

به نام او که هر چه هست از اوست

یکصد درس برای تقویت حافظه و یادگیری بهتر

نویسنده دکتر محمد جعفر حسینی شیرازی

سرشناسه	: حسینی شیرازی، محمدجعفر، ۱۳۴۷-
عنوان و نام پدیدآور	: یکصد درس برای تقویت حافظه و یادگیری بهتر
نویسنده	: محمدجعفر حسینی شیرازی.
مشخصات نشر	: تهران: موسسه آموزشی تألیفی ارشدان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۰ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۱-۵۷۰-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: حافظه -- تقویت
موضوع	: Mnemonics
رده بندی کنگره	: BF۳۸۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۳/۱۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۵۰۳۵۱



مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

نام کتاب:	یکصد درس برای تقویت حافظه و یادگیری بهتر
تألیف:	محمدجعفر حسینی شیرازی
ناشر:	آموزشی تألیفی ارشدان
ویرایش:	اول
نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۹
حروفچینی و صفحه آرایی:	سید امیرعباس فاضلی
طراح و گرافیکست:	شیما بنی آدم
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۲۵۱-۵۷۰-۶
شمارگان:	۱۰۰۰
مرکز خرید آنلاین:	www.arshadan.com www.arshadan.net
مرکز پخش و توزیع:	۰۲۱۴۷۶۲۵۵
قیمت:	۲۰۰۰۰ تومان

فهرست کتاب

۵	فرآیند حافظه
۷	تعریف حافظه
۸	حافظه حسی
۸	حافظه کوتاه مدت
۸	حافظه بلند مدت
۹	تقویت حافظه
۱۰	فصل یک یکصد درس برای تقویت حافظه و یادگیری
۱۱	درس اول - داشتن علاقه به مطالعه
۱۳	درس دوم - طرح سؤال
۱۴	درس سوم - تند خوانی
۱۷	درس چهارم - خواندن اجمالی
۱۸	درس پنجم - جدیت در مطالعه
۱۹	درس ششم - خط کشیدن زیر مطالب مهم
۲۰	درس هفتم - ترک افکار منفی و داشتن افکار مثبت
۲۱	درس هشتم - عدم هماهنگی اراده و تخیل خواننده، مانع تمرکز است
۲۲	درس نهم - ریز کردن اطلاعات و تشخیص کل و جزء آن نقش زیادی در حافظه دارد
۲۳	درس دهم - کاستن حواس پرتی‌های ناشی از شرایط بدنی
۲۴	درس یازدهم - بهره برداری از تکنیک زندگی در زمان حال
۲۵	درس دوازدهم - تسلیم حواس پرتی‌های بیرونی نشوید
۲۶	درس سیزدهم - شمارش معکوس
۲۷	درس چهاردهم - چه بخوریم تا حافظه قوی داشته باشیم
۲۹	درس پانزدهم - رعایت بهداشت فردی
۳۰	درس شانزدهم - ارتباط با معبود هستی
۳۱	درس هفدهم - طراحی و نقاشی آزاد
۳۲	درس هجدهم - ورزش جسم
۳۳	درس نوزدهم - ورزش فکر
۳۴	درس بیستم - تسکین روح
۳۵	درس بیست و یکم - مکمل‌های غذایی تقویت حافظه
۳۶	درس بیست و دوم - تمرین تقویت حافظه بصورت مستمر
۳۷	درس بیست و سوم - استفاده از روش تداعی برای بخاطر سپردن کارها
۳۸	درس بیست و چهارم - ربط دادن اسم‌ها و اشکال برای حفظ کردن آنها
۳۹	درس بیست و پنجم - فراموش کردن مشکلات قبلی در مورد حافظه
۴۰	درس بیست و ششم - اعتماد به نفس
۴۱	درس بیست و هفتم - نیروی حافظه بستگی زیاد به علاقه دارد
۴۲	درس بیست و هشتم - ایجاد قدرت تصور و تجسم ذهنی
۴۴	درس بیست و نهم - تفکیک مسائل پیچیده به مسائل قابل فهم تر و ساده‌تر

- درس سی ام - تصور سازی معانی ----- ۴۵
- درس سی و یکم - خوب مشاهده کردن ----- ۴۶
- درس سی و دوم - ربط اطلاعات به یکدیگر و ایجاد پیوستگی ----- ۴۷
- درس سی و سوم - حاضر بودن ذهن در زمان یادگیری ----- ۴۸
- درس سی و چهارم - تمرکز کامل (حافظه مطالعاتی) ----- ۴۹
- درس سی و پنجم - تمرکز حواس - حس سؤال کردن مداوم ----- ۵۰
- درس سی و ششم - دفترچه یادداشت ----- ۵۱
- درس سی و هفتم - عدم نیاز به حفظ موارد اضافی و کم کردن مشغله های فکری از موارد بی اهمیت ----- ۵۲
- درس سی و هشتم - ایجاد سؤال در ذهن ----- ۵۳
- درس سی و نهم - تمرین تکرار ----- ۵۴
- درس چهل و یکم - کارت های بازخوانی ----- ۵۵
- درس چهل و دوم - استفاده از رایحه های خوش بو و طبیعی ----- ۵۶
- درس بیست و سوم - دوری از غضب و عصبانیت ----- ۵۷
- درس چهل و چهارم - خواب به موقع ----- ۵۸
- درس چهل و پنجم - خوب شنیدن و یادداشت برداری و خلاصه نویسی ----- ۵۹
- درس چهل و ششم - بیشتر به خودتان برسید ----- ۶۰
- درس چهل و هفتم - توجه خود را بر روی آن چه مطالعه می کنید متمرکز سازید ----- ۶۱
- درس چهل و هشتم - مهربانی با خویش ----- ۶۲
- درس چهل و نهم - اطلاعات را در ذهن تان بسط دهید و مرور کنید ----- ۶۳
- درس پنجاه ام - اطلاعات تازه را با چیزهایی که قبلاً می دانستید ارتباط دهید ----- ۶۴
- درس پنجاه و یکم - قدم زدن در طول روز ----- ۶۵
- درس پنجاه و دوم - حفظ حالت آمادگی برای یادگیری ----- ۶۶
- درس پنجاه و سوم - مفاهیم را در ذهن تان مجسم کنید ----- ۶۷
- درس پنجاه و چهارم - دوری از خیال پردازی ----- ۶۸
- درس پنجاه و پنجم - دوری از تعلقات مادی و توجه به معنویات ----- ۶۹
- درس پنجاه و ششم - از وسایل یاد یار برای به خاطر سپردن اطلاعات استفاده کنید ----- ۷۰
- درس پنجاه و هفتم - سحر خیزی ----- ۷۱
- درس پنجاه و هشتم - اطلاعاتی که مطالعه می کنید را سازماندهی کنید ----- ۷۲
- درس پنجاه و نهم - حافظه نامها و چهره ها ----- ۷۳
- درس شصت ام - از حفظ کردن مطالب و با عجله برای امتحان حاضر شدن بپرهیزید ----- ۷۴
- درس شصت و یکم - خوردن صبحانه ----- ۷۵
- درس شصت و دوم - مفاهیم جدید را به فرد دیگری آموزش دهید ----- ۷۶
- درس شصت و سوم - خواب نیمروز و تقویت حافظه ----- ۷۷
- درس شصت و چهارم - انتخاب مکان مناسب برای یادگیری و مطالعه ----- ۷۸
- درس شصت و پنجم - وقت و زمان مناسب برای یادگیری و مطالعه ----- ۷۹
- درس شصت و ششم - حذف عوامل پریشانی افکار برای یادگیری و مطالعه ----- ۸۰
- درس شصت و هفتم - روش مطالعه خود را تغییر دهید ----- ۸۱

- درس شصت و هشتم - کاهش مدت زمان تماشای تلویزیون و شبکه‌های اجتماعی ----- ۸۶
- درس شصت و نهم - به اطلاعات پیچیده توجه بیشتری کنید ----- ۸۷
- درس هفتاد ام - حل انواع جدول و بخصوص جدول سودوکو و بازی‌های فکری ----- ۸۸
- درس هفتاد و یکم - ممارست و تمرین ----- ۸۹
- درس هفتاد و دوم - خواندن متون ادب پارسی و کلاسیک ----- ۹۰
- درس هفتاد و سوم - روش صحیح بازیابی حافظه ----- ۹۱
- درس هفتاد و چهارم - مسافرت و تفریح ----- ۹۳
- درس هفتاد و پنجم - معاشرت با دیگران ----- ۹۴
- درس هفتاد و ششم - شاد بودن و دوری از افسردگی ----- ۹۵
- درس هفتاد و هفتم - روزه و تقویت حافظه ----- ۹۶
- درس هفتاد و هشتم - حفظ کردن شعر ----- ۹۷
- درس هفتاد و نهم - آموختن زبان جدید ----- ۹۸
- درس هشتاد ام - امید به انجام کار ----- ۹۹
- درس هشتاد و یکم - گوش کردن به موسیقی‌های کلاسیک و سنتی ----- ۱۰۰
- درس هشتاد و دوم - روش جایگزین کلمه ----- ۱۰۱
- درس هشتاد و سوم - توجه دقیق به اتفاقات و مطالب و مرور ذهنی آنها ----- ۱۰۲
- درس هشتاد و چهارم - آموختن و نواختن موسیقی ----- ۱۰۳
- درس هشتاد و پنجم - پویایی مغز ----- ۱۰۴
- درس هشتاد و ششم - ایجاد ریتم و آهنگ در یاد سپاری ----- ۱۰۵
- درس هشتاد و هفتم - افکار تان را تحت فرمان خود در آورید (تقویت اراده) ----- ۱۰۶
- درس هشتاد و هشت - برنامه ریزی و تقویت حافظه ----- ۱۰۷
- درس هشتاد و نهم - کلمات را قبل از تکلم به‌رو رانید ----- ۱۰۸
- درس نود ام - توجه به ریزه کاری‌ها ----- ۱۰۹
- درس نود و یکم - فکر خلاق ----- ۱۱۰
- درس نود و دوم - مشورت آری اما انکا کامل به صحبت‌های دیگران هرگز ----- ۱۱۱
- درس نود و سوم - عادت‌های کلامی بد را از خود دور کنید ----- ۱۱۲
- درس نود و چهارم - شخصیت شما قابل احترام است ----- ۱۱۳
- درس نود و پنجم - با دوستان و نزدیکان خود بازی کنید ----- ۱۱۴
- درس نود و ششم - رهایی از تصورات نادرست , دیگران را ببخشید ----- ۱۱۵
- درس نود و هفتم - وسایل شخصی خود را دسته بندی و در جای مناسب قرار دهید ----- ۱۱۶
- درس نود و هشتم - خاطرات گذشته خود را تعریف کنید ----- ۱۱۷
- درس نود و نهم - وقایع مهم در زندگی خود را یادداشت کنید ----- ۱۱۸
- درس یکصدم - چگونگی یادگیری علوم و حفظ دروس ----- ۱۱۹
- فصل دوم تمرینات تقویت حافظه ----- ۱۲۳**
- تمریناتی برای تقویت حافظه ----- ۱۲۴
- تمرینات متنوع ----- ۱۲۵

فرآیند حافظه

درسی که کاملاً فهمیده شود از قبل یاد گرفته شده است.

(پرفسور ربروت توکھ)

استادان علوم تربیتی معتقدند، چیزی به نام ((حافظه ضعیف)) وجود ندارد.

حافظه به دو نوع تربیت شده و تربیت نشده تقسیم می‌شود. فقط باید بدانیم که ما دارای کدامیک از این دو نوع حافظه هستیم. تا در صورت نیاز برای تربیت و پرورش حافظه خود اقدام اساسی انجام دهیم. روش‌های تقویت حافظه فراوانند و شاید ارائه مطالب بسیاری از آنها از حوصله این کتاب خارج باشد. آن چه ما قصد بیان آن را داریم، ارائه روشهای آزمایش شده‌ای است، که به توسط آن می‌توان به قدرت بازایی اطلاعات و برنامه ریزی در ذهن کمک نمود.

باید بدانیم که برای داشتن یک حافظه قوی و نیرومند، لازم است زحمت بکشنم و با روش‌های علمی از سرمایه خدادادی خود استفاده کنیم.



به قول نیکلاس راو:

حافظه، گنجینه‌ای است که اگر می‌خواهیم از آن به قدر نیاز یاری بگیریم، باید به آن بهاء بدهیم و برایش سرمایه گذاری کنیم.

روان شناسان، به روش‌های مختلفی دست یافته‌اند که می‌تواند به نحو چشمگیری حافظه شما را تقویت کند.

راهبردهایی مانند بسط، مرور ذهنی و وسایل یاد یار، می‌توانند به شما در بهتر به خاطر سپردن آنچه مطالعه می‌کنید، کمک کنند. به خدمت گرفتن این راهبردهای اثبات شده در هنگام مطالعه می‌تواند، تفاوت بارزی در عملکرد درسی و نتایج امتحانی شما به وجود آورد.

مشاوره در این جهت تقویت حافظه از اهمیت زیادی برخوردار است تا جایی که در کشوری مانند فرانسه حدود یکصد بیمارستان خدمات تخصصی جهت مشاوره حافظه در اختیار مراجعه کنندگان قرار می‌دهند. و این در حالی است که این موضوع در ایران کمرنگ می‌باشد. و به امر مشاوره و تقویت حافظه توجه کمتری شده است و یا این موضوع در پاره‌ای موارد، حالت تجاری بخود گرفته و از حالت تخصص خارج شده است.

توانایی به خاطر آوردن اطلاعاتی مانند اسامی اشخاص، ارقام و آمار، دستورالعمل‌ها، فرایندها و نقل قول‌ها، مزیت خوبی برای انسان در طول زندگی محسوب می‌شود.

در حقیقت قدرت نگهداری اطلاعات در حافظه و امکان دستیابی مجدد به آنها برای کسب موفقیت‌های شخصی در امور فردی و حرفه‌ای امری ضروری است، که بایستی بدان بیشتر پرداخته شود.

تعریف حافظه

استادان علوم روانشناسی حافظه را به شکل‌های مختلف تعریف کرده‌اند که یکی از آنها به شرح زیر می‌باشد.

حافظه عبارت است از:

حفظ، نگهداری و ضبط تجربه زندگی در ذهن (یعنی هر موضوعی که به آن برخورد کرده مطالعه می‌کنیم، می‌بینیم و نظیر آن) و توان دسترسی فوری و استفاده سریع از آنها در موقع نیاز.

- فرآیند عملکرد حافظه دارای سه مرحله است:

مرحله اول (مطالعه):

دریافت موضوع به صورت آگاهانه و یا اتفاقی و ورود تجربه به ذهن.

مرحله دوم (رمز گذاری):

سازماندهی، طبقه بندی، ثبت و نگهداری آن و تبدیل ضابطه‌های خاص ذهنی

مرحله سوم (رمز خوانی):

یاد آوری یا بر گرداندن ارادی اطلاعات به قسمت فعال ذهن بدون اتلاف وقت

فرآیند عملکرد حافظه شبیه عملیاتی است که در کامپیوتر صورت می‌پذیرد یعنی:

ورود اطلاعات

ثبت و ذخیره اطلاعات

استفاده از اطلاعات ذخیره شده

انواع حافظه

حافظه را به می‌توان به سه دسته زیر تقسیم بندی نمود:

حافظه حسی

حافظه کوتاه مدت

حافظه بلند مدت

حافظه حسی

در واقع تحركات های محیطی (مانند نور، صدا، حرارت و) بر حواس پنج گانه انسان است که به طور دائم بر انسان تأثیر می گذارند.

حافظه کوتاه مدت

کل اطلاعات دریافتی توسط حافظه حسی در انسان پس از آنکه مورد توجه قرار گرفتند وارد حافظه کوتاه مدت می شوند.

در حافظه حسی اطلاعات دقیقاً مطابق محرک ها ذخیره می شوند ولی در حافظه کوتاه مدت این اطلاعات به صورت رمز (کد) در می آیند.

حافظه کوتاه مدت که آن را حافظه کاری یا حافظه فعال نیز می گویند عبارت است از:

مقدار موضوعاتی که می توان در یک زمان درک کرد و سریع نیز فراموش می شوند.

اطلاعات انبار شده در حافظه کوتاه مدت در زمانی کمتر از ۳۰ ثانیه فراموش می شوند. البته فراموشی سریع در حافظه کوتاه مدت نامطلوب نیست زیرا تصور کنید اگر برای هر چیز کوچکی از اطلاعات ضبط شده، آگاهی هوشیارانه داشتید چه ذهن شلوغ و درهمی می داشتید!

در آن صورت تمرکز بر روی یک موضوع یا انتخاب اطلاعات سودمند عملاً ناممکن بود.

حافظه کوتاه مدت نه تنها از لحاظ زمان بلکه از لحاظ گنجایش نیز محدود است.

حافظه کوتاه مدت را می توان حافظه هوشیاری آدمی نیز دانست زیرا ما از تمام محتوای آن آگاه هستیم و هر یک از اطلاعات موجود در این حافظه را می توانیم به سادگی به یاد آوریم.

حافظه بلند مدت

پس از آنکه اطلاعات در حافظه کوتاه مدت تکرار و مرور شد، وارد حافظه دراز مدت می شود و علاوه بر ورود به حافظه بلند مدت نیاز به رمز گردانی دارد.

حافظه دراز مدت حفظ اطلاعات از چند دقیقه پس از یادگیری تا تمام طول عمر شخص را شامل می شود.

این حافظه دارای هیچ محدودیتی نبوده و گنجایش تمام اطلاعات رسیده را خواهد داشت. بازگو کردن مطالب فراموش شده مانند تجربیات دوران کودکی نشان دهنده گنجایش فراوان و ثبات حافظه درازمدت است.

در ضمن علت فراموشی، محو شدن اطلاعات از حافظه درازمدت نیست بلکه این امر به دلیل عدم امکان دسترسی ما به آن اطلاعات می‌باشد.



تقویت حافظه

تقویت حافظه، مهارت و هنری است همانند حرف زدن، خواندن و فکر کردن هر کسی می‌تواند با تلاش و آموزش جهت ارتقاء حافظه خود گام بردارد.

در ادامه با بیان یکصد و ده درس خواهید دید که چگونه می‌توانید با روش‌های علمی و عملی در راه ارتقاء حافظه و یادگیری بهتر گام بردارید.

فصل یک

یکصد درس برای تقویت حافظه و یادگیری

درس اول - داشتن علاقه به مطالعه

دانستن چیزی غیر از حافظه نیست. «افلاطون»

علاقه داشتن به یک موضوع از عوامل مهم در فراگیری یک مطلب بشمار می‌آید. علاقه به مطالعه، یکی از شرایط اصلی و اساسی ایجاد تمرکز حواس، هنگام مطالعه است. وقتی خواننده به موضوعی علاقه‌مند می‌شود، خود به خود بر آن تمرکز می‌کند؛ بیشتر دقت می‌کند و به راحتی مطالب را به حافظه می‌سپارد و بعد هم خیلی راحت آن را به خاطر می‌آورد.

سعی کنید با ایجاد انگیزه‌های نیرومند و با در نظر گرفتن هدف‌هایی که برایتان مهم و جالب توجه است، نسبت به مطالعه، شوق و علاقه پیدا کنید. موقعیت‌هایی را که نمی‌توانید در آنها تمرکز حواس داشته باشید، تجزیه و تحلیل کنید؛ احساسات خود را مورد بررسی قرار دهید و بدانید که چه عواملی افکار شما را دگرگون می‌کنند. با این شناخت افکار منفی را از خود دور کنید.

تمرکز حواس درباره چیزهایی که به آنها علاقه مند هستید آسان و درباره چیزهایی که آنها را دوست ندارید دشوار است.

این امر، خود بیانگر این اصل است که عوامل عاطفی و احساسی نقش بسزایی در فرمان دادن یا ندادن به تمرکز دارد.

در اینجا ممکن است بگویید گاهی مجبور هستید، درباره موضوعات یا دروسی مطالعه کنید، که برایتان جالب نیست. در این موارد باید سعی کنید اطلاع کافی از فایده مطالعه آن موضوعات به دست آورید، تا با حسن نیت پذیرفته شوند و بطور دقیق درباره انگیزه‌هایی که شما را وادار به انجام این کوشش می‌کند، بررسی کنید.

دیپلمی که می‌خواهید بگیرید؛ پژوهش‌هایی که می‌خواهید بخوبی انجام دهید؛ موقعیت بسیار درخشانی که آرزو دارید به دست آورید؛ یا اینکه دوست دارید مورد تحسین افراد دیگر واقع شوید و به طور خلاصه آنچه که هدف شما را تشکیل می‌دهد و برای رسیدن به آن به مطالعه با تمرکز بالا می‌پردازید، این تصویر و هدف را باید پیش از شروع به مطالعه بخوبی درک کنید.

نخست سعی کنید پیشرفت‌هایی را که شما از خواندن یک مطلب، کسب کرده‌اید را برای خودتان بازگو کنید و از فایده مستقیمی که از مطالعه برای شما حاصل می‌کند، مطلع شوید. هرگز از خواندن مقدمه کتاب‌ها و فهرست مطالب، غافل نشوید. نویسنده در مقدمه کتاب، بطور معمول،

در چند صفحه سعی می‌کند که به خواننده علت نوشتن کتاب خود و آن چه را که می‌خواهد معرفی کند یا توضیح دهد را شرح دهد.

فهرست مطالب به شما نگرش کلی از کتاب می‌دهد و آنرا خلاصه می‌کند. با خواندن و دوباره خواندن مقدمه، علاقه مندی شما به کتابی که می‌خواهید بخوانید، افزایش می‌یابد. به این دلیل پیش از آنکه بخواهید توجه خود را روی مطالعه موضوعی که دارای دشواری اندکی است متمرکز سازید، باید به علاقه مندی خود برای این مطالعه ایمان بیاورید. در زمان حضور در کلاس درس با علاقه به مطالب درسی با طرح پرسش‌هایی برای دریافت پاسخ در کلاس شرکت جویید.

یادگیرنده فعال و مثبت به شما در ایجاد انگیزه و علاقه در یادگیری یک درس در کلاس درس کمک می‌کند. شما می‌توانید این کار را با تفکر بیشتر در مورد موضوع درسی، و پیش‌قدم شدن در ارائه کنفرانس و از قبل خوانی مطالب درسی انجام دهید.



درس دوم - طرح سؤال

ایجاد طرح سؤال هایی از متن باعث خواندن برای یافتن پاسخ سؤال ها گردیده و به خواندن برای تفکر و تجزیه و تحلیل مطلب ها کمک می کند.

طرح سؤال پیش از مطالعه دقیق، فرد را وادار می کند تا به طور فعالانه و با تمرکز، دقت کافی، انگیزه و علاقه، به مطالعه بپردازد. طرح سؤال هنگام مطالعه، یکی از روش هایی است که خواننده را فعال و بطور عمیق او را درگیر مطالعه می کند و سبب برانگیختن جدیت و تلاش وی به هنگام مطالعه می شود. فرد برای یافتن پاسخ سؤالات خود، بایستی تمرکز حواس خود را حفظ کند؛ زیرا در هنگام مطالعه، نمی توان بدون تمرکز، پاسخ سؤالات را پیدا کرد.

بعد از خواندن مطلب و با طرح سؤال، توان و میزان فراگیری خود را ارزشیابی کرده، به نقاط قوت و ضعف خود پی می برید.

طرح سؤال، سبب ایجاد نظر انتقادی نسبت به مطالب در فرد می شود و موجب می شود تا خواننده در مطالعات بعدی، برای از بین بردن نقاط ضعف خود، با دقت و تمرکز بیشتری مطالعه کند.



درس سوم - تند خوانی

تند خوانی روشی است در جهت مدیریت زمان و انرژی و تطابق چشم با درک مطلب. تندخوانی، باعث توجه و تمرکز بیشتر و فهمیدن مطالب و در نتیجه، باعث یادگیری بهتر می‌شود.

فکر و ذهن ما قادر است هزاران کلمه را در دقیقه از خود عبور دهد؛ ولی اگر سرعت مطالعه ما پایین باشد، ذهن، وقت اضافی می‌آورد و ناچار به این شاخه و آن شاخه می‌پرد و در نتیجه، حواس‌پرتی ایجاد می‌شود.

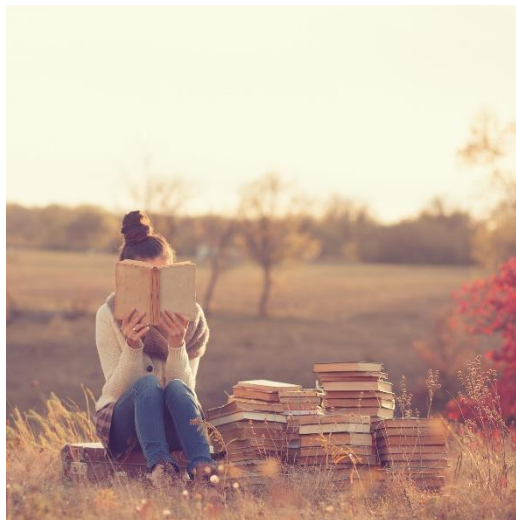
مطالعه سریع یا تندخوانی، فرصت جولان به ذهن نمی‌دهد و سبب برقراری تمرکز حواس هنگام مطالعه می‌شود.

شما می‌توانید جهت ایجاد سرعت در خواندن ابتدا در مرحله اول با تمرینات مستمر فقط سرعت خواندن بدون درک مطلب را بالا ببرید.

سپس با تکرار تمرینات در مرحله دوم درک مطلب را نیز مد نظر قرار دهید.

بدین ترتیب درک مطلب با تند خوانی همراه می‌گردد.

قبل از شروع تمرینات، پنجاه خط از یک کتاب را مد نظر قرار داده، سپس زمان انجام تند خوانی را ثبت نمایید، با ثبت زمان در مراحل دیگر تمرین خواهید دید که چشم و مغز شما چگونه می‌تواند با هم هماهنگ شود.



با بکار بستن نکات زیر مهارت تند خوانی را در خود تقویت کنید:

۱- مکث‌ها و توقفهای چشمان خود را حین مطالعه سطور کاهش دهید.

این همان تمرکزهای لحظه‌ای بروی حروف و واژه‌ها است. ما هنگام خواندن هر یک از سطرهاى یک متن چشمان خود را بصورت جهشی بسمت جلو حرکت می‌دهیم، اکنون هر میزان که ما این مکث‌ها و جهش‌ها را کاهش دهیم، سرعت خواندنیان نیز افزایش می‌یابد. تعداد این توقف‌ها معمولاً در افراد کند خوان به هفت بار در هر سطر می‌رسد، اما شما می‌توانید این تعداد مکث را به سه بار در هر سطر کاهش دهید.

نکته یک: هنگام مطالعه چشمان خود را در طول سطور حرکت دهید و نه سر خود را. نکته دو: برای کاهش مکث‌ها و توقف‌ها می‌بایست حوزه دید خود را افزایش دهید. برای این منظور شما باید سعی کنید تا تصاویر واقع در گوشه چشمان خود را بدون اینکه بطور مستقیم به آنها نگاه کنید، ببینید.

نکته سه: اجازه ندهید حین مطالعه دیدتان دچار سرگردانی گردد.

۲- واژه‌ها را گروه بندی کنید.

ما دیگر آموخته‌ایم که چگونه حروف را با یکدیگر ترکیب کرده و کلمات را خوانده و درک کنیم. اکنون باید بیاموزیم که دسته‌ای از کلمات را با یکدیگر ترکیب کرده و یک جمله را در آن واحد بخوانیم. و در قدم بعدی باید بیاموزیم که چگونه جملات را دسته بندی کرده و مفهوم کلی یک پاراگراف را استخراج کنیم.

نکته یک: ثابت شده که دسته بندی واژه‌ها قوه ادراک و فهم را افزایش می‌دهد. بطور کلی مفهوم را آسان‌تر می‌توان از یک دسته واژه استخراج کرد تا از کلمات منفرد و حتی حروف تک.

۳- هیچگاه به عقب باز نگردید.

اغلب افراد عادت کرده‌اند هنگام مطالعه به عقب بازگشته و واژه‌ها و یا قسمتهایی از متن را که بدرستی متوجه نشده‌اند را بازخوانی کنند. این کار فقط از سرعت خواندن شما می‌کاهد. شما می‌توانید با مطالعه تکمیلی قسمتهایی که بدرستی متوجه نشده‌اید را درک کنید. شاید با خودتان بگویید که این باز خوانی مجدد هم زمان بر است. اما باز گشت مکرر به عقب برای بازخوانی قسمتهای درک نشده به مراتب وقت گیرتر از مطالعه مجدد یک مطلب به روش تند خوانی است.

۴- هدفمند مطالعه کنید.

هدف خود را از مطالعه هر مطلبی از پیش تعیین کنید. که چه نوع اطلاعاتی را می‌خواهید کسب کنید. این کار سبب می‌گردد تا شما اطلاعات غیر ضروری و حاشیه‌ای را در فرایند مطالعه حذف کنید.

۵- فقط کلمات و مفاهیم کلیدی را مطالعه کنید.

ما برای نگاشتن مطالب ناگزیریم پاره‌ای دستورات نوشتاری و ساختار صحیح جملات را رعایت کنیم. اما هنگام خواندن نه. چهل تا شصت درصد کل یک متن از واژه‌ها و حروف بی اهمیت و غیر ضروری (البته برای درک آن) تشکیل یافته است. مانند حروف ربط مانند ((و)) و ((یا)). بیاموزید تنها اسمها و افعال را بخوانید. نکات و مفاهیم اصلی یک پاراگراف را یافته و آن را در ذهن بسپارید و جزئیات خارج از موضوع اصلی را حذف کنید.

۶- با صدای بلند مطالعه نکنید.

سرعت ادا کردن و صحبت کردن بسیار کمتر از ظرفیت یادگیری و مطالعه شماست. در فرایند مطالعه بایست فقط چشمها و مغز درگیر باشند. سرعت قوه بینایی شما بسیار بیشتر از سرعت تکلم شماست. بنابراین از تلفظ حروف و واژه‌ها حین مطالعه خودداری کنید. اما مسئله اصوات به همین جا ختم نمی‌شود. ما حین خواندن در ذهن خود نیز اصوات مرتبط با حروف و واژه‌ها را بیان می‌کنیم. این همان ندای درون شماست زمانی که به اصطلاح در دلتان مطلبی را می‌خوانید. یعنی ما پس از دیدن یک کلمه صبر می‌کنیم تا صدای مرتبط با آن کلمه (تلفظ) در ذهنمان کامل شود سپس به سراغ کلمه بعدی می‌رویم. این عادت نیز سرعت مطالعه شما را کاهش می‌دهد. به یاد داشته باشید که حذف کامل این صداها در مغز و ذهن غیر ممکن است اما می‌توان آنها را به حداقل رساند.

۷- در محیط مطالعه خود هر عاملی که موجب پرت شدن حواس شما می‌گردد را حذف کنید.

۸- هر میزان که شما با واژگان و اصطلاحات یک زبان آشنا تر و مانوس تر باشید درک بهتری نیز از متون نگاشته شده به آن زبان خواهید داشت. بنابراین تا می‌توانید واژه و اصطلاح جدید بیاموزید.

۹- تمرین کنید، تمرین کنید.

تا می‌توانید تند خوانی را تمرین کنید. تند خوانی نیز همچون سایر مهارتها نیاز به ممارست دارد.

۱۰- تمرکز خود را حین مطالعه حفظ کنید.

بدین مفهوم که در حین خواندن مطلبی در آن واحد به چیز دیگری فکر نکنید.

درس چهارم - خواندن اجمالی

اگر از ابتدا مطالب را در قالب کلی و چهار چوب کلی فرا بگیریم تأثیر آن در فراگیری بیشتر است.
(از کل به جزء)

روش خواندن اجمالی یا پیش خوانی به صورت اجمالی، مبتنی است بر یک نمونه گیری سریع از نکات اساسی و صرف نظر کردن از جزئیات مطالب قابل یاد گیری. در این روش، خواننده، مطالب را سازمان دهی می کند و آنگاه هدف از مطالعه خود را مشخص کرده، مقدار زمان مطالعه و میزان دشواری کتاب را تخمین می زند و سپس از طریق سؤال کردن، کنجکاوی، علاقه، دقت و تمرکز حواس خود را افزایش می دهد. خواندن اجمالی به شما کمک می کند تا در ذهنتان با استفاده از ضمیر ناخود آگاه محل قرار گیری مطلب در طبقه بندی ذهنتان مشخص شود. تا در ادامه مطالعه مطلب بخاطر سپرده شده در جای خود قرار گیرد. خواندن اجمالی روش کاربردی می باشد در زمانی که شما با انبوهی از کتاب سرو کار دارید.

با سطحی خوانی و اغلب با دقت شگفت آوری، می توانید درکی کلی از محتوای کتاب به دست آورید. برای سطحی خوانی یا خواندن، گام های زیر روشی مناسب برای شروع و پرداختن به کتاب به صورت اجمالی است:

۱ - به عنوان صفحه و مقدمه نگاه کنید و به ویژه به عناوین فرعی یا دیگر نشانه هایی توجه کنید که به هدف و چشم انداز کتاب یا مقصود نویسنده اشاره دارند.

۲- فهرست مطالب را برای کسب دریافتی کلی از ساختار کتاب، بخوانید از فهرست همچون نقشه جاده قبل از شروع سفر بهره بگیرید.

۳- فهرست اعلام یا موضوعی را بازبینی کنید تا با دامنه موضوعات تحت پوشش یا منابع مورد استفاده از مؤلفان آشنا شوید.

هرگاه فهرست اصطلاحات در پایان هر فصل، مهم و حساس به نظر رسید، برای درک بهتر، آن ها را در متن جستجو کنید، بدین ترتیب شما کلید نزدیک شدن به مؤلف را پیدا می کنید.

حالا شما برای خواندن کتاب یا سطحی خوانی، هر کدام را که انتخاب کنید، آماده هستید، اگر به سطحی خوانی رأی می دهید به فصلهایی نگاه کنید که حاوی بندهای اصلی یا به عبارات خلاصه شده در شروع یا پایان صفحه یا فصل هستند، سپس صفحاتی را ورق بزنید، یک یا دو پاراگراف و گاهی هم چند صفحه متوالی را بخوانید بدین نحو کتاب را ورق زده، همواره در جستجوی ضربان اصلی مطلب باشید.

درس پنجم - جدیت در مطالعه

اینکه شما دختر هستید یا پسر، مرد یا زن، سالمند یا جوان و... به هیچ عنوان دلیلی برای عدم توانایی شما در پرورش برخی از نیروهای ذهنی نیست.

به محض نشستن پشت میز مطالعه، خواندن را با جدیت شروع کنید؛ زیرا اگر سریع مشغول به کار مطالعه شوید، تمرکز حواس زود به دست می‌آید.

یک ضرب‌المثل چینی می‌گوید:

((فتح ستارهایی که هزاران فرسنگ از ما دور هستند، با برداشتن قدم اول، امکان‌پذیر است))

شک و تردید، موجب حواس‌پرتی یا ایجاد تخیلات واهی می‌شود.

اجازه ندهید چیزی جز مطالعه، ذهن شما را مشغول کند. تصمیم بگیرید و مقدار زمانی را برای مطالعه مشخص کنید و خود را به مدت زمانی خاص محدود کنید. در این زمان، از مطالعه دست نکشید و به مطالعه ادامه دهید؛ اما زمان مطالعه را طولانی نکنید. به خود تلقین کنید که فردی با اراده‌ای هستید و می‌توانید هر درسی را به خوبی یاد بگیرید. جدی باشید و با علاقه و انگیزه مطالعه کنید تا هنگام مطالعه، دچار حواس‌پرتی نشوید.

تقویت حافظه نه تنها به آموختن روشهای تازه بستگی دارد، بلکه به انگیزه قوی نیز نیازمند است.



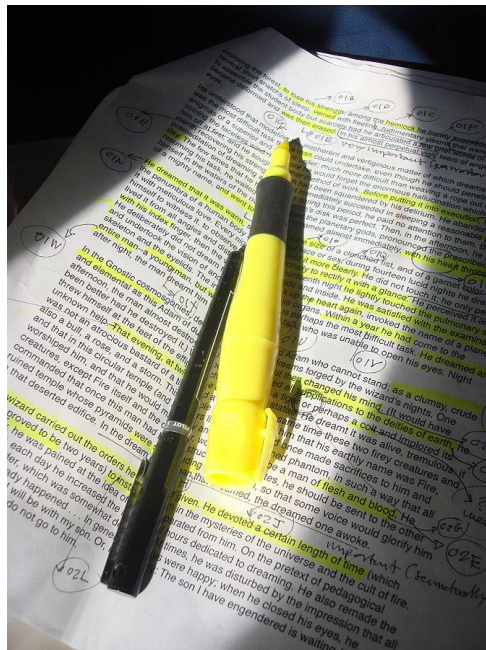
درس ششم - خط کشیدن زیر مطالب مهم

همیشه در هنگام مطالعه و یاد گیری یک متن با استفاده از یک مداد و یا یک ماژیک علامت گذاری زیر نکات با اهمیت خط بکشید.

استفاده از این روش، یکی از شایع ترین روش هایی است که اغلب دانش آموزان و دانشجویان از آن استفاده می کنند.

هنگام مطالعه، با استفاده از یک مداد، مطالب مهم و اساسی را علامت گذاری کنید؛ زیرا برای مشخص نمودن مطالب مهم و اساسی، خط کشیدن زیر آنها لازم است و این خط ها به منزله تکیه براهمیت موضوع بوده و توجه ما را به مطلب مورد نظر بیشتر می کند. همچنین در حاشیه کتاب نکات مهم را یادداشت کنید.

در زمانی که شما، نیاز به بازخوانی مطلبی دارید، با دیدن خطوط زیر کلمات یاد گیری و بازخوانی، با موفقیت بیشتری انجام می پذیرد.



درس هفتم - ترک افکار منفی و داشتن افکار مثبت

مراقب افکارتان باشید. در اصل نباید هر فکری امکان راه یافتن به ذهن شما را پیدا کند.

مطالعه عمیق و یادگیری تمرینش، وقتی حاصل می‌شود که فرد، تصور مثبتی از خود داشته باشد و به خود اعتماد کند؛ زیرا اعتماد به خود، مهارت و نیرو را افزایش داده، مغز را سالم‌تر می‌کند. وقتی می‌خواهید کاری انجام دهید، از گفتن کلماتی مانند نمی‌خواهم، نمی‌دانم و نمی‌توانم، بپرهیزید و جمله ((این کار محال است)) را از دفتر زندگی خود خط بزنید. ترس، بدگمانی و بی‌ارادگی را از خود دور کنید و هرگز به خود اجازه ندهید تا هیجانات و افکار منفی، شما را در خود غرق سازد و تمرکز حواس شما را مختل کند.

**شما بایستی اعتماد به نفس داشته باشید و پیوسته با خود تکرار کنید که:
(قادر به انجام هر کاری هستید))**

و بدین طریق، تفکر مثبت را در خود پرورش دهید. قوی بودن اعتماد به نفس، احساس شغف و شادی را در شما به وجود می‌آورد و در حالت شادمانی، از تمرکز حواس خوبی برخوردار می‌شوید؛ بهتر فکر می‌کنید؛ بهتر مطالعه می‌کنید و نتیجه، کارهایتان بهتر می‌شود.

((مارگات کوربت)) می‌گوید:
_((انسان در بحر اندیشه‌های خوشایند، حافظه‌ای بهتر پیدا می‌کند و ذهن در حالت آرامی قرار می‌گیرد و میل به یادگیری را در خود بوجود می‌آورد)).

از این رو، خود پنداری مثبت، مهم‌ترین کمک برای تمرکز و یادگیری است. شما اگر بتوانیم تصورات غلط و منفی را از خود دور و تصورات مثبت را جایگزین کنی، می‌توانیم علاقه به مطالعه و یادگیری را در خود ایجاد کنید و حافظه خود را تقویت کنید.

درس هشتم - عدم هماهنگی اراده و تخیل خواننده، مانع تمرکز است

از منفی و زیان بار بودن برخی از افکار آگاه باشید و سعی کنید آنها را از ذهن خود تا حد امکان دور کنید.

اگر تخیل خواننده با اراده‌اش هم سو نباشد، خواننده نمی‌تواند تمرکز حواس کافی و لازم داشته باشد. در علم روان‌شناسی، ثابت شده است که در این تضاد، قدرت تخیل، قوی‌تر از قدرت اراده است. وقتی دانشجویی کتابی را باز می‌کند و به مطالعه آن اقدام می‌کند، پس از مدت کوتاهی، افکاری به ذهنش خطور می‌کند؛ مثلاً با دوستانش فوتبال بازی کند یا با هم به سینما بروند یا فلان فیلم را تماشا کنند. این تخیلات، باعث می‌شود تا خواننده، تمرکز خویش را از دست بدهد و سرانجام از خواندن کتاب منصرف شود.

برای غلبه بر این مشکل، خواننده وقتی مایل به مطالعه درباره موضوعی خاص باشد، بهتر است خود را در حال و هوای مخصوص آن موضوع قرار دهد؛ بطور مثال اگر کتاب شعری می‌خواند، خود را در حال و هوای شاعر در هنگام سرودن یا خواندن آن شعر قرار دهد و از آن لذت ببرد، اگر کتاب پزشکی می‌خواند، خود را در حال و هوای پزشک در هنگام معالجه بیمار قرار دهد تا از این طریق، خیال و اراده را با هم هماهنگ کند. تا زمانی که آهنگ تخیل و اراده هماهنگ باشند، تمرکز حواس حفظ می‌شود.



درس نهم - ریز کردن اطلاعات و تشخیص کل و جزء آن نقش زیادی در حافظه دارد

بلعیدن اطلاعات بیشمار بطور یکجا امکان پذیر نیست، بنابراین باید موضوعهای گسترده را خرد خرد، دندان زد و پایین داد.
(دکتر جیمز وینلند استاد دانشگاه نیویورک)

یک مجموعه علمی یا اطلاعاتی را می توان با یک پازل بسیار بزرگ که شامل قطعات کوچک بیشماری است مقایسه کرد.
چنین مجموعه ای را نمی توان به درستی بازسازی کرد، مگر آنکه یک ایده و نقشه کلی از نوع تصویر در ذهن داشته باشیم. در فراگیری اطلاعات هم برای این که کل را بدانیم باید از اجزاء با خبر باشیم و برای اینکه اجزاء را بدانیم باید از کل آگاهی داشته باشیم.



درس دهم - کاستن حواس پرتی‌های ناشی از شرایط بدنی

آن هنگام که روحم عاشق جسمم شد و جفت گیری این دو سر گرفت من بار دیگر متولد شدم. (جبران خلیل جبران نویسنده عرب)

خستگی، تنش، خواب نامنظم و دوری از ورزش و فعالیت صحیح بدنی و عادات غذایی نادرست، می‌تواند از علائم و مشکلات مربوط به تمرکز باشند؛ به عنوان مثال، سنگینی معده و سیری بیش از حد، یکی از زمینه‌های عدم تمرکز به هنگام مطالعه است. شما باید از خوردن غذاهای پرحجم خودداری کنید؛ زیرا با سرازیر شدن خون به سمت دستگاه گوارش، از بنیه حسی و ذهنی شما کاسته می‌شود. همچنین، باید بدانید که صبحانه کافی و مقوی، نقش مهمی در ایجاد و برقراری تمرکز حواس در طی روز خواهد داشت.

در هنگامی که شما از نظر شرایط بدنی در حالت مناسبی به سر می‌برید مطالب را بهتر به خاطر می‌سپارید و قدرت یادگیری شما در شرایط خوبی قرار دارد.

فضایی که در آن درس می‌خوانید باید فرحبخش و لذت آفرین باشد.

لباس راحتی بپوشید، چای داغی بنوشید، زمان خاصی به مطالعه اختصاص دهید. هنری که در یادگیری بهتر به شما کمک می‌کند تغییر دادن احساساتی است که نسبت به مطالعه کردن دارید. همیشه ضمن ایجاد آرامش روحی و روانی شرایط را برای آرامش و آسایش بدنی برای خود فراهم کنید. البته این بدان معنا نیست که شما در رختخواب خود مطالعه کنید. چرا که رختخواب جای استراحت است نه درس خواندن بلکه این موضوع بدان معناست که از نظر بدنی آماده مطالعه و یادگیری باشید و به این مسئله توجه کامل داشته باشید.

درس یازدهم - بهره برداری از تکنیک زندگی در زمان حال

حواست را جمع کن، شما باید تمرکزتان را برای هدفی که در ذهن دارید، حفظ کنید.

بطور کلی هر وقت متوجه می شوید که فکرتان از موضوع منحرف شده، به خودتان بگویید:

((حالا اینجا باش))

و به آرامی توجهتان را به جایی که می خواهید، برگردانید.

برای مثال، شما در کلاس درس هستید و توجهتان از سخنان استاد به تکالیفی که دارید یا به قرار ملاقاتتان معطوف می شود. در این هنگام، به خودتان چنین بگویید: ((حالا اینجا باش)) و دوباره حواستان را متمرکز کنید و تمرکزتان را به سخنان استاد برگردانید و تا جایی که ممکن است، این حالت را حفظ کنید.

اگر شما فردی طبیعی باشید، چه بسا این کار را صد بار در هفته انجام دهید؛ اما پس از مدتی، درخواهید یافت که هر روز نسبت به روز قبل، فاصله زمانی بین منحرف شدن افکارتان بیشتر می شود. بنابراین، صبور باشید و این جمله را حفظ کنید و ببینید که چطور سریع پیشرفت خواهید کرد. دو دیوار آهنین درست کنید، یکی را به روی گذشته و دیگری را به روی آینده ببندید و فقط در زمان حال زندگی کنید.

کسانی که از این روش استفاده کرده اند، توانسته اند افکار مزاحم را کاهش دهند. این تغییر بزرگی است.

درس دوازدهم - تسلیم حواس پرتی‌های بیرونی نشوید

به علت و عوامل بوجود آمدن افکار اضافی که ذهن شما را به خود مشغول داشته است، پی ببرید و آنها را از فکرتان خارج کنید.

وقتی در یک اتاق نشسته‌اید، اگر شخصی، در را محکم و با سر و صدا بست، رویتان را به سمت او برنگردانید؛ بلکه ذهنتان را به آن چیزی که مقابل شماست، متمرکز سازید.

این کار را در موقعیت‌های متعدد، مانند موارد زیر تمرین کنید:

- در کلاس‌های درس بگذارید افراد بیایند و بروند و صحبت کنند؛ بدون این که کوچک‌ترین نگاهی به آنها بکنید؛ گویی آنجا نیستید.

- بین خودتان و استاد، تونل برقرار کنید. و فقط مطالب استادتان را بشنوید و به آن توجه داشته باشید.

- وقتی با کسی در حال گفت و گو هستید، توجهتان را به او معطوف کنید؛ به صورتش بنگرید و به گفته‌هایش توجه کنید و بقیه دنیا را از ذهنتان بیرون کنید.

در واقع دقت و توجه، یکی دیگر از مسائلی است که باعث تقویت حافظه می‌شود. وقتی وقت شما در تسخیر اندیشه‌های پنهان و گریزان است، امکان آموختن وجود ندارد.

درس سیزدهم - شمارش معکوس

شمارش معکوس باعث تقویت حافظه در انسان می‌شود.

هر انسانی جهت تقویت حافظه می‌تواند از عدد صد تا صفر (یعنی به طور معکوس) شمارش کند.

۱۰۰ - ۹۹ - ۹۸ - ۹۷ - ۹۶ - ۹۵ - ۹۴ - ۹۳ - ۹۲ - الی صفر

در مرحله دوم حالا از عدد صد تا صفر بصورت یک در میان شمارش کنید.

۱۰۰ - ۹۸ - ۹۶ - ۹۴ - ۹۲ - ۹۰ - ۸۸ - ۸۶ - ۸۴ - الی صفر

در مرحله سوم از عدد صد تا صفر بصورت سه تا در میان شمارش کنید.

۱۰۰ - ۹۷ - ۹۴ - ۹۱ - ۸۸ - ۸۵ - ۸۲ - ۷۹ - ۷۶ - الی صفر

در مرحله چهارم از عدد صد تا صفر بصورت پنج تا پنج شمارش کنید.

۱۰۰ - ۹۵ - ۹۰ - ۸۵ - ۸۰ - ۷۵ - ۷۰ - ۶۵ - ۶۰ - الی صفر

حالا از ۲ تا ۲۰۰ را وارونه بشماریم؛ به طوری که ۳ تا ۳ کم شود.

شما با این تمرین‌ها می‌توانید به حافظه‌تان جهت دسته بندی و شکوفایی خلاقیت کمک کنید.



درس چهاردهم - چه بخوریم تا حافظه قوی داشته باشیم

هر چیزی که شما می‌خورید و می‌آشامید بر نحوه فکر کردن شما تأثیر می‌گذارد.

یک رژیم غذایی مناسب می‌تواند به کارکرد صحیح مغزمان کمک کند. مغز قبل از هرچیز نیازمند گلوکز به عنوان تنها سوخت خویش است. گلوکز به وسیله غلات (به ویژه نان)، شیرینی جات، برنج، حبوبات و سیب زمینی تأمین می‌شود. بیست درصد انرژی موجود در رژیم غذایی روزمره تنها به وسیله قشر خاکستری مغز به مصرف می‌رسد. جالب است که مصرف انرژی به هنگام خواب افزایش می‌یابد، در نتیجه: غذای شما در هنگام صرف شام نباید بیش از اندازه سبک باشد. بلکه لازم است قندهای با هضم طولانی (مثل نان و غیره که هضمشان تا ظاهر شدن قند در خون فرد چندین ساعت طول می‌کشد) در آن وجود داشته باشد.

مواد دیگر نیز به همین اندازه برای سوخت و ساز مغز ضروری‌اند، ویتامین‌ها (بویژه B₁ و B₃) و چربی‌های خوب (چربی‌های اومگا ۳). چربی‌های خوب برای سلول عصبی‌ها و پیوندهایشان بسیار مفیدند و به مقدار کافی در دانه‌های روغنی مثل آفتابگردان، گردو و نیز گوشت ماهی‌های چرب (ساردین، تن، قزل‌آلا...) در طبیعت وجود دارند.

استفاده از یک رژیم غذایی سالم و مناسب نه تنها برای جسمتان مفید است، بلکه برای مغز و حافظه‌تان نیز لازم است.

بر طبق نظرات آکادمی عصب شناسی در امریکا، خوردن میوه‌ها و سبزیجاتی که حاوی میزان زیادی آنتی اکسیدان هستند، مثل توت‌ها، مرکبات، اسفناج، هویج، کلم بروکلی، گوجه فرنگی، سیب زمینی می‌تواند تا ۱۱ درصد احتمال سکته را پایین‌تر بیاورد.

آزمایش‌های انجام شده در دانشکده ((کینگز لندن)) و دانشگاه ((روچستر)) نیویورک بیانگر آن است که نبود آهن در بدن نقش تعیین کننده‌ای در میزان و عملکرد شناختی انسان ایفا می‌کند، با کمبود این ماده در بدن مقدار هموگلوبین خون کاهش یافته و در نتیجه اکسیژن کافی به مغز نمی‌رسد. ضمن آنکه آهن در انتقال اطلاعات به مغز نیز بسیار موثر است. همچنین کمبود ((روی)) که در گوشت قرمز و بادام زمینی به فراوانی یافت می‌شود، در تضعیف حافظه نقش اساسی دارد.

تحقیق دیگری نشان می‌دهد که مواد موجود در ذغال اخته وانگور می‌تواند توانایی ارتباط سلول‌های مغزی را با یکدیگر را بالا برده و خطر آسیب رسیدن به آنها را پایین می‌آورد.

بجز میوه‌ها و سبزیجات، مواد دیگری مثل ((کاراکامین)) و همچنین ویتامین‌های B مثل ((نیاکتین)) و اسید فولیک نیز در این زمینه کمک کننده هستند و خطر ابتلا به ضعف حافظه را پایین می‌آورند. بهترین راه محافظت حافظه خوردن مقادیر زیادی آنتی اکسیدان و مواد مغذی است که بطور معمول در میوه‌ها و سبزیجات یافت می‌شوند.

افرادی که در رژیم غذایی‌شان بیشترین میزان میوه و سبزیجات را استفاده می‌کنند، توانایی بیشتری در به خاطر آوردن کلمات دارند. از میان تمامی میوه‌ها و سبزیجات می‌توان گفت میوه ((قره‌قات)) و ((تمشک سیاه)) محتوی قوی‌ترین آنتی اکسیدانها و آنتو سیانی‌ها بودند.

در طب سنتی ایرانی آمده است کندر جویدنی و رازیانه عقل را زیاد می‌کند و ماست با سرعت باعث تقویت حافظه می‌شود. همچنین بادام شیرین، گردو، به، پسته، فندق، سیر، عسل، کرفس، موز، توت فرنگی، زنجبیل، نارنگی، آب سیب، دم کرده گیاه اسطوخودوس، شیر تازه و قهوه برای تقویت حافظه مفید است. همچنین خوردن قند و شکر مصنوعی را کاهش دهید

جویدن آدامس

دانشمندان در بررسی‌های انجام شده به این نتیجه رسیدند که فعالیت هیپوکامپ (مهم‌ترین ناحیه مربوط به حافظه در مغز) با جویدن افزایش می‌یابد و حتی گیرنده‌های انسولین در مغز هم با این کار تحریک می‌شوند. زیرا جویدن باعث کاهش انسولین می‌شود و در ضمن بدن نیاز به غذا پیدا می‌کند. هر چند که دکتر ((آندرسکولز)) معتقد است که ساده‌ترین دلیل این است که با جویدن ضربات قلب بیشتر و در نتیجه اکسیژن بیشتری به مغز رسیده و توانایی مغز را افزایش می‌دهد.

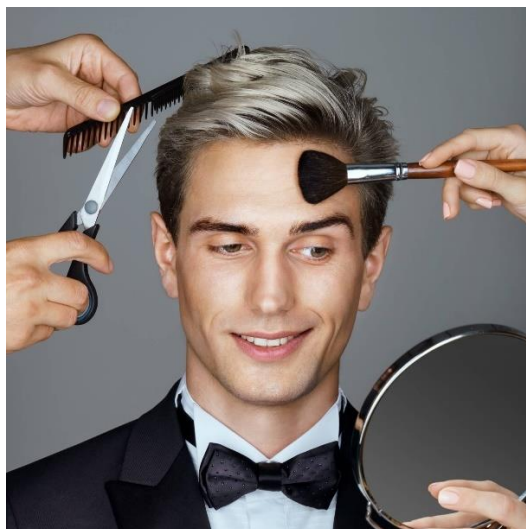


درس پانزدهم - رعایت بهداشت فردی

گرفتن ناخن‌ها در روز دوشنبه، مسواک نمودن، حجامت کردن از قدیم در آموزه‌های سنتی ایرانی برای رعایت بهداشت فردی توصیه شده است. در این بین نیز راهکارهایی برای تقویت حافظه وجود دارد:

- ۱ - پرخوری قوای عقلی را ضعیف می‌کند و کم خوری یکی از راه‌های زیاد شدن حافظه است.
- ۲ - زیاده از حد آب خوردن و بدون احساس نیاز آب نوشیدن، موجب کندی ذهن می‌شود.
- ۳ - مسواک زدن منظم، حافظه را زیاد می‌کند و بی توجهی نسبت به بهداشت دهان و دندان، موجب بروز حالات و امراضی می‌گردد که فراموشی و کند ذهنی ایجاد می‌نماید.
- ۴ - شست‌وشوی بینی یا استنشاق آب، یکی از راه‌های تقویت و گشایش حافظه است بدیهی است که اصلاح وضعیت تنفسی و رسیدن اکسیژن کافی به مغز، قدرت قوای ذهنی را افزایش می‌دهد.
- ۵ - حجامت در محل متعارف آن یعنی میان دو کتف، یکی از عوامل افزایش حافظه است و علاوه بر آن، بر عقل نیز می‌افزاید. جالب است که میان افزایش تحرک و قدرت جابه جایی اجزای خون که با حجامت و فصد حاصل می‌گردد با خون رسانی صحیح و آسان به کوچکترین عروق مغزی، رابطه نزدیکی وجود دارد. البته امروزه موارد مشابه ای مانند اهداء خون نیز وجود دارد.

همچنین تحقیقات نشان داده است افرادی که به طور منظم ورزش می‌کنند، از سبزیجات و میوه‌جات تازه استفاده می‌کنند و دور سیگار و الکل نمی‌گردند، حافظه بهتری دارند و در اثر بالا رفتن سن هم حافظه‌شان کمتر تعدیل می‌رود.



درس شانزدهم - ارتباط با معبود هستی

وظیفه انسان در برابر حافظه‌ای که خداوند آن را با رحمت واسع خود به ما ارزانی داشته چیست؟

همچنین در آیه هفتاد و هشتم سوره نحل می‌فرماید:

ما برایتان قدرت شنوائی و بینائی و یادسپاری را قرار دادیم ولی عده کمی از شما سپاسگزارید.

خداوند در قرآن تاکید نموده که انسان به زمین و آسمان بطور دقیق بنگرد و تفکر کند. آیا این تفکر به شکوفایی فکر و اندیشه نمی‌انجامد؟
تقویت قوه حافظه انسان و آرامش فکری که از خواندن کلام الهی حاصل می‌گردد، بدون شک انکار ناپذیر است.

خواندن قرآن و ارتباط با پدیدآورنده جهان قدرت حافظه را افزایش می‌دهد و فراموشی را از بین می‌برد. و وقتی که دل منور به نور قرآن شد زمینه ساز ورود علم نیز می‌گردد، که اگر خدای متعال برای کسی (در قلبش) نوری نرساند هیچ توانائی نوردهی را نخواهد داشت.
(وَمَنْ لَّمْ يُجْعَلِ اللَّهُ... (سوره نور، آیه ۴۰))



درس هفدهم - طراحی و نقاشی آزاد

تجسم دقیق و شفاف در ذهن همراه با آرامش در حین تجسم حافظه انسان را تقویت می‌کند.

طراحی را آزادانه و با استفاده از مداد نرم، زغال و امثالهم انجام دهید. نیاز نیست از بهترین قلم مو و رنگ استفاده کنید. بلکه هدف آنست که با طراحی شما بتوانید به دو هدف ((هماهنگی مغز و دست)) و ((خوب مشاهده کردن)) برسید. برای این کار توجه به جزئیات را فراموش نکنید. البته این بدان معنا نیست که از کل فارق شوید. طراحی را آزادانه و بدون هیچ دغدغه‌ای انجام دهید، هر آنچه در درون خود دارید، اهم از تصورات و ترکیب بندی‌ها، سعی کنید همه آنها را روی کاغذ بیاورید. جرات مندانه مدادتان را روی کاغذ بکشید. از اینکه شکل ترسیم شده توسط شما خنده دار و یا مضحک است ناراحتی بخود راه ندهید بلکه بدان بخندید و از این کار لذت ببرید. شما می‌توانید با طراحی آزادانه روح و فکر خود را تسکین دهید و توانایی‌های خود را برای بالا بردن قدرت تصور ارتقاء ببخشید و به تقویت قدرت حافظه و فکر خود کمک کنید.



درس هجدهم - ورزش جسم

برای داشتن هیكل مناسب باید ورزش کنیم! اما آیا می‌دانستید که ورزش کردن باعث تقویت حافظه نیز می‌شود؟

ورزش‌های قلبی عروقی مانع از دست رفتن حافظه می‌شود. پزشکان بر این عقیده‌اند که این به این دلیل است که ورزش گردش خون را در مغز بالا می‌برد و نمی‌گذارد که بافت‌های عصبی مغز با بالا رفتن سن به سرعت از بین بروند. حتماً لازم نیست که ورزشکاری در حد حرفه‌ای باشید، تا حافظه‌تان تقویت شود. ورزش‌های جسمی فکری نیز می‌تواند با از دست رفتن حافظه مقابله کند. تمرینات جسمانی، نه تنها حافظه را تقویت می‌کنند بلکه کمک می‌کنند تا فرد بهتر و سریع‌تر فکر کند.

فعالیت‌های ذهنی و جسمی به طور توأم می‌توانند حافظه را نگهداری کنند و فرد را در حالت هوشیار نگه می‌دارند. به همان نسبت که سن فرد بالاتر می‌رود، سرعت فرآیندهای ذهنی او به تدریج کندتر می‌گردد. بین سالی ۲۵ تا ۵۵ سالگی، بیشتر افراد با مشکلاتی از قبیل به یاد آوردن اسامی و اعداد رو به رو می‌گردند. حافظه همیشه وجود دارد فقط زمان بیشتری برای باز یافتن آن صرف می‌شود. با سلامت جسمانی می‌توان بعضی از اثرات ناشی از افزایش سن بر حافظه را از خود دور نمود. محققان دانشگاه دوک و استادان دانشکده پزشکی کارولینای شمالی پس از بررسی‌های انجام شده همگی معتقدند که انجام ده دقیقه ورزش در روز بطور چشمگیری باعث تقویت مغز می‌شود. در ضمن هر نوع تحرک بدنی باعث افزایش توانایی‌های قلب در ارسال خون به اعضای بدن می‌شود و بخش جلوی مغز را که به برنامه ریزی، انضباط و توانایی انجام وظایف فکری مربوط است، به شدت فعال می‌کند.



درس نوزدهم - ورزش فکر

تمرکز قوای فکری، تجسم دیدنیها و شنیدنیها، تفکر کردن در موضوعات خاص.

ورزش دادن به فکرتان به رشد مغزتان کمک می‌کند. با فعال نگاه داشتن مغزتان، سلول‌های عصبی مغزتان را ترغیب می‌کنید تا ارتباطات جدید ایجاد کنند که به آنها اجازه می‌دهد با هم در ارتباط باشند. این مساله به جز بالا بردن قدرت یادآوری، ظرفیت حافظه را هم بالا می‌برد و مانع از دست رفتن حافظه می‌شود. کارهای بسیاری می‌توانید برای ورزش دادن و فعال کردن مغزتان انجام دهید. کارهای ساده‌ای مثل حل جدول، بازی شطرنج و مطالعه کردن از آن دسته هستند.

نرمش‌های ذهنی به اندازه ورزش‌های جسمانی برای حفظ قدرت حافظه مهم و ضروری هستند. به سراغ بازی کلمات مانند جداول کلمات متقاطع بروید. کتاب‌های سخت بخوانید یا مقالاتی را مطالعه کنید که شما را به گسترش علایقتان تشویق می‌کند.

نوشتن با دست دیگران را نیز تمرین کنید. اگر دست راستی هستید سعی کنید با دست چپ مطالبی را بنویسید. دندانپیتان را با دست چپ مسواک بزنید یا لیست خریدتان را با دست چپ بنویسید. هر گونه فعالیتی که نیازمند تفکر و تمرکز است، از نوشتن یک مجله یا یاد گرفتن یک زبان جدید گرفته تا یادگیری درس موسیقی، مغز انسان را به مبارزه می‌طلبد. و طی این مبارزات مغز انسان رشد می‌کند.



درس بیستم - تسکین روح

نزدیکی به خداوند برای انسان همواره آرامش و تسکین روح را به دنبال داشته است.

تسکین روح ضمن ایجاد آرامش در جسم و بدن باعث تقویت قدرت فکری و تقویت حافظه در انسان می‌گردد. تسکین روح از راههای مختلفی بدست می‌آید که می‌توان از آن جمله به موارد زیر اشاره نمود:

تأمین اوقات سکوت و آرامش (تفکر)
تلقین متعادل کردن اضطراب اعضاء و حواس
گریز از نفرت و کسالت
فرار از مجادله
دوری از سخن گفتن هیجانی
تماشا کردن به مناظری که ایجاد آرامش برای روح است.
مثبت اندیشی و تلقینات مثبت
خواندن نماز و ارتباط با خالق هستی
کمک به دیگران و دستگیری از مستمندان
دوستی و مشورت با دوستان
دیدار عزیزان و آشنایان
دوری از اعمالی که وجدان انسانی را نگران می‌کند
کسب آرامش از طریق همسر و همراه

درس بیست و یکم - مکمل‌های غذایی تقویت حافظه

علم سالهاست فایده بعضی مکمل‌های غذایی مثل روی و اسید فولیک را برای تقویت حافظه دریافته است.

مکمل‌های دیگری نیز شناخته شده‌اند که می‌توانند به تقویت حافظه کمک کرده و مانع از دست رفتن حافظه با بالا رفتن سن شوند. ترکیبات این مکمل‌ها به شرح زیر است:

آنتی اکسیدان‌ها که رادیکال‌های مخرب آن را از بین می‌برند و گیاهانی که سلول‌های عصبی را از آسیب محافظت می‌کنند. مواد مغذی که اکسیژن و گلوکز مغز را بالا می‌برند. گیاهانی که به تولید انتقال دهنده‌های عصبی کمک می‌کنند.

بعضی از مکمل‌هایی که باعث تقویت حافظه می‌شوند از این قبیل‌اند:

ویتامین‌های B: از ویتامین‌های B در بسیاری از عملیات متابولیک بدن استفاده می‌شود و برای سلامتی عمومی بدن بسیار لازم هستند. در رابطه با مغز و ویتامین B12 و اسید فولیک اهمیت زیادی دارند.

ویتامین B12: ویتامین B12 برای حفظ غلاف میلین، ماده سفید چربی که غلاف بعضی اعصاب را می‌پوشاند و باعث می‌شود که به درستی کار کنند.

اسید فولیک: اسید فولیک هم ماده‌ای بسیار موثری برای مغز است که باعث بهتر کارکردن انتقال دهنده‌های عصبی می‌شود. اگر میزان اسید فولیک مغز کم شود، احتمال از دست رفتن حافظه بیشتر می‌شود.

اسیدهای آمینه: اولین کار آمینو اسیدها این است که به عنوان سدی برای پروتئین‌ها عمل کند؛ اما انواع بخصوصی از آنها برای تقویت مغز هم کاربرد دارد. به طور مثال «تاورین‌ها» نیز برای متابولیسم سلول‌های عصبی کاربرد دارند و Dmae نیز مشاهده شده است که باعث تقویت حافظه کوتاه مدت می‌شود.

البته توجه شود که استفاده از هر دارو و مکمل دارویی باید تحت نظر پزشک باشد.

درس بیست و دوم - تمرین تقویت حافظه بصورت مستمر

قدر وقت آر نشناسد دل و کاری نکند
بس خجالت که از این حاصل اوقات بریم (حافظ)

توجه داشته باشید که تمرین، تکرار و ممارست معجزه می‌کند. تمرینات تقویت حافظه باید یکی از کارهای روزانه‌تان باشد. مانند عضله ای که می‌توان با تمرین دادن تقویت کرد، حافظه را نیز می‌توان تقویت کرد.

تحقیقات نشان می‌دهد که حافظه، قابل پرورش است و می‌توان با آموزش‌های درست آن را پرورش داد و تقویت نمود.



درس بیست و سوم - استفاده از روش تداعی برای بخاطر سپردن کارها

حافظه مجموعه‌ای از تصاویر ذهنی است که تنها از راه تاثیرات حسی به دست می‌آید.
(ارسطو)

برای آماده ساختن حافظه، ایجاد یک ارتباط و پیوند و تداعی معانی لازم است. تداعی معانی آگاهانه و کنترل شده، بطور کامل همان حافظه تربیت شده و قابل کنترلی را ایجاد می‌کند که شما به دنبال آن هستید. این پیوند یا اتصال معانی، ممکن است آگاهانه و در اختیار یا نیمه هشیارانه و نیمه آگاهانه باشد. تداعی معانی نیمه آگاهانه، یعنی همان تداعی‌های ناخود آگاهی که در ذهن شما میان کلمات یا حرکات یا تصاویر خاصی با یک خاطره یا معانی دیگر شکل می‌گیرد. اما تداعی معانی آگاهانه که بطور کامل در کنترل اراده و خواست ما قرار دارد، همان نیروی اتصالی است که حافظه ما را بیدار و تربیت می‌کند؛ پس ارتباط میان معانی برقرار کنید تا حافظه‌ای نیرومند بدست آورید.

مثلاً فرض کنید که می‌خواهید معنای کلمه انگلیسی New را به خاطر بسپارید؛ شما در ذهن خود با تکرار کلمه ((نیو))، به یاد کلمه نو می‌افتید.

البته طبق نظریه قدما قانون اولیه تداعی به سه دسته تقسیم شده است:

۱- قانون تشابه: خاطره مشابه با تأثیر معینی به یاد می‌ماند.

۲- قانون عکس یا متضاد: اگر دو یا چند تأثیر، آتی تز یکدیگر باشند، داشتن یکی سبب یاد آوری دیگری می‌شود.

۳- قانون همزمانی یا همراهی: اگر دو یا چند تأثیر همزمان اتفاق بیافتند، بروز یکی سبب یاد آوری دیگری می‌شود.



درس بیست و چهارم - ربط دادن اسم‌ها و اشکال برای حفظ کردن آنها

برای به خاطر آوردن هر چیز جدید، آن چیز باید با چیز دیگری مربوط شود که از قبل آن را می‌شناسیم یا آن را به راحتی به خاطر می‌آوریم.

بعد از این که دو چیز در ذهن ما به هم مربوط شدند، موضوعی که از قبل آن را می‌شناسیم، چیز جدید را به یادمان می‌آورد، انجام چنین کاری آن قدر ادامه می‌یابد تا مطلب جدید به صورت اطلاعاتی در آید که از قبل آن را می‌شناسیم و به عبارت ساده‌تر، در ذهن ما استقرار و استحکام یابد و به راحتی در حافظه ما حضور یابد. چرا ما به سادگی نقشه ایران را به خاطر می‌آوریم؛ اما به دشواری می‌توانیم شکل سرزمین‌های آلمان یا فنلاند را به یاد آوریم؟

زیرا معلم از کودکی به ما آموخت که ایران شبیه یک گربه نشسته است؛ یعنی شکلی که ما از قبل آن را می‌شناختیم.

ایجاد ارتباط سازی های منطقی (همخوانی معقول) و برقراری ارتباطات بین موضوعات باعث می‌شود تا آنچه را که مطالعه می‌کنیم و یاد می‌گیریم بهتر در حافظه ضبط شود. به قول ویلیام جیمز:

کسی دارای حافظه‌ای بسیار قوی است که روی تجربه‌های خود تفکر و تأمل می‌کند و تفکرات خود را بطور منظم به یکدیگر ارتباط می‌دهد.

ارتباط دادن موضوعات به خویشتن و وارد کردن خود در آن و پیدا کردن نقش آن موضوع در زندگی فردی و همچنین یافتن نقاط مشترک بین موضوع و زندگی روزمره و حالات انسانی، یکی از موارد بسیار مهمی است که حافظه را فعال می‌کند.

درس بیست و پنجم - فراموش کردن مشکلات قبلی در مورد حافظه

تفکر درخصوص عدم موفقیت حافظه در برنامه‌های قدیمی را از خود دور سازید.

من حافظه ضعیفی دارم و کاری هم نمی‌شود کرد!
این یک جمله کاملاً بی معناست. شما به سادگی می‌توانید حافظه ضعیف خود را تقویت کنید و کارایی آن را افزایش دهید؛ همان گونه که ضعف بینایی یا شنوایی خود را با استفاده از عینک یا سمعک اصلاح می‌کنید.
پس قدم اول این است که شما باید باور کنید که ضعف حافظه، یک بیماری گذراست و به راحتی قابل علاج و اصلاح است، و بدانید:

((حالا وقت آن است که دست به کار شوید))

هر خاطره‌ای که در مورد حافظه ضعیف در گذشته برای شما در ذهنتان وجود دارد، همه را به فراموشی بسپارید و از ذهنتان پاک کنید. خواهید دید که چگونه می‌توانید از این قوه و استعداد خدادادی استفاده عالی نمایید.



درس بیست و ششم - اعتماد به نفس

کسی که دارای عزمی راسخ است، جهان را مطابق میل خویش عوض می‌کند.
(شاعر آلمانی گوته)

خارق العاده‌ترین برنامه ریزی متعلق به ذهن خود شماست.

شما حافظه قوی دارید و اگر فکر می‌کنید مطلبی را فراموش کرده‌اید، بطور یقین بدانید، آن را هیچ وقت به حافظه نسپردیده‌اید و یا سیستم یاد آوری آن را به خوبی بکار نگرفته‌اید. در واقع حافظه تصویری همه ما کامل است و اگر نمی‌توانید مطلبی را به خاطر بیاورید، با آن مطلب در ذهن خود نتوانسته‌اید ارتباط قوی برقرار کنید و در واقع ذهن شما در خروجی دادن آن مطلب، ضعیف و یا بی نظم عمل کرده است. **شما حافظه‌ای بسیار نیرومند دارید!**

باور نمی‌کنید؟ آیا می‌خواهید این امر را به خودتان ثابت کنید؟ بسیار خوب، سعی کنید چیزی را که قبلاً می‌دانسته‌اید، فراموش کنید؛ امکان ندارد! این طور نیست؟ حافظه شما به شدت مقاومت می‌کند و مطمئن باشید که بالاخره این حافظه شماست که برنده می‌شود. در یک رویارویی کاملاً مستقیم با حافظه خود، می‌توانید باور کنید که حافظه شما هم قوی و نیرومند است تا برای تقویت بیشتر حافظه، بیش از پیش اعتماد به نفس پیدا کنید.

مطالعات دانشمندان دانشگاه کلمبیای آمریکا نشان می‌دهد دیدگاه افراد نسبت به هوش و ذکاوت، در میزان یادگیری آنان تأثیر دارد. این طرز تفکر که هوش و ذکاوت، امری ذاتی نیست و می‌توان در طول زندگی آن را تقویت کرد، باعث تقویت حافظه و یادگیری می‌شود.

مطالعات محققان دانشگاه شیکاگوی آمریکا نشان می‌دهد: افرادی که معتقدند با تلاش مناسب و فراوان می‌توانند یک اینشتین دیگر شوند، و هوش چنین افرادی را فقط یک امر ذاتی نمی‌دانند، نسبت به آنانی که این طرز فکر را ندارند، در یادگیری موفق‌ترند.

حس پرورش شخصیت را در خود تقویت نمایید.

اجازه ندهید افکاری نظیر کمبود، محدودیت، و یا چشم و هم چشمی به ذهنتان وارد شوند. فقط با این حقیقت روبرو شوید که خداوند فراوانی بی حد و حصری در کائنات قرار داده که برای همه افراد بشر از جمله شما کفایت خواهد کرد.

درس بیست و هفتم - نیروی حافظه بستگی زیاد به علاقه دارد

گاهی اوقات افراد که سرشار از اشتیاق و آرزو هستند به راحتی می‌توانند جای افرادی که دارای استعدادهای ذاتی هستند را بگیرند.

یکی از محرک‌های تقویت و تولید کننده جرقه حرکت حافظه، علاقه است. به یاد آوردن چیزهایی که به آنها علاقه داریم، همیشه آسان‌تر از به خاطر آوردن چیزهایی است که مورد علاقه ما نیستند. یکی از روان‌شناسان متخصص حافظه می‌گوید: **نیروی حافظه، بستگی زیادی به علاقه دارد.** هر روز صبح از کارهایی که می‌خواهد انجام دهید، فهرستی ذهنی تهیه می‌کنید. نکته مهم این است که اتصال‌های یاد آورنده ذهنی، مارا مجبور می‌کنند، در لحظه مناسب، به آن چیزها علاقه‌مند شویم. به عبارت ساده‌تر: **تداعی، باعث ایجاد علاقه می‌شود.**

علاقه داشتن به یک موضوع از عواملی مهم در فراگیری یک مطلب بشمار می‌آید. زمینه سازی و کسب اطلاعات مقدماتی و همچنین انگیزه‌های فراگیری یک مطلب و گوشزد کردن محاسن آموختن آن، راه مناسبی برای ایجاد علاقه غیر مستقیم و ثانوی به یک موضوع و در نتیجه حافظه بهتر است. سعی کنید اهمیت و ارزش یک مطلب را تشخیص دهید و به آن علاقه پیدا کنید یا دست کم ارزش به یاد آوری آن و زمان آن را روشن نمایید.

انتخاب آگاهانه موضوعاتی که مطالعه می‌شود و مطالبی را که می‌خواهید یاد بگیرید، باعث فعال سازی حافظه می‌شود.

اگر شما تمایلی به انجام کاری که می‌کنید، ندارید پس لزومی ندارد که به انجام آن ادامه دهید. گاهی اوقات پیش می‌آید که چیزی را از اعماق وجود خود می‌خواهید، در آن صورت هیچ چیز نمی‌تواند جلوی شما را بگیرد. در این زمان است که شور و اشتیاق سبب می‌شود شما بتوانید راه خود را ادامه دهید.

درس بیست و هشتم - ایجاد قدرت تصور و تجسم ذهنی

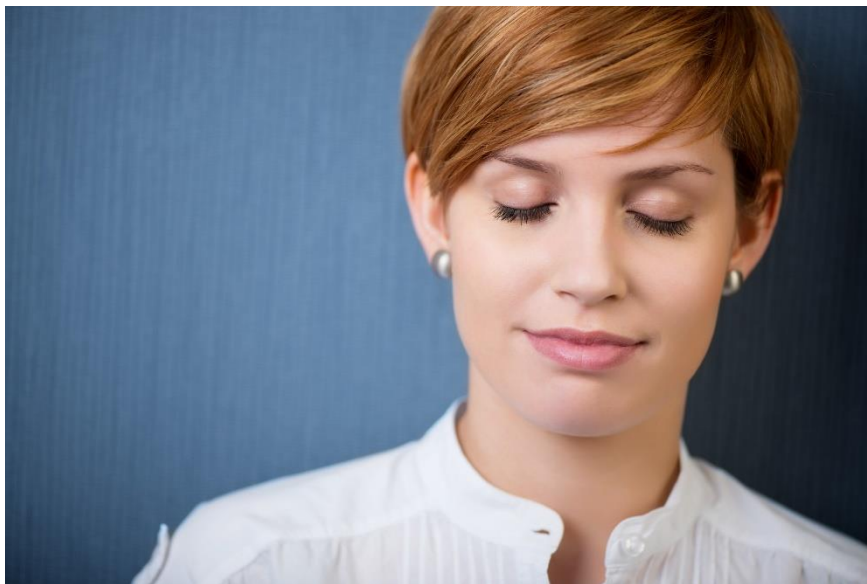
هر چه به تصویر درآید، به سادگی به خاطر سپرده می‌شود.

وقتی شما فکر می‌کنید، تصویرهایی در ذهن شما پدید می‌آید. این عمل تصور کردن، تصویر سازی یا تصویری کردن است. این کاری است که شما هر لحظه و پیوسته انجام می‌دهید و هیچ مشکلی درباره آن ندارید. ارسطو در یکی از کتاب‌هایش می‌گوید:

برای فکر کردن، ما باید با تصویرهایی گفت و گو کنیم که آنها را در ذهن خود می‌بینیم. فرض کنید، من به شما می‌گویم که به صندلی فکر کنید. شما در ذهن خود چه چیزی را می‌بینید؟ بدون شک، اولین تصویری که در ذهن شما ساخته می‌شود، یک صندلی است. شما می‌توانید با پیوند دادن بعضی معانی به بعضی تصاویر قرینه و نزدیک به آن، به حافظه خود در یاد آوری آن معنا کمک کنید؛ مثلاً یادگیری یک مطلب علمی در کلاس درس با حادثه‌ای که همان زمان موجب جلب توجه شما شده است، عجین می‌گردد و به محض یاد آوری تصویر آن حادثه یا جریان، آن مطلب علمی نیز در ذهن شما حضور می‌یابد. بسیاری از این تصاویر جالب را می‌توان به صورت خودآگاه و عامدانه به وجود آورد.

روشی آسان برای به خاطر آوردن بعضی چیزها ((مجسم کردن)) آن در ذهن است. بعنوان مثال، برای بخاطر آوردن مکانی که سوئیچ ماشین خود را در آن جا گذاشته‌اید می‌توانید وانمود کنید که درون چشمانتان دوربینی کار گذاشته‌اید، در ذهن خود روی محل چشم بدوزید و متمرکز شوید. حالا به طور ذهنی از لحظه‌ای که از آن محل خارج می‌شوید عکس ببندازید. سپس زمانی که مجدداً می‌خواهید کلیده ارا پیدا کنید سعی کنید این نگاتیو ذهنی را به شکل عکس چاپ شده‌ای ظاهر کنید حالا می‌توانید تصویر روشنی از صحنه داشته باشید. تقریباً برای به خاطر آوردن هر چیزی که بخواهید می‌توانید از این شیوه بهره ببرید چرا که حلقه فیلم ذهن شما تمام نشدنی است. ترفند دیگری هم می‌توانیم به کار ببرید، سعی کنید همانند یک شاعر فکر کنید. برای به یاد آوردن مطالب از کلمات هم قافیه استفاده کنید، برای به خاطر سپردن عبارت‌های مهم، واژه‌های اختصاری بسازید زیرا بعدها به راحتی می‌توان آن را به یاد آوردید و خواهید دید، بخاطر سپردن کار آسانی است. وقتی خودتان برای چیزی واژه اختصاری بسازید به خاطر آوردن آن آسان می‌شود.

تداعی بین اطلاعات به تنهایی کافی نیست، بلکه باید علاوه بر تداعی، آن‌ها را به وضوح و آشکارا در ذهن خود مجسم کنید. تجسم از اعمال نیمکره راست مغز است. بنابراین اگر در هنگام بخاطر سپاری از نیمکره راست مغز خود را نیز بهره بگیرید، یعنی همزمان از دو نیمکره مغز خود استفاده کنید، تداعی یادگیری و بخاطر سپاری اطلاعات چندین برابر می‌شود.



درس بیست و نهم - تفکیک مسائل پیچیده به مسائل قابل فهم تر و ساده تر

هر قدر یک چیز قابل فهم تر و روشن تر باشد، آسان تر در حافظه، حفظ و نگه داری می شود و بر عکس هر قدر مبهم تر باشد، آسان تر از یاد می رود. (اسپینوزا)

بهتر است مفاهیم مبهم و مشکل را به اجزای ساده و قابل فهم تبدیل کنیم و یا تصویر ذهنی ملموسی از آنها بسازیم تا ساده تر در ذهن باقی بمانند و یاد آوری آنها آسان تر گردد. سازندگان یک دستگاه پیچیده نیز برای ساخت دستگاه فوق ابتدا برای ساده سازی آن را به بخش های کوچک تقسیم می کنند سپس اقدام به ساخت قطعات کرده و عمل مونتاژ قطعات و تکمیل ساختمان یک دستگاه پیچیده را انجام می دهند. این همان کاری است که ما بایستی برای درک بهتر مسائل پیچیده و مبهم در ذهنمان انجام دهیم. هر چه بتوانیم ساده سازی را اصولی تر و قابل فهم تر کنیم به همان نسبت یاد گیری و بخاطر سپاری آسان تر خواهد شد. با تمرین مستمر مغز شما بطور اتوماتیک این عمل را برای تمام مسائل پیچیده انجام خواهد داد، بگونه ای که یاد گیری و بخاطر سپاری راحت تر و آسان تر صورت خواهد پذیرفت.



درس سی‌ام - تصور سازی معانی

هرگاه بتوانیم از نیروی تخیل به همان اندازه استفاده کنیم که از نیروی بصری استفاده می‌کنیم هرکاری انجام پذیر است. (کارلایل)

ما تمایل داریم چیزهای ساده، ملموس، روزمره و معمولی را فراموش کنیم؛ اما به ندرت چیزهای منحصر به فرد، خشونت‌آمیز، غیر معمولی، مضحک و فوق العاده را از یاد می‌بریم. ما می‌توانیم با ایجاد پیوندهای ذهنی، میان اشیا و کلمات، آن‌ها را غیر معمولی، تمسخرآمیز یا غیر ممکن سازیم، تا مثل چسب به هم محکم شوند و در ذهن بمانند.

برای تصویرسازی از کلمات مبهم، از نیروی تخیل و ابتکار خود بهره بگیرید.

یک ذره تخیل به اضافه مقداری ابتکار، به شما امکان می‌دهد تا هر چیزی را تصویری کنید. تخیل می‌تواند بسیار مهم‌تر و مفیدتر از اطلاعات باشد. اگر شما تخیل نداشته باشید تا از اطلاعات خود استفاده کنید فایده ذهن و مغز چیست؟

مثلاً یکی از استادان می‌گوید:

برای به خاطر آوردن سوره‌ای از قرآن کریم که سجده واجب دارند، این گونه خیال‌پردازی کنید: شبی در حالی که ستاره در آسمان می‌درخشید، پدرم را دیدم که در حال سجده، سوره فصلت را قرائت می‌کرد. نام چهار سوره مذکور، در این داستان آمده است: نجم (ستاره)، سجده، فصلت و اقرأ یا علق (قرائت)



درس سی و یکم - خوب مشاهده کردن

دقت و جزئیات را در تفکرات خود بگنجانید. توجه به ریزه کاری‌ها باعث تقویت حافظه شما می‌شود. خوب مشاهده کردن در تقویت حافظه، کمک بزرگی است.

نگاه کردن و دیدن، آسان است؛ اما به دقت و به درستی مشاهده کردن، مهارتی است که باید آن را کسب کنید. حافظه و مشاهده، رابطه نزدیکی با هم دارند و در کنار هم شما را به موفقیت نزدیک‌تر می‌کنند.

تفاوت دیدن با مشاهده کردن چیست؟

تفاوت آن است که ما با چشمان خود می‌بینیم؛ اما با ذهن خود مشاهده می‌کنیم؛ به عبارتی:

مشاهده کردن، یعنی با ذهن دیدن.

تنها قاعده برای مشاهده کردن خوب و حساس، دقت و توجه است.

شما با تمرین آگاهانه یا نا آگاهانه، می‌توانید درست مشاهده کردن را به صورت یک قاعده در آورید و آن گاه که بر اثر کسب این مهارت، از هر معنایی یک تصویر ذهنی دقیق و روشن و همراه با جزئیات در ذهن شما تشکیل شد، متوجه خواهید شد که چقدر در به خاطر آوردن آن توانا هستید و چه حافظه نیرومندی پیدا کرده‌اید.



درس سی و دوم - ربط اطلاعات به یکدیگر و ایجاد پیوستگی

افکار افراد متفکر خود بخود می‌اندیشد.

اطلاعات، قابلیت اتصال به یکدیگر را دارند و هر اطلاعی را می‌توان به اطلاع دیگر متصل کرد. مهم نیست که اتصال چقدر واضح و روشن یا مبهم و رمز گونه باشد؛ مهم آن است با تمرین در ذهن ما جایگزین شود.

اطلاعات به هم متصل شده‌ای که شما زیاد استفاده می‌کنید و در مدت کوتاهی به معلومات شما تبدیل می‌شوند، فقط به این دلیل است که مورد استفاده قرار گرفته‌اند. حال با اطلاعاتی که به طور مرتب مورد استفاده ما نیستند، چه کار کنیم؟

اصلاً نگران نباشید! فقط کافی است چند وقت یک بار آنها را در ذهن مرور کنید. در این صورت، وقتی که به آنها نیاز دارید، آن اطلاعات به یاد شما می‌آیند. این روش مرتب سازی، بر چگونگی نگه داری اطلاعات در ذهن، نظارت می‌کند.

مطالب در حافظه دراز مدت بایستی بطور منظم و مرتب طبقه بندی شود تا به هنگام نیاز، دسترسی به آنها به آسانی صورت پذیرد.

به عنوان مثال فرض کنید می‌خواهید مواد زیر را برای منزل تهیه کنید:

بیسکویت، شیر، انگور، پنیر، کبریت، مرغ و گوشت چرخ کرده، نان، سیب.

حال آنها را به دسته‌های زیر سازماندهی کنید:

لبنیات: شیر، پنیر **غلات:** بیسکویت، نان **میوه:** انگور، سیب **گوشت:** مرغ، گوشت چرخ کرده یا اینکه

با به هم چسباندن حروف اول کلمات می‌توان کلمه‌ای ایجاد کرد و آن را به خاطر سپرد.

مانند طیف نور که عبارتست از: بنفش، نیلی، آبی، سبز، زرد، نارنجی، قرمز که می‌توان با حروف اول آن کلمه ((بناس زنق)) را ساخت.

درس سی و سوم - حاضر بودن ذهن در زمان یادگیری

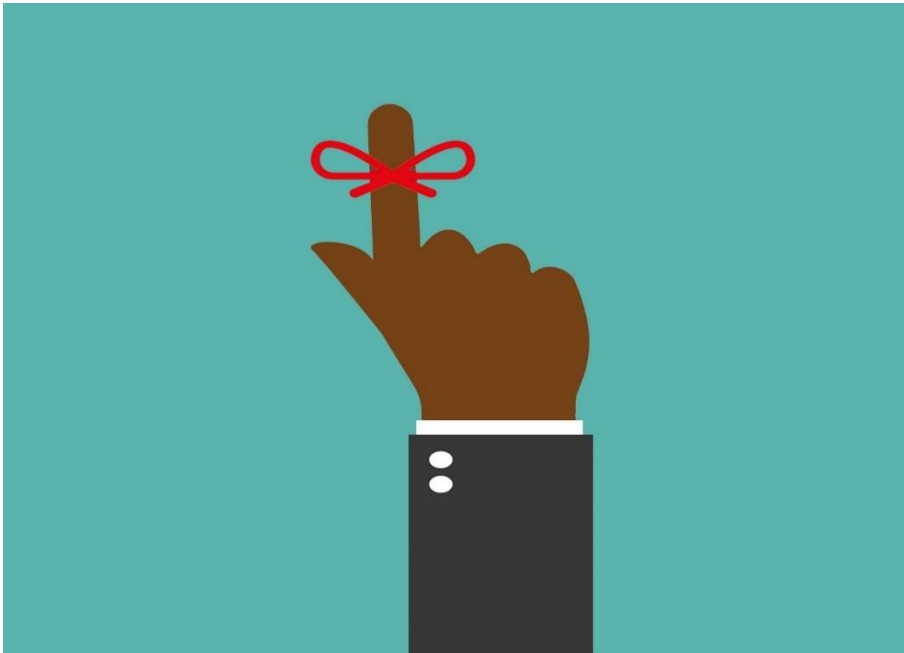
کنترل قلمرو ذهنتان را به عهده بگیرید.

علت فراموشکاری چیست؟

ریشه مشکل فراموشی در کجاست؟

اگر به دقت توجه کنید، می بینید علت این است که به موقع حضور ذهن نداشته ایم. ذهن ما غایب و در حقیقت در جای دیگری بوده است.

ما در شرایط معین، کارهایی را انجام می دهیم که وقتی بعد می خواهیم آن وضعیت یا کارها را به خاطر آوریم، موفق نمی شویم و این، یعنی فراموشکاری. برای حل مشکل فراموشکاری، باید مطمئن باشید که در لحظه ای که دارید آن کارهای معین را انجام می دهید، ذهن شما حاضر است و غایب نیست. وقتی شما بدون تفکر درباره عملی، آن را نا خود آگاه انجام می دهید، در واقع آن را در ذهن خود ثبت نمی کنید؛ پس در آینده نیز چیزی را به خاطر نمی آورید. راه حل آن است که آگاهانه عمل کنید و اطمینان حاصل کنید که به اندازه کافی توجه و حضور ذهن دارید.



درس سی و چهارم - تمرکز کامل (حافظه مطالعاتی)

بیاد داشته باشید که تفکرات به وجود آورنده افکار دیگری هستند.

یکی از مؤثرترین راه‌های تقویت حافظه این است که قدرت تمرکز خود را تقویت کنید. اگر هر چه بیشتر، حواس خود را متمرکز کنید، مطالب، موضوعات و خاطره‌ها، سریع‌تر و عمیق‌تر در ذهن شما نقش خواهد بست.

تمرکز یعنی از میان همه تصویرها و فکری که ممکن است در مغز ما نشو و نما پیدا کند آنهایی را که به نفع موضوع انتخابی ماست دنبال کنیم و آنهایی را که نسبت به هدف ما بیگانه‌اند کنار بگذاریم. چه کار کنیم که مجبور نباشیم یک مطلب را بارها و بارها بخوانیم تا بتوانیم آن را به ذهن بسپاریم و به عبارتی چگونه می‌توانیم حافظه مطالعاتی خود را تقویت کنیم؟

شما باید خوب خواندن (خواندن مؤثر) را یاد بگیرید.

زمانی که مطلب مورد علاقه خود را (مطالبی در زمینه‌های ورزشی، موسیقی، سینما، تئاتر و ...) می‌خوانید، هیچ گونه مشکلی در تمرکز کردن ندارید. بنابراین می‌بینیم که اراده هر فرد می‌تواند چه تأثیر بسزایی در تمرکز او داشته باشد.

خواندن مؤثر، یعنی تلاش برای تبدیل واژه‌ها به اندیشه‌ها، افکار و پاسخ‌ها. خواندن مؤثر، چیزی بیشتر از شناخت و درک مفهوم ساده کلمات است. خواندن انفعالی و مکانیکی، باید به خواندن فعال و تهاجمی تبدیل شود.

خواندن شما وقتی فعال است که با تلاش، کلمات را ذره ذره و بخش به بخش هضم کنید و از آنها اندیشه بسازید؛ اندیشه‌هایی مفید، مؤثر و حیاتی.

این گونه خواندن، وقت بیشتری می‌برد، اما شما را از زحمت چندین بار خواندن خلاص می‌کند. اولین قانون در خواندن مؤثر آن است که اندیشه اصلی مطلب را استخراج کنید و حول محور آن با ذهن خود کار نمایید.

سعی کنید مطالب را از ابتدا صحیح و دقیق یاد بگیرید. مشکلی که در روش مطالعه اکثر افراد وجود دارد، این است که: ((موضوعات را بطور دقیق و عمقی مطالعه نمی‌کنند)) و باعث فراموشی می‌شود. هنگامی که فردی مهارت لازم را در کاری بدست آورد اعمال ابتدایی آن بصورت یک کار عادی در می‌آید و دیگر نیازی به تمرکز روی آنها نیست و قدرت تمرکز برای کارهای بزرگتر، آزاد می‌شود.

درس سی و پنجم - تمرکز حواس - حس سؤال کردن مداوم

برای تقویت حافظه بایستی که تمرکز حواس داشته باشید.

برخی از مشکلات که مردم آن را تحت عنوان حافظه ضعیف مطرح می‌کنند ربطی به فراموشی ندارد بلکه به علت بی توجهی و عدم تمرکز می‌باشد. تمرکز، یعنی توجه و دقت اختصاصی، انحصاری و منحصر به فرد، درباره یک شیء، یک هدف، یا یک موضوع.

شما چگونه می‌توانید تمام توجه و دقت خود را به طور کامل به یک موضوع اختصاص دهید؟ برای رسیدن به این هدف، باید قانون اصلی تمرکز را به کار ببرید؛ خود را درگیر کنید. چگونه خود را درگیر کنید؟

«سؤال کنید»

شما با سؤال کردن، شروع به فکر کردن می‌کنید. وقتی مطالب را با هدف یافتن پاسخ‌های معین برای پرسش‌های معین بخوانید، این امر حافظه شما را در یادگیری مطالب تقویت می‌کند.



درس سی و ششم - دفترچه یادداشت

تمام پیشرفتهای عالمگیر خود را مدیون تفکر منظم و یادداشت برداری دقیق هستیم.
(ادیسون)

برای تقویت حافظه یک دفتر یادداشت تهیه کنید و از مطالبی که معمولاً فراموش می کنید، فهرستی تهیه کنید. فهمیدن این که چه مطالبی را فراموش می کنید، از آن جهت مفید است که می توانید برای فراموش نکردن آنها بیشتر تمرکز ایجاد کنید. مشکل اساسی آن است که ندانید چه مطالبی را فراموش می کنید. این روش فایده بزرگ دیگری هم دارد. شما وقتی فهرستی از فراموش کاری های خود تهیه می کنید، خود را هم متقاعد می سازید که حافظه شما چندان هم خراب نیست و فقط در موارد محدودی که فهرست آن را در اختیار دارید، دچار مشکل هستید و تازه می فهمید که بسیاری از موارد هم راه حل هایی بسیار ساده و آسان دارند و در واقع شما از دو جهت مشکل خود را کوچک تر می کنید. یادداشت برداری بایستی خلاق و هدفمند و با استفاده از قلم های رنگی مختلف که جنبه های هنری دارد صورت پذیرد این امر موجب شکوفایی حافظه و تقویت قدرت یادگیری است. **یادداشت برداری باعث آرامش شما در بخاطر سپاری موارد دیگر می شود و بدین ترتیب دغدغه های فکری شما، کاسته می گردد.**

یادداشت برداری از نکات و مباحث علمی نیز از اهمیت ویژه ای برخوردار است. شما می توانید در هنگام یادگیری از مسائل کلیدی، یادداشت برداری کنید. البته این یادداشت برداری بصورت مختصر و مفید و هدفمند انجام شود.



درس سی و هفتم - عدم نیاز به حفظ موارد اضافی و کم کردن مشغله‌های فکری از موارد بی اهمیت

از خود بپرسید چه چیزهایی را احتمالاً در هفته و ماه آینده و سال آینده و یا ده سال آینده می‌خواهم بخاطر داشته باشم.

بر مبنای اصل گزینش در حافظه: ((گزینش مطالب با اهمیت برای بخاطر سپاری)) به طرز کاملاً مشهودی در هدفگذاری در مغز انسان مؤثر است.

آنچه را که قصد می‌کنیم و بطور یقین می‌خواهیم به یاد بیاوریم بیشتر از چیزهایی که بطور طبیعی می‌بینیم، می‌شنویم و یا می‌خوانیم، به خاطر می‌سپاریم.

تمایل کردن انرژی‌های ذهنی به سوی یک هدف که از آن به تمایل ذهنی تعبیر می‌شود یکی از عوامل مهم در بخاطر سپاری مطالب بشمار می‌آید.

جالب است بدانید که روش حفظ کردن مسائل مختلف و کم کاربرد در ایران بسیار شایع است، البته یکی از مشکلاتی که باعث این موضوع گردیده، روش غیر علمی معدودی از استادان ما می‌باشد.

حفظ کردن خیلی از اعداد، ارقام، فرمول‌ها، جداول اطلاعاتی لزومی ندارد.

دانشجویانی که از ایران برای ادامه تحصیل در مقاطع بالاتر به کشورهای اروپا و آمریکا مهاجرت کردند در برخورد اولیه این مطلب را بیشتر متوجه شده‌اند.

شاید این مطلب را شنیده باشید، که استعمار گران انگلیس، وقتی کشور هند را تحت تسلط خود گرفتند، دستور دادند دانش آموزان هندی جداول سینوس و کسینوس را حفظ کنند، که این امر کار بیهوده‌ای بود.

می‌گویند: انیشتن دانشمند بزرگ فیزیک حتی شماره تلفن منزل خود را حفظ نبود.

هدف گذاری ذهنی به شما این امکان را می‌دهد تا مطالب مورد نیاز را حفظ کنید و از انباشت مطالب اضافی در ذهنتان پرهیزید.

البته حفظ پاره‌ای از مطالب لازم و ضروری است، همچنین در ادامه خواهید دانست که حفظ خیلی از مطالب باعث شکوفایی حافظه می‌شود.

چنانکه میدانیم حفظ قرآن و یا حفظ شعر یکی از مواردی است که باعث تقویت حافظه می‌گردد که در جای خود به اهمیت حفظ آن پرداخته‌ایم.

درس سی و هشتم - ایجاد سؤال در ذهن

((درک مطلب)) فنی قابل ارتقاءست، بشرطی آنکه توام با سؤال گردد.

مطالبی را که ممکن است فراموش کنید، به صورت سؤال در آورید و در طول امروز چندین بار آن سؤال را خود پرسید.

اغلب مسائل، با ایجاد سؤال در ذهن شما حک می‌شوند و تصویر سؤال، نا خود آگاه با تصویر پاسخ آن، حالت تداعی پیدا می‌کند.

البته سؤالاتی هستند که با این روش به آسانی پاسخ آنها را به خاطر نمی‌آورید و باید توجه و دقت خاصی به خرج دهید و از روش‌های دیگری نیز استفاده کنید.

در این زمان می‌توانید از روش تلفیق سؤال و تداعی استفاده نمود، شما با توجه کامل به اصل درک و یادگیری و یاد سپاری از روش تداعی و ایجاد سؤال‌های کلیدی می‌توانید به بهبود پاسخ گویی به سؤال کمک کنید.



درس سی و نهم - تمرین تکرار

باید زیاد درباره آنچه می‌خواهیم به خاطر بسپاریم فکر کنیم. (سن توماداکن)

از طریق مرور اطلاعات در سریع ترین زمان ممکن، شما نه تنها میزان مطالبی را که حفظ می‌کنید، افزایش می‌دهید بلکه همچنین ساعات مورد نیاز قبل از امتحان برای مطالعه را کاهش می‌دهید. شما می‌توانید در برنامه درسی خود زمان‌هایی را به مرور مطالب اختصاص دهید. با تمرین و تکرار شما می‌توانید روش بخاطر سپاری را بهبود دهید در این بین برای تقویت حافظه خود می‌توانید از دیگران بخواهید که سؤالاتی را که احتمالاً پاسخ آنها را فراموش می‌کنید، از شما پرسند. آنچه که در موقعیتهای گوناگون به مغز داده‌ایم به مرور زمان سست می‌شود، یک حالت نامرئی و کم‌رنگی پیدا می‌کند مگر آنکه آنها را مرور و تکرار نمائیم.

تکرار نباید طولانی باشد، بلکه کلید مطالب را باید بخاطر سپرد.

با تکرار، شما بر نقاط ضعف حافظه خود تسلط پیدا می‌کنید و فرا می‌گیرید که همیشه آماده پاسخ به هر سؤالی باشید و در نتیجه ذهن شما مطلب مورد نظر را به صورت آماده باش نگه می‌دارد، تا آرام آرام آن مطلب به دانسته‌های ناب و دائم شما اضافه گردد. فرقی نمی‌کند که چه کسی آن سؤالات را از شما می‌پرسد؛ خود شما خوب می‌فهمید که چه وقت خوب و کامل پاسخ داده‌اید و چه وقت پاسخ را از خود ساخته‌اید؛ پس خود را فریب ندهید. بر اساس منحنی فراموشی بعد از گذشت بیست و چهار ساعت تقریباً هفتاد درصد مطالب را از یاد می‌بریم. بخاطر داشته باشید حتماً بیست و چهار ساعت اول پس از مطالعه هر موضوعی، حداقل چند دقیقه آن را تکرار کنید.

شیوه استفاده از ضمیر ناخودآگاه خود را با تمرین و تکرار روزانه پرورش دهید.

((عمل تکرار)) به خاطر سپاری را تسهیل می‌کند.

هر بار با یادآوری و تکرار اطلاعات، رد آن در حافظه بیشتر تثبیت می‌شود. همین سازوکار در یادگیری برخی حرکات خود مختار توسط حافظه روالی نقش دارد. همین طور تکرار طوطی وار جدول ضرب پیش درآمد انجام عملیات ریاضی در ذهن است.

درس چهارم - کارت‌های بازخوانی

یک روش مؤثر دیگر برای تقویت حافظه آن است که از متدهای کمکی استفاده کنید.

شما می‌توانید از قلم و کاغذ یاری بجوئید و مفاهیم، ارقام یا مطالبی را که در حفظ آنها مشکل دارید، بر روی کارت‌های کوچکی بنویسید و هر روز چند دقیقه را صرف باز نویسی فهرست‌ها نمایید. دقت کنید که کدام مطلب را به خاطر دارید و کدام را هنوز فراموش می‌کنید. فهرست جدید دیگری از مطالبی که بیشتر فراموش می‌کنید، تهیه کنید و دوباره آنها را تمرین کنید. وقتی بدانید چه مطالبی را فراموش کرده‌اید، به راحتی می‌توانید در جهت حفظ آن اقدام کنید. هر چه بیشتر مطلب مهم را فراموش کرده باشید، کمتر احتمال دارد که مجدداً آنها را فراموش کنید. این را بدانید که به خاطر سپردن مطلب به دفعات و با تکرار در حافظه، مؤثرتر است از این که آن مطلب یک بار و در موقعیتی خاص در ذهن شما جای گرفته باشد.

کارت‌های بازخوانی خود را بگونه‌ای در معرض دیدتان قرار داده تا بصورت ناخود آگاه و خود آگاهانه به آنها توجه کنید.

این موضوع باعث حک شدن اطلاعات مورد نظر در حافظه شما می‌شود.



درس چهل و یکم - فهرستی از نکات

یک مطلب مهم در افزایش کار آیی حافظه آن است که بدانید دقیقاً چه مطلبی را باید به خاطر بسپارید.

فهرستی از نکاتی که باید همیشه در ذهن آماده داشته باشید، تهیه کنید تا به سؤالات مربوطه به طور موفقیت آمیز و سریع پاسخ بگویید و از تکرار مطالبی را که نیازی به یادآوری مداوم و همیشگی آنها ندارید، پرهیز کنید تا ذهن خود را بیهوده خسته نکنید. مردم وقت زیادی صرف یادگیری مطالبی می کنند که به طور منطقی از آنها انتظار نمی رود که به خاطر داشته باشند.

همیشه از خود پرسید که آیا لازم است این مطلب را به خاطر بسپارم یا اگر بتوانم در مواقع لزوم از آن استفاده کنم، کافی است؟



درس چهل دوم - استفاده از رایحه‌های خوش بو و طبیعی

استشمام بوهای طبیعی و خوب به بهبود عملکرد حافظه کمک می‌کند.

محققان معتقدند که چنانچه قبل از خواب کمی از عطرها یا خوشبو کننده‌ها در هوای اتاق پخش شود و سپس افراد به خواب بروند نقش تقویتی خواب بر روی حافظه افزایش می‌یابد. در واقع وقتی افراد با بوی خوش گلها یا عطر ملایم به خواب می‌روند در مرحله خواب عمیق فعالیت‌های مغزی‌شان منظم‌تر شده و چنانچه این کار به طور منظم ایجاد شود به بهبود کیفیت حافظه آنان کمک می‌شود. در عین حال هر بویی نیز به نوعی می‌تواند یاد آور خاطره‌ای خاص برای هر فرد باشد که با استشمام آن به یاد آن خاطره می‌افتد.

در یک تحقیق، تعدادی از افراد مدتی در این شرایط به سر بردند و هر بار در روز بعد تعدادی کارت به آنها نشان داده می‌شد که باید به خاطر می‌سپردند. نتیجه اینکه کیفیت حافظه آنان در به یادآوردن کارتها پس از یک دوره از ۸۶ درصد به ۹۷ درصد افزایش یافت.

برخی رایحه‌ها، خاطرات و احساسات گذشته را برای خیلی از افراد زنده می‌کند. و اگر این خاطرات، خاطره‌هایی خوب و دلپذیر باشند، میزان استرس شما را پایین آورده و روحیه‌تان را تقویت می‌کند. باید ببینید کدام رایحه به کار شما می‌آید: بوی گیاه نعناع، بوی گل‌های پیچ امین الدوله، بوی گل شب بو، بوی گل یاس رازقی، بوی لیمو، بوی شکوفه نارنج و یا

گل سرخ و تقویت حافظه: محققان هفتاد و چهار نفر داوطلب را برای بازی کارت‌های حافظه انتخاب کردند. بعد از یک دور بازی، در پایان روز آنها زیر دستگاه تصویربرداری MRI خوابیدند. به گروهی از آنها در طول شب و در مراحل مختلف خوابشان، گل‌های سرخی تقدیم شد تا بو بکشند. فعالیت مغز هر دو گروه در طی شب و به هنگام استشمام بوی گل‌ها و غیر آن تصویربرداری و ثبت شد. در دور بعدی بازی، مشخص شد حافظه کسانی که گل‌های سرخ را بوییده بودند، هم در مقایسه با دور قبل خود و هم در مقایسه با سایر همبازی‌هایشان، خیلی بهتر کار می‌کند. این گروه ۹۷/۲ درصد بازی حافظه را درست انجام می‌دادند، در حالی که گروهی که گل نبوییده بودند، تنها ۸۶ درصد برنده بودند که این تفاوت قابل توجه است. بررسی تصویرهای به دست آمده از طریق MRI هم نشان داد که بوییدن توانسته است قسمت ((هیپوکامپ)) را، یعنی بخش مسئول حافظه، در این افراد را به فعالیت و تحرک وا دارد.

البته در مورد یک نکته در کتب طب سنتی ما آمده است که استنشاق آب از طریق بینی قبل از هر نماز جزء امور مستحب می‌باشد و همچنین باعث تقویت حافظه می‌گردد. البته در فواید آن گفته‌اند که بجهت انجام این عمل باد غرور و نخوت از بینی خارج می‌گردد. استنشاق آب درون بینی سبب بهتر رسیدن اکسیژن به مغز شده و در نهایت باعث تقویت حافظه می‌گردد.

استنشاق آب از مجراهای بینی ضمن باز نموده این مسیر و عبور اکسیژن به مغز فواید دیگری نیز دارد که در قالب تئوری‌های علمی بیان گردیده است.

استنشاق اسانس لیمو باعث تقویت کننده حافظه است: چند قطره از اسانس لیمو را روی یک دستمال ریخته و از طریق بینی استنشاق کنید. همچنین می‌توان این کار را در مواقعی انجام داد که می‌خواهید چیزی را به یاد بیاورید. مغز شما با استنشاق اسانس لیمو نیروی تازه‌ای بدست خواهد آورد.



درس بیست و سوم - دوری از غضب و عصبانیت

به هنگام عصبانیت، سه ثانیه تأمل کنید. این کار باعث می‌شود که خشم شما فروکش کند و بتوانید بهتر تصمیم‌گیری کنید.

عصبانیت یکی از عواملی است که موجب رکود ذهن در مرحله فکر کردن می‌شود. استرس‌های روزمره تا حدی مغز انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهند که کم حافظگی را به وجود می‌آورد. تنش زیاد برای مغز مضر است، مطالعات نشان می‌دهد حیواناتی که بطور دائم در معرض تنش قرار دارند، از سلولهای حافظه کمتری برخوردارند. اضطراب علاوه بر اختلال در آرامش ذهنی باعث کاهش نیروهای انسان می‌شود که بدلیل آنکه فرد در حالت اضطراب نمی‌تواند به خوبی از نیروها و استعدادهایش استفاده کند انرژی بسیاری را تلف می‌کند.

بنا براین سعی کنید با شناخت دقیق نسبت به خود و شناسایی دلایل اضطراب خویش و با استفاده از تکنیک‌های کاهش اضطراب، وضعیت روحی خود را بهبود بخشیده و با خود تصمیم بگیرید که هرگز اجازه ندهید اضطراب، عصبانیت و نگرانی‌ها انرژی‌تان را تلف کرده و شما را مأیوس کنند. هر انسان در طول روز نیاز به زمانی را برای کاهش تنش دارد. در طول روز، زمانی را برای کاهش تنش قرار دهید، نظیر اختصاص دو دقیقه برای تمرین تنفس عمیق و لحظاتی برای تمرین یوگا.



درس چهل و چهارم - خواب به موقع

خواب راحت شب، تغییراتی را در مغز به وجود می‌آورد که موجب تقویت حافظه می‌شود.

بخش‌هایی از مغز که در طول روز در یادگیری دقیق فعال‌اند، در طول شب به کار می‌افتند. این بخش‌ها به ویژه در مرحله متناقض خواب هنگام رؤیا دیدن فعال می‌شوند. این سازوکار در تثبیت خاطرات، ایجاد نظم و ترتیب در خاطره مربوط به حوادث پیش از زمان خواب و قراردادن خاطرات جدید در کارت‌های عصبی موجود نقش مهمی بر عهده دارد.

محققان دانشگاه هاروارد با بهره‌گیری از نوعی روش تصویربرداری ((ام. آر. آی)) که فعالیت بخش‌های مختلف مغز را نشان می‌دهد، دریافته‌اند: مخچه که از بخش‌های مهم کنترل سرعت و دقت حرکات است در کسانی که خواب بهتر دارند فعالیت بیشتری دارد. به گفته محققان، فعالیت بخش‌های مرتبط با اضطراب و استرس هم در افرادی که خواب راحتی دارند کمتر است. یک استراحت خوب مغز می‌تواند اطلاعات بیشتر و بهتری را به حافظه شما باز گرداند تا مغزی که تمام روز را بدون استراحت گذرانده باشد. همچنین به گفته دانشمندان آلمانی، کم خوابی در سنین میانسالی ممکن است در سنین سالمندی باعث تحلیل و تضعیف قدرت حافظه شود. انستیتوی عصب شناسی آلمان در برلین در گزارشی اعلام کرد:

خواب عمیق در حفظ و تقویت حافظه انسان نقش به سزایی دارد.

دانشمندان این انستیتو گفتند، الگوهای خوب هر فرد با بالا رفتن سن او تغییر می‌کند. افراد ۲۵ ساله و جوانتر هنگام خواب ۱۹ درصد ساعات خواب خود را به خواب عمیق می‌روند. ولی درصد اوقات خواب عمیق در سنین ۳۶ تا ۵۰ سالگی به ۳ درصد کاهش می‌یابد. این دانشمندان افزودند، افراد بالغ جوان در نیمه اول ساعات شب بیش از یک ساعت را در خواب عمیق به سر می‌برند. ولی در افراد مسن‌تر این مدت به ۱۸ دقیقه کاهش می‌یابد. در افرادی که به طور مداوم دچار اختلال خواب هستند، طول مدت خواب عمیق کاهش یافته و بر قدرت حافظه آنها برای حفظ مطالب آموخته شده در طول ساعات آموزش یا کار تأثیر منفی می‌گذارد.

اطلاعات جدید در هنگام خواب از حافظه کوتاه مدت به بخش حافظه بلند مدت منتقل می‌شود.

درس چهل و پنجم - خوب شنیدن و یادداشت برداری و خلاصه نویسی

یادداشت برداری خوب، مطالعه و یادگیری فعالانه را دنبال کنند.

این بدان معناست که مهارت‌های خوب گوش دادن و یادداشت برداری را فرا گرفته و بطور مستمر بکار ببندند این عمل ضمن ایجاد هوشیاری در زمان مطالعه و دقت در نکته بینی باعث تقویت حافظه و بهتر به یاد سپاری در اثر بازنگری در خلاصه نویسی می‌گردد. شما همیشه می‌بایستی در کلاس درس شنونده فعال و مثبتی باشید. در ردیف‌های اول بنشینید، نه چیزی بخوانید و نه صحبت کنید. و تا آخرین دقیق کلاس، تا زمان ارائه خلاصه یا نتیجه‌گیری توجه ویژه خود را نسبت به گفتار استاد حفظ کنید. در واقع یادداشت برداری یک روش مناسب جهت تقویت عمل گوش دادن است و استفاده از یادداشت برداری و مرور مطالب توانایی فهم و یادآوری محتوای درس آسان می‌کند.

بطور مستمر یادداشت‌های خود را مرور کنید. با توجه بیشتر به کلیدهای یادآوری خود دقت کنید و ببینید که قبل از خواندن مجدد یادداشت‌ها چقدر از آنها را می‌توانید یادآوری کنید. در پایان یادداشت برداری نکات از قلم افتاده یا اصطلاحات بد فهمیده شده را با استفاده از کتاب یا سایر منابع کامل کنید.

زمان کامل کردن یادداشت‌ها و خلاصه نویسی بسیار مهم است. بطور معمول تا زمانی که موضوع درس هنوز در ذهن شما تازه و آماده است، می‌توانید از مثالها و حقایقی که در حافظه شما از درس به جای مانده و فرصت نوشتن آنها را در حین درس استاد نداشته‌اید، برای تکمیل یادداشت‌هایتان استفاده کنید. مرور بلافاصله مطالب یادداشت برداری شده یا خلاصه نویسی شده، نتیجه بهتری نسبت به مرور پس از مدت طولانی‌تر به بار خواهد آورد.

حتماً قبل از شروع جلسه درسی بعدی مطالب را از روی یادداشت هایتان قبلی مرور کنید تا از میزان محفوظات ذهنی‌تان کاسته و بر میزان فراگیری‌تان بیشتر از مرور مطالب افزوده شود. شما با انجام این عمل می‌توانید بین آنچه قبلاً آموخته‌اید با آنچه خواهید آموخت پیوستگی ایجاد نمایید. که این نیز نوعی پیوند مطالب جدید با مطالبی است که در حافظه بلند مدت شما ثبت گردیده.

اکثریت اساتید در خلال تدریس چند نکته اصلی و چندین نکته کم اهمیت‌تر ارائه می‌دهند. و بقیه مطالب را به توضیحات و مثال‌ها اختصاص می‌دهند.

شما سعی نمایید نکات اصلی را یادداشت کنید و به نکات کم اهمیت‌تر که ارتباطی اندک با یکدیگر دارند، توجه نکنید. همیشه با خوب گوش دادن می‌توانید به ارتباط میان آنها پی برده و مطالب اصلی را گلچین کنید.

جهت خلاصه نویسی و یادداشت برداری از دفترهای با اندازه معمولی استفاده کنید و سعی نمایید بصورت خوانا و مرتب یادداشت برداری را انجام دهید در حاشیه صفحات محلی را جهت اضافه نمودن مطالب قرار داده و در پایان هر خلاصه نویسی زمانی را به مرور و یادگیری و اصلاح مطالب یادداشت شده اختصاص دهید.

با خلاصه نویسی و یادداشت برداری مستمر و بازنگری و مطالعه نوشته‌هایتان قبل از شروع درس شما خواهید توانست درس جدید آن روز را فهمید و به سؤالات مطرح شده حین درس پاسخ دهید، سؤال کنید و در فعالیت کلاسی مشارکت جویید. با این عمل ضمن اشراف داشتن به موضوع درس به معنی حقیقی کلمه احساس یادگیری فعالانه در شما بوجود خواهد آمد.

آماده سازی پیش از کلاس، اثر مثبت در ذهن شما پدیدار کرده و شما را قادر می‌سازد اطلاعات بیشتری را ذخیره سازی کنید.

بنابراین برنامه ریزی کنید زمان مطالعه روزانه را مشخص کنید و به بازنگری و مطالعه یادداشت های خود بپردازید.



درس چهل و ششم - بیشتر به خودتان برسید

رژیم‌های غذایی غیر موجه را فراموش کنید.

افرادی که رژیم‌های غذایی بسیار کم کالری در برنامه روزانه خود دارند، نه تنها پروسه اطلاع رسانی را بسیار کند انجام می‌دهد، بلکه از دیگر افراد هم سن و سال خود که این رژیم را ندارند نیز کمتر قادر به استفاده از حافظه خود می‌باشند. لذا به فکر خود باشید و رژیم‌های غیر موجه را فراموش کنید. غذا خوردن و لذت بردن از آن بخش مهمی از زندگی است.

تغذیه خوب موجب سلامتی، هوشیاری و احساس خوب در ما می‌شود. چشیدن و بوییدن غذا یکی از زیباترین لذتها در زندگی است. نشستن سر یک سفره غذای مشترک یک روش قابل اهمیت برای گردهمایی‌های دوستانه و خانوادگی است. بنابراین، چگونه ممکن است غذا تبدیل به یک مشکل گردد؟ جامعه به ما پیامهای مغشوشی در مورد غذا می‌دهد. پیام‌هایی که متناقض و بسیار مخرب هستند. از یک سو با تصورات مربوط به غذاهای لذیذ و اصرار به خوردن و خوردن، بمباران می‌شویم و از سوی دیگر، بویژه در مورد خانم‌ها، لاغر بودن (لاغری افراطی) به عنوان حالت جسمی ایده آل تبلیغ می‌شود.



درس چهل و هفتم - توجه خود را بر روی آن چه مطالعه می کنید متمرکز سازید

دقت، قلم حکاکی حافظه است. (مونتی)

به خودتان اطمینان بدهید که در زمان مخصوصی حتماً به افکار مزاحم که تمرکز شما را برهم می زنند، فکر خواهید کرد. اولویت را همیشه به تحصیلات و مطالعه و آموزش خود بدهید. افکار پریشانی را که در ذهن دارید از خود دور کرده و فکر خود را متوجه یادگیری بهتر متمرکز کنید.

توجه یکی از مؤلفه های عمده حافظه است.

به منظور آن که اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت منتقل گردند، شما باید به طور فعال به آنها توجه کنید.

سعی کنید در محیط هایی بدون سر و صدا که موجب حواس پرتی هستند و دور از تلویزیون، محل های شلوغ و صدای زیاد افراد و ... مطالعه کنید.

همیشه آماده یادگیری و درک مطلب باشید و در مقابل حواسپرتی، واکنش های عاطفی یا خستگی مقاومت کنید.

تمام حواس خود را به مطالعه معطوف دارید به نکات مهم و کلیدی متن مورد مطالعه توجه کامل کنید. اگر مسئله ای را نفهمیدید، در آن باره تفکر نمایید و بعد از درک مطلب کامل، آن را به یاد بسپارید.



درس چهل و هشتم - مهربانی با خوشتن

به علاقه‌های عاطفی خود بیشتر اهمیت بدهید.

انجام کارهای مورد علاقه مانند خریدن یک شاخه گل، کتاب رمان، ملاقات با دوستان قدیمی باعث افزایش ترشح هورمون ((دوپامین)) می‌شود، که احساس خوبی را در فرد به وجود می‌آورد و این افزایش تأثیر مثبتی بر سلسله اعصاب و آن بخش از مغز که مسئول حافظه است می‌گذارد.

لباس‌های مرتب بر تن کنید

درست صحبت کنید

با خط مشی و زبان صنفی که در آن مشغول کار کردن هستید آشنایی پیدا کنید
برای جلسات رسمی آماده باشید و سعی کنید محل زندگی و کارتان همیشه مرتب و سازمان یافته به نظر رسد.



درس چهل و نهم - اطلاعات را در ذهن تان بسط دهید و مرور کنید

فکر خوب معمار و آفریننده است. (دیل کارنگی)

برای به خاطر آوردن اطلاعات، شما باید آنچه مطالعه کرده‌اید را در حافظه بلند مدت خود قرار دهید. یکی از موثرترین روش‌ها، بسط و مرور نام دارد. یک مثال از این روش این است که ابتدا تعریف عبارت‌های کلیدی را بخوانید، سپس با دقت بیشتر آن تعریف‌ها را مطالعه کنید و سرانجام به مطالعه تشریح جزئیات معنی آن عبارت‌ها بپردازید.

پس از چند بار تکرار این فرایند، یادآوری این اطلاعات بسیار بهتر و آسانتر خواهد شد. ترکیبی از بکار بستن و فهمیدن یک موضوع نقش مهمی در تقویت حافظه نسبت به آن موضوع دارد.

کسانی که وقتی مطلبی را می‌خوانند، می‌فهمند و عملاً آن را تکرار می‌کنند تا بصورت ملکه ذهنی درآید به راحتی می‌توانند مطالب فراگرفته شده را بخاطر بسپارند و تا مدت‌های زیادی آن را در حافظه نگهدارند و در مواقع مورد نیاز فراخوانی خوبی نسبت به آن داشته باشند.



درس پنجاه و یکم - قدم زدن در طول روز

زنان یا مردانی که به طور مرتب قدم می‌زنند بسیار کمتر دچار فراموشی می‌شوند.

چرا؟

تحقیقات نشان داده است که فعالیت، ارتباط مغزی را در بخشی که ذهن مسئول حافظه است گسترش می‌دهد.

این کار به ذهن شما کمک می‌کند که در مقابل افکار خلاق از خود آمادگی بیشتری نشان دهد.

شما بایستی پیاده روی با دوستان و عزیزانتان و یا بصورت منفرد در محیط‌های سبز و در طبیعت را جزء برنامه‌های روزانه خود قرار دهید.

در هنگام قدم زدن در پارک، سعی کنید با نفس‌های عمیق، مقدار بیشتری اکسیژن وارد بدن کنید. در زمان مطالعه برنامه خود را طوری تنظیم نمایید که بعد از هر ده الی پانزده دقیقه مطالعه حدود دو الی سه دقیقه به آرامی حتی داخل اطاق یا مکانی که هستید قدم زده سپس ادامه مطالعه را انجام دهید.



درس پنجاه و دوم - حفظ حالت آمادگی برای یادگیری

حالت آمادگی برای یادگیری یکی از راههای تقویت حافظه است. (قانون ثرندایک)

حافظه را می‌توان طوری تربیب نمود که بشکل موثرتری کار نماید. اصولاً کسانی که به روشهای یادگیری خود توجه بیشتر دارند و هنگام به خاطر سپردن مطلبی تمرکز حواس داشته باشند و مطالب را با نظم و ترتیب در حافظه ضبط کنند در زمان به خاطر آوری مطلب آسانتر یاد آوری خواهد شد. **حفظ حالت آمادگی جهت شرکت در کلاس:** اگر زمانی را برای آماده سازی خود اختصاص ندهید بدلیل پر بودن برنامه کاری‌تان، نمی‌توانید به اهدافی که برای خود تعیین کرده‌اید، دست یابید. آماده سازی بسیار به شما کمک می‌کند.

اگر جهت شرکت در کلاس درس خودتان را آماده کنید متوجه می‌شوید که کلاس درس تجربه بسیار لذت بخشی است.

در این صورت نه تنها استاد متوجه می‌شود که شما در کلاس درس آماده و فعال هستید بلکه متوجه می‌شوید که شما می‌توانید از طریق وا داشتن همکلاسی‌ها به شرکت در مباحث کلاسی، با آنها همکاری کنید.

اگر شما خواستار یک درجه دانشگاهی هستید یا وقت دارید از آموزش دانشگاهی استفاده لازم را ببرید وظیفه‌تان اینست که در این زمینه تصمیم بگیرید و پیشاپیش خودتان را آماده کنید تا نزدیک امتحان، خودتان را با حجم عظیمی از دروس روبرو نبینید.



درس پنجاه و سوم - مفاهیم را در ذهن تان مجسم کنید

بسیاری از افراد با مجسم کردن اطلاعاتی که مطالعه کرده‌اند، قدرت حافظه و به یادآوری خود را بهبود چشمگیری می‌بخشند.

به عکس‌ها، نمودارها و سایر تصاویر کتاب‌های توجه کنید. حتی اگر چنین تصویری در کتاب‌های شما وجود ندارد، می‌توانید خودتان ایجاد کنید. در حاشیه یادداشت‌هایتان شکل یا نمودار بکشید یا از ماژیک‌های رنگی برای برجسته‌سازی و گروه‌بندی مطالب مرتبط استفاده کنید.

خلق تصاویر ذهنی ذخیره سازی و یادآوری اطلاعات را تسهیل می‌دهد. دیدن و داده‌های دیداری از قدرت زیادی در زندگی روزمره ما برخوردارند. برای آن که وقتتان در جست و جو برای یافتن دسته کلید یا عینکتان تلف نشود، عادت کنید هربار که این اشیاء را جایی می‌گذارید، حرکت دستان خود را با چشم تعقیب کنید تا تصویری زنده از آن در ذهن ثبت شود.

تصویر سازی و حتی ثبت تصاویر ذهنی از اهمیت زیادی برخوردار است تا آنجا که شما برای بخاطر سپاری پیچیده‌ترین مفاهیم علمی می‌توانید براحتی با تصویر سازی یک شکل در ذهن خود آن مطلب را ماندگار سازید بشرط آنکه اصول تمرین و مرور را به عمل ببندید.



درس پنجاه و چهار - دوری از خیال پردازی

افکار بیهوده و بی ارزش را با از بین بردنشان تنبیه کنید.
دستور بازداشت تفکرات بیهوده و زودگذر خود را صادر نمایید.

یکی از نکاتی که پایه و اساس تمرکز فکر انسان است، فرار از خیالپردازی در موقع مطالعه می باشد. اگر انسان بتواند در هنگام مطالعه بر این نیروی باز دارنده از اندیشه مسلط گردد، بسیار در کار خود موفق خواهد بود.

در موقع مطالعه به خیالات نباید هیچ اعتنائی نمود، اصلاً سعی نمائید از موضوعات و وسائل غیردرسی و مطالعاتی دور باشید، هرچیزی که خواست فکر شما را به خود مشغول سازد بلافاصله مقداری به حواس خود فشار بیاورید تا از خیالات و اوهام برگردید و به درس متوجه شوید.

مثلاً تا شروع به مطالعه می کنید با یک سوژه که پیش می آید از مطالب درس فوری دور شده و به خیال پردازی مشغول می شوید این کار را تمام کنم، به فلانی این را بگویم فلانی را نصیحت کنم، جواب آن دوستم را آن گونه بگویم، فلانی را

این ها همه خیالات است وقتی درس پایان یافت در حالی که درس را نفهمیده و یا با هزار زحمت و وقت چند برابر صرف کردن درس را فهمیدید از جا که بلند می شوید تمام اوهام را رها کرده و به زندگی طبیعی خود ادامه می دهید می گوئید: اگر به فلانی آن را بگویم او این می گوید: اگر بخواهم فلانی را نصیحت کنم گوش نمی دهد و ... مهم ترین چیز در تمرکز فکر رها کردن اوهام و خیالات است، اگر به این امر توجه نشود سرانجام وجود همین خیالپردازی ها باعث می شود که حافظه دچار بی ثباتی و ناپایداری شود، دقت و صحت حافظه متزلزل گردد و یا با گذشت زمان نه تنها حافظه را به ضعف بکشاند، بلکه هماهنگی و یکپارچگی آن را از میان بردارد.

درس پنجاه و پنجم - دوری از تعلقات مادی و توجه به معنویات

آفریننده خود را نادیده نگیرید. یاد خدا همیشه باعث تقویت ذهن شما و اعتماد به نفس بیشتر خواهد شد.

برای فعال کردن توانایی‌ها و مهارت‌های ذهنی، دوری از تعلقات مادی راه بسیار مناسبی می‌باشد. پژوهشگران می‌گویند شیوه زندگی سالم، اصولاً راهی است تضمین شده و با کفایت، برای بهتر کردن قدرت حافظه.

خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: اگر تقوی داشته باشید خدای متعال نیازهای علمی و فکری شما را سامان می‌بخشد. (سوره طلاق، آیه ۲)
اگر پرهیز کاری را پیشه سازید خدای متعال خود علوم ضروری را به شما (به روش ویژه) آموزش می‌دهد. (بقره، آیه ۲۸۲)

کسی که تقوی پیشه کند قدرت فرقان (تیزهوشی و نیک‌شناسی) را به او خواهیم داد. (انفال، آیه ۲۹)
از صدر المتألهین نقل می‌کنند که می‌گفت: تعقل و تعلق هرگز یک جا جمع نمی‌شوند.
او داستانی را درباره یکی از دوستانش نقل می‌کند که حافظه‌ای بسیار قوی داشت و در یادآوری علوم کلی و سنگین بسیار توانا بود؛ اما طی حادثه‌ای جذب مادیات شد و تعلقات مادی و دنیایی چنان توجه او را به خود جلب کرد که قدرت سرشار حافظه خود را آرام آرام از دست داد؛ به گونه‌ای که در ساده‌ترین مسائل تعقلی در می‌ماند.

به عقیده ملاصدرا، هر چه مشغله‌های فکری و تعلقات دنیایی و افکار حاشیه‌ای از ذهن آدمی دور شود، قدرت تمرکز بر مطالب خاص و توانایی به حافظه سپاری آن چه شایسته و ارزشمند است، بیشتر می‌شود.
دوری از خودستائی و تمرین متانت و تلقین به نفس برای انجام کارهای خوب به انجمن‌های خیریه کمک کنید هر چیزی که ببخشید دو مرتبه چند برابر شده و به خودتان باز می‌گردد و این نمودی از کائنات است که شما برای دریافت آن باید آماده و خواهان بوده و توانایی‌اش را داشته باشید.

درس پنجاه و هفتم - سحرخیزی

زودتر از خواب بلند شوید و با برنامه شغلی خود واقع بینانه برخورد کنید تا زمان بیشتری به وجود آورید.

طبق تحقیقات صورت گرفته توسط دانشمندان سحرخیزی باعث درک مطالب بهتر می‌شود. در مطالعه جامع ای در کتاب‌های اسلامی دیده می‌شود که علماء و دانشمندان اسلامی توصیه‌های زیادی در مورد سحر خیزی کرده‌اند کرده‌اند.

برای سحرخیزی فوائد زیادی ذکر شده است، از جمله موجب طولانی شدن عمر می‌شود، طراوت روحی و جسمی و فکری انسان را زیاد می‌کند، اعصاب انسان را آرامش می‌بخشد و نیز روزی انسان را زیاد می‌کند.

آری حافظه در صبح‌های زود، بهتر از مواقعی که شکم پر است فعال است.

و نیز حافظه در صبح‌ها بهتر از شب‌ها و تابستان‌ها بهتر از زمستان‌ها کار می‌کند.

البته این سحرخیزی در صورتی مفید خواهد بود که شب‌ها یک مقداری زودتر بخوابید و اگر قرار باشد انسان با خستگی زیاد بخوابد دیگر معلوم نیست صبح زود بتواند بیدار شود و اگر هم بیدار شود حال تفکر و تدبیر را نخواهد داشت.

توجه داشته باشید، که وقت خود را شب‌ها تا دیر وقت، به صحبت با دوستان ضایع نکنید. و بدانید هر چیزی در حد و مرتبه خود اهمیت دارد.

شما باید در برنامه ریزی‌های خود اولویت را بر مبنای اهداف خود دسته بندی کنید.

در مورد اهمیت سحر خیزی دانشمندان میگویند:

کره زمین توسط توده‌هایی از هوا به ارتفاع یکصد و پنجاه کیلومتر احاطه شده است و این لایه هوا در منتهای حد خود به وسیله قشر نازکی از اکسیژن مایع (اوزن) محدود می‌باشد.

سحرگاهان با اولین تابش خورشید مقداری از این اکسیژن مایع به صورت گاز خالص بسوی زمین روان می‌شود که برای تغذیه سلولهای مغزی بسیار مفید است.

سحرخیزی امری است که در تمام ادیان الهی بدان اشاره شده و دستور برگزاری نماز قبل از طلوع آفتاب هم در اسلام شاید یکی از عوامل اهمیت آن باشد.

برای حفظ سلامت کامل مغزی و ادامه طریق صحیح زندگانی انسان نیاز به اکسیژن کافی برای مغز دارد.

درس پنجاه و هشتم - اطلاعاتی که مطالعه می کنید را سازماندهی کنید

در بایگانی ذهن مطالب اگر منظم داده شود برداشت آن نیز بسیار ساده است.

پژوهشگران دریافته اند که اطلاعات در حافظه به صورت خوشه ای سازماندهی شده اند. شما نیز می توانید با بهره گیری از این ویژگی به ساختاردهی و سازماندهی مطالبی که مطالعه می کنید بپردازید.

سعی کنید مفاهیم و عبارت های مشابه یا مرتبط را با هم گروه بندی کنید.

یک حافظه خوب همانند یک سیستم بایگانی است که به خوبی سازمان یافته و نگهداری شده باشد. وقتی که مطلبی اعلام حضور می کند، باید تصمیم بگیریم آن را قبول کنیم نگه داریم یا دور بریزیم. پس از تصمیم نگهداری باید تصمیم بگیریم آن را چگونه و در کجا و به چه ترتیبی و با چه قاعده و معیاری نگهداری کنیم.

توجه دقیق به همین سلسله مراتب باعث ثبت قویتر می شود. بدین منظور استفاده از طرح های شبکه ای و درخت حافظه و یادداشت برداری های منظم و سازمان یافته و همچنین الگوهای سازماندهی شده خلاق، راهی است بسیار مطمئن و کاربردی برای سازماندهی دادن مطالب در حافظه و در نتیجه فراگیری بهتر مطالب.

طبقه بندی مطالب بر اساس موضوع، مفهوم، حروف الفبا، زمان و تاریخ تشابه ها، تفاوت ها، میزان دشواری، کاربرد و هر دلیل دیگری راه مناسبی برای تقویت حافظه محسوب می شود.

آن دسته از کسانی که با درخت حافظه و طرح های شبکه ای کار می کنند به راحتی می توانند با یک نگاه خیلی سریع به طرح خود، تشخیص دهند که کل و جزء مطالب چگونه در آن نوشته مطرح شده است و خیلی زیبا و هنرمندانه نسبت به آن تحلیل داشته باشند، که پس از گذشت زمانی نه چندان دور به خلاقیت های خاصی نائل خواهند گشت و اطلاعات و معلومات آنها برای همیشه به خاطر سپرده می شود.

درس پنجاه و نهم - حافظه نامها و چهره‌ها

برای بخاطر سپاری نام اشخاص بایستی ابتدا نام شخص را کامل بشنوید و به ذهنتان فرصت دهید تا آن را تحلیل کند.

سپس به چهره شخص توجه بخصوصی کنید. و تمامی عناصر صورت وی را مورد بررسی و ریز بینی قرار دهید. اگر مشخصه واضحی در ظاهر او بود نام او را به طریقی به این مشخصه یا مشخصات ربط داده و حفظ کنید. در غیر این صورت سعی کنید چهره شخص را به اسم او یا مشخصاتی که از او دارید مرتبط کنید.

رنگ چهره، نوع برخورد، تکه کلام خاص، نوع حرکت لب و دهان، اندازه بینی، رنگ چشم، شکل لب، نوع و ترکیب ابرو، حالت پلک، شکل گونه و دیگر موارد ظاهری صورت افراد را با اسم و فامیلشان پیوند دهید. حتی می‌توانید یک داستان کوتاه در مورد این ترکیب در ذهن خود بسازید در زمان‌های بعدی هر وقت آن فرد را می‌بینید این رابطه‌ها را مرور کنید.



درس شصت ام - از حفظ کردن مطالب و با عجله برای امتحان حاضر شدن بپرهیزید

تصمیم‌گیری را با آرامش و عشق آغاز کنید.
هیچگاه عجله برای خود برنامه ریزی نکنید.
جلسات منظمی برای مطالعه در نظر بگیرید.

مطالعه مطالب در طول چند جلسه، زمان کافی برای پردازش مناسب اطلاعات را در اختیار شما قرار می‌دهد.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که دانش‌آموزانی که به طور مرتب مطالعه می‌کنند بسیار بهتر از کسانی که تمام مطالب را در یک جلسه طولانی مطالعه می‌کنند، مطالب را به یاد می‌آورند.
این تصور درست است که عامل توفیق تحصیلی در مدارس و دانشگاه‌های ما مرور مرتب یادداشتهای کلاسی و فصلهای مربوطه کتاب درسی است.

مرور دوره‌ای و آماده سازی برای امتحانات دراز مدت، وقت بیشتری در اختیار شما می‌گذارد و از با عجله برای امتحان آماده شدن جلوگیری می‌کند.

بدین شیوه شما می‌توانید با کمال آرامش، با انگیزه بیشتر و تشویش کمتر در روز امتحان حاضر شوید.
آخرین چیزی که شما می‌توانید جهت دستیابی به نمرات خوب انجام دهید بهره جویی از تمامی منابع و امکاناتی است که مدرسه یا دانشگاه در اختیار شما می‌گذارد همه این منابع می‌تواند به شما کمک کند تا مطالب را دقیق‌تر و به دور از هر عجله یاد بگیرید تا روش فراگیری و بخاطر سپاری بادقت بیشتر انجام شود.

درس شصت و یکم - خوردن صبحانه

خوردن صبحانه در تقویت حافظه مفید است.

محققان دریافتند زنان و مردان سالم که پس از ناشتا بودن در طول شب، از انواع کالری‌ها استفاده می‌کنند در تست‌های حافظه کارایی بهتری داشتند. دکتر ((کارول گرین وود)) از دانشگاه تورنتو، طی بیانیه‌ای کشف این واقعیت را که چربی و پروتئین در تقویت حافظه کوتاه مدت مؤثر است، بسیار جالب توجه توصیف کرد. ((گرین وود)) توصیه می‌کند که افراد برای صبحانه به جای صرف مواد قندی متعارف، از کربوهیدرات‌های مقوی همچون سبزیجات، میوه جات، و غلات سبوس دار استفاده کنند. همچنین نتایج یک تحقیق درباره عادات غذایی نشان می‌دهد که خوردن گوشت و پنیر در وعده غذایی صبحانه تأثیر چشمگیری در افزایش سطح هوشی فرد دارد.

این تحقیق که توسط دانشمندان دانشگاه ((سوانسی ولز)) صورت پذیرفته نشان دهنده این مطلب می‌باشد که هر چه مقدار گلوکز (قند طبیعی موجود در میوه‌جات و گوشت حیوانات) پس از صرف صبحانه با روند کندتری در خون جذب شود، کارکرد هوش و حافظه به خصوص در دانش‌آموزان مطلوب‌تر می‌شود. این پژوهش خاطرنشان می‌کند که خوردن غذاهایی با قدرت جذب گلوکز پایین در کودکان موجب تناسب اندام، جلوگیری از چاقی و حفظ اشتها می‌شود. پژوهشگران همچنین می‌گویند که مصرف پروتئین در وعده غذایی صبحانه، جذب آهسته گلوکز را به دنبال دارد. در نتیجه، فرد به موقع گرسنه شده و از خرده خوری اجتناب می‌کند.

با هر بار صبحانه خوردن، میزان زیادی گلوکز که غذای اصلی مغز است، به بدن وارد می‌شود و طی مطالعات بسیار زیاد انجام شده، مشخص شده است افرادی که صبحانه نمی‌خورند، کارایی کمتری در مدرسه یا محل کار دارند. یکی از جالب‌ترین تحقیقات در زمینه خوردن صبحانه، اثبات کرد کودکانی که در صبحانه خود از نوشیدنی‌های شیرین و گرم استفاده می‌کنند، در انجام تست‌های حافظه و توجه، هم سطح افراد هفتاد ساله عمل می‌کنند.

سعی کنید به این ضرب‌المثل عمل کنید:

صبحانه را مانند پادشاهان، ناهار را مانند شاهزاده‌ها و شام را مانند فقرا صرف کنید.

درس شصت و دوم - مفاهیم جدید را به فرد دیگری آموزش دهید

به وسیله آموزش می‌توان عمل فراگیری یا بهره‌گیری از حافظه را که یک فعالیت مستقیم و قابل کنترل است افزایش داد.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که خواندن مطالب با صدای بلند، در به خاطر سپردن آن‌ها بسیار مؤثر است. روان‌شناسان همچنین دریافته‌اند که در صورتی که دانش‌آموزان به ((تدریس مفاهیم جدید)) به دیگران بپردازند، درک و یادآوری آن‌ها بهبود پیدا خواهد کرد. شما می‌توانید با آموزش دادن مفاهیم و اطلاعات جدید به دوست یا همکلاس خود، این موضوع را امتحان کنید.



درس شصت و سوم - خواب نیمروز و تقویت حافظه

خواب ظهر باعث تقویت حافظه و تحکیم توانایی‌های مختلف ذهنی را موجب می‌شود.

دانشمندان در آلمان دریافته‌اند که افرادی که ظهرها کمی می‌خوابند در مقایسه با افرادی که که نمی‌خوابند، راحت‌تر و سریع‌تر کلمات و مفاهیم آموزشی را به یاد می‌آورند. به گفته این محققان زمانی که انسان به مرحله خواب عمیق برسد مغز در این حالت می‌تواند فعالیت مراکز یادگیری و ذخیره اطلاعات و علوم را از سر بگیرد، و در این زمان به تقویت حافظه کمک می‌کند و مفید است. در مطالعاتی که در دانشگاه نیویورک به سرپرستی دکتر متیو تاکر (Matthew Tucker) انجام شد، محققین تأثیر خواب بعد از ظهر را بر حافظه تعدادی از دانشجویان مورد بررسی قرار دادند. به همین منظور در آزمایشاتی که برای اندازه‌گیری قدرت به یاد سپاری دانش آموزان انجام شد از داوطلبین خواسته شد، که گروه‌های دو تایی از کلمات متشابه مانند ساعت و دست را بخاطر بسپارند. در این آزمایش، قدرت یادگیری فعالیت‌های بدنی نیز مورد بررسی قرار گرفت و از آنها خواسته شد، تصویر یک طرح پیچیده که در آینه نقش بسته بود به خاطر بسپارند. سپس از نیمی از این گروه داوطلبین به اطافی که ضد صدا بود برده شدند، و به آنها اجازه داده شده بود که حدود یک ساعت بخوابند. زمانیکه این عده در خواب بودند عده دیگر مشغول خواندن روزنامه و یا تماشای فیلم بودند. بعد از شش ساعت هر دو گروه در زمینه بیدار آوری گروه کلماتی که به خاطر سپرده و تصاویری که در آینه دیده بودند مورد آزمایش قرار گرفتند. نتایج این آزمایش نشان داد هر دو گروه در مورد بیدار آوری تصاویر آینه بطور مساوی عمل کردند. ولی آن گروه که خواب نیمروزی داشتند در بیدار آوری کلمات موفق‌تر عمل کرده بودند.

در حقیقت افرادی که خواب نیمروزی داشتند پانزده در صد بیشتر از سایرین کلمات را بیدار آوردند.

از این رو محققین خواب نیمروزی را حتی برای مدت کوتاهی به افرادی که باید از حافظه خود به طور مرتب استفاده کنند توصیه کرده‌اند.

درس شصت و چهارم - انتخاب مکان مناسب برای یادگیری و مطالعه

محیطی مساعد برای تمرکز حواس انتخاب کنید و خود را به آن محیط عادت دهید.

یکی از عوامل مهمی که در بخاطر سپردن مطلب باید مورد توجه قرار گیرد و در تمرکز حواس تأثیر خاصی دارد مکان است، مکان حفظ باید خلوت و بی سر و صدا و آرام باشد.

محل مطالعه خود را سعی نمایید خودتان انتخاب کنید و اصول کامل مطالعه کردن در آن محل را رعایت کنید. محل باید نزدیک و ساکت باشد و شخص در آن به هیچ وجه دچار حواسپرتی نشود. آن محل باید تنها با مطالعه کردن تداعی شود.

در محلی که مطالعه می کنید اگر قرار باشد در بین کار چند لحظه به رادیو گوش کرده و یا با افرادی که وارد اتاق می شوند، صحبت کنید و یا برای آشامیدن آب بریزید و یا اینکه چند بار به تلفن جواب بدهید و یا متوجه مناظر مختلف کوچه، حیاط و یا حتی اطاق شوید، دیگر تمرکز حواسی برای انسان باقی نمی ماند، بنابراین باید حتی الامکان این گونه عوامل را کاهش داده تا بتواند به راحتی و سهولت مطالب مورد نظرتان را به خاطر بسپارد.

انتخاب محیط مناسب برای تمرکز کامل به دو دلیل اهمیت دارد: نخست اینکه اگر شرایط آرام و راحتی فراهم نباشد شما تمرکز لازم برای مطالعه مطالب را نخواهید داشت. دیگر اینکه زمانی که شما هر بار خود را در شرایط مادی یکسانی برای مطالعه قرار می دهید، بازتابی شرطی از تمرکز را ایجاد می کنید. چون ذهن انسان طوری طراحی شده است که هنگامی که بدن به طور دائم در شرایط مادی یکسان قرار می گیرد، به خودی خود حالتی بیدار، دقیق و متمرکز به خود خواهد گرفت و به نوعی شرطی می شود. در نتیجه تمرکز حواس با توجه به عادت شما بهتر صورت می پذیرد.

هوای تمیز: با توجه به اهمیت نقش اکسیژن بر روی سهولت مغزی و فعالیت های فکری باید از حفظ کردن مطالب در مکان هایی که دارای هوای آلوده و یا دم کرده هستند، اجتناب کرده و از هوای سالم و آزاد استفاده کرد. پارک ها بطور معمول از بهترین مکان ها جهت مطالعه بهتر مطالب می باشند.

آرامش صوتی: در هر شرایطی نمی توان تمرکز کامل ایجاد نمود و حواس خود را متمرکز کرد. اگر می خواهید حواس خود را کاملاً متمرکز کنید باید ابتدا خود را از دنیای خارج مجزا کرده و محیط مناسبی را برای مطالعه انتخاب کنید؛ چنین محیطی باید آرام، دارای گرمای طبیعی و ساکت باشد. چون هیچ چیز به اندازه سر و صداهای مکرر و خسته کننده برای تمرکز حواس زیان بخش نیست.

ایجاد راحتی: هنگام مطالعه روی یک صندلی ((نه خیلی راحت)) پشت میز بنشینید. روی تختخواب درس نخوانید زیرا تختخواب برای خوابیدن و استراحت کردن است، و جای مناسبی برای مطالعه نمی‌باشد. وضع بدن در حالت مطالعه بایستی صاف و بدون قوز بوده چرا که وضعیت مناسب قرار گیری بدن به تمرکز انسان کمک می‌کند.

گوش دادن به موسیقی ملایم و یکنواخت با صدا آرام: از یک موسیقی یکنواخت استفاده کنید صدایی که در محیط اطرافتان پخش می‌شود، حواس پرتی شما را به حداقل می‌رساند. البته در مراحل در بخش‌های بعدی به اهمیت موسیقی بصورت مستقل خواهیم پرداخت.

اهمیت نور در محیط مطالعه: گذراندن وقت در هوای آزاد بسیار عالی است، اما اگر خانه‌هایمان نیز پنجره‌های بزرگ و نورگیر داشته باشد تفاوت را احساس خواهیم کرد. وقتی نور وارد چشم می‌شود، مغز را به تولید ((سروتونین)) تحریک می‌کند. این مسئله باعث ایجاد یکسری تغییرات شیمیایی در مغز شده که به طور قابل ملاحظه‌ای روح و روان را تقویت می‌کند. شیشه‌های پنجره‌ها را مداوم تمیز نگاه دارید تا نور بیشتری به داخل اتاق وارد شود. در طول روز پرده‌ها را کنار بزنید و از نور خورشید استفاده کنید.

استفاده از نور کافی در هنگام مطالعه یک عامل اصلی به حساب می‌آید. برای اینکه چشمانتان خسته نشوند از نور مستقیم و همچنین نور خیلی کم استفاده نکنید.



درس شصت و پنجم - وقت و زمان مناسب برای یادگیری و مطالعه

کارآیی مغزتان را نسبت به شرایط زمان مشخص نموده سپس شروع به مطالعه کنید.

انتخاب زمان مناسب برای مطالعه یک رکن اساسی است. برخی افراد، صبح‌ها به موثرترین شکل مطالعه می‌کنند و برخی عصرها را زمان مناسب می‌یابند.

تنظیم زمان مطالعه بر مبنای انطباق با ویژگی‌های شخصی، نکته‌ای بسیار اساسی و با اهمیت است یعنی چه وقت شما در بهترین وضعیت هستید.

بهترین زمان برای یادگیری و حفظ، زمانی است که انسان آمادگی کافی از نظر وقت و زمان دارد. یکی از مناسب‌ترین اوقات برای به ذهن سپردن هر گونه مطلبی صبح زود، قبل و یا بعد از نماز صبح در سحرگاهان می‌باشد. زیرا مناسب‌ترین حالات ذهن از نظر آمادگی برای فعالیت، هنگامی است که فرد، ساعاتی قبل از آن، استراحتی کامل داشته باشد و نیز علاوه بر بدن انسان، طبیعت نیز از آرامش خاصی برخوردار است. البته به تجربه ثابت شده است آنان که عادت به بیداری سحر و صبحگاهان دارند، افراد موفق‌تری هستند.

اگر زمان مطالعه درست انتخاب شود بطور حتم زمانی لذت بخش و مفرح خواهد بود.



درس شصت و ششم - حذف عوامل پریشانی افکار برای یادگیری و مطالعه

مطمئن باشید که آرامش در سراسر ذهنتان حکم فرما ست.

برای ایجاد تمرکز حواس باید کارهایی که باعث پریشانی افکار می شود از بین بروند مثل گرسنگی، تشنگی، اضطراب، خستگی و بسیاری از عوامل دیگر. بطور معمول با وجود چنین عواملی کسی نمی تواند ذهن خود را متمرکز و حواس خود را جمع نماید. بنابر این هیچگاه با وجود این عوامل نمی تواند به حفظ و مطالعه کامل بپردازیم. در محیطی که انتخاب کرده اید، باید پس از استقرار، علل و عواملی را که موجب تفریح فکر شما می شود کنار بگذارید؛ مثلاً جلوی پنجره اتاق قرار نگیرید، یکی به این علت که نور از مقابل دریافت خواهد شد و دیگر اینکه شما از پنجره مناظر یا افرادی را می بینید که تمرکز شما را به هم می ریزند. محل مطالعه باید از صدای رادیو و تلویزیون و رفت و آمد افراد مصون باشد. هر کاری که برای بهبود هشیاری جسمانی و روانی خود می توانید انجام دهید خستگی، گرسنگی، زمان روز، محل نشستن، همگی می توانند روی انگیزه شما تأثیر داشته باشند. همچنین توجه داشته باشید در کلاس درس از نظر ذهنی خود را آماده شنیدن کنید. به طور کلی می توان گفت همواره باید دو اصل ((انتخاب محیطی مناسب)) و ((حذف علل مادی پریشانی حواس)) را بخوبی به خاطر بسپارید تا به یک تمرکز مطلوب برسیم.



درس شصت و هفتم - روش مطالعه خود را تغییر دهید

گذشته با آینده برابر نیست.

شما و تنها شما می‌توانید برای رسیدن به توفیقات بیشتر و زاینده‌گی روز افزون، آینده را تغییر دهید. اجازه ندهید گذشته، آینده شما باشد. این را همیشه به خاطر داشته باشید. برای یک زندگی بهتر بایستی انسان به تغییرات مؤثر تن دهید.

یک راه عالی برای افزایش قدرت یادآوری مطالب، تغییر گاه به گاه روش مطالعه است. اگر به مطالعه در یک مکان معین عادت کرده‌اید، سعی کنید جایتان را عوض کنید. اگر بعد از ظهرها مطالعه می‌کنید، هر روز صبح چند دقیقه‌ای را به مرور اطلاعاتی که روز قبل مطالعه کرده‌اید اختصاص دهید.

عادات غلط مطالعاتی و درسی مانند عدم تکمیل تکالیف، غیبت از کلاسها، حاضر شدن دیر هنگام در کلاسها، بی برنامه‌گی در انجام کارها و غیره را از خود دور کنید و در آینده‌تان در افق روشنی که در ذهنتان دارید این مشکلات را تکرار نکنید.

با افزودن یک عنصر جدید به جلسات مطالعه خود می‌توانید اثربخشی تلاش‌هایتان را افزایش دهید و قدرت یادآوری خود را بهبود بخشید.



درس شصت و هشتم - کاهش مدت زمان تماشای تلویزیون و شبکه‌های اجتماعی

افرادی که مدت زمان بیشتری کتاب می‌خوانند و کمتر تلویزیون نگاه می‌کنند حافظه قوی‌تری نسبت به سایر افراد دارند و در واقع حافظه به طور مستقیم با سلامت جسم و روان مرتبط است.

تماشای تلویزیون صرفاً تأثیر سوء بر حافظه ندارد ولی در عین حال هر چه زمان کمتری را به تماشای تلویزیون اختصاص دهید، در نتیجه زمان بیشتری را برای پرداختن به تقویت ذهن و حافظه خود خواهند داشت.

تماشای تلویزیون را محدود به زمان مشخصی کنید و سعی نمایید به نحو احسن از وقت خود استفاده بهینه کنید.

خیلی از برنامه‌های تلویزیونی باعث درگیری ذهنی افراد گردیده و انسان را از مسائل مختلف پیرامون خود دور می‌کند.

تماشای برنامه‌های خشن نیز به فکر و اندیشه انسان لطمه‌های جدی وارد می‌کند که خود جای بحث و گفتگوی فراوان دارد.

البته برنامه‌های تلویزیون بطور معمول جنبه سرگرمی و وقت‌گذرانی دارد تا یادگیری و تحریک قوای فکری انسان که رفع این نقص برعهده تهیه‌کنندگان برنامه‌های تلویزیونی می‌باشد.



درس شصت و نهم - به اطلاعات پیچیده توجه بیشتری کنید

آیا تا کنون متوجه شده‌اید که به یاد آوردن اطلاعات ابتدایی یا انتهایی یک فصل، گاهی چقدر آسانتر است؟

پژوهشگران دریافته‌اند که:

موقعیت قرار گرفتن اطلاعات می‌تواند در به یاد آوردن آن‌ها نقش داشته باشد.

در حالی که به یاد آوردن اطلاعات میانی ممکن است دشوار باشد.

شما می‌توانید با صرف وقت بیشتر و مرور اطلاعات از اول و یا تجدید ساختار اطلاعات، بر این مشکل فائق آیید.

هنگامی که به یک مفهوم پیچیده و سخت برخوردید، زمان بیشتری را صرف به خاطر سپاری آن کنید. در واقع شما بایستی در زمان مطالعه توجه به این نکته داشته باشید که اگر مطلب مورد نظر را درک نکرده‌اید، با استمرار و تمرین و صرف وقت بیشتر در درک مطلب بهتر به خود کمک کنید.



درس هفتاد ام - حل انواع جدول و بخصوص جدول سودوکو و بازی های فکری

انجام بازی های فکری، مانند حل جدول، می تواند به تقویت توانایی های شناختی افراد کمک کند.

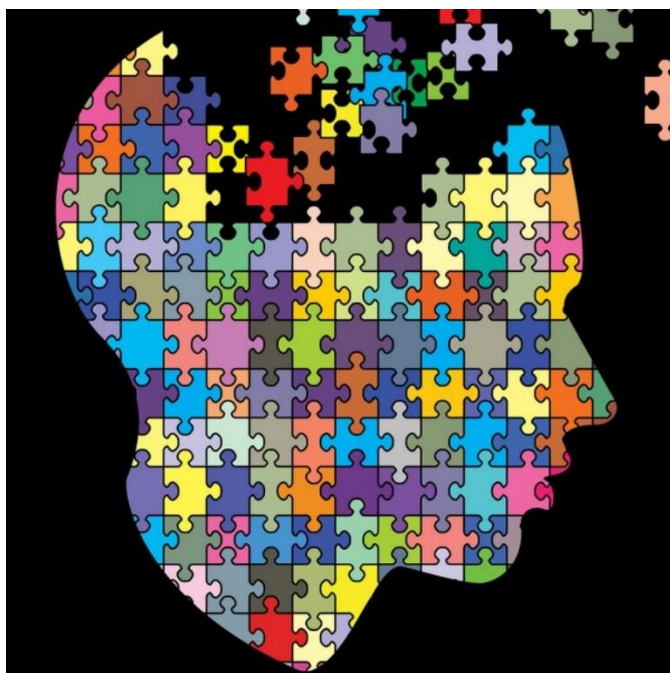
حل جدول به آمادگی ذهنی و بازخوانی اطلاعات از حافظه تأثیر به سزایی گذاشته و باعث تقویت و تمرین ذهنی در انسان می گردد.

حل جداول اطلاعات عمومی برای همه افراد قابل امکان نبوده بلکه نیاز به طبقه بندی سنی و اطلاعاتی دارد.

البته در این بین می توان به جدول سودوکو بیشتر اشاره نمود.

چرا که جدول سودوکو نیازی به اطلاعات عمومی یا اختصاصی نداشته و سرگرمی مناسبی برای تقویت حافظه و سرعت عمل حافظه است.

جداول سودوکو نیز دارای سطوح مختلفی بوده که بنا به مهارت افراد دسته بندی شده است در هر حال حل یک جدول سودوکو در هفته توصیه می شود.



درس هفتاد و یکم - ممارست و تمرین

خوشبختی شکل ظاهری ایمان است، تا ایمان و امید و سخت کوشی نباشد، هیچ کاری را نمی‌توان انجام داد. (هلن کلر)

فقط با کمی تمرین منظم می‌توانید حافظه خود را قوی کنید. برای اینکار راههای زیادی وجود دارد. سعی کنید به خاطر بیاورید که سال روز تولدتان در سال گذشته در کدامیک از روزهای هفته بوده است حالا این تمرین را در مورد تمام اعضای خانواده‌تان تکرار کنید. زمان زیادی طول نخواهد کشید که تمرینات روزانه شما مفید واقع می‌شود یعنی ذهنتان تیزتر و قابل انعطاف‌تر می‌گردد.

یادتان باشد هرگز رشد ذهنی خود را هیچ‌گاه متوقف نسازید. شما در تمامی مراحل زندگی احتیاج به مطالعه و تقویت قوای فکری و حافظه خود دارید. هر روز با مطالعه بر روی کتاب‌هایی که بدانها علاقه دارید باعث رشد و تعالی اندیشه خود بشوید و بدانید که موفقیت شما در تلاش و پشتکار هدف مندانه بدست خودتان ساخته می‌شود. شما می‌توانید با ممارست و تمرکز قوای فکری خود به بالاترین قله‌های علم و دانش و موفقیت صعود کنید. و بدانید: نبوغ چیزی غیر از تمرین و شکیبائی خارق‌العاده نیست.



درس هفتاد و دوم - خواندن متون ادب پارسی و کلاسیک

خواندن متون ادب فارسی و کلاسیک تأثیر بسیار خوبی بر ذهن و تقویت حافظه دارد.

هنگام خواندن عباراتی از آثار بزرگان ادب پارسی و کلاسیک که با مهارت ترجمه شده باشند، اتفاق خاصی در مغز می افتد علت آن، واژگان نامتعارف، ساختاربندی ماهرانه جملات و تکرار عبارات در آثار آنهاست.

در جملات این بزرگان ادب پارسی و کلاسیک واژه‌هایی به کار رفته که ما به استفاده از آنها عادت نداریم اما احساس می‌کنیم که حس موجود در آنها را می‌توان با شیوه‌هایی جدید معنا کرد. کودکان، نوجوانان و جوانان را باید بیش از پیش به خواندن ادبیات پارسی و کلاسیک تشویق کرد تا در مطالعات دیگر درسی‌شان نیز موفق‌تر عمل کنند. هرچه بیشتر مطالعه کنید، از ذهن تنبل و ساکن خود بیشتر کار کشیده‌اید و آن را بیشتر به تکاپو وادار می‌کنید.

حتماً ساعاتی از روز خود را به مطالعه اختصاص دهید و سعی کنید در حین مطالعه تمام مطالب را در ذهن خود تجزیه و تحلیل کنید.

توجه داشته باشید که یک خواننده منفعل نباشید.



درس هفتاد و سوم - روش صحیح بازیابی حافظه

روح دارای بستری است از موم قالب سازی شده که منحنی، غلظت و خلوص آن در افراد مختلف متفاوت است و همین موم نقش احساسات و اندیشه‌ها را می‌پذیرد. این نقش حک شده که از حیث برجستگی مانند نقوش یک مهر به نظر می‌رسد، همانند نشانه‌ای از اشیاء است که امکان بخاطر آوردن آنها را فراهم می‌سازد. اگر نشانه‌ای ناپدید و فراموش می‌شود، به این خاطر است که به طور کامل بر روی این موم حک نشده است. (افلاطون)

پس از آن که اطلاعات رمزبندی شد و در حافظه ذخیره گردید، برای آن که مورد استفاده واقع شود باید از حافظه بازیابی گردد.

بازیابی حافظه، تقریباً در تمام جنبه‌های زندگی روزانه، از یادآوری محل پارک اتومبیل تا یادگیری مهارت‌های تازه، اهمیت وافر دارد.

چند عامل بر چگونگی بازیابی اطلاعات از حافظه بلند مدت تأثیر گذارند. نخست، باید دقیقاً بفهمیم که بازیابی حافظه چیست تا بعد بر عوامل مؤثر بر این فرایند بپردازیم.

بازیابی اطلاعات در ذهن عبارت است از فرایند دستیابی به اطلاعات ذخیره شده در حافظه انسان.

هنگامی که شما در امتحانی شرکت می‌کنید، برای پاسخ دادن به سؤالات، به قابلیت بازیابی اطلاعات آموخته شده از حافظه‌تان نیاز دارید.

اطلاعات به چهار روش اساسی قابل استخراج از حافظه بلند مدت هستند.

بازیابی اطلاعات معمولاً از طریق سرنخ‌هایی که به آن‌ها ((سرنخ‌های بازیابی)) گفته می‌شود صورت می‌گیرد و این سرنخ‌ها بر چگونگی بازیابی اطلاعات تأثیر گذارند.

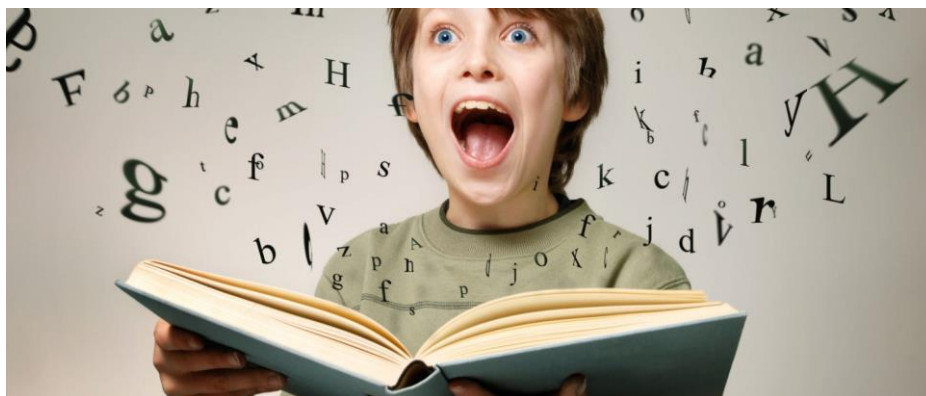
یادآوری: این نوع بازیابی حافظه مستلزم توانایی دستیابی به اطلاعات بدون این که سرنخی در اختیار گذاشته شود است. برای مثال، پاسخ به سؤالات تشریحی، نمونه خوبی از یادآوری است.

خاطره: این نوع بازیابی حافظه مستلزم بازسازی حافظه، غالباً با به کارگیری یک ساختار منطقی، خاطره‌های جزئی، داستان‌ها یا سرنخ‌هاست. برای مثال، پاسخ دادن به سوالی درباره یک مقاله، معمولاً مستلزم به یادآوردن جزء کوچکی از اطلاعات و سپس بازسازی بقیه اطلاعات بر پایه این خاطره‌های جزئی است.

بازشناسی: این نوع بازیابی مستلزم شناسایی و تشخیص اطلاعات پس از مواجه شدن دوباره با آن‌هاست. برای مثال، سؤالات چند گزینه‌ای مستلزم تشخیص پاسخ درست در بین گروهی از پاسخ‌های موجود است.

بازآموزی: این نوع بازیابی حافظه مستلزم بازآموزی اطلاعاتی است که قبلاً آموخته شده‌اند. این کار معمولاً یادآوری و بازیابی اطلاعات را در آینده آسان‌تر می‌سازد و می‌تواند قدرت حافظه را افزایش دهد. فرایند بازیابی همیشه درست عمل نمی‌کند. آیا تا کنون برایتان پیش آمده که حس کرده باشید پاسخ سوالی را می‌دانید اما نتوانسته باشید آن را به طور کامل به یاد آورید؟

این پدیده را تجربه ((نوک زبان بودن)) می‌نامند. در حالی که شما مطمئن هستید که این اطلاعات جایی در حافظه شما ذخیره شده است اما نمی‌توانید آن را دستیابی و بازیابی کنید. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که این تجربه، علیرغم مشکل ساز بودن و ناراحت‌کنندگی‌اش، بسیار شایع است و بطور معمول حداقل یکبار در هفته برای اغلب جوانان، و دو تا چهار بار در هفته برای بزرگسالان اتفاق می‌افتد. در بسیاری موارد، مردم حتی می‌توانند جزئیات بیشتری مثل حرف اول کلمه‌ای که به دنبالش می‌گردند را به یاد آورند.



درس هفتاد و چهارم - مسافرت و تفریح

تفریح و مسافرت یکی از نیازها اساسی بشر است.

در برنامه‌های زمان بندی شده خود زمانی را هم به لذت بردن از طبیعت تفریح و مسافرت اختصاص دهید.

در پارک قدم بزنید از زیبایی‌های طبیعی مانند درختان سبز گله‌ها و صدای نشاط آور آب لذت ببرید. از طبیعت آرامش و انرژی مثبت کسب نموده و به راحتی فکر و اندیشه‌تان اهمیت بدهید. این فعالیت را در کنار دوستان و عزیزانتان انجام و از صحبت با آنها نیز لذت ببرید. دیدن مناظر طبیعی و صحبت با پدر، مادر و یا همسران به شما انرژی مثبت و قابل توجهی می‌دهد. و انگیزه‌های شما را در انجام اهداف اصلی‌تان قوی‌تر می‌نماید.



درس هفتاد و پنجم - معاشرت با دیگران

علاقه به دیگران یکی از علل ایجاد حافظه است.

اسم‌های افراد را یاد بگیرید و در روابط خود از آنها استفاده کنید. در مورد علایق و توانایی‌های شغلی دوستان و همکارانتان اندکی بیشتر اطلاعات جمع آوری کنید. با دوستان خود و دیگران معاشرت کنید و بعد از فعالیتهای اجتماعی فوق، کتاب‌ها و تکالیف را به کتابخانه، گوشه‌ای از یک پارک و یا مکان دیگری انتقال دهید. یک مکان راحت و ساکت انتخاب کنید و به مدت دو یا ساعت مطالعه کنید. پس از هر چهل و پنج دقیقه مطالعه مداوم، ده دقیقه برای استراحت فاصله بیندازید. دوستی را بیابید که با شما از لحاظ عادات مطالعه، شباهت دارد. مکان و میز مطالعه مشترکی را با او انتخاب کنید. و به خاطر داشته باشید که پس از اتمام کار پیش از خواب زمانی را به فعالیت اجتماعی اختصاص دهید. شما با احساس سرزندگی و آمادگی برای یک روز دیگر از خواب بیدار خواهید شد. گاهی پیش می‌آید که فعالیتهای اجتماعی بیش از حد شده و به اهداف و برنامه‌های شما لطمه وارد می‌کند. توجه دقیق به زمان و برنامه ریزی به شما کمک خواهد کرد که فعالیتهای اجتماعی و معاشرت با دیگران را در کنار وظایف دیگر خود قرار داده و بدان‌ها عمل کنید. بدانید که بدون برنامه ریزی کارها مشکل خواهد شد.



درس هفتاد و ششم - شاد بودن و دوری از افسردگی

افسردگی و اضطراب جزء عواملی هستند که روی حافظه تأثیر معکوس می گذارند.

دوری از استرس های بی مورد، توجه به موقعیت واقعی خود در زندگی، احساس رضایت مندی از عملکرد، توجه به موقعیت حال و استفاده از آن، ایجاد انگیزه های درونی جهت پیشرفت، هدف مندی، برنامه ریزی صحیح مطابق واقعیت های جامعه و توانایی های فردی، دوری از نزاع و پرخاشگری، برخورد اصولی با مشکلات همه و همه در پیشبرد تفکرات شما در قالب درست و به دور از خیالبافی کمک شایانی خواهد نمود.

اینکه بدانید، افسردگی و استرس ناشی از آن، به شما در حل مشکلاتتان کمک نمی کند، بلکه مشکلات شما را بیشتر می کند، به حس واقع گرایی شما کمک خواهد نمود، تا با تلاش بیشتر بتوانید بر مشکلات عدم برنامه ریزی صحیح در زندگی و یا مشکلات ناشی از شرایط جامعه بر آید.



درس هفتاد و هفتم - روزه و تقویت حافظه

با گرسنگی حافظه تان تقویت می شود.

گرسنگی باعث به یاد آوردن مطالبی می شود که در حافظه ضبط و ثبت شده اند. دانشمندان دریافته اند؛ هورمون گرسنگی می تواند میزان ارتباط عصب ها با بخشی از مغز را که محفوظات جدید در آنجا حفظ می شود، افزایش دهد. تا آنجا که این یافته جدید، دانشمندان را نسبت به کشف داروهایی جدید برای درمان بیماری های حافظه امیدوار کرده است.

یکی از فواید روزه، تقویت حافظه است.

اثر روزه در ازدیاد حافظه یک تأثیر فیزیولوژیک است که در نتیجه رسیدن غذای پاک به سلول های مغز بعد از چند ساعت بی غذایی رخ می دهد.



درس هفتاد و هشتم - حفظ کردن شعر

حفظ شعرهایی که دارای قافیه و ردیف هستند باعث تقویت قدرت بخاطر سپاری در افراد می‌شود.

با مطالعه شعرهای زیبای ایرانی هکچون دیوان حافظ شما می‌توانید قدرت یادگیری و بخاطر سپاری خود را بالا ببرید. برای حفظ شعر کافی است شما با آرامش کامل متن شعر را روخوانی کنید و همزمان تداعی از آن در ذهن درست نمایید. در واقع تصویر سازی از شعری که می‌خوانید تنها به شما در حفظ کردن شعر کمک می‌کند بلکه باعث تقویت قدرت تصویر سازی در ذهنتان می‌گردد. سالهاست که دانشمندان بر این عقیده هستند که به یاد سپاری متونی که دارای قافیه و ردیف هستند به مراتب راحت‌تر از حفظ متون دیگر می‌باشد. به یاد سپاری شعر بایستی در زمان خاصی بنا به روحیه دانش پژوه صورت گرفته و بعنوان یک زمان جهت آرامش روحی و روانی در نظر گرفته شود. البته میزان و مقدار به یاد سپاری شعر نبایستی بیش از اندازه باشد. ذکر این نکته را لازم میدانم که میزان دقیق تعداد ابیات جهت حفظ بنا به نوع روحیه افراد فرق دارد.



درس هفتاد و نهم - آموختن زبان جدید

دانشمندان علوم روانشناسی بر این عقیده‌اند که فراگیری زبان‌هایی به غیر از زبان مادری باعث تقویت حافظه و قدرت خلاقه در انسان می‌گردد.

آموزش زبان بایستی بنا به کاربرد و استفاده آن برای شخص مورد نظر مشخص گردد. البته علاقه و تمرین در فراگیری نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. مغز انسان در مواجه با کلمات و بیان مطالبی را که قبلاً با آن سر و کار نداشته عکس العمل های خوبی از خود بروز می دهد که این امر در نهایت باعث شکوفایی قدرت فکری در انسان و بروز خلاقیت در یادگیری می شود.

اینکه ما چه زبانی را می‌خواهیم یاد بگیریم عربی، انگلیسی، آلمانی، فرانسوی، ایتالیایی و غیره یا ترکی، کردی، بلوچی، لری یا هر زبان دیگری، چندان اهمیت ندارد. فقط بایستی آن زبان به کار بسته شده و دائماً "مورد استفاده و تمرین قرار گیرد.



درس هشتاد ام - امید به انجام کار

جدیت و کوشش فراوان و امید به آینده زیباتر باعث تقویت حافظه و یادگیری بهتر است.

ملاصالح مازندرانی (ره) یکی از علماء بزرگ است که بر اصول کافی و روضه کافی شرحی در چهارده جلد نگاشته است می گوید:

من برای دانشجویان الگو هستم.

زیرا ملاصالح مازندرانی (ره) تا سن سی سالگی خیلی بد حافظه بود بطوری که گاهی منزلش را گم می کرد، نام فرزندانش را فراموش می کرد و...

در سن ۳۰ سالگی شروع به آموزش کرد، چون روزی از بیابان عبور می کرد دید که از بالای یک کوهی آب بصورت قطره قطره بر سنگی می چکد و سنگ را گود کرده است، با خود گفتم سنگ با این سختی در اثر آب نازک و نرم شده، متأثر شده من هم باید دنبال علم بروم.

از سن سی سالگی آغاز به تحصیل کرد و از نظر مالی آنقدر تنگدست بود که حتی از روشنائی دستشویی های عمومی برای مطالعه استفاده می کرد، آنقدر لباس هایش کهنه بود که شرم می کرد در کلاس درس، مجلس درس عمومی شرکت کند خارج از مسجد می نشست به درس استاد گوش می داد، خلاصه در اثر جدیت و کوشش فراوان به مراتب عالی علمی فائق آمد.

شاعر گرانمایه گوید

استقامت و پایداری میخ سزد، آر عبرت بشر گردد
بر سرش هرچه بیشتر کوبند پایداریش بیشتر گردد

درس هشتاد و یکم - گوش کردن به موسیقی‌های کلاسیک و سنتی

موسیقی با قدرت نفوذی که در احساسات آدمی دارد می‌تواند بر روی سلامتی انسان تاثیرات مثبت داشته باشد.

طبق تحقیقات انجام شده موسیقی به هیچ عنوان باعث منحرف کردن حواس نمی‌شود. در واقع برای فکر کردن بسیار هم مفید است. محققان دریافته‌اند که گوش دادن به موسیقی ظرفیت یادگیری دانش آموزان را بالا می‌برد و باعث می‌شود نمره‌های بهتری بگیرند.

البته هنوز سبک و استیل مناسب برای چنین موقعیت‌هایی به درستی کشف نشده است، و کسی نمی‌داند که سبک‌های مختلف در این مسئله تاثیرگذار است یا خیر. تنها چیزی که می‌دانیم این است که گوش دادن و خلق موسیقی باعث تقویت یادگیری زبان، مهارت‌های ریاضی و مهارت‌های اجتماعی می‌شود. همچنین موسیقی‌های کلاسیک و بخصوص موسیقی‌های موتزارت تاثیرات عمیقی در رفع استرس، اضطراب و حالت‌های ((depression)) از یکطرف و همچنین کمک به ایجاد آرامش، سرحال آوردن بدن و تقویت حافظه دارد.

جای هیچ شک و تردیدی نیست که موسیقی توانایی‌های زیادی را در انسان شکوفا می‌کند که از آن جمله می‌توان به: تقویت قدرت درک انسان، هنگامی که با دریافت بصری توأم باشد و تقویت حافظه و کمک به عملکرد یکپارچه مغز انسان برای بهره‌گیری بهتر اشاره نمود.

گوش دادن به موسیقی تاثیر شگرفی بر وضعیت روحی افراد دارد. طبق تحقیقات انجام گرفته گوش دادن به موسیقی تا چهل و یک درصد میزان هورمون‌های استرس را در بدن پایین می‌آورد.

این خود موسیقی است که بر روحیه تاثیرگذار است نه متن آهنگ. پس سعی کنید به موسیقی‌هایی گوش دهید که به روحیه‌تان جان می‌بخشد.

موسیقی جریان خون را در مغز افزایش می‌دهد و به این طریق باعث می‌شود، انرژی بیشتری به مغز برسد، در نتیجه به مرور زمان، گیرایی مغز نیز افزایش می‌یابد. تحقیقات ثابت کرده است که مخچه کسانیکه به طور مداوم روزانه ساعتی به موسیقی گوش می‌دهند بزرگتر از افرادی است که این عمل را انجام نمی‌دهند و علت آن نیز این است که موسیقی علاوه بر ایجاد آرامش در انسان باعث می‌شود قسمتهای بیشتری از مغز فعال شود.

در محل مطالعه خود سعی نمایید یک ریتم آرام موسیقی را با صدای مناسب را پخش نمایید.

درس هشتاد و دوم - روش جایگزین کلمه

در این روش با استفاده از یک کلمه آشنا دو کلمه را به هم ربط داده و آنان را به طور معنا دار به حافظه بسپارید این شیوه برای یادگیری زبانهای خارجی بسیار مفید است.

شما جهت بخاطر سپاری یک مطلب می‌توانید با استفاده از کلمات کلیدی مطلب مورد نظر را حفظ کنید.

برای مثال به متن زیر توجه کنید:

شکوفه‌های سفید بر روی درختان نویدی از آمدن سال تازه‌ای می‌داد.

برای بخاطر سپاری این متن می‌توانید کلمه بهار و عروس را بخاطر بسپارید چراکه رسیدن شکوفه در فصل بهار است و شکوفه‌های سفید را معمولاً تداعی از یک عروس دارد.

درک مطلب و متن خوانده شده و نوشتن آن‌ها به صورت کلمات کلیدی یک راه حل مناسب جهت خلاصه برداری از متن می‌باشد.

خلاصه نویسی در هنگام مطالعه سبب افزایش تمرکز حواس و مانع از خواب آلودگی می‌شود و قدرت به یاد سپاری مطلب را بالا می‌برد.

بنابراین خلاصه نویسی یکی از اصول درک و یادگیری و یاد سپاری است که توسط نوشتن کلمات کلیدی میسر می‌شود.

درس هشتاد و چهارم - آموختن و نواختن موسیقی

هر اندازه که مهارت انگشتان افزایش یابد، فعالیت مغز نیز افزایش خواهد یافت.

دست‌ها بطور مداوم دستورهای رسیده از مغز انسان را دریافت کرده و آن را اجرا می‌کند، در واقع همه اعضای بدن برای انجام کار از مغز دستور می‌گیرند، اما ارتباط بین دست‌ها و مغز بیشتر و قوی‌تر است. بنابراین می‌توانید: از طریق افزایش مهارت‌های دست، به تقویت حافظه خود کمک کنیم. نواختن موسیقی یکی از این روش‌ها می‌باشد، زیرا هر چه فعالیت دست‌ها ظریف‌تر باشد، مغز فعالیت بیشتری خواهد داشت. از طرفی، از آنجا که ورزش سبب حفظ تعادل بدن می‌شود و انعطاف‌پذیری و نیروی بدنی به ویژه دست‌ها و پاها را افزایش می‌دهد، در نتیجه باعث تعادل مغز می‌شود و به این طریق به تقویت حافظه کمک می‌کند. محققان با مقایسه کودکان شش ساله که آموزش‌های موسیقی می‌بینند با دیگر کودکان، متوجه شدند ضریب هوشی این کودکان دو تا سه امتیاز بیشتر از کودکان دیگر است. در تحقیقی مشابه، ((روشر)) کشف کرد، کودکانی که پیش از مدرسه آموزش موسیقی ببینند، نسبت به کسانی که پیش از مدرسه دوره‌های کامپیوتر را پشت سر گذاشته‌اند، دارای استدلال‌ات عددی و ریاضی بهتری هستند.

شاید موسیقی باعث افزایش مهارت‌های روانی در کودکان می‌شود. حرکت همزمان انگشتان دو دست و توجه به متن موسیقی و نت و هارمونی، وقتی که به صورت هماهنگ در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند، مسلماً باعث تقویت فعالیت‌های قسمتی از مغز می‌شوند. در ضمن نواختن موسیقی به میزان قابل توجهی سبب تقویت توانایی‌های ذهن انسان می‌شود و دقت و توان شنوایی انسان را برای همه انواع صدا، از جمله صدای مکالمات، افزایش می‌دهد. پرداختن به موسیقی سبب افزایش گستره وسیعی از توانایی‌های ذهنی، از جمله توانایی خواندن متون، توانایی درک تغییرات جزئی در آهنگ صدای مخاطب و نیز توانایی شنیدن صداها در محیط‌های شلوغ می‌شود.

برخی تحقیقات صورت گرفته توسط عصب‌شناسان، نشان می‌دهد که افرادی که موسیقی می‌نوازند، رابطه پیشرفته‌تری بین سمت راست و چپ مغزشان وجود دارد.

متخصصین ادعا می‌کنند که موسیقی برای انتقال سیگنال‌ها در سر انسان مثل ورزش عمل می‌کند. این سیگنال‌ها برای فعال سازی سایر وظایف مغز مورد استفاده قرار می‌گیرند.

گوش دادن به موسیقی کلاسیک، به ویژه به سوناتا پیانو موتزارت، باعث شده که افراد بتوانند تست IQ را با موفقیت بهتری انجام دهند.

درس هشتاد و پنجم - پویایی مغز

الماس را جز در قعر زمین نمی‌توان یافت و حقایق را جز در اعماق فکر نمی‌توان کشف کرد.
(ویکتور هوگو)

براساس یافته‌های دانشمندان دانشگاه ((هاروارد)) افرادی که از نظر جسمی و فکری فعال هستند به مراتب کمتر از دیگران در معرض بیماری آلزایمر قرار می‌گیرند. در یک مطالعه بر روی یکصد و نود و دو نفر فرد بیمار و سیصد و پنجاه و هشت نفر از افراد سالم این نتیجه بدست آمده که زندگی ساکت و بدون فعالیت جسمی و فکری باعث کم کاری و ناسالم ماندن مغز شده و در افرادی که آمادگی مبتلا شدن به بیماری آلزایمر را دارند بروز بیماری را سرعت می‌بخشد. محققان عقیده دارند که مغز هم مانند اعضای دیگر بدن به ورزش و فعالیت نیاز دارد و بکار نگرفتن آن باعث از بین رفتن قدرت تفکر می‌شود.

جابرین حیان (ره) از امام صادق (علیه السلام) پرسید: چرا بعد از اینکه انسان پیر می‌شود کم‌حافظه می‌شود؟ امام صادق (علیه السلام) فرمود: این مسئله کلیت ندارد که هرکس پیر شد کم حافظه شود ولی نشاط و جوانی موجب می‌شود که این امر برای دیگران مشخص نشود. طبقه دانشمندان در دوره پیری عاقل‌تر، مطلع‌تر و باهوش‌تر از دوره جوانی بنظر می‌رسند چون در دوره جوانی آنچه از علم بدست می‌آورند کم است.

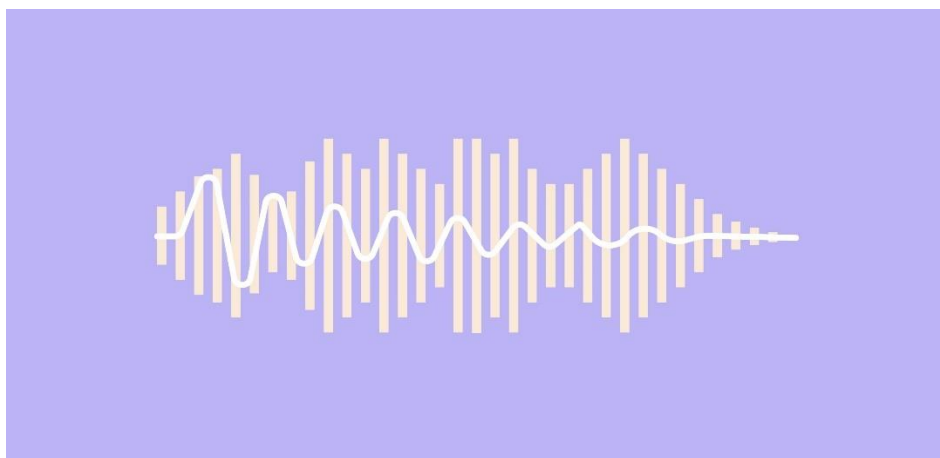
آنگاه حضرت فرمود: آنچه فراموشی می‌آورد، بکار نینداختن نیروی یاد سپاری است، نیروی یادگیری مانند سایر نیروهای بدن انسان است اگر بخواهد توانمند باشد باید بکار گرفته شود، اگر یک جوان هم حافظه خود را بکار نبرد دچار کند ذهنی و بی‌یادی می‌شود.

اما سالخوردگان که نمی‌گذارند بر اثر ضعف نیروی جسمی قوه یادداری آن‌ها راکد گردد در دوره سالخوردگی حافظه‌ای نیرومندتر از دوره جوانی دارند چون حافظه آن‌ها در تمام عمر بکار مشغول بوده و در اواخر عمر به حد اعلای خود رسیده است.

درس هشتاد و ششم - ایجاد ریتم و آهنگ در یاد سپاری

یک روش مؤثر در یادگیری و بخاطر سپاری آن است که با ایجاد ریتم و آهنگ در یک فرمول یا تعریف می‌توان راحت‌تر آن را به خاطر سپرد.

موضوعاتی که می‌خواهید حفظ کنید و بخاطر بسپارید را به وزن و قافیه در بیاورید. مسلماً فراگیری و به یاد سپاری مطلب برایتان راحت‌تر خواهد بود. به طور مثال، کودکان برای یادگیری حروف الفبای فارسی و انگلیسی از وزن و قافیه استفاده می‌کنند. همین‌طور در سالهای گذشته استادان شیمی معمولاً فرمول‌ها و واکنش‌های شیمیایی را با وزن و قافیه بصورت یک شعر بیان می‌کردند که بدون شک در بخاطر سپاری آن موضوع این امر اهمیت فراوانی داشت.



درس هشتاد و هفتم - افکارتان را تحت فرمان خود در آورید (تقویت اراده)

حافظه را تحقیر نکنید آن را تربیت کنید و به اطاعت وا دارید. (ژرژ دوهمال)

تقویت اراده یکی از راه‌های مهم بالندگی حافظه است و بدانید افراد با اراده سخت‌ترین مشکلات اجتماعی را می‌توانند تحمل کنند.

شما بایستی بکمک اراده خود با سرکشی و حواس‌پرتی مبارزه کنید. و مراقب افکارتان باشید. در اصل نباید هر فکری امکان راه یافتن به ذهن شما را پیدا کند. و همواره به افکارتان دستور دهید. کنترل قلمرو ذهنتان را به عهده بگیرید. و افکار بیهوده را از ضمیرتان برانید.

همیشه بخود اعتماد داشته باشید و کارهایتان را با اعتماد به نفس انجام دهید اراده قوی به شما در حل مشکلاتتان کمک می‌کند بطور مثال فرض کنید در یک روز شما دارای تکالیف زیادی هستید که روی هم جمع شده است برای انجام نخست نگاهی سریع به چیزهایی که باید انجام دهید بیندازید هرگز به کل تکالیفی که باید انجام گیرد نظر نکنید. توجه خود را به تنهایی روی هر گام خاص متمرکز کنید برای مثال روی تکالیف ریاضی خود متمرکز شوید، درباره مقاله تحقیقی، پروژه ارتباط و غیره نگران نباشید. یا ابتدا اولین پیش نویس را بنویسید و نگران شکل نهایی مقاله نباشید این نگرانی را به آینده محول کنید. اگر تنها روی یک گام متمرکز شوید همه چیزهایی که می‌خواهید انجام دهید به طور خودکار حاصل می‌آید. در واقع شما با اراده قوی می‌توانید حتی کارهای غیر ممکن را ممکن سازید. این اعتماد به نفس اجازه می‌دهد تا شما افکارتان را تحت تسلط و فرمان خود درآورید. با تحت تسلط قرار دادن افکارتان می‌توانید به حافظه‌ای قوی در بیاد سپاری و باز خوانی مطالب از حافظه‌تان دست پیدا کنید.

درس هشتاد و هشت - برنامه ریزی و تقویت حافظه

یک زندگی مطالعه نشده، ارزش زیستن ندارد. (سقراط)

بدون برنامه ریزی ذهنی از رختخواب بیرون نروید. بطور حتم بدانید خارق العاده ترین برنامه ریزی تعلق به ذهن خود شماست همواره سعی کنید از مناسب ترین و بهترین روش ممکن استفاده کنید. تصمیم گیری را با آرامش و عشق آغاز کنید. هیچگاه عجلانه برای خود برنامه ریزی نکنید. چهار اصل سلسله های برنامه ریزی را رعایت کنید.

بدین ترتیب که:

ابتدا برنامه ریزی کنید، سپس اجرای برنامه، بعد از آن ارزیابی برنامه انجام شده و در نهایت اصلاح ایرادات برنامه.

ویژگی های این نوع برنامه ریزی توجه به آینده در کنار توجه به حال و آینده، انعطاف پذیری بالا و پویایی آن، واقع بینانه بودن این نوع برنامه، قابل اجرا بودن این نوع برنامه، نقش اصلی به عهده خود شماست، رقیب اصلی خود شما هستید، توجه به کیفیت در کنار کمیت و ساده بودن برنامه ریزی، به این شیوه می باشد.

شما می توانید زمانی را که در صف اتوبوس، کتابفروشی یا غیره تلف می کنید به مرور و سازماندهی یادداشت هایتان اختصاص دهید.

برنامه ریزی زمان (تدبیر وقت) امر مهم و کلیدی است. فراگیری تنظیم و تدبیر وقت، زمان بیشتری برای مرور مکرر در اختیار شما می گذارد بطوریکه دیگر نیاز نیست با عجله و با داشتن حجم زیادی از مطالب جهت یادگیری خود را برای امتحان آماده کنید.

درس هشتاد و نهم - کلمات را قبل از تکلم بیرورانید

به ضمیر ناخودآگاه خود فرصت دهید تا کلمات را قبل از تکلم بیرورانند.

دقت در سخن گفتن و پروراندن سخنان در ذهن، بطور ناخود آگاه به شما کمک می کند که بتوانید برای انجام هر کاری از فکر و اندیشه تان یاری بجوئید.

شما با توجه بیشتر به طریقه تکلم خود، زبان و فکر خود را هماهنگ می کنید و در این راه می کوشید که این بهتر سخن بگوئید و بهتر گوش کنید و در نتیجه بهتر یاد بگیرید و در نهایت بهتر بخاطر بسپارید.

هماهنگی اعضاء و جوارح انسانی در بخاطر سپاری و در کنترل گرفتن نیروهای ذهنی انسان بسیار امر مفید و سودمندی است.

شما با کمی تمرین خواهید توانست به پیشرفت قابل توجهی در کنترل گفتاری در کنار اندیشه مثبت در جهت معنی سازی متعالی و قدرت ذهن دست یابید.

همه این فرآیندها نیاز به اعتماد به نفس و تمرین و تکرار دارد و رسیدن به آن کار دشواری نیست که مطمئناً دست یافتن به آن برای شما بسیار آسان خواهد بود.



درس نود ام - توجه به ریزه کاری‌ها

دقت و جزئیات را در تفکرات خود بگنجانید. توجه به ریزه کاری‌ها باعث تقویت حافظه شما می‌شود.

بطور مثال در حین کلاس برای فهم نکات مهم درس، حتی به علایم کلامی، بدنی و دیداری استاد توجه کنید. در پی نکات تأکیدی برآیید؛ یعنی یافتن آن نکات از لا به لای کلام استاد، زبان بدنی یا آنچه در چهره و حرکات دست و بدن او مشهود است و یا زمانی که استاد مطلبی را به دقت از روی یادداشت‌هایش برای شما می‌خواند، همه این توجهات به شما در یادگیری و بخاطر سپاری بهتر کمک می‌کند.

در پی سر نخ‌های نکات مهم باشید. یعنی تکرار نکات تأکیدی، تغییر در آهنگ صدا، فهرست کردن نکات مهم و غیره را در هنگام یادگیری مد نظر داشته باشید.

شما می‌توانید، بدون ملاحظه هر آنچه را روی تخته سیاه می‌بینید، در دفترتان بنویسید. آیا تاکنون فکر کرده اید که نوشته‌های ناخوانای روی تخته ممکن است سر نخ یک سؤال امتحانی باشد. شاید شما نتوانید تمام نوشته‌های روی تخته را با یاد داشته‌ایتان از گفته‌های استاد تلفیق و یکدست سازید. ولی اگر آنها را جداگانه بنویسید، چه بسا در آینده سر نخ مناسبی باشد. اگر هم چنین نشود، اشکالی ندارد. شما چیزی را از دست نداده‌اید، در هر صورت شما در کلاس بوده‌اید.

همیشه در کلاس سعی نمایید در ردیف‌های جلوتر بنشینید، زیرا آنجا حواستان کمتر پرت می‌شود و شنیدن، دیدن و توجه به مطالب مهم ساده‌تر می‌باشد. در این موقعیت شما بهتر و دقیق‌تر می‌توانید به ریزه کاری‌ها توجه نمایید.

شما در هنگام هم بایستی به این نکته توجه کنید.

دیدن نکات ریز به شما در یادگیری بهتر کمک نموده و شما را انسانی تیز بین می‌کند.

درس نود و یکم - فکر خلاق

مردی که فکر نو دارد مادام که فکرش به ثمر نرسیده است آرام و قرار ندارد. (مارک تواین)

ایجاد انگیزه جهت حرکت بسوی خلاقیت باعث تقویت حافظه و قدرت خلاقه در انسان می‌شود. شما می‌توانید با حفظ روند خلاقیت و نوآوری در خود و گسترش تفکرات خلاقانه با صرف وقت مناسب گام‌هایی را در این خصوص بردارید.

ایده‌ها و نظرات خود را بدون ترس مطرح کنید و همیشه در جمع فعال باشید. از تجربه و آزمایش در مورد علوم قافل نشوید و همیشه اطلاعات عمومی خود را بالا ببرید. برای مسائل راه حل‌ها و پاسخ‌هایی متفاوت از سایر افراد ارائه کنید. همیشه گوش به زنگ باشید و نیروی خلاقیت خود را در زمینه‌های مختلف به کار گیرید. ایده‌ها و افکار خود را با جزئیات روی کاغذ طراحی و ترسیم کنید و از قدرت تخیلتان بخوبی استفاده کنید.

دنیای ما پر از روشهای خلاقانه است. حتی در ساده‌ترین کارهایی که انجام می‌دهیم می‌توانیم روشی جدید (و غالباً مفید) را انجام دهیم.

بدون سلاح خلاقیت پا در جهان فردا گذاشتن کار عاقلانه‌ای نیست.

درس نود و دوم - مشورت آری اما اتکا کامل به صحبت‌های دیگران هرگز

از اتکای بیش از حد به افکار عمومی بپرهیزید.

از اعتماد کورکورانه که موجب رکود ذهنی شما می‌شود، بپرهیزید. چون ((جامعه صد در صد هم فکر)) و ((بدون نقطه ضعف)) وجود ندارد.

دانایی آنست که نقاط ضعف، مؤدبانه تذکر داده شود تا برطرف، یا حداقل متعادل و همگام با تمدن روز گردد.

انتقادی که همراه با غرض باشد بدگویی است و منتقد مغرور و متعصب، مانند موریانه همه چیز را می‌خورد.

به گفته آبراهام لینکلن:

هزار دشنام به تاریکی، به اندازه روشن کردن یک شمع سودمند نیست.

آن شمع، شمع محبت است که همه انسانها در همه وقت و همه جا می‌توانند بر افروزند تا از نور آن بتوانند خود را بیابند. و بدانند چنانچه محبت و همدردی با همه انسانها در میان نباشد درمانی نخواهد بود.

بهره‌وری از اندرزها، تجربه و علوم دیگران را سر لوحه کارهایتان قرار دهید و با اتکا بر قدرت ذهنی و فکری خود حرکت کنید این نوع برخورد ضمن ایجاد اعتماد به نفس در شما باعث شکوفایی و تقویت حافظه اطلاعاتی شما خواهد شد.

درس نود و سوم - عادت‌های کلامی بد را از خود دور کنید

عادت به ناسزاگویی را در خود از بین ببرید برای صحبت از کلمات زیبا و بجا و مناسب استفاده نمایید و افکار خود را متوجه رفتار بد دیگران قرار ندهید و صحبت کلامی با دوستان نامناسب پرهیز کنید.

بدون توجه به اینکه تا چه حد عصبانی هستید و یا اینکه کار دیگری تا چه اندازه نامرتب و پر اشکال است، خونسردی خودتان را حفظ کنید.

مراقب حرف زدن خودتان باشید و دقت کنید که با چه کسی در حال صحبت کردن هستید. حرف‌های مربوط به مسائل جنسی را به زبان نیاورید، جوک‌های دارای چنین محتوایی را برای یکدیگر نفرستید.

امور غیر اخلاقی ضمن اینکه درشان و مرتبه شما نیست، باعث به هدر رفتن افکار مثبت در شما شده و شخصیت شما را تحت شعاع قرار می‌دهد.

بنابر این برای به تسخیر در آوردن قدرت فکری و ذهنی خود و ارتقاء این نعمت بزرگ الهی کنترل رفتار و اعمال خود را تحت امر خود بگیرید و اجازه ورود وسوسه‌های شیطانی را به قلمرو فکر و اندیشه‌تان ندهید.



درس نود و چهارم - شخصیت شما قابل احترام است

آنکه می‌تواند، انجام می‌دهد، آنکه نمی‌تواند انتقاد می‌کند. (جرج برنارد شاو)

جهت شکوفایی اندیشه و تقویت قدرت ذهنی و حافظه خود بایستی حس پرورش شخصیت را در خود تقویت نمایید.

البته توجه داشته باشید که خود پرستی، آفت دوستی و باعث تباهی فرد است. و آن کس که خود را می‌ستاید، خویش را خوار کرده است.

کارهایتان جدی باشید و به شخصیت و توانایی‌های خود اطمینان داشته و بدان احترام بگذارید. شما با اعمال و رفتار خود می‌توانید دید مثبت یا منفی شخصیت خود را برای دیگران تعریف کنید، در واقع اگر شما برای خود احترام قائل نشوید، نمی‌توانید انتظار داشته باشید که دیگران شخصیتتان را مورد احترام قرار دهند و به شما در انجام مسئولیت‌های بزرگ اعتماد کنند.

همیشه این نکته را در نظر بگیرید که توانایی‌های شما در مراتب بالا قرار دارد ولی در زمانی این توانایی‌ها به عرصه ظهور می‌رسد که خودتان هم با ایجاد شخصیتی حقیقی و موجه به طلوع آن کمک کنید.

با احترام به خود و قبول مسئولیت اجازه پیشرفت و ترقی را به خود بدهید و بدانید که همیشه پشت هر کاری انتقاد وجود دارد و موفق کسی است که از انتقادات اطرافیان در جهت پیشرفت خود استفاده نموده و در رفع موانع گام‌های مثبت بر دارد.

داشتن اعتماد به نفس و احترام به خود باعث تقویت حافظه می‌شود.

درس نود و پنجم - با دوستان و نزدیکانتان خود بازی کنید

انواع بازی‌های فکری و جسمی باعث تقویت حافظه می‌شود.

در زمان‌های مناسب و با برنامه ریزی زمانی از اوقات خود فرصتی را صرف بازی‌های ورزشی و فکری قرار دهید، با این کار می‌توانید به تقویت حافظه و استعدادهای ذاتی خود بپردازید. فراموش نکنید که بازی را جهت تفریح و آرامش استفاده کنید و در ضمن بازی فقط به مسئله برد یا باخت فکر نکنید، بلکه مسئله اصلی آنست که بیشتر لذت ببرید.

بازی‌های فکری بخصوص ((بازی اسم اشیاء و انسانها)) باعث تقویت حافظه افراد می‌شود، شما می‌توانید این بازی‌ها را با دوستان خود و یا اعضای خانواده‌تان انجام دهید.

لذت بردن در انجام بازی ضمن تقویت قدرت و توانایی‌های شما در استفاده از قدرت ذهنی و هماهنگی دست‌ها با مغز باعث تقویت حافظه و شاد شدن و آرامش فکری در شما می‌شود.

موفق‌ترین دانش پژوهان، فعالیت‌های اجتماعی را با عادات مطالعاتی خوب متوازن می‌سازند. پرداختن به فعالیتهای اجتماعی، فشار روانی را کاهش می‌دهد و از خسته شدن شما پیشگیری می‌کند. حتماً یک ساعت بعد از مطالعه را به ملاقات دوستان و انجام یک بازی مفرح، تمرین در باشگاه ورزشی، یا گپ زدن با یک دوست جدید اختصاص دهید.

وقتی چنین فعالیتهای اجتماعی را در برنامه می‌گنجانید در مطالعه تمرکز بهتری حاصل می‌شود. ایجاد یک زندگی اجتماعی سالم، عادات معمول مطالعه را توسعه می‌بخشد.

درس نود و ششم - رهایی از تصورات نادرست ، دیگران را بخشید

آدم بی مغز و پرگو چون آدم ولخرج و بی سرمایه است. (پاسکال)

با بخشش و برگ خویی می‌توانید به افکار آرام و راحت‌تری دست پیدا کنید و باعث ارتقاء قدرت‌های ذهنی خود بشوید.

توجه داشته باشید که هرگز از شخصی کینه‌ای به دل نگیرید.

بخشش باعث آسودگی فکر و تمرکز اعصاب و رضایت درونی شده و انسان را بزرگ منش و با درایت می‌کند.

با بخشش دیگران از افکار بیهوده که بخشی از مغزتان را درگیر می‌کند رها می‌شوید و در عوض بدانید به سبب این عمل خداوند هم به شما قدرت و توانایی بیشتری خواهد بخشید.

رفتارهای بد دیگران و مشکلاتی را که برای شما درست می‌کنند، باعث اشغال ذهن و اندیشه شما شده و دائم در مغزتان ایجاد ناراحتی نموده و در ضمن شما را از افکار مثبت دور می‌کند.

پس چه بهتر که این افکار را با بخشش و بزرگ منشی از فکر خود خارج سازید و منتظر مزد بخشش از طرف آنان نیز نباشید چراکه بیرون رفتن این افکار از ذهنتان بزرگترین مزدی است که در یافت کرده‌اید.

با این طرز تفکر مطمئن باشید که خداوند هم به شما کمک خواهد کرد.

درس نود و هفتم - وسایل شخصی خود را دسته بندی و در جای مناسب قرار دهید

خود را به سمت طبقه بندی وسایلتان هدایت کنید تا مغز شما بهتر بتواند بصورت ناخداگاه با نظم و انضباط هر چیزی را حفظ خود.

شما باید در جهت آرامش فکر و ایجاد نظم وسایل شخصی خود را دسته بندی و در جای مناسب قرار دهید.

ناخودآگاه مغز شما به برنامه ریزی و طبقه بندی در با این عمل برای پیدا کردن هر وسیله احتیاج به زمان کوتاهی داشته و از اتلاف فقطتان جلوگیری می‌کنید.

نظم و انضباط شخصی و اجتماعی به شما در ایجاد آسودگی و آرامش فکری کمک نموده و باعث بهره وری و استفاده بهتر از زمان می‌شود.

شما می‌توانید، چیزهایی را که همیشه از آن استفاده می‌کنید مثل عینک یا کلید در یک جای مشخص بگذارید، به عنوان مثال، داخل کشو و یا در محلی خاص آنها را نگهداری کنید.

مطمئن باشید که با انجام این کار براحتی می‌توانید هر چیزی را به سرعت پیدا نمایید و این نکته نیز را مد نظر داشته باشید، که با انجام این روش مغزتان بصورت نا خود آگاه با برنامه ریزی و طبقه بندی بیشتر آشنا شده و این موضوع در کارها و اعمال دیگران نیز توسعه می‌یابد.



درس نود و هشتم - خاطرات گذشته خود را تعریف کنید

وقتی در جمع دوستان و نزدیکان خود قرار می‌گیرید خاطرات گذشته خود را تعریف کنید.

درهنگام تعرف سعی کنید بطور دقیق از موقعیت توصیفی بهره گرفته و جز به جز مکان و زمان را به خاطر آورید، از واقع گویی فاصله نگیرید.

آلبوم‌های قدیمی در یاد آوری گذشته به شما کمک می‌کنند یاد آوری خاطرات گذشته در تقویت حافظه شما کمک شایانی می‌کند.

شما باتعریف و به یاد آوری خاطرات گذشته ضمن تقویت حافظه‌تان قدرت تصویر سازی ذهنتان را بالا برده و در خود ایجاد آرامش می‌کنید.

توجه به ریزه کاری‌ها و توصیف جزئیات به شما کمک خوبی برای تمرین تفکر می‌کند.



درس نود و نهم - وقایع مهم در زندگی خود را یادداشت کنید

وقایع مهم در زندگی خود را بصورت مفصل با ریزه کاری در مدت نیم ساعت در هر روز یادداشت کنید.

شما می‌توانید درمورد وقایع مهمی که برای شما در زمان‌های گذشته اتفاق افتاده یادداشت برداری کنید. ابتدا به پنج سال قبل برگردید و هرچه را بخاطر می‌آورید یادداشت کنید و آنچه را که نوشته‌اید در ذهن خود تصویر سازی نمایید. سپس دوره زمانی را به عقب‌تر ببرید، بطور مثال به ده سال قبل، حال هر چه را که به خاطر می‌آورید یادداشت کنید و تصویر سازی کنید و به همین ترتیب به اعماق حافظه‌تان پا بگذارید.

خواهید دید خیلی از واقع قدیمی در ذهن شما بطور کامل وجود دارد.

حتی شما می‌توانید خواب‌هایتان را یادداشت کنید این رویاها نمایانگر قدرت خلاقیت شما هستند. واقع مهم اجتماعی، سیاسی، مذهبی و خاطرات خود را در دفتری از نگاه و دید خود بطور دقیق و کامل یادداشت نموده و بعد از گذشت زمانی حدود شش ماه، مطالب دست نوشته خود را باز خوانی کرده و در زمان باز خوانی تصویرهای گذشته ذهنتان را باز نگری کنید. این موضوع کمک خوبی در جهت تقویت حافظه و قدرت ذهنی در شما دارد.



درس یکصدم - چگونگی یادگیری علوم و حفظ دروس

برای یادگیری علوم مختلف بایستی توجه نمود که برنامه درسی طوری تعریف شود که زمان استراحت مابین مطالعه در نظر گرفته شود و از مطالعه طولانی مدت پرهیز شود. بطور مثال اگر شش بار با فاصله ده دقیقه یک مطلب خوانده شود، بهتر است، تا اینکه شش بار پشت سر هم بخوانیم.

تعدای از محققین علوم روان شناسی بر این باورند که دوباره خوانی کمتر از فاصله زمانی ده دقیقه بی فائده و یا کم بهره است و بیشتر از شانزده ساعت بخشی از آن فراموش می گردد و ثمره اش اندک می باشد.

بطور مثال اگر درسی را صبح از استاد آموختیم حتماً در زمان زودتر از شانزده ساعت آن را مرور کنیم. یا اگر عصر یک روز درس را در محضر استاد آموختیم حتماً تا قبل یا در اوایل صبح آن را بازنگری کنیم.

باید توجه داشت در صورتیکه درسی را هر روز می آموزیم که ارتباط با دروس گذشته دارد قبل از آموزش به خطوط کلی درسهای گذشته مرور چند دقیقه ای داشته باشیم.

بخاطر داشته باش که نیمی از آنچه امروز می خوانی پس از نیم ساعت فراموش خواهی کرد و دو سوم آن را پس از نه ساعت و سه چهارم آن را در مدت شش روز و چهار پنجم آن را نیز در عرض یک ماه از یاد خواهی برد.

الف - یادگیری زبان: ابتدا لغات محدودی را حفظ نموده و در ذهنتان برای هر کلمه تصویر واقعی از آن کلمه را مجسم کنید مثلاً وقتی میگویید boy تصویر یک پسر را در ذهن خود حک کنید و با آن کلمات جملات ساده ای بسازید وقتی جمله ای را می سازید باید تصویری در ذهنتان برای آن جمله درست کنید و همیشه در زمان بیان آن جمله تصویر را در ذهن خود یادآوری کنید در مرحله بعد دامنه اطلاعات خود را وسعت دهید اما همیشه تکرار موارد و جملات قبل را فراموش نکنید.

شما هرگز نبایستی از ترجمه لفظ به لفظ استفاده کنید. معنی هر کلمه در متن تعیین می شود ابتدا کلمات را به طرز صحیح کنار هم قرار داده سپس معنی کاملی ارائه نمایید دقت شود تصویر سازی صورت پذیرد. شما می توانید تصویرها را از حالات و وقایع روزانتان انتخاب نمایید.

ب - یادگیری تاریخ: جهت یادگیری تاریخ بایستی تمامی وقایع را در ذهن خود تصویر سازی کنید درست مانند زمانی که شما یک داستان را از رادیو گوش می‌کنید برای یادآوری بهتر سعی کنید وقایع تاریخی را در ذهنتان درمحل های اتفاق افتاده ثبت کنید مثلاً اگر تاریخی از زمان هخامنشی را می‌خوانید آن تصاویر ذهنی را با تصاویری از شهر شیراز که در ذهنتان دارید ربط بدهید یا اگر وقایع زمان صفویه را مطالعه کنید تصاویری از اصفهان را که قبلاً در ذهنتان وجود دارد به آن ارتباط دهید برای یادگیری تاریخ نیاز است تصاویر ذهنتان را کامل و با ریزه کاری‌ها درست کنید و آن تصاویر را در ذهن تان مرور کنید. تمامی وقایع را که مطالعه و می‌شنوید رد زمان خود و به ترتیب در ذهنتان بسپارید انتهای هر سلسله را به ابتدای سلسله دیگر متصل نمایید.

ج - یادگیری جغرافی: برای مطالعه و یادگیری جغرافی نیاز به تصویر سازی از آنچه دیده‌اید را دارید با قدرت تجسم بایستی کوهها جلگه‌ها دشت‌ها آب‌رفت‌ها و رودها را در ذهن خود تجسم نمایید و آن‌ها را با آنچه بصورت دیداری مشاهده نموده‌اید منطبق نمایید آمارها و مساحت‌ها را بطور دقیق وبا مقیاس صحیح در ذهن خود تصور نمایید خواهید دید شما می‌توانید با اطلاعاتی که در ذهن دارید بدون کم و کاستی مطالب را به ذهن بسپارید.

البته در مواقعی نیاز دارید چند اسم را بصورت کامل حفظ کنید برای این منظور می‌توانید از روش اختصار کلمات استفاده کنید بدین ترتیب که از حرف اول یا چند حرف اول کلمات یک کلمه جدید ساخته و آن را حفظ کنید برای مثال آیا می‌توانید نام سه قله مهم کشور (سلیمان کوه، الوند و زاگرس) را به راحتی حفظ کنید؟ برای این کار کافی است شما فقط کلمه "ساز" را حفظ کنید.

د - یادگیری ریاضیات:

در یادگیری ریاضیات و هندسه ابتدا فرمول‌ها و قضایا را بدرستی در ذهن سپرده سپس در دفتر کوچک خود یادداشت برداری کنید بعد از آن با اتکا به تمرین و استدلال منتقی می‌توانید تمرینات را گسترش و بست دهید. در حل معادلات ریاضی ابتکار و خلاقیت را فراموش نکنید به مثال زیر توجه کنید:

مثال اول: جواب معادله فوق را بدست آورید: $42 \times 15 = 18 \times 35$

افراد عادی به سرعت برای حل معادله اعداد را در هم ضرب می‌کنند به تساوی $630 = 630$ می‌رسند.

اما افراد دارای فکر خلاقانه چگونه و چطور این معادله را حل می‌کنند؟

۴۲ و ۱۸ به ۶ ساده کرده و ۱۵ و ۳۵ به ۵

وقتی حاصل کسری یک شود صورت و مخرج آن با هم مساوی‌اند.

مثال دوم: سال‌ها پیش در یکی از کلاس‌های ریاضیات مدارس آلمان، آموزگار برای اینکه مدتی بچه‌ها را سرگرم کند و به کارش برسد؛ از آنها خواست تا مجموع اعداد از یک تا صد را حساب کنند. پس از چند دقیقه یکی از شاگردان کلاس گفت: مجموع این اعداد را پیدا کرده و حاصل عدد ۵۰۵۰ می‌شود.

با شنیدن این عدد معلم با حیرت فراوان او را به پای تخته برد تا روش محاسبه خود را توضیح دهد. به نظر شما این شاگرد باهوش که بعدها یکی از بزرگ‌ترین و معروف‌ترین ریاضیدانان دنیا شد. چه روشی را به کار بست؟ او اعداد یک تا صد را به ردیف پشت سرهم نوشت، سپس بار دیگر همین اعداد را بالعکس، این بار از صد تا یک، درست در ردیف زیرین اعداد قبلی نوشت. طوری که هر عدد زیر عدد ردیف بالاتر قرار گرفت. وی مشاهده کرد که مجموع هر کدام از ستون‌های به وجود آمده ۱۰۱ است. سپس نتیجه گرفت که صد تا عدد ۱۰۱ داریم که حاصل مجموع آن‌ها می‌شود $101 \times 100 = 10100$. پس از آن تنها کافی بود که این مجموع به دست آمده نصف شود یعنی:

$$10100 \div 2 = 5050$$

شاید «شارل فردریک گاوس» شاگرد با ذکاوت کلاس که این روش جالب را به کاربرد، آن هنگام نمی‌دانست، روش بسیار کارا و مفیدی را برای جمع بستن رشته‌ای از اعداد ارائه داده است که تا سالیان سال مورد استفاده ریاضیدانان خواهد بود.

یک روز من وقتی این صورت مسئله را برای پسرم گفتم او توانست از راه ابتکاری دیگری مسئله را به سرعت حل نماید بدین صورت که:

$$4050 = 90 \times 45 \text{ (جمع اعداد یک تا ده تا به عدد چهل و پنج رسید)}$$

$$100 \times 10 = 1000$$

$$4050 + 1000 = 5050$$

شما نیز می‌توانید از راه حل‌های ابتکاری دیگری مسائل مختلف را حل کنید.

مثال سوم: در گذشته‌های دور، یکی از پادشاهان هندوستان به ازای یاد دادن سرگرمی خوبی به او، جایزه بزرگی تعیین کرد. می‌دانید که هندی‌ها در ابداع و اختراع روابط شگفت انگیز بین اعداد بسیار توانا هستند و تاریخچه بلندی در این زمینه دارند. روزی یکی از همین دانشمندان متبحر کار با اعداد، نزد پادشاه رفت و بازی شطرنج را به او آموخت. کسی چه می‌داند، شاید بازی شطرنج از همان زمان اختراع شده باشد. این مرد زیرک به ازای سرگرمی خوبی که به پادشاه آموخته بود از وی خواست تا به ازای ۶۴ خانه شطرنج به او گندم دهد. بدین ترتیب که از یک دانه گندم برای خانه اول آغاز کند و به هر خانه شطرنج که رسید تعداد دانه‌های گندم را نسبت به خانه قبل دو برابر افزایش دهد. مثلاً برای روز چهارم پادشاه می‌بایست تعداد $16 = 2^4$ دانه گندم به مرد فاضل بدهد. مرد خردمند شرط کرد که در صورت عدم توانایی پرداخت این گندم‌ها از سوی پادشاه می‌باید تاج و تخت هندوستان را برای همیشه ترک کند. پادشاه نیز با کمال میل پذیرفت و در دل به بی‌خردی آن ناشناس خندید. مسلماً در روزهای اول مشکلی وجود نداشت. اما مشکل اصلی از آنجا شروع می‌شد که این اعداد به صورت شگفت‌آوری بزرگ می‌شدند. در روز دهم تعداد $2^{10} = 1024$ دانه گندم باید پرداخت می‌شد که

تعداد زیادی نیست. اما روز بیستم تعداد قابل ملاحظه‌ای می‌شود یعنی $\frac{1}{0.48/576} = 2^0$ دانه گندم. فکر می‌کنید وقتی که به روز آخر یعنی خانه شصت و چهارم برسید چه اتفاقی بیفتد. درست حدس زده‌اید پادشاه ما به $\dots = 2^{64}$ دانه گندم نیاز دارد که این تعداد گندم با تمام دانه‌های شن و ماسه موجود بر روی زمین برابری می‌کند!

د - یادگیری فیزیک و شیمی: یادگیری این دروس بایستی همراه با آزمایش و مشاهده عینی باشد و تجربیات عملی در یادگیری این دروس بسیار مهم است البته فرمولها بایستی مورد مشاهده دقیق قرار گیرد در این بخش معمولاً "مراکز آموزشی با مشکلات بیشتری مواجه هستند چراکه انجام آزمایش نیاز به صرف هزینه و وقت دارد

البته استفاده از سیستم‌های کمک آموزشی در یادگیری این علوم قابل چشم پوشی نیست.

حفظ اعداد و عبارتها از راه جزء کردن یا تقطیع: برای مثال وقتی شما می‌خواهید یک شماره تلفن شش رقمی را حفظ کنید، می‌توانید، شماره هشت رقمی را به چهار دسته دو رقمی تبدیل کنید و سپس اعداد را حفظ نمایید. عدد ۱۸۷۵۲۹۴۷ را به صورت ۴۷ - ۲۹ - ۷۵ - ۱۸ یا بطور مثال برای حفظ کردن ارقام دوازده رقمی، می‌توان آن را به چهار دسته، سه رقمی تقسیم کرد.

عدد ۹۷۸۶۷۵۶۴۵۳۴۲ را به صورت ۳۴۲ - ۶۴۵ - ۶۷۵ - ۹۷۸

روش دیگر آن است که، عدد مورد نظر را همراه ارقام آشنا که به آسانی به خاطرتان می‌آیند قرار دهید. مثلاً اگر با شماره تلفن منزل یا محل کار خود را حفظ هستید، می‌توانید از آنها به عنوان مرجع استفاده کنید. بدین ترتیب که برای به خاطر سپردن شماره جدید هر کدام ارقام آن را به یکی از آن قسمت‌ها نسبت دهید و سپس عبارتی بسازید که قسمت‌های مذکور به صورت ارقام فوق در پی یکدیگر آیند. به خاطر سپردن عبارت مذکور که اجزایش کاملاً آشنا هستند، بسیار آسان‌تر از عدد فوق است. از نشانگرهای دیگر نیز می‌توان استفاده نمود؛ بطور مثال تاریخ‌های تولد یا وقایع مهم زندگی‌تان یا وقایع تاریخی که با آنها آشنا هستید.

فصل دوم

تمرینات تقویت حافظه

تمریناتی برای تقویت حافظه

حافظه مجموعه پیچیده‌ای است که چندین سیستم شخصی فرعی را به جریان می‌اندازد. تمرینات پیشنهادی برای بهبود حافظه متعدّدند. به طور کلی تمرینات حافظه اثر فراگیر ندارند، بدین معنی که هربار تنها بخشی از مغز را تحریک می‌کنند. تمرینات ارتباطات بین سلول‌های عصبی را در این یا آن وظیفه، که درگیر انجام دادن آن هستند، بهبود می‌بخشند. ولی با تمرین برای به دست آوردن یک توانایی در زمینه و رشته‌ای خاص، نمی‌توان انتظار کسب توانایی دیگری را نیز داشت. مثلاً اگر حافظه‌تان را پرورش داده‌اید که لغات را از بر کند، ممکن است این موجب آسان‌تر پیدا کردن دسته کلید گم شده‌تان نشود.

یک نکته:

پس از یک مقدار مطالعه پی در پی فراموش نکنید که باید پیوسته نگاه خود را از کتاب برگرفته و بر روی شیئی در فاصله دور متمرکز سازید این کار به یاری اعصاب و استراحت ماهیچه‌های چشمان شما کمک کرده، ادامه کار خواندن را برای شما بدون احساس خستگی تأمین می‌کند. در روز سعی کنید حداقل شش بار صورت خود را با آب معمولی شست‌و شو دهید.

تمرینات متنوع

برای انجام تمرینات یک محیط ساکت و آرام را بیابید. سعی نکنید بیش از حد خودتان را تحت فشار قرار دهید.

از روزی پنج دقیقه شروع کنید و بتدریج زمان تمرین را افزایش دهید. اما چنانچه در ابتدا از عهده تمرینات بر نیامدید مایوس نشده و به آنها ادامه دهید. تمام حواستان را متمرکز تمرینات کنید و به هیچ چیز دیگری فکر نکنید.

۱ - ابتدا دو دقیقه به صحنه‌ای نگاه می‌کنیم؛ بعد با چشم بسته، اشیاء را با رنگ خود به خاطر می‌آوریم. اگر بیش از پانزده شیء را به یاد آوریم عالی است.

۲ - از کسی می‌خواهیم شعری را که تا حالا نشنیده‌ایم، بخواند و در آخر، هر بیت را تکرار کنیم.

۳ - تجسم: سی ثانیه به شیء نگاه کنیم بعد با چشم بسته آن را تجسم کنیم؛ به طوری که واضح باشد

۴ - رادیو را روشن کرده و آن قدر صدایش را کم کنیم که فقط به شنیدن آن بپردازیم.

۵ - یک دقیقه به یک پوستر، نگاه کرده و سپس از کسی می‌خواهیم سؤالهایی از ما بپرسد.

۶ - از عدد ۱ تا ۱۰۰ را بطور معکوس شمارش کنید: ۱۰۰، ۹۹، ۹۸،

تمرین فوق را مجدداً تکرار کنید، اما این بار شمارش را از ۱۰۰ آغاز کرده و ۳ عدد درمیان ادامه دهید: ۱۰۰، ۹۷، ۹۴، حالا از ۲ تا ۲۰۰ را وارونه بشماریم؛ به طوری که ۳ تا ۳ کم شود.

۷ - پانزده نفر آخر که در دو روز قبل با آنان برخورد کرده‌ایم را در نظر گرفته و نامشان را در دفتری بنویسیم.

۸ - روی یک ورقه، موضوعی را نوشته؛ سپس هرچه از آن به خاطر داریم، بنویسیم.

۹ - بیست کلمه را به ترتیب در دو دقیقه خوانده و سعی کنیم آنها را به خاطر بسپاریم و باز گو کنیم.

۱۰ - جلوی ویتترین‌ها پانزده ثانیه توقف کرده و بعد اشیاء ویتترین را نام ببریم.

۱۱ - هر روز، درس‌های قبل را مرور کنیم.

۱۲ - نام معلم‌های خود را به خاطر آورده و بنویسیم.

۱۳ - قبل از قرار دادن شیء در جایی، با اشیای کناری، تداعی و ربط ایجاد کنیم و موضوعی بسازیم. برای نمونه، طلا را در کنار تقویم بگذاریم چون ((وقت طلاست))

۱۴ - نام دوستان کودکی خود را به خاطر آورده و بکشیم خاطره‌ای از چندین سال پیش به یاد آوریم و بنویسیم.

- ۱۵ - یک کتاب را انتخاب کرده، سپس تعداد واژه‌های هر پاراگراف را شمارش کنید. البته بدون گذاشتن انگشت بر روی لغات و تنها با چشمها. سپس سعی کنید تمام واژه‌های یک صفحه کامل را بشمارید.
- ۱۶ - یک واژه خوشایند را انتخاب کنید. و بطور آهسته در ذهنتان به مدت پنج دقیقه تکرار کنید. به تدریج زمان را به ده دقیقه افزایش دهید.
- ۱۷ - یک سیب را مقابل خود روی میز قرار دهید. به مدت ده دقیقه تمام حواس خود را متمرکز آن سیب کنید. آن را لمس کنید، بویید و نگاه کنید.
- اکنون تمرین فوق را مجدداً تکرار کنید. اما این بار پس از اینکه به سیب خود نگاه کردید، چشمان خود را ببندید و بکوشید تصویر سیب را در ذهن خود مجسم کنید. چنانچه شکل سیب را فراموش کردید، مجدداً به سیب نگاه کنید و دوباره چشمان خود را بسته و سیب را در ذهنتان تجسم کنید. پس از تجسم سیب، محو آن گردید و به هیچ چیز دیگری فکر نکنید.
- ۱۸ - یک قاشق و یا چنگال را بردارید و روی آن تمرکز کنید. از تمام جهات به آن نگاه کنید. بدون بیان کلامی در ذهن، یعنی ذهنتان بایستی تهی از واژه‌ها باشد. تنها به چنگال نگاه کنید بدون آنکه توسط واژه‌ها درباره آن بیاندیشید.
- ۱۹ - یک شکل هندسی نظیر دایره و یا مستطیل رسم کنید و درون آن را به رنگ دلخواه رنگ آمیزی کنید. بر روی آن تمرکز کنید. شما بایستی تنها به آن شکل هندسی نگاه کنید، نزد شما تنها چیزی که وجود عینی دارد، همان شکل هندسی است. عاری از هرگونه افکار مزاحم و نامربوط و یا هرگونه عامل پرت کننده حواس. به چشمان خود فشار نیاورید و با واژه‌ها به آن فکر نکنید.
- ۲۰ - سعی کنید به مدت یعنی دقیقه به هیچ چیز فکر نکنید.
- ۲۱ - یک تصویر کاملاً نا آشنا را به مدت چند دقیقه مشاهده کنید. سپس بکوشید جزئیات تصویر را به خاطر آورید.
- ۲۲ - در تخیل خود یک دایره به روی یک دیوار سفید رسم کنید. سپس در مرکز آن یک نقطه بگذارید و به آن نقطه خیره شوید.
- ۲۳ - چشمان خود را ببندید و شروع کنید به تجسم عدد ((۱)) در مقابل خود، وقتی که عدد یک را مشاهده کردید، در ذهنتان با صدای بلند بگویید ((یک)). اجازه دهید تا عدد یک محو گردد. اکنون عدد ((۲)) را تجسم کنید و به محض مشاهده آن با صدای بلند بگویید ((دو)). این تمرین را تا عدد ۱۰۰ تکرار کنید.
- ۲۴ - یک نقطه را روی دیوار شناسایی کنید. روی آن نقطه تمرکز کنید. هرگونه اندیشه‌ای را از ذهنتان پاک کنید. و تنها بر روی آن نقطه تمرکز کنید.

- ۲۵ - در حدود پنج روی صندلی بنشینید و چشمان خود را ببندید. ذهنتان را از هر گونه اندیشه‌ای پاک کنید، تنفس خود را عمیق کنید و تعداد بازدم‌های خود را شمارش کنید.
- ۲۶ - یک لیوان پر از آب را با دست بگیرید. سپس دست خود را بصورت راست و کشیده در آورده و سعی کنید لیوان را ثابت نگه دارید. به لیوان چشم بدوزید و سعی کنید لیوان بدون حرکت باقی بماند، نباید تکانهای قابل تشخیص وجود داشته باشد (لرزش اندک طبیعی است). این تمرین را از یک دقیقه آغاز کرده و تا پنج دقیقه بتدریج افزایش دهید.
- ۲۷ - روی صندلی بنشینید. سعی کنید تمام عضلات خود را شل و ریلکس کنید. بکوشید هرگونه انقباض ارادی و غیرارادی بدن خود را متوقف و حذف کنید. بدون حرکت به مدت پنج دقیقه ثابت و بی حرکت بمانید.
- ۲۸ - چهره فردی را که معمولاً او را می‌بینید در نبود او در نظرتان مجسم کنید آنچه که از چهره او در ذهنتان کامل نیست در دیدار بعدی کامل کنید، سپس وقتی که آن فرد نیست دوباره چهره‌اش را در ذهنتان ترسیم کنید، به اندازه‌ای تکرار کنید که بتوانید در هر زمانی که خواستید تمام خصوصیات چهره او را در ذهن ترسیم کنید.
- ۲۹ - سر را به حالت معمولی نگهدارید نخست با چشم به طرف راست بنگرید بدون اینکه سرتان را تکان دهید و تا آنجا که می‌توانید اشیاء طرف راست را نگاه کنید و آخرین زاویه ممکن طرف راست را بنگرید. سپس به طرف چپ بدون تکان دادن سر، آنگاه به طرف بالا و بعد هم به طرف پایین وقتی که چهار مرحله پایان یافت تخم چشم‌تان را ۳۶۰ درجه یعنی یک دور بچرخانید بدون تغییر دادن سر و بدن آنگاه چشم را ببندید و پنج مرحله را در حالی که چشمتان بسته است انجام دهید. حدوداً این ورزش باید چهار الی پنج دقیقه طول بکشد.
- ۳۰ - در شب‌ها که آسمان صاف است به ستاره‌ای بنگرید و فقط در باره آن ستاره فکر کنید.
- ۳۱ - با چشم بسته سعی کنید بعضی از کارهایتان را انجام دهید.
- ۳۲ - برای انجام امور مختلف اگر راست دست هستید از دست چپتان استفاده کنید و یا اگر چپ دست هستید بالعکس.
- بطور مثال سعی نمایید با دست دیگران که معمولاً به آن عادت ندارید کارهای روز مره مانند نوشتن یا مسواک زدن و شانه زدن و غیره را انجام دهید.
- ۳۳ - به جای نگاه کردن به غذا، از بو یا مزه آن پی ببرید که درون بشقابتان چه غذایی وجود دارد.
- ۳۴ - سرگرمی تازه‌ای برای خود انتخاب کنید.
- ۳۵ - اگر همیشه عادت به یک دوش گرفتن ساده دارید، از این پس یک حمام کردن درست و حسابی را تجربه کنید.

۳۶ - اگر هر روز با ماشین سرکار می‌روید از فردا پیاده به محل کار خود بروید. بروی میز تحریر خود نگاهی بیندازید، حالا جای همه چیز را عوض کنید. مثلاً جامدادی را بجای تراش رومیزی بگذارید.

۳۷ - در زمان زنگ تفریح کار یا کلاس، به جای نشستن و خوراکی خوردن، از جای خود بلند شوید کمی قدم بزنید و هوای تازه استنشاق کنید.

۳۸ - اگر روی میز تحریرتان عکس یا ساعت رومیزی دارید، آن‌ها را وارونه بگذارید.

۳۹ - تمرین کاهش تنش: به پشت تکیه دهید و تا حد ممکن وضعیت راحت و آسوده‌ای اختیار کنید. چشمان خود را به آرامی ببندید. آهنگ تنفستان را تنظیم کنید (مکث کنید) به تنفس موزون و آهنگین خود توجه کنید. (مکث کنید) نفس دیگری بکشید. این بار کمی عمیق‌تر، حالا احساس آرامش، آسودگی و آرمیدگی می‌کنید در صورت تمایل، می‌توانید با یک دم ژرف و بازدم آهسته، آرمیدگی عمیق‌تری احساس کنید. در ضمن دم عمیق، احساس می‌کنید که همه بدنتان سنگین، آسوده و آرمیده شده است. به این افکار بیندیشد: ((من کاملاً خوبم. من آرمیدگی عمیقی احساس می‌کنم. بدنم آرام و آسوده است. گردنم، چانه‌ام، پیشانی‌ام همگی آرام و آسوده‌اند. تمام بدنم سنگین، آسوده و آرمیده است. بازوان و دستان من گرم و سنگین‌اند. من در آرامش به سر می‌برم.))

۴۰ - تمرین نرمشی طبق تصاویر زیر اعضای بدن را بصورت آهسته و به تعداد هشت بار حرکت دهید.

