

۳ نکته طلایی برای بهبود حافظه از زبان مربی ذهن جهانی - دیجیاتو

مریم موسوی | پنجشنبه، ۱۹ تیر ۱۳۹۹

جیم کویک یک مربی ذهن شناخته شده در سطح جهانی است که در طول ۲۵ سال فعالیت حرفه ای خود بسیاری از هنرمندان، سیاستمداران و شخصیت های مطرح را از نصایح خود [بهره مند کرده](#). او باور دارد فراموشی میتواند هزینه زیادی برای کارآفرینان داشته باشد و در این باره می گوید:

«فراموش کردم» عبارتی پرهزینه در کسب و کارها و زندگی روزمره مان است. فراموش کردن حرف های رد و بدل شده و حتی اسامی دیگران میتواند اثری منفی روی زندگی و کارتان بگذارد.

البته این مربی ذهن باور دارد که پیشگیری از فراموشی به مراتب ساده تر از چیزی است که تصورش را می کنیم و فرقی ندارد که حافظه خوبی داشته باشید یا خیر؛ در هر صورت کلید معما تمرین دادن به حافظه است.



او ادامه می دهد:

اگر حافظه خوبی ندارید علت این است که به شما آموزش نداده اند چطور یاد بگیرید یا چطور موضوعات و مسائل مختلف را به خاطر بسپارید.

کوئیک تعریف میکند که در سن پنج سالگی دچار نوعی آسیب مغزی می شود و همین امر حضورش در مدرسه را با مشکل روبرو می کند. در نتیجه این آسیب عملکرد ضعیفی را در یک آزمون یا تکلیف از خود نشان می دهد و مرتب به خودش می گوید که علت عملکرد ضعیفش «خرابی مغزش» بوده است. ۲۵ سال از آن ماجرا می گذرد و او حالا نویسنده پرفروش ترین کتاب های تقویت حافظه و موسس دو شرکت به نام های Kwik Learning (که در زمینه تندخوانی و بهبود حافظه فعالیت دارد) و Superhero You است که در واقع نوعی انجمن دانش آموزی جهانی است.

کوئیک باور دارد که شما میتوانید ذهن خود را آموزش دهید و از آن یک ابررایانه بسازید و در نهایت از این ابررایانه در مسیر پیشرفت خود استفاده کنید. در ادامه سه توصیه این مربی ذهن برای بهبود حافظه را می خوانید:

۱- داشتن انگیزه



اینکه شما اسم هایی را به خاطر می آورید و اسم هایی را از یاد می برید بی دلیل نیست. علت به انگیزه شما برای یادآوری باز می گردد. به گفته کوییک اگر فکر کنید که در آینده می توانید ارتباط تجاری خوبی با یک شخص داشته باشید احتمالاً نام او را به خاطر می سپارید. پس برای یاد آوردن اسامی به دنبال انگیزه هایتان باشید زیرا دلایل همیشه به نتیجه ختم می شوند.

۲- رصد کردن



بسیاری از مردم علت فراموشی خود را ضعف در حافظه شان می دانند اما کلید تمرین دادن مغز در واقع همان حافظه است. برای اطمینان از اینکه دقیقاً آنچه می خواهید را به یاد بیاورید توصیه

می شود روی مهارت شنیدن خود تمرکز کنید. برای این کار وقتی فردی صحبت میکند به جای آنکه به پاسخ خود فکر کنید و تمرکزتان را روی آماده کردن جواب بگذارید سعی کنید یک شنونده پویا باشید.

۳- روش ها



کوییک مردم را تشویق می کند که به دنبال راه های جدید برای یادگیری باشند و صرفاً به روش های قدیمی که در مدرسه آموخته اند تکیه نکنند.

او در این باره می گوید: ما در دنیای ماشین های خودران و سفینه هایی زندگی می کنیم که عازم مریخ هستند اما وقتی نوبت به آموزش می رسد وسیله نقلیه انتخابی مان اسب و درشکه است. یادتان باشد استفاده از تکنیک های حتی ساده نظیر استراحت های کوتاه پنج دقیقه ای حین مطالعه، زیاد آب نوشیدن و ورزش هم می تواند توانایی حفظی مغز را بهبود بدهد.

[دیجیاتو](#)