

۴ روش برای تقویت حافظه و یادگیری سریع‌تر

بسیاری از افراد با ثبت نام در باشگاه‌های ورزشی به دنبال عضله‌سازی و تناسب اندام هستند. بسیاری دیگر با اینکه وقت باشگاه رفتن ندارند، هفته‌ای چند بار پیاده روی می‌کنند تا استقامت‌شان بالا برود. خیلی‌ها هم اگرچه نه باشگاه می‌روند و نه پیاده‌روی می‌کنند، به شدت در حسرت اندکی وقت اضافه هستند تا هیکل‌شان را روی فرم بیاورند. اما آیا همین قدر که در صدد دستیابی به اندام ایده‌آل هستید، به سلامت مغز و تقویت حافظه‌تان هم فکر می‌کنید؟ آیا می‌دانستید با بهبود قدرت حافظه، سرعت یادگیری‌تان افزایش می‌یابد و در سنین پیری از ابتلا به بیماری آلزایمر در امان خواهید ماند؟ در این مقاله با ما همراه باشید تا با ۸ روش تقویت حافظه و یادگیری سریع‌تر که البته بسیار ساده و بی‌دردسر هستند، آشنا شوید.

۱. کار کشیدن از حافظه

تویلا ثارپ (Twylla Tharp)، رقصنده و طراح رقص مشهور آمریکایی، در زمینه‌ی تمرین حافظه به نتایج جالبی دست یافته است. وی می‌گوید هر وقت پای تماشای اجرایی که خودش طراحی کرده می‌نشیند، سعی می‌کند ۱۲ تا ۱۴ مورد از اصلاحاتی را که قصد دارد بعدتر با گروهش در میان بگذارد، حفظ کند. چنانچه فکر می‌کنید حفظ کردن این تعداد اصلاحات، کار شاقی نیست، سخت در اشتباه هستید. ثارپ در کتاب عادت خلاق ادعا می‌کند اغلب مردم فقط می‌توانند حداکثر سه مورد از اصلاحات را به یاد بیاورند.

مقصود ثارپ این است که یاد بگیرید نکات مورد نظرتان را یادداشت نکنید، بلکه به ذهن بسپارید و سپس سعی کنید هر نکته را از حفظ با دیگران به بحث بگذارید. پژوهش‌هایی که پیرامون قدرت مغز انجام شده‌اند نیز به تأثیر مثبت این تمرین اذعان دارند. فعالیت‌های ذهنی، به ویژه فعالیت‌هایی که عملکرد مغز را در تمامی سطوح (دریافت، یادآوری و تفکر) تحریک می‌کنند، موجب بهبود بهره‌وری مغز می‌شوند. شاید با خودتان بگویید ما که طراح رقص نیستیم، پس این تمرین به دردمان نمی‌خورد. اما شاید در موقعیتی قرار بگیرید که لازم باشد در مورد یک سخنرانی اظهار نظر کنید یا ممکن است دوست‌تان علاقه‌مند باشد درباره‌ی آثار جالبی که در بازدید اخیرتان از فلان موزه مشاهده کردید، گپ بزنید. موقعیت‌هایی از این قبیل، فرصت‌های بسیار مناسبی هستند تا ماهیچه‌های مغزتان را ورزش دهید.

تکرار، ساده‌ترین راهکاری است که در یادآوری هر چیزی مؤثر است. فرض کنید با شخص جدیدی به اسم سیاوش آشنا شده‌اید. وقتی سیاوش خودش را معرفی کرد، بهتر است به جای اینکه بگویید «از آشناییتون خوش‌وقتیم»، از جمله‌ی «سیاوش، از آشنایی باهات خوش‌وقتیم»، استفاده کنید تا با تکرار اسم طرف مقابل، اسمش را راحت‌تر به خاطر بسپارید.

۲. تکرار مداوم یک کار جدید

وقتی خودتان را به انجام مداوم یک کار جدید عادت می‌دهید، مسیرهای عصبی جدیدی در مغز شکل می‌گیرند که موجب می‌شوند در انجام کارهای جدید،

کارآمدتر و پرسرعت‌تر ظاهر شوید.

یک کودک سه ساله به طور حتم آنقدر بزرگ شده که بتواند قاشق و چنگال دست بگیرد. اما فقط کافی است کودک دلبندتان را موقع غذا خوردن به حال خودش رها کنید تا ببینید چه اقتضاحی به بار می‌آورد. کودکان در این سن اگرچه می‌توانند قاشق و چنگال دست بگیرند، هنوز قادر نیستند با قاشق و چنگال، شبیه بزرگ‌ترها غذا بخورند، اما سعی می‌کنند با تکرار مداوم این رفتار که البته در تمرین‌های اولیه چیزی جز کثیف‌کاری نیست، روش صحیح غذا خوردن با قاشق و چنگال را یاد بگیرند. با تکرار مداوم این رفتار، مسیرهای عصبی جدیدی در مغز کودک شکل می‌گیرند و موجب می‌شوند کودک در نهایت یاد بگیرد شبیه بزرگ‌ترها غذا بخورد.

حتما دل‌تان می‌خواهد بدانید بزرگسالان چطور می‌توانند مغزشان را به تشکیل مسیرهای عصبی جدید وادار کنند؟ قدم اول این است که انجام هیچ کاری را به تعویق نیندازید. شاید بگویید عادت به تعویق انداختن امور چنان در رفتارتان ریشه کرده که نمی‌توانید ترکش کنید. اما برای اینکه موتورتان راه بیفتد، پیشنهاد می‌کنیم کاری را انتخاب کنید که معمولا طرفش نمی‌روید. سپس به انجام قسمت کوچکی از این کار مشغول شوید. از آنجایی که این کار کوچک در راستای تکمیل همان کار بزرگ‌تری است که معمولا طرفش نمی‌رفتید، تشکیل مسیرهای عصبی جدید در مغز به تدریج آغاز می‌شود.

مثلا چنانچه عادت ندارید میز تحریرتان را مرتب کنید و همیشه انجام این کار را به تعویق می‌اندازید، می‌توانید با مرتب کردن فقط یک برگ کاغذ شروع کنید. یعنی از بین انبوه وسایلی که روی میز تحریرتان جمع شده است، یک برگ کاغذ بردارید و همان یک برگ را سر جایش قرار دهید. حتی می‌توانید برای شروع، بدون اینکه به کاغذ مورد نظر دست بزنید، فقط تصمیم بگیرید چه بلایی سرش بیاورید: آیا لازم است این کاغذ را دور بریزید یا داخل کِشو قرار دهید؟ در این مرحله، نیازی نیست کاغذ مورد نظر را در سطل آشغال بیندازید یا به داخل کِشو منتقل کنید، فقط کافی است در موردش تصمیم بگیرید. با همین اقدام خیلی خیلی کوچک می‌توانید دست به کار شوید و مطمئن باشید تشکیل مسیرهای عصبی جدید در مغز به تدریج آغاز می‌شود. با ادامه‌ی این روند، به تدریج از فردی تنبل که عادت دارد انجام هر کاری را به لحظه‌ی آخر موکول کند، به فردی زبر و زرنگ تبدیل خواهید شد که هر کاری را به وقتش انجام می‌دهد.

۳. یادگیری یک مهارت جدید

بدیهی است که هرچه بیشتر از مغزتان کار بکشید، عملکرد مغز بهبود می‌یابد. مثلا یادگیری یک ساز جدید موجب خواهد شد در تبدیل اطلاعات دیداری (نُت موسیقی) به یک کار عملی (نواختن ساز) مهارت بیشتری پیدا کنید. یا مثلا یادگیری یک زبان جدید، مغزتان را با طرز تفکری متفاوت مواجه خواهد کرد و ناگزیرتان می‌کند خودتان را به شیوه‌ی دیگری ابراز کنید.



حتی می‌توانید یک قدم بلندتر بردارید و به یادگیری رقص اقدام کنید. مطالعات نشان داده است یادگیری رقص در سالخوردگان به پیشگیری از آلزایمر کمک می‌کند.

۴. دنبال کردن برنامه‌های آموزشی پرورش مغز

زمانی که روی کاناپه لم داده‌اید نیز می‌توانید با بهره‌گیری از دنیای اینترنت، عملکرد مغزتان را بهبود ببخشید. مطالعات بالینی نشان داده است برنامه‌های آموزشی پرورش مغز نظیر BrainHQ موجب تقویت حافظه می‌شوند و کمک‌تان می‌کنند سریع‌تر فکر کنید. با مراجعه به آدرس www.brainhq.com می‌توانید بازی‌هایی انجام دهید که گفته می‌شود روی عملکرد مغز، تأثیر مثبت می‌گذارند.

تقویت ذهن با ۴ توصیه‌ای که از شما یک فرد باهوش می‌سازد



۱. باورهای خود را تغییر بدهید

افراد زیادی وجود دارند که باور ندارند می‌توانند یاد بگیرند، بر دانشی مسلط شوند یا به افرادی «باهوش» تبدیل شوند. اگر به چیزی باور نداشته باشیم، هرگز به آن دست نخواهیم یافت. پس باورهای خود را تغییر دهید، زیرا این شما هستید که می‌توانید باورهایتان را عوض کنید و با انجام این کار، دنیای جدیدی پیش رویتان قرار خواهد گرفت. پس ذهن خود را با افکاری پر کنید که باورهایتان را تغییر می‌دهند. حقیقت این است که شما ذهن شگفت‌انگیزی دارید که ظرفیت آن برای یادگیری، فراتر از چیزی است که تصورش را می‌کنید. اگر به این حقیقت باور داشته باشید، می‌توانید در جهت تقویت ذهن و شکوفایی پتانسیل‌های ذهن تان گام بردارید.

۲. به دنبال کسب دانش صحیح باشید

بعضی از افراد به دنبال کسب دانش نمی‌روند یا به آن دسترسی ندارند. دانش از تجربیات، کتاب‌ها، دیگران و سایر منابع به دست می‌آید؛ ما باید به این نوع از دانش دست یابیم. پس به دنبال دانش صحیح (right knowledge) باشید. برای مثال، اگر از واژه‌ها به درستی استفاده نشود، آنها بی‌معنی خواهند بود. گاهی می‌شنوم که کودکان می‌گویند: «این مطلب را در کتابی خواندم.» ولی آیا آن مطلب حقیقت دارد؟ فقط به این دلیل که شخصی آن را گفته یا نوشته است نمی‌توانیم اطمینان داشته باشیم که حقیقت دارد. هر یادگیرنده باید به دنبال دانش صحیح باشد، نه فقط اطلاعات یا نظرات. شما باید به دنبال اطلاعات و دانش باشید و سپس، آن را آزمایش کنید و خوب به آن فکر کنید تا متوجه شوید که آیا درست است؟ آیا می‌تواند در زندگی شما کاربرد درستی داشته باشد؟ آیا می‌تواند زندگی تان را بهتر کند؟ آیا به شما کمک می‌کند تا به موفقیت دست یابید؟ شما باید آنچه را که یاد می‌گیرید ارزیابی کنید و بسنجید تا به دانش صحیح دست یابید. فقط در این صورت می‌توانید در جهت تقویت ذهن و شکوفایی پتانسیل‌های ذهن تان گام بردارید.

۳. برای یادگیری شوروشوق داشته باشید

بعضی‌ها تمایلی برای یادگیری ندارند؛ گاهی به این دلیل که تنبلی می‌کنند و گاهی به این دلیل که از اثرات مثبت یادگیری بر زندگی خود، آگاهی ندارند. در واقع آنها در درون خود، هیچ شوروشوقی ندارند که آنها را تشویق به یادگیری کند. در حالی

که هر فرد باید برای یادگیری شوروشوق داشته باشد. رسیدن به این شوروشوق، به کمی تلاش نیاز دارد و تنها راه موجود، شروع به یادگیری چیزهایی است که بلافاصله، تأثیر مثبتی بر زندگی شما می‌گذارند. مثلاً وقتی مفهوم مالی جدیدی را یاد می‌گیرید که به شما کمک می‌کند تا درآمد خود را افزایش دهید یا بدهی‌های خود را پرداخت کنید، این یادگیری موجب افزایش شوروشوق در شما می‌شود. یا وقتی روشی برای تعامل درست با خانواده را یاد می‌گیرید که موجب بهتر شدن روابط شما می‌شود، این تأثیر مثبت انگیزه‌ی یادگیری را در شما افزایش می‌دهد. وقتی برای یادگیری شوروشوق داشته باشید، می‌توانید در جهت تقویت ذهن و شکوفایی پتانسیل‌های ذهن تان گام بردارید.

۴. هیچ‌گاه یادگیری را متوقف نکنید

به دست آوردن دانش کار سختی است و تسلط یافتن بر آن، زمان زیادی می‌طلبد. این کار به نظم و ترتیبی همیشگی نیاز دارد. بنابراین شما باید از طریق مطالعه‌ی زیاد، خود را منضبط و منظم کنید و بدانید که یادگیری نیازمند تلاش فراوان است. هرگاه ماژول‌هایی ساخته شود که با وصل کردن آنها به مغزتان بتوانید به سرعت به دانش مورد نیازتان دسترسی پیدا کنید، می‌توانید دست از تلاش و یادگیری بردارید. اما تا آن موقع باید فقط بر خودتان تکیه کنید و به سختی تلاش کنید زیرا فرآیند یادگیری، طولانی و زمان‌بر است. البته تا حدی می‌توانیم سرعت آن را افزایش دهیم ولی باز هم باید فرآیندی شامل خواندن، گوش دادن، بررسی کردن، تکرار کردن، به کار بردن دانش، تجربه کردن نتایج، دوباره سازماندهی کردن و غیره را بگذرانیم. به زبان ساده، یادگیری به زمان نیاز دارد. وقتی خود را منضبط می‌کنید، به آهستگی ولی با اطمینان، دانش کسب می‌کنید و یاد می‌گیرید و با این کار در جهت تقویت ذهن خود و شکوفایی پتانسیل‌های ذهن تان گام برمی‌دارید.

کلام آخر

یادگیری در هر سنی امکان‌پذیر است و هرگز برای یادگیری زود یا دیر نیست. زیرا ذهن شما برای یادگیری خلق شده است و ظرفیت زیادی برای آموختن دارد. پس بیاید همین هفته اراده کنید و در جهت تقویت ذهن و شکوفایی پتانسیل‌های ذهن تان گام بردارید.