**به نام خدا**

**حافظه و به ياد سپاري ( بخش دوم )**



**11 ـ اگر مايليد مطالبي را به خاطر بسپاريد، لازم است که از فرآيند کامل: تاثر، تداعي و تکرار پيروي کنيد؛ مثلاً اگر نام شخصي را که در مجلسي او را ملاقات کرده‌ايد، مي‌خواهيد به خاطر بسپاريد، ابتدا بايد توجه کافي به شخص مبذول داريد (تاثر)، سپس در فکر خود تداعي مربوط به اين شخص را برقرار کنيد (تداعي)، و پس از آن، نام او را چندين بار تکرار کنيد (تکرار).**

**نخستين شرط خوب تثبيت شدن تاثرات، قصد و نيت است. براي تحقق اين امر، بايد علاقه‌اي واقعي به شخص يا به مفاهيمي ذهني که مي‌خواهيم در خاطرمان بماند، داشته باشيم. براي به خاطر سپردن نيز بايد به طور جدي و مناسب، خواست و دقت خود را درباره موضوعي که مي‌خواهيم به خاطر بسپاريم، ثابت نگه داريم (تمرکز).**

**در مورد تداعي قبلاً اشاره کرده‌ايم و در اينجا بايد گفت که تداعي، هم براي تثبيت خاطره‌ها و هم براي به ياد آوردن آنها ضرورت دارد و لزومي ندارد که تداعي‌ها طبيعي يا منطقي باشند؛ حتي اگر آنها به شکل غيرطبيعي يا غيرواقعي نيز باشند، باز هم مؤثر خواهند بود؛ مثلاً اگر مي‌خواهيد نام شخصي که ملاقات مي‌کنيد به خاطرتان بماند، کوشش کنيد تا آنجا که ممکن است، درباره اين شخص و نام او تداعي کنيد؛ مثلاً سعي کنيد که از شغل اين شخص آگاهي پيدا کنيد يا بگوييد: «آقاي فرزين، مانند دوست من فرهاد، معمار است» يا بگوييد «سبيل بزرگ چنگيزي دارد» و .... به اين ترتيب، شما تداعي‌هاي متنوعي به وجود آورده‌ايد. در مورد به خاطر سپردن اصطلاحات علمي نيز مي‌توانيد از روش تداعي‌هاي تجسمي استفاده کنيد؛ بدين طريق که يک رديف تداعي‌هاي پيوسته را از نخستين واژه آغاز کنيد و با آخرين واژه پايان برسانيد. اين تداعي‌ها ممکن است بي‌قاعده و مضحک نيز باشند؛ ولي اين قاعده، تنها قاعده‌اي است که بخوبي تداعي‌ها را مجسم مي‌کند؛ مثلاً اگر مي‌خواهيد صنايع عمده بلژيک را که شامل صنعت آهن‌سازي، صنعت روي، شيشه‌سازي، نساجي، صنايع غذايي و چرم است به خاطر سپاريد، مي‌توانيد ابتدا صنعت آهن‌سازي را با استفاده از نيروهاي فولادي، صنعت روي را با استفاده از کاسة رويي منزل، شيشه‌سازي را با استفاده از واژه پنجره، نساجي را با استفاده از قرقره و چرم را با استفاده از کفش تجسم کنيد و سپس آن را به طريقي که اشاره شد، به هم مرتبط سازيد؛ مثلاً تيري از فولاد در حال پرواز به کاسه رويي آنتن تلويزيون برخورد مي‌کند و بعد از عبور از پنجره مانند قرقره مي‌چرخد !**

**12ـ براي به دست آوردن تمرکز واقعي در هنگام مطالعه بايد اصول زير را رعايت کنيد:**

**الف ـ محيط مناسبي را براي تمرکز و جاي راحتي را براي نشستن انتخاب کنيد که بتوانيد به طور کاملاً قايم در آنجا بنشينيد و در صورت امکان، ميزي را نيز با ارتفاع مناسب براي کار در مقابل خود قرار دهيد.**

**ب ـ علل پراکندگي حواس را از ميان برداريد. محل مطالعه بايد از صداي تلويزيون و راديو در امان باشد و در اطراف آن، اشخاص کمتر رفت و آمد داشته باشند؛ از اين گذشته، بايد برخي از عوامل مادي شخصي از قبيل گرسنگي و تشنگي و سرماي زياد و گرماي بيش از اندازه را از بين برد.**

**ج ـ به تمرکز، جز هنگامي که وضع بدني شما اجازه مي‌دهد، نپردازيد. اگر در يک حالت خستگي مفرط به سر مي‌بريد، در صدد تمرکز حواس روي موضوع‌هاي مورد مطالعه خود برنياييد. در اين حال اگر به تمرکز حواس اصرار ورزيد، بيشتر خود را خسته مي‌کنيد.**

**د ـ هدف خود را درک کنيد. آنچه را که مراد و هدف شما را تشکيل مي‌دهد و براي رسيدن به آن، به مطالعه و کوشش مي‌پردازيد، مجسم کنيد؛ در اين صورت، انگيزه بيشتري براي مطالعه پيدا خواهيد کرد.**

**هـ ـ اطمينان حاصل کنيد که پيش نيازها و شناخت‌هاي اوليه موضوع مورد مطالعه را قبلاً کسب کرده‌ايد. هنگامي که در متمرکز کردن حواس خود روي خواندن موضوع نسبتاً سختي احساس دشواري مي‌کنيد، بايد اين مساله را مطرح کنيد که «آيا من شناخت‌هاي اساسي و پيش نيازهاي مورد نياز براي دريافت متن را دارم؟» اگر جواب منفي است، بدون ترديد بايد با خواندن کتاب‌هاي مقدماتي به رفع اين نقيصه بپردازيد.**

**و ـ کوشش کنيد که بر علاقه و توجه فوري خود نسبت به کتابي که مي‌خوانيد، بيفزاييد. اين علاقه، احساس لذت و فايده‌اي است که به طور مستقيم از خواندن کتاب به دست مي‌آوريد.**

**ز ـ سعي کنيد که به زور، حواس خودتان را جمع کنيد و به خود نگوييد که از الان حواس خودم را جمع مي‌کنم. انجام اين کار باعث مي‌شود که شما تمرکز حواس خود را از دست بدهيد.**

**ح ـ نسبت به تمرکز حواستان تفکر منفي نداشته باشيد و هرگز نگوييد که من حواس پرتي دارم يا اينکه نمي‌توانم حواسم را جمع کنم؛ بلکه به خود القا کنيد که داراي تمرکز حواس قوي هستيد.**

**ط ـ  اعتماد به نفس، برنامه‌ريزي،خونسردي و عدم اضطراب، هر يک در افزايش تمرکز حواس، نقش اساسي دارند.**

**13 ـ تقويت حافظه در واقع همان يادگيري بهتر است، و اين نيست که مثلاً غذاهاي خاصي را بخوريم. تقويت حافظه در يک عبارت، يعني رعايت اصول و قوانين حاکم بر يادگيري. اگر قوانين حاکم بر يادگيري را خوب رعايت کنيم، هر چه را که مي‌خوانيم، بهتر ياد خواهيم گرفت و در نتيجه احساس خواهيم کرد که حافظه‌مان تقويت شده است. در کتاب‌هاي روان‌شناسي، اصول حاکم بر يادگيري را به شرح زير ذکر کرده‌اند:**

**الف ـ خواندن هر مطلب را بايد با قصد و نيت قبلي شروع کنيد؛ يعني از روي عمد بخواهيد که مطالبي را حفظ کنيد.**

**ب ـ به هنگام خواندن يک مطلب، سعي کنيد تا دقت شما روي آن مطلب، متمرکز شود.**

**ج ـ سعي کنيد از آنچه مي‌خوانيد، تصوير ذهني براي خود بسازيد و در صورت امکان عملاً آ‌ن را انجام دهيد.**

**د ـ بين آموخته‌هاي خود ارتباط برقرار کنيد؛ يعني سعي کنيد که مطالب جديد و قديم را به همديگر پيوند بدهيد.**

**هـ ـ بين يادگيري‌ها فاصله بيندازيد؛ زيرا کليه آ‌زمايش‌ها نشان مي‌دهد که يادگيريِ با فاصله، بمراتب بهتر از يادگيريِ متراکم است.**

**و ـ وقتي مطلبي را ياد گرفتيد، سعي کنيد که در فرصت‌هاي مناسب، آن را تکرار کنيد، به خود پس دهيد و در صورت امکان، آن را نآنبه کار ببريد.**

**ز ـ پس از يادگيري حتماً استراحت کنيد تا آموخته‌هاي شما مجال استحکام يافتن پيدا کنند و از ايجاد عامل تداخل جلوگيري شود.**

**ح ـ مطالب را ابتدا بند بند نخوانيد؛ بلکه سعي کنيد که در آغاز، کل مطالب يک فصل را ذهن خود مجسم کنيد و آ‌ن‌گاه به اجزاء آن بپردازيد.**

**14 ـ ورزش صحيح و مناسب، باعث افزايش گردش خون مغز شده و به تقويت حافظه‌تان کمک مي‌کند و قدرت يادگيري شما را افزايش مي‌دهد.**

**15 ـ يکي ديگر از مواردي که مي‌تواند به تقويت حافظه شما کمک کند، استفاده از ضمير ناخود آگاه است. بدين منظور، بايد ابتدا تفکر مثبتي از خود داشته باشيد، سپس چند نفس عميق بکشيد و بعد حالت آرامش کامل به خود بگيريد و حدود چند دقيقه (سه دقيقه) خودتان را طوري تجسم کنيد که هر مطلبي را که يک بار مي‌خوانيد يا مي‌شنويد، براحتي در حافظه شما مي‌ماند، و حافظه شما به طور شگفت‌انگيزي در يادگيري و به خاطر سپاري مطالب، به شما کمک مي‌کند. اگر اين القاء کردن را حداقل به مدت يک ماه در هنگام شب، قبل از خواب و صبح بعد از بيدار شدن، انجام دهيد، آثار مثبت آ‌ن را خواهيد ديد.**

**منبع : پیک سنجش - 4/10/1396**