

مغز باش

بانک تکنیک‌های تندخوانی و تقویت حافظه

www.ketab.ir

نوشته:

مسعود وزیری نژاد

سرشناسه: وزیری نژاد، مسعود، ۱۳۶۶ -
عنوان و نام پدیدآور: مغز باش: بانک تکنیک‌های تندخوانی و تقویت حافظه/نوشته مسعود
وزیری نژاد.

مشخصات نشر: تهران: کارآفرینان بزرگ، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۱۳۲ ص: مصور: ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
شابک: ۰-۸-۹۷۲۲۴-۹۷۸-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیفا
عنوان دیگر: بانک تکنیک‌های تندخوانی و تقویت حافظه.
موضوع: تندخوانی Speed reading حافظه — تقویت Mnemonics
رده بندی کنگره: LB۱۰۵۰/۵۴
رده بندی دیویی: ۴۱۸/۴
شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۳۰۷۶۸

آدرس انتشارات کارآفرینان بزرگ:

تهران صندوق پستی ۱۵۸۶-۱۳۴۴۵

مرکز بخش: www.karafarinanebozorg.com



عنوان: مغز باش، بانک تکنیک‌های تندخوانی و تقویت حافظه

نویسنده: مسعود وزیری نژاد

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

نظارت چاپ: گروه هنری عقیق

شابک: ۰-۸-۹۷۲۲۴-۹۷۸-۶۲۲-۹۷۸

این کتاب تحت پوشش قانون حمایت از مولفان و مصنفان ایران قرار دارد و کلیه حقوق مادی و معنوی آن به نام انتشارات کارآفرینان بزرگ به ثبت رسیده است.
تولید و تکثیر این اثر به هر شکلی (چاپ، کپی، انتشار الکترونیکی و ...) بدون اجازه کتبی مولف مجاز نمی‌باشد و متخلفین به موجب بند ۱۰ ماده ۲ قانون حمایت از مولفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

پیشگفتار

تندرستی و تقویت حافظه - نیاز امروز ضرورت فرد را
به کارگیری بیشتر مغز - قدرتمندی بیشتر

این مغز انسان است که محدودیت‌ها را تعیین می‌کند. تا آن جا که مغز بتواند انجام کاری را تصور کند، شما قادر به انجام آن کار می‌باشید. آرنولد آیا تا به حال از خودتان پرسیده‌اید که حافظه ما انسان‌ها چگونه کار می‌کند؟ اصلاً اهمیت حافظه در زندگی روزمره ما چیست؟ اگر قدرت حافظه وجود نداشت چه بر سر قدرت یادگیری ما می‌آمد؟ آیا خلاقیت ما انسان‌ها نیز تحت تاثیر حافظه و پردازش اطلاعات قرار می‌گرفت؟ یک لحظه فکر کنید اگر بدون حافظه به دنیا می‌آمدید چه اتفاقی می‌افتاد! دیگر هیچ چیز و هیچ کس را نخواهید شناخت. اگر از شما بپرسند شما که هستید چه جواب خواهید داد؟ حافظه شما آن چیزی است که زندگی‌تان را یک پارچه نگه می‌دارد. حافظه هویت شما، محل زندگی شما و خانواده شماست. اگر حافظه نداشته باشید هیچ کاری نمی‌توانید انجام بدهید. شاید حتی توانایی آب خوردن را نیز نداشته باشید؛ هیچ تجربه‌ای در زندگی کسب نخواهید کرد. حتی کلید اعتماد دیگران به شما و یا شما به دیگران است نیز حافظه است. قطعاً ترجیح می‌دهید از جایی خرید کنید که فروشنده آن را می‌شناسید و ماشین‌تان را به همان تعمیرگاه همیشگی ببرید که شما را به اسم صدا کرده و می‌داند ممکن است اشکال

ماشین از کجا باشد. حافظه عجیب‌ترین و شگفت‌انگیزترین ویژگی ذهن انسان است. تصور کنید اگر حافظه نبود برای تمام اطلاعاتی که وارد ذهن ما می‌شد چه اتفاقی می‌افتاد. تصور کنید دکتری که دائم بخواهد به کتاب‌هایش مراجعه کرده و اطلاعاتی در ذهن نداشته باشد. معلمی که شاگردهایش را نشناسد و نداند باید چه درسی بدهد؛ مادری که بچه‌هایش را نشناسد و بچه‌هایی که مادر خود را به یاد نمی‌آورند.

همه انسان‌ها به یک اندازه وقت دارند؛ زمان شبانه روز برای همه ۲۴ ساعت است. پس چه چیزی سبب ایجاد تمایز در زندگی انسان‌ها می‌شود؟ دقیقاً! این مغز و کارکرد آن است که شخصی را قدرتمند و یک نفر را شکست خورده می‌کند این مغز است که از یک نفر بیل گیتس و از یک نفر شخصیت ضعیف و شکست خورده می‌سازد.

وقتی مغز بهتر کار کند. سرعت و کیفیت حافظه بیشتر شده و انجام کارها بهتر می‌شود. اما حافظه به چه معناست؟ در حالت کلی حافظه انسان، رابطی میان زمان حال و گذشته او است. به تعبیر دیگر قابلیت حفظ اتفاقات گذشته و حال و استفاده از آن در آینده دور و نزدیک حافظه خوانده می‌شود. انسان بدون قابلیت ذخیره و تثبیت اطلاعات در حافظه‌اش، به هیچ عنوان توانایی یادگیری یا پیشرفت را در امور روزمره‌اش را ندارد. به واسطه حافظه است که تجارب ما اهمیت پیدا کرده و به تبع آن، آینده‌مان بر اساس خاطرات تلخ و شیرین‌مان تحت تاثیر قرار می‌گیرد. حال این سوال پیش می‌آید که آیا اصلاً ما در تقویت حافظه خودمان می‌توانیم تأثیری داشته باشیم؟ یا این که تقویت حافظه امری خدادادی است و ما هیچ دخل و تصرفی در آن نمی‌توانیم داشته باشیم؟ آیا این تقویت حافظه و به خاطر سپاری در بهبود و پیشرفت زندگی‌مان موثر خواهد بود یا خیر؟