من هر هفته سوال می پرسم. یک بار هم یکی از دوستان احساس رفاقت و صمیمیت می کرد و من مدتی بود ندیده بودمش و اینقدر این احساسش قشنگ و غلیظ بود که من روم نشد بگم ببخشید اسم شما! و دفتر حضور غیاب هم در دسترسم نبود و مدت ها چیز صداش می کردم و آخرش اون لیست رو دادم و گفتم اسم و فامیلتو بنویس تا من داشته باشم و تازه بعد از ۴-۵ جلسه اسمش رو متوجه شدم و اون بنده خدا از چیز به اسم خودش تبدیل شد و بعدها ازشون عذرخواهی کردم. مخصوصاً زمانی که جفت خواهری ها که به کلاس می آیند من همیشه اسم آنها را جا به جا می گویم و یا در کل از دو اسم یکیش یادم می مونه که با همون یکی هر دوی آنها را صدا میزنم و آنها هم شاکمی می شوند و این خیلی بد هست و اگر شما کمکی دارید مددی بدهید که دیگه

امان از ذخیره کردن شماره تلفن ها!

چند روز پیش خانمی به من مراجعه کردند و گفتند دو روز است که دنبال شماره شما در گوشی خودم هستم اما فراموش کرده ام که اسم شما را به چه نامی ذخیره کرده ام! من هم یکی از تکنیک هایی که در ادامه برای شما خواهم گفت را برایشان توضیح دادم و خیلی خوشحال شد. تا به حال همچنین اتفاقی برایتان افتاده است؟ و اگر فراموش کرده اید چه عواقبی برایتان داشته است؟ خب تصور کن معجزه ای اتفاق بیافتد و شب بخوابید و صبح بیدار شوید ببینید راهکاری برای این مسأله خود یافته اید؟ آن موقع چه اتفاقی برایتان می افتد؟

داستانک- نویسنده

به مناسبت روز کوهنورد به چشمه چنار مهارلو رفته بودیم و اکثر کوهنوردان شیراز در آن روز آنجا حضور داشتند زمانی که داشتم صبحانه می خوردم و دوستان رد می شدند مدام مجبور می شدم برای احوال پرسى و به نشانه احترام بلند بشوم و احوال پرسى کنم خلاصه ما متوجه نشدیم اصلاً چی خوردیم و دوستان می گفتند چرا همه تورو می شناسند در صورتی که من همه آنها را به چهره می شناختم و نام هیچکس را به خاطر نداشتم.

قطعاً همه ما در اجتماع حضور داریم و معمولاً با خیلی از آدم ها ارتباط برقرار می کنیم و بعضاً هم اتفاق می افتد که بخواهیم شماره کسی را ذخیره کنیم و آن زمان، زمان مناسبی نیست، فقط شماره را با نام و فامیل فرد مورد نظر ذخیره می کنیم و معمولاً فراموش می کنیم تا مراجعه کنیم. اما بعد از مدتی که به آن شماره نیاز داریم هر چه فکر می کنیم یادمان نمی آید و این اتفاق برای من بارها و بارها افتاده است. و یا اینکه به ذهنت اعتماد می کنی و شماره را همان موقع به ذهنت می سپاری؟ و بعداً که به آن نیاز داشته ای می بینی که ای دل غافل، شماره فراموش شده است.

چطور شماره رو ذخیره کنم؟

شما الان می توانید لیست شماره های ذخیره شده در گوشی خود را باز کنید و تعدادی اسم ذخیره شده پیدا کنید که نمی دانید متعلق به چه کسی هست! البته این شماره ها اسم دارند، اما شما یادتان نمی آید که این فرد چه کسی است؟

اقدامک

همین حالا در گوشی خود در لیست شماره ها رو چک کنید ببینید آیا شماره و یا اسمی هست که آن را بخاطر نیاورید؟ شماره را اینجا یادداشت کرده و کمی فکر کنید ببینید می توانید نام آن شخص را به خاطر بیاورید.

.....
.....

حدود ده سال پیش در شهرداری مشغول به کار بودم. یک روز آقای شهردار به من گفتند یک شماره از تهران می خواهند و من با زحمت آن شماره را پیدا کردم و آقای شهردار چون جلسه داشتند فراموش کردند شماره را از من بگیرند و فرصتی هم پیش نیامد تا من آن شماره را به

ایشان بدهم بنابراین با توجه به شناختی که از آقای شهردار داشتم تصمیم گرفتم شماره را در گوشی موبایل خودم ذخیره کنم. شب جناب شهردار تماس گرفتند و شماره را خواستند و من گفتم برایتان پیامک می زنم. و ایشان بابت این کار من هم خیلی تعجب کردند و حال اگر من شماره را نداشتم باید شب به محل کار مراجعه و آن شماره را مجدداً برای آقای شهردار ارسال می کردم.

من خودم جزء آن دسته از آدم هایی بوده ام که هر زمان شماره ای را در گوشی خودم ذخیره می کردم آن را فراموش می کردم و هراز چند وقتی هم به لیست شماره های خودم سر میزدم و آنهایی که نمی شناختم را خیلی شیک و مجلسی پاک می کردم و فکر کنم بتوانید بقیه داستان رو حدس بزنید که زمانی که مجدداً شماره را نیاز داشتم دیگر خبری از آن شماره نبود و پاک شده بود. خب من این مسأله را برای خودم حل کردم. می پرسید چطوری؟ به شما خواهیم گفت.

قیافمون وقتی که یادمون رفته؟

نمی دونم اسمش چی بود؟ همون که قیافه ملوسی داشت! لبخند می زد؟ خدایا اسمش چی بود؟ چی ذخیره کردم؟ نه بابا یادمه که ذخیره کردم! ولی حالا چی ذخیره کردم خدا داند؟ نمی دونم فارسی بود با انگلیسی!

صبر کنید یک زنگ به دوستم بزنم ببینم اون شمارشو داره؟ وای اگه پیداش نکنم چطوری این مسأله رو حل کنم؟

رزم جو-کارمند

شاید باورتون نشه اما توی یه روز شلوغ کاری که همزمان چند تا ارباب رجوع هم داشتم، بعدش طبق عادت همیشه که همزمان چند کار را با دقت انجام می دهم یکی از ارباب رجوع ها از من پرسید، ببخشید مهندس! یه شماره تماس بهم بده که اگر مشکلی پیش اومد باهاتون تماس بگیریم من هم که داشتم همزمان کار دیگه ای می کردم یه تیکه کاغذ برداشتم شماره م را نوشتم.

بعدش ارباب رجوع گفت خب مهندس ببخشید فامیلتون رو هم بنویسید، همین جور خیره شدم بهش یه لحظه انگار همه چیز را فراموش کردم حتی فامیل خودم را یه چند تا نفس عمیق کشیدم بعدش حرف را عوض کردم و همزمان داشتم به اینکه چرا فراموشی بهم دست داد فکر می کردم یهووو یه جرعه زد به سرم، دستم رو داخل کشووو میزم کردم مهرم را درآوردم و زدم روی کاغذ، نگاه مهر کردم گفتم من رزمجویی هستم. توی این ۴۲ سال عمرم اولین بار بود این اتفاق برام می افتاد

داستان بالا ممکن است داستان هر روزه ما باشد. هنگامی که با یک نفر آشنا می‌شویم و بعد شماره ایشان را در گوشی خودمان ذخیره می‌کنیم و بعد فراموش می‌کنیم که به چه اسمی آن را ذخیره کرده ایم و هر بار هم به خودمان قول می‌دهیم که اینبار حتماً یک فکری برای این معضل خواهیم کرد ولی هیچ بار دیگری هیچ کاری انجام نمی‌دهیم. آیا تا به حال به صورت جدی تصمیم گرفته اید این مسأله را حل کنید؟

آخ از عواقبش نکو!

اصلاً بیاید از اول بررسی کنیم که اگر شماره ای را فراموش کنید چه تبعاتی ممکن است برایمان داشته باشد به طور مثال شما با فردی آشنا می‌شوید که توانایی های خاصی در حیطه کاری شما دارد چطور از او شماره می‌گیرید و خب این شماره را چه کار می‌کنید؟ ممکن است آن را خاطر بسپارید و ممکن است در گوشی یا دفترچه خودتان آن را ذخیره کنید. اگر آن را به خاطر سپرده اید که این را به شما بگویم که ممکن است خیلی زود آن را فراموشی کنید اما در صورت یادآوری و تکرار زیاد آن شماره در ذهنتان باقی خواهد ماند مانند شماره خودمان یا اعضاء خانواده و یا اینکه شما واقعاً یک نابغه باشید و فراموش نکنید البته منظورم از نابغه این است که روی این مهارت خود به خوبی کار کرده باشید و در واقع مسیر

عصبی آن را ساخته باشید، که اینجا من به شما تبریک می گویم و اگر هم احساس می کنید یک نابغه نیستید با یاد گرفتن تکنیک هایی که در این کتاب گفته ام و تمرین و تکرار می توانید یک نابغه باشید که همه شما را با انگشت به هم نشان می دهند.

یاد بگیریم

مسیر عصبی چیست؟ مسیری است که در مغز ما شکل می گیرد و باعث ایجاد یک رفتار و یا یک عادت می گردد

تمام رفتار و کردار ما ناشی از مسیرهایی است که در مغز ما شکل گرفته است و باعث عادات ما می شود. برای مطالعه بیشتر به سایت ذهن نابغه مراجعه نمایید.

<http://zehnenabeghe.com/masirasabi/>

حال ممکن است آن را در دفترچه ای بنویسید که برای همیشه ماندگار است، مگر اینکه دفترچه شما جوری سر به نیست شود. یا ممکن است آن را در گوشی خودتان ذخیره کنید با نامی که آن لحظه به ذهنتان می‌رسد که ممکن است نام شخص و یا شغل فرد باشد که ممکن است این نام را فراموش کنید. خب تصور کنید که تعداد شماره های شما هم زیاد است آیا با خود فکر کرده اید یک کار خیلی ضروری برایتان پیش آمده است و شماره هم فراموش کرده اید که آن موقع:

- چطور باید این مسأله را حل کنیم؟
- چقدر انرژی ما هدر می‌رود؟
- چقدر عصبانی می‌شویم؟
- چقدر به زمین و زمان بد خواهیم گفت؟

رزم جو-کارمند

برای خانواده یکی از دوستانم که خیلی باهاش صمیمی بودم توی بندرلنگه یه اتفاق بد افتاده بود وقتی متوجه موضوع شدم ناراحت شدم و رفتم درب منزلشون بهش بگم اگر به کمکی نیاز داره می تونه روی من حساب کنه زمانی که رسیدم درب منزلشون خیلی ناراحت بودم همش فکر می کردم خودش میاد درب رو باز می کنه وقتی زنگ زدم کسی درب رو باز نکرد یه ده دقیقه ای پشت درب بودم تا دیدم یه نفر از سر کوچه داره میاد به خونه دوستانم که رسیدم درب رو با کلید باز کردم رفتم سمتش بهش گفتم ببخشید منزل آقای هرچی فکر کردم فامیل دوستانم توی ذهنم نیومد یا لحظه مات و مبهوت نگاه چهره طرف کردم اون هم دید من گیج و منگ هستم گفت شما منزل آقای اسماعیلی را می خواهید من هم یه نفس راحت کشیدم گفتم اره

حال تصور کنید که هیچ وقت، هیچ یک از این مسأله ها پیش نخواهد آمد! همه شماره ها بدون فراموشی در دسترس ما قرار دارد، زمان خود را به بهترین نحو ممکن مدیریت خواهیم کرد! و اعصاب مبارک هم به لطف یادگیری مهارت بخاطر سپاری سر جایش هست. خب حالا چقدر خوشحالی؟

خود من فردی بودم که حتی فراموش می کردم که شماره ای که دوستان جهت ذخیره کردن به من داده اند را ذخیره کنم و هر زمان که کسی زنگ می زد می گفتم شما!!!!؟؟؟ و آن فرد واقعاً شاکی می شد که چرا شماره من را ذخیره نکرده ای؟ و چرا شماره من را نشناختی؟ شاید برایتان ارزش نداشته و یک عالمه داستان که می دانم برای شما هم آشناست که یا خودتان با آن درگیر بوده اید و یا قطعاً در اطرافتان نمونه های بارز این چینی را مشاهده نموده اید اما بعد از اینکه تمام این تکنیک ها را به کار بستم توانستم این قضیه را مدیریت کنم.

حامد-دوبلور

خیلی جالب بود من قیافه و اسم آدم ها خاطر می مونه اول قیافه و بعد بر اساس قیافه نام فرد رو به خاطر می سپارم اما همین امشب که این داستان رو می فرستم برای این کتاب دقیقاً دو ساعت پیش فلکه گاز یکی از دوستان دوره دبیرستانم رو دیدم که توی صف سمبوسه بودن و من داشتم رد می شدم که از دور دوتامون همدیگه رو دیدم و شناختیم اما هر دوتامون اسم هم رو فراموش کرده بودیم و هرکاری می کردیم یادمون نمی اومد و چقدر خندیدیم.

راهکار

خیلی وقت است یاد گرفته ام که زمانی که می خواهم شماره جدیدی را در گوشی خود ذخیره کنم از یک کلمه کلیدی استفاده کنم تا در صورت نیاز خیلی سریعتر به شماره مورد نظر دسترسی داشته باشم و بر همین اساس از کلمه های مثل همکلاسی، همکار، نام مکان و ... در ذخیره کردن اسامی استفاده می کنم.

این روشی است که من خودم همیشه از آن استفاده می‌کنم و نامش را روش کلمه کلیدی گذاشته‌ام. خب حالا ممکن است خیلی سریع این سوال برایتان پیش بیاید که این روش چیست و چطور از آن استفاده کنیم؟ خب دوست خوبم خیلی ازت ممنونم که برای یادگیری اینقدر اشتیاق دارید ولی خب یک کم صبر بدهید و یک لبخند بزنید تا برویم سراغ روش کلمه کلیدی!

روش کلمه کلیدی

اول کلمه کلیدی را تعریف می‌کنیم! کلمه کلیدی کلمه‌ای است که وقتی آن را می‌شنویم و یا می‌بینیم می‌توانیم چند دقیقه‌ای در موردش صحبت کنیم و یا خاطراتی را به یاد آوریم.

خب ما می‌توانیم هنگامی که قصد ذخیره کردن شماره‌ای را داریم پشت سر نام آن شخص یک کلمه کلیدی مانند شغلش یا محلی که او را ملاقات کرده ایم یا بهترین خاطره آن روز و یا هر چیزی که به یادآوری ما کمک می‌کند را بنویسیم. به همین راحتی می‌توانیم این دغدغه را حل کنیم و اگر هرگاه نام شخص مورد نظر هم باز فراموش کردیم قطعاً نام آن کلمه کلیدی را نیز دیگر فراموش نکرده ایم و با یک جست و جوی ساده به راحتی نام آن فرد را یافته و شماره مورد نظر را می‌بینیم.

اقدامک

اگر می خواهید نام فرد جدیدی را در گوشی خود ذخیره کنید سعی کنید از یک کلمه کلیدی پشت بند آن اسم استفاده کنید که بتوانید در کمترین زمان ممکن آن را به یاد آورید.
مثلاً من به پشت اسم همه هموردانم کلمه طبیعت را می نویسم.

آیا تو خنگ هستی؟

خیلی وقت ها اتفاق افتاده است که از کسی کاری را خواسته ایم و او فراموش کرده و عکس العمل ما این است که به او می گوییم تو خیلی خنگی! یا توی مدرسه این رو خیلی شنیدیم. یا از دوستان می پرسیم فلانی رو یادت هست و در جواب نه گفتن او می گوییم تو خیلی خنگی!

اصلاً اجازه بدید ببینیم خنگی چیه؟ و شامل حال چه کسانی می شود؟ و اصلاً این خنگی خوب هست یا نه؟ و اگر ما اسم افراد را فراموش کردیم آیا خنگ هستیم یا نه؟

اگر در فرهنگ لغت به دنبال معنی واژه خنگ بگردیم به کودن؛ کم‌عقل و واژه‌هایی از این دست روبرو می‌شویم و در پی مترادف آن به واژه‌هایی چون دیرفهم و کند ذهن بر می‌خوریم که معمولاً این واژه همراه با خرابکاری می‌آید که ممکن است به عمد و یا غیر عمد باشد.

و ممکن است ما به طرف مقابلمان گیج یا خنگ خدا نیز بگوییم که در واقع همان خنگ است و در واقع منظورمان همان کسی است که کارهای آسان را سخت و دشوار می‌کند.

البته باید به کسی خنگ بگوییم که در همه چیز عاجز باشد و کاری از او بر نیاید. که البته این شامل حال هیچ یک از ما که داریم این کتاب را می‌خوانیم نمی‌شود چون اگر خنگ بودید که کتاب نمی‌خواندید! درسته؟

خیلی وقت‌ها ما برای خودمون اولویت‌هایی داریم که ترجیح می‌دهیم اول آنها را به انجام رسانیم تا کارهای کم‌اهمیت‌تر. اما دیگران از ما توقع دارند که آنها و کار آنها را در اولویت قرار دهیم و وقتی با پاسخ منفی ما روبرو می‌شوند ما را متهم به خنگی می‌کنند و البته بگوییم اگر نظر دیگران برایتان مهم است بله شما یک خنگ هستید و اگر نه شما یک نابغه تمام عیار هستید حال وقتی ما اسم شخصی را فراموش می‌کنیم قطعاً در اولویت‌های ما نبوده است و گرنه همان لحظه اول بخاطر می‌سپردیم. الان که داشتیم این قسمت از کتاب رو می‌نوشتیم ناخودآگاه یاد حرف پائلو افتادم که می‌گویند:

هیچ کس سرش آنقدر شلوغ نیست، که زمان از دستش در برود و شما را از یاد
ببرد
همه چیز بر می گردد به اولویت های آن آدم ... اگر کسی به هر دلیلی تو را
یادش رفت
فقط یک دلیل دارد ؛
تو جزو اولویت هایش نیستی
!....

"پائولو کوئلیو"

و ما می توانیم این حرف پائولو کوئلیو را به تمام ابعاد زندگی خود
تعمیم دهیم و آنگاه متوجه خواهیم شد که فراموش کردن نام اشخاص
دلیل بر خنگ بودمان نیست.

و لازم است خاطر نشان کنم که هوش و ذکاوت یک نعمت خدادادی
است، اما انجام برخی کارها می تواند سبب تقویت و یا برعکس کاهش سطح

هوش افراد شود. پس ما با راهکارهایی که در بخش تقویت ذهن گفته می شود می توانیم این نعمت خدادادی را تقویت کنیم.

خب حالا اینا چه ربطی داشت؟

می خواهیم به شما بگویم که اگر شما نام اشخاص را فراموش می کنید و دیگران شما را به خنگی متهم می کنند شما به هیچ وجه خنگ نیستید مگر باز خلاف آن با دستور پزشک ثابت شود.

برای تقویت هوش خود این کارها را انجام دهید:

- محاسبات ذهنی
- حل جدول
- یادگیری و مطالعه یک زبان خارجی
- مدیتیشن یا حرکات کششی ذهن و جسم
- ادامه تحصیل در دانشگاه یا موسسات آموزش عالی
- یادگیری مهارتی مثل شعبده بازی
- از دست غیرتخصصی خود برای مسواک زدن استفاده کنید.
- به مدت یک ساعت قاب عکس های روی میز کارتان را سر و ته کنید.

- با چشم‌های بسته سعی کنید در خانه یا اطراف خانه راه‌تان را پیدا کنید.

و برای اینکه دیگران شما را متهم به خنگی نکنند این کارها را انجام دهید:

- استرس را از خود دور کنید
- فعالیت جسمی و روحی داشته باشید
- مصرف دخانیات و الکل ممنوع

داستانک هستی:

طبق روال همیشگی دوشنبه ها به باباکوهی رفتیم، موقع برگشتن، همسر من بایکی از دوستانش اول ورودی باباکوهی قرار گذاشته بودند وقتی به پایین رسیدیم شروع کردیم به صحبت کردن که یک خانمی با یک پژو کنارمون ایستاد، اول فکر کردم می خواد آدرس پیرسه، بعد متوجه شدم از همسوردهای همسر من هستن، شیشه رو پایین داد و یک نگاه به من کرد و گفت سلام هستی چطوری؟ گفتم سلام ممنون، خیلی سرد و بی تفاوت، اخه نمی شناختمشون.

برگشت بهم گفت خانمی نمیشناسی؟ گفتم نه شما؟ گفت نازنینم، با هم سالن سنگنوردی بودیم و تمرین می کردیم، خیلی معمولی گفتم یاد من نمی یاد، گفت یادته پارسال می خواستی بری مشهد، امتحان داشتی من خیلی تشویقت کردم، همه چیزایی که می گفت یاد من بود، اما اصلاً اسم خاطرم نبود، گفتم اره یاد من می خاستم برم اما اصلاً شما را بیاد منی یارم.

دیگه بیخیال آشنایی شدیم، پرسیدم دیگه تمرین نمیری؟ وکوه؟ گفت بخدا خیلی درگیر کارم... گفتم شغلتون چیه؟ گفت مربی شنا، تا گفت مربی شنا همه خاطرات یاد من اومد، اینکه قرار بود بعد از مشهد با ایشون کلاس شنا بگیرم. گفتم ای وای الان شناختمتون، خیلی جالب بود که هرچی خاطره گفتند تا من یاد من بیاد من کلاً فراموش کرده بودم... اما با یک کلمه مربی شنا همه خاطرات رو بعد از نیم ساعت تا چهل دقیقه صحبت بیاد آوردنم....

آیا شما آلزایمر دارید؟

گاهی اتفاق می‌افتد که در قبال فراموش کردن انجام کاری به ما این برچسب را بزنند که آلزایمر گرفته‌ای و خیلی از افراد که حرف دیگران برایشان مهم است این باور را پذیرفته و خود را یک آلزایمری به تمام معنا می‌بینند.

یک روز که داشتم در مورد موضوعی در گوگل جست و جو می‌کردم به مقاله‌ای برخوردیم که گفته بود اگر شما جزء آن دسته از افرادی هستید که نام دیگران را فراموش می‌کنید ممکن است آلزایمر گرفته باشید که من اصلاً با همچنین نظری موافق نیستم و به همین دلیل این قسمت را برای آگاهی شما خواننده گرامی نوشتم. خب حالا اصلاً آلزایمر این غول بی شاخ و دم چیست و چرا مردم از آن وحشت دارند؟

داستانک- هستی:

از کلاس برمی گشتم و امتحانم را نیز خراب کرده بودم. همینطور که ناراحت و در فکر بودم به سمت ایستگاه اتوبوس رفتم و منتظر اتوبوس ماندم. همچنان در فکر بودم که خانمی با من سلام و احوال پرسى کرد من نگاهی انداختم و جواب سلامش را دادم یهو ذهن من گفت فکر میکنم طرف آشناست! یکدفعه آن خانم گفت زن دایی خوبی؟ چیزی شده؟ خلاصه هر وقت فکر می کنم چرا من واسه چند دقیقه زن دایم را دیدم و نشناختم خیلی تعجب می کنم..اونموقع فک می کردم واقعا دارم آلزایمر می گیرم.

بیماری آلزایمر یا بیماری فراموشی که به اختصار آلزایمر خوانده می‌شود، یک نوع اختلال عملکرد مغزی است که بتدریج توانایی‌های ذهنی بیمار تحلیل می‌رود. بارزترین نوع از انواع مختلف زوال عقل اختلال حافظه است. اختلال حافظه معمولاً بتدریج ایجاد شده و پیشرفت می‌کند.

بیماری آلزایمر ۲ تا ۵ درصد اشخاص مسن را در بر می‌گیرد و گاهی هم بر اشخاص جوان تر حمله می‌کند و این بیماری باعث از دست رفتن

تدریجی و مداوم مغز شده و می تواند بر روی صحبت کردن، فکر کردن و انجام فعالیت های روزانه تأثیر بگذارد و فعالیتهای ما را مختل کند.

و برخی از علایم و نشانه های بیماری آلزایمر به شرح زیر می باشد:

بیماری آلزایمر در نخستین مراحلش معمولاً ۱۰ علامت هشدار دارد:

- اختلال حافظه
- اختلال در انجام وظایف روزمره
- گم کردن زمان و مکان
- اختلال در گفتار
- اختلال در قضاوت
- اختلال در تفکر
- تغییر در خلق و خو
- جابه جا گذاشتن وسایل
- از دست دادن یا کاهش انگیزه زندگی
- تغییرات شخصیتی

پس حالا که با آلزایمر هم آشنا شدیم با خیال راحت می توانید تشخیص دهید که اگر نام افراد را فراموش می کنید صرفاً این نیست که شما آلزایمر گرفته اید اما برای تقویت ذهن و مغز و دوری از آلزایمر راهکار های پیشنهادی در این کتاب می تواند راهگشا باشد.

مغز و حافظه ها

خب در این بخش کمی با مغز خودمو آشنا بشیم:

برای اینکه بتوانیم خیلی خوب بر این مهارت مسلط شویم و بتوانیم به راحتی نام افراد به خاطر بسپاریم پیشنهاد میکنم حتماً این بخش از کتاب را مطالعه بفرمایید.

برای آشنایی کامل با اینکه مغز چیست؟ می توانید به آدرس زیر مراجعه کنید و مقاله کامل آن را مشاهده نمایید.

<http://zehnenabeghe.com/mind-2>

مغز چیست؟

مغز پیچیده ترین سیستمی است که در کل دنیا وجود دارد. این سیستم پیچیده عضوی از بدن ما است. به طور خلاصه برایتان بگویم که دانشمندان مغز ما انسان را به سه دسته تقسیم کرده اند:

۱. مغز خزنده یا مغز قدیم
۲. مغز پستاندار یا مغز میانی
۳. مغز نئوکورتکس یا منطقی

که هر کدام از این مغز ها وظایف خاص خود را دارند. مغز پستاندار وظیفه احساس و عاطفه را بر عهده دارد. مغز منطقی هم که وظیفه تجزیه و تحلیل اطلاعات را بر عهده دارد. اما مغز خزنده ما که حفظ بقا را بر عهده دارد همیشه مراقب است که کاری انجام ندهیم که نیاز به مصرف انرژی زیادی داشته باشد و هرگاه ما بخواهیم کاری انجام دهیم ما را از انجام آن کار نهی می کند و یکی از دلایلی که ذهن ما در وهله اول تلاشی نمی کند که اسامی را به خاطر بسپارد نیز همین مغز خزنده ما می باشد که همیشه در منطقه امن خود می ماند و حاضر نیست یک قدم فراتر برود.

خب این دیگر هنر ما است که با آگاهی از عملکرد مغز و حافظه‌ها بتوانیم با یک برنامه مشخص اطلاعات را به ذهن بسپاریم که کار بسیار راحتی می‌باشد.

و حالا برویم سراغ انواع حافظه‌ها

انواع حافظه

ما آدم‌ها انواع مختلفی از حافظه را با توجه به مدت زمان ذخیره اطلاعات در مغز داریم که در این بخش آنها را معرفی خواهیم کرد و با نحوه کار آنها آشنا خواهیم شد.

همه ما سه مدل حافظه داریم:

- حافظه حسی
- حافظه کوتاه مدت
- حافظه بلند مدت

حافظه حسی: نخستین مرحله بخاطر سپاری اطلاعات است و به تمام حواس پنجگانه ما مربوط می‌شود. و تمام حواس ما را به خود درگیر می‌کند یعنی تمام رویدادها از طریق حواس ما دریافت و در این حافظه قرار می‌گیرد. مدت زمان نگهداری اطلاعات در این حافظه کمتر از ۳ ثانیه بوده

و ظرفیت آن نیز نامحدود می باشد. اطلاعات در این حافظه در صورتی که مورد توجه قرار گیرد وارد حافظه کوتاه مدت ما می گردد در غیر این صورت اطلاعات حذف و فراموش می گردد.

حافظه کوتاه مدت: ویژگی بارز این حافظه ظرفیت بسیار محدود آن می باشد که ظرفیت آن به طور متوسط 7 ± 2 واحد اطلاعاتی است و مدت زمان نگهداری اطلاعات در این حافظه تا ۱۵ ثانیه می باشد اطلاعات در این حافظه اگر مورد توجه، سازماندهی و مرور ذهنی قرار گرفته و پردازش شوند به حافظه بلندمدت فرستاده می شوند و در غیر این صورت ممکن است آن اطلاعات حذف و فراموش گردند.

حافظه بلند مدت : ظرفیت این حافظه بر خلاف حافظه کوتاه مدت نامحدود می باشد و مدت زمان نگهداری اطلاعات نیز هم نامحدود می باشد و می تواند اطلاعات را البته با تکرار برای همیشه در خود نگه دارد.

جلوگیری از فراموشی اسم ها:

برای اینکه دلیل این مسئله را بفهمیم، باید درک کنید که حافظه ما شبیه سیستم بایگانی رایانه عمل نمی کند که در آن برای هر دسته از اطلاعات، یک پوشه خاص ایجاد شود و اسامی هر پوشه نیز زیر آن نوشته شود.

حافظه‌ی ما در عوض به صورت «ارتباطی» رفتار می‌کند. حافظه از الگوهای اطلاعاتی به هم پیوسته تشکیل شده است. به همین دلیل است که خیال‌بافی می‌کنیم:

کتابی که در دستتان است توسط یک خانم کوهنورد نوشته شده است، این خانم به آموزش علاقه زیادی دارد و بیشتر فعالیتش بر روی مهارت‌های ذهنی است. این خانم کارگاه‌های آموزشی را در رابطه با مهارت‌های ذهنی برگزار می‌کند ولی در کنار کارش به کوهنوردی هم عشق می‌ورزد و کوه‌ها را دوست دارد همان کوه‌هایی که همه شما ممکن است یک بار آنها را در نور دیده باشید و ممکن است شما اصلاً کوه دوست نداشته باشید؟ رشته‌ی خیالات شما درست به همین منوال ادامه پیدا می‌کند: هر مورد به دیگری مرتبط است، اما نه از طریق منطق که به خاطر تطابق زمانی، مکانی، چگونگی یادگیری آن مطلب و معنای آن.

تقویت حافظه

در بخش‌های قبل گفتیم برای اینکه بتوانیم حافظه و ذهن قوی داشته باشیم باید آن را تقویت کنیم و در اینجا راهکارهایی را خواهیم گفت که بتوانیم با انجام آنها ذهن قدرتمندی داشته باشیم.

انجام کارهای زیر می‌تواند مغز و ذهن ما را تقویت کند:

۱. ذهن خود را به کار کردن وادار کنید: زیاد بخوانید و بنویسید.

۲. ورزش کنید.

همانطور که خود من حدود ۱۲ سال است کوهنوردی می کنم و در دو سال اخیر هم سنگنوردی و دره نوردی را انجام می دهم و تأثیرات آن را به وفور در زندگی خود دیده ام.

۳. انجام کارهای خلاقانه مثل نقاشی یا سفالگری یا درست کردن کاردستی

۴. بازی کردن مثل : جدول، شطرنج، پازل و ...

۵. محاسبات ساده ریاضی را انجام دهید.

۶. با کلمات بازی کنید: انواع بازی هایی از دست را می توانید روی گوشی خود نصب کنید.

۷. مسافرت که فکر می کنم جزء علاقه مندی های همه ما باشد.

۸. روابط اجتماعی خود را افزایش دهید و دوستان زیادی پیدا کنید.

۹. شوخ طبع باشید و تا آنجا که می توانید بخندید اگر نمی توانید بخندید جلو آئینه ادای خنده را در آورید.

۱۰. تغذیه سالمی داشته باشید.

۱۱. زیاد آب بنوشید.

۱۲. خواب کافی داشته باشید.

۱۳. سیگار نکشید.

حتماً بخوانید:

اگر می خواهید ذهن قدرتمندی داشته باشید حتماً به سایت ذهن نابغه سر بزنید
و مقاله های آن را مطالعه کنید.

<http://zehnenabeghe.com>

فراموش کردن چه چیزی طبیعی است؟

مواردی که شما به تازگی یاد گرفته‌اید. مانند نام یک فرد جدید در مهمانی. به یاد آوردن چنین چیزی بسیار دشوار است چرا که هنوز در ذهن شما ریشه ندارد. علاوه بر این، مغز شما دارای فضای ذخیره سازی بالایی است. برای به خاطر سپردن اطلاعاتی جدید، مغز نیاز دارد که فضایی جدید برای این اطلاعات ایجاد کند. برای این کار مغز جزئیات کم اهمیت و مواردی که کمتر از آن‌ها استفاده می‌کنید را حذف می‌کند.

بنابراین این موضوع کاملاً طبیعی است که شما به خاطر نیاورید که وسیله‌ای را کجا قرار داده‌اید یا یک قرار ملاقات که در برنامه خود قرار داده

بودید را فراموش کنید. در اغلب اوقات علت اصلی این اتفاق بی‌توجه بودن شما در حین انجام یک کار یا صحبت است.

شاید شما به فکر تشنگی خود بوده‌اید تا این‌که به نام یک فرد جدید توجه کنید، یا این‌که در حین پارک کردن ماشین به فکر فهرست خرید خود بوده‌اید. علاوه بر این موارد، در زمان‌هایی که خسته، مریض یا مضطرب هستید، احتمال فراموشی شما بیشتر است.

پس دانستن مطالب این کتاب به مانند نوری می‌باشد که در مسیر شما تابیده شده است و شما می‌توانید با تکرار این مهارت را در خودتان تقویت کنید. اگر در روزهای اول تمرین‌ها خیلی خوب عمل نمی‌کنید اصلاً نگران نباشید و مسیر عصبی را مدام در ذهن خود مرور کنید و آنقدر این راهکارها را تمرین کنید تا مسیر عصبی آن در ذهن شما شکل بگیرد.

تکرار کنید، تکرار کنید و تکرار کنید

تکنیک های بخاطر سپاری نام افراد	
ردیف	تکنیک
۱	تداعی
۲	مگات
۳	ترکیب دو تکنیک بالا
۴	تکرار و مرور کنیم
۵	به آن شخص به بهانه ای پیام دهیم
۶	نامش را در گوشی خود چک کنیم
۷	تصویر پروفایلش را چک کنیم
۸	جدول مرور درست کنیم
۹	راهکارهایی راهکارهایی که شما عزیزان استفاده می کنید را به ما ایمیل کنید تا در ویرایش بعدی کتاب به نام شما چاپ شود.

سخن پایانی

از شما بسیار سپاسگزارم که تا انتهای کتاب با من همراه بودید. امیدوارم که تکنیک های گفته شده در این کتاب توانسته باشد به شما کمک کند. فراموش نکنید که ما زمانی به این تکنیک ها مسلط می شویم که تمرین و تکرار داشته باشیم.

دوست عزیز

اگر در حین مطالعه این کتاب ایده نابی به ذهنتان رسیده است برای اینکه بتواند دغدغه ای از کسی را حل کند و یا در مورد این کتاب پیشنهاد، انتقاد و تجربه ای در پی انجام تمرینات و یا نظر خاصی دارید خوشحال می شوم که آن را با من به آدرس ایمیل زیر به اشتراک بگذارید.

info@zehnenabeghe.com

تقدیر و تشکر

دوست دارم اینجا از همه عزیزانی که به من در نگارش این کتاب کمک کرده اند تشکر و سپاسگزاری کنم

سپاسگزار مهر همه این عزیزان هستم

با سپاس از سرکار خانم هستی و آقایان استاد باقری- آقای رزم جو- هادی- حسام- مسعود- احسان- حامد و دیگر عزیزانی که در نگارش این کتاب من را یاری دادند.

- لطفاً داستان های جذاب خود را برایمان ارسال کنید.
- لطفاً نتیجه هایی که ارائه راهکارهای این کتاب بدست آوردید را با ما به اشتراک بگذارید.
- برای اطلاع از دوره ها ، تخفیف ها ، محصولات جدید می توانید به آدرس های زیر مراجعه کنید.

www.zehnenabeghe.com

اینستاگرام [marziyehnegahdari](https://www.instagram.com/marziyehnegahdari)

- برای دریافت هدایای خود که به پیوست این کتاب می باشد به آدرس زیر ایمیل بزنید.

- هدایا

- ✓ مشاوه ۲۰ دقیقه ای با نویسنده
- ✓ شرکت در یک کارگاه رایگان نویسنده
- ✓ دریافت درس رایگان ادراک
- ✓ محصول صوتی رایگان معجونی برای مغز

info@zehnenabeghe.com