

کویین تروودو

آبر حافظه

چگونه با روزی ۳۰ دقیقه تمرین یا کمتر،
حافظه قدرتمند خود را آزاد کنید؟

برترین مرجع جهان
در آموزش بهبود حافظه

ترجمه:
محمد باقرپور
Negareshenik.ir



درس اول: چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

«جهان به ما داده نشده است؛ ما جهان خود را از طریق تجربه پیوسته، دسته‌بندی، حافظه و برقراری ارتباط مجدد می‌سازیم.»

الیور ساکس، انسان‌شناسی در مریخ

دوست دارید درآمد بیشتری کسب کنید، هوش خود را افزایش دهید و هر کسی را که ملاقات می‌کنید تحت تأثیر قرار دهید؟ همه این‌ها و حتی بسیار بیشتر از این‌ها، زمانی که یک «آبرحافظه» (مِگا مِموری) داشته باشید، امکان‌پذیر است.

تصور کنید در یک مهمانی با بیش از پنجاه فرد جدید آشنا می‌شوید و چند ساعت بعد، هنگام خداحافظی، نام و نام خانوادگی تک‌تک آن‌ها را به زبان می‌آورید! تصور کنید بدون استفاده از یادداشت سخنرانی می‌کنید، یا فوراً تاریخ‌ها، قرار ملاقات‌ها، کارهای روزمره، آدرس‌ها، شماره تلفن‌ها، کارت‌های بازی، آیات کتاب مقدس، دیالوگ‌های یک نمایشنامه، اشعار، حقایق و آمار و ارقام را به خاطر می‌آورید. تصور کنید دانش‌آموزی هستید که برای امتحانات مطالعه می‌کنید و می‌توانید فوراً هر آنچه را که برای کسب نمرات عالی نیاز دارید به یاد بیاورید؛ و حتی مهم‌تر از آن، برای رسیدن به چنین نتایج شگفت‌انگیزی، تنها حدود یک‌سوم زمان معمول را صرف مطالعه می‌کنید. تصور کنید به دلیل داشتن حافظه‌ای قدرتمند، به توانایی‌های ذاتی خود اعتماد به نفس کاملی دارید.

با داشتن یک آبرحافظه، می‌توانید تمام این موارد را به دست آورید. آیا این هم شبیه به یک ترفند تبلیغاتی دیگر به نظر می‌رسد؟ این‌طور نیست؛ زیرا شما همین حالا هم از یک حافظه کامل، با قابلیت یادآوری فوری و حتی بهتر از حافظه تصویری برخوردارید که تنها منتظر است تا

بیدار و شکوفا شود. زمانی که تکنیک‌های آموزش داده شده در این کتاب را به کار بگیرید، دقیقاً همین کار را انجام خواهید داد؛ یعنی این توانایی طبیعی را برای یادآوری چیزهایی که شنیده‌اید، چیزهایی که دیده‌اید و حتی چیزهایی که مدت کوتاهی به آن‌ها فکر کرده و سپس فراموش کرده‌اید (یا فکر می‌کردید که فراموش کرده‌اید)، آزاد خواهید کرد. تنها مشکل این است که شاید نمی‌دانید چه حافظه فوق‌العاده‌ای دارید؛ حافظه‌ای که ظرفیت و انعطاف‌پذیری یک کامپیوتر فوق‌قدرتمند را دارد. با ۲۸ درس این کتاب، شما از این قدرت، بهره‌برداری خواهید کرد.

کتاب ابرحافظه به شما می‌آموزد که چگونه اطلاعات جدید را سازماندهی و پردازش کنید. به شما آموزش داده می‌شود که چیزهایی را که می‌بینید، می‌شنوید و تجربه می‌کنید، دریافت کرده و آن‌ها را در نظم و ترتیب خاصی قرار دهید تا این اطلاعات در آینده برای یادآوری در ذهن شما در دسترس باشند. کلمه کلیدی در اینجا «نظم» است؛ سنگ بنای کتاب ابرحافظه. مغز شما دقیقاً شبیه یک کمد بایگانی عمل می‌کند. هرچه یادداشت‌ها، نامه‌ها، گزارش‌ها و اسناد را بیشتر در پوشه‌های مناسب خود قرار دهید (یعنی هرچه منظم‌تر باشید)، بازیابی آن‌ها در زمان نیاز آسان‌تر خواهد بود. این مفهومی ساده، قدرتمند و در نهایت بسیار کاربردی است.

مانند بسیاری از دانش‌آموزان، من هم در درس‌هایم مشکلاتی داشتم، به‌ویژه در به‌خاطر سپردن مطالب. در دوران دبیرستان، وضعیت به قدری بد شد که چند نفر از معلمان به من گفتند که احتمالاً دچار اختلال یادگیری هستم. این هشدار مرا وادار کرد تا در مورد حافظه و نحوه

عملکرد ذهن به مطالعه و خودآموزی بپردازم. و چیزی که متوجه شدم این بود که من اختلال یادگیری نداشتم، بلکه فقط یک حافظه آموزش‌نندیده داشتم.

با نشان دادن نحوه «بایگانی» اطلاعات به شما، در واقع به شما یاد می‌دهم که چگونه حافظه خود را تمرین دهید. ما زمان زیادی را صرف پرداختن به تئوری‌های نحوه عملکرد مغز و حافظه نخواهیم کرد. خودِ فرآیند خواندن این کتاب به منزله تمرین و آموزش خواهد بود، زیرا ابرحافظه، تکنیکی است که همگام با مطالعه، آن را می‌آموزید. یادگیری استفاده از حافظه دقیقاً شبیه یادگیری دوچرخه‌سواری، دویدن یا شنا کردنِ اصولی است؛ برای دستیابی به بهترین نتیجه، باید عملاً وارد میدان شده و آن را انجام دهید. اما همچنین بسیار مهم است که پیش از سوار شدن بر آن دوچرخه، دویدن در یک ماراثن یا شنا در مسافت‌های طولانی، آمادگی کامل داشته باشید. به همین دلیل است که کتاب ابرحافظه، هم شامل تمرینات و هم شامل تکنیک‌هاست. تمرینات، مغز شما را گرم و منعطف کرده و آن را برای تکنیک‌هایی که در موقعیت‌های واقعی زندگی به کار خواهید گرفت، آماده می‌کنند. اگر دستورالعمل‌های مربوط به تمرینات را دقیقاً همان‌طور که ارائه شده‌اند دنبال کنید، از مزایای آن بهره‌مند شده و به نتایج دلخواه خود خواهید رسید.

قوانین اساسی ابرحافظه

برای بهره‌مندی حداکثر، بسیار مهم است که این قوانین اساسی را برای استفاده از کتاب رعایت کنید:

۱- باید درس‌ها را به ترتیب پیش ببرید.

هر درس بر پایه درس‌های قبلی بنا شده است، به طوری که می‌توانید از آنچه یاد گرفته‌اید، در مسیرهای جدید و هیجان‌انگیزی استفاده کنید. اما درست مانند دوندۀ‌ای که اگر تمریناتی برای گرم کردن عضلاتش انجام نداده باشد، خطر آسیب‌دیدگی او را تهدید می‌کند، یا شناگری که چون هنوز در آب احساس راحتی نمی‌کند نمی‌تواند حرکاتش را به درستی هماهنگ کند، شما نیز اگر پایه و اساس درستی از مهارت‌ها را نسازید، نمی‌توانید آن ابرحافظه (مگا مموری) را آزاد کنید. پس فهرست مطالب را روزنامه‌وار نگاه نکنید تا درسی را پیدا کنید که شاید برایتان جالب باشد. این روش جواب نمی‌دهد. باید از ابتدا شروع کنید و درس‌ها را یکی پس از دیگری کامل کنید و قبل از ادامه، روی هر کدام مسلط شوید.

۲- هر درس از این کتاب باید در حدود

۲۰ تا ۳۰ دقیقه به اتمام برسد.

هر درس به گونه‌ای طراحی شده است که مقدار مشخصی از مطالب را ارائه دهد که جذب آن‌ها زمان زیادی نمی‌برد. اگر همگام با متن پیش بروید، تمرین‌ها را انجام دهید و تکنیک‌ها را همان‌طور که ارائه می‌شوند به کار ببرید، بیش از نیم ساعت روی هر درس وقت نخواهید گذاشت. من کتاب را به دلیل خاصی این‌گونه سازماندهی کرده‌ام. افراد فقط برای مدت محدودی می‌توانند روی چیزی تمرکز کنند تا اینکه پس از آن توجه‌شان شروع به کاهش کند. (فقط به دامنه توجه کوتاهی که این روزها برای

برنامه‌های تلویزیونی نیاز است نگاه کنید!) پس زیاده‌روی نکنید. بسیاری از افراد متوجه می‌شوند که کار کردن روی یک درس در روز، ایده‌آل است.

۳- اگر بیش از یک درس در روز می‌خوانید،

بین درس‌ها ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت کنید.

همه افراد اطلاعات را با سرعت یکسانی پردازش نمی‌کنند. اگر می‌بینید که این اطلاعات را با سرعت بالایی جذب می‌کنید و می‌خواهید ادامه دهید، اشکالی ندارد. می‌توانید بیش از یک درس در روز مطالعه کنید، اما بعد از هر درس استراحت کنید. این کار به ذهن اجازه می‌دهد تا آرام شود و به طور ناخودآگاه مطالبی را که تازه یاد گرفته‌اید مرور کند. بعد از آن، می‌توانید به سراغ درس بعدی بروید. در غیر این صورت، احساس فشار بیش از حد و فرسودگی خواهید کرد.

۴- مطالعه خود را زمانی انجام دهید که

حواس‌پرتی وجود ندارد.

این کتاب قرار است برای شما سرگرم‌کننده باشد، اما باید تمام توجه خود را به کاری که انجام می‌دهید معطوف کنید و مستقیماً روی مطالب متمرکز باشید. برخلاف دوره‌های دیگر که برای جا افتادن مطالب باید بارها آن‌ها را مرور کنید، این کتاب را فقط باید یک بار بخوانید. اما باید مطمئن شوید که در زمان مطالعه تمرکز کامل دارید. پس مکانی پیدا کنید که بتوانید بنشینید و کسی مزاحمتان نشود. آرام و راحت باشید و شروع کنید.

۵- زمان و مکان مشخصی را

برای مطالعه اختصاص دهید.

هر درس آن قدر کوتاه است که در بخش‌های مختلف روز شما جای بگیرد. هر زمانی که برای شما مناسب‌تر است (صبح، بعد از مدرسه یا کار، عصرها) خوب است. تنها وسایل مورد نیاز برای انجام درس‌ها نیز یک تکه کاغذ و یک مداد است. اما وقتی تصمیم گرفتید کجا و چه زمانی مطالعه کنید، سعی کنید به آن پایبند بمانید. وقتی برای خود یک روتین ایجاد می‌کنید، پیگیری آن بسیار آسان‌تر است و دیگر بهانه‌ای برای به تعویق انداختن کارها پیدا نمی‌کنید.

۶- قبل از انجام یک درس، از خوردن یک

وعده غذایی سنگین خودداری کنید.

اگر مجبورید غذا بخورید، چیز سبکی میل کنید. توصیه می‌کنم بعد از غذا خوردن چند ساعت صبر کنید و بعد روی درس‌ها کار کنید. چرا؟ اگر مقدار زیادی غذا بخورید یا تازه یک وعده غذایی را تمام کرده باشید، بدن شما برای هضم، خون را به سمت معده می‌فرستد. این کار مغز را از خونی که برای انجام بهینه‌ترین کارش نیاز دارد محروم می‌کند؛ در نتیجه، تفکر و تمرکز شما تیز نخواهد بود.

برخی غذاهای خاص وجود دارند که باید از آن‌ها دوری کنید. اول از همه، مسلماً هیچ دارو یا الکلی قبل از درس‌هایتان مصرف نکنید. همچنین هیچ چیز سنگین یا چربی نخورید. و (این موضوع ممکن است باعث تعجب برخی از شما شود) به خصوص باید حداقل چند ساعت قبل از

شروع یک درس از شکر و آرد سفید دوری کنید. در درس‌های بعدی بیشتر در مورد غذاهای خاص و تأثیر آن‌ها بر حافظه‌تان خواهیم آموخت، اما در همین ابتدای کتاب باید بدانید که شکر و آرد سفید حواس را کند می‌کنند. آن‌ها شما را گیج کرده و باعث می‌شوند نتوانید به خوبی تمرکز کنید. اگر در بهبود حافظه خود جدی هستید از آن‌ها دوری کنید. به یاد داشته باشید که این شامل نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های شیرین نیز می‌شود. افراد زیادی در حین مطالعه چنین چیزهایی می‌نوشند. این یکی از بدترین کارهایی است که می‌توانید انجام دهید. تمام آن شکر، مواد افزودنی و شربت، تأثیر منفی روی تمرکز شما خواهند گذاشت.

۷- هنگام مطالعه هیچ یادداشتی برندارید.

به ما یاد داده‌اند که اگر واقعاً می‌خواهید چیزی یاد بگیرید، آن را بنویسید. هیچ چیزی نمی‌تواند از این حقیقت دورتر باشد. همان‌طور که این کتاب را می‌خوانید، متوجه خواهید شد که وقتی چیزی را می‌نویسید، اثر معکوس ایجاد می‌کنید. نوشتن یک چیز اغلب به ناخودآگاه این سیگنال را می‌دهد که نیازی به به خاطر سپردن آن نیست؛ چون به هر حال، از قبل نوشته شده است. فقط در صورتی باید بنویسید که من به طور خاص از شما بخواهم این کار را انجام دهید یا تمرینی بدهم که شامل نوشتن باشد. در غیر این صورت، هنگام مطالعه حتی یک خودکار یا مداد هم در دست نداشته باشید.

شاخص آموزش‌پذیری شما

برای آمادگی جهت خواندن این کتاب، باید به چند مورد دیگر نیز توجه کنیم. اولین مورد، روحیه یا نگرشی است که با آن به استقبال این درس‌ها می‌روید. این همان چیزی است که من آن را «شاخص آموزش‌پذیری» شما می‌نامم.

همه ما دارای یک شاخص یا امتیازی هستیم که تعیین می‌کند چقدر راحت می‌توانیم چیزی را یاد بگیریم. این شاخص دو متغیر دارد:

۱. تمایل به یادگیری

۲. تمایل به پذیرش تغییر

شما می‌توانید هر یک از این متغیرها را در مقیاس ۰ تا ۱۰ اندازه‌گیری کنید. برای یافتن شاخص کلی خود، این دو متغیر را در هم ضرب می‌کنید. امتیاز شما می‌تواند هر عددی بین ۰ تا ۱۰۰ باشد.

تا جایی که به متغیر اول مربوط می‌شود، من معتقدم وقتی افراد زمان و پول خود را روی کتاب‌ها، نوارها و سایر برنامه‌های خودسازی سرمایه‌گذاری می‌کنند، تمایل بسیار بالایی برای یادگیری دارند. اگر انگیزه‌ای برای یادگیری این تکنیک‌های حافظه نداشتید، پول خود را برای این کتاب سرمایه‌گذاری نمی‌کردید و قطعاً زمان ارزشمند خود را نیز صرف خواندن آن نمی‌کردید. بنابراین در مقیاس ۱ تا ۱۰، به خودتان امتیاز ۱۰ بدهید.

اما تمایل شما به پذیرش تغییر چقدر است؟ برخی افراد در روش‌های خود بسیار سرسخت هستند و تغییر هر کاری که انجام می‌دهند برایشان بسیار دشوار است. یک مثال کامل در این زمینه، انقلاب کنونی

رایانه‌هاست. رایانه‌ها در بسیاری از حوزه‌های زندگی در حال تسلط هستند و نشان داده‌اند که بسیار کارآمد و مؤثرند. با این حال، هنوز بسیاری از افراد به رایانه‌ها «نه» می‌گویند و نمی‌خواهند هیچ کاری با آن‌ها داشته باشند؛ این مقاومت یا از ترسِ مواجهه با چیزی جدید نشأت می‌گیرد یا به این دلیل است که نمی‌خواهند خود را با دشواری‌های اولیه یادگیری نحوه استفاده از این ابزار جدید به زحمت بیندازند.

اگر شما شبیه به افرادی هستید که در بالا توصیف شد، خود را در مقیاس «تمایل به پذیرش تغییر» ارزیابی کنید. اگر امتیاز شما ۰ است، فکر کنید که این برای شاخص آموزش‌پذیری شما چه معنایی دارد. حتی اگر امتیاز تمایل به یادگیری شما ۱۰ باشد، 0×10 چند می‌شود؟ یک صفر بزرگ! اگر مایل به تغییر نباشید، شاخص آموزش‌پذیری شما صفر خواهد بود. حالا، چه می‌شود اگر شما از آن دسته افرادی باشید که به رایانه‌ها «بله» گفته‌اند؟ با اینکه ممکن است در ابتدا کمی ترس داشته‌اید یا در طول یادگیری نحوه استفاده از یک سیستم میکروسافت (ویندوز) یا مک دوره کلافگی را گذرانده باشید، اما مایل بودید این کار را انجام دهید. شاید در ابتدا احساس کردید که برای پیشرفت باید چند قدم به عقب بردارید؛ اما اکنون که این فرآیند را کامل کرده‌اید، چه احساسی نسبت به آن دارید؟ آیا هرگز به استفاده از ماشین‌تحریر برمی‌گردید؟ در این حالت، تمایل شما به تغییر ۱۰ است و شاخص آموزش‌پذیری شما به ۱۰۰ نزدیک‌تر است.

من از قیاس رایانه استفاده می‌کنم زیرا همین اتفاق در به دست آوردن یک ابرحافظه نیز رخ می‌دهد. این کتاب قرار است شما را با

روش‌های مختلف تفکر آشنا کند. اگرچه تمرین‌ها همیشه سرگرم‌کننده خواهند بود، اما ممکن است در ابتدا چندان منطقی به نظر نرسند. در نگاه اول، برخی از تکنیک‌ها نیز ممکن است دشوار یا پیچیده به نظر برسند. من نمی‌گویم که اصلاً هیچ منحنی یادگیری (روند کسب مهارت) وجود نخواهد داشت، اما باور کنید این روند بدون دردسر خواهد بود. ممکن است در چند روز اول کمی گیج شوید، اما سپس با دیدن اینکه قدرت حافظه‌تان به طرز چشمگیری در حال افزایش است، بیشتر و بیشتر هیجان‌زده خواهید شد.

من نمی‌توانم به اندازه کافی روی موضوع «داشتن نگرش مثبت» تأکید کنم. همان‌طور که قبلاً گفتم، به دلیل فرمت منحصربه‌فرد این کتاب، بسیار مهم است که درس‌ها را به ترتیب و دقیق انجام دهید، زیرا هر درس روی درس قبلی بنا می‌شود. شما باید قبل از رفتن به درس بعدی، درک خوبی از مطالب یک درس داشته باشید. من این را بارها و بارها تأکید خواهم کرد، زیرا می‌خواهم مطمئن شوم که متوجه اهمیت پایه‌ها و اصول اولیه در به دست آوردن ابرحافظه هستید.

به خاطر داشته باشید که در درس‌های اولیه، ما عمدتاً تمریناتی انجام می‌دهیم تا یک پایه و اساس بسازیم. این را در نظر بگیرید: وقتی از کنار یک کارگاه ساختمانی عبور می‌کنید، با دیدن عمق گودال‌کنده‌شده در زمین می‌توانید تخمین بزنید که آن ساختمان چقدر قرار است بلند باشد. همین اصل در مورد تکنیک ابرحافظه نیز صدق می‌کند. ما قصد داریم روی ساختن یک پایه محکم برای حافظه شما کار کنیم. هرچه این پایه محکم‌تر باشد، بهبود حافظه شما چشمگیرتر خواهد بود. برخی از

تمریناتی که انجام می‌دهیم شما را به خنده وامی‌دارد. برخی جذاب، برخی دیگر عجیب و شاید حتی احمقانه به نظر برسند. درست مانند یک بازیکن بیسبال در تمرینات بهاری که قبل از ورود به زمین باید با شنا و درازنشست شروع کند، شما نیز تمرینات نرمشی ذهنی انجام خواهید داد تا ذهن خود را گسترش داده و متمرکز کنید. اگر یاد بگیرید تغییر را بپذیرید، به خودتان اجازه دهید کاملاً پذیرای این تمرینات باشید و دستورالعمل‌ها را با دقت دنبال کنید، ناخودآگاه خود را به بهترین شکل ممکن آماده می‌کنید تا حافظه شگفت‌انگیزی را که توانایی آن را دارد، آزاد کند.

انگیزه و تکنیک

می‌خواهم چند کلمه‌ای درباره چیزی که آن را «ترازوی تعادل آموزش» می‌نامم، صحبت کنم. در هر نوع برنامه آموزشی یا دوره یادگیری، باید تعادلی میان دو عامل اصلی وجود داشته باشد:

۱. انگیزه

۲. تکنیک

اگر این دو در تعادل نباشند، کسانی که برنامه را طراحی کرده‌اند باید نگاهی دوباره به آن بیندازند، زیرا یک جای کار ایراد دارد. اگر به فراگیران، دُز بیش از حدی از انگیزه داده شود اما محتوای مفید بسیار کمی دریافت کنند، در نهایت با «احمق‌های هیجان‌زده» مواجه خواهیم شد! چنین افرادی ممکن است فکر کنند خیلی می‌دانند، اما در واقع چیز بسیار کمی یاد گرفته‌اند؛ موضوعی که در درازمدت خود را نشان می‌دهد. فروشندگان گاهی این‌گونه‌اند؛ آن‌ها درباره محصول یا خدمات خود بسیار

هیجان زده‌اند اما دانش اندکی درباره آن دارند، واقعیتی که خیلی زود برای هر خریداری آشکار می‌شود.

گاهی اوقات وضعیت کاملاً برعکس است. برنامه‌ای که دُر بیش از حدی از تکنیک دارد و انگیزه کمی ایجاد می‌کند نیز خروجی‌های (فارغ‌التحصیلان) بسیار ضعیفی به دنبال خواهد داشت؛ اگر افراد خسته و بی‌انگیزه باشند، مهم نیست مطالب چقدر ارزشمند باشند، آن‌ها چیزی یاد نخواهند گرفت.

من برنامه «ابرحافظه» را کاملاً با در نظر گرفتن این موضوع ساختاردهی کرده‌ام. هر درس، اطلاعات را در بخش‌های کوچک ارائه می‌دهد و به شما نشان می‌دهد که چگونه هر تمرین را انجام دهید و هر تکنیک را قدم‌به‌قدم به کار بگیرید. بدین ترتیب، شما یادگیری و اعتماد به نفس را به یک اندازه به دست خواهید آورد. و با رخ دادن این اتفاق، همان‌طور که انجام تمرین‌ها آسان‌تر و کاربردهایشان هیجان‌انگیزتر می‌شود، انگیزه شما نیز افزایش می‌یابد و شما را به سوی درس‌های بعدی و تمرینات و تکنیک‌های بیشتر سوق می‌دهد.

چهار گام تا یک ابرحافظه

چهار سطح وجود دارد که در حین مطالعه «ابرحافظه»، پیشرفت خود را در آن‌ها مشاهده خواهید کرد:

سطح ۱: ناتوانی ناآگاهانه

سطح ۲: ناتوانی آگاهانه

سطح ۳: توانمندی آگاهانه

سطح ۴: توانمندی ناآگاهانه

سطح اول، مرحله‌ای است که پیش از اطلاع از وجود «ابرحافظه» در آن قرار داشتید. معنایش این است که شما به سادگی نمی‌دانستید که نمی‌دانید. شاید از حافظه خود خیلی راضی نبودید، یا شاید فکر می‌کردید حافظه‌تان نسبتاً خوب است، اما در هر صورت، مایل به پذیرش وضعیت موجود بودید. شما نمی‌دانستید که حافظه‌ای با قابلیت‌های شگفت‌انگیز دارید که فقط منتظر آزاد شدن است. شما هیچ درکی از این نداشتید که این وضعیت موجود چقدر می‌تواند تغییر کند، بنابراین در وضعیت «ناتوانی ناآگاهانه» قرار داشتید.

اما از آنجا که خواندن این کتاب را شروع کرده‌اید و کم‌کم در حال به دست آوردن سرنخ‌هایی از کارهایی هستید که می‌توان برای آزادسازی قدرت حافظه انجام داد، به سرعت در حال نزدیک شدن به سطح دوم، یعنی «ناتوانی آگاهانه» هستید. شما خیلی سریع از کارهایی که می‌توانید یا نمی‌توانید در رابطه با حافظه خود انجام دهید، آگاه می‌شوید. شما به دنبال کمک هستید، زیرا تشخیص می‌دهید که جای پیشرفت وجود دارد. شاید شخص دیگری را می‌شناسید که این کتاب را خوانده یا در یکی از سمینارهای من شرکت کرده است. یا شاید نمایی از ابرحافظه یک نفر را دیده‌اید و با خود فکر می‌کنید: «پسر، اگر او می‌تواند این کار را انجام دهد، من هم می‌توانم!» و کاملاً هم حق با شماست!

در عرض حدود یک هفته پس از شروع کار با این کتاب، به سطح سوم، یعنی «توانمندی آگاهانه» خواهید رسید. حالا اوضاع هیجان‌انگیزتر می‌شود، زیرا می‌دانید که می‌دانید. ابرحافظه کار خود را برای شما آغاز

کرده است. شما تمرینات را با من انجام خواهید داد و شروع به استفاده از برخی تکنیک‌ها در موقعیت‌های واقعی زندگی خواهید کرد. ممکن است همه چیز هنوز خیلی روان پیش نرود، اما اتفاق خواهند افتاد. یک تشبیه خوب برای این مرحله، کسی است که در حال یادگیری رانندگی با یک ماشین دنده‌دستی است. پس از اینکه اصول اولیه به شما آموزش داده شد، در سطح توانمندی آگاهانه هستید، زیرا هنوز باید به هر مرحله از فرآیند فکر کنید. «بذار ببینم... کلاچ رو می‌گیرم، می‌زنم دنده یک، کلاچ رو آرام ول می‌کنم، یه کم گاز می‌دم...» و شاید ماشین خاموش شود. اما شما ادامه می‌دهید.

در عرض سه یا چهار هفته، در سطح چهارم قرار خواهید گرفت: «توانمندی ناآگاهانه». در این نقطه، تکنیک‌هایی که روی آن‌ها کار کرده‌اید به طبیعت دوم شما (عادت) تبدیل خواهند شد. شما هر روز با کمترین تلاشی آن‌ها را به کار خواهید برد؛ درست مانند بستن بند کفش، نفس کشیدن، راه رفتن، یا در مورد راننده ما، ویراژ دادن با ماشین دنده‌ای. شما ناخودآگاه دنده عوض می‌کنید و دیگر اصلاً به آن فکر نمی‌کنید.

این هیجان‌انگیزترین بخش کتاب است. این تکنیک‌ها شما را به نقطه‌ای می‌رسانند که به صورت ناخودآگاه از آن‌ها استفاده کنید. من به آن «خلبان خودکار» می‌گویم. از زمانی که تدریس ابرحافظه را در سال ۱۹۸۱ آغاز کردم، نامه‌های بسیار بسیار زیادی از سراسر کشور دریافت کرده‌ام. برای افراد زیادی، قرار گرفتن در سطح چهار یک مکاشفه است. مانند باز شدن دریچه‌های سد است؛ دانش و قابلیت یادآوری به میدان می‌آیند و

افراد متوجه می‌شوند که به طور خودکار چیزهایی را به یاد می‌آورند که اصلاً نمی‌دانستند در حافظه‌شان ذخیره شده است. اگر درس‌ها را همان‌طور که ارائه شده‌اند انجام دهید، تضمین می‌کنم که شما هم در عرض چند هفته کوتاه در سطح چهارم خواهید بود.

و یک نکته پایانی. اشاره کردم که غرق در نامه‌های افرادی هستم که از تکنیک‌های آموخته‌شده در برنامه ابرحافظه بهره‌مند شده‌اند. دریافت این نامه‌ها برای من بسیار هیجان‌انگیز است و امیدوارم که شما، به عنوان خواننده، پس از اتمام کتاب و پیروی از دستورالعمل‌های آن، برای من بنویسید و داستان موفقیت خود را بگویید. می‌خواهم بشنوم که ابرحافظه چگونه بر زندگی شما تأثیر گذاشته است. شاید ترفیع شغلی گرفته‌اید. شاید عزت نفستان افزایش یافته است. شاید کتاب دیدگاه بهتری نسبت به زندگی به شما داده باشد. شاید اکنون به خاطر حافظه خارق‌العاده‌تان، تحسین دیگران را برمی‌انگیزید. من می‌خواهم این داستان‌های موفقیت را بشنوم. منتظر دیدن نامه‌هایتان هستم و امیدوارم روزی در شهر شما یک سمینار ابرحافظه برگزار کنم. بی‌صبرانه منتظر دیدار شما در آن زمان خواهم بود.

این پایان درس اول است. با تمام وجود امیدوارم این کتاب همان چیزی باشد که می‌خواهید، و می‌دانم که خواهد بود. ممکن است با کتاب‌های دیگری که خوانده‌اید متفاوت باشد، زیرا ما به نوعی با هم در تعامل خواهیم بود. دوست دارم احساس کنید که من دقیقاً همان‌جا هستم و با شما صحبت می‌کنم و این فناوری پیشگامانه را به شما آموزش می‌دهم. می‌دانم که فراتر از حد انتظارتان از این کتاب بهره‌مند خواهید

شد. تکنیک‌ها را به کار بگیرید، تمرینات را با اشتیاق انجام دهید و از این برنامه ابرحافظه لذت ببرید.

مرور درس اول

۱. شما باید درس‌ها را به ترتیب مطالعه کنید.
۲. هر درس از این کتاب باید در حدود بیست تا سی دقیقه به پایان برسد.
۳. اگر بیش از یک درس در روز مطالعه می‌کنید، بین درس‌ها ده تا پانزده دقیقه استراحت کنید.
۴. مطالعه خود را زمانی انجام دهید که هیچ عامل حواس‌پرتی وجود ندارد.
۵. زمان و مکان مشخصی را برای مطالعه اختصاص دهید.
۶. قبل از شروع یک درس، از خوردن غذای سنگین (و پرچم) خودداری کنید.
۷. هنگام خواندن، هیچ یادداشتی برندارید.

شاخص آموزش‌پذیری شما

تمایل به یادگیری ضربدر تمایل به پذیرش تغییر.

ترسیم پیشرفت شما: چهار گام تا یک ابرحافظه

سطح ۱: ناتوانی ناآگاهانه. شما نمی‌دانید که چه چیزی را نمی‌دانید.

سطح ۲: ناتوانی آگاهانه. شما می‌دانید چه کاری می‌توان انجام داد، اما قادر به انجام آن نیستید.

سطح ۳: توانمندی آگاهانه. شما آگاهانه برای استفاده از هر تکنیک یا تمرین ابرحافظه فکر می‌کنید.

سطح ۴: توانمندی ناآگاهانه. شما تکنیک‌ها را به صورت خودکار به کار می‌برید.