

یمنطلبگاهش

# واللای! عجب حافظه‌ای...!

گفتاری پیرامون نحوه‌ی تقویت حافظه

هما شهبازی - روان‌شناس



«جیمز وینلند» معتقد است: اغلب وقتی که می‌گوئید چیزی را فراموش کرده‌اید درست تر آن است که بگوئید هرگز آن را به خاطر نسپرده‌اید.

آموختن، یادگیری و یادآوری مجموعه کارهایی فرآیندی هستند. کارهایی که انجام شدن آنها محصول چرخه‌ای از رفتارهای پی‌درپی و تأثیرگذار بر هم باشد. فرآیندی نامیده می‌شوند. درست انجام شدن چنین کارها و رفتارهایی مستلزم آگاهی از اصول کلی و قاعده‌مندی است که سلسله وار بر روی یکدیگر دارای تأثیر هستند. آموختن، یادگیری و یادآوری که آنها را با موضوع حافظه مرتبط می‌دانیم نیز از این قاعده مستثنی نیستند. آنها نیز تابع سلسله اصولی کلی هستند که برخی از آنها را مورد توجه و بررسی قرار می‌دهیم.

## علاقه‌مند باش.

این موهبت بزرگ‌ست که اگر به شدت به چیزی علاقه داشته باشید در مورد به خاطر سپردن موضوع‌های مربوط به آن هیچ‌گونه اشکالی نخواهید داشت. اما مصیبت وقتی است که قرار باشد چیزی را فرابگیرید که ابداً به آن علاقه ندارید. در این صورت چه باید بکنید؟

وقتی به دلایلی ضرورت ایجاد می‌کند موضوع خسته کننده‌ای را بیاموزید، این فرصت را برای خودتان ایجاد کنید تا مرتباً محاسن آموختن آن موضوع و معایب نیاموختن آن را به خود یادآوری کنید. به عبارت بهتر علاقه‌ی غیرمستقیم و ثانوی خود را نسبت به موضوع تقویت نمایید. این روش باعث خواهد شد تا فراگیری و به‌خاطر سپاری مطلب برای شما با راحتی بیش‌تری انجام شود.

## انتخاب کن.

اراسموس دانشمند برجسته‌ی هلندی می‌گوید: «حافظه‌ی خوب و قوی باید مانند یک طور ماهیگیری تمام ماهی‌های درشت را در خود نگه دارد و ماهی‌های ریز را رها سازد.»

هنگام مطالعه‌ی یک موضوع یا آماده شدن برای امتحان در موضوعی خاص، گزینش مطالب تکنیک ویژه‌ای است که باید انجام دهید. توجه خود را به مطالبی معطوف کنید که فهمیدن و به خاطر سپردن آنها را دشوار می‌دانید. باید با استفاده از روش‌های خط کشیدن زیر کلمات، برجسته‌سازی، علامت‌گذاری و ... با تلاش و کوشش، چیزهایی را که لازم است فرابگیرید، در خاطر تان ثبت و ضبط کنید.

## درست آغاز کن.

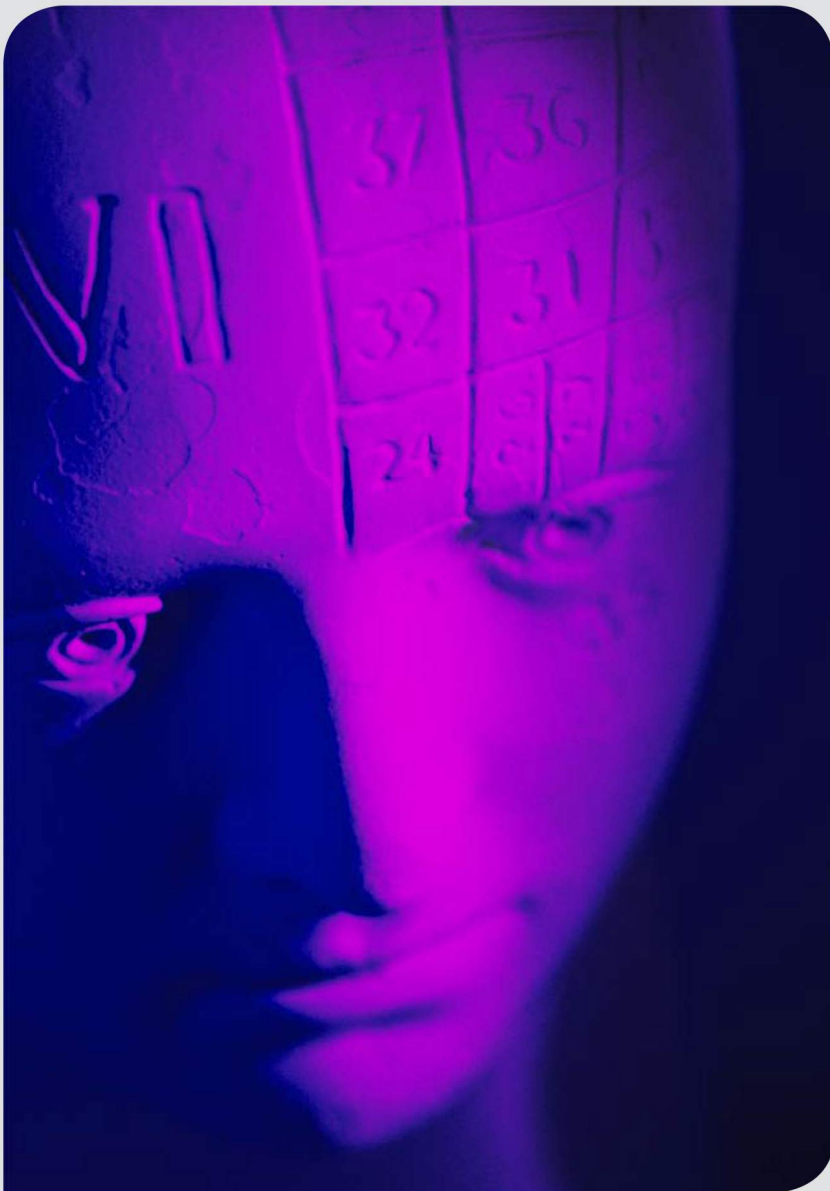
گاهی به‌نظر می‌رسد برخی دوست دارند غلط شروع کنند و وقتی که تصمیم خود را گرفتند، میل ندارند آن را تغییر دهند و یا به سهل‌انگاری و اشتباه خود اعتراف کنند. اگر چیزی به‌خطا فراگرفته شد آن قدر تکرار می‌شود تا قویاً جایگزین شود. در این صورت، تغییر یا از بین بردن آن دشوار می‌شود. چیزی را به‌غلط آموختن سپس فراموش کردن و آن‌گاه مجدداً درست فراگرفتن همان موضوع سه‌باره کاری است.

## موضوع را بفهم.

برای یادگرفتن و به حافظه سپردن دو راه وجود دارد، عادت و فهمیدن. عادت، فراگرفتن عملی است و فهمیدن، فراگرفتن از راه آموخته‌هاست. البته معمولاً فراگیران این دو روش را به‌صورت هم‌زمان به‌کار می‌برند. اگر ریشه و پایه‌ی موضوعی را بفهمید و درک کنید، یادگیری مطلب برای تان ساده خواهد شد. وقتی شما یک فرمول را حفظ می‌کنید و آن را به دفعات مورد استفاده قرار می‌دهید، در حقیقت از عادت برای آموختن استفاده کرده‌اید. اما شما می‌توانید به‌جای حفظ کردن فرمول، راه اثبات آن را بفهمید. در این صورت به یادآوری و استفاده کردن از همان فرمول برای تان ساده‌تر و عملی‌تر خواهد شد.

## ارتباط معقول برقرار کن.

ویلیام جیمز می‌گوید: «هرچه ارتباط بین موضوعات بیش‌تر باشد،



که در فراگرفتن هر علم و اطلاعاتی، مفهوم کل، نقش مسلط و اصلی را به عهده دارد. برای این که کل را بدانیم باید از اجزا با خبر باشیم و برای اینکه اجزا را بدانیم باید از کل آگاهی داشته باشیم.

### جدا کن. دسته بندی کن.

حافظه‌ی کوتاه مدت می تواند  $2 \pm 7$  واحد را به صورت مجزاً در خود جای دهد. برای ارتقای حافظه می توانیم از دسته بندی استفاده کنیم. برای مثال عدد  $314829056$  را در نظر بگیرید. برای یاد گرفتن و به خاطر سپردن آن، آسان تر است که آن را به سه گروه  $314, 829, 056$  تقسیم کنیم. این همان کاری است که برای به خاطر سپاری شماره‌ی تلفن انجام می دهیم. هم چنین حفظ کرد و به خاطر آوردن یک سری ارقام مانند  $9, 4, 3, 6, 8, 1, 2, 7$  را می توان به صورت  $9-4-3-6-8-1-2-7$  آسان تر فراگرفت.

### آخرین راهکار

یک نکته باقی می ماند و آن هم این است که برای داشتن حافظه‌ای برتر و بهتر باید دست به کار شد. باید همت کرد و یک یا چند روش از روش هایی را که توضیح داده شد، مورد استفاده و بهره برداری قرار داد. این روش ها فقط زمانی نتیجه می دهند که از آن ها بهره برداری شود.

هر دو مطلب بهتر در حافظه ضبط می شوند.» وقتی بتوانید وجه مشترکی بین دو موضوع بیابید و در مغز خود بین آن ها ارتباطی برقرار نمایید، نگهداری بهتری نیز می توانید داشته باشید. نتیجه‌ی این نگهداری بهتر، یادآوری مطمئن تر خواهد بود. اما یادتان باشد این ارتباط برقرار کردن فقط در مشابهنها نیست. بلکه اختلافها هم به اندازه‌ی مشابهنها دارای اهمیت هستند. اگر به اختلافها توجه نکنیم، فقط ارتباط دادن موارد مشابه به یکدیگر، فرد را دچار سردرگمی خواهد کرد.

### زمینه سازی کن.

برای تشکیل ارتباطات و تشخیص و تمیز دادن روابط، داشتن زمینه‌ی آگاهی های بیشتر، ضرورت دارد. آن چه را که تنها باشد نمی توان فهمید. هر موضوع منفرد و مجزاً، بی معنی است. وقتی می توانید انتخاب کنید که دو واقعیت مستقل را در کنار یکدیگر مقایسه نمایید. بهترین راه برای تقویت حافظه در مورد داده های یک موضوع آن است که تا می توانید زمینه سازی بیش تری در مورد اطلاعات پیرامون آن موضوع انجام دهید.

### سازمان دهی کن.

"جایی برای هر چیز و هر چیزی در جای خود" اصلی است که باید بر حافظه حکومت کند. یک حافظه‌ی خوب مانند یک سیستم بایگانی است که به خوبی سازمان یافته باشد و اطلاعات به صورت صحیح و اصولی در آن نگهداری شوند.

### کل و جزء را با هم ببین.

بلعیدن اطلاعات فراوان به طور یکجا امکان پذیر نیست. بنابراین باید موضوع های گسترده را خرد کرد. البته باید همواره نظری کلی به تمام موضوع بیندازید. به این معنا