

حافظه به توان بی نهایت

مکمل دوره تقویت حافظه

سهیل امانی



راهنمایی جامع برای آزاد کردن
پتانسیل حقیقی مغز شما



حافظه به توان بی نهایت

IB
اینتیگ
هوش پرت

سهیل امانی



حافظه به توان بی نهایت

پدیدآورندگان: سهیل امانی

ناشر: مؤسسه هوش برتر ایرانیان

ویراستار: زهرا سید محمد طهرانی

صفحه آرا: سمیه حسینی

طراح جلد: دانیال احمدپور

شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۹

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب برای ناشر محفوظ است.

تقدیم

به تمامی فارسی زبانان جهان



فهرست

۷	مقدمه
۸	پیشگفتار
۹	فصل اول: باورها
۱۹	فصل دوم: تمرکز
۳۳	فصل سوم: تصویرسازی
۴۳	فصل چهارم: اصل ارتباط
۵۳	فصل پنجم: کاخ حافظه
۶۱	فصل ششم: به خاطر سپاری اعداد
۶۷	فصل هفتم: زبان اعداد
۷۷	فصل هشتم: روش اتصالی
۸۱	فصل نهم: به خاطر سپاری کارت‌های بازی
۸۷	فصل دهم: به خاطر سپاری نام و چهره افراد
۹۵	فصل یازدهم: به خاطر سپاری لغات انگلیسی
۱۰۵	فصل دوازدهم: یادگیری کلمه به کلمه متون و اشعار

۱۱۳	فصل سیزدهم: منحنی فراموشی ایننگهاوس
۱۲۱	فصل چهاردهم: تغذیه و حافظه
۱۳۳	فصل پانزدهم: نقشه ذهنی
۱۴۱	فصل شانزدهم: به خاطر سپردن مطالب کتاب
۱۴۵	سخن پایانی
۱۴۹	کتاب نامه
۱۵۳	پیوست
۱۵۵	کتابچه تمرین



مقدمه

«یادگیری هیچ‌گاه ذهن را خسته نمی‌کند.»
لئوناردو داوینچی

جهان پرهیاهوی پیرامون ما بستری است برای فراموش کردن مطالب گوناگون: از زادروز عزیزانمان تا پاسخ پرسش‌هایی که برای رسیدن به آن‌ها مطالعه کرده بودیم. به همین سبب بر آن شدیم با بهره‌گیری از سخنان بزرگان و پژوهش‌های به‌روز جهان، برای داشتن ذهنی قدرتمند یاری‌تان کنیم. کتابی که هم‌اکنون در دست شماست، حاصل زحمات شبانه‌روزی کسانی است که سال‌ها درگیر مشکلاتی بوده‌اند که شما با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنید؛ اما در بزنگاهی از زندگی تصمیم گرفتند با مطالعه و تلاش و مهم‌تر از همه، تمرین بسیار بر این مشکلات پیروز شوند. تمامی مطالب کتاب حافظه به توان بی‌نهایت برگرفته از برترین کتب و مقالات علمی معتبر است و بسیاری از روش‌هایی را که در آن آمده افراد بی‌شماری به کار بسته‌اند.

بر خود واجب می‌دانم قدردان کسانی باشم که در این راه همراهم بوده‌اند: خانواده‌ام که نه تنها در طی نگارش کتاب، که در تمامی مراحل زندگی یار و همراهم بوده‌اند و احسان محلاتی عزیز که در نوشتن سطر به سطر این کتاب در کنارم بوده و از هیچ کمکی دریغ نکرده است. همچنین، از کوین هورسلی سپاسگزارم که آثارش شور یادگیری روش‌های تقویت حافظه را در من برانگیخت.

و سرانجام از همه شما دوستان عزیزم در سراسر جهان سپاسگزارم؛ بی‌تردید بدون همراهی و حمایتتان نگارش این کتاب ممکن نبود. امید است این کتاب گامی مؤثر در راه آموزش و ساختن دنیایی بهتر برای همه ما باشد.

دوستدار شما
سهیل امانی



پیشگفتار

یادگیری شیوه‌های تقویت حافظه و چگونگی بهره‌مندی بهینه از مغز جنبه‌های گوناگون زندگی‌مان را دگرگون خواهد ساخت. در هر فصل از این کتاب نکات و روش‌های ارزشمندی بیان شده است که توجه به آن نکات و به‌کارگیری آن روش‌ها به سوی داشتن حافظه‌ای رؤیایی هدایتتان می‌کند. در پایان کتاب، کتابچه‌ی تمرینی هم آمده که تمرین‌های بیشتری برای یادگیری و درک بهتر مطالب در آن گنجانده شده است. مطالعه‌ی دقیق این کتاب و انجام‌دادن این تمرینات مشکل فراموشی‌تان را برطرف می‌کند و حتی شما را برای شرکت در مسابقات حافظه آماده می‌سازد. بنابراین، توصیه می‌کنم تمرینات کتاب را پیوسته انجام دهید و مطابق با دستورالعمل‌های آن، تمرینات مشابهی برای خود طراحی کنید. در هنگام مطالعه این کتاب، شرایط مناسبی همچون نور کافی، دمای مناسب و سکوت را فراهم کنید تا تمرکز بیشتری داشته باشید. به این ترتیب، به‌زودی شاهد پیشرفت ذهن و حافظه‌ی خویش خواهید بود.

فصل اول: باورها

«انسان محصول افکار خویش است. اگر مدام به خود بگوییم کاری را نمی‌توانم انجام دهم، احتمال انجام دادن آن را به صفر خواهم رساند. اما اگر به توانایی‌هایم باور داشته باشم، با مهارت آموزی، بی‌تردید آن را به انجام خواهم رساند، حتی اگر در ابتدا ناممکن به نظر برسد.»

مهاتما گاندی

B

تا زمانی که نتوانیم آنچه را می‌آموزیم در حافظه خود نگه‌داریم، یادگیری چه اهمیتی خواهد داشت؟ حافظه سنگ بنای موجودیت ماست، زیرا تصمیماتمان در زندگی کاملاً به چیزهایی وابسته است که در ذهن و حافظه ما ذخیره شده‌اند. اما سنگ بنای خود حافظه چیست؟ چه چیزی جز اعتماد به حافظه به ما کمک خواهد کرد که آنچه را دوست داریم و یاد گرفته‌ایم به خاطر بسپاریم؟

همان‌طور که گفتیم، سنگ بنای حافظه‌ای قدرتمند اعتماد و باور به آن است. بسیاری از افراد بر این باورند که حافظه ضعیفی دارند و نمی‌توانند مطالب جدید را یاد بگیرند. این باور معمولاً از گفته‌های دیگران یا طرز فکر نادرست فرد سرچشمه می‌گیرد. تقریباً هیچ انسان عادی روی این کره خاکی حافظه ضعیف ندارد. باورهای نادرست ما سبب چنین تصویری می‌شوند. سؤال اینجاست: تا وقتی بر این باوریم که حافظه ضعیفی داریم، چگونه می‌توانیم آن را تقویت کنیم؟ حتی اگر بهترین دوندۀ دنیا باشید، تا وقتی باور نداشته باشید که می‌توانید در المپیک به مقام نخست دست یابید، هرگز به این موفقیت نخواهید رسید.

در این فصل می‌خوانید:

- باورها چه هستند؟
- باورهایمان چگونه شکل می‌گیرند؟
- باورهایمان چقدر قدرت دارند؟
- آیا می‌توانیم باورهایمان را تغییر دهیم؟

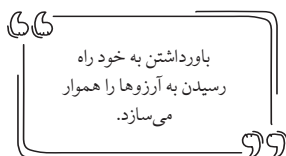


اگر پیش از گام‌نهادن در مسیر
تقویت حافظه ذهن و حافظه خود را
باور نداشته باشید، هیچ‌گاه به مقصد
نخواهید رسید.



باورها چه هستند؟

نخستین گام در راه تقویت حافظه باورداشتن آن است. من فرزند خانواده‌ای کاملاً متوسط بودم. متوسط در همه چیز؛ از سطح تحصیلات و امکانات تا وضعیت رفاهی و اجتماعی. اما مهم‌ترین باور همیشگی‌ام این بود که هیچ چیز و هیچ کس نمی‌تواند مانع رسیدن به اهدافم شود. روزانه تا هشت ساعت کتاب‌های انگیزشی و روان‌شناسی می‌خواندم. اگرچه در آن دوران مهارت‌های زیادی نداشتم، باور و اعتقاد قلبی‌ام به خود و کاری که انجام می‌دادم مرا به پیش می‌راند. با تلاش و پشتکار بسیار و با کمترین امکانات توانستم آموزشگاه زبانم را تأسیس کنم. اما این کار به هیچ وجه قله آرزوهایم نبود و ذره‌ای از تلاش و علم‌اندوزی‌ام نکاست. چندی نگذشت که توانستم مؤسسه «هوش برتر ایرانیان» را تأسیس کنم که بزرگ‌ترین مجموعه آموزش مهارت‌های مطالعه در ایران است. در این راه، هر لحظه باور داشتم که پیروز خواهم شد. این باور به قدری در پیشرفت من مؤثر بود که نیر ایال^۱، نویسنده بزرگ امریکایی، که روزی در شمار الگوهایم بود، پس از دوستی با من، برنامه زنده‌ای در اینستاگرام همراهم برگزار کرد. علاوه بر او، برنت مزوار، نویسنده کتاب گوسفند سیاه^۲، پس از آشنایی با من، پیشنهاد برگزاری برنامه زنده مشترکی را پذیرفت. در تمامی این لحظات باورهایم همراهم بود؛ باور به حافظه‌ام که مهم‌ترین یار من بوده است. اگر به حافظه خود ایمان نداشتم، از کتاب‌هایی که مطالعه کرده‌ام چیزی نمی‌آموختم و هیچ‌گاه به داشته‌های امروزم دست نمی‌یافتم.



از ریچارد برانسون^۳ تا اُپرا وینفری و استیو جابز، همگی روزگار سختی را پشت سر گذاشته‌اند، اما به رشد و پیشرفت و دگرگونی باور داشته‌اند. با همین باور توانسته‌اند بر مشکلات پیروز

۱. Nir Eyal (۱۹۸۰-); نویسنده، مدرس و کارآفرین امریکایی.

۲. *Black Sheep*, Brant Menswar؛ این کتاب به قلم مریم میرزایی (تهران: نشر جمهوری، ۱۳۹۹) و نیز سلمان ثابت (سبزوار: انتشارات یوبان، ۱۳۹۹) به فارسی برگردانده و منتشر شده است.

۳. Sir Richard Charles Nicholas Branson (۱۹۵۰-); سِر ریچارد چارلز نیکولاس برانسون، کارآفرین و سرمایه‌گذار بریتانیایی.

شوند و به موفقیت و شهرت دست یابند. کافی است خود را باور داشته باشیم تا بتوانیم، چون نوح، کشتی بخت و اقبال را از میان طوفان بلا به سلامت بگذاریم.

ای دل ار سیل فنا بنیاد هستی بر کند
چون تو را نوح است کشتیان ز طوفان غم مخور

اگر در پی تقویت حافظه خود هستیم و می خواهیم برای شرکت در امتحانات یا مسابقات حافظه یا حتی زندگی روزمره خود را مهیا کنیم، باید پیش از هر چیز حافظه خود را باور داشته باشیم. تنها این گونه است که می توانیم فرایند تقویت آن را آغاز کنیم.

باورها چگونه شکل می گیرند؟

گفتیم که این باورهای ما هستند که موجودیت ما را شکل می دهند. ما انسان ها اطلاعات و تجربیات به دست آمده از پیرامون خود را به باور تبدیل می کنیم. پس از آن، تقریباً تمامی اطلاعات جدید را از فیلتر باورهای خود عبور می دهیم. فردی را تصور کنید که سال ها شاهد شکست ازدواج هایی بوده و اتفاقاً خود نیز فرزند طلاق است. این فرد احتمالاً باور خواهد داشت که زندگی مشترک سخت و دشوار است و کمتر کسی می تواند در مدیریت و پیشبرد آن موفق شود. این باور به او امکان تصور ازدواج موفق را نخواهد داد و ممکن است پس از ازدواج به قدری اوضاع را پیچیده کند که خود نیز قربانی طلاق و جدایی شود.

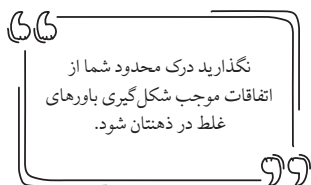
با توجه به این مثال، اگر ما از ابتدا باور داشته باشیم که حافظه ضعیفی داریم، هرگز موفق به تقویت آن نخواهیم شد. زمانی به ریچارد برانسون لقب خنگ ترین دانش آموز مدرسه را داده بودند، به نظر شما او زندگی خود را بر این باور بنا کرد؟ مسلماً خیر؛ چون اگر چنین بود امروز به یکی از موفق ترین کارآفرینان تاریخ تبدیل نمی شد.

آیا همه باورهای ما درست است؟

در طی این سال ها، افراد بی شماری را دیده ام که با تغییر باورهای خود به زندگی معنای دیگری بخشیده اند. چند سال پیش، افتخار شرکت در سمینار نیک وویچیچ^۱ را داشتم.

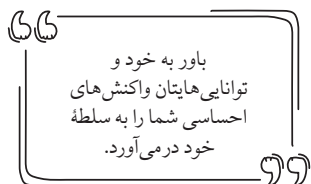
۱. Nicholas James Vujicic (۱۹۸۲-): سخنران انگیزشی و مدیر سازمان غیرانتفاعی «زندگی بی حدود مرز».

نیک به علت ابتلا به سندروم تترا - آمیلیا^۱ هنگام تولد از نعمت دست و پا محروم بوده است. وی در کودکی دچار افسردگی شدیدی شد، اما با تغییر باورهای خود توانست بر این ناملایمات فائق آید و امروز یکی از بزرگ‌ترین سخنرانان انگیزشی دنیاست. نیک نه تنها به حرفه سخنرانی مشغول است، بلکه شنا و گلف و موج‌سواری را به صورت حرفه‌ای دنبال می‌کند. اگر او باور داشت که در انجام هر کاری ناتوان است، مسلماً به منبع الهامی برای دگرگونی در زندگی هزاران نفر تبدیل نمی‌شد و جهان از داشتن این سخنران حرفه‌ای محروم بود.



واکنش‌های احساسی

باورهای ما در واکنش‌های احساسی‌مان تأثیر مستقیم می‌گذارد. برای مثال، کسی که باور دارد یادگیری علم حافظه سرنوشتش را تغییر می‌دهد، قطعاً با لذت بیشتری این کتاب را می‌خواند. یا اگر کسی به زندگی پس از مرگ ایمان داشته باشد، دیگر از مرگ نمی‌هراسد. باورهای ما فرمان می‌دهند که در رویارویی با اتفاقات چه واکنش احساسی‌ای داشته باشیم. حتماً از اهمیت احساسات باخبرید. داشتن احساسات مثبت در انجام کارها به ما کمک بسیاری خواهد کرد. حتی به‌خاطر سپردن اطلاعاتی که حال ما را خوب می‌کند بسیار ساده‌تر خواهد بود.



مبارزه با باورهای منفی، پیش از آغاز تقویت حافظه

تا اینجا دریافتیم که باورهای ما چرا و چقدر در تصمیماتمان تأثیرگذارند. اکنون می‌خواهیم دریابیم که چرا پیش از آغاز فرایند تقویت حافظه باید فکری به حال باورهای خود کنیم؟ برای درک بهتر این موضوع، مثالی می‌آوریم: همه ما در زندگی اتفاقات تلخ و شیرینی را پشت سر گذاشته‌ایم. خاطراتی که گاهی با دیدن صحنه‌ای یا شنیدن موسیقی‌ای یا استشمام بوی عطری ما را به گذشته می‌برد. علت این است که تمامی اتفاقات خوب و بد در بخشی از مغز و حافظه ما ذخیره شده است. هرگاه عاملی مغزمان را تحریک کند، بی‌درنگ آن خاطره در ذهن ما یادآوری می‌شود. به این بخش از مغز حافظه ناخودآگاه می‌گویند.

فروید، حافظه و ذهن ناخودآگاه

ایده ذهن ناخودآگاه را ابتدا زیگموند فروید، عصب‌شناس اتریشی و بنیان‌گذار علم روانکاوی، مطرح کرد. از نظر او، ذهن از سه بخش تشکیل شده است:

۱- ذهن نیمه‌آگاه: هرآنچه قابلیت انتقال به ضمیر خودآگاه را دارد در این بخش قرار می‌گیرد.

۲- ذهن خودآگاه: افکار، احساسات، خاطرات و آرزوهایی که از وجودشان آگاهیم و هر لحظه به آن فکر می‌کنیم در این بخش قرار دارند. بخشی از حافظه ما در این بخش است، از این‌رو غالباً هرچه را که می‌خواهیم به راحتی می‌توانیم به یاد آوریم.

۳- ذهن ناخودآگاه: تمامی افکار و خاطرات و احساساتی که در طی روز از آن غافلیم در این بخش قرار می‌گیرد. علاوه بر آن، ما سعی می‌کنیم چیزهای ناخوشایند را که علاقه‌ای به یادآوری آن‌ها نداریم در ذهن ناخودآگاه ذخیره کنیم.



اگر اجازه دهیم افکار نادرست و باورهای غلط به ذهن ناخودآگاه ما وارد شوند، در عملکرد کلی ما تأثیر خواهند گذاشت.



باورهای غلط از مواردی است که دوست نداریم به خود یادآوری کنیم. مثلاً علاقه‌ای نداریم که هر روز صبح از خواب بیدار شویم، در آینه نگاه کنیم و به خود بگوییم: «تو چه حافظهٔ افتضاحی داری!» بنابراین، باورهای غلط در کنار دیگر خاطرات ناخوشایندمان در ذهن ناخودآگاه ثبت خواهند شد. ذهن ناخودآگاه تا چه اندازه در تصمیماتمان تأثیرگذار است؟

افکاری که در ذهن ناخودآگاهمان قرار دارد، درست مانند انبار باروت، منتظر جرقه‌ای است تا منفجر شود. مثلاً اگر بر اثر مشغلهٔ زیاد انجام دادن کاری را فراموش کنیم، بی‌درنگ گمان می‌کنیم حافظهٔ بسیار ضعیفی داریم. در صورتی که این باور کاملاً نادرست است. فقط هنوز نیاموخته‌ایم که چگونه از این حافظه بهره ببریم؛ آنچه قرار است در این کتاب بیاموزیم. باورهای نادرست و ذهن ناخودآگاه بیش از هر عامل بیرونی زندگی ما را محدود می‌کنند. بنابراین، اولویت اصلی ما باید شناسایی و تغییر آن‌ها باشد.

شناسایی و تغییر باورهای محدودکننده

نکتهٔ مهم این است که گاهی از وجود باورهای محدودکننده بی‌خبریم؛ به همین علت برخی از آن‌ها را همچون حقیقتی پذیرفته‌ایم، در صورتی که با اندکی تلاش می‌توانیم آن‌ها را تغییر دهیم. باز هم حافظه را مثال می‌زنیم: ممکن است گمان کنید که به علت کم‌هوشی یا ضعف حافظه توانایی به‌خاطر سپاری مطالب گوناگون را ندارید. حتی شاید این موضوع را از ضعف‌های تغییرناپذیر زندگی خود بدانید؛ اما حقیقت ندارد. در واقع شما فقط نمی‌دانید چگونه باید حافظهٔ خود را تقویت کنید، اما باور کرده‌اید که این ناتوانی بخشی از وجود شماست. همان‌طور که در ابتدای این فصل گفته شده، حافظهٔ ما سنگ بنای موجودیت ماست.

دیگر نگران این موضوع نباشید. در این کتاب خواهیم آموخت که چگونه گام‌به‌گام حافظهٔ خود را تقویت کنیم. از آنجاکه باورداشتن و اعتماد به حافظه نخستین گام در این راه است، با سه راهکار که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌کنیم باورهای نادرست و محدودکنندهٔ خود را خواهید یافت.

۱. باورهای خود را بنویسید

یکی از روش‌های یافتن باورهای محدودکننده این است که تمامی باورهای خود را بنویسیم و از بین آن‌ها باورهایی را بیابیم که مانع پیشرفت ماست. هدف از نگارش این کتاب تقویت حافظه شماست، پس در این بخش از شما می‌خواهیم تمامی باورهای منفی خود درباره حافظه‌تان را بنویسید.

.....

.....

.....

.....

۲. رفتارهای خود را ارزیابی کنید

همان‌طور که بارها تأکید کرده‌ایم، ریشه تمامی رفتارهای ما باورهای ماست. پس با ارزیابی رفتارهای منفی خود می‌توانیم باورهای هدایت‌کننده آن رفتارها را بیابیم. مثلاً شخصی نمی‌تواند در مقابل توهین‌های دیگران واکنش نشان دهد و حرف دل خود را بگوید، چون این باور محدودکننده را دارد که بحث‌و جدل بد است. رفتارهای سمی و اشتباه خود را بنویسید و باور هدایت‌کننده آن را بیابید.

.....

.....

.....

۳. بخش‌های چالش‌برانگیز زندگی‌تان را کشف کنید

تحمل سختی‌ها و مشکلات پی‌درپی در بخش‌های مشخصی از زندگی نشانگر وجود برخی از باورهای منفی در آن بخش است. مثلاً ممکن است فردی در به‌خاطر سپاری اطلاعات همیشه مشکل داشته باشد و دچار سختی شود. این سختی باورهای منفی فرد درباره حافظه‌اش را نشان می‌دهد. یا اگر پیوسته در یافتن شریک عاطفی خود دچار مشکل می‌شود، به علت وجود باورهای منفی در این باره است. شما در کدام بخش از زندگی خود سختی بیشتری را تحمل می‌کنید؟ کدام‌یک از باورهایتان سبب این سختی‌ها می‌شود؟

.....

.....

.....

جمع‌بندی

در نخستین فصل کتاب آموختیم که باورداشتن حافظه تا چه اندازه در فرایند تقویت آن مؤثر است. سپس راه‌هایی را برای اصلاح باورهایمان آموختیم. پیش از آن‌که به سراغ فصل‌های دیگر برویم، از شما می‌خواهیم که به خود و حافظه خود ایمان آورید. به یاد داشته باشید که این باور مهم‌ترین عامل در بهبود حافظه شماست. در ادامه به دومین عامل مهم در تقویت حافظه، یعنی تمرکز، می‌پردازیم.

فصل دوم: تمرکز

«تمرکز بزرگ‌ترین راز رسیدن به قدرت است.»

راه و رسم زندگی؛ رالف والدو امرسون^۱

۱. Ralph Waldo Emerson; *The Conduct of Life* (۱۸۸۲-۱۸۰۳): فیلسوف و نویسنده آمریکایی که وی را پدیدآورنده مکتب تعالی‌گرایی آمریکا می‌دانند.



احتمالاً همه ما در کودکی با ذره‌بین بازی کردیم. گاه با متمرکز کردن نور آن بالای جان مورچه‌ها شدیم و گاهی به آتش زدن تکه کاغذی بسنده کردیم. این بازی به ظاهر ساده نشان می‌دهد که همان خورشیدی که هر روز به ما می‌تابد و زندگی بدون آن ممکن نیست، چه قدرت شگفت‌انگیزی دارد. این قدرت همان تمرکز است. تقریباً هیچ چیزی به اندازه متمرکز بودن ما را در رسیدن به اهدافمان یاری نمی‌کند. از آنجاکه قرار است با خواندن این کتاب حافظه خود را تقویت کنیم، در این فصل و در دومین ایستگاه سفر تقویت حافظه، به سراغ تأثیر تمرکز در حافظه خواهیم رفت.

در این فصل می‌خوانید:

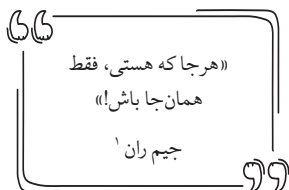
- تمرکز چیست؟
- چه عواملی تمرکز ما را برهم می‌زنند؟
 - مالتی تسکینگ
 - سوئیچ تسکینگ
- محرک‌ها و نقش آن‌ها در حواس‌پرتی ما
 - محرک‌های درونی
 - محرک‌های بیرونی
- تکنیک‌های افزایش تمرکز
 - مراقبه و انواع آن
 - پومودورو

تمرکز چیست؟

برای پرورش دادن هر مهارت یا توانایی در خودمان، ابتدا باید به خوبی آن را بشناسیم. تعاریف بسیاری برای تمرکز در دست است. با سال‌ها مطالعه در حوزه تمرکز و حافظه توانسته‌ایم تعریفی کلی از تمرکز ارائه دهیم:

تمرکز یعنی توانایی فرد در کنترل توجه خود برای درک مسائل؛ به این معنی که وقتی مشغول انجام دادن کاری هستید، به اتفاقات اطرافتان توجهی نداشته باشید و تمامی توجهتان را به همان کار معطوف کنید. متمرکز بودن یعنی تمامی انرژی و ذهنتان را به انجام یک کار اختصاص دهید، به جای آن که مدام از کاری به کار دیگر بروید.

اگر می‌خواهید حافظه خود را تقویت کنید، باید پیش از هر چیز تمرکزتان را افزایش دهید. فرض کنید که در حال تماشای تلویزیون یا در مهمانی این کتاب را می‌خوانید؛ چقدر از مطالب آن را می‌آموزید؟ در چنین شرایطی، ضعف حافظه علت ناتوانی شما در یادگیری مطالب نیست، بلکه تمرکز نداشتن باعث شده نتوانید مطالب چندانی از کتاب بیاموزید. حال بیایید به سراغ عوامل دیگری برویم که موجب حواس‌پرتی و ازدست رفتن تمرکز می‌شوند.



عوامل برهم‌زننده تمرکز

بنابر پژوهش‌های انجام‌شده، آستانه تمرکز افراد در قرن بیست و یک به کمتر از ده دقیقه رسیده است. یعنی افراد فقط تا ده دقیقه می‌توانند روی کاری که انجام می‌دهند متمرکز باشند. علت حواس‌پرتی و ازدست دادن تمرکز عوامل بی‌شماری است که شما را احاطه کرده‌اند. اما جای نگرانی نیست؛ چراکه می‌خواهیم مهم‌ترین عوامل برهم‌زننده تمرکز را بررسی کنیم و راه‌حلی برای مقابله با آن بیابیم.

باور غلطی به نام مالتی تسکینگ یا چندوظیفگی

مالتی تسکینگ،^۱ یا انجام دادن هم‌زمان چند کار، از مهم‌ترین عوامل از بین رفتن تمرکز است. اگرچه در گذشته توانایی انجام هم‌زمان چند کار موهبت خدادادی به شمار می‌رفت (به‌ویژه در مورد خانم‌ها که سرآمد این کار بودند و به آن افتخار می‌کردند!)، امروز پژوهش‌ها ثابت کرده است که چندوظیفگی نه تنها موهبت خدادادی و ویژگی مثبتی نیست، که برای مغز و تمرکز زیان‌بار است. یکی از مثال‌های بارز چندوظیفگی استفاده از تلفن همراه هنگام مطالعه است. دست‌کم وقتی در حال مطالعه این کتاب هستید، گوشی تلفن همراهتان را کنار بگذارید!

علت نادرست بودن و اجرائی نبودن چندوظیفگی چیست؟ بد نیست بدانید مغز ما، با وجود توانایی هایش، قادر نیست هم‌زمان روی بیش از یک کار تمرکز کند. از این رو مجبور می‌شود تمرکز خود را مدام بین کارهایی که هم‌زمان در حال انجام آن‌هاست جابه‌جا کند. به این عمل سوئیچ تسکینگ^۲ گفته می‌شود که در ادامه به شرح آن می‌پردازیم.

سوئیچ تسکینگ، تیر خلاصی بر تمرکز ما

سوئیچ تسکینگ زمانی رخ می‌دهد که در حال انجام کاری باشیم و چیزی حواسمان را پرت کند. در این هنگام، تمرکز خود را در انجام کار اصلی از دست می‌دهیم و بر چیزی که حواسمان را پرت کرده متمرکز می‌شویم. فرض کنید در حال انجام تمریناتی هستید که در کتابچه حافظه به توان بی نهایت برای شما در نظر گرفته‌ایم، اما ناگهان تصمیم می‌گیرید به گوشی‌تان نگاهی بیندازید. گرچه شما به خودتان قول می‌دهید که فقط ببینید پیامی از دوستان آمده یا نه، اما مغز شما تمرکز خود را از تمرین کردن برمی‌دارد و بر تلفن همراهتان متمرکز می‌شود. این تغییر تمرکز گاهی آن‌قدر سریع رخ می‌دهد که گمان می‌کنیم در حال انجام هم‌زمان هر دو کاریم. باید بپذیریم که مغز انسان نمی‌تواند روی چند کار به‌طور هم‌زمان تمرکز کند.

نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد که تمرکز افراد در قرن بیست و یکم به هشت دقیقه

1. Multitasking

2. Switchtasking

کاهش یافته است؛ یعنی در دنیای امروز هر هشت دقیقه یک بار ممکن است چیزی حواسمان را پرت کند. نگران کننده تر از آن مدت زمانی است که برای بازیابی این تمرکز نیاز داریم. هر بار که حواسمان پرت شود، بیست و پنج دقیقه طول می کشد تا دوباره به تمرکز کامل برسیم. حتی اگر بتوانیم به اوج تمرکز برسیم، ممکن است فقط هشت دقیقه بعد دوباره تمرکز خود را از دست بدهیم. یکی از مهم ترین علل ضعف حافظه افراد نداشتن تمرکز است. وقتی فرد نتواند بر روی کاری که انجام می دهد به خوبی تمرکز کند، چگونه می توان از او انتظار داشت که آموخته هایش را به یاد بیاورد؟

نقش محرک ها در حواس پرتی

ما انسان ها، به صورت غریزی، به اتفاقات ناگهانی اطرافمان واکنش نشان می دهیم. مثلاً در حین درس خواندن کوچک ترین صدایی توجه مان را به خود جلب می کند. همه ما به یاد داریم که در دوران نوجوانی، هنگام مطالعه برای امتحان، به یاد کارهای عقب افتاده و مشکلات حل نشده مان می افتادیم. عموماً عواملی که سبب حواس پرتی ما می شوند دو نوع اند: عوامل درونی و بیرونی.

پیش از آن که به شرح این عوامل بپردازیم، باید بررسی کنیم که هنگام حواس پرتی چه اتفاقی می افتد.

فرایند حواس پرتی

در جامعه شناسی نظریه ای وجود دارد با عنوان *مبادله اجتماعی*^۱. بنابر این نظریه، ما انسان ها پیش از انجام هر کار بررسی می کنیم که با انجام آن چه سودی به دست می آوریم و در عوض چه چیزی را از دست می دهیم. حواس پرتی هم دقیقاً همین طور اتفاق می افتد. فرض کنید در حال انجام کارهای روزمره خود هستید که ناگهان گوشی تان زنگ می خورد و تصمیم می گیرید آن را ببینید. در این مثال، زنگ گوشی محرک است، زمانی که برای دیدن گوشی صرف می کنید هزینه، و احساس خوبی که از دیدن پیام دریافت می کنید پاداش است. سیستم تمرکز ما هم درست مثل همین نظام عمل و پاداش کار می کند. حواسمان پرت می شود، چون چیزی خارج از محدوده تمرکز برایمان جذاب و در دسترس است.

اکنون که با فرایند حواس پرتی آشنا شدید، راه‌های جلوگیری از آن را بررسی می‌کنیم.

مهار محرک‌های بیرونی

پیش از آن‌که به سراغ راهکارهای مناسب برای مهار محرک‌های بیرونی برویم، باید با برخی از آن‌ها آشنا شویم. از شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌ها و ایمیل گرفته تا همکاران و اعضای خانواده و تلفن همراه، همگی از عواملی هستند که ممکن است حواسمان را تحریک و تمرکزمان را مختل کنند. تمامی این محرک‌ها بیرون از بدن ما هستند، از این رو به آن‌ها محرک‌های بیرونی گفته می‌شود.

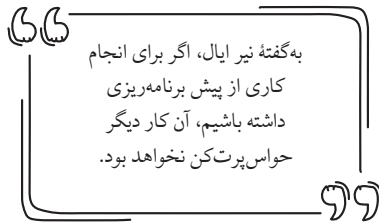
برای مقابله با محرک‌های بیرونی طبق دستور زیر عمل کنید:

۱. از عواملی که حواستان را پرت می‌کند فهرستی تهیه کنید.

۲. موارد کم‌اهمیت این فهرست را حذف کنید.

۳. برای موارد باقی‌مانده برنامه‌ریزی کنید. مثلاً استفاده از اینستاگرام را به ساعتی خاص محدود کنید.

برنامه‌ریزی برای رسیدگی به این نوع عوامل که حواستان را پرت می‌کند، آن‌ها را از فهرست محرک‌های بیرونی خارج و به بخشی از برنامه و فعالیت‌های روزانه‌تان تبدیل می‌کند.



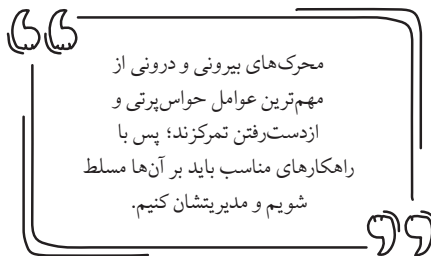
مهار و کنترل محرک‌های درونی

پس از برنامه‌ریزی برای محرک‌های بیرونی، باید محرک‌های درونی خود را مدیریت کنیم. ناراحتی، اضطراب، ترس و حتی هیجان بیش از حد از محرک‌های درونی‌اند که تمرکزمان را مختل می‌کنند. پیش‌تر گفتیم که گاهی برای به‌دست آوردن احساس بهتر به دنبال کاری می‌رویم که پاداش دلپذیری برایمان به همراه داشته باشد، درحالی‌که

نتیجه این کار چیزی جز حواس‌پرتی و ازدست‌دادن تمرکز نیست. چگونه می‌توانیم از این راهبرد برای افزایش تمرکزمان استفاده کنیم؟ همان‌طور که نیر ایال گفته، اگر برای انجام کاری برنامه‌ریزی داشته باشیم، آن کار دیگر موجب حواس‌پرتی ما نخواهد شد. یعنی چنانچه جایزه و پاداشی را در ازای به‌انجام‌رساندن کاری برای خودمان در نظر بگیریم، از شر افکار مربوط به آن خلاص خواهیم شد. مثلاً ما پس از پایان نگارش هر فصل از این کتاب خودمان را به دیدن فیلمی مهمان می‌کنیم و قرار گذاشته‌ایم که پس از پایان نگارش این کتاب یک هفته استراحت کنیم. این هدایا باعث می‌شود فرایند نوشتن کتاب برایمان لذت‌بخش‌تر شود.

مهار محرک‌ها به کمک فناوری

گرچه فناوری خود عامل بسیاری از حواس‌پرتی‌های ماست، امکاناتی را نیز فراهم کرده است تا بتوانیم عوامل حواس‌پرت‌کن را مدیریت کنیم. از جمله این امکانات می‌توان به اپلیکیشن فارست^۱ اشاره کرد. با این اپلیکیشن می‌توانید زمان‌هایی را که می‌خواهید تمرکز داشته باشید تعیین و مدیریت کنید.



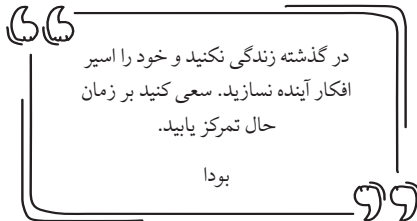
افزایش تمرکز با تکنیک‌های جذاب

مسلط‌شدن بر حواس و افزایش دادن تمرکز مسلماً تلاش بسیاری می‌طلبد. شاید تاکنون توانسته باشید محرک‌های بیرونی و درونی خود را مدیریت کنید و از چندوظیفگی بپرهیزید. با وجود این ممکن است هنوز تمرکز کافی برای تقویت حافظه خود نداشته باشید. در ادامه این فصل از کتاب به تکنیک‌هایی اشاره می‌کنیم که تمرکزتان را افزایش چشمگیر خواهد داد.

مراقبه، جادوی آرامش و داروی تمرکز

یکی از شیوه‌هایی که به سرعت تمرکز و آرامش را به شما برمی‌گرداند مراقبه یا مدیتیشن است. اگر به زندگی و عادات افراد موفق بنگرید، درمی‌یابید که مراقبه بخش جدایی‌ناپذیر زندگی بیشتر آن‌هاست. چرا این افراد از مراقبه دست نمی‌کشند و به‌طور روزمره به آن می‌پردازند؟

غرق شدن در گذشته یا آینده یکی از علل اصلی تمرکز نداشتن است. این سفر در زمان با ذات تمرکز مغایرت دارد. مراقبه تمرینی عالی برای افزایش ذهن‌آگاهی و حضور ذهنی در زمان حال است که برای سلامت جسم و روان بسیار سودمند است و حافظه و یادگیری را به‌خوبی تقویت می‌کند. مراقبه در امواج مغزی تأثیر می‌گذارد و نه تنها سرعت انتقال پیام را تغییر می‌دهد، سبب تغییرات مثبت خلق و خو و روحیات نیز می‌شود.



گرچه مراقبه آن‌هم به شیوه‌ای کاملاً صحیح چندان ساده نیست، در ادامه شما را با برخی از انواع مراقبه آشنا می‌کنیم.

مراقبه برای افراد تازه کار

مراقبه انواع گوناگونی دارد و برای هر هدفی نوع خاصی از مراقبه طراحی شده است. در این قسمت شما را با ابتدایی‌ترین حالت مراقبه آشنا می‌کنیم. برای انجام این نوع مراقبه باید مراحل زیر را طی کنید:

۱. روی زمین بنشینید یا دراز بکشید.
۲. چشمانتان را ببندید.
۳. راحت نفس بکشید و بگذارید دم و بازدم به حالت عادی انجام گیرد.
۴. سعی کنید بر احساسی که هنگام تنفس به شما دست می‌دهد تمرکز کنید. به حرکت

تمرکز B ۲۹

شکم، قفسه سینه و شانه‌ها توجه کنید و به ورود و خروج هوا از طریق بینی دقت کنید.

۵. اگر حواستان پرت شد، دوباره بر تنفستان متمرکز شوید.

۶. سه دقیقه در روز را به این تمرین اختصاص دهید و به مرور بر زمان آن بیفزایید.

مراقبه به سبک ذن

نام بودایی‌ها با مراقبه گره خورده است. مراقبه ذان^۱ که روش مراقبه بودایی‌های مکتب ذن است از شیوه‌های پرطرفدار مراقبه به شمار می‌رود. در ذان توجه به سه اصل بسیار مهم است:

الف) موقعیت بدن هنگام نشستن؛

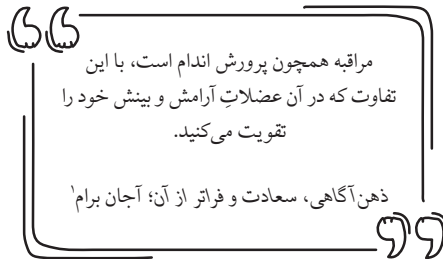
ب) نحوه تنفس؛

ج) ذهن.



1. Zazen

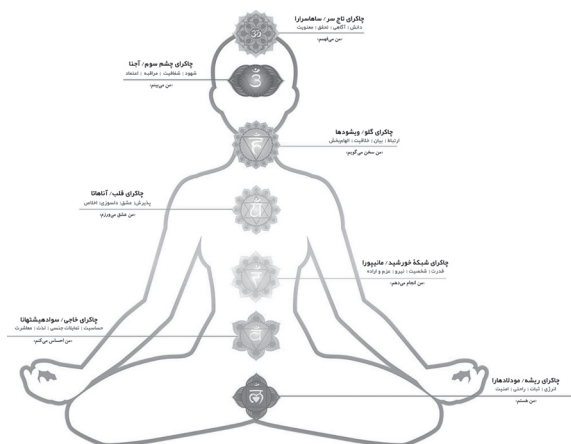
- این سه اصل کاملاً به هم مرتبط‌اند و در این نوع مراقبه بیشتر بر آن‌ها تمرکز می‌شود. در ادامه شیوه انجام ذادن را گام به گام شرح می‌دهیم.
۱. بر تشکچه یا بالش روی زمین به صورت چهارزانو بنشینید، به طوری که قوزک‌های پایتان روی هم قرار نگیرند.
 ۲. کف یک دست را روی دست دیگر قرار دهید و نوک هر دو شست را به هم متصل کنید.
 ۳. صورتان را بالا بگیرید، شانه‌هایتان را رها کنید، دهانتان را ببندید و دندان‌هایتان را روی هم قرار دهید.
 ۴. از راه بینی نفس بکشید و همه تمرکز خود را به آن معطوف کنید.
 ۵. سعی کنید در طی زمان مراقبه حالت بدنتان را حفظ کنید.



مراقبه چاکرا

مراقبه چاکرا یکی دیگر از انواع پرطرفدار مراقبه است. چاکرا در زبان سانسکریت به معنی چرخه است و علت نام‌گذاری این نوع مراقبه آن است که مراقبه‌کننده بر چرخه انتقال انرژی در بدن تمرکز می‌کند. در هفت نقطه از بدن چاکراهایی وجود دارد که انتقال و چرخش انرژی از طریق آن‌ها انجام می‌شود. این چاکراها از سر شروع می‌شوند و تا استخوان دنبالچه ادامه دارند و هریک وظیفه خاصی را برعهده دارند.

۱. Indfulness, Bliss, and Beyond: Ajahn Brahm (۱۹۵۱-): راهب بودایی و نویسنده استرالیایی - انگلیسی.



چاکراهای بدن

برای انجام این مراقبه به شرح زیر عمل کنید:

۱. پیش از شروع مراقبه، به تصویر بالا نگاه کنید و جایگاه هر چاکرا را در بدنتان تصور کنید.
۲. روی یک بالش یا تشکچه چهارزانو بنشینید.
۳. آهسته و آرام نفس بکشید.
۴. تصور کنید که انرژی از چاکرای ریشه وارد بدنتان می شود و به سمت بالا حرکت می کند.
۵. برای هر چاکرا به اندازه کافی وقت بگذارید و اجازه دهید انرژی دایره وار وارد آن ها شود و آزادانه در گردش باشد.

نکاتی برای مراقبه بهتر

۱. مراقبه باید هر روز انجام شود.
۲. پیش از مراقبه نوشیدن قهوه یا مواد کافئین دار توصیه نمی شود.
۳. با شکم پر مراقبه نکنید، زیرا تأثیر آن را کاهش می دهد.
۴. بهتر است مراقبه در هوای تازه و آزاد انجام شود.
۵. هنگام مراقبه لباس راحت بپوشید.
۶. مکانی که در آن مراقبه می کنید نباید خیلی روشن باشد.
۷. بهتر است مکان مراقبه خود را معطر کنید.

تکنیک پومودورو و تأثیر آن در افزایش تمرکز

دومین تکنیکی که در این فصل از کتاب به آن می‌پردازیم پومودورو است. با این تکنیک می‌توانیم کارهای مشکل و وقت‌گیر را به‌سادگی و در زمان‌بندی‌های تعیین‌شده انجام دهیم، بدون آن‌که خسته شویم. خستگی یکی از علل اصلی کاهش تمرکز است.

چگونه از پومودورو استفاده کنیم؟

برای استفاده از این تکنیک جذاب و ساده مراحل زیر را گام‌به‌گام اجرا کنید:

۱. فعالیتی را انتخاب کنید؛ مثلاً مطالعه‌کردن یا انجام‌دادن یکی از پروژه‌های کاری‌تان.

۲. زمان‌سنج را روی بیست‌وپنج دقیقه تنظیم کنید.

۳. شروع به کار کنید و تا وقتی زمان‌سنج متوقف شود کارتان را ادامه دهید.

۴. سپس پنج دقیقه استراحت کنید.

۵. زمان‌سنج را بیست‌وپنج دقیقه دیگر تنظیم کنید و به کارتان مشغول شوید.

۶. چهار بار این مراحل را تکرار کنید، سپس پانزده تا بیست دقیقه استراحت کنید.

در جایگاه مدرس فنون تقویت حافظه و افزایش تمرکز، به‌جرت می‌توانم بگویم که تکنیک پومودورو، درعین سادگی، بسیار کاربردی است و بازده کاری شما را ناباورانه افزایش می‌دهد. من، در طی روز، علاوه‌بر رسیدگی به کارهای شخصی و مطالعه، باید با مخاطبان وب‌سایت و صفحه اینستاگرام ارتباط برقرار کنم و به پرسش‌های آنان پاسخ دهم. جلسات حضوری و تلفنی هم بخشی از زندگی روزمره من است. با این‌که از قبل با پومودورو آشنا بودم، از آن استفاده چندانی نمی‌کردم. سرانجام تصمیم گرفتم این تکنیک را به کار برم و بلافاصله تأثیر آن را در زندگی روزمره‌ام مشاهده کردم. پومودورو به من کمک کرد تا برای مطالعه، نظارت بر وب‌سایت، پاسخ‌گویی در اینستاگرام و مهارت‌آموزی در زمینه‌های دیگر برنامه‌ریزی کنم، بدون این‌که نگران کمبود وقت یا از دست‌دادن تمرکز در حین انجام کارهایم باشم.

جمع‌بندی

در این فصل آموختیم که تمرکز ارتباطی جدایی‌ناپذیر با حافظه دارد. با مالتی‌تسکینگ (چندوظیفگی) و سوئیچ‌تسکینگ آشنا شدیم که برای تمرکز بسیار مضر و مخرب‌اند.

تمرکز B ۳۳

محرك‌های بیرونی و درونی را شناختیم و راه‌های کنترل و مدیریت آن‌ها را آموختیم. مراحل مراقبه و پومودورو را مرور کردیم که دو راهکار برای افزایش تمرکزند. تا اینجا بیشتر با مواردی آشنا شدیم که پیش از شروع فرایند تقویت حافظه به آن‌ها نیاز داریم. در ادامه روش‌های تقویت حافظه را به‌طور تخصصی شرح می‌دهیم. بدین منظور، با نخستین رکن تقویت حافظه یعنی تصویرسازی شروع می‌کنیم.



برای استفاده بهتر و ساده‌تر از
تکنیک پومودورو، برنامه کاربردی
«تودوئیست»^۱ را روی گوشی خود
نصب کنید.



فصل سوم: تصویر سازی

«قدرت تصویر سازی مانند ماهیچه است که می توانید با تمرین ورزیده اش کنید، انعطافش بخشید و قدرتمندترش کنید. حقیقت این است که می توانیم به مغزهایمان آموزش دهیم که اتفاقات را شفاف تر ببینند، سپس از آنها توقع داشته باشیم که تصویر شفاف تری در اختیار ما بگذارند.»

سانی براون^۱



ذهن ما در طی روز مدام تصویرهایی از خاطرات تلخ و شیرین و رؤیاها و آرزوهایمان میسازد. اما آیا تصویرسازی فقط همین است؟ البته که نه. تصویرسازی یا تجسم خلاق به ما کمک می‌کند تا از قدرت مغزمان بیشترین بهره را ببریم. تجسم خلاق کمک می‌کند تا هرچه را می‌خواهیم بهتر و دقیق‌تر به ذهنمان بسپاریم. اگر مطالب درسی، اسم‌ها یا حتی اعداد را در ذهن خود به شکل تصویر درآوریم، یادگیری و به‌یادآوردن آن‌ها برایمان بسیار ساده‌تر خواهد شد. در این فصل از کتاب درمی‌یابیم که چرا تصویرسازی از مهم‌ترین فنون تقویت حافظه است و چگونه باید از آن بهره برد.

در این فصل می‌خوانید:

- اهمیت تصویرسازی
- داشتن ذهنی خلاق‌تر برای تصویرسازی
- ده خوان تصویرسازی

اهمیت تصویرسازی در چیست؟

احتمالاً برای شما هم پیش آمده است که بیشتر جزئیات فیلمی را که تماشا کرده‌اید به‌خوبی به یاد آورید. آیا چنین چیزی درباره کتابی که خوانده‌اید هم صدق می‌کند؟ مثلاً تصور کنید که ابتدا کتاب کشتن مرغ مقلد را خوانده‌اید، سپس فیلم آن‌ها را تماشا کرده‌اید. اگر کسی از شما درباره داستان پرسد، جزئیاتی که به یاد می‌آورید بیشتر مربوط به فیلم است یا کتاب؟ با آن‌که داستان هر دو کاملاً یکسان است، جزئیات فیلم را بیشتر

به یاد می‌آورید. چرا؟ جواب ساده است؛ چون ذهن ما تصاویر را سریع‌تر و راحت‌تر ثبت می‌کند. تأکید ما بر تصویرسازی دقیقاً به همین علت است. با تصویرسازی می‌توانیم هر چیزی را در مدت‌زمان کوتاهی به خاطر بسپاریم و در هنگام نیاز به یاد آوریم.

ما با خاطرات خود زنده‌ایم. هر بار که به ذهنمان رجوع می‌کنیم، با انبوهی از خاطرات روبه‌رو می‌شویم که انتظارمان را می‌کشند؛ تصاویری که از کودکی تا به حال همراه ما مانده‌اند و همچنان موجب غم یا شادی ما می‌شوند. اما چگونه می‌توانیم از این ویژگی و توانایی ذهن در جهت پیشرفت خود استفاده کنیم؟ بی‌تردید اکنون جواب این پرسش را فهمیده‌اید؛ بله، با تصویرسازی. تصویرسازی مهارتی است که ما را به بخشی از توانایی‌های ذهنی‌مان متصل می‌کند. مهارتی که تا به حال از آن آگاه نبودیم یا دست‌کم آگاهانه از آن استفاده نمی‌کردیم.

به‌طور کلی، به سه دلیل از تصویرسازی یا تجسم خلاق استفاده می‌کنیم:

۱. به‌خاطر سپردن و به‌یاد آوردن تصاویر را آسان می‌سازد.
 ۲. تصویرسازی نیازمند آگاهی و تمرکز زیادی است، پس باعث افزایش دقت ما خواهد شد.
 ۳. با تصویرسازی خاطرات موجود در حافظه ما دوباره یادآوری می‌شوند. پس تصویرسازی باعث تقویت حافظه ما خواهد شد.
- حال که فهمیدیم تصویرسازی چیست و چه اهمیتی در زندگی روزمره‌مان دارد، به سراغ راهکارهایی می‌رویم که ذهنمان را برای ساختن تصاویر گوناگون آماده می‌کنند.
- راهکارهای تقویت تصویرسازی ذهنی

تصویرسازی ذهنی ما را برای روبه‌رو شدن با شرایط خاص و حیاتی زندگی آماده می‌کند، زیرا با تصویرسازی به‌مرور خلاقیت ذهنمان افزایش خواهد یافت. ذهن خلاق می‌تواند در تصمیم‌گیری‌ها عملکرد بهتری از خود به نمایش بگذارد. پس به سراغ مهارت‌هایی می‌رویم که در رسیدن به این مهم کمکمان می‌کنند.

مهارت اول: مطالعه

اولین مهارتی که ذهنمان را برای تصویرسازی ورزیده می‌کند مطالعه کردن است. کتاب‌خواندن از چند جهت برای بهبود عملکرد مغز ضروری است. اول این‌که مطالعه ورزشی فکری و مغزی است. تحقیقات ثابت کرده است که مغز، پس از هر بار مطالعه، تلاش می‌کند تا

اطلاعات جدید را در قالب ساختارهای عصبی درون خود ذخیره کند. هرچه بیشتر مطالعه کنیم، تعداد این ساختارها در ذهنمان افزایش خواهد یافت. این فرایند موجب افزایش سرعت عمل مغز و حافظه می‌شود. علاوه بر این، مطالعه کردن ما را با تجربیات و افکار دیگران آشنا می‌کند؛ نکته‌ای که غالباً هنگام تصویرسازی به ما کمک می‌کند. پس توصیه می‌کنیم، در هر شرایطی، مطالعه کردن را در برنامه روزانه خود بگنجانید.

مهارت دوم: مراقبه (مدیتیشن)

مگر می‌شود با ذهنی که مالا مال از استرس و ناراحتی و اضطراب است تصویرسازی کرد؟ زندگی در دنیای امروز ما را درگیر روزهای سخت و پرتنش کرده است. تازمانی که نتوانیم این اضطراب یا دست‌کم بخشی از آن را از خود دور کنیم، داشتن تجسم خلاق سرایی بیش نخواهد بود. یکی از بهترین راهکارهای کاهش اضطراب و استرس مراقبه است. مراقبه علاوه بر این که ذهنمان را از امواج و افکار منفی دور می‌کند، با اصلاح نحوه تنفس باعث می‌شود که از لحاظ جسمی هم احساس بهتری داشته باشیم.

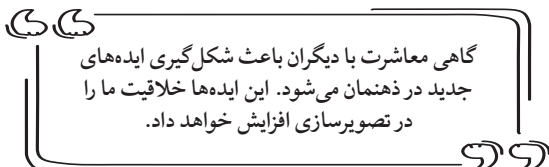
بهتر است هر روز صبح، پس از بیدار شدن، دست‌کم پانزده تا سی دقیقه تمرینات مراقبه را انجام دهید. به این ترتیب بار اضافی ذهنتان در همان ساعات ابتدایی روز تخلیه می‌شود. ذهن باز عملکرد بسیار بهتری در تصویرسازی خواهد داشت. پس مراقبه را نیز مانند مطالعه جدی بگیرید.

مهارت سوم: معاشرت هدفمند

سومین مهارتی که به ما در داشتن تجسم خلاق کمک می‌کند معاشرت با دیگران است. این معاشرت با صحبت‌های روزمره ما کمی تفاوت دارد. اگر همین صحبت کردن با دوستانمان نیز هدفمند باشد، به بهبود عملکرد مغزمان کمک می‌کند. اما چگونه؟ چطور می‌توانیم قدرت تصویرسازی خود را با معاشرت کردن تقویت کنیم؟

یکی از بهترین روش‌ها این است که از دوستانتان، چه فرد به فرد و چه در جمع، بپرسید اگر در شرایط خاصی بودند چه تصمیمی می‌گرفتند و چه کاری می‌کردند. می‌توانید درباره موضوعات داغ روز پرسید. مثلاً درباره انتخابات سؤال کنید و از آن‌ها بخواهید دلایل خود را برای انتخاب کردن یا نکردن یک کاندیدا برایتان بیان کنند. افراد در این مواقع دیدگاه‌ها و طرز فکر خود را به خوبی نشان می‌دهند؛ موضوعی که شما را با لایه‌های درونی و شخصی

آن‌ها آشنا و در تصویرسازی کمکتان می‌کند. در مهارت اول، یعنی مطالعه کردن، گفتیم کتاب خواندن ما را با تجربیات و افکار دیگران آشنا می‌کند. معاشرت هدفمند هم دقیقاً همین کار را خواهد کرد. هر دوی این مهارت‌ها اطلاعات زیادی را در اختیار ما می‌گذارند که می‌توانیم در تصویرسازی از آن‌ها استفاده کنیم.



مهارت چهارم: کنجکاوی

کنجکاوی همیشه بد نیست، البته تا جایی که به فضولی نینجامد! برای این‌که بتوانیم از قدرت تصویرسازی خود به بهترین شکل بهره ببریم، باید آن را تمرین کنیم. اما چگونه؟ هر روز به مغزتان اجازه دهید تا زمانی را آزادانه در دنیای خود بگذرد. به این ترتیب مغز شما ساختن تصاویر را تمرین می‌کند و اگر بعداً بخواهید اعداد، فرمول‌ها یا کلمات را با تصویرسازی ذهنی به خاطر بسپارید، برایتان آسان‌تر خواهد بود.

مهارت پنجم: داستان‌نویسی

تقریباً همه نویسندگان بزرگ تاریخ از قوه تخیل و تصویرسازی خوبی برخوردار بوده‌اند. اما یک تفاوت مهم بین ما و آنان وجود دارد: ما می‌خواهیم از این توانایی برای یادگیری بهتر و تقویت حافظه استفاده کنیم، بنابراین نوشتن ما بر اساس اتفاقات واقعی و روزمره خواهد بود، نه بر اساس تخیلاتمان.

برای درک بهتر این موضوع، فرض کنید پس از مطالعه یک فصل از کتاب می‌خواهید آن را به کمک تصویرسازی ذهنی به خاطر بسپارید و تصمیم می‌گیرید از مهارت نوشتن استفاده کنید. کاری که باید انجام دهید این است:

۱. ابتدا همه نکات مهم و کلمات کلیدی را روی کاغذ بنویسید.
۲. سپس با این کلمات کلیدی داستانی بسازید.
۳. سعی کنید از همه این کلمات در داستان خود استفاده کنید.

البته لازم است، پیش از انجام این مراحل، نکات مهم تصویرسازی را که در ادامه به آن‌ها می‌پردازیم مطالعه کنید.

ده خوان تصویرسازی

تا اینجا با تصویرسازی و راهکارهایی برای تقویت این توانایی آشنا شدیم. پیش از آن‌که به سراغ تمرینات برویم، بهتر است چند نکته بسیار مهم درباره تصویرسازی بیاموزیم. این نکات را ده خوان تصویرسازی نامیده‌ایم که در ادامه این کتاب با آن سروکار زیادی خواهیم داشت. شاید به کارگیری این نکات به اندازه گذشتن رستم از هفت‌خوان مشکل نباشد، اما بی تردید به همان اندازه مهم است. پس با دقت آن‌ها را فرا بگیرید و در تصویرسازی به کار برید. البته لازم نیست همیشه حتماً از هر ده روش استفاده کنید. گاهی استفاده از یک یا دو روش به شما در تصویرسازی کمک خواهد کرد.

۱. به کارگیری حواس پنج‌گانه

ما انسان‌ها با پنج حس اصلی زندگی می‌کنیم. برای این‌که تصویرسازی شما خلاقانه و مؤثر باشد، بهتر است تمامی حواس خود را در آن به کار برید. علتش را در همان مثال فیلم و کتاب شرح دادیم. فیلم را بهتر به خاطر می‌آوریم، چون در آن از حواس بینایی و شنوایی مان استفاده می‌کنیم. حال اگر تصویرسازی را با حواس بویایی و چشایی و لامسه خود درهم آمیزیم، نتیجه‌ای بهتر از این خواهیم گرفت.

مثلاً فکر کنید قرار است برای خانه میوه بخرید. بهتر است، به جای نوشتن فهرست، از قدرت تصویرسازی خود برای به خاطر سپردن چیزهایی که لازم دارید استفاده کنید. چگونه؟ روی صندلی بنشینید و پنج دقیقه را به این کار اختصاص دهید:

- ۱- چشمان خود را ببندید و مثلاً پرتقال را در ذهن خود مجسم کنید.
- ۲- تصور کنید که در حال بوکردن پرتقال هستید.
- ۳- پرتقال ذهنی‌تان را لمس کنید.
- ۴- در تصورات خود چاقو بردارید و آن را پوست بگیرید و در دهانتان بگذارید.
- ۵- حالا به صدای جویده شدن پرتقال در دهانتان گوش فرا دهید.

دیدید؟ به همین سادگی می‌توانید از پنج حواس اصلی خود برای بهتر به خاطر سپردن استفاده کنید. این کار را درباره بقیه میوه‌ها یا حتی دروستان امتحان کنید. با این تفاوت

که در مورد دومی، به جای پوست‌کندن میوه، باید کتابتان را ورق بزنید!

۲. اغراق

به نظر شما قیافه فردی که یک چشم در وسط پیشانی‌اش دارد بیشتر در ذهنمان باقی می‌ماند یا انسان‌های عادی که هر روز با آن‌ها روبه‌رو می‌شویم؟ البته که اولی؛ اما چرا؟ جالب است بدانید، مغز ما به چیزهای عجیبی که مشاهده می‌کنیم بسیار حساس است. علتش همان مسیرهای عصبی است که پیش‌تر درباره آن گفته‌ایم. وقتی تصویر چیزی با آنچه در ذهن وجود دارد متفاوت باشد، مغز به سرعت مسیر و ساختار عصبی مختص آن را شکل می‌دهد. بنابراین، چنین عجایی بهتر در ذهن باقی می‌ماند.

برای این‌که از این ویژگی مغز برای تصویرسازی بهتر استفاده کنید، در داستان‌های خود بیشتر از این عناصر عجیب بهره بگیرید.

۳. مبالغه یا بزرگ‌نمایی

گاه‌گاهی در اخبار یا شبکه‌های اجتماعی تصاویری از میوه‌ها یا سبزیجاتی غول‌پیکر منتشر می‌شود. مثلاً یک کدو حلوایی که به بزرگی یک انسان است یا گردوهایی به بزرگی یک پرتقال. درست است که این نمونه‌ها واقعی‌اند، اما شما می‌توانید از بزرگ‌نمایی در داستان ذهنی خود استفاده کنید.

۴. منحصر به فرد بودن

هر چیزی که منحصر به فرد باشد و با سایر نمونه‌های مشابه تفاوت داشته باشد آسان‌تر در ذهنمان ثبت می‌شود. مثلاً همان مرد تک‌چشم را به یاد بیاورید یا هندوانه‌ای آبی‌رنگ را تصور کنید. شما در واقعیت نه هندوانه آبی‌رنگ می‌بینید و نه مردی تک‌چشم؛ اما می‌توانید آن‌ها را در داستان خود بگنجانید.

۵. چاشنی طنز

تاکنون با مواد اولیه و دستور پخت تصویرسازی ذهنی آشنا شدیم، اما این غذا چیزی کم دارد. بله، درست حدس زدید؛ چاشنی! غذای ما به کمی چاشنی نیاز دارد و چه چیزی بهتر از طنز؟ برای این‌که بتوانید بیش‌ازپیش از تصویرسازی و تجسم خلاق استفاده کنید، بهتر است طنز را هم به داستان خود بیفزایید.

فرض کنید باید برای امتحان فیزیک یا شیمی آماده شوید. برای به‌خاطر سپاری

بهتر مطالب می‌توانید دانشمندانی مثل نیوتن و اینشتین یا لاوازیه و مندلیف را به شکل میوه‌ای غول‌پیکر تصور کنید که در حال گفتن نظریاتشان هستند! خنده‌دار است، نه؟ اصلاً برای همین استفاده از طنز در تصویرسازی ذهنی توصیه می‌شود. اگر دقت کنید، ما در این مثال هم از طنز استفاده کرده‌ایم (تبدیل دانشمندان به میوه و سبزی)، هم از اصل منحصر به فرد بودن بهره برده‌ایم (صحبت کردن میوه و سبزی‌ها) و هم مبالغه را به میان آورده‌ایم (غول‌پیکر بودن میوه‌ها و سبزی‌ها).

نکته مهم این است که نمک زیادی غذا را شور می‌کند؛ پس در استفاده از طنز مراقب باشید، زیرا طنز بیش از اندازه سبب شلوغی تصویر می‌شود و یادآوری آن را برایتان سخت‌تر می‌کند.

۶. رنگ آمیزی تصاویر

یکی از عادت‌هایی که به‌خاطر سپردن داستان را برایمان آسان می‌کند این است که هنگام مطالعه تصویر اتفاقات آن را در ذهنمان مجسم کنیم. احتمالاً شما هم از این روش استفاده کرده‌اید. این تصاویر زمانی در ذهن و حافظه ما بهتر ثبت خواهند شد که رنگ آمیزی شده باشند. تحقیقات نشان می‌دهد که استفاده از رنگ‌ها در هنگام یادگیری مطالب جدید به‌خاطر سپاری و به‌یاد آوردن آن‌ها را تا ۶۳ درصد ساده‌تر خواهد کرد. بنابراین، حتی توصیه می‌شود در هنگام نوشتن جزوه از خودکارهای رنگی استفاده کنید.

۷. وضوح، ویژگی اصلی تصویر خوب

تصویرسازی نوعی کدگذاری برای بهتر به‌خاطر سپردن مطالب است. از آنجاکه در فرایند تصویرسازی مطلب را به یک تصویر مرتبط می‌سازیم، وضوح تصاویر بسیار مهم است. تصویری که در ذهنتان می‌سازید باید کاملاً واضح باشد. دوستی می‌گفت، هنگام تصویرسازی، تصویری را انتخاب می‌کند که قبلاً هیچ‌گاه آن‌ها را ندیده است و این باعث می‌شود که گاهی اوقات، نه تنها مطلبی را که با تصویرسازی یاد گرفته است فراموش کند، خود تصویر هم دیگر به یادش نمی‌آید! پس تصویری را انتخاب کنید که به اندازه کافی واضح باشند و انرژی و زمان کمتری برای به‌یاد آوردن نیاز داشته باشند.

۸. تصاویر متحرک

نکته بعدی که باید حتماً هنگام تصویرسازی رعایت کنید ساختن تصاویر متحرک است. دوباره به تفاوت در یادماندن فیلم و داستان دقت کنید. آنچه در فیلم نظر ما را جلب می‌کند متحرک بودن تصاویر است. تصاویری که می‌سازیم، هرچه تحرک بیشتری داشته باشند، راحت‌تر در ذهنمان ثبت خواهند شد؛ در نتیجه به یاد آوردن آن‌ها ساده‌تر خواهد بود. به همین علت است که به یاد آوردن سکانسی از فیلم بسیار ساده‌تر از به یاد آوردن جمله‌ای از کتاب است.

۹. اصل ترتیب

اگر ترتیب مطالبی که قرار است به خاطر بسپارید برای شما مهم است، اصل ترتیب را به کار برید. این روش به‌ویژه در زمان به‌خاطر سپردن اعداد دو و سه‌رقمی بسیار مؤثر است. به مثال زیر توجه کنید:

فرض کنید می‌خواهید عدد 14 را به خاطر بسپارید. مسلماً نخستین گام برای به‌خاطر سپردن اعداد این است که برای هر یک از اعداد 0 تا 9 تصویری را در نظر بگیریم (برای این‌که در تصاویر خود تنوع بیشتری ایجاد کنیم، از اعداد انگلیسی استفاده می‌کنیم). مثلاً عدد ۱ تصویر خودکار را تداعی می‌کند و عدد 4 یادآور بادبان کشتی یا قایق است. پس تصویری که در ذهن شکل می‌گیرد، قایقی است که به‌جای بادبان خودکار دارد. اما سؤال اینجاست که چگونه 14 را با 41 اشتباه نگیریم؟ برای پیشگیری از این اشتباه، اندازه تصویر رقم دهگان را بزرگ‌تر از تصویر رقم یکان تصور می‌کنیم. پس تصویر ذهنی ما قایقی خواهد بود که در آن بادبانی کوچک به خودکاری غول‌پیکر متصل است! به این ترتیب، هم از مبالغه و هم از طنز در تصویرسازی خود استفاده کرده‌ایم.

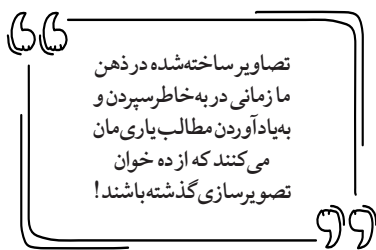
تغییر اندازه و تغییر توالی در به‌خاطر سپردن مطالبی که ترتیب آن‌ها برای ما اهمیت دارد تأثیر بسزایی خواهد داشت.

۱۰. نمادگذاری

دهمین خوان تصویرسازی چیزی است که همه در زندگی تجربه کرده‌ایم، اما شاید هیچ‌گاه آن را به چشم یک روش تصویرسازی ندیده‌ایم. نمادگذاری زمانی اتفاق می‌افتد

که فرد یا مطلبی را به چیزی تشبیه می‌کنیم که از پیش با آن آشناییم. مثلاً اگر بخواهیم شخصیت تاریخی نفرت‌انگیزی را به خاطر بسپاریم، فوراً او را در قالب کسی تصور می‌کنیم که در زندگی واقعی از او متنفریم!

فرض کنید می‌خواهیم کالایی بخریم. دربارهٔ برندها و مدل‌های گوناگون آن پرس و جو می‌کنیم و به دو نمونهٔ ظاهراً مشابه می‌رسیم که یکی از آن‌ها بی‌کیفیت است. برای آن‌که در هنگام خرید اشتباه نکنیم، دوستان را در حال استفاده از کالای باکیفیت و کسی را که از او متنفریم در حال استفاده از کالای بی‌کیفیت تصور می‌کنیم.



جمع‌بندی

در این فصل آموختیم که تصویرسازی تا چه اندازه در افزایش یادگیری و بهره‌گیری از حافظه مؤثر است. در مثالی، میزان به‌خاطر سپردن فیلم و کتابی یکسان را با هم مقایسه کردیم. سپس به سراغ راهکارهایی رفتیم که مغزمان را برای تصویرسازی آماده می‌کنند. در نهایت نکاتی را بررسی کردیم که باید در حین تصویرسازی ذهنی رعایت کنیم و آن‌ها را ده خوان تصویرسازی نامیدیم. توصیه می‌کنیم تمرینات مربوط به این فصل را در کتابچهٔ حافظه به توان بی‌نهایت انجام دهید. در فصل بعدی به اصل ارتباط خواهیم پرداخت؛ اصلی که با تصویرسازی ارتباط زیادی دارد و در به‌خاطر سپردن مطالب کمکمان خواهد کرد.

فصل چهارم: اصل ارتباط

«بسیاری از افراد تصور می کنند حافظه صرفاً برای یادگیری خلق شده است و بخشی یک خطی از مغز است که درک در آن جایی ندارد. وقتی حافظه خود را به کمک تصویرسازی و ارتباط برقرار کردن بین آن تصاویر به خوبی آماده کنید، درک مطالب گوناگون فقط بخشی از توانایی های آن خواهد بود.»

تونی بوزان^۱

۱. Tony Buzan (۱۹۴۲-۲۰۱۹): آتونی پیتز بوزان، نویسنده انگلیسی و مشاور آموزشی

B

هر اتفاق یا موضوعی که در حافظه ما ثبت شده است، با چیزی در ارتباط است. از اتفاقات مهم و تأثیرگذار زندگی تا فیلم و کتاب محبوب ما، همگی در چیزهایی مشترک‌اند یا دست‌کم با یکدیگر ارتباط دارند. حتی اشیای گوناگونی که در ذهن ما ثبت شده است، موجب برانگیخته شدن احساساتی متفاوت و یادآوری چیزی می‌شود که با آن ارتباط دارد. مثلاً واژه هندوانه به بو، مزه شیرین، پوست ضخیم، شکل گرد و صدای قاچ‌خوردن آن در ذهن ما متصل است. با هر بار شنیدن نام هندوانه، به یاد تمامی این ویژگی‌ها می‌افتیم. بنابراین می‌توانیم بگوییم که بین اطلاعات بی‌شمار موجود در مغز و حافظه ما «ارتباط» وجود دارد. ارتباط یکی از مهم‌ترین اصول تقویت حافظه است که استفاده از آن به ما کمک می‌کند تا مطالب را بهتر و سریع‌تر به ذهن بسپاریم. در هنگام یادآوری آن‌ها نیز سرعت عمل بیشتری خواهیم داشت. احتمالاً برای همه شما پیش آمده است که نتوانید سیاره‌های منظومه شمسی را به ترتیب نام ببرید یا نام پادشاهان سلسله‌ای تاریخی را به ترتیب به یاد آورید. در این فصل از کتاب به معرفی و بررسی اصل ارتباط و نقش آن در بهبود حافظه می‌پردازیم و تمریناتی را برای مسلط شدن بر آن شرح می‌دهیم.

در این فصل می‌خوانید:

- آشنایی اجمالی با مغز و نورون‌ها
- اصل ارتباط و حافظه
- مثلث ارتباطی
- اصل توالی و اهمیت آن در تکنیک ارتباطی



تمامی اطلاعات موجود در مغز مان به صورت تصاویری پشت سر هم به یکدیگر متصل‌اند. به کارگیری اصل ارتباط، در کنار تصویرسازی، این اطلاعات را مانند فیلمی برایمان به نمایش می‌گذارد.



مغز، هزار توی به هم پیوسته

موضوع ارتباط چیزی فراتر از مطالب و اطلاعاتی است که در مغز وجود دارد. ۸۶ میلیارد نورون در مغز از راه سیناپس‌ها با یکدیگر ارتباط دارند. انرژی الکتریکی‌ای که این نورون‌ها به یکدیگر منتقل می‌کنند، موجب انتقال پیام‌های عصبی مغز می‌شود. این ارتباط سبب می‌شود که پیام‌های عصبی، به سرعت و بدون هیچ اختلالی، از مغز به سایر اعضای بدن مخابره شوند. بنابراین اطلاعات و مطالبی که در حافظه وجود دارد، به شکل کاملاً محسوسی به یکدیگر متصل‌اند.

اصل ارتباط و حافظه

کوین هورسلی،^۱ نویسنده کتاب مشهور حافظه نامحدود،^۲ باور دارد که این حافظه ماست که زندگی مان را شکل می‌دهد. خاطرات ما و تجربیاتی که در حافظه ما ثبت شده‌اند، کاملاً زنجیروار به یکدیگر متصل‌اند. هرگاه می‌خواهیم تصمیمی جدید بگیریم، به سرعت به حافظه خود رجوع می‌کنیم و بر اساس تجربیات و اطلاعات و تصاویری که در آن ذخیره شده است تصمیم می‌گیریم.

همان‌طور که گفتیم، تصویر هر چیزی در مغز با ویژگی‌های آن ارتباط دارد. در فصل گذشته چند روش را برای ساخت تصاویر ذهنی و داشتن تجسم خلاق معرفی کردیم. اکنون به سراغ دومین رکن تقویت حافظه یعنی «ارتباط» می‌رویم. برای این که مطالب را به خوبی در حافظه خود ثبت کنیم، علاوه بر ساختن تصویری مناسب از آن، باید بین تصاویری که ساخته‌ایم ارتباط مناسبی برقرار کنیم. تصاویر در ذهن ما مثل زنجیری به یکدیگر متصل‌اند و ایجاد ارتباطی درست و مناسب بین آن‌ها از مهم‌ترین شرط‌های یادگیری و یادآوری مطالب است. اگر ارتباطی دقیق و قوی بین تصاویر برقرار کرده باشیم، با یادآوری یک تصویر، سایر تصاویر متصل به آن هم به یادمان خواهد آمد. چگونه باید این کار را انجام دهیم؟

۱. Kevin Horsley؛ نویسنده و سخنران، استاد بزرگ حافظه و دارندهٔ رکورد جهانی حافظه.

۲. *Unlimited Memory*؛ این کتاب به بیش از هفده زبان ترجمه شده است. در ایران نیز، با همین عنوان بارها به فارسی برگردانده و منتشر شده است.



برای این که بتوانیم مطالب را به خوبی در حافظه خود ثبت کنیم، علاوه بر ساختن تصویر مناسب از آن‌ها، باید بین تصاویری که ساخته‌ایم ارتباط مناسبی برقرار کنیم.



فرض کنید به شما گفته‌اند باید دو واژه خودکار و سوپ را به خاطر بسپارید. این دو واژه هیچ ارتباطی با هم ندارند، پس برای یادگیری و به خاطر سپردن آن‌ها باید بیش از هر چیز از خلاقیت خود کمک بگیرید. مثلاً می‌توان فردی را تصور کرد که سوپ را با لوله خودکار می‌خورد! این تصویر به قدری عجیب و حتی خنده‌دار است که همیشه در ذهن باقی خواهد ماند. شما هم می‌توانید به همین صورت این تصاویر را در ذهن خود به هم ارتباط دهید. مهم‌ترین نکته‌ای که باید در تصویرسازی و ارتباط دادن آن‌ها به هم رعایت کنید، استفاده از حواس پنج‌گانه است. فراموش نکنید که هدف ما فقط حفظ کردن کلمات نیست، بلکه می‌خواهیم مغز خود را برای یادگیری و یادآوری بهتر تربیت کنیم.

تمرین

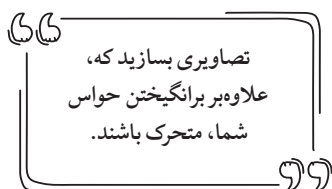
چهار دقیقه وقت دارید تا ده واژه زیر را از راه تصویرسازی و برقراری ارتباط بین تصاویر به خاطر بسپارید. یادتان باشد که هرچه تصاویر جدیدتری در ذهنتان بیافرینید، مغزتان ورزیده‌تر خواهد شد. این کلمات عبارت‌اند از رایانه، دوچرخه، نردبان، بالش، دوربین، آتش، کیک، کشک، صابون، زرافه.

پس از پایان یافتن چهار دقیقه، نود ثانیه فرصت دارید تا این کلمات را روی کاغذ بنویسید. چند کلمه را توانسته‌اید به خاطر بسپارید؟ این تمرین ده کلمه و ده نمره دارد. اگر نمره هفت بگیرید، یعنی کارتان را خوب انجام داده‌اید. بیایید نگاهی به داستانی که ساخته‌ایم بیندازیم:

رایانه‌ای به شکل انسان سوار دوچرخه شده است، درحالی که نردبانی در دستش دارد. پس از مدتی خسته می‌شود، دوچرخه‌اش را پارک می‌کند و روی بالش رنگارنگی لم می‌دهد. در حین استراحت، دوربین خود را درمی‌آورد و از آتشی که خانواده بغل دستی درست کرده‌اند عکس می‌گیرد و می‌بیند که آن‌ها کیک را به سیخ کشیده‌اند و روی آتش می‌پزند. وقتی این صحنه را می‌بیند، از کیف خود کمی کشک بیرون می‌آورد و می‌خورد،

غافل از این که به جای کشک صابون خورده است! به همین علت رایانه ما به زرافه تبدیل می شود.

همان طور که دیدید، همه ده کلمه با استفاده از تصاویر ذهنی و حواسمان در داستان به کار رفته است. شما می توانید، برای یادگیری و یادآوری این کلمات، هر داستانی بسازید. سعی کنید تصویری بسازید که هم حواستان را برانگیزند، هم متحرک باشند. یادتان باشد که مغز این تصاویر را تک بعدی نمی بیند. پس این امکان را در اختیارش بگذارید که تصاویر چند بعدی بسازد. برای بهتر آموختن این روش، تمرینات این بخش را در کتابچه تمرین حل کنید.



مثلث ارتباطی



تا اینجا دانستیم که برقرارکردن ارتباطی مؤثر بین تصاویر تا چه اندازه یادگیری و یادآوری آن ها را برایمان آسان تر می کند. حال با سه روش عالی آشنا می شویم که به ما کمک می کنند تا ارتباط بهتر و دقیق تری بین تصاویر برقرار کنیم. برای این که این روش ها بهتر در ذهنمان بمانند، آن ها را «مثلث ارتباطی» می نامیم.

«انسان بدون حافظه و خاطرات با سایر حیوانات هیچ تفاوتی ندارد.»
مالکوم ایکس^۱

ضلع اول: خاطرات خود را به کار گیرید

هر کلمه خاطره‌ای را در ذهن ما تداعی می‌کند. خاطرات بخشی از حافظه بلندمدت ماست. پس، برای یادگیری بهتر، باید بین خاطرات (حافظه بلندمدت) و مطالب جدید (حافظه کوتاه‌مدت) پل بزنیم. به این ترتیب می‌توانیم مسیری را برای اطلاعات جدید بسازیم که از آن طریق اطلاعات به حافظه میان‌مدت و در نهایت بلندمدت انتقال یابد.

مثلاً برای به‌خاطر سپردن دو کلمه دوچرخه و معلم باید ابتدا به دوچرخه‌ای که در کودکی داشتید فکر کنید و خاطره‌انگیزترین معلمی را که داشته‌اید بر روی آن تصور کنید. این روش ساده به نظر می‌رسد، اما دامینیک اوبراین^۲ توانسته با همین شیوه هشت بار قهرمان مسابقات حافظه شود. پس برای برقراری ارتباط بین کلمات باید به دنیای خاطرات خود سفر کنیم.

برای یادگیری بهتر، باید بین خاطرات
(حافظه بلندمدت) و مطالب جدید
(حافظه کوتاه‌مدت) پل بزنیم.

تمرین

سه دقیقه زمان دارید و باید بین این کلمات و خاطرات گذشته خود ارتباط برقرار کنید. نکته مهم این است که نباید مغزتان را مجبور کنید که مطالب را حتماً از راه ارتباط با خاطرات ذخیره کند، بلکه باید اجازه دهید خودبه‌خود این کار را انجام دهد. کلمات این تمرین عبارت‌اند از باغبان، بالش، میز، ساعت، سوسک، گچ، کت، توپ پلاستیکی، گلدان و نمکدان.

۱. Malcolm X (۱۹۲۵-۱۹۶۵): سیاه‌پوست مسلمان و فعال حقوق بشر

۲. Dominic O'Brien (۱۹۵۷-): نویسنده و حافظه‌شناس انگلیسی

پس از پایان یافتن سه دقیقه، نود ثانیه به خود وقت بدهید تا این کلمات را یادآوری کنید. بیاپید داستانی را که ما از این کلمات ساختیم با هم بخوانیم:

باغبان خانه ما روی بالش آبی رنگ خود دراز کشیده بود و درحال رنگ کردن میزی بود که همیشه در حیاط می گذاشتیم. ناگهان ساعت را نگاه کرد و یادش افتاد که باید به سوسکش که به جز گچ چیز دیگری نمی خورد غذا بدهد. وقتی به سراغ کتش رفت که به سوسک خود گچ بدهد، دیدم که توپ پلاستیکی من را هم برداشته و زیر کت خود مخفی کرده است تا با خود ببرد. همین که این صحنه را دیدم با گلدان بر سرش کوبیدم و بعد روی زخم سرش با نمکدان نمک پاشیدم.

همان طور که دیدید، داستانی که ما ساختیم پر از خاطرات روزهای دور بود. همین خاطرات باعث می شود که داستان را به خوبی به یاد بیاوریم. مثلاً اول باغبانی را تصور کردیم که سال ها در منزل ما کار می کرده یا به سراغ توپ پلاستیکی ای رفتیم که معمولاً همه مان در کودکی با آن بازی می کردیم یا حتی میزی را به یاد آوردیم که همیشه در حیاط یا جای دیگری در خانه مان قرار داشته و به این ترتیب، با ارتباط برقرارکردن بین خاطرات گذشته و واقعیت های حال، توانستیم بین تصاویر ذهنی مان ارتباط برقرار کنیم.

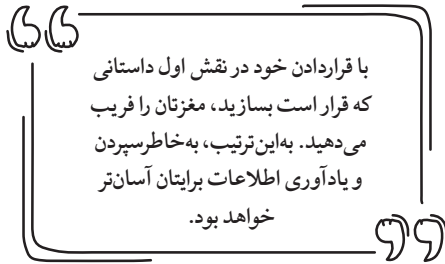
ضلع دوم: خودتان نقش اول داستانان باشید!

دومین روش برای برقرارکردن ارتباط بین تصاویر ذهنی تان این است که نقش اول داستان خودتان باشید. با این روش ذهنتان را فریب می دهید؛ انگار داستان ساختگی ذهنتان واقعاً اتفاق افتاده است. البته به شرط این که حتماً از حواس خود استفاده کنید. وقتی خاطره ای دروغین را در ذهنتان تکرار می کنیم، پس از مدتی بخشی از واقعیت های زندگی مان خواهد شد. پس فریب دادن ذهن باعث می شود که مطالب را راحت تر به حافظه بسپاریم.

تمرین

باید از هر دوروش گفته شده برای یادگیری و به خاطر سپردن این پانزده کلمه استفاده کنید. سه دقیقه زمان دارید تا داستان خود را با این کلمات بسازید: فیلم بردار، خانواده، پیراهن، جنازه، پله، خانم چاق، آب نبات، پنجره، دارو، گوسفند، هتل، صندوق صدقات، تخت، کلیسا، کتاب. سپس، مثل همیشه، نود ثانیه وقت دارید که با داستان سازی این کلمات را به یاد

آوردید. فراموش نکنید که اولین داستان بهترین داستان است. پس از این نود ثانیه به خودتان نمره دهید.



ضلع سوم: تصاویری متحرک و پویا بسازید

در بخش تصویرسازی گفتیم که مغز فیلم را به مراتب بهتر از کتابی با همان داستان ثبت می‌کند. درست است که در هنگام مطالعه کتاب هم در ذهنمان تصویر می‌سازیم، اما تصاویر فیلم احساسات بیشتری را در ما برمی‌انگیزد، چون تحرک بیشتری دارد. اگر با تماشای فیلمی گریه کنیم یا بخندیم، آن فیلم همیشه در یاد و خاطرممان باقی خواهد ماند. پس باید تصاویر متحرکی بسازیم که احساسات و حواسمان را تحریک کنند.

تمرین

این بار می‌خواهیم پانزده کلمه را فقط در دو دقیقه به خاطر بسپاریم. فراموش نکنید که برای به خاطر سپردن آن‌ها باید هر سه روش گفته‌شده را به کار ببرید. کلمات این تمرین عبارت‌اند از صبحانه، منزل، درخت، امتحان کتبی، بالش، عینک، انجیر، دهان، شاگرد، جنگ، موسیقی، رودخانه، صندلی، آدم‌برفی و بینی. در پایان، مثل هر بار، داستان خود را بسازید و کلمات را روی کاغذ بنویسید و به خودتان نمره دهید. همچنین، به سراغ کتابچه تمرینات بروید و سایر تمرین‌های این بخش را نیز انجام دهید.



برای یادگیری و یادآوری بهتر باید
تصاویری متحرک بسازیم که احساسات و
حواس ما را تحریک کنند.



توالی، مهم‌ترین اصل در روش ارتباطی

اشتباه رایج در هنگام استفاده از روش‌های ارتباطی و تصویرسازی این است که معمولاً تصاویر جدید را به کل تصاویر قبلی متصل می‌کنیم. مثلاً فیلی که در ابتدای قصه بوده را به لیوانی که در میانه جمله آمده ارتباط می‌دهیم. در صورتی که هر تصویر باید فقط به تصاویر قبل و بعد از خود متصل باشد. به این قانون اصل توالی در تصویرسازی گفته می‌شود. اگر از این اصل پیروی نکنیم، احتمال گیج‌شدن و سردرگمی هنگام به‌یادآوردن مطالب افزایش می‌یابد؛ درست مثل زنجیری که دانه‌های آن، به‌جای دانه قبلی و بعدی، به ابتدا و انتهای زنجیر متصل شود. آن‌گاه ما می‌مانیم و زنجیر یا ذهنی درهم‌تنیده!

جمع‌بندی

در این فصل آموختیم که برای به‌خاطر سپردن و به‌یادآوردن بهتر مطالب، علاوه بر تصویرسازی، باید از اصل ارتباط استفاده کنیم. دانستیم که تمامی مطالب موجود در حافظه ما به یکدیگر مرتبط‌اند، درست مانند نورهن‌هایی که در ساختار مغزی مان وجود دارد. با اصل ارتباط آشنا شدیم و برای تسلط بیشتر بر آن تمرین کردیم. مثلث ارتباطی را شرح دادیم، سه روش عالی برای برقراری ارتباط بهتر بین تصاویر، یک اشتباه رایج و درنهایت، اصل توالی را بیان کردیم. در فصل‌های بعد به روش‌های دیگر اتصال و ارتباط خواهیم پرداخت.



فراموش نکنید که هر تصویر باید
فقط به تصاویر قبل و بعد از خود
متصل باشد.



فصل پنجم: کاخ حافظه

«مغز انسان همچون عمارتی خالی است. کاری که باید انجام دهیم این است که این عمارت را با لوازم و اسباب مناسب زندگی پر کنیم. کسی که مهارت داشته باشد، با دقت وسایل زندگی خود را برمی‌گزیند و در عمارتش می‌چیند.»

شرلوک هولمز - اثر آرتور کانن دوایل^۱

۱. Arthur Conan Doyle (۱۸۵۹-۱۹۳۰)؛ نویسنده و پزشک اسکاتلندی، خالق شخصیت شرلوک هولمز

B

روزی سیمونیدس،^۱ شاعر یونانی سده پنج پیش از میلاد، به مجلسی دعوت شد تا سروده‌هایش را بخواند. در پایان مجلس، فردی نزد وی آمد و از او خواست برای ملاقات دو تن از سالن بیرون برود. به محض خروج سیمونیدس از سالن، ساختمان به طرز عجیبی فرو ریخت. حادثه چنان سهمگین بود که شناسایی اجساد قربانیان ممکن نبود. تنها بازمانده آن مجلس سیمونیدس بود و چشم امید خانواده‌های درگذشتگان به او بود تا اجساد را شناسایی کند. سیمونیدس برای به یاد آوردن افراد ابتدا از جایگاه آنان در سالن تصویری در ذهن خود ساخت و با توجه به جایگاه هر فرد توانست جسد وی را شناسایی کند. آن گونه که سیسرو^۲ نقل می‌کند، همین اتفاق باعث ابداع روش «کاخ حافظه» شد. می‌توان گفت کاخ حافظه قدیمی‌ترین روش برای به خاطر سپاری اطلاعات است. بنابر این روش، باید اطلاعات را با گذشتن از ده خوان تصویرسازی به تصاویری شفاف تبدیل کنیم و آن‌ها را در فضایی ذهنی به صورت مرتب بچینیم. در این فصل، با روش کاخ حافظه و نکات مربوط به آن آشنا می‌شویم. در این فصل می‌خوانید:

- بخش‌های گوناگون حافظه
- آشنایی با روش کاخ حافظه
- چگونگی ساخت کاخ حافظه
- ستون‌های کاخ حافظه
- تمرینات به کارگیری کاخ حافظه

1. Simonides

2. Cicero



بخش‌های حافظه

حافظه به سه بخش تقسیم می‌شود: کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت. هر موضوع یا مطلب جدید ابتدا در بخش کوتاه‌مدت حافظه ذخیره می‌شود. بنابر تحقیقات، حافظه کوتاه‌مدت ظرفیت محدودی دارد و فقط هفت مطلب جدید را ذخیره می‌کند. ماندگاری اطلاعات در حافظه کوتاه‌مدت بین پانزده تا سی ثانیه است. شاید برایتان جالب باشد که علت هشت‌رقمی بودن شماره‌های تلفن همین ظرفیت محدود حافظه کوتاه‌مدت ماست.

بنابراین، برای افزایش ماندگاری اطلاعات در ذهنمان باید آن را وارد حافظه میان‌مدت کنیم. ظرفیت حافظه میان‌مدت تقریباً بی‌نهایت و ماندگاری اطلاعات در آن بین دو تا سه ساعت است. برای انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه‌مدت به میان‌مدت، باید آن را به چیزهایی گره بزنیم که از قبل در حافظه بلندمدتمان ذخیره شده است. روش کاخ حافظه دقیقاً همین کار را برایمان انجام می‌دهد.



مطالب فقط پانزده تا سی ثانیه در حافظه کوتاه‌مدت می‌ماند، درحالی‌که در حافظه میان‌مدت بین دو تا سه ساعت و در حافظه بلندمدت تا سال‌ها ذخیره می‌شود.



به فرمول حافظه با دقت نگاه کنید:

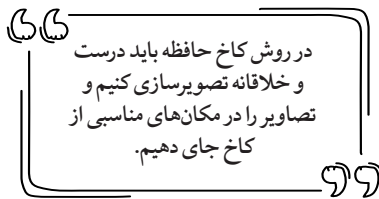
حافظه میان مدت = حافظه کوتاه مدت + حافظه بلند مدت

این فرمول بسیار مهم است و تا انتهای کتاب با آن سروکار خواهیم داشت. فرمول حافظه را در فصل‌های بعدی کتاب تکمیل خواهیم کرد و به شما خواهیم آموخت که چگونه می‌توانید اطلاعات را از حافظه میان مدت خود به حافظه بلند مدت بفرستید. اطلاعات موجود در حافظه بلند مدت تا لحظه مرگ همراهتان خواهد بود و هیچ‌گاه فراموش نخواهد شد، زیرا ظرفیت حافظه بلند مدت «مثبت بی‌نهایت» است.

روش کاخ حافظه

در این روش، که رومی‌ها آن را کاخ حافظه یا روش مکانی نامیدند، ابتدا باید مکانی را در ذهنتان مجسم کنید. این مکان باید جایی باشد که به خوبی می‌شناسید و به راحتی می‌توانید تجسمش کنید. خانه یا محل کارتان انتخاب مناسبی است. سپس باید آن مکان را با تصاویری پر کنید که نشانگر چیزهایی است که می‌خواهید یاد بگیرید. اگر حافظه را همچون کاخ در نظر بگیریم، عمارت این کاخ باید بر دو ستون بنا شده باشد:

۱. تصویرسازی خلاق
۲. جای دادن تصاویر در بخش‌های کاخ



چگونه کاخ حافظه خود را بسازیم؟

برای شروع، خانه‌ای را تصور کنید که در آن بزرگ شده‌اید. این خانه بخش‌های گوناگونی دارد که می‌توانید تصاویر را در آن جای دهید. پس از این که تصاویر با موفقیت در کاخ حافظه جای گرفتند، در آن خانه قدم بزنید و تصاویر را به خود یادآوری کنید.

فرض کنید می‌خواهید دو کلمهٔ کبوتر و کیف پول را به‌ترتیب و با روش کاخ حافظه به خاطر بسپارید. ابتدا به مکانی که از پیش در ذهنتان مشخص کرده‌اید وارد می‌شوید و اولین تصویر را در اولین مکان مناسب می‌گذارید. مثلاً اگر اولین مکانی که پس از ورود به کاخ حافظهٔ خود می‌بینید حیاط خانه است، تصویر کبوتری بزرگ و رنگین را در حیاط خانه تجسم کنید. دومین مکان راه‌پله‌هاست؛ پس تصویر دوم (کیف پول) را روی راه‌پله‌ها تجسم کنید. حال اگر دوباره وارد کاخ حافظه‌تان شوید و به همان ترتیب در آن قدم بزنید، اول تصویر کبوتر و بعد تصویر کیف پول را می‌بینید. به همین سادگی! با این شیوه می‌توانید اطلاعات بسیاری را به تصاویر تبدیل کنید و در بخش‌های کاخ حافظه به‌ترتیب بچینید.

پیش از به‌کارگیری روش کاخ حافظه باید مکانی مناسب و آشنا را انتخاب کنیم و بخش‌هایی را که می‌خواهیم اطلاعات را در آنجا قرار دهیم مشخص کنیم. سپس در مکان ذهنی خود قدم بزنیم و جزئیات آن را در ذهن خود مرور کنیم.

تمرین

حال که کاخ حافظهٔ خود را یافتید، این ده کلمه را با استفاده از ده خوان تصویرسازی و مثلث ارتباطی به تصاویر تبدیل کنید و پس از بنانه‌دادن دو ستون اصلی، آن‌ها را در کاخ حافظهٔ خود بچینید. سپس در کاخ حافظهٔ خود قدم بزنید و محل هر کلمه را به خود یادآوری کنید:

سرسره، خیار، آفتابه، ماشین، کبوتر، آدم‌برفی، پول، سنجاب، جوراب و لامپ.
برای به‌خاطر سپردن این کلمات بهتر است خانه‌ای را که در آن بزرگ شده‌اید کاخ حافظه‌تان در نظر بگیرید. حال به داستان ما و تصاویری که ساخته‌ایم توجه کنید:

وارد خانه شدم و در حیاط آن سرسرهٔ آبی بزرگی را دیدم که تعداد زیادی کودک در حال بالا رفتن از آن بودند. بعد دیدم صدها کیلو خیار روی راه‌پله ریخته است. از پله‌ها بالا رفتم و به باگرد اول رسیدم. در آنجا یک جاکفشی بود که روی آن آفتابهٔ مسی بزرگی قرار داشت. بالاتر که رفتم، به در ورودی ساختمان رسیدم. وقتی در را باز کردم، با منظرهٔ بسیار عجیبی روبه‌رو شدم.

ماشین، به جای این که در پارکینگ باشد، وسط خانه بود. شگفت زده وارد اولین اتاق شدم. پنجره باز بود و کیوتر قرمزی به سرعت وارد اتاق شد. خواستم در بالکن را ببندم که ناگهان چشمم به آدم‌برفی بزرگی در بالکن افتاد. در را بستم و به سمت دومین اتاق به راه افتادم. در اتاق دوم ده چمدان پر از پول دیدم و ذوق زده شدم. پس از آن در حمام را که در اتاق دوم بود باز کردم. ناگهان سنجابی بیرون پرید و من را ترساند. همان طور که به سنجاب داخل حمام فکر می‌کردم، وارد کمد لباس‌ها شدم و جوراب بزرگی را در آنجا دیدم. بالای کمد لامپی نصب شده بود که نورش چشمم را زد.

با این داستان فرضی، هر ده کلمه به ترتیب در مکان خاص خود قرار می‌گیرند. پس اکنون می‌توانیم دوباره وارد کاخ حافظه شویم و به ترتیب این کلمات را به یاد آوریم.



اگر به مکان یا مسیری که برای این روش انتخاب می‌کنید احساسی مثبت داشته باشید، در به‌خاطر سپاری اطلاعات موفق‌تر خواهید بود.



سه نکته مهم درباره کاخ حافظه

نکته اول: برای به‌یاد سپردن کلمات بیشتر، کاخ حافظه ما باید بخش‌های بیشتری داشته باشد.

نکته دوم: قهرمان‌های حافظه گاهی صدها کاخ حافظه در ذهن خود دارند و برای اطلاعات کوناگون از کاخ‌های حافظه متعددی استفاده می‌کنند.

نکته سوم: شما هم می‌توانید ده‌ها کاخ حافظه ذهنی و تخیلی ابداع کنید.

کاخ‌های حافظه کاربرد محدود و خاصی ندارند. می‌توانید از آن‌ها برای به‌خاطر سپاری و به‌یاد آوردن هر نوع اطلاعاتی بهره ببرید. همچنین لزومی ندارد که حتماً مکان سر بسته‌ای را برای ساخت کاخ حافظه انتخاب کنید. حتی مسیر رفت و آمد به محل کارتان را می‌توانید کاخ حافظه در نظر بگیرید. به نظر دامینیک اوبراین، کاخ حافظه

ممکن است مسیری آشنا باشد. مثلاً می‌توان برای به‌خاطر سپردن نکات کلیدی یک سخنرانی از مسیر خانه به دانشگاه استفاده کرد. مسیرها بخش‌های بیشتری برای ذخیره‌سازی اطلاعات دارند.

جمع‌بندی

در این فصل آموختیم که مطالب در سه سطح متفاوت حافظه کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت در ذهنمان طبقه‌بندی می‌شوند. برای این‌که بتوانیم به‌خوبی اطلاعات را به حافظه بلندمدت خود منتقل کنیم، باید از روش‌هایی مانند کاخ حافظه بهره بگیریم. در فصل‌های پیش‌رو به روش‌های دیگر تقویت حافظه خواهیم پرداخت.



مسیرهایی را انتخاب کنید که جاهای
گوناگونی دارند. مثلاً اگر هتلی
را برای مسیر ذهنی یا کاخ حافظه
انتخاب کنید که اتاق‌هایی شبیه به هم
دارد، در یادآوری اطلاعات به سختی
خواهید افتاد.



فصل ششم: به خاطر سپاری اعداد

حافظه ما فقط تصویری از روزهای گذشته را
برایمان نمایان نمی کند، بلکه نشان می دهد چه
چیزهایی در زندگی برایمان مهم بوده است یا
عمیق ترین امیدواری ها و بزرگ ترین ترس هایمان
چه هستند.

رولو می^۱

۱. Rollo May (۱۹۰۹-۱۹۹۴): روان شناس امریکایی و از نظریه پردازان اصلی رویکرد انسان گرایانه و
اگزیستانسیال در نظریه شخصیت

B

اعداد نقش مهمی در زندگی ما ایفا می‌کنند: شماره تلفن عزیزان و همکارانمان، شماره کارت اعتباری، رمزهای کاربری مان و بسیاری موارد دیگر همه عددند و تقریباً بیشتر افراد در به‌خاطر سپردن این اعداد دچار مشکل می‌شوند. ناتوانی ما در به‌خاطر سپردن اعداد باعث شده اطلاعات بسیار مهمی را فراموش کنیم یا وقت زیادی را برای نوشتن آن‌ها تلف کنیم. مثلاً اگر کاغذ و قلم برای یادداشت عددی نداشته باشیم، نمی‌توانیم آن را به‌سادگی به خاطر بسپاریم. حتی افرادی که در رشته‌های علوم انسانی تحصیل می‌کنند باید تاریخ‌های بی‌شماری را به خاطر بسپارند. پس داشتن توانایی به‌ذهن سپردن اعداد برای همه ضروری است.

در این فصل می‌خوانید:

- حافظه و اعداد
- روش نادرست به‌خاطر سپاری اعداد
- روش درست به‌خاطر سپاری اعداد
- به‌خاطر سپاری اعداد با روش کاخ حافظه
- به‌خاطر سپاری اعداد با روش پیشرفته کاخ حافظه

حافظه و اعداد

از دیدگاه روان‌شناسان، هر انسان به‌طور طبیعی می‌تواند بین شش تا هفت قسمت از اطلاعات را هم‌زمان در ذهن خود نگه دارد. یعنی اگر عددی بیش از هفت رقم داشته باشد، به‌خاطر سپاری آن به‌صورت عادی ممکن نیست. به نظر شما این قانونی کلی و تغییرناپذیر است؟ البته که نه. با پرورش و آموزش مغزمان خواهیم توانست ده‌ها رقم از اعداد را به‌راحتی به خاطر بسپاریم. در این فصل روش‌هایی را می‌آموزیم تا ذهنمان را

برای یادگیری و به‌یاد سپردن اعداد آماده کنیم. این روش‌ها به شما کمک خواهد کرد تا طی چند ثانیه چندین شمارهٔ تلفن و کارت بانکی را به‌راحتی به‌خاطر بسپارید و با این توانایی دیگران را شگفت‌زده کنید.



با پرورش و آموزش ذهنمان می‌توانیم ده‌ها رقم از اعداد را به‌راحتی به‌خاطر بسپاریم.



روش نادرست به‌خاطر سپاری اعداد

از دوران کودکی به همهٔ ما گفته شده است که برای به‌ذهن سپردن اعداد باید آن‌ها را بارها تکرار کنیم. نکتهٔ مهم اینجاست که حافظه با تکرار کردن بی‌هدف به کار نمی‌افتد. تکرار طوطی‌وار و مداوم مطالب هیچ فایده‌ای برایمان نخواهد داشت و فقط وقتمان را هدر می‌دهد. خلاقیت و تصویرسازی است که حافظهٔ ما را به کار می‌اندازد.

روش مناسب برای به‌خاطر سپردن اعداد طولانی

در فصل‌های گذشته گفتیم تصویرسازی و ارتباط ارکان اصلی تقویت حافظه‌اند. یعنی برای به‌خاطر سپردن هر نوع اطلاعاتی باید آن را از ده‌خوان تصویرسازی و مثلث ارتباطی عبور دهیم. اعداد هم از این قاعده مستثنا نیستند. برای این‌که بتوانیم اعداد طولانی را به‌راحتی به‌خاطر بسپاریم، باید برای هر کدام تصویر مشخصی داشته باشیم.



برخی تصاویر ذهنی این قابلیت را ندارند که از تمامی ده‌خوان تصویرسازی بگذرند. پس بیش از حد سخت نگیرید! کافی است تصاویری گویا و باکیفیت بسازید.



همان‌طور که می‌دانید، مغز انسان از دو نیم‌کرهٔ چپ و راست تشکیل شده است. نیم‌کرهٔ چپ مغز مسئول دریافت اطلاعات عددی و نیم‌کرهٔ راست مغز مسئول دریافت اطلاعات تصویری است. اگر فقط از یک نیم‌کرهٔ مغز مان استفاده کنیم، نمی‌توانیم اطلاعات را به‌خوبی به‌خاطر

بسپاریم. یعنی وقتی کسی می گوید 2، علاوه بر این که نیم کره چپ مغز مان فعال می شود، باید با اختصاص یک تصویر به عدد 2 نیم کره راست مغز مان را نیز فعال کنیم. اکنون دو مرحله اصلی روش به خاطر سپردن اعداد طولانی را شرح می دهیم.

مرحله اول به خاطر سپردن اعداد طولانی

نخستین گام برای به خاطر سپاری اعداد طولانی تبدیل تک تک اعداد به تصاویر است. پیش از هر کار، باید اعداد 0 تا 9 را به تصاویری تبدیل کنیم که شبیه این اعدادند و هرگز این تصاویر را تغییر ندهیم. تصاویر باید بر طبق ده خوان تصویرسازی ساخته شده باشند.

ابتدا اعداد 0 تا 9 را به انگلیسی روی برگه ای بنویسید. توجه داشته باشید این اعداد باید زیر هم و با فاصله زیاد نوشته شوند. سپس به اعداد نگاهی بیندازید و اولین تصویری را که بعد از دیدن آن عدد در ذهنتان تداعی می شود روبه روی آن رسم کنید. مثلاً اگر با دیدن عدد 1 برج ایفل برایتان تداعی می شود، تصویر برج ایفل را همیشه به عدد 1 اختصاص دهید.

نکات مهم مرحله اول:

- ۱- برای هر عدد یک تصویر در نظر بگیرید.
- ۲- اولین تصویر بهترین تصویر است.
- ۳- هر تصویر را به یک عدد اختصاص دهید. تخصیص یک تصویر به دو عدد اشتباه بزرگی است.
- ۴- تصاویری را که برای اعداد ساخته اید آن قدر مرور کنید تا وارد حافظه بلند مدتتان شود.

همان گونه که برای حل معادلات پیچیده ریاضی به جدول ضرب نیاز داریم، برای به خاطر سپردن اعداد طولانی نیز باید به هریک از اعداد یک تصویر اختصاص دهیم و آن را هرگز فراموش نکنیم. باید به قدری روی تصاویر مسلط باشیم که مثلاً بعد از شنیدن عدد 2 تصویر آن فوراً در ذهنمان تداعی شود. با این شیوه در به ذهن سپردن اعداد طولانی موفق خواهیم شد.



نخستین گام در به‌خاطر سپردن اعداد چندرقمی این است که تصاویری را برای هریک از ارقام 0 تا 9 در نظر بگیریم. تصاویری که کاملاً گویا، شفاف، یگانه و مناسب باشند. سپس باید این اعداد را با مرور بسیار به‌خاطر بسپاریم.



مرحله دوم به‌خاطر سپردن اعداد طولانی

پس از ساختن تصویر هریک از اعداد، باید این تصاویر را از راه مثلث ارتباطی به ترتیب به‌خاطر بسپاریم. فرض کنید می‌خواهیم عدد 24 را به‌خاطر بسپاریم. عدد 2 چه تصویری را در ذهنتان تداعی می‌کند؟ عدد 4 چگونه؟ مثلاً برای عدد 2 می‌توان تصویر قور را در نظر گرفت و برای عدد 4 قایق بادی را. حالا برای به‌خاطر سپردن عدد 24 کافی است قویی را تصور کنید که روی یک قایق بادی در حال حرکت است. برای حفظ اعداد طولانی باید تصویری از تک‌تک آن اعداد بسازیم و آن تصاویر را اجزای یک داستان در نظر بگیریم. در ساختن داستان و مرتبط‌کردن تصاویر نیز باید از ده‌خوان تصویرسازی و مثلث ارتباطی بهره ببریم.

به‌خاطر سپاری اعداد با روش کاخ حافظه

در فصل پیش، روش شگفت‌انگیز کاخ حافظه را آموختیم. جالب است بدانید که با این روش می‌توان اعداد بسیار طولانی‌تری را نیز به‌خاطر سپرد. به این منظور، باید تصاویر اعداد را در اتاق‌های کاخ حافظه یا مسیر ذهنی جای دهیم. تصور کنید می‌خواهیم عدد 14 را به‌خاطر بسپاریم. تصویری که برای عدد 1 در نظر گرفته‌ایم چیست؟ برج ایفل. برای به‌خاطر سپردن این عدد ابتدا وارد کاخ حافظه‌تان شوید و برج ایفل را در اولین اتاق جای دهید. تصویر ذهنی شما از عدد 4 چیست؟ تصویر قایق بادی. پس قایق را در دومین اتاق قرار دهید. سپس در کاخ حافظه‌تان قدم بزنید و تصاویر را به‌یاد بیاورید. به این ترتیب، وقتی وارد کاخ حافظه‌تان می‌شوید و برج ایفل را می‌بینید عدد ۱ را به‌یاد می‌آورید و با دیدن قایق در اتاق دوم عدد 4 را. به این ترتیب می‌توانید اعداد چندین‌رقمی را به‌سادگی به‌خاطر بسپارید.

کاخ‌های حافظه محدودیتی ندارند، بنابراین می‌توان با استفاده از آن‌ها اعداد بزرگ‌تری را به خاطر سپرد.

به‌خاطر سپاری اعداد با روش پیشرفته کاخ حافظه

در این روش پیشرفته، بیش از یک تصویر را در هریک از اتاق‌های کاخ حافظه ذخیره می‌کنیم. پیش از انجام این کار باید دو تصویر را با هم ترکیب کنیم. تصور کنید می‌خواهید عدد چهاررقمی 3274 را به خاطر بسپارید. این عدد چهاررقمی از دو عدد دورقمی 32 و 74 تشکیل شده است. در این روش، هریک از دو رقم باید یک تصویر داشته باشد.

می‌توان به این ترتیب این عدد را به خاطر سپرد: برای عدد 3 تصویر دستبند پلیس و برای عدد 2 تصویر قورا در نظر می‌گیریم. برای به‌خاطر سپردن این عدد، می‌شود قوی را تصور کرد که به دستانش دستبند زده شده است. همچنین، برای عدد 7 تصویر سرسره و برای عدد 4 تصویر قایق را داریم. برای به‌خاطر سپردن این عدد می‌توان سرسره‌ای را روی قایق تصور کرد.

برای به‌خاطر سپردن هر چهار رقم، تصویر اول (قوی دستبندخورده) را در اولین اتاق کاخ حافظه و تصویر دوم (سرسره روی قایق) را در دومین اتاق کاخ حافظه ذخیره می‌کنیم. روش پیشرفته کاخ حافظه به ما کمک خواهد کرد تا اطلاعات بیشتری را به حافظه خود بسپاریم. مثلاً برای به‌خاطر سپردن عددی سی‌رقمی به کاخ حافظه پیشرفته با پانزده اتاق برای ذخیره‌سازی اعداد نیاز خواهیم داشت.

جمع‌بندی

در این فصل با مهم‌ترین روش به‌خاطر سپاری اعداد آشنا شدیم و دریافتیم که روش‌هایی مانند کاخ حافظه تا چه اندازه در به‌یاد سپردن اعداد به ما کمک می‌کنند. در فصل بعد، روش منحصر به فرد زبان اعداد را خواهیم آموخت.

فصل هفتم: زبان اعداد

«قدرت حافظه است که تصویرپردازی ما را
تقویت می کند.»

آکیرا کوروساوا^۱



در فصل گذشته دربارهٔ اعداد و نقش مهم آن‌ها در زندگی صحبت کردیم و دانستیم اگر پیام‌وزیم اعداد را چگونه به راحتی در ذهنمان نگه داریم، زندگی‌مان تغییر خواهد کرد. به نظر شما، یادگیری روش‌های فصل گذشته برای حفظ اعداد طولانی کافی است؟ برای روشن شدن این موضوع به این عدد نگاه کنید:

145879658745214

اگر برای به خاطر سپردن این عدد روش‌هایی را به کار ببرید که در فصل گذشته گفته شد، بی‌تردید باید زمان نسبتاً زیادی را صرف کنید. اعداد نمادهایی برای بیان کمیت‌اند و به خودی خود جذابیت بصری ندارند. در این فصل روشی را به شما معرفی می‌کنیم که با آن بتوانید اعداد چندده‌رقمی را به راحتی به تصاویری شگفت‌انگیز تبدیل کنید و با سرعت بیشتری آن‌ها را به خاطر بسپارید. توجه داشته باشید که استفاده از روش‌های تقویت حافظه زمانی کارساز خواهد بود که سرعت عمل کافی داشته باشید.

در این فصل می‌خوانید:

- آشنایی با زبان اعداد
- نحوه طراحی سیستم زبان اعداد
- سیستم دامینیک
- به خاطر سپردن تاریخ تولد
- روش تلفیقی برای به خاطر سپردن اعداد
- به خاطر سپردن عدد پی

آشنایی با زبان اعداد

انواع گوناگون روش زبان اعداد پیشینه‌ای چند هزار ساله دارد و مارتین گاردنر،^۱ ریاضی‌دان آمریکایی، برای نخستین بار در یکی از کتاب‌هایش به طور مشخص آن را بیان کرده

است. در روش زبان اعداد، زبان خاصی برای اعداد ابداع می‌کنیم. سپس، با استفاده از این زبان و با بهره‌گیری از ده خوان تصویرسازی و مثلث ارتباطی، آن‌ها را به خاطر می‌سپاریم. این روش سه مرحله دارد:

مرحله اول: نسبت دادن هر عدد به یک حرف صامت

در این مرحله، برای هر عدد یک حرف صامت یا بی‌صدا را در نظر می‌گیریم. برای استفاده سریع‌تر و راحت‌تر از این روش، بهتر است اعداد و حروف به انگلیسی نوشته شوند. در الفبای انگلیسی، همانند فارسی، دو نوع حرف صدadar (مصوت) و بی‌صدا (صامت) داریم. حروف A, O, U, E, I صدadar و بقیه حروف بی‌صدا هستند. نقش حروف صدadar (مصوت) متصل کردن حروف بی‌صدا به یکدیگر است. مثلاً در کلمه «نان» حرف الف دو حرف نون ابتدایی و انتهایی کلمه را به هم پیوند داده است. پس در مرحله اول باید به هر کدام از اعداد 0 تا 9 یک حرف صامت اختصاص دهیم.

سیستم ابداعي ما برای به خاطر سپردن اعداد

در اینجا سیستم ابداعي خودمان را به صورت الگو به شما آموزش می‌دهیم. این سیستم استانداردترین و راحت‌ترین سیستم زبان اعداد است. شما هم می‌توانید، با در نظر گرفتن نکاتی که گفته شد، سیستم زبان اعداد ویژه خودتان را طراحی کنید.

ما برای عدد 0 حرف Z را در نظر گرفته‌ایم، زیرا معادل انگلیسی صفر (ZERO) با حرف Z آغاز می‌شود.

برای عدد 1 حرف d را در نظر گرفته‌ایم، زیرا از نظر ظاهری شباهت بسیاری به آن دارد.

برای عدد 2 حرف n را انتخاب کرده‌ایم، زیرا دو دندانه رو به پایین دارد.

برای عدد 3 حرف M مناسب است، چون سه دندانه رو به پایین دارد.

به علت شباهت ظاهری، برای عدد 4 حرف R را انتخاب کرده‌ایم.

برای عدد 5 حرف F را در نظر گرفته‌ایم، زیرا معادل انگلیسی پنج (FIVE) با حرف F آغاز می‌شود.

۷۲ B حافظه به توان بی نهایت

اگر عدد 6 را وارونه کنیم، شبیه حرف g خواهد شد. به همین علت این حرف را برای 6 ثبت کرده ایم.

برای عدد 7 حرف K انتخاب کرده ایم، زیرا این دو نیز به هم شبیه اند.

حرف V برای عدد 8 بسیار مناسب است، زیرا اگر ۸ را برعکس کنیم شبیه حرف V خواهد شد.

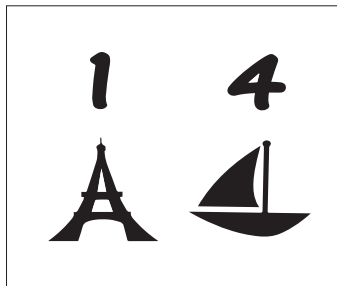
و در نهایت، عدد 9 شبیه به b وارونه است.

حرف	B	V	K	G	F	R	M	N	D	Z
عدد	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

توجه داشته باشید، حروفی را که برای اعداد در نظر می گیرید هرگز نباید تغییر دهید. پیش از شروع مرحله دوم، باید این حروفی را که به اعداد نسبت داده اید به خاطر بسپارید. به اعداد و حروف مربوط به آن ها نگاه کنید، سپس چشمان خود را ببندید و آن عدد را چندین بار در ذهنتان مرور کنید. این حروف باید ملکه ذهنتان شود. کسی که زبان اعداد را می داند، با دیدن عدد 3 فوراً تصویر حرف M در ذهنش نقش می بندد.

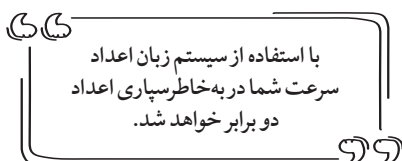
مرحله دوم: متصل کردن حروف اعداد با استفاده از حروف صدادار

در این مرحله باید حروف اعداد را با استفاده از حروف صدادار دلخواه به هم متصل کنید و کلمه ای معنی دار بسازید. مثلاً عدد 14 از دو عدد 1 و 4 تشکیل شده است. دو حرفی



که برای عدد 1 و 4 در نظر گرفته بودیم d و r بودند. در اینجا می‌توانیم حرف صدادر آ را بین دو حرف بی‌صدای «د» و «ر» قرار دهیم و کلمه معنی‌دار «در» را بسازیم. به‌جای آ می‌توانیم از حرف صدادر آ استفاده کنیم و این عدد دورقمی را به کلمه معنی‌دار «دار» تبدیل کنیم. برای بقیه اعداد دورقمی نیز باید کدهایی را تعریف کنیم.

در روش‌هایی که در فصل‌های گذشته آموختید، هر رقم یک تصویر داشت، ولی در روش سیستم اعداد هر عدد دورقمی یک تصویر دارد. با سیستم زبان اعداد سرعت شما در به‌خاطر سپردن اعداد دو برابر خواهد شد. مثلاً برای به‌خاطر سپردن شماره کارت شانزده‌رقمی، باید فقط هشت تصویر را با استفاده از مثلث ارتباطی به ذهنتان بسپارید. کسانی که در مسابقات جهانی حافظه شرکت می‌کنند، برای اعداد سه یا چهاررقمی هم کد دارند. فرض کنید فردی تمامی اعداد چهاررقمی را تبدیل به کد کرده باشد. این فرد برای به‌خاطر سپردن شانزده عدد فقط باید چهار تصویر را به هم ربط دهد.



سیستم زبان اعداد دامینیک اوبراین

دامینیک اوبراین قهرمان هشت دوره از مسابقات حافظه است. گفتنی است که وی به بیماری ای‌دی‌دی^۱ دچار است. با این حال، هیچ‌گاه دست از تلاش نکشیده و توانسته در هشت دوره از مسابقات حافظه به مقام قهرمانی دست یابد. وی روش خاصی را برای خود ابداع کرده است که به «سیستم دامینیک» مشهور است.

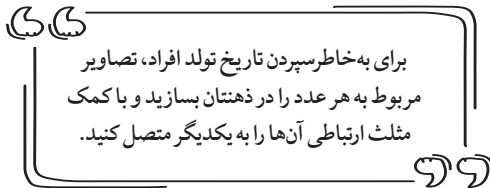
سیستم دامینیک درست مانند سیستم ما کار می‌کند. این سیستم درباره اعداد دورقمی به همین شکل و اندازه کاربرد دارد. اعداد 0 تا 9 و حروف مربوط به هر عدد در سیستم دامینیک را در این جدول ببینید:

۱. ADD؛ اختلال کم‌توجهی که اختلال رفتاری رشدی است. کسی که این اختلال را دارد معمولاً دقت و قدرت تمرکز روی یک موضوع را ندارد و یادگیری در او کند است.

حرف	c, s, z	d, t	N	M	R	L	ch, j, g, sh	g, k	f, v	b, p
عدد	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

به خاطر سپاری تاریخ تولد

تاریخ تولد حداکثر چهار رقم دارد. در واقع هر تاریخ تولد از دو عدد دورقمی تشکیل شده است که هر کدام یک کد برای خود دارند. مثلاً سال 1266 از دو تصویر دانه و جوجه تشکیل شده است. فرض کنیم 1266 تاریخ تولد پدر بزرگ شماست. در این نوع به خاطر سپاری، تصویر پدر بزرگ شما تصویر ثانویه و تصویری که برای تاریخ تولد او در نظر گرفته اید تصویر اولیه است. پس برای به خاطر سپاری تاریخ تولد باید بین تصویر اولیه و ثانویه ارتباط برقرار کنید. در این مورد باید پدر بزرگتان را در حال دانه دادن به جوجه ها تصور کنید. فراموش نکنید تصویری که از پدر بزرگ و دانه و جوجه می سازید باید بسیار عجیب و به یاد ماندنی باشد. برای این کار می توانید از ده خوان تصویر سازی کمک بگیرید. حال اگر بخواهیم روز و ماه تولد کسی را نیز به خاطر بسپاریم، به جای سه تصویر، پنج تصویر خواهیم داشت که همچنان مرتبط کردن آن ها بسیار ساده است.



روش تلفیقی برای به خاطر سپردن اعداد

در روش تلفیقی، سیستم زبان اعداد را با کاخ حافظه پیشرفته تلفیق می کنیم. در روش پیشرفته کاخ حافظه، در هر اتاق دست کم دو تصویر را جای می دادیم و در سیستم زبان اعداد، هر تصویر بیانگر یک عدد دورقمی بود. پس با تلفیق دو روش می توانیم در هر اتاق کاخ حافظه دست کم یک عدد چهار رقمی را جای دهیم. اگر کاخ حافظه ما پانزده اتاق برای ذخیره سازی اطلاعات داشته باشد، می توانیم یک عدد شصت رقمی را به سادگی و فقط در چند دقیقه به خاطر بسپاریم.

تصور کنید کاخ حافظه‌ای با چهل اتاق دارید، برای تمامی اعداد سه‌رقمی کدی ساخته‌اید و در هریک از اتاق‌های کاخ حافظه چهار تصویر را جای داده‌اید. در این صورت می‌توانید عددی ۴۸۰ رقمی را در چند دقیقه به‌ترتیب به خاطر بسپارید و دیگران را شگفت‌زده کنید. این توانایی اصلاً دور از ذهن نیست و با تمرین به‌راحتی به دست می‌آید.

در روش تلفیقی، از هر دو روش زبان اعداد و کاخ حافظه برای به‌یادسپاری اعداد بهره می‌بریم. این روش سرعت و دقت ما را چند برابر خواهد کرد.

تمرین

فردی برای هر عدد دورقمی یک کد ساخته است. او می‌خواهد یک عدد صدرقمی را با تلفیق سیستم زبان اعداد و کاخ حافظه به خاطر بسپارد. به نظر شما این فرد چه کاخ حافظه‌ای لازم دارد؟ کاخ حافظه ۲۰ اتاقه، ۲۵ اتاقه، ۳۰ اتاقه یا ۴۵ اتاقه؟

در علم حافظه به تقسیم اطلاعات برای راحت‌تر به‌خاطر سپردن آن‌ها تقطیع یا چانکینگ^۱ می‌گویند. مثلاً به‌خاطر سپردن بیست عدد دورقمی راحت‌تر از یک عدد چهل‌رقمی است.

به‌خاطر سپردن عدد پی

یکی از آیتم‌های مسابقات حافظه که سال‌هاست مدعیان علم حافظه را به رقابت کشانده است، به‌خاطر سپردن عدد پی^۲ است. رکورد به‌خاطر سپاری اعشار این عدد در دست

1. Chunking

۲. عدد پی (π) از عددهای ثابت ریاضی و تقریباً برابر با $۳/۴$ است. عدد پی عددی حقیقی و گنگ است که تا میلیون‌ها رقم اعشار دارد و به‌خاطر سپردن آن در مسابقات حافظه اهمیت دارد.

کومار شارما از هندوستان است. کومار شارما در سال ۲۰۱۵ توانست عدد پی را تا ۷۰۰۳۰ رقم اعشار به خاطر بسپارد. نکته جالب توجه این است که وی با حافظه‌ای شگفت‌انگیز به دنیا نیامده است و هیچ امتیازی بر دیگران ندارد. او با یادگیری شیوه‌های تقویت حافظه و تمرین مداوم به این توانایی شگفت‌انگیز رسیده است. برای به‌خاطر سپاری عدد پی باید ارقام آن را به کلمات معنی‌دار تبدیل کنید و داستانی بسازید. سپس، با به‌یاد آوردن آن داستان، اعداد را به یاد بیاورید. مثلاً می‌توانید هر سه عدد را به یک تصویر تبدیل کنید. در این صورت، ۹۰ رقم اعشار از عدد پی را فقط با ساختن داستانی با ۳۰ تصویر به خاطر می‌سپارید.

بیاید برای شروع ۵۰ رقم اعشار از عدد پی را به ۲۵ عدد دورقمی تقسیم کنیم:

03/14/15/92/65/35/89/79/32/38/46/26/43/38/32/79/50/28/84/19
/71/69/39/93/75/10

اکنون باید برای هریک از این اعداد دورقمی با سیستم زبان اعداد یک کد درست کنیم:
03: موز، 14: در، 15: دَف؛ 92: بانه، 65: گیف، 35: مرفین، 89: وبا، 79: کعبه، 32: مینا، 38: میوه، 46: ریگ، 26: نگاه، 43: رامین، 50: فیوز، 28: ناو، 84: ورق، 19: دبه، 71: کود، 69: جیب، 39: موبر، 93: بام، 75: کیف، 10: دوز.
به یاد داشته باشید که اولویت شما باید آشنایی با خود این تکنیک باشد. اگر مبانی این تکنیک را به‌خوبی بیاموزید، می‌توانید در صورت امکان تغییرات کوچکی در آن اعمال کنید.

پس از ساختن تصاویر ذهنی اعداد، دو راه برای به‌یاد سپاری این عدد پیش روی شماست:

- ۱- نخست این‌که، با بهره‌گیری از نکاتی که در دو فصل تصویرسازی و اصل ارتباط گفته شد، داستانی با این کلمات بسازید.
- ۲- دوم این‌که، با بهره‌گیری از کاخ حافظه پیشرفته، اعداد را در ذهنتان ثبت کنید.

جمع بندی

در این فصل دریافتیم که برای به یاد سپاری اعداد به روش های بیشتری نیاز داریم. از این روش زبان اعداد را شرح دادیم، با دو سیستم زبانی - عددی آشنا شدیم و روش های گوناگونی مانند روش تلفیقی را آموختیم. در نهایت، با کمک روش زبان اعداد، یاد گرفتیم که چگونه عدد پی را تا پنجاه رقم و حتی بیشتر به خاطر بسپاریم. در فصل بعد، با روش اتصالی آشنا خواهید شد.



برای مهارت در به خاطر سپاری اعداد، باید
برای هر سه یا چهار عدد یک کد بسازید
و این کدها را با ساختن داستان به خاطر
بسپارید؛ همان کاری که کومار شمارما
کرده است.



فصل هشتم: روش اتصالی

«یگانه گنج واقعی در ذهن شماست. خاطرات
همچون الماس‌هایی است که هیچ‌کس نمی‌تواند از
شما برباید.»

رادمین فیلیبریک^۱



پیش‌تر گفتیم که اگر اطلاعات جدید را با اطلاعات موجود در حافظه بلندمدتمان گره بزنیم، اطلاعات جدید در حافظه میان‌مدتمان ذخیره می‌شود:

حافظه میان‌مدت = حافظه کوتاه‌مدت + حافظه بلندمدت

فرمول حافظه در بیشتر روش‌هایی که تاکنون به شما آموخته‌ایم رعایت شده است. مثلاً در روش کاخ حافظه، اطلاعات جدید را در حافظه بلندمدتمان ذخیره می‌کنیم. در روش اتصالی نیز دقیقاً همین روند طی می‌شود. در این روش باید اطلاعات جدید را به اطلاعاتی کلیدی گره بزنیم که در حافظه بلندمدتمان قرار دارد. در این فصل می‌خوانید:

- چرا باید روش اتصالی را آموخت؟
- پیش‌نیاز روش اتصالی چیست؟
- آیا روش اتصالی بهترین روش تقویت حافظه است؟

چرا باید روش اتصالی را آموخت؟

همان‌طور که می‌دانید، روش کاخ حافظه محدودیت‌هایی دارد. مثلاً داشتن کاخ حافظه‌ای با پانصد اتاق برای ذخیره‌سازی اطلاعات دشوار است و ما را دچار مشکل می‌کند. در این فصل روشی را خواهید آموخت که شما را وارد دنیای جدیدی از شیوه‌های تقویت حافظه می‌کند. با یادگیری این روش می‌توانید صدها مطلب جدید را به راحتی به خاطر بسپارید.



روش اتصالی تمامی محدودیت‌های
شیوه‌های گذشته را از میان برخواهد
داشت و به‌خاطر سپردن اطلاعات
جدید بی‌شمار را برایتان آسان‌تر
خواهد ساخت.



پیش‌نیاز روش اتصالی چیست؟

برای درک بهتر این فصل، باید فصل قبلی را خوب تمرین کرده و برای اعداد یک‌رقمی و دورقمی تصویرسازی کرده باشید. در روش اتصالی، اطلاعات جدید را به تصاویر اعداد قلاب می‌کنیم. از آنجاکه تصاویر اعداد در حافظه بلندمدت‌مان قرار دارند، به راحتی می‌توانیم از آن‌ها برای انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه‌مدت به میان‌مدت استفاده کنیم. فرض کنید می‌خواهیم نام دو شاعر را به ترتیب به خاطر بسپاریم. شاعر اول سعدی و شاعر دوم حافظ است. تصویر ذهنی شما از عدد 1 و 2 چیست؟

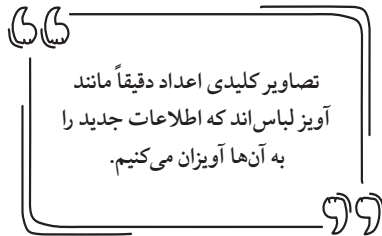
اگر تصویر عدد یک در ذهنتان برج ایفل باشد، باید برای به‌خاطر سپاری اولین شاعر، با کمک مثلث ارتباطی، او را به برج ایفل ارتباط دهید و اگر برای عدد دو تصویر قور در نظر گرفته باشید، باید برای به‌خاطر سپردن نام دومین شاعر سعی کنید ارتباطی بین قور و حافظ برقرار کنید. اگر ۹۹ مطلب هم داشته باشید، باید هریک از آن‌ها را به تصویر یک عدد متصل کنید (کدهای پیشنهادی برای اعداد 1 تا 99 در انتهای کتاب پیوست شده است).

آیا روش اتصالی بهترین شیوه تقویت حافظه است؟

روش اتصالی را به دو علت بهترین روش تقویت حافظه می‌دانیم. نخست آن‌که این روش محدودیت چندانی ندارد و با آن می‌توانید اطلاعات بی‌شماری را تقریباً بدون مشکل به خاطر بسپارید. دوم آن‌که روش اتصالی به ما کمک می‌کند تا اطلاعات را به ترتیب و دقیق به یاد بسپاریم. مثلاً اگر کسی با این روش پانصد مطلب جدید را به ذهن سپرده باشد، به هر ترتیبی که از او بخواهیم می‌تواند آن‌ها را به یاد بیاورد.

جمع بندی

روش اتصالی از مرسوم ترین شیوه های تقویت حافظه است که به نوعی در بطن روش های دیگر نیز وجود دارد. در این فصل با نحوه استفاده از این روش آشنا شدید. در فصل آینده به خاطر سپردن کارت های بازی و نام و چهره افراد را خواهید آموخت.



فصل نهم:

به خاطر سپاری کارت‌های بازی

«حافظه هر انسان آینه‌ای است که آینده او را نشان می‌دهد.»

فخرالاسلام عالمگیر^۱

۱. Mirza Fakhrul Islam Alamgir (۱۹۸۴-); سیاست‌مدار بنگلادشی

B

به خاطر سپاری کارت‌های بازی یکی از آیتم‌های مهم مسابقات جهانی حافظه است. رکورددار این بخش زو لوجیان از کشور چین است که توانسته ۵۲ کارت بازی را فقط در ۱۳ ثانیه و ۹۶ صدم ثانیه به خاطر بسپارد. اگرچه در نگاه اول ممکن است دشوار به نظر بیاید، با یادگیری شیوه‌های به خاطر سپاری کارت‌های بازی، شما هم اقبال شکستن رکورد لوجیان را خواهید داشت. ناگفته نماند که برای شکستن رکوردهای جهانی حافظه ماه‌ها یا شاید سال‌ها تمرین مداوم لازم است. در این فصل با دو شیوه مؤثر و کاربردی برای به خاطر سپاری کارت‌های بازی آشنا خواهیم شد. این روش‌ها برگرفته از ده خوان تصویرسازی و مثلث ارتباطی اند. پس اگر کمی باهوش باشید و کتاب را تا اینجا به دقت خوانده باشید، قطعاً می‌توانید درباره دو روشی که قرار است در این فصل بیاموزید حدس‌هایی بزنید. با درک اصل تصویرسازی و ارتباط، این توانایی را به دست می‌آورید که هر اطلاعاتی را با روش‌های ابداعی خودتان به خاطر بسپارید. پس به خاطر سپاری کارت‌های بازی هم برایتان دشوار نخواهد بود.



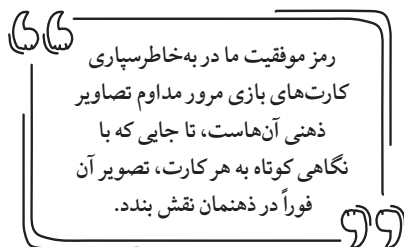
گذرا از ده خوان تصویرسازی
و توجه به مثلث ارتباطی
به خاطر سپاری کارت‌های بازی را
برایتان ساده‌تر خواهد کرد.



روش اول: هر کارت یک تصویر

در این روش باید برای هر کارت بازی یک تصویر ذهنی بسازید. پاسور ۵۲ کارت دارد که در چهار گروه سیزده‌تایی قرار می‌گیرند و به هرکدام از این گروه‌ها خال گفته می‌شود. در این بازی چهار خال داریم: دل، پیک، خشت و گشنیز یا خاج. ابتدا باید هرکدام از

این خال‌ها را با توجه به ده خوان تصویرسازی ذهنی به تصاویری شاخص تبدیل کنید. همان‌طور که گفتیم، در هر گروه سیزده کارت وجود دارد. کارت‌های هر گروه دربردارنده اعداد 1 تا 10 و تصویر سه شخصیت سرباز و بی‌بی و شاه است. با توجه به روش‌هایی که در فصل‌های گذشته آموختید، باید برای هر عدد یک تصویر ذهنی بسازید. نخست باید تصویر کارت را با تصویر خال مرتبط سازید. فرض کنید می‌خواهید برای کارت 2 گشنیز یک تصویر بسازید. ابتدا باید تصویر ذهنی خود از عدد 2 را به یاد آورید. سپس این تصویر را به تصویری ارتباط دهید که برای خال گشنیز در نظر گرفته‌اید. مثلاً اگر تصویر ذهنی برای عدد 2 قو و برای خال گشنیز سبزی خوردن باشد، تصویر کارت 2 گشنیز در ذهن ما به شکل قویی خواهد بود که در حال خوردن سبزی است. برای سایر کارت‌ها هم همین شیوه را به کار می‌گیریم، تا زمانی که به همه ۵۲ کارت بازی تصاویری اختصاص داده شود. فراموش نکنید که این تصاویر باید آن‌قدر در ذهنتان مرور شوند که فقط با یک نگاه به کارت بازی بتوانید تصویر ذهنی آن را به سرعت به یاد آورید. به‌خاطر سپردن کارت‌های بازی از راه تصویرسازی به ما کمک می‌کند که در مواقع ضروری با کمترین تلاش آن‌ها را به یاد آوریم؛ زیرا تصاویر به سرعت در حافظه تصویری ما ثبت می‌شوند.



تمرین

به سراغ کتابچه تمرین بروید و تصویری را که به هریک از ۵۲ کارت اختصاص داده‌اید در آن ثبت کنید.

به‌خاطر سپردن کارت‌های بازی از راه مثلث ارتباطی

برای به‌خاطر سپردن کارت‌های بازی، علاوه بر تصویرسازی، می‌توانیم از مثلث ارتباطی استفاده کنیم. به این منظور، با تصاویری که برای هر کارت در نظر گرفته‌ایم، داستانی

خیالی خلق می‌کنیم. بدین ترتیب، سریع‌تر از آن‌که فکرش را بکنید کارت‌های بازی را به یاد می‌آوریم. در ادامه دو راهکار ارائه می‌دهیم تا با روش ارتباطی بتوانید کارت‌ها را به خاطر بسپارید.

۱. به کارگیری روش کاخ حافظه

اگر کاخ حافظه‌ای با ۵۲ اتاق داشته باشید، به راحتی می‌توانید هر کارت را در یک اتاق قرار دهید و به این ترتیب آن‌ها را به خاطر بسپارید. حتی می‌توانید از روش پیشرفته کاخ حافظه که در فصول گذشته شرح دادیم استفاده کنید. در این صورت، به مسیر ذهنی یا کاخ حافظه ۲۶ اتاقه‌ای نیاز دارید تا در هر اتاق دو کارت قرار دهید.

۲. به کارگیری روش اتصالی

تاکنون آموختیم که برای اعداد ۱ تا ۵۲ تصاویر ذهنی خاصی بسازیم. در دو فصل گذشته با شیوه‌های به خاطر سپاری اعداد آشنا شدیم. همچنین، زبان اعداد به ما آموخت که چگونه برای هر عدد نماد یا کلمه‌ای را در نظر بگیریم. برای به کار بردن روش اتصالی، باید بین تصاویر کارت‌ها و تصاویری که از اعداد ۱ تا ۵۲ در ذهنتان ساخته‌اید ارتباط برقرار کنید. با این شیوه می‌توانید کارت‌های بازی را به یاد آورید.



کارت‌ها را از راه مثلث ارتباطی به مقادیری که از پیش تعیین کرده‌ایم متصل می‌کنیم یا آن‌ها را به کاخ‌های حافظه خود هدایت می‌کنیم. با این شیوه، هر کارت را به راحتی و در کمترین زمان به یاد خواهیم آورد.



روش شعو (شخص، عمل، وسیله)

در این روش باید ابتدا کارت‌های عکس‌دار را جدا کنیم و بر اساس خال‌هایشان در چهار گروه دسته‌بندی کنیم. این روش بر پایه بخش‌بندی کردن یا همان چانکینگ است. بنابراین کارت‌ها را به کوچک‌ترین گروه‌های ممکن تقسیم می‌کنیم تا به خاطر سپاری آن‌ها راحت‌تر شود. برای شروع باید گروهی از افرادی را که می‌شناسید به خال‌های بازی نسبت دهید.

مثلاً برای خال دل اعضای خانواده، بستگان یا دوستانتان را انتخاب کنید. به همین ترتیب، باید برای هر خال تصویر افرادی را انتخاب کنید که هم شما آشنایی بیشتری با آنان دارید و هم آن‌ها خصوصیتی دارند که شما را به یاد خال مورد نظر می‌اندازند.



افراد هر گروه باید بیش از سیزده نفر باشند، زیرا هر خال سیزده کارت دارد و باید برای هر کارت یک نفر را در نظر بگیریم.



برای شروع، یک کارت را انتخاب و فردی را از گروه خودش به آن متصل کنید. مثلاً پدر را برای کارت شاه دل و برادر را برای کارت سرباز دل در نظر بگیرید. پس از این مرحله و ربط دادن چهره‌ها به کارت‌های بازی، باید برای هر کدام از آن‌ها یک کار و یک وسیله مشخص کنید. وقتی به پدرتان فکر می‌کنید، اولین تصویری که از او در ذهنتان شکل می‌گیرد چیست؟ فرض کنیم کتاب خواندن. پس کاری که به او نسبت می‌دهید مطالعه و وسیله‌ای که به او نسبت می‌دهید کتاب است. از برادرتان چه تصویری در ذهن دارید؟ فرض کنیم نواختن گیتار. پس گیتار زدن کار او و گیتارش وسیله اوست.



کارت‌های بدون تصویر را با این روش به خاطر بسپارید: افراد را بنابر درجه شغلی و تحصیلی یا میزان اهمیتی که برایتان دارند، از ۱ تا ۱۰ شماره‌گذاری کنید.



اکنون به تمرینی می‌پردازیم که کمی پیچیده‌تر است. حالا باید کارت‌ها را سه تا سه تا به خاطر بسپارید. فرض کنید که یک دسته بُر خورده به شما داده شده است و می‌خواهید آن‌ها را به ترتیب به خاطر بسپارید. برای به خاطر سپردن هر سه کارت با این روش باید ابتدا سه کارت اول را ببینید. سپس شخص مربوط به کارت اول را به گونه‌ای تصور کنید که در حال انجام دادن کار کارت دوم با وسیله کارت سوم است. در پایان، تصویر نهایی را در اتاق اول کاخ حافظه خود جای دهید. درواقع این روش تلفیقی از روش «شعو» و روش پیشرفته کاخ حافظه است.

جمع بندی

در این فصل آموختیم که چگونه کارت های بازی را با کمترین دردسر به خاطر بسپاریم. همچنین با روش های منحصر به فردی همچون «شعو» آشنا شدیم که برای به خاطر سپردن کارت های بازی بسیار مفید است.

فصل دهم:

به خاطر سپاری نام و چهره افراد

«با تغییر ذهنیت خود می توانیم عملکرد مغزمان را

تغییر دهیم.»

ریچارد دیویدسن^۱

B

به یاد سپردن نام افراد روابطتان را با آنان بهبود می بخشد. این مهارت یکی از کاربردی ترین و مهم ترین شیوه های تقویت حافظه است. نام هر فرد گوش نوازترین کلمه ای است که می شنود. زمانی که فردی را با نام کوچکش صدا می زنیم، انرژی مثبت و احساس خوبی به او می بخشیم که لبخند را بر لبانش می آورد. در این فصل می آموزیم که چگونه نام و چهره افراد را به خاطر بسپاریم.

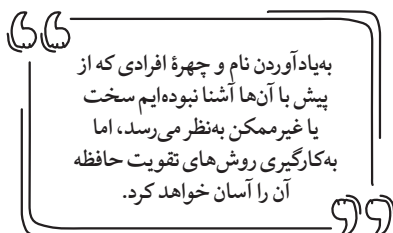
در این فصل می خوانید:

- اهمیت حفظ نام افراد
- شیوه های به خاطر سپاری نام افراد
- چگونگی به خاطر سپاری چهره افراد
- به خاطر سپاری هم زمان نام و چهره افراد
- کاربرد تصویرسازی در به یاد سپردن نام ها
- تأثیر روش اتصال تطبیقی در به خاطر سپاری نام افراد
- چگونگی به خاطر سپاری چهره افراد به روش اتصال

چرا به خاطر سپردن نام افراد اهمیت دارد؟

در دوران تحصیل در دانشگاه و به خصوص مدرسه، همیشه معلمانی بودند که ما را با نام کوچک صدا می زدند. این کار معمولاً احساس خوبی به ما می داد و باعث می شد ارتباط بهتری با آنان برقرار کنیم. به خاطر سپاری نام افراد عاملی قدرتمند برای برقراری ارتباط مؤثر است.

یکی از آیت‌های مسابقات جهانی حافظه به‌خاطر سپاری نام افراد است. در این بخش از مسابقات جهانی حافظه، چهره صد نفر را همراه با نام‌های آن‌ها به شما نشان می‌دهند. پانزده دقیقه فرصت دارید تا نام تک‌تک آن‌ها را به یاد آورید.



به‌خاطر سپردن نام‌ها

همان‌طور که گفتیم، به یاد آوردن نام افراد احساس خوبی به آنان می‌بخشد. بنابراین، چند روش ساده و کوتاه را برای بهتر به‌خاطر سپردن نام افراد به شما می‌آموزیم.

۱. با دقت گوش کردن

یکی از مهم‌ترین نکاتی که معمولاً نادیده گرفته می‌شود با دقت گوش کردن است. شاید بدیهی به نظر برسد، اما اگر زمانی که فردی نامش را به ما می‌گوید به دقت به او گوش دهیم، به‌خاطر سپردن نامش برای ما آسان‌تر خواهد بود. پس هنگامی که فردی خودش را معرفی می‌کند، به جای توجه به مواردی مثل وضع ظاهری، نام او را درست بشنوید.

۲. تکرار نام

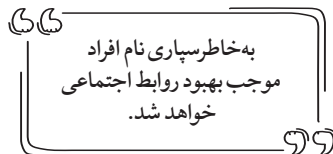
اگر به هر علتی نام فرد مقابل را خوب متوجه نشدیم، چه باید بکنیم؟ در این شرایط، بهترین راهکار این است که مؤدبانه از او بخواهیم نامش را تکرار کند. اصلاً خجالت نکشید؛ اشتباه صدا زدن نام دیگران خجالت‌آورتر است.

۳. پرسیدن معنی نام

یکی از راه‌هایی که هم در به‌خاطر سپاری و به یاد آوردن نام‌ها به ما کمک می‌کند و هم موجب برقراری رابطه مؤثرتری می‌شود، پرسیدن معنی نام افراد است. در پس هر نامی معنایی نهفته است. پس حتماً سعی کنید معنای نام افراد را پرسید و آن را به خود نام ربط دهید. این‌گونه، به‌خاطر سپردن اسامی برای شما آسان‌تر خواهد شد.

۴. املا و تلفظ درست نام

آخرین نکته‌ای که در این بخش بیان می‌کنیم، دانستن املا و تلفظ درست نام افراد است. ممکن است برخی نام‌ها برایتان تازگی داشته باشد. بنابراین، پس از آن‌که افراد خودشان را معرفی کردند، نامشان را تکرار کنید تا مطمئن شوید که درست تلفظ می‌کنید. سپس از آن‌ها بپرسید که نامشان چگونه نوشته می‌شود. نوشتن نام تصویری در ذهنمان ثبت می‌کند که در به یادآوری آن کمکمان خواهد کرد.



به خاطر سپردن چهره افراد

در این بخش، درباره چهره افراد نکاتی را به شما خواهیم آموخت که در به خاطر سپردن و به یاد آوردن چهره آن‌ها کمکتان کند. این نکات به نوعی «چک لیست به خاطر سپاری چهره‌ها» است و هر بار که با فردی روبه‌رو شدید، می‌توانید به کمک این چک لیست ذهنی چهره او را به خاطر بسپارید.

۱. سر

نخستین عاملی که باید به آن توجه کنید، فرم سر و صورت فرد است. با یک نگاه بسنجید که اندازه سر او بزرگ است یا کوچک و فرم سر او گرد است یا بیضی. در صورت امکان، از پهلوی هم به سر او نگاه کنید.

۲. مو

مو دومین عاملی است که می‌توان برای به یاد آوردن چهره افراد از آن کمک گرفت؛ خصوصاً که امروزه مدل‌های موی گوناگون و متفاوتی وجود دارد. برای این‌که افراد را از روی موی آن‌ها به یاد آورید، باید توجه کنید که موی آن‌ها بلند است یا کوتاه، صاف است یا مجعد و حالت‌دار، ضخیم است یا نازک، و در نهایت چه رنگی است. این نکات در به یاد آوردن چهره افراد کمکتان خواهد کرد.

۳. پیشانی

پیشانی از بخش‌های جالب‌توجه در چهره افراد است. بلندی و کوتاهی پیشانی، چین‌وچروک روی آن و حتی محل رویش مو از نکات مهم به‌شمار می‌روند.

۴. ابروها و مژه‌ها

بلندی و کوتاهی مژه‌ها، کلفتی و نازکی ابروها و حالت‌دار بودن هریک از آن‌ها در به‌یادآوردن چهره افراد تأثیر بسزایی دارد.

۵. چشم‌ها

چشم‌ها مهم‌ترین بخش چهره افرادند. چهره بسیاری از افراد را فقط از روی چشم‌هایشان به یاد می‌آوریم. توجه به رنگ و اندازه چشم، شکل پلک‌ها و افتادگی آن یا ورم دور چشم در به‌یادآوردن چهره افراد به ما کمک می‌کند.

۶. بینی

بینی نیز از مواردی است که شاید یادآور چهره افراد باشد. پس توجه به بزرگی و کوچکی یا صاف و قوس‌دار بودن بینی و نیز شکل و اندازه سوراخ‌های بینی مهم است.

۷. گونه‌ها

برآمدگی، کشیدگی یا صاف بودن گونه افراد از عواملی است که در به‌یادآوردن چهره آن‌ها به ما کمک می‌کند.

۸. گوش‌ها

میزان برآمدگی و مشخص بودن گوش‌ها از روبه‌رو، اندازه هر گوش از پهلوی و پیوسته یا جدابودن لاله گوش از نکات مهم در چهره هر فرد به‌شمار می‌رود.

۹. لب‌ها

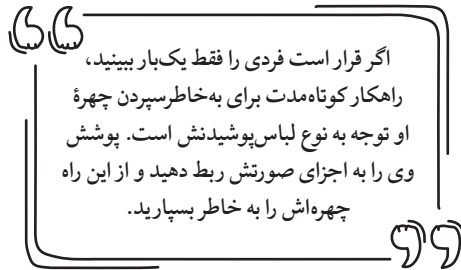
توجه به اندازه، شکل و کلفتی یا نازکی لب‌ها در به‌یادآوردن چهره افراد مؤثر است.

۱۰. چانه

ما خیلی از افراد را با فرم چانه‌شان به یاد می‌آوریم. پس بلندی یا کوتاهی و تیزی یا گردی چانه، همچنین جلو یا عقب بودن چانه از پهلوی بسیار مهم است.

۱۱. پوست

پوست آخرین بخش در چهره افراد است که باید به آن دقت کنیم. در درجه اول، رنگ و میزان روشنی و تیرگی پوست فرد در به خاطر سپردن چهره اش به ما کمک می کند. علاوه بر آن، نشانه هایی مانند ماه گرفتگی و خال، در کنار ریش و سیل، در به یاد آوردن چهره افراد مؤثر است.



به خاطر سپردن هم زمان چهره و نام

تا اینجا راهکارهایی را برای به خاطر سپردن نام افراد و چهره آنها به صورت جداگانه آموختید. اینک روش هایی را آموزش می دهیم تا نام و چهره افراد را هم زمان به ذهن بسپارید. برای این کار باید مراحل زیر را طی کنید:

- ۱- از نام فرد تصویری ذهنی بسازید.
- ۲- نام او را در ذهنتان بارها بشنوید.
- ۳- چهره فرد را با توجه به نکاتی که گفته شد بررسی کنید.
- ۴- ویژگی های منحصر به فرد را در چهره وی بیابید.
- ۵- بین این ویژگی ها و نام او ارتباط برقرار کنید.
- ۶- با تمرین و مرور، این ارتباط را به حافظه خود بسپارید.

تصویر سازی برای به خاطر سپردن نام ها

تاکنون برایتان پیش آمده است که چهره فردی را به خوبی به یاد نیاورید یا به کل فراموش کنید؟ تقریباً چنین چیزی محال است. به نظر شما علت آن چیست؟ با وجود این که اطلاعات را به راحتی فراموش می کنیم، چرا چهره افراد به ندرت از یادمان می رود؟

چهره افراد فراموش‌شدنی نیست. معمولاً نام افراد است که فراموش می‌شود. ما چهره افراد را فراموش نمی‌کنیم، زیرا به‌محض دیدن آن‌ها تصویری در ذهنمان ثبت می‌شود. با توجه به آن‌که تصویرسازی نخستین رکن تقویت حافظه است، پس فراموش کردن چهره افراد غیر ممکن است.

در این بخش، با استفاده از نخستین رکن تقویت حافظه، روش‌های به‌خاطر سپردن اسامی را می‌آموزیم.

از آنجا که تصویرسازی نخستین رکن تقویت حافظه است، فراموش کردن چهره افراد غیر ممکن است.

به‌خاطر سپردن اسامی با روش اتصال تطبیقی

همه ما نام‌هایی را در حافظه بلندمدتمان ذخیره کرده‌ایم؛ یعنی بعضی از افراد همراه با نامشان در حافظه بلندمدت ما ثبت شده‌اند. ورزشکاران، هنرمندان، سیاست‌مداران و در کل همه افراد مشهور در این دسته جای می‌گیرند. مثلاً اگر نام خانوادگی فردی رضازاده باشد، با برقراری رابطه ذهنی بین او و حسین رضازاده، وزن بردار معروف، نام وی را برای همیشه به‌خاطر می‌سپاریم.

در مرحله بعد، باید ویژگی مشترکی بین فرد جدید و فردی که با همان اسم در حافظه بلندمدتمان ذخیره شده است بیابیم. مثلاً فرد مذکور را در حال بالا بردن وزنه تصور می‌کنیم یا به خود بگوییم او هم مثل حسین رضازاده سنگین‌وزن است. در مثالی دیگر، فرض کنید دوستی صمیمی به نام ایمان دارید. اگر با فردی آشنا شوید که نامش ایمان باشد، برای به‌خاطر سپردن نام او رابطه‌ای خیالی بین چهره او و چهره دوستان برقرار می‌کنید.

روش اتصال تطبیقی به‌نوعی زیرمجموعه روش انصالی است.

به خاطر سپردن اسامی با روش اتصال چهره

فرض کنید به تازگی با فردی آشنا شده‌اید، اما نمی‌توانید ارتباطی بین نام او و نام‌هایی که از قبل در ذهنتان وجود دارد بیابید. در چنین مواقعی باید از نام او تصویری بسازید و به چهره‌اش ربط دهید.

برای مثال، با دختری به نام مینا شده‌اید. پس از شنیدن نام او باید به سرعت تصویری در ذهنتان بسازید. چه تصویری بهتر از مرغ مینا! به چهره او نگاه کنید و سعی کنید ارتباطی بین چهره او و مرغ مینا بیابید. شاید مینا بینی بلند و کشیده‌ای داشته باشد، درست مثل منقار مرغ مینا. پس می‌توانید نام او را به کمک همین روش به خاطر بسپارید. فراموش نکنید نخستین گام در به کارگیری این روش معادل‌سازی نام‌ها با تصاویر است.

جمع‌بندی

برای آن‌که بتوانیم ارتباط بهتری با افراد برقرار کنیم، بهتر است نامشان را به‌خوبی به خاطر بسپاریم. به این ترتیب، هر زمان که لازم باشد، با کمی فکرکردن اسم آن‌ها را به یاد می‌آوریم. در این فصل آموختیم که چگونه با روش‌های تطبیقی و اتصال چهره، در کنار ده خوان تصویرسازی، نام افراد را به حافظه بسپاریم. در فصل بعد به یکی از چالش‌برانگیزترین روش‌ها، یعنی به خاطر سپردن لغات انگلیسی، می‌پردازیم.

فصل یازدهم:

به خاطر سپاری لغات انگلیسی

«حافظه نویسنده روح است.»

ارسطو



آیا می‌توان بدون آشنایی با لغات یک زبان در آن مهارت یافت؟ یادگیری و به‌یادسپاری لغات انگلیسی برای بسیاری از ما دشوار بوده و هست. از کودکی به ما گفته شده که لغات انگلیسی فرارند و پس از مدتی از یادمان می‌روند. اما هیچ‌گاه روش درست یادگیری آن‌ها را به ما نیاموخته‌اند. در این فصل راهکارهایی را می‌آموزیم تا به بهترین شکل لغات انگلیسی را به خاطر بسپاریم. تقریباً در تمامی راهکارها و روش‌هایی که در این فصل به آن‌ها اشاره می‌کنیم از ده خوان تصویرسازی و مثلث ارتباطی بهره می‌بریم. از این‌رو توصیه می‌کنیم، پیش از مطالعه این فصل، به یادداشت‌های خود از فصل‌های مربوط به این دو مبحث نگاهی بیندازید تا مطالب و مبانی برایتان یادآوری شود.

در این فصل می‌خوانید:

- کدگذاری
- شیوه کدسازی
- روش منحصر به فرد ریشه‌شناسی
- برخی از ریشه‌ها در زبان انگلیسی
- سایر راهکارهای به‌خاطر سپاری لغات انگلیسی

به‌خاطر سپردن لغات انگلیسی با کدگذاری

کدگذاری یا کدینگ یکی از روش‌هایی است که برای یادگیری لغات انگلیسی به کار می‌رود. هدف از به‌کار بردن این روش چیست؟ به بیان دیگر، روش کدگذاری چگونه در یادگیری و به‌یادسپاری لغات انگلیسی کمک‌مان می‌کند؟

هرگاه با لغت جدیدی روبه‌رو می‌شویم و معنی آن را می‌آموزیم، آن لغت در حافظه کوتاه‌مدت ما سرگردان باقی می‌ماند. حال اگر بخواهیم این لغت را به حافظه میان‌مدت یا حتی بلندمدت‌مان بسپاریم، باید از روش‌های تقویت حافظه کمک بگیریم. روش کدگذاری، با ویژگی‌های منحصر به فردی که دارد، باعث می‌شود لغات جدید و معنی آن‌ها برای مدت طولانی در ذهنمان باقی بمانند. فرض کنید کلمه Caution را برای نخستین بار شنیده‌اید و می‌دانید که معنی آن احتیاط کردن است. آیا دانستن معنی این کلمه به‌تنهایی کافی است تا همیشه در ذهنمان ماندگار شود؟

اینجاست که باید به سراغ روش کدگذاری برویم. همان‌طور که می‌دانید، تلفظ این کلمه «کاشِن» است که در فارسی به کلمه کاشان بسیار شبیه است. پس برای این‌که کدی برای Caution بسازیم، باید بین این دو کلمه ارتباط برقرار کنیم. کد پیشنهادی ما این است: «وقتی در جاده به سمت کاشان می‌روی احتیاط کن!» ساختن چنین کدهایی باعث می‌شود کلمات همیشه در ذهنمان باقی بمانند. حال، کدگذاری چگونه انجام می‌شود و کدهای ما باید چه ویژگی‌هایی داشته باشند؟



فراموش نکنید که در کدگذاری صرفاً خود کلمه و نوع تلفظ آن کدگذاری نمی‌شود، بلکه هر کلمه در ذهن ما با کد تصویری خاصی پیوند برقرار می‌کند.



چگونه کد بسازیم؟

اکنون که با روش کدگذاری آشنا شدیم، می‌آموزیم که چگونه برای به‌خاطر سپردن کلمات انگلیسی کد بسازیم. به‌طور کلی، برای لغات انگلیسی از روی شکل نوشتاری یا تلفظ آن‌ها کد ساخته می‌شود. این کدها باید چند ویژگی مهم داشته باشند:

۱. تصویر داشتن

اولین ویژگی لازم داشتن تصویر است. همان‌طور که تاکنون بارها به این موضوع اشاره کرده‌ایم، اختصاص دادن تصاویر به مطالبی که می‌خواهیم به حافظه بسپاریم یادگیری و یادآوری آن‌ها را برایمان به‌مراتب آسان‌تر خواهد کرد. بنابراین، حتماً در ذهنتان به کدی

که ساخته‌اید تصویری اختصاص دهید.

فرض کنید می‌خواهید کلمه Shriek به معنی فریادکشیدن را به خاطر بسپارید. تلفظ این کلمه (شرایک) ما را به یاد کارتون شرک می‌اندازد، پس می‌توانیم چنین کدی بسازیم: «وقتی مردم شرک را می‌دیدند فریاد می‌کشیدند.» باید بلافاصله پس از ساختن این کد، شرک را تصور کنید که به سمت مردم می‌دود و مردمی که درحال فرارند و مدام فریاد می‌کشند.

همان‌طور که پیش‌تر هم گفتیم، تصاویر زمانی در ذهن ما بهتر ثبت می‌شوند که متحرک باشند. پس سعی کنید تصویری متحرک بسازید تا در ذهنتان ماندگار شود.

۲. خنده‌دار و عجیب‌بودن

دومین نکته در ساخت کد برای کلمات انگلیسی خنده‌داربودن آن‌هاست. هرچه موضوعی خنده‌دارتر باشد، به یاد سپردن و به یاد آوردن آن ساده‌تر خواهد بود. مثلاً بیشتر ما جوک‌هایی را که سال‌ها پیش از دوستان شنیده‌ایم به یاد داریم. اما ممکن است بسیاری از حرف‌های جدی و مهمی را که همان دوست گفته است از یاد برده باشیم. کلمه Penance به معنی توبه کردن است. وقتی به شکل نوشتاری آن نگاه می‌کنیم، عبارت «پ نانس» را در آن می‌بینیم. پس کد این کلمه را عبارت «پ نانس» توبه کرده، عجب! در نظر می‌گیریم. برای ساخت تصویر ذهنی می‌توانیم نانس را درحالی تصور کنیم که چادر سر کرده و درحال عبادت است. چنین تصویری از نانس که یک خواننده زن است، خنده‌دار و درعین حال مؤثر است؛ چراکه به این ترتیب معنی کلمه Penance را هرگز فراموش نخواهیم کرد.

برای آن‌که بتوانید به بهترین شکل از این روش استفاده کنید، هرچند وقت یک‌بار لغاتی را که کدگذاری کرده‌اید مرور کنید.

حال به بخش کتابچه تمرین بروید و برای لغاتی که به شما داده شده است کد

بسازید.



خلاقیت در کدگذاری مهم‌ترین اصل است. بهتر است، به جای خرید دوره‌های آماده، خودتان برای هر لغت کدهای مناسبی بسازید.



ردیف	کلمه	تلفظ	معنی	کد
۱	Besiege	بِسیج	محاصره کردن	بسیجی‌ها محله را محاصره کرده بودند.
۲	Absorb	اَبسُرب	جذب کردن	آب سرب را جذب می‌کند!
۳	Math	مَث	ریاضیات	معلم مست کرده و ریاضی درس می‌دهد!
۴	Surgery	سِرِجری	جراحی	تام سَر جری را به دیوار کوبید و قرار شد جراحی‌اش کنند.
۵	Alimony	اَلِمونی	نفقه	آلمانی‌ها به خانم‌هایشان نفقه نمی‌دهند!
۶	Entourage	انتورج	محیط	این تورج معلوم نیست در چه محیطی بزرگ شده که این قدر بی‌ادب است!

یادگیری لغات انگلیسی با کمک ریشه‌شناسی

از متداول‌ترین روش‌های یادگیری و به‌یادسپردن لغات انگلیسی که از دیرباز کاربرد داشته ریشه‌شناسی^۱ است. در ریشه‌شناسی، به‌جای این‌که فقط معنی هر لغت را به ذهن بسپاریم، ساختار آن را بررسی می‌کنیم. از آنجاکه بسیاری از کلمات در زبان انگلیسی برگرفته از ریشه‌های زبان‌هایی مانند یونانی و رومی‌اند، یافتن این ریشه‌ها به ما کمک می‌کند تا معنی کلمات هم‌خانواده را حدس بزنیم، بدون این‌که حتی یک‌بار آن‌ها را دیده باشیم.

هر کلمه در زبان انگلیسی از سه بخش پیشوند، ریشه و پسوند تشکیل شده است. ریشه مهم‌ترین بخش هر کلمه است، درحالی‌که پیشوندها به کلمات معنی می‌دهند و

1. Etymology

پسوندها نقش دستوری آن‌ها را مشخص می‌کنند. مثلاً ریشه Norm را در نظر بگیرید که به معنی ساده و معمولی است.

Abnormal: غیر معمولی (ab+normal)

Normality: معمولی بودن (Normal+ity)

Paranormal: فراواقعی (Para+Normal)

پیشوندها و پسوندهای انگلیسی کم‌شمارند و به‌خاطر سپردن آن‌ها چندان دشوار نیست. پس با یادگیری ریشه‌ها می‌توان معنی بسیاری از کلمات هم‌خانواده آن‌ها را نیز حدس زد. به مثال‌های زیر دقت کنید تا بهتر این موضوع را درک کنید:

ریشه	معنی	اصالت	مثال
Uni	یک	لاتین	Universe
Mono	یک	یونانی	Monologue
Bi	دو	لاتین	Bicycle
Milli	هزار	لاتین	Millennium
Kilo	هزار	یونانی	Kilogram
Bio	زندگی	یونانی	Biography
Dorm	خواب	لاتین	Dormitory
Geo	زمین	یونانی	Geology
Dict	گفتن	لاتین	Dictate
Frig	سرد	لاتین	Refrigerator
Avi	پرنده	لاتین	Aviation
Aqua	آب	لاتین	Aquarium
Anti	مخالف	یونانی	Antibody



افراد به کمک ریشه‌شناسی می‌توانند معنی کلمات را حدس بزنند، بدون این که حتی یک‌بار آن را دیده باشند.



همان‌گونه که در جدول می‌بینید، ریشه این کلمات همگی از زبان‌هایی غیر از انگلیسی است. برای مثال، به کلماتی که با ریشه Anti می‌توان ساخت بنگرید:

Antivirus, Antibiotics, Antigen, Antifreeze, Antiaircraft

شاید ده‌ها لغت دیگر نیز هم‌اکنون در ذهن شما نقش بسته است. بنابراین، فقط با دانستن ریشه کلمات می‌توان معنی کلمات انگلیسی بی‌شماری را حدس زد.

راهکارهای دیگر

به‌جز کدگذاری و ریشه‌شناسی، راهکارهایی وجود دارد که بر دانش شما درباره لغات می‌افزاید. گرچه ساختن تصویر از لغت و اختصاص یک کد به آن یادگیری شما را افزایش می‌دهد، راهکارهایی وجود دارند که شما را از پایه با لغات انگلیسی آشنا می‌کنند و از آن مهم‌تر، کلمات جدید را به‌مرور به شما می‌آموزند. این راهکارها کاملاً اصولی‌اند و با وجود این که زمان بیشتری را می‌طلبند، مؤثرتر و مفیدتر از روش‌هایی مانند کدگذاری خواهند بود. در ادامه با این راهکارها آشنا خواهیم شد.



روش‌های دیگر یادگیری و به‌یادسپاری لغات انگلیسی زمان‌برند، اما از روش‌هایی مانند کدگذاری ماندگارترند.



۱. یادگیری لغات در متن

بهترین روش برای آشنایی با لغات انگلیسی و یادگیری آن‌ها خواندن متون انگلیسی است. یادگیری معنی لغات در متن روش مؤثرتری است، چون کاربرد هر لغت را نیز خواهیم آموخت. از آنجاکه ممکن است کلمات انگلیسی در متون گوناگون معنی متفاوتی داشته باشند، مطالعه یک متن انگلیسی دست‌کم ما را با یکی از کاربردهای آن آشنا می‌کند و چون موضوع خاصی دارد، به‌خاطر سپردن و به‌یادآوردن لغات آن آسان‌تر

خواهد بود. بنابراین، با مطالعه متون انگلیسی، هم کاربرد لغات را خواهیم آموخت و هم معانی آن‌ها را بهتر به یاد خواهیم آورد.

۲. تماشای فیلم و سریال

هیچ چیز به اندازه تماشای فیلم یا سریال دلخواه‌مان به زبان انگلیسی لذت بخش نیست، به ویژه وقتی با یادگیری لغات جدید همراه باشد. فیلم دیدن، درست مانند مطالعه کردن، ما را با کاربردهای گوناگون لغات انگلیسی آشنا می‌کند، با این تفاوت که مشاهده فیلم و سریال یا حتی گوش دادن به موسیقی با کلام تلفظ کلمات را هم به ما می‌آموزد. علاوه بر همه این ویژگی‌ها، چون فیلم‌ها تصاویر متحرکی دارند، به خاطر سپردن و به یاد آوردن معنی لغات جدید را برایمان آسان‌تر خواهند کرد. حتماً تابه حال برایتان پیش آمده که به محض شنیدن یک کلمه، فوراً به یاد فیلمی بیفتید که معنی آن کلمه را از آن یاد گرفته‌اید.

۳. نوشتن

سومین راهکاری که اغلب افراد از آن گریزان‌اند نوشتن به زبان انگلیسی است. در دو فصل تصویرسازی و اصل ارتباط گفتیم، اگر مطالبی که می‌خواهیم به خاطر بسپاریم به اتفاقات واقعی و روزمره زندگی مان به نوعی متصل باشند، یادگیری و به یاد آوردن آن‌ها آسان‌تر خواهد بود؛ پس چه چیزی بهتر از داشتن دفترچه خاطرات و یادداشت خاطرات روزمره است؟ دفترچه خاطراتی تهیه کنید و خاطرات روزمره خود را به زبان انگلیسی در آن بنویسید. برای این کار، ابتدا باید کلمات جدیدی را که در طی روز یاد گرفته‌اید روی کاغذی بنویسید، سپس در نوشتن خاطرات آن‌ها را به کار برید. اگرچه خاطرات باید واقعی باشند، اما کمی خلاقیت و تخیل برای افزودن کلمات جدید به خاطره ایرادی ندارد و به یادگیری شما کمک خواهد کرد.

۴. گفت‌وگو

گفت‌وگو به زبان انگلیسی احساس خوشایندی در ما به وجود می‌آورد. به کاربردن لغات جدید در گفت‌وگو سبب می‌شود که واژه‌ها در ذهنمان فعال شوند. بدین ترتیب، هر بار که این لغات جدید را ببینیم به سرعت معنی آن‌ها را به یاد می‌آوریم. پس با دوست یا شریک زندگی تان گفت‌وگو کنید و حتماً لغات جدید را در صحبت‌های خود به کار برید، البته با کاربرد درست!

۵. گوش دادن به صدای خود

هرچند ممکن است از صدای ضبط‌شده خودتان خوشتان نیاید، گوش دادن به لغات جدید انگلیسی که با صدای خودتان ضبط شده باشد یادگیری شما را افزایش می‌دهد. برای این کار، در خلوت خودتان، لغات جدیدی را که می‌خواهید بیاموزید در قالب جملات و عبارات یا حتی همان کدهایی که از هر کلمه ساخته‌اید تکرار و صدایتان را ضبط کنید. سپس، در اوقاتی که اصطلاحاً به آن‌ها زمان مُرده گفته می‌شود، به این صدای ضبط‌شده گوش کنید. گوش دادن به پادکست‌هایی که خودتان تولید کرده‌اید، هنگام رفت‌وآمد به محل کار، زمانی که در مترو یا اتوبوس هستید یا حتی پیش از خوابیدن، برایتان مفید خواهد بود.

جمع‌بندی

در این فصل با روش‌های یادگیری و به‌یادسپاری لغات انگلیسی آشنا شدیم. آموختیم که کدگذاری تا چه اندازه یادگیری لغات انگلیسی را برایمان آسان‌تر می‌سازد. روش جذاب و اصولی ریشه‌شناسی را آموختیم و با روش‌های دیگر به‌خاطر سپاری لغات انگلیسی آشنا شدیم. در فصل پیش رو به سراغ روش‌هایی خواهیم رفت که در به‌خاطر سپردن اشعار و متون به ما کمک می‌کنند.



برای بهره‌وری بیشتر از این روش‌ها برنامه‌ریزی کنید و هر روز تمرین کنید.



فصل دوازدهم:

یادگیری کلمه به کلمه متون و اشعار

«مغز انسان سیستم ثبت خاطرات است که هر اتفاقی را
در خود ذخیره می سازد و بر اساس آن، اتفاقات آینده
را پیش بینی می کند.»

دنیل تامت^۱

۱. Daniel Tammet (۱۹۷۹-); نویسنده، مترجم و دانشمند انگلیسی مبتلا به اوتیسم.

B

اگرچه ممکن است بتوانیم بیشتر دروس و متون را با یافتن کلمات کلیدی آن‌ها به خاطر بسپاریم، در برخی موارد باید کلمه به کلمه چیزی را که مطالعه کرده‌ایم به یاد داشته باشیم. مثلاً وقتی می‌خواهیم یک بیت از فردوسی را به ذهن بسپاریم، فراموش کردن و جاانداختن حتی یک کلمه ممکن است معنای بیت را به هم بریزد. علاوه بر این، چنین اشتباهاتی زیبایی شعر را از بین می‌برد. عادت قدیمی ما برای به‌خاطر سپردن متون این است که مدام آن را با خود تکرار کنیم. اگرچه این روش شاید برای چند ساعت کارساز باشد، اما پس از گذشت زمان کوتاهی آنچه خوانده‌ایم از یادمان خواهد رفت. مغز بین خواندن و به‌خاطر سپردن تفاوت قائل است و برای هر کدام دو مسیر عصبی جداگانه دارد. پس اگر بخواهید متنی را فقط با خواندن و تکرار به یاد بسپارید، مانند این است که بخواهید از جاده چالوس به شیراز برسید.

مشکل بسیاری از ما این است که به‌یاد سپردن را تمرین می‌کنیم، درحالی‌که باید به‌یاد آوردن را تمرین کنیم و در آن مهارت به دست آوریم. به این ترتیب، در به‌خاطر سپردن هم مشکلی نخواهیم داشت. منظور از تمرین به‌یاد آوردن این است که، به جای تکرار کردن مطالب، سرنخ‌هایی به ذهن بدهیم تا با کمک آن مطالب را به‌خوبی ذخیره کند و به یاد آورد. در این فصل، چگونگی انجام دادن این کار را خواهیم آموخت.



برای به‌یاد آوردن مطالب نباید فقط آن‌ها را با خودمان تکرار کنیم، بلکه به راهکارهایی نیاز داریم که در یادآوری مطالب کمکمان کنند.



آیا لازم است کلمه به کلمه متنی را به خاطر بسپارم؟

پیش از آن که تصمیم بگیرید متنی را کلمه به کلمه به خاطر بسپارید، باید از خودتان پرسید که آیا اصلاً چنین کاری لازم است؟ مثلاً اگر بخواهید متن سخنرانی یا جزوه‌ای را به خاطر بسپارید، به هیچ وجه نباید از این روش استفاده کنید. برخی از متونی که باید کلمه به کلمه آن‌ها را به ذهنتان بسپارید عبارت‌اند از اشعار، آیات و متون آسمانی، فرمول‌ها، لطیفه، لیست‌های مهم و ضروری، برخی از مواد قانونی، نمایش نامه و فیلم نامه، و متن ترانه.

بخش اول: به خاطر سپردن متون

اکنون که دریافته‌ایم چه متنی را باید کلمه به کلمه به خاطر سپرد، مراحل زیر را برای به خاطر سپردن این متون طی می‌کنیم:

۱. تمرکز

همان‌طور که پیش‌تر گفته شد، تمرکز داشتن در عملکرد حافظه تأثیر بسزایی می‌گذارد. حتماً برای شما هم پیش آمده است که بدون تمرکز وسایلتان را در جایی می‌گذارید و دیگر جای آن‌ها را به یاد نمی‌آورید. یا مثلاً به ساعت یا تلفن همراهتان نگاه می‌کنید، اما یادتان نمی‌آید ساعت چند است! علت همه این اتفاقات تمرکز نداشتن حین انجام این کارهاست. بنابراین، برای آن‌که بخواهیم متنی را کلمه به کلمه به خاطر بسپاریم، باید پیش از خواندن و در حین خواندن آن تمرکز ذهنی داشته باشیم.



اگر ذهنی آشفته دارید و نمی‌توانید تمرکز کنید، باید ریشه آن را بیابید. به کار بردن روش‌های تقویت حافظه بدون تمرکز مانند آب درهاون کوبیدن است.



۲. چشم خوانی

به منظور آشنایی کلی با متن، آن را دست‌کم دو بار سریع و متمرکز با چشم بخوانید. اگر می‌خواهید یک بیت از شعری را به ذهنتان بسپارید، این مرحله نباید بیش از چند ثانیه طول بکشد. وقتی مغز بداند که قرار است با چه چیزی روبه‌رو شود، کار خود را بهتر و

بدون تنش انجام می‌دهد. اگر باور نمی‌کنید، کافی است به این سؤال فکر کنید: برای رفتن به مهمانی، وقتی همه مهمانان را بشناسید راحت‌ترید یا وقتی که همه مهمانان غریبه باشند؟

۳. بلندخوانی

برای حفظ لغت به لغت یک متن باید درک درستی از آهنگ آن داشته باشیم و بتوانیم آن را درست بخوانیم. اگر متنی را پس از چشم‌خوانی با صدای بلند بخوانیم، سلول‌های مغزی بیشتری را درگیر این فرایند کرده‌ایم و در نتیجه مسیرهای عصبی جدیدی در ذهنمان شکل خواهد گرفت. توجه داشته باشید که متن را باید دست‌کم سه بار با صدای بلند بخوانید. در این مرحله نیز تمرکز داشتن بسیار مهم است.

مدت زمانی که برای به‌خاطر سپردن یک بیت شعر صرف می‌کنید، با مدت زمانی که برای یک بخش از متن باید صرف کنید کاملاً متفاوت است.

۴. تصویرسازی

پیش‌تر گفتیم، «تصویرسازی» و «ارتباط» دو رکن اصلی تقویت حافظه‌اند. نیم‌کره راست مغز مسئول دریافت تصاویر و نیم‌کره چپ مسئول دریافت کلمات است. زمانی که به‌خاطر سپردن متن موفق خواهیم بود که بتوانیم تصویر کلمات متن را در ذهنمان تداعی کنیم، سپس تصاویر را به هم متصل کنیم تا تصویری کلی از متن داشته باشیم. تصویرسازی باید به سرعت و ناخودآگاه صورت گیرد. این کار هم‌زمان با بلندخوانی متن انجام می‌شود. تصویرسازی خودکار در هنگام مطالعه به شما کمک می‌کند تا تمرکزتان را افزایش دهید.

برای آن‌که تصاویر به سرعت در ذهنتان نقش ببندد، باید به اندازه کافی تمرین کنید.

۵. نوشتن

این مرحله انتخابی است و می‌توانید آن را انجام ندهید، اما مطمئن باشید که نوشتن در به‌خاطر سپاری متن بسیار مؤثر است. نوشتن متن دقیقاً پس از بلندخوانی انجام می‌شود. در این گام باید متنی را که می‌خواهید به‌خاطر بسپارید یک‌بار با تمرکز بنویسید. توصیه می‌کنیم در هنگام نوشتن در ذهنتان تصویرسازی کنید. درست مانند بلندخوانی، در نوشتن نیز مسیر عصبی جدیدی در ذهنتان ایجاد می‌شود که به‌خاطر سپاری اطلاعات را برایتان آسان‌تر خواهد کرد.

۶. گوش دادن

تا اینجا متن را با چشم خواندیم، با صدای بلند تکرار کردیم و درنهایت آن را نوشتیم. اکنون نوبت به گوش دادن می‌رسد. این مرحله هم انتخابی است، اما انجام دادن آن را به شما توصیه می‌کنیم. بسیاری از متونی که باید خط‌به‌خط به ذهن سپرده شوند نسخه شنیداری هم دارند. نسخه شنیداری بیشتر کتاب‌ها و اشعار معروف را می‌توان به‌راحتی در فضاهای مجازی یافت. حتی اگر نسخه شنیداری متن مدنظرتان وجود نداشت، می‌توانید صدای خود را هنگام بلندخوانی ضبط کنید یا از کسی بخواهید آن را برایتان بخواند. هدف از تمامی این مراحل این است که مسیرهای عصبی به‌خاطر سپاری را مستحکم‌تر کنیم.



مثلاً «خنگ»، خواندن و نوشتن و گوش دادن، با ساختن مسیرهای عصبی متعدد در مغزتان، یادگیری و به‌یاد سپاری متن را آسان‌تر می‌کند.



تا اینجا تقریباً کارمان با به‌یاد سپردن تمام شده و باید به‌یاد آوردن را تمرین کنیم. به این منظور، تمرکز را از به‌خاطر سپردن بر می‌داریم و بر به‌یاد آوردن معطوف می‌کنیم. اگر در طی فرایند به‌یاد آوردن دچار اشتباهاتی شدید، دلسرد نشوید و به یاد داشته باشید که می‌توانید متن را دوباره مرور کنید.

بخش دوم: به‌یاد آوردن متن

در این بخش، روشی اصولی را به شما خواهیم آموخت تا با کمک آن به‌یاد آوردن کلمه به کلمه متنی که مطالعه می‌کنید برایتان آسان شود.

روش پیشرفته به یاد آوردن

در این روش ابتدا باید سرنخ‌های درستی به مغزتان بدهید تا بتواند مطالبی را که قبلاً خوانده‌اید بدون بازخوانی به یاد آورد. این سرنخ‌ها را هر چیزی می‌توانید در نظر بگیرید، اما پیشنهاد می‌کنیم که از سرواژه‌ها استفاده کنید. برای استفاده از سرواژه‌ها، حرف اول کلمات را به هم متصل می‌کنیم. برای مثال:

AIDS = Acquired Immuno Deficiency Syndrome

ATM = Automated Teller Machine

DVD = Digital Versatile Disk

NASA = National Aeronautics and Space Administration

دو سواژه خنگ (خواندن، نوشتن، گوش دادن) و شعو (شخص، عمل، وسیله) را همین‌گونه ساخته‌ایم.

پس از آن‌که متنی از مراحل شش‌گانه به‌خاطر سپاری گذشت، باید سرواژه‌های آن را استخراج کنید و زیر متن بنویسید. سپس، با دیدن سرواژه‌ها، بکوشید متن اصلی را به یاد آورید. فرض کنید می‌خواهید بیت زیر را از جناب سعدی به خاطر بسپارید:

گفته بودم چو بیایی غم دل با تو بگویم
چه بگویم که غم از دل برود چون تو بیایی

پس از آن‌که ذهن خود را متمرکز کردید، ابتدا این بیت را با چشم و سپس دو بار با صدای بلند بخوانید؛ البته از تصویرسازی در حین انجام این مراحل غافل نشوید. اگر خواندن این بیت برایتان مشکل است، پیشنهاد می‌کنیم مراحل نوشتن و گوش دادن را نیز انجام دهید. درنهایت، سرواژه‌ها را این‌گونه بنویسید:

گ ب چ ب غ د ب ت ب چ ب ک غ ا د ب چ ت ب

منظور از تمرین به‌یاد آوردن دقیقاً همین است. اکنون به سرواژه‌ها بنگرید و بکوشید با نگاه به آن‌ها بیت اصلی را به یاد آورید. اگر در به‌یاد آوردن یک یا چند واژه مشکل داشتید، دوباره به متن نگاه کنید. این کار را تا جایی ادامه دهید که بتوانید، بدون دیدن سرواژه‌ها، این شعر را به یاد آورید.



در تمرین به یاد آوردن، بهتر است مدام به تصاویری که قبلاً و در حین به خاطر سپاری مطالب در ذهنتان ساخته‌اید گریزی بزنید. این گونه، با نگاه به سرواژه‌ها، تصاویر فوراً در ذهنتان نقش می‌بندد و متن را به یاد می‌آورید.



تمرین

به بخش کتابچه تمرین مراجعه کنید و شعر و متنی را که برایتان در نظر گرفته شده است، با روش‌هایی که گفته شد، به خاطر بسپارید.

جمع‌بندی

در این فصل آموختیم که چگونه شعر یا متنی را به‌طور کامل به خاطر بسپاریم. متونی را که باید کلمه به کلمه به خاطر سپرد برشمردیم و روش‌های به‌خاطر سپردن مطالب و سیستم پیشرفته به یاد آوردن را آموختیم. در ادامه، چند راهکار مؤثر را برای به‌خاطر سپردن و به یاد آوردن مطالب به شما خواهیم آموخت.

فصل سیزدهم:

منحنی فراموشی ابینگهاوس

«شما مغز و ذهنی دارید که متعلق به خودتان است.
پس برای تصمیم گیری از آن بهره ببرید.»

ناپلئون هیل^۱



در فصل‌های گذشته بارها تأکید کردیم که با به‌کار بستن روش‌های تقویت حافظه، اطلاعات وارد حافظهٔ میان‌مدت می‌شود. اگرچه با این کار می‌توانید اطلاعات گوناگونی را در حافظهٔ میان‌مدت ذخیره کنید، این اطلاعات مدت چندانی در حافظهٔ شما باقی نخواهد ماند و کمتر از یک سال از یادتان خواهد رفت. اگر نگران این موضوع شده‌اید و از خود می‌پرسید پس این روش‌ها چه سودی دارند، این فصل از کتاب را با دقت بخوانید. در این فصل، که یکی از مهم‌ترین بخش‌های کتاب است، به شما می‌آموزیم که چگونه اطلاعات را از حافظهٔ میان‌مدت به حافظهٔ بلندمدت منتقل کنید.

در این فصل می‌خوانید:

- اهمیت مرور کردن
- منحنی فراموشی ابینگهاوس
- غلبه بر منحنی فراموشی ابینگهاوس
- مرور تکه‌ای

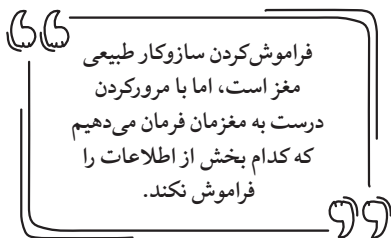
اهمیت مرور کردن

به‌طور کلی، اطلاعات را با تکرار اصولی آن‌ها به حافظهٔ بلندمدت انتقال می‌دهیم. هر روزه با رویدادهای گوناگونی روبه‌رو می‌شویم، اما فقط اتفاقاتی را به خاطر می‌سپاریم که آن را بارها برای دیگران تعریف کرده یا در ذهنمان مرور کرده‌ایم. اگر فکر می‌کنید که بسیار فراموش‌کار شده‌اید، باید به این نکات اهمیت بیشتری بدهید. نخست، باید هنگام کار کشیدن از مغزتان تمرکز داشته باشید. دوم، مرور کردن را هرگز فراموش نکنید. مغز به‌طور طبیعی اطلاعات جدید را فراموش خواهد کرد، مگر این‌که آن اطلاعات

احساسات را برانگیخته باشد؛ البته چنین چیزی همیشه اتفاق نمی‌افتد. فراموش کردن همیشه هم بد نیست. اگر بتوانید اطلاعاتی را که وارد مغزتان می‌شود فراموش کنید، دچار بیماری بسیار سختی به نام بیش‌یادآوری می‌شوید. بیش‌یادآوری روان بیمار را کاملاً تحت تأثیر قرار می‌دهد. فراموش کردن سازوکار طبیعی مغز است.

متأسفانه گاهی همین سازوکار طبیعی مغز ضربات سختی به ما زده است. حتماً شما هم بارها برایتان پیش آمده است که در جلسهٔ آزمون پاسخ سؤالاتی را که از قبل خوانده‌اید فراموش کرده‌اید. اگر فراموش کردن طبیعی است، چگونه می‌توان با آن مقابله کرد؟

مغز به‌تهایی نمی‌تواند تصمیم بگیرد که کدام اطلاعات را ذخیره کند و کدام اطلاعات را فراموش کند. ما هستیم که باید به مغزمان فرمان نگاه‌داری اطلاعات را بدهیم. این فرمان همان مرور کردن است. فقط با مرور کردن است که می‌توانید به مغزتان بفهمانید کدام بخش از اطلاعات بسیار مهم است و نباید فراموش شود.

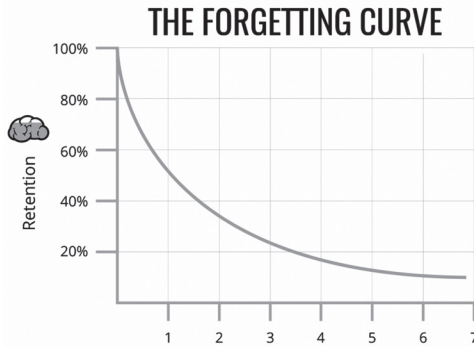


منحنی فراموشی ایننگهاوس

این منحنی نشان می‌دهد که مرور کردن مطالب تا چه اندازه در یادگیری مؤثر است. آشنایی با این موضوع در جنبه‌های متفاوتی به شما کمک خواهد کرد؛ زندگی شغلی و تحصیلی مهم‌ترین آن‌هاست. اگر در به‌یادآوردن مطالب با مشکل روبه‌رو شوید، فرصت قبولی در آزمون یا رسیدن به جایگاه شغلی را از دست خواهید داد، در نتیجه در زندگی تحصیلی و شغلی پیشرفتی نخواهید کرد و حتی ممکن است عقب بمانید.

طبق منحنی فراموشی ایننگهاوس، اگر مطالب را مرور نکنیم با گذر زمان آن‌ها را از یاد می‌بریم. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که اگر مطالب را به‌خوبی به ذهن و حافظهٔ خود نسپاریم و مرور نکنیم، به‌زودی و به‌سادگی از حافظه پاک خواهند شد. درواقع ۵۰ درصد از مطالب و اطلاعات جدید فقط یک ساعت پس از اتمام کلاس، دوره یا

کتاب از حافظه ما پاک می شوند. جالب تر این که، پس از گذشت ۲۴ ساعت، تا ۷۰ درصد مطالب را فراموش خواهیم کرد!



غلبه بر منحنی فراموشی ایننگهاوس

بهترین راهکار برای غلبه بر منحنی فراموشی ایننگهاوس مرور برنامه ریزی شده است، زیرا با انجام این کار می توانید اطلاعات را وارد حافظه بلندمدتان کنید. سؤالی که پیش می آید این است که چقدر و چگونه باید مرور کنیم. الگویی که در ادامه به شما پیشنهاد می دهیم بهترین الگو برای مرور کردن است. این الگو برای خنثی سازی منحنی فراموشی ایننگهاوس طراحی شده است.

الگوی مرور کردن

مرور اول	یک ساعت پس از یادگیری
مرور دوم	یک روز پس از یادگیری
مرور سوم	یک هفته پس از یادگیری
مرور چهارم	یک ماه پس از یادگیری
مرور پنجم	۳ ماه پس از یادگیری

جدولی که ارائه شد فقط الگویی پیشنهادی برای مرورکردن است. سپردن اطلاعات به حافظه بلندمدت، آن‌هم به‌طور مستقیم، به نوع اطلاعات نیز بستگی دارد. مثلاً اگر در گذشته تصادفی کرده باشید، هرگاه کسی از شما درباره تصادف بپرسد آن را به خاطر خواهید آورد. حتی لحظات قبل و بعد از تصادف را به یاد خواهید داشت و محال است راننده ماشین را فراموش کنید، چون احساسات و تنش‌های بسیاری را در شما به وجود آورده است. حتی، بدون مرور، جزئیات این اتفاق برای همیشه در ذهنتان ثبت خواهد شد. یا مثلاً بعید است فردی تاریخ مراسم عروسی خود را فراموش کند، زیرا در آن روز هم احساس متفاوتی داشته و هم اتفاقات کاملاً جدیدی برایش رخ داده است. درحالی‌که همین فرد ممکن است به‌راحتی تاریخ مراسم عروسی نزدیک‌ترین افراد خانواده‌اش را فراموش کند. به همین علت است که در این کتاب بارها بر این نکته تأکید کرده‌ایم که از اطلاعات تصاویری متفاوت بسازید و احساسات خود را با آن‌ها پیوند دهید تا بهتر در ذهنتان ثبت شود.

 برای انتقال اطلاعات به حافظه بلندمدت باید حتماً آن‌ها را مرور کنید. 

مرور تکه‌ای

اگر می‌خواهید محتوای هیچ‌چیزی را فراموش نکنید، باید این روش را به کار بندید. این نوع مرورکردن معمولاً در حین به‌خاطر سپردن مطالب گوناگون انجام می‌گیرد. اگر کسی مرور تکه‌ای را به‌خوبی بیاموزد، هنگام به‌یادآوردن اطلاعات هیچ‌گونه خطایی نخواهد داشت. بسیاری از شرکت‌کنندگان مسابقات حافظه هم از این نوع مرور بهره می‌برند. در این روش باید، با واردکردن اطلاعات جدید به ذهنتان، اطلاعات مرتبطی را که در ذهنتان وجود دارد مرور کنید. مثلاً اگر بخواهید صد نام را به خاطر بسپارید، بهتر است ابتدا فهرست نام‌ها را به بیست فهرست پنج‌تایی تقسیم کنید و پیش از آن‌که به‌خاطر سپاری فهرست‌های بعدی را شروع کنید، فهرست قبلی را مرور کنید. برای درک بهتر به مراحل زیر توجه کنید:

به خاطر سپاری فهرست اول؛

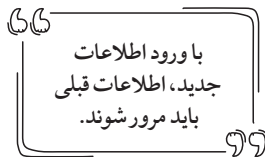
مرور فهرست اول و به خاطر سپاری فهرست دوم؛

مرور فهرست اول و دوم و به خاطر سپاری فهرست سوم؛

مرور فهرست اول تا سوم و به خاطر سپاری فهرست چهارم؛

و در نهایت، مرور فهرست اول تا نوزدهم و به خاطر سپاری فهرست بیستم.

شما هم می‌توانید از این روش برای به خاطر سپردن اطلاعات گوناگون بهره ببرید. پیش از آن‌که نکته دوم کتابی را یادداشت کنید، نکته اول را مرور کنید. اگر تا انتهای کتابی همین رویه را پیش گیرید، پس از پایان یافتن کتاب تقریباً تمامی مطالب آن را یاد گرفته‌اید.



این شیوه برای مرور کردن در حین به خاطر سپاری مطالب گوناگون است. باید پس از به خاطر سپاری اطلاعات، طبق الگوی منحنی فراموشی اینگهائوس، آن مطالب را مرور کنید تا وارد حافظه بلندمدتتان شود.

مرور کردن بازخوانی نیست!

بازخوانی یکی از اشتباه‌ترین روش‌های مرور کردن است. وقتی برای مرور کردن متنی دوباره آن را می‌خوانید، درواقع در تله‌ای خطرناک افتاده‌اید. ما نام این تله را «این را که می‌دانم» گذاشته‌ایم. بسیار پیش آمده است که شب پیش از امتحان کتاب خود را به منظور مرور کردن ورق می‌زنید و دائم به خود می‌گویید «این نکته که بسیار ساده است»، «این را کاملاً بلدم»، «حل کردن این مسئله که از آب خوردن راحت‌تر است» و

فرض کنید می‌خواهید صد لغت انگلیسی را همراه با معنی به ذهنتان بسپارید. پس از تمام شدن فرایند به خاطر سپاری، دوباره به آن صد لغت نگاه می‌کنید، درحالی‌که ذهنتان دائم به شما می‌گوید «همه این‌ها را بلدم و نیاز به مرور کردن ندارم». برای مرور کردن صد لغتی که به ذهنتان سپرده‌اید، نباید آن‌ها را دوباره بخوانید؛ بهتر

است، بدون نگاه کردن به کتاب، لغاتی را که می‌توانید به یاد آورید روی برگه‌ای بنویسید. فقط هنگامی به کتاب نگاه کنید که قادر نباشید اطلاعات را به یاد آورید. زمانی باید مطمئن باشید که اطلاعات را کاملاً به خاطر سپرده‌اید که دیگر در به یاد آوردن آن‌ها مشکلی نداشته باشید.

مرورکردن بازخوانی
نیست، تمرین به یاد آوردن
اطلاعات است.

معلم خود شوید

شغل معلمان ساده کردن مطالب درسی و تدریس آن به دانش‌آموزان است. معلم خوب معلمی است که هم در طی تدریس کتاب و هم پس از پایان یافتن کتاب از دانش‌آموزان آزمون بگیرد. یکی از بهترین روش‌های مرور و انتقال اطلاعات به حافظه بلندمدت این است که خود را جای معلمان بگذارید. به این منظور، باید اطلاعاتی را که به تازگی یاد گرفته‌اید به فرد یا افراد دیگری بیاموزید. اگر کسی را ندارید، مطالب را برای لوازم داخل اتاقتان تدریس کنید. پس از تدریس مطالب، از خودتان امتحان بگیرید و نتایج را ارزیابی کنید.

جمع بندی

مرورکردن مطالب و اطلاعات جدید مهم‌ترین کاری است که باید انجام دهیم، اما این مرورکردن شیوه‌های خاصی لازم دارد. در این فصل با منحنی فراموشی ایننگهاوس آشنا شدیم و راه‌های غلبه بر آن را آموختیم. در فصل بعد، تأثیر تغذیه در حافظه را بررسی می‌کنیم.

حافظه شما زمانی
تقویت می‌شود که
با فرایند به یاد آوردن
درگیر شود.

فصل چهاردهم: تغذیه و حافظه

«به جای انتخاب رژیم غذایی، که تاریخ مصرف دارد، سبک زندگی سالم را برگزینید که تا پایان عمر با شما باشد.»

B

تغذیه مناسب در سلامتی و موفقیت تأثیر بسزایی دارد. تا زمانی که ویتامین‌ها، پروتئین و مواد معدنی بدن تأمین نباشد، نباید از آن انتظار انجام کارهای شگفت‌انگیز داشت. مغز تقریباً بیش از هر عضو دیگری در بدن نیازمند تغذیه مناسب است. تغذیه مناسب یعنی رژیم غذایی سرشار از پروتئین و ویتامین‌ها که نیاز بدن را تأمین کند. چنین رژیمی به مغز کمک می‌کند تا دقیق‌تر و سریع‌تر عمل کند.

در این فصل، علاوه بر معرفی برخی مواد مفید برای مغز و حافظه، برنامه غذایی مناسبی را پیشنهاد می‌کنیم که پروتئین‌ها و ویتامین‌های لازم برای حافظه و مغزتان را تا اندازه زیادی تأمین کند.

در این فصل می‌خوانید:

- ویژگی‌های صبحانه مناسب
- میان‌وعده‌های مفید برای مغز
- کیفیت ناهار و شام
- محدود کردن مصرف برخی از خوراکی‌ها
- طب سنتی و حافظه



تغذیه مناسب یعنی داشتن رژیم غذایی دارای مقادیر کافی پروتئین و ویتامین. انتخاب چنین رژیمی به مغز کمک می‌کند تا دقیق‌تر و سریع‌تر عمل کند.



در وعده صبحانه چه بخوریم؟

بی تردید صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی روزانه است. برای داشتن عملکردی مناسب در طی روز، باید صبحانه‌ای خوب و کامل بخوریم؛ زیرا مغز، در طی شب نیز، در حال تجزیه و تحلیل و پردازش اطلاعاتی است که در روز دریافت کرده است. بنابراین، صبح که از خواب برمی‌خیزیم مغزمان همچون سایر اعضای بدن برای تأمین انرژی به مواد غذایی نیاز دارد. اکنون برخی از مواد غذایی مناسب برای صبحانه را برمی‌شماریم. البته این برنامه غذایی کاملاً پیشنهادی است و شما، بنا بر سلیقه خودتان، می‌توانید مواد غذایی دیگری را که خواصی مشابه دارند جایگزین کنید.

نان و پنیر و گردو

این صبحانه سنتی و سالم ایرانی یکی از بهترین انتخاب‌ها برای شروع روز است. گردو سرشار از اسیدهای چربی است که برای سلامتی مغز مفیدند. نتایج تحقیقی که در سال ۲۰۱۵ انجام شد نشان می‌دهد افرادی که گردو مصرف می‌کنند در آزمون‌های هوش و شناختی عملکرد به مراتب بهتری دارند. علاوه بر آن، نوع خاصی از امگا ۳ در گردو یافت می‌شود که برای سلامت مغز و قلب سودمند است.

پنیر سفید منبعی غنی از کلسیم است و پروتئین نیز دارد. با توجه به نیاز ویژه مغز به انواع پروتئین‌ها، گنجاندن پنیر در صبحانه انتخاب مناسبی برای شروع روز است. همچنین لینولئیک اسید، که در گردو وجود دارد و باعث سلامتی و بهبود عملکرد مغز و قلب می‌شود، در پنیر هم هست.

سومین ماده غذایی این صبحانه نان است. بهترین انتخاب برای رژیم بر پایه سلامت مغز، نان جو یا نان‌های سبوس‌دار است. این نوع نان قند و انرژی را به‌مرور در بدن آزاد می‌کنند. بنابراین، بدن دچار افزایش یا کاهش ناگهانی قند و انرژی نمی‌شود. نوشیدن یک فنجان قهوه یا چای (بدون شکر) را نیز می‌توان در برنامه صبحانه گنجانده.



اگر وگان هستید و از فراورده‌های حیوانی استفاده نمی‌کنید، شیره انگور یا خرما را جایگزین پنیر کنید.



سایر مواد غذایی مناسب برای صبحانه:

- شیر، دارای کلسیم و پروتئین فراوان؛
- خرما، تأمین کننده قند مورد نیاز بدن به صورت طبیعی؛
- آب میوه های طبیعی مثل آب پرتقال شیرین، آب سیب، آب انبه و آب آناناس؛
- عسل طبیعی؛
- تخم مرغ، سرشار از ویتامین های گروه ب؛ در بین این ویتامین ها، کولین از همه مهم تر است. نتایج تحقیقات نشان می دهد که کولین نه تنها در خلق و خو تأثیری مثبت می گذارد، حافظه و یادگیری را نیز افزایشی چشمگیر می دهد. به طور کلی، ویتامین های گروه ب از ابتلا به بیماری هایی مانند افسردگی جلوگیری می کنند.



صبحانه مهم ترین وعده غذایی به ویژه برای مغز است. با خوردن صبحانه مناسب و مفید، مغزتان را برای فعالیت های روزانه آماده کنید.



میان وعده ها

پس از صبحانه، به سراغ میان وعده ها می رویم. معمولاً بین ساعت ۱۰ تا ۱۱ بدن شما به ویژه مغزتان نیاز به انرژی دوباره دارد، بنابراین احساس گرسنگی می کنید (البته اگر تازه بیدار نشده باشید!). احتمالاً با فعالیت بسیار و سوزاندن مواد مغذی، عصرها نیز برای خوب کارکردن حافظه به تغذیه دوباره نیاز خواهید داشت. در اینجا میان وعده های خوشمزه و مفیدی را معرفی می کنیم تا در صورت تمایل مصرف کنید.

۱. شکلات تلخ

شکلات تلخ یکی از اصلی ترین مکمل های غذایی برای حافظه و مغز است و به سبب داشتن آنتی اکسیدان های مفید، خوردن یک تکه از آن در روز توصیه می شود. می توانید تکه هایی از شکلات تلخ را در محل کار یا خانه و در فاصله بین صبحانه و ناهار یا عصرها میل کنید. فلاونوئیدهای موجود در این خوراکی حافظه را تقویت می کنند و از بیماری هایی که موجب کاهش عملکرد مغز می شوند پیشگیری می کنند.

۲. تخمه

تخمه خوردن هنگام دیدن مسابقه فوتبال یا تماشای فیلم دلخواه‌مان بسیار لذت‌بخش است. بنابر تحقیقاتی که در سال ۲۰۱۳ انجام شد، روغن موجود در دانه برخی تخمه‌ها مانند آفتابگردان و کدو برای مغز و حافظه بسیار سودمند است. بر اساس این تحقیقات، مغز تخمه کدو سرشار از منیزیم، مس، روی و آهن است. این عناصر چه خاصیتی برای بدن و مغز دارند؟

روی: این عنصر یکی از اصلی‌ترین مواد لازم برای برقراری تماس‌های عصبی بین نورون‌هاست. همان‌طور که در فصل ارتباط گفتیم، علاوه بر خاطرات، نورون‌های موجود در مغز نیز با هم ارتباط دارند. مصرف روی این ارتباط و در نتیجه حافظه را تقویت و از ابتلا به آلزایمر جلوگیری می‌کند.

آهن: مصرف آهن از ابتلا به بیماری‌هایی مانند مه مغزی پیشگیری می‌کند.
منیزیم: منیزیم عنصری حیاتی برای حافظه و یادگیری است. تحقیقات نشان داده که کمبود منیزیم ممکن است موجب بروز مشکلات شناختی و ضعف در قوه ادراک شود.
مس: این عنصر نیز برای کنترل دستگاه عصبی ضروری است و از ابتلا به بیماری آلزایمر پیشگیری می‌کند.

همان‌طور که گفتیم، خوردن تخمه مفید است، به شرط آن‌که در مصرف آن زیاده‌روی نکنید و دچار افزایش کلسترول و گرفتگی عروق قلب نشوید!

خوردن تخمه کدو مقدار فراوانی از مس، روی، آهن و منیزیم لازم برای مغزمان را فراهم می‌کند.

۳. میوه‌جات

خوردن یک سیب یا یک پرتقال بسیاری از مواد لازم برای مغزمان را فراهم می‌کند. میوه‌های شیرین، به علت داشتن فروکتوز، قند خون را کمی افزایش می‌دهند. از آنجاکه مولکول‌های قند سوخت مغز به شمار می‌روند، با خوردن میان‌وعده شیرینی مثل سیب

می توان عملکرد مغز و حافظه را بهبود بخشید. همچنین، خوردن یک پرتقال ویتامین ث لازم برای بدنمان را تأمین می کند. ویتامین ث در پیشگیری از ابتلا به بیماری هایی مثل آلزایمر بسیار مؤثر است، بنابراین مصرف یک پرتقال برای میان وعده در برنامه غذایی توصیه می شود.

خوردن یک پرتقال در روز ویتامین ث بدن را تأمین می کند.

انواع توت

توت و شاه توت و تمشک همگی سرشار از آنتی اکسیدان های مفیدند. نتایج تحقیقی که در سال ۲۰۱۴ انجام شد نشان می دهد که آنتی اکسیدان های موجود در انواع توت چنین تأثیری در مغز و عملکرد آن دارند:

- بهبود ارتباط بین سلول های عصبی
- بهبود توانایی شکل پذیری سلول های مغزی که علاوه بر آسان کردن یادگیری، حافظه را تقویت می کند.
- کاهش احتمال ابتلا به بیماری هایی که با آسیب به نورون ها و ضعف دستگاه شناختی همراه اند (مثل آلزایمر و زوال عقل).

اگر به میوه تازه دسترسی نداشتید، خوردن توت خشک یا شربت تمشک یا شاه توت در یک عصر دل انگیز مقدار فراوانی از این آنتی اکسیدان ها را در اختیار مغزتان قرار می دهد.

در بین انواع توت و تمشک، بلوبری بیشترین فایده را برای بهبود عملکرد مغز و حافظه دارد.

سایر میان وعده های مفید

- هلو، طالبی و سایر میوه های شیرین (به علت وجود فیبر در میوه، بهتر است به جای آب میوه خود میوه را مصرف کنید).

- نوشیدن یک فنجان چای یا قهوه، به علت داشتن کافئین، عملکرد مغزتان را بهبود می‌بخشد. همچنین ال‌تینین که در چای سبز یافت می‌شود، سرعت امواج آلفا را در مغز افزایش می‌دهد و خستگی ذهنی را از شما دور می‌کند.

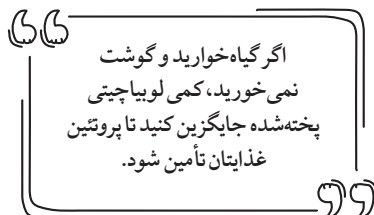
بادام، گردو، فندق و سایر مغزها حاوی مواد معدنی بسیار مفیدی برای قلب و مغزند. همچنین، ویتامین ای موجود در آن‌ها باعث تشکیل لایهٔ محافظ برای سلول‌های مغزی می‌شود.

ناهار و شام

به‌منظور آماده‌سازی مغز برای فعالیت دوباره، باید در وعدهٔ ناهار غذایی مصرف شود که مواد مغذی و پروتئین‌های لازم را به مغز برساند. خوردن سالاد سبک در وعدهٔ شام انرژی و مواد غذایی لازم برای بدن را تأمین می‌کند و انتخاب مناسبی برای قبل از خواب است. در ادامه چند غذای مناسب را پیشنهاد می‌دهیم.

۱. سالاد سبک

اگرچه بیشتر افراد ترجیح می‌دهند غذای سنگین نخورند، وعده‌های اصلی باید مواد مغذی لازم برای مغز را تأمین کند. سالاد پیشنهادی ما تقریباً بیشتر این مواد را فراهم می‌کند. برای درست کردن سالاد سبز، مقداری کاهو یا اسفناج را با مقداری کلم بروکلی پخته‌شده و گوجه‌فرنگی و سینهٔ مرغ پخته و ریش‌ریش شده مخلوط کنید. برای سس هم از کمی سرکهٔ بالزامیک یا سرکهٔ سیب و روغن زیتون یا روغن کنجد استفاده کنید. این سالاد سبک سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های مفید برای مغز است و مرغ موجود در آن پروتئین لازم برای مغز و حافظه را تأمین می‌کند. اگر به دنبال کربوهیدراتی هستید که احساس سیری را در شما به وجود آورد، کمی نان جو تست‌شده را به سالادتان اضافه کنید.



۲. بشقاب هیجان انگیز!

اگر میل دارید غذایی کامل بخورید، از برنج و مرغی که همراه با سبزیجات پخته شده، استفاده کنید. بهتر است در هنگام پخت مرغ از سبزیجاتی مثل هویج، سیر، پیاز، فلفل دلمه‌ای و ادویه‌هایی مانند زردچوبه استفاده کنید. تمامی این مواد آنتی‌اکسیدان‌های مفیدی برای مغز و دستگاه عصبی دارند. از این پس می‌توانید به زرشک‌پلو با مرغ به چشم یک غذای کامل برای مغز نگاه کنید! البته اگر در پخت آن روغن زیاد به کار نبرید و پرخوری هم نکنید!

۳. ماهی

انواع ماهی و غذاهای دریایی به غذای حافظه معروف‌اند. بنابراین سومین غذای پیشنهادی ما بر پایه ماهی است. یک تکه ماهی سالمون را در فر بپزید و در کنار آن سبزیجاتی مانند لوبیاسبز پخته و قارچ کبابی مصرف کنید. این غذای به‌ظاهر ساده سرشار از پروتئین، امگا ۳ و امگا ۶ است. برای سس هم از ترکیب سیر کبابی، نمک، فلفل، روغن زیتون و کمی آب‌لیموی تازه استفاده کنید.

به همان اندازه که مغز به مواد غذایی نیاز دارد، پرخوری برای آن مضر است. با پرخوری خون بیشتری در معده جمع می‌شود و خون کمتری به مغز می‌رسد. همین امر عملکرد مغز را مختل خواهد کرد.

پیشنهاد‌های دیگر برای شام و ناهار

- همه غذاهای دریایی، به سبب داشتن امگا ۳ و امگا ۶ فراوان، برای مغز و حافظه بسیار مفیدند.
- انواع سبزیجاتی که برگ سبز یا قرمز دارند (کاهو، اسفناج).
- انواع کلم‌ها، علاوه بر سودمندی برای مغز، در پیشگیری از سرطان نیز مؤثرند.
- حبوباتی مانند لوبیا و عدس و انواع نخود سرشار از پروتئین‌اند که اصلی‌ترین نیاز مغز است.

- سبزیجاتی مانند پیاز، سیر، هویج، موسیر، گوجه‌فرنگی، کدوسبز، کدوخلوایی و فلفل دلمه‌ای، علاوه‌بر داشتن ویتامین، سرشار از آنتی‌اکسیدان‌اند که از مغز ما محافظت و سلامت آن را تأمین می‌کنند.

چه چیزهایی نخوریم یا کم بخوریم؟

در کنار تمامی مواردی که به آن‌ها اشاره شد، بهتر است از خوردن برخی غذاها تا حد ممکن خودداری کنیم یا دست‌کم مصرف آن‌ها را مدیریت و کنترل کنیم:

- گوشت قرمز: یکی از مهم‌ترین منابع پروتئین برای بدن گوشت قرمز است. اما زیاده‌روی در مصرف آن در مغز و به‌خصوص واکنش‌های آنی ما تأثیر منفی می‌گذارد. درواقع گوشت قرمز در قسمت آمیگدال مغز تأثیر می‌گذارد و آن را به‌شدت تحریک می‌کند. این تحریک باعث بروز واکنش‌های ناگهانی و ناخوشایند در زمان عصبانیت و استرس خواهد شد. پس بهتر است مراقب میزان مصرف آن باشید.
- شکر: شکر و قند، به علت فراوری‌شدن، قند خون را به‌طرز ناگهانی افزایش می‌دهند. البته این افزایش ناگهانی با کاهش ناگهانی نیز همراه خواهد بود. نوسان میزان قند خون برای مغز و به‌ویژه حافظه کوتاه‌مدت بسیار مضر است.
- نان‌های حجیم و شیرینی‌ها: آرد سفید و شکر موجود در این نان‌ها و شیرینی‌ها برای سلامت مغز و بدن مضرند.
- فست‌فودها و غذاهای چرب: افزایش کلسترول خون‌رسانی به بافت‌ها و اندام‌ها به‌ویژه قلب را دچار مشکل می‌کند. بهتر است با کاهش مصرف غذاهای چرب و فست‌فودی از افزایش کلسترول مضر خون جلوگیری کنید.

طب سنتی و حافظه

علاوه‌بر مواد غذایی نام‌برده، می‌توانیم از برخی گیاهان دارویی و طبیعی برای تقویت حافظه استفاده کنیم. با این پیش‌فرض که این داروها نه‌تنها عوارضی برای ما ندارند، بلکه برای سایر اعضای بدن نیز مفیدند. در ادامه به چند نمونه از این گیاهان اشاره‌ای کوتاه می‌کنیم:

۱- **ناز باتلاقی یا باکوپا:** این گیاه که بیشتر برای تزئین در آکواریوم‌ها استفاده

می‌شود، خواص شگفت‌انگیزی برای مغز دارد. باکوپا آنتی‌اکسیدان‌هایی دارد که مغز را از خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند پارکینسون و آلزایمر ایمن می‌کند.

۲- **جینسینگ:** گیاه هزارخاصیت جینسینگ هم دارای برخی آنتی‌اکسیدان‌ها است که در قوه یادگیری و حافظه تأثیری مثبت می‌گذارد.

۳- **رزماری:** اگرچه اغلب مردم رزماری را با خواصی که برای پوست و مو دارد می‌شناسند، بد نیست بدانید که بوییدن این گیاه معطر عملکرد مغز را بهبود می‌بخشد. بر اساس یک تحقیق، در اتاقی که افشرد رزماری منتشر شده باشد دانش‌آموزان در آزمون‌های حافظه عملکرد بهتری خواهند داشت.

۴- **کندر:** یکی از مشهورترین درمان‌های ضعف حافظه که در طب سنتی پیشنهاد می‌شود مصرف کندر است. کندر صمغ نوعی درخت است که برای تقویت حافظه بسیار مفید است. می‌توانید آن را در آب بخیسانید و بجوید یا آسیاب کنید.



کاهش ناگهانی وزن و رژیم‌های سخت برای مغز بسیار مضر است، زیرا بدن آسیب می‌بیند و این آسیب تأثیر منفی در مغز می‌گذارد. علاوه بر این، مغز خاطرات مربوط به زمان چاقی را به راحتی فراموش نمی‌کند. پس بهتر است رژیم غذایی متعادلی انتخاب کنید و برای کاهش وزن هدف‌گذاری بلندمدتی داشته باشید.



ورزش

اگر می‌خواهید همیشه مغز و حافظه دقیق‌تری داشته باشید، حتماً ورزش کردن را در برنامه روزانه خود بگنجانید. ورزش کردن کمک می‌کند تا از شر افکار مزاحم خلاص شوید و تنش و اضطراب را از خود دور کنید. ورزش، با افزایش سرعت گردش خون، موجب خون‌رسانی بهتر و افزایش اکسیژن در مغز می‌شود که عملکرد سلول‌های مغزی را بهبود می‌بخشد. ورزش‌های هوازی بهترین انتخاب است.

خواب و استراحت کافی

علاوه بر خوراک مناسب، باید خواب خوبی هم داشته باشید. مغز هنگام خواب برخی از بخش‌های آسیب‌دیده خود را ترمیم می‌کند. علاوه بر آن، اگر پیش از خواب مطالعه کنید، مغز هنگام خواب اطلاعات را تجزیه و تحلیل می‌کند و به این ترتیب، آن‌ها را بهتر در حافظه ثبت می‌کند.

جمع‌بندی

در این فصل با برخی از مهم‌ترین خوراکی‌های مفید برای تقویت حافظه و مغز آشنا شدیم. غذاهای دریایی، سبزیجاتی که برگ سبز دارند مثل کاهو و اسفناج، انواع کلم‌ها و مغزها برای سلامتی و بهبود عملکرد مغز مفیدند. مهم‌ترین ماده‌ای که باید در رژیم غذایی گنجانده شود پروتئین است. مغز بیش از هر عضو دیگری به پروتئین نیاز دارد و کمبود آن در کارکرد مغز اختلال ایجاد می‌کند. پس با دقت و توجه خاص پروتئین‌ها را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

تاکنون با اصلی‌ترین بخش‌های حافظه و برخی از روش‌های تقویت آن آشنا شدیم و برخی از خوراکی‌های سودمند برای تقویت حافظه را برشمردیم. در ادامه روش‌های دیگری را شرح می‌دهیم که کمک می‌کنند مطالب را بهتر به خاطر بسپاریم و به یاد آوریم.

فصل پانزدهم: نقشه ذهنی

«اگر فرض کنیم فقط از یک درصد مغزتان بهره می‌برید، با ترسیم نقشه ذهنی می‌توانید ۹۹ درصد بقیه را نیز به کار گیرید.»

تونی بوزان

B

یکی از مهم‌ترین مسائل یا دغدغه‌های هر فرد در زندگی این است که بتواند مطالبی همچون متن سخنرانی یا مطالب درسی را به راحتی و کاملاً دسته‌بندی شده به خاطر بسپارد. علت اصلی ناتوانی ما در این خصوص ناآشنایی با شیوه‌های یادداشت‌برداری و خلاصه‌نویسی است. نقشه ذهنی به ما کمک می‌کند تا مطالب را دسته‌بندی شده و مرتب یادداشت کنیم و در مواقع نیاز از آن‌ها بهره‌مند شویم. در این فصل از کتاب شما را با ترسیم نقشه ذهنی آشنا می‌کنیم و نمونه‌هایی از آن را می‌آوریم.

در این فصل می‌خوانید:

- ماهیت نقشه ذهنی
- ویژگی‌های نقشه ذهنی
- علت اهمیت این روش
- چگونگی طراحی نقشه ذهنی
- ابزارهای نقشه‌کشی ذهنی
- کاربردهای نقشه‌کشی ذهنی

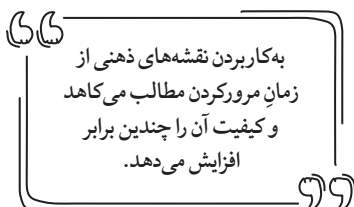
نقشه ذهنی چیست؟

این مبحث را با گفته تونی بوزان آغاز می‌کنیم که بنیان‌گذار ترسیم نقشه ذهنی است. او نقشه ذهنی را این گونه توصیف می‌کند:

«نقشه ذهنی نوعی ابزار است که برای به تصویر کشیدن مطالب گوناگون و نشان دادن ارتباط بین آن‌ها به کار می‌رود. هریک از مطالب و نکات با خط‌کشی‌هایی به سایر نکات متصل می‌شود، در نتیجه شبکه‌ای از اطلاعات خواهیم داشت که ارتباط بین هریک از آن‌ها با دیگری به خوبی مشخص شده است.»

بنابراین می‌توان گفت که نقشه‌های ذهنی یا همان مایندمپ‌ها به ما کمک می‌کنند تا حجم فراوانی از اطلاعات را خلاصه و حتی ارتباط بین آن‌ها را مشخص کنیم. در نقشه‌های ذهنی تمامی اصول تقویت حافظه نظیر تصویرسازی و ارتباط رعایت می‌شود. همین موضوع آن را به یکی از بهترین روش‌های تقویت حافظه تبدیل کرده است.

نقشه ذهنی سال‌هاست در کشورهای پیشرفته به کار می‌رود و دانش‌آموزان و دانشجویان کشورهای همچون آمریکا، آلمان، فنلاند، ژاپن و دیگر کشورهای توسعه‌یافته جهان از آن برای خلاصه‌نویسی و تقویت حافظه استفاده می‌کنند. حال باید بدانیم نقشه ذهنی چه ویژگی‌هایی دارد، طراحی آن چگونه است و چه مراحل را برای ترسیم آن باید طی کرد.

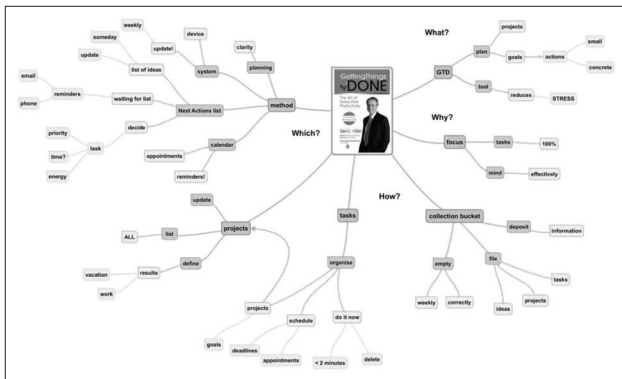


ویژگی‌های نقشه ذهنی

تونی بوزان، که این ابزار را ابداع کرده و کاربرد آن را آموزش داده است، در کتاب نقشه ذهنی^۱ می‌گوید که این ابزار، با منشعب کردن افکارتان، به شما کمک خواهد کرد تا بتوانید از ظرفیت‌های پنهان مغزتان بهره ببرید. به گفته او، هر نقشه ذهنی چهار ویژگی مهم دارد:

۱. هنگام طراحی نقشه ذهنی، موضوع اصلی در وسط قرار می‌گیرد.
۲. ویژگی‌ها و مطالب مهم با شاخه‌هایی از موضوع اصلی به اطراف منشعب می‌شوند.
۳. فقط کلمات کلیدی و اصلی بر روی هر شاخه نوشته می‌شود و نیازی به نوشتن جزئیات نیست.
۴. در نهایت، نقشه ذهنی باید طراحی گره‌ای داشته باشد (ارتباط بین مطالب رسم شود).

۱. *The Mind Map Book*; این کتاب بارها به فارسی ترجمه و منتشر شده است.



چرا باید از این روش استفاده کنیم؟

احتمالاً شما هم پس از مطالعه برای امتحان مطالب مهم را خلاصه‌نویسی کرده‌اید. این کار، با وجود امتیازاتش، ممکن است باعث بروز مشکلاتی شود. مثلاً گاهی حجم مطالب خلاصه‌شده بیشتر از متن اصلی می‌شود یا ترتیب مطالب را گم می‌کنید و نمی‌توانید از خلاصه‌نویسی خود استفاده کنید.

با وجود این، نقشه‌های ذهنی مزایایی دارند که ما را برای استفاده از آن‌ها مجاب می‌کند. نخست این‌که در یک نقشه ذهنی مطالب به‌خوبی دسته‌بندی شده‌اند. دومین مزیت کاربرد آسان نقشه ذهنی است. شما می‌توانید با این روش مطالب یک کتاب را در یک صفحه خلاصه کنید. به این ترتیب، تمامی مطالب به‌صورت کاملاً طبقه‌بندی شده در اختیاران خواهد بود. علاوه بر این دو، استفاده از رنگ‌های گوناگون در نقشه ذهنی جذابیت دیداری دارد که از خستگی مغز جلوگیری می‌کند و فرایند یادگیری را بهبود می‌بخشد. تمامی این ویژگی‌ها نقشه ذهنی را به ابزاری کاملاً مؤثر و کاربردی برای خلاصه‌نویسی و یادداشت‌برداری تبدیل کرده است.

66-

فردی که بر روش نقشه‌کشی ذهنی تسلط دارد، بسیار سریع‌تر و دقیق‌تر از دیگران فرا می‌گیرد و به یاد می‌آورد.

۹۹

چگونه نقشه ذهنی طراحی کنیم؟

یادگیری ترسیم نقشه ذهنی ممکن است زندگی شما را کلاً دگرگون سازد. نقشه‌های ذهنی به ما کمک می‌کنند تا در مطالعه و درس خواندن خود تحول ایجاد کنیم و در سایر بخش‌های زندگی نیز تجارب جدیدی به دست آوریم. در ادامه می‌آموزیم که چگونه نقشه ذهنی طراحی کنیم.

۱. کار خود را با ایده‌های کلی آغاز کنید

نخستین گام در طراحی نقشه ذهنی این است که با ایده‌های کلی شروع کنید. مثلاً اگر می‌خواهید نقشه ذهنی این کتاب را بکشید، کل کتاب را ایده اصلی در نظر بگیرید.

۲. به ایده خود شاخ و برگ دهید

در گام دوم، جزئیات را به ایده کلی خود اضافه کنید. مثلاً در مورد این کتاب، فصل‌های آن را به صورت شاخه‌های جدید به نقشه ذهنی خود بیفزایید.

۳. به هر شاخه اطلاعات جدیدی اضافه کنید

در این مرحله مطالب هر بخش را به صورت کلمات کلیدی به شاخه‌ها بیفزایید.

۴. رنگ آمیزی فراموش نشود!

یکی از مهم‌ترین نکاتی که به خاطر سپردن نقشه‌های ذهنی را آسان‌تر می‌کند رنگ آمیزی است. توصیه می‌شود به هر شاخه اصلی رنگی اختصاص دهید تا هم مغزتان خسته نشود، هم بهتر و سریع‌تر یاد بگیرید.



در نقشه‌های ذهنی خبری از
جزئیات نیست و فقط باید کلمات
کلیدی ذکر شوند.



برای طراحی نقشه ذهنی چه روش‌هایی وجود دارد؟

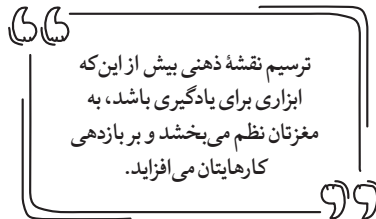
دو راه کلی برای کشیدن نقشه ذهنی وجود دارد. نخستین راه طراحی با دست و بر روی کاغذ است. ایده اصلی را در وسط برگه‌ای بنویسید، سپس با افزودن شاخه‌ها، اطلاعات و جزئیات را به آن اضافه کنید. دومین راه طراحی با نرم‌افزارهای رایانه‌ای است. پرکاربردترین نرم‌افزار برای طراحی نقشه‌های ذهنی آی مایندمپ^۱ است که امکان طراحی نقشه‌های ذهنی ساده تا پیشرفته را فراهم می‌کند.

کاربردهای دیگر نقشه ذهنی

تا اینجا آموختیم که نقشه ذهنی چیست و چگونه می‌توان آن را ترسیم کرد. اکنون به این موضوع می‌پردازیم که چه کسانی، چه زمانی و کجا می‌توانند از آن بهره ببرند.

کاربردهای نقشه ذهنی عبارت‌اند از:

۱. پیشبرد اهداف کاری
۲. پیشبرد اهداف تحصیلی
۳. مدیریت زندگی شخصی
۴. به‌خاطر سپاری اطلاعات و ساده‌سازی مرور کردن آن‌ها



برنامه‌ریزی برای پیشبرد اهداف کاری

افراد موفق بسیاری را می‌شناسم که برای پیشبرد اهداف کاری خود از نقشه ذهنی استفاده می‌کنند. خود ما نیز، پیش از آغاز نگارش این کتاب، طرحی از آن را با نقشه‌کشی ذهنی رسم کردیم. همچنین بسیاری از صاحبان کسب‌وکارهای گوناگون نیز برنامه فروش خود

1. iMindMap

را در قالب نقشه ذهنی رسم می‌کنند و مطابق با آن در بازار عمل می‌کنند. جالب است بدانید، بسیاری از مدیران برای طراحی جلسات کاری از نقشه‌کشی ذهنی بهره می‌برند. یافته‌های تحقیقات را نیز می‌توان به راحتی در قالب نقشه ذهنی دسته‌بندی کرد.

برنامه‌ریزی برای پیشبرد اهداف تحصیلی

پیش‌تر گفتیم، نقشه‌کشی ذهنی تا چه اندازه در یادگیری مؤثر است. استفاده از رنگ‌های گوناگون در نقشه ذهنی حافظه را تقویت می‌کند. همچنین، به سبب شکل ظاهری و تصویری بودن نقشه ذهنی، حافظه در به‌خاطر سپاری و به‌یاد آوردن مطالب عملکرد بهتری خواهد داشت.

مدیریت زندگی شخصی

کاربرد رایج نقشه‌کشی ذهنی در زندگی شخصی است. هریک از ما می‌توانیم، با طراحی نقشه ذهنی بر اساس برنامه روزانه خود، زندگی شخصی مان را به خوبی مدیریت کنیم. مثلاً هر روز یا حتی هر هفته ما در وسط صفحه قرار می‌گیرد و کارها به ترتیب اولویت و به صورت شاخه‌های جدید به آن اضافه می‌شود. همان‌طور که تونی بوزان گفته است، نقشه‌کشی ذهنی زندگی ما را کاملاً دگرگون خواهد ساخت.

جمع‌بندی

در این فصل با روش ترسیم نقشه ذهنی آشنا شدیم که بازدهی کارهایمان را افزایش چشمگیر می‌دهد. چگونگی طراحی آن را آموختیم، با کاربردهای آن آشنا شدیم و در نهایت دریافتیم که با نقشه ذهنی می‌توانیم زندگی خود را دگرگون سازیم.



خلاصه‌نویسی با نقشه‌های ذهنی به ما این توانایی را می‌دهد که ارتباط بین مطالب درسی را به سادگی رسم کنیم و یاد بگیریم.



فصل شانزدهم:

به خاطر سپردن مطالب کتاب

«مغز ما شخصیت و هویت و هوشمان را تعیین می کند. بنابراین، بیشترین تأثیر را در شکل گیری هویتمان خواهد داشت.»

دنیل جی. ایمن^۱

۱. Daniel G. Amen (۱۹۵۴-); روان پزشک امریکایی و متخصص اختلالات مغزی.



یکی از بزرگ‌ترین مشکلاتی که تقریباً همه ما با آن دست و پنجه نرم کرده‌ایم، فراموش کردن مطالب در جلسه امتحان است. مهم نیست چند ساعت را صرف مطالعه و درس خواندن کرده باشیم؛ تا زمانی که یاد نگیریم چگونه باید مطالب را به خاطر بسپاریم عملکرد مناسبی در امتحانات نخواهیم داشت. در مورد این کتاب هم همین‌گونه است. از این رو، بر آن شدیم تا این فصل از کتاب را به روش‌هایی اختصاص دهیم که با آن‌ها بتوانیم بر مباحث کلی هر کتاب مسلط شویم.

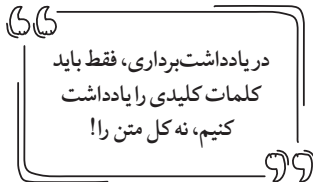
در این فصل می‌خوانید:

- یادداشت‌برداری درست
- طبقه‌بندی و اولویت‌بندی مطالب
- به‌کارگیری شیوه‌های تقویت حافظه

یادداشت‌برداری، نخستین گام در به‌خاطر سپاری اطلاعات

اگر می‌خواهید در امتحان خاصی شرکت کنید یا چیزی را به خاطر بسپارید، تا زمانی که یادداشت‌برداری درست را یاد نگیرید، موفق نخواهید شد. بیشتر ما روش درست یادداشت‌برداری را نمی‌دانیم و فقط مطالب را دوباره به زبان خودمان می‌نویسیم. به همین علت، گاهی یادداشت‌هایمان به اندازه‌ی کلی مطالبی می‌شود که باید بخوانیم. برای یادداشت‌برداری درست و کاربردی باید فقط به کلمات کلیدی توجه کنیم. کلمات کلیدی مهم‌ترین عناصر متن‌اند که موضوع متن را نشان می‌دهند. مثلاً اگر بخواهیم کلمات کلیدی این فصل را تا اینجا مشخص کنیم، می‌توانیم به «یادداشت‌برداری، حافظه، به‌خاطر سپاری، مطالعه و خود کلمات کلیدی» اشاره کنیم.

پس به خاطر داشته باشید که هنگام مطالعه یا گوش دادن به موضوعی خاص باید کلمات کلیدی آن را یادداشت کنید.

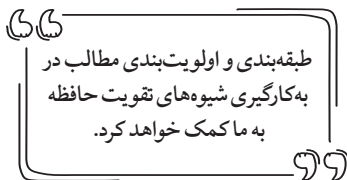


دو گام مهم پس از یادداشت کردن کلمات کلیدی

پس از یادداشت کردن کلمات کلیدی باید دو کار مهم را انجام دهیم:

۱. **طبقه‌بندی:** ابتدا باید تمامی کلمات کلیدی را بر اساس ارتباطشان با یکدیگر دسته‌بندی کنیم. با این کار می‌توانیم کلمات و مطالب مرتبط را در کنار هم بگذاریم تا در مرحله نهایی یادداشت برداری دچار مشکل نشویم.

۲. **اولویت‌بندی:** پس از دسته‌بندی مطالب، باید آن‌ها را بر اساس اولویت مرتب کنیم. این کار دو فایده دارد: نخست، به ما کمک می‌کند تا در نقشه‌کشی ذهنی دقیق‌تر عمل کنیم. دوم این‌که نشان می‌دهد برای مطالعه و مرور کدام بخش از مطالب باید زمان بیشتری صرف کنیم.



آخرین گام برای به‌خاطر سپردن مطالب

پس از یادداشت کردن کلمات کلیدی و طبقه‌بندی و اولویت‌بندی آن‌ها، با به‌کارگیری روش‌هایی که در این کتاب آموختیم، مطالب را به‌گونه‌ای به خاطر می‌سپاریم که به‌یاد آوردن آن‌ها برایمان آسان‌تر شود. در اینجا استفاده از چند نمونه از این روش‌ها را بیان می‌کنیم:

۱- **روش اتصالی:** پس از طبقه‌بندی و اولویت‌بندی مطالب هر بخش، می‌توانید کلمات کلیدی را در قالب یک داستان و با روش اتصالی به خاطر بسپارید.

۲- **کاخ حافظه:** تفاوتی نمی‌کند که از کاخ حافظه پیشرفته استفاده کنید یا معمولی. با هر دو روش امکان به‌خاطر سپردن مطالب و به‌یاد آوردن آن‌ها برایتان فراهم خواهد بود، البته با این شرط که کاخ یا مسیر مناسبی را انتخاب کرده باشید.

۳- **نقشه ذهنی:** استفاده از نقشه‌های ذهنی نیز از روش‌های به‌خاطر سپاری کلمات کلیدی به شمار می‌رود. می‌توانید مطالب مربوط به هر دسته‌بندی را بر روی یک شاخه یادداشت کنید.

به‌کار بردن روش‌های دیگر نیز، به‌یاد آوردن مطالب را برایتان ساده‌تر می‌کند. اما فراموش نکنید که پس از یادداشت‌برداری و خلاصه‌نویسی حتماً مطالب را مرور کنید. برای این‌که از مرور کردن بیشترین بهره را ببرید، بهتر است از راه‌های غلبه بر منحنی فراموشی آیینگهاوس که پیش‌تر توضیح داده شد کمک بگیرید.

جمع‌بندی

همان‌طور که گفتیم، برای به‌خاطر سپردن مطالب این کتاب پیش از هر چیز باید درست و اصولی یادداشت‌برداری و نکات مهم را اولویت‌بندی و دسته‌بندی کنید. سپس با روش‌هایی مانند نقشه‌کشی ذهنی، روش اتصالی و کاخ حافظه مطالب را به‌خاطر بسپارید.

این کتاب زمانی برایتان سودمند خواهد بود که بتوانید تمامی روش‌های گفته‌شده با برخی از آن‌ها را به کار گیرید. از همین امروز شروع کنید و یکی از روش‌هایی را که در این کتاب آموختید برای سروسامان دادن به زندگی روزمره یا تحصیلی خود به کار برید. به‌زودی خواهید دید که عملکرد حافظه و مغزتان بهبودی چشمگیری خواهد یافت.

در آخرین مرحله، باید از شیوه‌های
گوناگون تقویت حافظه برای
به‌خاطر سپردن و به‌یاد آوردن بهتر مطالب
بهره گیریم.

سخن پایانی

«ذهن ما مخزنی نیست که آن را پر کنیم، آتشی
است که باید افروخته شود.»

پلوتارک^۱

۱. Plutarch (حدود ۴۶-۱۲۷ میلادی)؛ پلوتارک یا پلوتارخوس، تاریخ‌نگار و زندگی‌نامه‌نویس یونان باستان.

B

خرسندیم که سفرتان را در راه پرپیچ و خم تقویت حافظه آغاز کرده‌اید. اکنون بین شما و کسانی که این کتاب را نخوانده‌اند و از فنون تقویت حافظه آگاه نیستند تفاوتی بزرگ وجود دارد: شما می‌دانید چگونه باید حافظه خود را بهبود بخشید.

به یاد داشته باشید که نخستین گام برای رشد و بهبود در هر زمینه‌ای باورداشتن توانایی‌هایتان است. تقویت حافظه نیز از این قاعده مستثنا نیست. پیش از هر چیز باید به حافظه خود اعتماد داشته باشید. در گام بعدی باید بیاموزید که چگونه ذهنی متمرکز داشته باشید. تمرکز، مانند ذره‌بینی که نور خورشید را در یک نقطه جمع می‌کند، توانایی و قدرت ذهنتان را در یک نقطه متمرکز می‌کند و سبب افزایش قدرت یادگیری و پیشرفتتان می‌شود. در گام سوم با توانایی مغز در ثبت و یادآوری تصاویر آشنا شدید و نحوه تصویرسازی را که یکی از ستون‌های تقویت حافظه است آموختید. سپس دومین رکن تقویت حافظه یعنی ارتباط را شناختید و اهمیت ارتباط برقرارکردن بین مطالب گوناگون را دریافتید. با تکنیک موردعلاقه شرلوک هولمز یعنی کاخ حافظه آشنا شدید و دانستید که این تکنیک در دسته‌بندی و به‌خاطر سپردن اطلاعات تا چه اندازه کمکتان می‌کند. روش‌های گوناگون حفظ اعداد را آموختید و دانستید که می‌توانید سیستم زبان اعداد مخصوص به خودتان داشته باشید. روش اتصالی را آموختید و دیدید که متصل کردن مطالب به یکدیگر یادگیری و یادآوری مطالب را چقدر آسان می‌کند. به‌خاطر سپردن کارت‌های بازی و نام و چهره افراد را که هر دو از بخش‌های مهم مسابقات حافظه به شمار می‌روند آموختید. یاد گرفتید که چگونه لغات یک زبان خارجی مثل انگلیسی را با کمک تکنیک‌های حافظه و روش‌هایی مثل ریشه‌شناسی به‌خاطر بسپارید. چگونگی یادگیری و به‌یادآوردن متون و اشعار را آموختید. با منحنی فراموشی اینگهائوس آشنا شدید و دریافتید که چگونه باید مطالب مختلف را مرور کنید که همیشه در ذهنتان ثبت

شوند. همچنین با مواد غذایی و خوراکی هایی که با عملکرد مغز و حافظه ارتباط مستقیم دارند بیشتر آشنا شدید. نقشه کشی ذهنی آخرین روشی بود که در این کتاب آموختید. اکنون با کمک نقشه های ذهنی می توانید تمامی مطالب را به خوبی و با بهترین کیفیت دسته بندی و خلاصه نویسی کنید. در آخرین فصل کتاب نیز راهکارهایی ارائه شد تا در یادگیری و به کارگیری شیوه ها و تکنیک های گفته شده یاری تان کند.

به یاد داشته باشید تمامی این روش ها و فنون تقویت حافظه زمانی برایتان سودمند خواهد بود که به خوبی بر آن ها تسلط یابید و بهترین راهکار برای تسلط تمرین کردن است. توصیه می کنیم که حتماً در کتابچه تمرین تمرینات مربوط به هر بخش را انجام دهید.

امید است که این کتاب و آموزش های آن در مسیر کامیابی و پیشرفت یاریتان کند.

سهیل امانی

کتاب نامه



کتاب نامه

1. Horsley, K. (2014). *Unlimited Memory: How to use advanced learning strategies to learn faster, remember more and be more productive*. United States: TCK Publishing.
2. Foer, J. (2011). *Moonwalking with Einstein: The art and science of remembering everything*. New York: Penguin Press.
3. Oakley, B. A. (2014). *A Mind for Numbers: How to excel at math and science (even if you flunked algebra)*. New York: Jeremy P. Tarcher/Penguin.
4. Buzan, T., & Buzan, B. (1993). *The Mind Map Book: How to use radiant thinking to maximize your brain's untapped potential*. New York: Plume.
5. O'Brien, D. (2014). *How to Develop a Brilliant Memory: Week by week : 50 proven ways to enhance your memory*. Oxford: Watkins Publishing Limited.
6. Stevenson, S. (2020). *Eat Smarter: Use the Power of Food to Reboot Your Metabolism, Upgrade Your Brain, and Transform Your Life*. Little Brown & Co.
7. Bredesen, D. E. (2020). *The End of Alzheimer's program: The first protocol to enhance cognition and reverse decline at any age*. New

- York: Avery, an imprint of Penguin Random House LLC.
8. Kahneman, D. (2013). *Thinking, Fast and Slow*. United States: Reader's Companion.
 9. Barrett, L. F. (2017). *How Emotions Are Made: The secret life of the brain*. Houghton Mifflin Harcourt .
 10. Leslie, I. (2014). *Curious: the desire to know and why your future depends on it*. New York: Basic Books, A Member of the Perseus Books Group.
 11. Lorayne, H., & Lucas, J. (1974). *The Memory Book*. New York: Ballantine Books.
 12. Shaw, J. (2016). *The Memory Illusion: Remembering, Forgetting, and the Science of False Memory*. London: Random House Books.

پیوست



پیوست

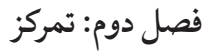
کدهای پیشنهادی برای اعداد ۱ تا ۹۹

1	برج ایفل، شمع	2	قو
3	دستبند پلیس، پنجه بوکس	4	پرچم، قایق
5	اسب دریایی، توالت فرنگی	6	سیب
7	کمان	8	آدم‌برفی
9	بادکنک	10	دیزی، دوز
11	دود	12	دانه
13	دام	14	دار
15	دَف	16	دیگ
17	دوک	18	دیو
19	دبه	20	ناز
21	ندا	22	فی‌فی، نان
23	نام، نما، نیما	24	نور، نیر
25	ناف	26	نگاه
27	نوک	28	ناو، نوا
29	ناب، نبات	30	موز، میز

31	مُد، مداح	32	مین، مینا
33	مام، موم، مامان	34	مار، مور
35	مرفین	36	موج، میگو
37	مکه، مکار، ماکو	38	میوه، مواد
39	موبر، مبینا	40	رضا، رازی، رُز
41	رود، راد، ردا	42	ران، رانی، رعنا، رونی (فوتبالیست)
43	رام، رامین	44	راه‌راه
45	رفاه، رفو	46	رجا، ریگی، ریگان، ریگ
47	راک، ریکا	48	راوی
49	روباه، رب	50	فاز، فیضیه، فوزیه، فیوز
51	فندق	52	فن
53	فرم، فوم، فیلم	54	فرح، فراخ، فروغ، فِر
55	فیفا	56	فوجی، فرنگ
57	فیک، فُک	58	فاو، فوروارد
59	فاب، فربه	60	جیز، گز
61	جاده، جدید، گدا	62	جان، جنی، جن، گن
63	جام، جیم، جامه، گیم	64	جیر، جیرجیرک، گیره
65	گیف	66	جوجه
67	جُک	68	جیوه، جاوا، جوون، گاو
69	جیب	70	کوزه
71	کود	72	کینه
73	کام	74	کار، کره

75	کیف	76	کاج، کج
77	کاکا، کوکو	78	کاوه
79	کعبه، کباده، کویسم	80	ویز
81	وادی، وداع، ویدا	82	وان، وَن
83	وام	84	ویار
85	وفا، ویفر	86	وجه، ویج، گیج، واج، یوگا
87	واکی، وکیوم	88	واو، وودی آلن
89	وبا	90	بز
91	باد	92	بانہ
93	بام	94	بار
95	بوف	96	باجه
97	باک	98	بیوه
99	بی بی		

کتابچہ تمرین



چه چیزهایی تمرکزتان را به هم می‌ریزند؟ آن‌ها را به ترتیب اولویت در جدول زیر یادداشت کنید.

[illegible]

تمرین دوم

پس از تکمیل جدول تمرین اول، بررسی کنید که کدام عامل تأثیر چندانی در زندگی‌تان نمی‌گذارد. مثلاً آیا تماشا نکردن یک قسمت از سریال و تمرکز کردن بر امتحان فردا آسیبی به شما می‌رساند؟ اکنون کارهای بی‌فایده‌ای را که موجب ازدست رفتن تمرکز شما می‌شوند حذف کنید.

[illegible]

تمرین سوم

پس از اجرای دو تمرین قبلی، کارهایی در فهرست شما باقی می ماند که اگرچه پرداختن به آن ها ممکن است حواس شما را پرت کند، اما ترجیح می دهید یا مجبورید آن ها را انجام دهید. بنابراین باید برای انجام آن ها برنامه داشته باشید. این دست کارها را در جدول زیر بنویسید و زمان مشخصی را برای رسیدگی به هریک اختصاص دهید.

کار حواس پرت کن!	زمان انجام دادن

به یاد داشته باشید که اگر برای انجام کارهایی مانند بازی کردن یا سرزدن به اینستاگرام زمان خاصی را در نظر بگیرید، در کارهای دیگر حواستان پرت نخواهد شد.



فصل سوم: تصویرسازی

تمرین

تصویر اعداد 0 تا 9 را در ذهن خود بسازید و در جدول زیر یادداشت کنید.

تصویر	عدد
	0
	1
	2
	3
	4
	5
	6
	7
	8
	9

تمرین دوم

کلمات زیر را یک بار و به سرعت بخوانید و هم‌زمان تصویری ذهنی از آن‌ها بسازید.

۱. رفتن
۲. کتاب
۳. کار
۴. دیگری
۵. خوب
۶. شروع
۷. در
۸. تأخیر
۹. سفید
۱۰. کاغذدیواری
۱۱. توانایی
۱۲. قدرت
۱۳. زمان
۱۴. جاده
۱۵. خانه
۱۶. پله
۱۷. چراغ

اکنون کلماتی را که به یادتان مانده است در جدول زیر یادداشت کنید و به سؤالات پاسخ دهید.

	۱۳		۷		۱
	۱۴		۸		۲
	۱۵		۹		۳
	۱۶		۱۰		۴
	۱۷		۱۱		۵
	۱۸		۱۲		۶

سؤالات

- ۱- پیش از اولین اشتباه، چند کلمه را به درستی به خاطر آوردید؟
- ۲- کدام کلمات با بقیه کاملاً متفاوت اند؟
- ۳- به چند صورت می‌توانید کلمات را در ذهنتان دسته‌بندی کنید؟



فصل چهارم: اصل ارتباط

برای هریک از تمرینات زیر سه دقیقه زمان دارید. بعد، حدود یک دقیقه فرصت دارید تا آن‌ها را به یاد آورید. چند کلمه را به‌طور کامل و به‌ترتیب به یاد آوردید؟ اگر موفق شدید همه کلمات را به یاد آورید، گروه دیگری از کلمات تصادفی را در دو دقیقه به خاطر بسپارید.

تمرین اول

با روش استفاده از خاطرات، که ضلع اول مثلث ارتباطی است، برای به‌خاطر سپردن کلمات زیر داستانی بسازید.

عطر، ساعت، لیوان، میل، آینه، کارت بانکی، موتورسیکلت،
کمد، تبلت، سهیل، گل، شوفر، چاقو، هندزفری، دمپایی

تمرین دوم

برای به‌خاطر سپردن کلمات زیر داستانی بسازید که خودتان نقش اول آن باشید.

مادر، شانه، انگشتر، بشقاب، تنیس، فلفل، کیبورد، جنگال،
مرغ، پشت‌بام، آسانسور، نرده، جوراب، کلاسور، مو

تمرین سوم

با تصاویر متحرک و پویا داستان خلاقانه‌ای بسازید و کلمات زیر را در آن قرار دهید و به خاطر بسپارید.

کتابخانه، تراس، دود، فلش مموری، کفش، ناظم، دوچرخه،
دکه، شارژر، دستبند، سرو، صابون، مودم، کیاب، دستگیره

تمرین چهارم

با هریک از تکنیک‌های مثلث ارتباطی، فقط یک‌بار از روی هر گروه کلمات زیر بخوانید، سپس آن‌ها را به ترتیب به یاد آورید.

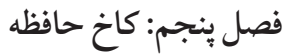
کاغذ، کوه، شلوار، طناب، ماست، قیچی، پیچ، ساعت، دکتر، اسپری

فیل، نگهبان، آینه، چمدان، درخت، قدرت، امنیت، هندوانه،
نژاد، خواستن

تمرین پنجم

با شیوه مثلث ارتباطی اسامی شاعران عصر مشروطه را به ترتیب به خاطر بسپارید.

ملک الشعرای بهار، ایرج میرزا، عارف قزوینی، میرزاده عشقی،
فرخی یزدی، پروین اعتصامی، ادیب‌الممالک



بیست کلمهٔ زیر را با روش کاخ حافظه به ترتیب به خاطر بسپارید:

تمامی کارها و برنامه‌های فردای خود را در جدول زیر بنویسید و با روش کاخ حافظه به ترتیب به خاطر بسپارید.

کارهایی که فردا باید انجام دهید

تمرین سوم

فرض کنید قرار است به فروشگاه بروید و اقلام زیر را خریداری کنید. به جای نوشتن فهرست خرید، سعی کنید با روش کاخ حافظه فهرست خریدتان را به خاطر بسپارید.

کرفس، کاهو، گوشت، لوبیاجیتی، ماست، نمک، نوشابه
مشکی، ماکارونی، پیاز، بستنی، سرکه، سس کچاپ

تمرین چهارم

این بار، به جای کاخ حافظه، از مسیری ذهنی برای به خاطر سپاری این پانزده کلمه استفاده کنید:

تراول چک، پفک، پرز برق، جوراب، ششوار، کت، کیف دستی،
صندلی، تقویم، دفترچه یادداشت، زنگ مدرسه، سیب زمینی،
ژله، دوغ، کلاس درس

تمرین پنجم

با روش کاخ حافظه، حروف الفبای زیر را که به صورت به هم ریخته نوشته شده است به خاطر بسپارید.

X .۴	F .۳	V .۲	B .۱
W .۸	K .۷	H .۶	U .۵
G .۱۲	D .۱۱	A .۱۰	C .۹
T .۱۶	N .۱۵	L .۱۴	I .۱۳
Q .۲۰	P .۱۹	Z .۱۸	E .۱۷
R .۲۴	O .۲۳	J .۲۲	S .۲۱
		Y .۲۶	M .۲۵



فصل ششم: حفظ اعداد

یکبار به تصاویر اعداد 0 تا 9 نگاه کنید، سپس تمرینات زیر را با دقت انجام دهید.

تمرین اول

این اعداد را با روشی که در فصل ششم به آن اشاره کرده‌ایم به خاطر بسپارید.

428	7861
50387	842717
7626107	87256708
351485679	0127815967
15235697841	412587965851
0214589657366	54464189887431841

تمرین دوم

شماره کارت‌های بانکی خود و یکی از اعضای خانواده‌تان را با روش گفته‌شده به خاطر بسپارید.

شماره کارت اول:

شماره کارت دوم:

تمرین سوم

شماره تلفن‌های زیر را به همراه صاحبان یا محل آن‌ها به خاطر بسپارید. سپس روی این جدول را با تکه کاغذی بپوشانید و جدول پس از آن را پر کنید.

898-6064	داروخانه	892-4813	سینما
751-8337	هم‌کلاسی زبان	970-0632	شعبهٔ بانک
702-1373	آرایشگاه	755-2727	شهرداری
353-0222	دفتر روزنامه	568-8921	رستوران موردعلاقه
836-9408	بیمه	465-7461	باشگاه ورزشی

898-6064			سینما
	هم‌کلاسی زبان	970-0632	
702-1373			شهرداری
353-0222			رستوران موردعلاقه
	بیمه	465-7461	

تمرین چهارم

شماره تلفن دوستان نزدیک خود را به خاطر بسپارید. سعی کنید دست‌کم ده شماره تلفن را در حافظهٔ خود نگه دارید.

تمرین پنجم

ابتدا مسیری ذهنی (کاخ حافظه) را در نظر بگیرید، سپس اعداد زیر را با استفاده از این روش به خاطر بسپارید.

412798345817532

94964313159727234196

67856320178954137841023874

تمرین ششم

این عدد سی رقمی را با روش کاخ حافظه (پیشرفته) به خاطر بسپارید:

854796145237897458301478513579



با توجه به نکات گفته‌شده، سیستم شخصی زبان اعداد خودتان را بسازید.

[illegible]

تمرین دوم

با استفاده از سیستم زبان اعداد، این اعداد را به خاطر بسپارید:

21458965874125639854

21236587415896542019

58746965814032569750

تمرین سوم

تاریخ تولد افراد مشهور زیر را با استفاده از سیستم زبان اعداد به خاطر بسپارید:

اسحاق نیوتون: 04/01/1643

لئوناردو داوینچی: 15/04/1452

آلبرت اینشتین: 14/03/1879

چارلز داروین: 12/02/1809

آدولف هیتلر: 20/04/1889

تمرین چهارم

با سیستم زبان اعداد شخصی خودتان، اعداد زیر و کلمات مربوط به آن‌ها را به خاطر بسپارید، سپس با یک تکه کاغذ روی جدول بالایی را بپوشانید و جدول پایینی را تکمیل کنید. برای به خاطر سپردن این اعداد و کلمات مربوط به آن‌ها یک دقیقه زمان خواهید داشت.

1- خیابان	2- مبل	3- تلسکوپ	4- درخت	5- اتم
6- نخ دندان	7- مسواک	8- غسل	9- پنجره	10- تبر
11- پرتقال	12- چراغ قوه	13- قطار	14- بخاری	15- فلاسک
16- چاقو	17- نمکدان	18- دکمه	19- صلح	20- ستاره

کلمه	عدد
	4
	13
	10
	5
	9
	3
	1
	17
	8
	6
	14

تمرین پنجم

رویدادهای تاریخی زیر را همراه با زمان وقوع آنها به خاطر بسپارید.

1666	آتش سوزی بزرگ لندن	1815	نبرد واترلو
1770	سال تولد بتوهوون	1608	اختراع تلسکوپ
1917	انقلاب روسیه	1905	تنوری نسبیت اینشتین
1454	اختراع ماشین چاپ	1789	انقلاب فرانسه
1979	انقلاب ایران	1776	اعلام استقلال امریکا

اکنون جای خالی جدول زیر را پر کنید.

1454		1666	
	انقلاب فرانسه		انقلاب ایران
1917			اختراع تلسکوپ
	نبرد واترلو	1776	
1905			سال تولد بتهوون

تمرین ششم

این عدد شصت رقمی را با روش تلفیقی و به ترتیب به خاطر بسپارید:

20145896304785463158703245987452302135498758201
6478965234109

تمرین هفتم

با استفاده از سیستم زبان اعداد شخصی خود، عدد پی را تا پنجاهمین رقم اعشاری به خاطر بسپارید:

3/1415926535897932384626433832795028841971693993
7510



فصل هشتم: تکنیک اتصالی

تمرین اول

سعی کنید ده کلمه زیر را با روش اتصالی به ترتیب به خاطر بسپارید:

پادشاه، هندوانه، صندلی، دوربین، حوله، ستاره دریایی، بازار،
چین، کتاب، کاپشن

راهنما: در این تمرین، کلمات را به ترتیب به تصاویر اعداد صفر تا نه متصل کنید.

تمرین دوم

اسامی رؤسای جمهور امریکا را همراه با تاریخ ریاستشان با روش اتصالی به ترتیب به خاطر بسپارید.

راهنمای تمرین: برای این که در انجام این تمرین موفق شوید باید ابتدا از اسم رئیس جمهور تصویری ذهنی بسازید. سپس این تصویر را به تصاویر تاریخ حکومت او ربط دهید. در انتها این مجموعه تصاویر را به تصویر عدد مربوط به آن وصل کنید. مثلاً برای به خاطر سپاری رئیس جمهور چهل و چهارم باید تصویر باراک اوباما را با تصاویر اعداد 01 و 09 ارتباط دهید، سپس این تصاویر را به تصویری که از عدد 44 داشتید متصل کنید.

۱. جرج واشنگتن 1797-1789
۲. جان آدمز 1797-1801
۳. توماس جفرسون 1801-1809
۴. جیمز مدیسون 1809-1817
۵. جیمز مونرو 1817-1825
۶. جان کوینسی ادمز 1825-1829
۷. اندرو جکسون 1829-1837
۸. مارتین ون بورن 1837-1841
۹. ویلیام هنری هریسون 1841-1841 (به فاصله چند ماه فوت کرد.)
۱۰. جان تیلور 1841-1845
۱۱. جیمز پولک 1845-1849
۱۲. زکری تیلور 1849-1850 (پس از سه ماه فوت کرد.)
۱۳. میلارد فیلمور 1850-1853
۱۴. فرانکلین پیرس 1853-1857
۱۵. جیمز بوکانن 1857-1861
۱۶. آبراهام لینکلن 1861-1865
۱۷. اندرو جانسون 1865-1869
۱۸. یولیسیز گرانت 1869-1877
۱۹. راتفورد هیز 1877-1881
۲۰. جیمز گارفیلد 1881-1881 (در همان سال ترور شد.)
۲۱. چستر آرتور 1881-1885
۲۲. گروور کلیولند 1885-1889
۲۳. بنجامین هریسون 1889-1893
۲۴. گروور کلیولند 1893-1897
۲۵. ویلیام مککینلی 1897-1901
۲۶. تئودور روزولت 1901-1909

۲۷. ویلیام هاوارد تفت 1909-1913
۲۸. وودرو ویلسون 1913-1921
۲۹. وارن هارڈینگ 1921-1923
۳۰. کالوین گولیک 1923-1929
۳۱. هربرت هوور 1929-1933
۳۲. فرانکلین روزولت 1933-1945 (تنها رئیس‌جمهوری که سه دوره پیاپی تصدی داشت).
۳۳. هری ترومن 1945-1953
۳۴. دووایت آیزنهاور 1953-1961
۳۵. جان اف کندی 1961-1963
۳۶. لیندون جانسون 1963-1969
۳۷. ریچارد نیکسون 1969-1974 (در نخستین سال دور دوم استعفا داد).
۳۸. جرالڊ فورد 1974-1977
۳۹. جیمی کارتر 1977-1981
۴۰. رونالد ریگان 1981-1989
۴۱. جرج اچ دابلیو بوش 1989-1993
۴۲. بیل کلینتون 1993-2001
۴۳. جرج دابلیو بوش 2001-2009
۴۴. باراک اوباما 2009-2017
۴۵. دونالد ترامپ 2017-2021
۴۶. جو بایدن 2021 تا کنون

سؤال اول: بیستمین تا سی‌امین رئیس‌جمهور امریکا چه کسی بود؟

سؤال دوم: اندرو جکسون چندمین رئیس‌جمهور امریکا بود و بعد از او چه کسی صاحب کاخ سفید شد؟

سؤال سوم: رئیس‌جمهور بیست‌ونهم ایالات متحده امریکا چه کسی بود؟

سؤال چهارم: رؤسای جمهور امریکا را از انتها تا ابتدا نام ببرید؟

تمرین سوم

تمام سلسله‌هایی که بر ایران حکومت کرده‌اند را با استفاده از این روش به خاطر بسپارید.

تمرین چهارم

عناوین صد رمان برتر دنیا را با استفاده از روش اتصالی به خاطر بسپارید.

تمرین پنجم

جمعیت کشورهای زیر به ترتیب در جدول زیر آمده است. پنج دقیقه فرصت دارید تا این اعداد و کشورها را به خاطر بسپارید.

۱. چین:	۲. هند:	۳. امریکا:
1.439.323.776 نفر	1.380.004.385 نفر	331.002.651 نفر
۴. اندونزی:	۵. پاکستان:	۶. برزیل:
273.523.615 نفر	220.892.340 نفر	212.559.417 نفر
۷. نیجریه:	۸. بنگلادش:	۹. روسیه:
206.139.589 نفر	164.6689.383 نفر	145.934.462 نفر

اکنون جاهای خالی جدول زیر را پر کنید.

۱. چین:	۲.:	۳. امریکا:
..... نفر	1.380.004.385 نفر	 نفر
۴.:	۵.:	۶.:
273.523.615 نفر	220.892.340 نفر	212.559.417 نفر
۷.:	۸. بنگلادش:	۹. روسیه:
206.139.589 نفر	 نفر	 نفر



فصل نهم: به‌خاطر سپاری کارت‌های بازی

تمرین اول

کدهای مربوط به تصویر هر کارت را روی برگه‌ای یادداشت کنید و تصاویر کارت‌ها را روبه‌روی کدها رسم کنید. مثلاً اگر عدد 2 گشنیز برای شما نماد یک قوی در حال سبزی خوردن است، شماره کارت و کد آن را بنویسید و تصویرش را بکشید.

تمرین دوم

از بین کارت‌های بازی پانزده کارت را تصادفی بیرون بکشید و آن‌ها را با روش کاخ حافظه به ذهنتان بسپارید. سپس عملکردتان را در به‌یاد سپردن و به‌یاد آوردن این کارت‌ها بررسی کنید. در مرحله بعد، به سراغ بیست کارت بعدی بروید و این بار آن‌ها را با روش کاخ حافظه پیشرفته به خاطر بسپارید. این تمرین را تا زمان اتمام کارت‌های بازی ادامه دهید.

تمرین سوم

ده کارت بازی را به ترتیب به خاطر بسپارید. زمانی که موفق به انجام این کار شدید، پنج کارت دیگر را به ده کارت قبلی اضافه کنید. این کار را تا زمانی ادامه دهید که بتوانید همه ۵۲ کارت را با این روش به خاطر بسپارید.

تمرین چهارم

فرض کنید باید دوازده کارت عکس دار را کدگذاری کنید و به ذهن بسپارید. برای هر کدام از کارت ها شخص، کار و وسیله ای را در نظر بگیرید. فراموش نکنید که هر شخص باید از گروه همان خال باشد.

تمرین پنجم

در جدول زیر ترتیب قرارگیری یک دسته کارت بازی به شما داده شده است. یک بار آن را با دقت بررسی کنید و با روش هایی که آموخته اید به خاطر بسپارید.

۱. ده خشت	۲. آس پیک	۳. سه دل	۴. سرباز گشنیز
۵. پنج گشنیز	۶. پنج دل	۷. شش دل	۸. هشت گشنیز
۹. آس گشنیز	۱۰. بی بی گشنیز	۱۱. شاه پیک	۱۲. ده دل
۱۳. شش گشنیز	۱۴. سه خشت	۱۵. چهار پیک	۱۶. چهار گشنیز
۱۷. بی بی دل	۱۸. پنج پیک	۱۹. سرباز خشت	۲۰. هفت دل
۲۱. نه گشنیز	۲۲. شاه خشت	۲۳. هفت گشنیز	۲۴. دو پیک
۲۵. سرباز دل	۲۶. شاه گشنیز	۲۷. چهار دل	۲۸. دو خشت
۲۹. سرباز پیک	۳۰. شش پیک	۳۱. دو دل	۳۲. چهار خشت
۳۳. سه پیک	۳۴. هشت خشت	۳۵. آس دل	۳۶. بی بی پیک
۳۷. بی بی خشت	۳۸. شش خشت	۳۹. نه پیک	۴۰. ده گشنیز
۴۱. شاه دل	۴۲. نه دل	۴۳. هشت پیک	۴۴. هفت پیک
۴۵. سه گشنیز	۴۶. آس خشت	۴۷. ده پیک	۴۸. هشت دل
۴۹. هفت خشت	۵۰. نه خشت	۵۱. دو گشنیز	۵۲. پنج خشت

اکنون، بدون نگاه کردن به جدول قبل، کارت های بازی را در جدول زیر جای گذاری کنید. در پایان، با توجه به تعداد کارت های درست، نمره خود را زیر جدول یادداشت کنید.

کتابچه تمرین B ۱۸۵

۱.	۲.	۳.	۴.
۵.	۶.	۷.	۸.
۹.	۱۰.	۱۱.	۱۲.
۱۳.	۱۴.	۱۵.	۱۶.
۱۷.	۱۸.	۱۹.	۲۰.
۲۱.	۲۲.	۲۳.	۲۴.
۲۵.	۲۶.	۲۷.	۲۸.
۲۹.	۳۰.	۳۱.	۳۲.
۳۳.	۳۴.	۳۵.	۳۶.
۳۷.	۳۸.	۳۹.	۴۰.
۴۱.	۴۲.	۴۳.	۴۴.
۴۵.	۴۶.	۴۷.	۴۸.
۴۹.	۵۰.	۵۱.	۵۲.

تعداد کارت‌هایی که به‌درستی به یاد آوردید:



فصل دهم: به خاطر سپاری نام و چهره

برای انجام تمرینات زیر بهتر است افرادی را در نظر بگیرید که با آن‌ها آشنایی کمتری دارید.

تمرین اول

با روش اتصال تطبیقی، نام و چهره پنج نفر از همکاران یا هم‌کلاسی‌های خود را به هم متصل کنید.

تمرین دوم

با روش اتصال چهره، نام و چهره ده نفر از دوستان یا دنبال‌کنندگان در شبکه‌های اجتماعی را به خاطر بسپارید.



فصل یازدهم: به خاطر سپاری لغات انگلیسی

تمرین اول

با تکنیک کدینگ که آموختید، برای هریک از کلمات زیر کد بسازید:

Marvel:

Shatter:

Postpone:

Jealous:

Bachelor:

Vigor:

Eminent:

Drudgery:

Felon:

Dilemma:

Transmit:

Merit:

Implore:

Jealous:

Tact:

Essential:

تمرین دوم

ریشهٔ Act برگرفته از زبان لاتین و به معنی انجام دادن است. با توجه به آن، معنی کلمات زیر را حدس بزنید.

Activate:	Activity:
Actress:	Actor:
Interaction:	React:
Radioactive:	Deactivate:

تمرین سوم

ریشهٔ Spir برگرفته از زبان لاتین و به معنی نفس کشیدن است. با توجه به آن، معنی کلمات زیر را حدس بزنید.

Spirit:	Conspiracy:
Inspiration:	Spiritless:
Conspire:	Aspirate:

تمرین چهارم

ریشهٔ Cult برگرفته از زبان لاتین و به معنی رشد کردن است. سعی کنید، با توجه به آن، معنی کلمات زیر را حدس بزنید.

Culture:	Subculture:
Cultivate:	Horticulture:
Agriculture:	Cultural:



فصل دوازدهم: به خاطر سپاری اشعار و متون

تمرین اول

ابیات زیر را با سیستمی که یاد گرفتید به خاطر بسپارید:

جز نقش تو در نظر نیامد ما را	جز کوی تو رهگذر نیامد ما را
(حافظ)	

اول رخ خود به ما نبایست نمود	تا آتش ما جای دگر گردد دود
اکنون که نمودی و ربودی دل ما	ناچار تو را دلبر ما باید بود
(ابوسعید ابوالخیر)	

آن سو مرو این سو بیا ای گلبن خندان من
ای عقلِ عقلِ عقلِ من، ای جانِ جانِ جانِ من
(مولانا)

یا رب تو چنان کن که پریشان نشوم	محتاج برادران و خویشان نشوم
بی منت خلق خود مرا روزی ده	تا از در تو بر در ایشان نشوم
(ابوسعید ابوالخیر)	

عاشقی را چه نیاز است به توجیه و دلیل
که تو ای عشق همان پرسش بی زیرایی
(قیصر امین پور)

تمرین دوم

متن هر دو سخنرانی زیر را کلمه به کلمه به خاطر بسپارید:

۱

«رؤیای من این است که روزی در آلاباما، با وجود نژادپرستان و فرمانداری که درباره دخالت و فسخ سخن می گوید، پسران و دختران سیاه پوست دست پسران و دختران سفیدپوست را همچون خواهر و برادر خود خواهند گرفت.
من امروز این رؤیا را دارم.

رؤیای من این است که سرانجام روزی دره ها بالا خواهند آمد و تپه ها و کوه ها پایین خواهند رفت، ناهمواری ها هموار خواهند شد و ناراستی ها راست؛ جلال خداوند آشکار خواهد شد و همهٔ ابنای بشر با هم به تماشای آن خواهند نشست.»

مارتین لوترکینگ، ۱۹۶۳

۲

«من در بین شما هستم و شما شاهدید که این بار برای تفریح اینجا نیستم؛ هم اکنون در میان جنگی هستیم و من نیز در بین شما زندگی خواهم کرد یا به زندگی خود خاتمه خواهم داد تا جانم را در راه خدایم، کشورم، ملت، افتخارم و خونم فدا کنم. می دانم که بدن ضعیف و ناتوان یک زن را دارم، اما قلب و جان یک پادشاه را دارم و پادشاه انگلستان هستم. ما اجازه نخواهیم داد کشورهایی نظیر پارما یا اسپانیا یا هریک از کشورهای اروپایی دیگر جسارت حمله به خاک ما را داشته باشند. در این مسیر من فرمانده، قاضی و پاداش دهنده همهٔ تلاش های شما خواهم بود.»

الیزابت اول، سخنرانی معروف به نیروها، ۱۵۸۸



فصل سیزدهم: منحنی فراموشی ایننگهاوس

بر طبق مطالب گفته شده در این فصل، برای مرور همین کتاب برنامه ریزی کنید.

تاریخ	نوبت مرور
	مرور اول
	مرور دوم
	مرور سوم
	مرور چهارم
	مرور پنجم



فصل پانزدهم: نقشه ذهنی

تمرین اول

با روش نقشه ذهنی، برنامه این هفته خود را رسم کنید و برای هر روز یک شاخه در نظر بگیرید.

تمرین دوم

نقشه ذهنی مطالب کتاب حافظه به توان بی نهایت را رسم کنید.

تمرین سوم

با نقشه ذهنی، مطالب مربوط به هر فصل را جمع‌بندی کنید.

تمرین چهارم

برای خریدهای روزانه خود نقشه ذهنی بکشید. مثلاً اگر قرار است به فروشگاه بروید، هر غرفه را با یک شاخه مشخص کنید.



حافظه شما، شخصیتتان را شکل می‌دهد. از خاطرات روزهای کودکی گرفته، تا مطالبی که برای آزمون‌های مهم زندگی بارها و بارها مطالعه کردیم، همگی درون حافظه ما ثبت شده‌اند. اینکه درون حافظه ما چه چیزی ثبت شده باشد و مهمتر از آن، اینکه ما تا چه اندازه بتوانیم این موارد را بازیابی کنیم، می‌تواند مسیر زندگی ما را تغییر دهد. کتاب حافظه به توان بی‌نهایت به شما آموزش خواهد داد که ظرفیت پنهان مغز و حافظه خود را کشف کرده و با استفاده از آن آینده خود را دگرگون کنید.

حافظه به توان بی‌نهایت

سهیل امانی