

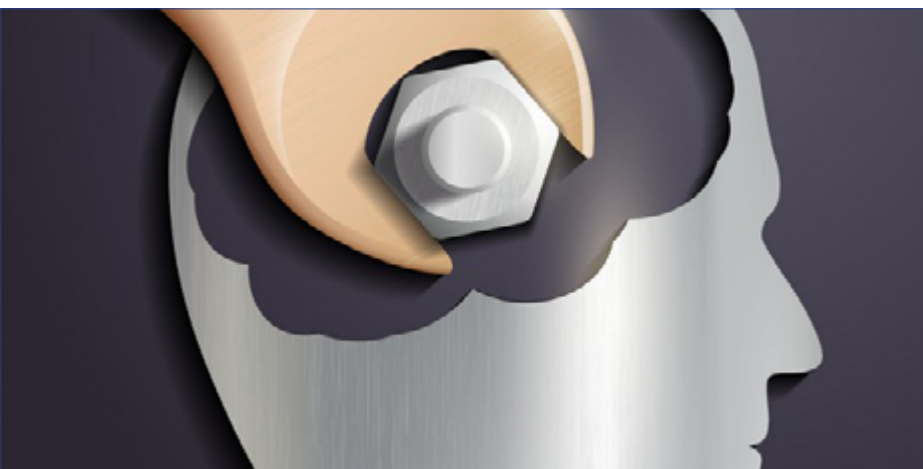


عملکرد استثنایی و راز یگارنیکی

مدرسه فیتنس

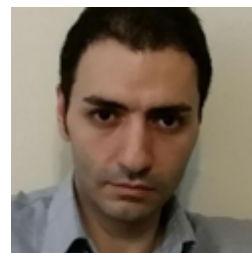
برای خواندن جدیدترین مطالب در زمینه تناسب اندام و لاغری و سلامت
به سایت مدرسه فیتنس (madresefitness.ir) مراجعه کنید.

عملکرد استثنایی و راز زیگاریک



منبع: madresefitness.ir

نویسنده: عانگع اصلانیان
موضوع: سلامت و آب کردن چربی



از چند گروهی که برای تماشای یک فیلم بسیار جذاب به سینما رفته بودند، بعد از یک هفته سولاتی در مورد جزئیات فیلم پرسیده شده تا میزان به خاطر سپاری افراد اندازه گیری شود. همین آزمایش با گروه‌های دیگری هم تکرار شد با این تفاوت که اجازه نمی‌دادند این گروه‌ها فیلم را تا انتها ببینند. ۵ دقیقه قبل از اتمام فیلم برق‌های سالن رو قطع می‌کردند و از حضار معذرت می‌خواستند که برق‌ها رفته است. یک هفته بعد، از این گروه‌ها هم در مورد جزئیات فیلم سولاتی می‌پرسیدند تا میزان به خاطر سپاری این افراد را اندازه‌گیری کنند.

آزمایش بالا را روانشناس مطرحی به نام زیگاریک انجام داد که به اثر زیگاریک معروف است. خانم زیگاریک مشاهده کرده بود که گارسون‌های رستوران جزئیات مربوط به سفارشات مشتریانی که هنوز پول را نپرداخته‌اند را بسیار خوب به خاطر سپرده‌اند ولی

جزئیات سفارشات کسانی که پول را کامل از اول پرداخت کرده اند را به یاد نمی آورند. ایده آزمایش بالا از این مشاهده در ذهن خانم زیگاریک بوجود آمد.

افرادی که فیلم را به صورت ناتمام دیده بودند جزئیات بسیار بیشتری از سکانس های فیلم را به یاد می آوردند. طبق تحقیقاتی که روی اثر زیگاریک انجام شد. وقتی کاری در ذهن ما نیمه تمام می ماند و پرونده اش باز می ماند مدام بارها و بارها توسط مغز پردازش می شود و مدام این اطلاعات بین حافظه کوتاه مدت و بلند مدت جا به جا می شوند.

این اثر، می تواند اثرات مثبت و منفی بسیاری داشته باشد:

مثلا وقتی پرونده یک صورت حساب پرداخت نشده را در ذهنمان باز گذاشته باشیم مدام توسط ذهن پردازش می شود. تعداد پرونده های باز در ذهن ما نسبت عکس با میزان بازده و عملکرد ما دارد و به شدت قدرت تمرکز روی کارهای مهم روزانه را می گیرد.

یکی از عالی ترین کارهایی که برای افزایش عملکرد زندگی می تونید انجام دهید. کاهش تعداد پرونده های نیمه باز در ذهن است.

اگر قرار است کار کوچکی را انجام دهید همین الان انجامش

دهید ... اگر قرار است امروز به کسی زنگ بزنید. نگذارید برای بعدا، همین الان پرونده‌اش را ببندید.

یا مهم‌تر اینکه اگر می‌دانید کار تقریباً کم اهمیت و غیرضروری‌ای را فرصت ندارید در حال حاضر تمام کنید، بهتره اصلاً شروعش نکنید ...

یکی از مهم‌ترین اشتباهاتی که افراد و مخصوصاً کارمندان در محل کار انجام می‌دهند در بررسی ایمیل‌ها و پیام‌ها است.

اگر ایمیلی را باز کردید همانجا جواب بدهید. اگر می‌دانید در شرایطی نیستید که اقدامی انجام دهید هرگز ایمیل را باز نکنید و پیامی را چک نکنید ... در صورتی که اشتباه کلاسیک اکثریت مردم این است که کل پیام‌ها را ابتدا می‌خوانند و بعد دوباره برمیگردند و برخی را جواب می‌دهند و یا اقدام لازم را برایش انجام می‌دهند و بقیه به صورت پرونده‌های نیمه باز در ناخداگاه روی هم جمع می‌شوند.

یا اگر به عنوان مثال می‌خواهید کاری را انجام دهید و هنوز ایده‌ای برای تمام کردنش ندارید. قسمتی از کار را شروع کنید و بگذارید نیمه تمام بماند. در این حالت مدام ایده‌هایی برای بهبود کار یا نحوه جلو بردن کار به ذهنتان خواهد آمد و ذهنتان به یک اسفنج جذب ناخداگاه ایده و اطلاعات تبدیل خواهد شد.

اثر زیگاریک یکی از قوی‌ترین تکنیک‌هایی است که در حوزه بازاریابی عصبی و حتی آموزش حرفه‌ای استفاده می‌شود ...

اثر زیگاریک بسیار فراتر و قوی تر از صرفاً تحریک کنجکاو است.

معمولاً عده بسیار کمی وقتی خواندن یک کتاب را شروع می کنند آن را به پایان می رسانند و آن عده ای که به پایان می رسانند معمولاً بعد از مدتی کل مطالبی که یاد گرفته اند را فراموش می کند.

در هنگام نوشتن «کتاب پایان افسانه کالری ها» یکی از مهم ترین اهدافم این بود خواننده کتاب را بسیار سریع تا به انتها بخواند و خواندن کتاب را به بعد موکول نکند و دوم اینکه اصولش را هرگز فراموش نکند و بتواند همیشه در ذهن داشته باشد. به همین دلیل در نگارش کتاب از بیش از ۲۰ اصل روانشناسی بسیار قوی و حرفه ای در نحوه نگارش کتاب استفاده کردم تا ساده روان و اثر گذار بتوان محتوای علمی تغذیه ای را به مخاطب منتقل کرد. نتایجی که از باز خوردهای خوانندگان کتاب داشتیم نشان می دهد بسیاری از خوانندگان در همان یکی دو روز اول کتاب را تا صفحه آخر مطالعه کرده اند و حتی بسیاری از خوانندگان کتاب را دو یا سه بار مطالعه کرده بودند. یکی از آن اصول همین اثر زیگاریک بود که بارها و بارها در سطوح متفاوت در کتاب استفاده شده. (برای دیدن نظرات خوانندگان کتاب «پایان افسانه کالری ها» را می توانید از این لینک استفاده کنید madresfitness.ir/acbook_testi_cm)

ساده ترین نوع کاربرتش در آموزش حرفه ای می تواند اینگونه باشد که به مخاطب بگوییم که در ادامه ی کتاب پنج ۵ روشی که برای چاق کردن حیوانات استفاده می شود و افراد چاق هم این اشتباهات را تکرار می کنند را بررسی خواهیم کرد و در ادامه فقط ۴ اصل را بگوییم و یکی دو تا را فراموش کنیم. یا به عمد برخی مطالب را

نیمه تمام بگذاریم، با اینکه اطلاعات نیمه تمام می مانند، اما کیفیت جذب اطلاعاتی که به مخاطب عرضه می کنیم بسیار بیشتر می شود و عمیق تر در ذهن نقش می بندد. اینگونه تا مدت ها مطلب در ذهن نا خداگاه مخاطب مرور می شود و بسیار عمیق تر می ماند ...

شاید مهم ترین کار هر روزتان باید این باشد که کارهای نیمه تمام را تعیین تکلیف کنید ...

شخصا تکنیکی که هر روز استفاده می کنم به این صورت است که نیم ساعت در آخر هر روز را صرفا به مرور روز و لیست کردن کارهای نیمه تمام می پردازم .

نوشتن کارها یکی از بهترین روش ها است که نخواهید مسائل را در ذهن معلق نگه دارید ... اگر قرار است شنبه پیش دکتر رژیم بروید توی ذهن نگه ندارید و یکجا یادداشت کنید.

در کتاب «چگونه مانند لئوناردو داوینچی فکر کنیم» یکی از اساسیترین نکاتی که در مورد خصوصیات افراد نابغه آماده است، این است که افراد نابغه می توانند تعداد زیادی پرونده را در ذهنشان باز نگه دارند بدون اینکه اختلالی در تمرکز روزانه شان ایجاد کند. که احتمالا در مقاله های بعد به این نکته بیشتر خواهیم پرداخت.

منبع: عانگع اصلانیان - مدرسه فیتنس



برای دریافت نکات روزانه تناسب اندام در کانال تلگرام مدرسه فیتنس
@madresefitness عضو شوید.



برای دریافت نکات روزانه و کپن تخفیف در اینستاگرام ما عضو شوید - کلیک کنید

محصولات و خدمات مدرسه فیتنس:



برنامه تمرینی بدنسازی



madresefitness.ir

آموزش

و مشاوره

خصوصی

تغذیه

