

چگونه حافظه مان را تقویت کنیم؟



گرد اوری و تالیف گروه موفقیت شاهرخی

www.sajadshahrokhi.org

چگونه حافظه مان را تقویت کنیم؟

قبل از پرداختن به پاسخ سؤال، مقدمتاً تعریفی از حافظه ارائه می شود، دکتر نصرت الله پور افکاری «حافظه» را اینگونه تعریف کرده است: «این اصطلاح مفهومی کلی دارد و به آن گروه از جریانات روانی که فرد را به ذخیره کردن تجارب و یادآوری مجدد آنها قادر می سازد، اطلاق می شود حافظه یکی از اجزای تعیین کننده هوش افراد است.»

همچنین شعاری نژاد کار حافظه را یادآوری و بازشناسی چیزی که قبلاً آموخته یا تجربه شده است، می داند.

راه های تقویت حافظه

1. تمرین پراکنده با مطالعه با فاصله: در این روش، یاد گیرنده به جای اینکه سعی کند تا یکباره و در یک نوبت مطالب را حفظ کند، وقت خود را تقسیم می کند و چندین بار آن را مرور می نماید، اگر یاد گیرنده سعی کند تا در یک نوبت همه مطالب را حفظ کند و تمام دقت خود را در همان یک نوبت صرف یادگیری آن مطلب نماید، این امر باعث خستگی و از بین رفتن انگیزه در او می شود. علاوه بر این، معمولاً پس از پایان یافتن تمرین، فراموشی صورت می گیرد. اگر یاد گیرنده چندین نوبت، صرف مطالعه مطلب کند، آنچه در نوبت قبل فراموش شده است در نوبت بعد به سرعت آموخته می شود.

2. روش تداعی معانی: حافظه با یادآوری و بازیابی تقویت می شود. صورت ها و مضمونهایی که شخص به خاطر می آورد نقطه شروعی برای تداعی است. کلمه «تداعی» که یک اصطلاح روان شناسی است به طور معمول با واژه «معانی» به کار می رود. «تداعی» به معنای دعوت کردن است؛ یعنی در حافظه شخص هر مطلبی مطالب دیگر را به خاطر می آورد. آنگاه هر یک از این مفاهیم ذهنی جدید، اشیاء و مفاهیم دیگری را به یاد می آورد و این امر مرتباً ادامه می

یابد؛ و به این ترتیب مخزن حافظه وسعت می یابد. «تداعی معانی» انواعی دارد که عبارتند از: تداعی در اثر «شباهت» «همراهی» «تقابل» و «تضاد». شباهت ممکن است در لفظ یا در معنی باشد. مثلاً «باران» «آب» را تداعی می کند. در تضاد، دو شیء یا دو واژه با مفهومی متضاد در پی هم خواهند آمد، مانند سفید و سیاه. اشیایی که همراه هم هستند و یا وقایعی که همزمان و یا در پی هم رخ می دهند نیز سبب تداعی می شوند. مانند: رعد و برق. در تداعی معانی وقتی واژه را می شنویم واژه دیگری را که با آن ارتباط دارد به یاد می آوریم. با این روش می توان بسیاری از مطالب را به یاد آورد. همچنین اگر مطالب جدید با مطالب گذشته ارتباط داده شوند، بهتر در حافظه باقی می ماند.

اگر هنوز تحصیل می کنید می توانید موضوعات درسی خود را با موضوع های دیگر، مانند نقشه جغرافیا و یا تصویرهایی برای ایجاد تداعی معانی در موقع یادآوری، گره بزنید. حتی، وقتی یادداشت و یا کتابی را مطالعه می کنید سعی کنید تصویر آنها را نیز به خاطر بسپارید. مثلاً اگر جنگ نادر شاه در هندوستان را مطالعه می کنید، منظره فیل ها و فنون جنگی نادرشاه را در نظر خود مجسم کنید تا مطالب در ذهن شما همراه با تصاویر ذهنی باقی بمانند.

3. استفاده از «پیش سازمان دهنده»: پیش سازمان دهنده به مجموعه ای از مفاهیم مربوط به مطلب یادگیری گفته می شود که پیش از آموزش جزئیات تفصیلی مطلب، در اختیار یادگیرنده گذاشته می شود. نقش پیش سازمان دهنده، این است که یادگیرنده را با مطالبی که قرار است بیاموزد آشنا می سازد و کمک می کند تا اطلاعاتی را که بتوان مطالب جدید را به آنها ربط داد به یاد آورند. بنابراین، پیش سازمان دهنده، یک بیان مقدماتی درباره موضوع یادگیری است که برای اطلاعات جدید، یک چهارچوب ذهنی فراهم می آورد و این اطلاعات جدید را به آنچه از قبل می داند ربط می دهد.

4. روش «بند به بند»: این روش را دانشجویان زیادی طی سالهای متمادی به کار برده و عموماً از آن نتیجه مطلوب گرفته اند، جزئیات این روش به این شرح است.

1. در اتاقی آرام پشت میز خود بنشینید پاهای خود را راحت روی زمین قرار دهید، کتاب را باز کنید و در مقابل خود قرار دهید چند صفحه یادداشت تمیز و دو سه مداد نیز در کنار دستتان بگذارید.

2. اولین صفحه فصل را بیاورید، عنوان فصل و عنوان اول بعد از آن را - اگر وجود داشته باشد - یادداشت کنید.

3. اولین بند را بخوانید و سپس خواندن را متوقف کنید.

4. آنگاه به دقت به آنچه خواندید بیندیشید و در کلماتی هر چه کمتر و به زبان خودتان آن را خلاصه کنید. این خلاصه می تواند حتی چهار یا پنج کلمه باشد و به صورت جمله نباشد.

5. با همین روش ادامه دهید و بندها را یکی یکی به زبان خودتان خلاصه کنید. عنوانهای فرعی فصل را نیز در لا به لای خلاصه های خود، در محل مناسب قرار دهید.

فایده واقعی این روش زمانی آشکار می شود که بخواهید برای امتحان آماده شوید. اگر فصلها را خوب خلاصه کرده باشید، با مرور این خلاصه ها خود را از خواندن دوباره کل کتاب معاف کرده اید.

5. مواد غذایی که برای تقویت حافظه مفید است: متابولیسم مغز تحت تأثیر مبادلات کلسیم و فسفر قرار دارد. پس مواد غذایی ما باید از مقادیر کافی از این دو عنصر برخوردار باشند. برای «غذا دادن» به مغز و تقویت حافظه، خوردن مواد غذایی زیر توصیه می شود:

- شیر، یکی از اصلی ترین غذاهای ضروری مغز، شیر است. شیر با مزاج بعضی افراد نمی سازد لذا می توان آن را به صورت شیر خشک و همراه با غذاهای دیگر مصرف کرد.

- پنیر، به ویژه برای کسانی که با مزاجشان سازگار است خوردن آنرا توصیه می کنیم.

- جوانه گندم، این ماده را می توان بعنوان یکی از غذاهای اصلی مغز به شمار آورد. از حیث فسفر کلسیم و ویتامین ها بسیار غنی می باشد.

- ماهی. این ماده خوراکی به جهت داشتن مواد فسفوری فراوان، برای مغز بسیار نافع است.

- تخم مرغ، در تخم مرغ مواد غذایی ارزنده به وفور دریافت می شود البته در خوردن آن افراط نکنید.

- بادام، گردو، فندق. توجه داشته باشید که هر چند خوردن این مواد کارخانه مغز را به تحریک وادار می سازد، به همان اندازه هضم آنها دشوار است و معده های ضعیف بایستی متوجه باشند که بخصوص شبها از مصرف آنها خودداری کنند.

توصیه های اسلام برای تقویت حافظه

در اینجا می پردازیم به بیان چیزهایی که در تقویت حافظه از نظر اسلام نقش مؤثر دارند.

- خواندن قرآن، به خصوص خواندن مداوم آیت الکرسی

- فرستادن صلوات بر محمد مصطفی - صلی الله علیه و آله و سلم - و اهل بیت - علیهم السلام -

- مسواک کردن

- غسل خوردن

- خوردن کشمش پیش از صبحانه؛ چرا که این ماده حاوی مقدار زیادی فسفر است که باعث رشد و سرزندگی قوای مغزی می شود.

– تنظیم برنامه برای کارهای روزانه

در روایات معصومین – علیهم السلام – همچنین به عوامل نسیان و کم حافظگی اشاره شده است. به چند مورد از آنها اشاره می کنیم: 1. انجام گناهان 2. خوردن ترشیهها 3. خنده زیاد و بلند 4. بی احترامی به استاد

5. خوردن زیاد پنیر 6. خواندن نوشته های روی قبرها 7. خوردن و آشامیدن در حال جنابت 8. خوردن غذای داغ 9. زیاده روی در مباشرت جنسی 10. بوییدن بوهای بد.

سؤال: راه های تمرکز حواس چیست؟

در ابتدا تعریفی از «تمرکز» ارائه می دهیم: تمرکز حالتی است که در آن از میان افکار و آراء مختلف شخص، یک فکر در مرکز قرار می گیرد و بقیه افکار و آراء او نسبت به آن فکر، جنبه پیرامونی دارند. بنا به تعریفی دیگر، تمرکز حواس یعنی توانایی ثابت نگه داشتن توجه و دقت روی موضوع یا کاری که به میل و اراده انتخاب شده است و مانع شدن از اینکه این دقت و توجه به سوی موضوعات دیگر منحرف شود.

برای ایجاد تمرکز و تقویت آن ابتدا باید عواملی را که باعث می شوند تمرکز حواس شخص از بین برود شناسایی کرد و سپس با راه های مقابله با آنها آشنا شد. این عوامل عبارتند از:

1. عدم علاقه نسبت به موضوع مورد مطالعه: از مهمترین عوامل عدم تمرکز حواس، آن است که خواننده نسبت به کتاب یا موضوع مورد مطالعه، علاقه نداشته باشد. بهترین شیوه مقابله با این حالت، آن است که بین این موضوع یا کتاب، با آنچه مورد علاقه شدید خواننده است ارتباطی برقرار شود. مثلاً دانش آموزی که به قبولی در کنکور علاقه زیادی دارد، باید میان این کتاب و قبولی در کنکور ارتباطی برقرار کند تا از این راه، حالت بی علاقه او زایل شود.

2. آشفتگی های درونی: منشأ این آشفتگی ها در درون انسان قرار دارد مانند: نگرانی، ترس، اندوه، حسادت و به طور کلی احساسات هیجان آمیزی که در ذهن مانع تمرکز می شود.

بهترین راه برای منحرف کردن توجه فکر از نگرانیها این است که آنها را در کاغذ یادداشت کنید و به خودتان بگویید که بعد از مطالعه درباره آنها فکر خواهید کرد. با این روش ساده، ذهن شما تنها متوجه مطالعه خواهد شد و به صورت موقت از پرداختن به نگرانیها منحرف می گردد و قدرت تمرکز را افزایش می دهد...3. عدم هماهنگی بین قدرت اراده و تخیل: اگر تخیل خواننده با اراده اش هم سو نباشد نمی تواند تمرکز حواس کافی داشته باشد. در روان شناسی ثابت شده است که در این تضاد و ناهماهنگی، قدرت تخیل قوی تر از اراده است. مثلاً دانشجویی کتابی را باز می کند و به مطالعه آن می پردازد، پس از مدت کوتاهی افکاری به ذهنش خطور می کند مثلاً با دوستانش بازی می کند، به سینما می رود... این تخیلات باعث می شود که خواننده تمرکز خود را از دست دهد. برای غلبه بر این مشکل خواننده وقتی می خواهد موضوع خاصی را مطالعه کند بهتر است خود را در حال و هوای مخصوص آن موضوع قرار دهد. مثلاً اگر کتاب پزشکی می خواند، خود را در حال و هوای پزشک قرار دهد.

4. آشفتگی های بیرونی: این آشفتگی ها از تحریک های غیر عادی حواس مختلف انسان ایجاد می شود، هر گونه تحریک غیر عادی حواس، ممکن است فرایند تمرکز را با اشکال مواجه کند. تشنگی، گرسنگی، درد، گرما، سرما و.. موجب بر هم خوردن تمرکز می شود. برای رفع این آشفتگی ها باید تا حد امکان محیط مطالعه را از محرک های خارجی دور ساخت. مثلاً محیطی را برای مطالعه انتخاب کنید که در آنجا صداهای ناهنجار، رفت و آمد وسایل نقلیه و.. نباشد. همچنین نور محل مطالعه هم باید به اندازه کافی باشد.

گوش دادن به موسیقی رادیو یا نوارهای آهنگ هنگام مطالعه باعث انحراف توجه و کاهش تمرکز می شود. این که بعضی ها می گویند که صدای رادیو یا نوار موسیقی در تمرکز به آنها کمک می کند درست نیست. اگر دانش آموزی با این طریق مطالعه، خوب یاد می گیرد با حذف موسیقی نمراتش بهتر خواهد شد.

اقدامات زیر همچنین برای ایجاد تمرکز در هنگام مطالعه مفید خواهد بود:

- طرح سؤالات و یافتن جواب آنها هنگام مطالعه موجب از بین رفتن بی حوصلگی و باعث تمرکز بهتر می شود.

- تجسم کردن، یعنی استفاده از حواس مختلف و تفکر بر روی مطالب و در نتیجه معنا بخشیدن به کلمات و پی بردن به هدف نویسنده.

- یادداشت کردن، خلاصه کردن، علامت گذاری، حاشیه نویسی و مرور مطالب. تمام این کارها یادگیری را آسان و تمرکز را بهبود می بخشد.

عبارت خواندن، تمرکز را افزایش می دهد. زیرا از طریق عبارت خوانی، شما با سرعت نزدیک به سرعت اندیشیدن خود، می خوانید. در حالی که در کلمه خوانی مجبورید با پهلوی هم قرار دادن کلمات به معانی برسید، که این خود باعث حواس پرتی می شود.

منابع بیشتر جهت مطالعه

✓ تقویت حافظه، محمد حسین حقجو

✓ چگونه حافظه خود را تقویت کنیم، جیمز وینلند، ترجمه شمس الدین زرین کلک.

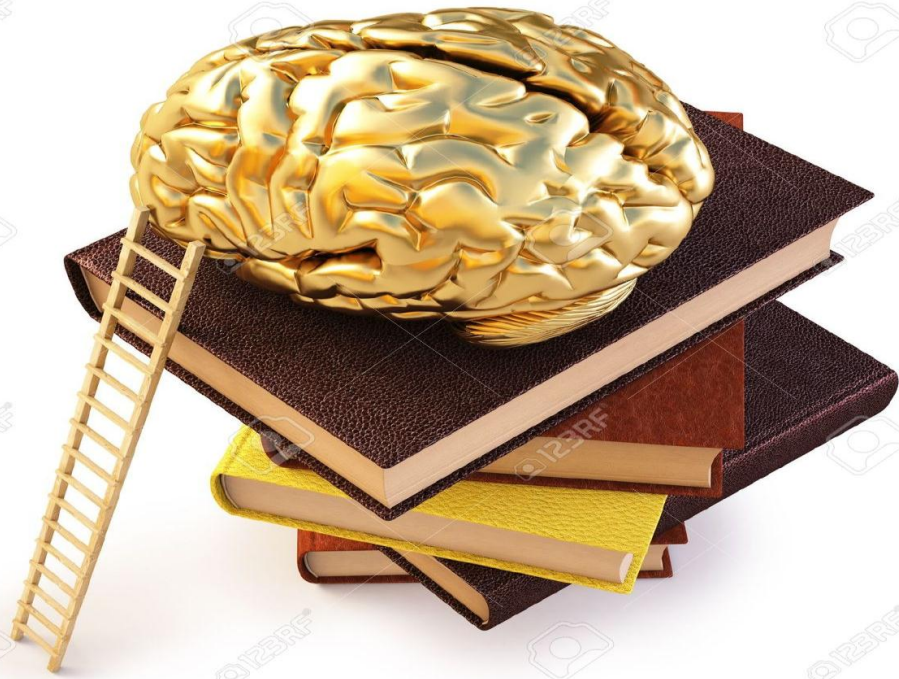
✓ راهنمای تمرکز بهتر، ملوین پاورز، رابرت اس، استارت، ترجمه حسین نیر.

✓ روش های مطالعه، علی اکبر سیف.

✓ شرایط یادگیری، ترجمه جعفر نجفی زند.

منبع: سایت اندیشه قم

دانلود رایگان صد جلد کتاب موفقیت و روان شناسی



اختصاصی گروه موفقیت شاهرخی



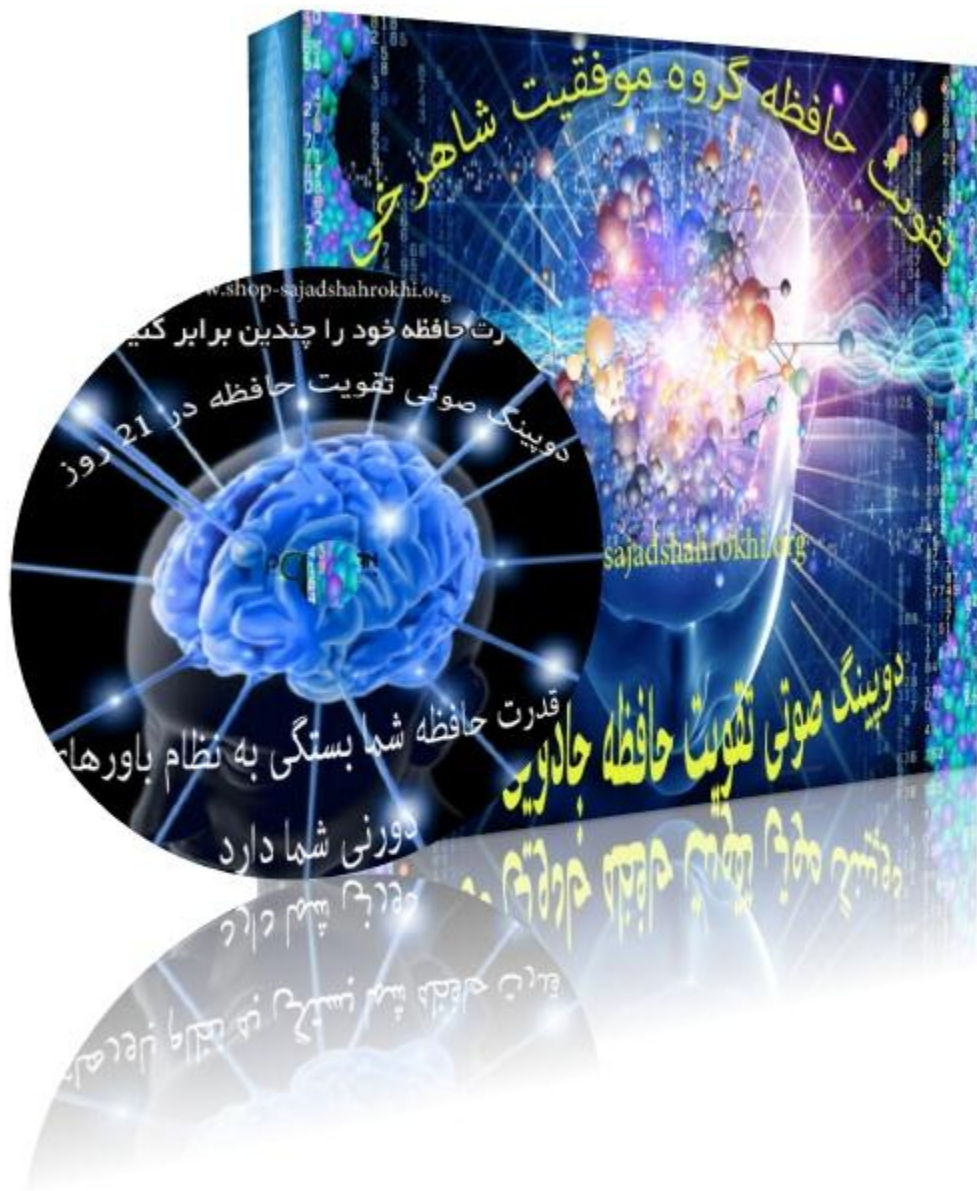
برای دانلود رایگان به سایت در قسمت کتاب های الکترونیکی

سایت با کلیک بر روی لینک زیر مراجعه و دانلود نمایید.

www.sajadshahrokhi.org

قدرتمند ترین تکنیک های پرورش حافظه فوق جادویی در 21 روز

ارایه از گروه موفقیت شاهرخی



نام محصول : پرورش حافظه جادویی در 21 روز

حجم و مدت زمان محصول : ویرایش جدید 450 مگابایت تصویری VIDEO+
صوتی MP3 با کیفیت عالی

شامل فایل صوتی در روز+ فایل هیپنوتیزم مخصوص گوش کردن با هدفون+ کتاب مخصوص تقویت حافظه در 90 صفحه و فایل های تکرار کننده تثبیتی با تکرار هوشمندانه + فرم مشاوره آنلاین پی دی اف + فایل ویدویی تصویری با عکس های هیپنوتیزمی تلفیقی با صوت دوره برای اوقات فراغت+ بسته های ذهنی آهنگ های مخصوص حالت الفا و سه پادکست مخصوص هدف گذاری و مراقبه و... + مشاوره سه ماهه آنلاین مستقیم با هر تعداد سوال برای رفع اشکال شما در اجرای تمرین ها برای کسب موفقیت حداکثری+ تجویز تمرین های عملی پس از 21 روز گوش کردن مخصوص شما با توجه به سن سال موقعیت اجتماعی تحصیلی و.. شما ارسال میشود.

به همراه جزوه تصویری راهنمای کامل و دقیق چگونگی استفاده از این محصول به صورت عکس و PDF

نام تولید کننده محصول: سجاد شاهرخی (مشاور شخصی - NLP سخنران - نویسنده کتاب - مترجم

قابل استفاده در : کامپیوتر - لپ تاپ - موبایل - تبلت - ضبط خودرو - و تمام دستگاههایی که قابلیت پخش صدا با فرمت MP3 دارند

محتوای فایل دقیقاً چه چیزهایی را شامل می شود؟

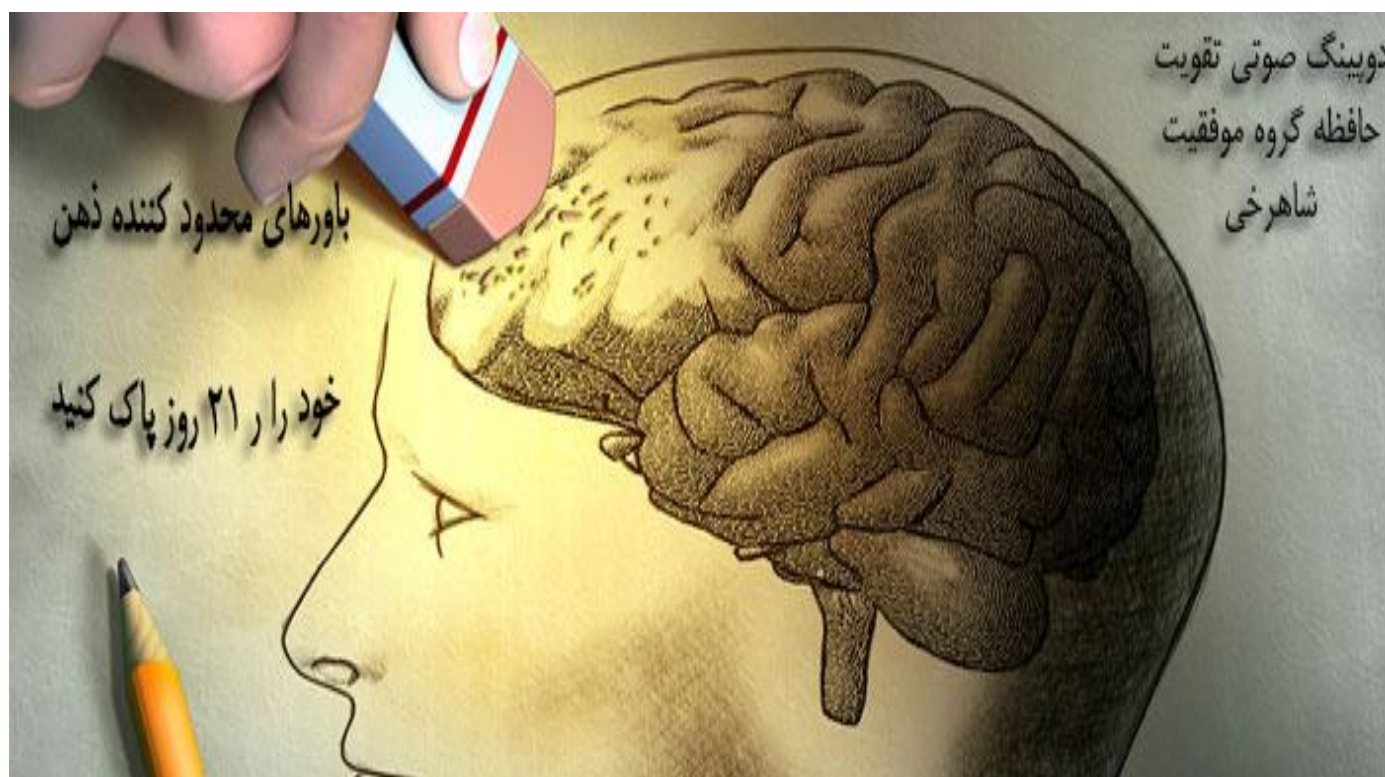


دهها عبارت - مدل سازی ذهنی از افراد صاحب حافظه قوی + تکنیک های تقویت و قوای ذهنی + استفاده از علم برنامه ریزی عصبی کلامی + استفاده از هیپنوتراپی برای تغییر نظام باورهای ضعیف به قدرتمند حافظه قوی تالیف و ضبط شده به صورت صوتی با کیفیت استودیو و اکو دار به همراه آهنگ مخصوص گوش کردن به عبارات تاکیدی برای فعال شدن

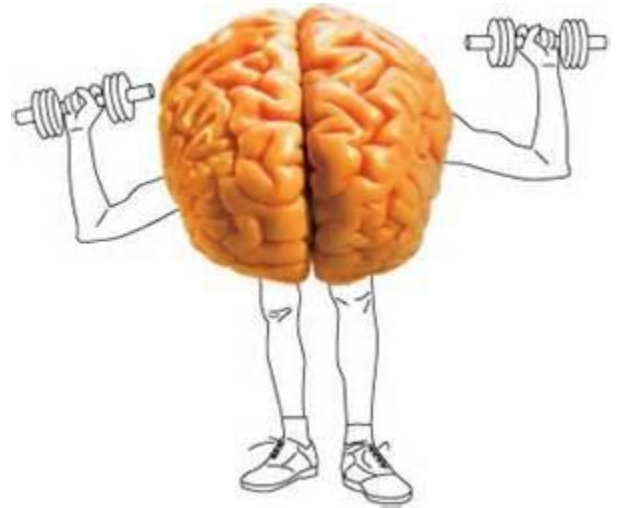
دو نیمکره مغز در زمینه تقویت حافظه جادویی در 21 روز در این محصول به صورت صوتی پخش خواهد شد.

در 4 فایل مجزا - فایل اول برای گوش کردن در حالت روزمره + فایل دوم مخصوص گوش کردن در قبل و بعد از خواب به سیله هدفون و هیپنوتراپی و فایل های 21 مرتبه ای تکرار شونده

روش کار بدین صورت می باشد که شما فقط به مدت 21 روز بایستی به این دوره صوتی در هر زمان و مکانی که می توانید به محتویات و جملات گوینده گوش دهید تا به عمق ضمیرناخودآگاه خود پیام های تقویت حافظه را فرستاده و کاملا با تکرار زیاد آن را تثبیت کنید. اثرات آن پس از 7 تا 21 روز بر روی ضمیر ناخودآگاه شما ایجاد شده و به تدریج و هر روز شما صاحب حافظه ای بسیار قوی تر در زندگی خود خواهید شد.



مشخصات و راهنمای استفاده از این 4 فایل صوتی تصویری:



فایل اول به اسم **HAFEZEH DAILY PRACTICE 1** با آهنگ ملایم مخصوص گوش کردن در طول روز و زمان بیداری می باشد که هر چه بیشتر در طول زمان بیداری گوش داده شود تاثیر بیشتری بر ذهن هوشیار شما خواهد داشت و این فایل فقط برای گوش کردن در زمان بیداری می باشد .

فایل دوم به اسم **HAFEZEH SLEEP POSITION 2** می باشد که بایستی حتما شب ها قبل از خواب و صبح ها بعد از خواب یا هر زمانی که از خواب بیدار می شوید به این جملات با آهنگ مخصوص برای فعال شدن ذهن ناهوشیار گوش کنید و این کار بایستی در حالت دراز کشیدن باشد و حتی امکان با هدفون این کار را انجام دهید.. (**مخصوص هیپنوتراپی**)

فایل سوم چهارم فایل های تکرار شونده **21** مرتبه ای و تصویری هستند که اخیرا به محصولات ما اضافه شده اند .



باورهایت را

نسبت به

حافظه هات

عوض کن تا

فوق العاده

جادویی

شود

تقویت حافظه

گروه موفقیت

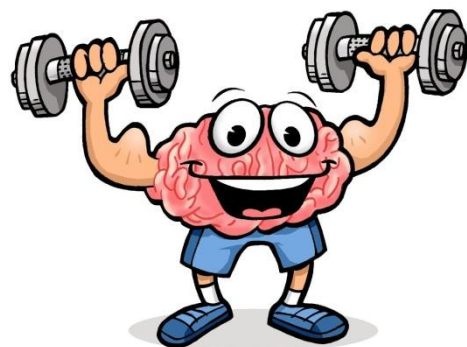
شاهرخی

www.shop-sajadshahrokhi.org

خرید محصول صوتی تصویری تقویت حافظه در 21 روز به شماره 09365981840 پیامک دهید تا روش های دریافت و دانلود فوری ان ارسال شود یا به سایت مراجعه کنید.

www.sajadshahrokhi.org

این محصول از 4 بخش تشکیل شده است.



اولین فایل صوتی مخصوص گوش کردن در زمان بیداری و کارهای روزمره می باشد که موزیک مخصوص بیداری و فعالیت های روزانه با موسیقی مخصوص آن گنجانده شده است.

دومین فایل مخصوص گوش کردن در زمان قبل از خواب و بعد از خواب می باشد که با آهنگ مخصوص فعال سازی ضمیر ناخودآگاه تلفیق گردیده و شخص در این دو حالت بایستی قبل و بعد از خواب گوش نماید تا بیشترین اثر را از این محصول مکمل گوش کردن آن در طول روز را دریافت کند و به نتیجه عالی خواهد رسید.

سومین و چهارمین فایل های تکرار شونده 21 مرتبه ای و تصویری هستند که اخیرا به محصولات ما اضافه شده اند .



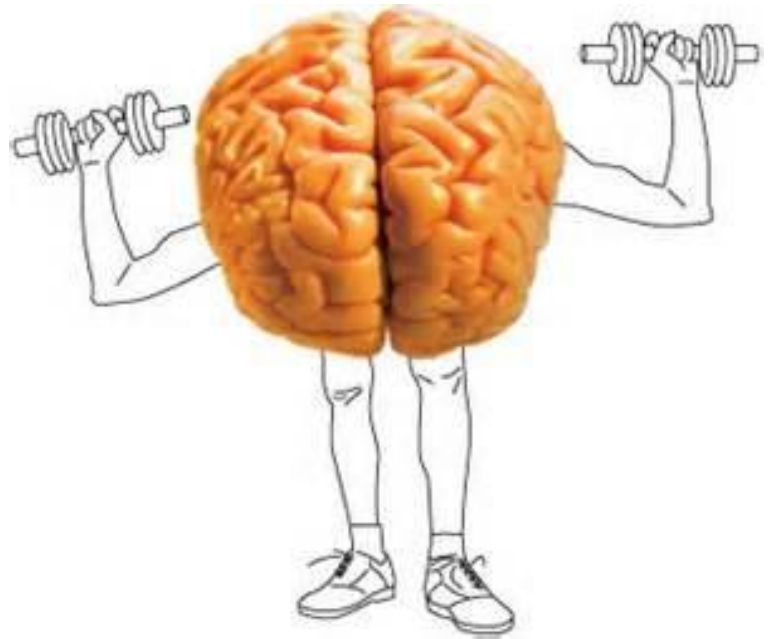
خرید محصول صوتی تصویری تقویت حافظه در 21 روز به شماره 09365981840 پیامک دهید تا روش های دریافت و دانلود فوری ان ارسال شود یا به سایت مراجعه کنید.



خرید محصول صوتی تصویری تقویت حافظه در 21 روز به شماره 09365981840 پیامک دهید تا روش های دریافت و دانلود فوری ان ارسال شود یا به سایت مراجعه کنید.

www.sajadshahrokhi.org

سوالات متداول پیش از خرید محصول



با خرید این محصول دقیقا به چه هدفی خواهیم رسید؟

شما با گوش کردن این فایل صوتی تا 21 روز قدرتمند ترین و باورساز ترین جملات مخصوص در زمینه حافظه جادویی در 21 روز را گوش می کنید و به تدریج در طی 21 روز گوش کردن این جملات در اوقات مفید یا غیر مفید خود در طول شبانه روز صاحب حافظه ای فوق العاده خواهید شد. بعد از هفت روز گوش کردن به جملات ابتدا به صورت موقتی در ذهن هوشیار خود احساسی خوب و انرژی خواهید شد ولی مهم ترین مرحله ادامه گوش کردن این دوره برای انتقال این باورهای اراده ساز و قدرتمند به ذهن ناهوشیار خود و برای تثبیت همیشگی خصوصیت خواهید بود). معمولا از روز هشتم تا بیست یکم

خرید محصول صوتی تصویری تقویت حافظه در 21 روز به شماره 09365981840 پیامک دهید تا روش های دریافت و دانلود فوری ان ارسال شود یا به سایت مراجعه کنید.

www.sajadshahrokhi.org

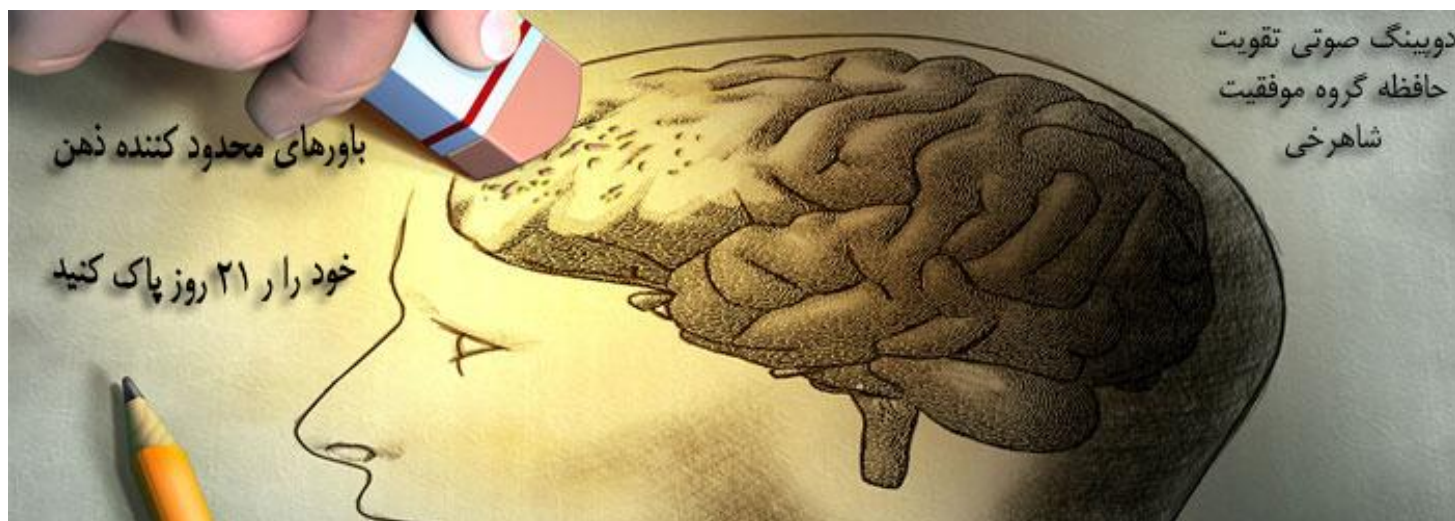


چند مرتبه بایستی در طول شبانه روز به این فایل ها گوش داده شود؟

حداقل دوبار در شبانه روز در اوقات مفید و یا غیر مفید می توان گوش کرد. و فایل مخصوص دوم را هم قبل و بعد از خواب با هدفون می توان گوش کرد. **هیپنوتراپی**



تا چند بار در طول روز می توانم به این فایل گوش کنم؟



هر چه بیشتر گوش دهید به طور طبیعی نتیجه بهتری خواهید گرفت.

حداقل 2 بار در طول شبانه روز و حداکثر به مدت نامحدود (یعنی هر چه که می توانید به این فایل ها گوش دهید) تا اثرات بهتری را برای شما در زندگی تان به ارمغان بیاورد و بیشتر و بیشتر این باورها از ذهن هوشیار تان به ضمیر ناخودآگاهتان منتقل شود.

اثرات این محصول بر روی من چقدر زمان در بردارد؟



با گوش کردن حداقل 2 بار در طول روز شما در طول هفت روز اول گوش کردن به این فایل صوتی شما احساسی قدرتمند و عالی را خواهید بدست خواهید آورد که موقتی می باشد

ولی مهم ترین مرحله تثبیت آن بر روی ناخودآگاه می باشد که از روز هشتم تا بیست یکم گوش کردن این جملات اثرات آن بر روی ضمیر ناخودآگاه شما رفته رفته نفوذ کرده تا این جملات و تکنیک های ترکیب شده تجسم خلاق 5 بعدی + عبارات های تلقینی + مدل سازی از افراد صاحب حافظه قوی + تکنیک های تقویت و قوای ذهنی + استفاده از علم برنامه ریزی عصبی کلامی + استفاده از هیپنوتراپی و NLP به ضمیر ناهوشیار شما منتقل شود. و بزودی با شنیدن روزمره به این عبارات شما صاحب حافظه ای عالی تر و قدرتمند تر با برنامه ریزی ضمیرناوشیار خود در 21 روز قبل از خرید محصول در زندگی تان خواهید شد.

ایا من می توانم بعد از 21 روز گفته شده باز هم به این فایل ها گوش کنم؟

بله صددرصد- محدودیت زمانی اصلا وجود ندارد و شما می توانید در ادامه 21 روز گوش کردن به عبارات های تاکیدی قدرتمند به مدت 90 روز دیگر هم به این فایل ها گوش کنید تا بیشتر و بیشتر در عمق ذهن ناهوشیار شما بنشینند.

اگر در حال تحصیل یا مطالعه برای آزمون های مختلفی هستید این دوره صوتی را هر روز چندین بار گوش کنید تا باورهای مخصوص تقویت حافظه جادویی مدل سازی شده از افراد خوش حافظه و داری به خاطر سپاری عالی را در ذهن خود مدل سازی کنید. هر چه بیشتر گوش دهید و باور کنید سریع تر و بهتر این باور های قدرتمند در ذهن شما تثبیت میشود.



خرید محصول صوتی تصویری تقویت حافظه در 21 روز به شماره 09365981840 پیامک دهید تا روش های دریافت و دانلود فوری آن ارسال شود یا به سایت مراجعه کنید.

www.sajadshahroki.org

ایا من می توانم در اوقات مرده هم به این فایل گوش کنم؟



بله 100 درصد - هر چه بیشتر در اوقات مفید یا غیر مفید بیشتر گوش دهید اثرات بهتر و نتیجه عالی تری خواهید گرفت و صاحب حافظه ای عالی تر خواهید شد.

شما می توانید در زمان گوش کردن این فایل صوتی در اوقات مرده مثل رانندگی - اتوبوس - تاکسی - مترو - صف های انتظار - خرید های روزمره و دیگر فعالیت های روزمره تان و در هر جایی که امکان آن هست می توانید به این فایل ها گوش دهید. توصیه ما این است که اصلا نگران شنیدن جملات گفته شده در فایل صوتی نباشید چرا که در زمان انجام کارهای روزمره نیمکره چپ شما درگیر و در حال فعالیت کارهای روزمره می باشد و بهترین حالت برای دریافت اطلاعات بدون مقاومت به ضمیر ناخودآگاه شما در همین زمان های به اصطلاح مرده و غیر مفید می باشد که نیمکره راست شما خیلی بهتر و بدون مقاومت کمتر جملات و عبارات گفته شده را جذب و در ضمیر ناخودآگاه شما تثبیت می کند و در این زمان هم شما بهترین نتیجه را کسب خواهید کرد.

حجم و مدت زمان محصول : ویرایش جدید 450 مگابایت تصویری VIDEO+
صوتی MP3 با کیفیت عالی



شامل فایل صوتی در روز+ فایل هیپنوتیزم مخصوص گوش کردن با هدفون+ کتاب مخصوص تقویت حافظه در 90 صفحه+فایل های تکرار کننده تثبیتی با تکرار هوشمندانه + فرم مشاوره آنلاین پی دی اف + فایل ویدویی تصویری با عکس های هیپنوتیزمی تلفیقی با صوت دوره برای اوقات فراغت+ بسته های ذهنی اهنگ های مخصوص حالت الفا و سه پادکست مخصوص هدف گذاری و مراقبه و... + مشاوره سه ماهه آنلاین مستقیم با هر تعداد سوال برای رفع اشکال شما در اجرای تمرین ها برای کسب موفقیت حداکثری+ تجویز تمرین های عملی پس از 21 روز گوش کردن مخصوص شما با توجه به سن سال موقعیت اجتماعی تحصیلی و.. شما ارسال میشود.

www.shop-sajadshahrokhi.org

قدرت حافظه خود را چندین برابر کنید.

روپینگ صوتی تقویت حافظه در 21 روز

POST IRAN
PSYCHOMATICS

قدرت حافظه شما بستگی به نظام باورهای
دورنی شما دارد

هدیه ویژه خرید

این محصول



بسته اهنگ های مخصوص پروگرم و آرام سازی ذهن ناهوشیار

شما به مدت 200 دقیقه با قیمت 120 دلار 400) هزار تومان

نیز به رایگان همراه این محصول لینک دانلود آن

به همراه محصول ارسال می شود.



دانلود نمونه رایگان اولین قسمت از

فایل هدیه ویژه آرام سازی جسم روح

[لینک دانلود رایگان اول](#)

هدیه ویژه دوم



قدرتمند ترین موسیقی های بی کلام مخصوص

افزایش تمرکز و تقویت حافظه شما

با حجم 200 مگابایت و مدت زمان 70 دقیقه به رایگان

پس از خرید این محصول لینک دانلود ان ارسال خواهد شد.

لینک دانلود فایل نمونه تربیت تمرکز و حافظه با موسیقی مخصوص

[لینک دانلود اول](#)

هدیه ویژه سوم



کتاب الکترونیکی چگونه حافظه جادویی داشته باشیم در 90 صفحه
و با قیمت 4900 تومان نیز به رایگان برای شما به همراه محصول ارسال میشود.
دانلود رایگان بخش هایی از کتاب چگونه حافظه ای قدرتمند بدست آوریم؟

فرمت فایل PDF :

[لینک دانلود رایگان](#)

هدیه ویژه چهارم محصول



مشاوره رایگان سه هفته ای در طول دوره (فایل صوتی MP3 یا متنی

سه جلسه هفتگی پرسش پاسخ رایگان آنلاین و ایمیلی جهت

استفاده مکلمی و عالی از این محصول با جناب شاهرخی هدیه

بعدی خرید این محصول است . بعد از دریافت محصول کانال ارتباط برای

شما ارسال میشود . و سوالات خود را میتوانید ارسال کنید تا هر هفته جواب

سوالات شما برای استفاده کامل و عملی و رفع مشکلات شما استفاده

بهتر شما توسط جناب شاهرخی به دو صورت فایل صوتی MP3 ضبط شده

برای شما یاب به صورت متنی با ایمیل پاسخ داده خواهد شد.

مشاوره دوم رایگان

ارسال تمرین های اختصاصی عملی و دستور العمل مربوط به شخص خاص شما

در طول دوره 3 هفته اول گوش کردن به خود محصول

که توسط جناب شاهرخی برای شما با توجه به شرایط فعلی زندگی شما

هر هفته تمرین هایی عملی و خاص شما ارسال و تجویز میشود

و شما ملزم به اجرای عملی این تمرین ها

برای رسیدن به نتیجه ایده التان هستید.

هزینه این نوع مشاوره رایگان 149 هزار تومان برای طرح

برنزی ماهیانه است که با خرید این محصول مشاوره رایگان 149 هزار

تومانی سه هفته ای نیز به رایگان دریافت میکنید



برای دیدن مشاوره طرح برنزی بر روی لینک

زیر کلیک کنید

[کلیک کنید](#)

گارانته 100 درصد اثر بخشی و استفاده حداکثری از دوره ها و محصولات من

من سجاد شاهرخی به تو دوست عزیزم قول میدهم در طول دوره 21 روز مرحله اولیه و ابتدایی استفاده از این محصول با تو باشم به تو کمک خواهم کرد و جواب تمام پرسش و پاسخ های تو دوست عزیزم را برای استفاده حداکثری و عالی محصولم به صورت آنلاین و هفتگی کامل پاسخ می دهم تا با انگیزه و کامل و عالی از این محصول برای پیشرفت و بهبود زندگی خودت استفاده کنی

روش های ارسال پرسش های تو دوست عزیزم توسط همکاران گرامی به تو اطلاع داده میشود. با احترام سجاد شاهرخی

برای دیدن پرسش پاسخ های قبلی کلیک کنید

خرید محصول صوتی تصویری تقویت حافظه در 21 روز به شماره 09365981840 پیامک دهید تا روش های دریافت و دانلود فوری ان ارسال شود یا به سایت مراجعه کنید.

www.sajadshahrokhi.org

روش های خرید این محصول به چه صورت می باشد؟



روش اول

در صورت بروز مشکل در این نوع خرید با شماره پشتیبانی زیر تماس حاصل فرمایید.

هفت روز هفته

9 صبح تا 5 بعدازظهر پشتیبانی روزانه

5 بعدازظهر تا 1 شب پشتیبانی شبانه

09365981840

مسئول فروش و پشتیبانی محصولات سایت

روش چهارم) با تخفیف 20 هزار تومانی (در بازه زمانی 2 تا 12 ساعته + مشاوره سه هفته ای رایگان چنانچه پس از ارسال پیامک خرید محصول به شماره 09365981840) تا حداکثر تا 2 تا 12 ساعت) پس از ارسال پیامکتان - هزینه محصول را واریز کنید این محصول تخفیف 20 هزار تومانی برای شما دوست عزیز ارسال میشود .

شماره ارسال

متقاضی خرید محصول تقویت حافظه جادویی در 21 روز

با تخفیف 20 هزار تومانی هستیم

09365981840

زمان واریز هزینه و تخفیف 20 هزار تومانی حداکثر

2 تا 12 ساعت پس از ارسال پیامک تان است

شماره پشتیبانی خرید با تخفیف ویژه

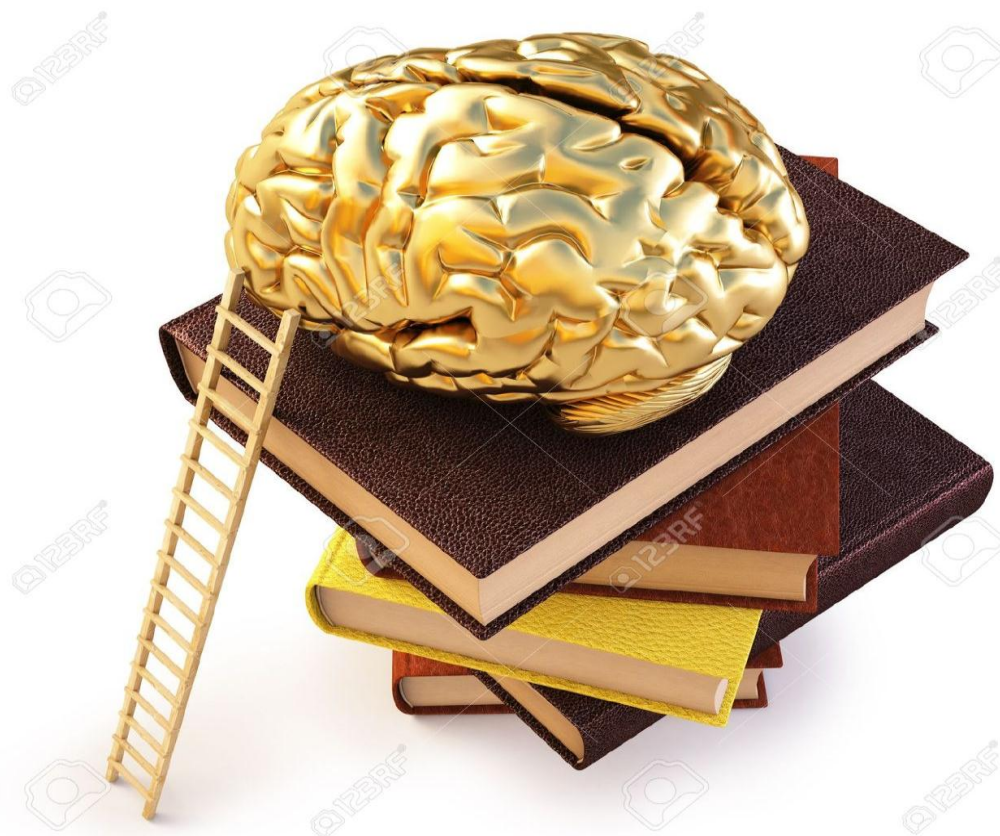
پیامک ارسال کنید **09365981840**



خرید محصول صوتی تصویری تقویت حافظه در 21 روز به شماره 09365981840 پیامک دهید تا روش های دریافت و دانلود فوری ان ارسال شود یا به سایت مراجعه کنید.

www.sajadshahrokhi.org

دانلود رایگان صد جلد کتاب موفقیت و روان شناسی



اختصاصی گروه موفقیت شاهرخی



برای دانلود رایگان به سایت در قسمت کتاب های الکترونیکی

سایت با کلیک بر روی لینک زیر مراجعه و دانلود نمایید.

www.sajadshahrokhi.org

برای دانلود این کتاب ها بر روی هر کتاب کلیک کنید و به سایت در قسمت کتاب های رایگان سایت مراجعه و
دانلود نمایید.

[دانلود کتاب 1200 صفحه ای دایره المعارف عکس نوشته های تصویری انگیرشی](#)

[دانلود کتاب شیوه نامه نوشتن به فرشتگان](#)

[دانلود مقاله 26 نکته طلایی برای کسب آرامش درونی](#)

[کتاب چگونه از سرخس و بامبو برای موفق شدن درس بگیریم](#)

[دانلود جزوه راهنمای هفته هفتم تجسم خلاق 5 بعدی برای استفاده کنندگان سایت](#)

[کتاب رازهای جذابیت فوری برای خانم ها در 21 روز](#)

[دانلود کتاب تکنیک های طلایی یادگیری زبان انگلیسی](#)

[جذب خواستگار و ازدواج موفق](#)

[خلاصه کتاب هفت قانون معنوی موفقیت دیپاک چوبرا به همراه مصاحبه او با انتونی رابینز](#)

[خلاصه کتاب معجزه شکرگزاری راندا برن](#)

[دانلود ماهنامه چرا تا بحال امروز میلیاردی و ثروتمند نشدی](#)

[دانلود کتاب تاثیر ظاهر بر اعتماد به نفس](#)

[سمینار عشق به خویشتن کلید طلایی موفقیت در زندگی](#)

[کنترل ذهن خوزه سیلوا](#)

[معجزه تصاویر ذهنی در کسب موفقیت ما](#)

[مهارت های قاطعیت در زندگی](#)

[هفده کلید طلایی برای تقویت عزت نفس](#)

[دانلود کتاب کسب اعتماد به نفس فوق جادویی در یک هفته](#)

[دانلود کتاب مطمئن ترین راه برای ثروتمند شدن](#)

[دانلود کتاب دوپینگ معنوی شارژ روحی با حکایت نامه های انگیرشی](#)

[PDF ارسال پرسش های مشاوره ای سه ماه برای خریداران محصولات](#)

[دانلود کتاب مصاحبه با میلیاردر خودساخته احد عظیم زاده تاجر فرش ایرانی](#)

[دانلود کتاب رازهای طلایی تقویت اراده پولادین در 21 روز](#)

[دانلود کتاب عکس تصویری دوپینگ موفقیت به زبان بی زبانی](#)

[دانلود کتاب هفته اول دوره سه ماهه تجسم خلاق 5 بعدی](#)

[دانلود کاربرهای تجسم خلاق 5 بعدی در زندگی](#)

[دانلود کتاب سفر خیالی به درون بدن](#)

[دانلود کاتالوگ و لیست کل محصولات سایت ما](#)

[دانلود کتاب ایین سخنرانی دیل کارنگی](#)

[جذب ثروت میلیاردی با خود هیپنوتیزم و عبارات تاکیدی فوق پیشرفته در 21 روز](#)

[دانلود خلاصه کتاب اثر مرکب دان هاردی](#)

[دانلود ماهنامه تخصصی کسب ثروت در 104 صفحه](#)

[دانلود کتاب ثروتمند ترین زنان جهان](#)

[دانلود رایگان با درآمد کم چگونه میلیاردر شویم](#)

[دانلود مقاله 10 نوع فرد خطرناکی که باید از زندگی خود حذف کنید](#)

[دانلود کتاب 40 نکته طلایی برای موفق شدن در تمام زمینه ها اثر برایان تریسی](#)

[دانلود مقاله 24 نکته کاربردی برای تقویت اعتماد به نفس شما](#)

[خلاصه کتاب فروش موفق اثر رابرت هلر](#)

[خلاصه کتاب اراده و موفقیت از برایان تریسی](#)

[دانلود کتاب چگونه ذهنیت یک مولتی میلیاردر را در خود پرورش دهیم](#)

[دانلود کتاب چگونه حافظه ای جادویی کسب کنیم](#)

[چگونه با ارسال ارتعاش ذهنی به موفقیت‌های مادی و معنوی برسیم](#)

[دانلود کتاب چکار کنیم تا اراده خود را پولادین نماییم](#)

دانلود کتاب جفت روحی شما کیست؟

دانلود جزوه تمرین رسیدن به رویاها و آرزوها

لینک پرسش پاسخ های کاربران سایت ما به صورت کتاب الکترونیکی pdf

جلد دوم (اذر تا بهمن) مشاورها و پرسش پاسخ ها ما

دانلود کتاب ترک عادت هایی که مانع جذب ثروت میشوند

دانلود کتاب تجربه 5 ساله من درباره قانون جذب

30 نکته طلایی برای افزایش سرمایه و پس انداز پول

16 تمرین برای افزایش قانون جذب در زندگی شما

16 روش و تکنیک برای افزایش موفقیت در زبان بدن

کتاب تصویری شستشوی مغزی مثبت با عبارات تاکیدی

صد بیست قانون جهانی موفقیت از برایان تریسی

120 تمرین برای نقویت مغز و حافظه

کتاب ایمن سخنرانی اثر دیل کارنگی

دانلود رایگان کتاب الکترونیکی جذب خواستگار و ازدواج موفق مخصوص خانم ها

دانلود رایگان آموزش ریلکسیشن و خود هیپنوتیزم خفیف

متن سخنرانی استیو جابز در دانشگاه استنفورد

15 راه ساده برای تقویت هوش معنوی و ارتباط با خدا

تمرین تن آرامی و ریلکسیشن برای کسب آرامش روحی و جسمی

یازده راهی که بیشتر قانون جذب را در زندگی فعال کنیم

28 نکته طلایی برای مبارزه با افکار منفی خود

دانلود کتاب اهمیت بخشش خود و دیگران برای کسب موفقیت و ثروت

دانلود کتاب از استرس به موفقیت در 31 روز

دانلود کتاب 13 کاری که افراد با روحیه انجام نمیدهند

دانلود کتاب بخشش خود و دیگران برای کسب ثروت و موفقیت

دانلود رایگان مقاله چگونه همسر خود را با تجسم خلاق و برنامه ریزی ضمیرناخودآگاه جذب کنیم؟

دانلود رایگان کتاب تن آرامی و ریلکسیشن به صورت

دانلود رایگان مقاله چگونه همسر خود را با تجسم خلاق و برنامه ریزی ضمیرناخودآگاه جذب کنیم؟

دانلود کتاب چگونه با برنامه ریزی عصبی کلامی در جلسه خواستگاری بله بگیریم؟

دانلود کتاب ده توصیه عملی برای کاهش استرس برای دانلود کلیک کنید

دانلود کتاب افزایش هوش مالی به روش رابرت کیوساکی

دانلود کتاب 10 تکنیک عملی برای تقویت هوش هیجانی شما

دانلود رایگان کتاب چگونه در 5 قدم مولتی میلیاردر شویم؟



هر هفته سه کتاب در سایت ما منتشر میشود برای دانلود رایگان و اپدیت جدید به سایت ما در

قسمت ارشیو کتاب های سایت مراجعه و به رایگان این کتاب ها را دانلود نمایید

اختصاصی گروه موفقیت شاهرخی

برای دانلود رایگان به سایت در قسمت کتاب های الکترونیکی سایت با کلیک بر روی لینک زیر مراجعه و دانلود نمایید.

www.sajadshahrokhi.org

دانلود رایگان و فوری ۳۰ دقیقه از قدرتمند ترین فایل صوتی هیپنوتیزمی کسب آرامش و ثروت برای دانلود رایگان کلیک کنید	دانلود رایگان و فوری ۳۰ دقیقه از قدرتمند ترین فایل صوتی هیپنوتیزمی کسب آرامش و ثروت برای دانلود رایگان کلیک کنید	دانلود رایگان و فوری ۳۰ دقیقه از قدرتمند ترین فایل صوتی هیپنوتیزمی کسب آرامش و ثروت برای دانلود رایگان کلیک کنید	دانلود رایگان و فوری ۳۰ دقیقه از قدرتمند ترین فایل صوتی هیپنوتیزمی کسب آرامش و ثروت برای دانلود رایگان کلیک کنید	دانلود رایگان و فوری ۳۰ دقیقه از قدرتمند ترین فایل صوتی هیپنوتیزمی کسب آرامش و ثروت برای دانلود رایگان کلیک کنید
--	--	--	--	--

برای دانلود رایگان و فوری این فایل های صوتی ارزشمند بر روی لینک زیر کلیک کنید

<http://www.shop-sajadshahrokhi.org/page/19/Bloge>