

روشهای علمی تقویت حافظه

کاری از:

معاونت پژوهش حوزه علمیه قم

انتشار الکترونیکی:

www.HamBahsi.ir

هم بحثی

پایگاهی از همه طلاب برای همه ی طلاب

به سوی
پژوهش
۸

سلسله نگاره‌های کوتاه
ویژۀ طلاب مدارس علمیه

خداون

روشهای عملی تقویت حافظه

روشهای عملی تقویت حافظه

■ می‌خوانم، ولی نمی‌توانم حفظ‌کنم!
■ می‌خواهم حافظه‌ام کارایی بهتری داشته‌باشد!
در مورد نکتهٔ اوّل باید گفت که تکنیک‌هایی وجود دارند که با به کارگیری آنها هنگام مطالعه، می‌توانیم آنچه را می‌خوانیم بهتر و قوی‌تر حفظ‌نماییم؛ پس باید نکاتی را رعایت‌کنیم!
اما در نکتهٔ دوم، برای حرکت از وضع موجود تا رسیدن به وضع مطلوب، نیاز به اجتهاد و زمان و تدبیر داریم. تقویت حافظه، نیاز به اجرای برنامه‌های خاصی دارد؛ پس باید روی حافظه سرمایه‌گذاری‌کنیم!

رعایت‌کنیم!

به غیر از هدف، در حفظ عمیق مطالب، تمرکز و مرور و یادداشت‌برداری و تغذیه، سهم اصلی و بسزایی دارند که در بروشورهای جداگانه‌ای به صورت تخصصی به آنها پرداخته یا خواهیم‌پرداخت. در اینجا قصد داریم تکنیک‌هایی کاملاً کاربردی را به شما معرفی‌نماییم تا با رعایت آنها، ورود اطلاعات به حافظه آسان‌تر، پایداری آنها بیشتر و یادآوری مطالب سریع‌تر شود.^۱

۱ خلق یادیارهای ذهنی^۲

کاربرد نشانه‌های کاغذی شبیه پیکان را به یاد آورید؛ پشتوانه‌ای ساده و مؤثر که به ما یادآوری می‌کند که قبلاً تا کجای کتاب را خوانده‌ایم و باید از کجا مطالعه را ادامه‌دهیم.

یادیارهای ذهنی، همین نقش را ایفا می‌کنند؛ نشانه‌گذاری ذهنی برای اطلاعات خوانده‌شده که باید هنگام مطالعه و درک ایجاد شوند. خلق یادیارهای ذهنی، نتایج معجزه‌آسایی به همراه دارد. برخی از این یادیارهای مهم عبارت‌اند از:

۱ رابطه و تداعی

حفظ تنها و جدا از هم مطالب، باعث فراموشی

۱. تکنیک‌های معرفی‌شده در بخش «رعایت‌کنیم!» همگی روشهایی هستند که اطلاعات را از حافظه کوتاه‌مدت به حافظه بلندمدت منتقل می‌کنند.

۲. نام دیگر یادیارهای ذهنی، «حَقّه‌های مغزی» است.

سریع آنها خواهد شد؛ در حالی که خلق رابطه و ایجاد تداعی بین داده‌های وارد شده به حافظه، به خاطر سپاری و یادآوری کم‌نظیری را به همراه خواهد داشت.

ایجاد رابطه می‌تواند میان داده‌های داخل متن یا میان داده‌های متنی با داده‌های فرضی خارجی صورت بگیرد. این رابطه‌ها باید خلاقانه، تداعی‌گر، ساده، پُر تحرک و همراه با چاشنی مبالغه و تخیل ایجاد شوند. پس سعی کنید بین نکات کلیدی استخراج شده از متن، رابطه منطقی یا به ظاهر غیرمنطقی ایجاد کنید. خلق رابطه و ایجاد تداعی، کلید طلایی ورود و نگهداری اطلاعات در حافظه است.

برای مثال، در مبحث کلامی ضرورت معاد، می‌توانید میان کلمات کلیدی معاد، راه فطرت، برهان حکمت، برهان عدالت و برهان رحمت که از داخل متن کتاب به عنوان قله‌های اساسی بحث استخراج شده‌اند، رابطه ایجاد کنید؛ برای مثال:

«همیشه آقا معاد می‌گه راه افتادن آدمای بی حکمت نیست؛ خصوصاً آدمای عادلای که به رحمت خدا اعتقاد دارن.»

۲ تصویر ذهنی

سعی کنید تصویری از آنچه مطالعه می‌کنید، در ذهن مجسم کنید. برای مثال، هنگام حفظ شأن نزول سوره دهر، می‌توانید تصویر شأن نزول نقل شده را در ذهن خود بسازید:

تصویری از بیت حضرت امیرالمؤمنین (ع)، بیماری امام حسن و امام حسین (علیهما السلام)، نذر و روزۀ امام علی (ع) و حضرت فاطمه (س)، دادن غذای افطار روز اول به مسکین، دادن غذای افطار روز دوم به کودک یتیم، دادن غذای افطار روز سوم به اسیر، نزول جبرئیل (ع) بر پیامبر اکرم (ص) و آوردن سوره مبارکه دهر. و یا ساخت تصویری خیالی برای تعریف «مفعول به»:

«هُوَ اسْمٌ مَنْصُوبٌ وَقَعَ عَلَيْهِ فَعْلُ الْفَاعِلِ

وَلَمْ تُغَيَّرْ لِأَجَلِهِ صُورَةُ الْفِعْلِ»

بر اساس مثال «نَصَرَ عَلِيٌّ سَعِيداً»، علی را شخصی یاری‌دهنده تصور کنید که با افتخار و سری برافراشته (مرفوع) به سعید (مفعول به) کمک می‌کند. سعید هم، چون می‌بیند علی کمکش همیشه به

همین شکل است و بین افراد مختلف، تفاوتی قائل نیست (لَمْ تُعَيَّرْ لِأَجْلِهِ صُورَةُ الْفَعْلِ)، از داشتن دوستی مثل علی، حسّ غرور می‌کند.

۳ کشف کاربردها

می‌توانیم برای برخی از متونی که مطالعه می‌کنیم، کاربردهایی را در عالم واقعی یا ذهنی بیابیم. برای حفظ بهتر مفاهیم منطق، کشف کاربردها، روش مناسب و مجرب است. کمی ذهن خود را سیال کنید تا کاربردهای عملی، خود را به شما نشان دهند. کشف کاربردها، باعث جلب توجه حافظه شده و به عنوان یک تکیه‌گاه مطمئن برای به‌خاطر آوری مطالب، ایفای نقش می‌کند.

۴ برجسته‌سازی

هنگام مطالعه، کلمات و مفاهیم و جملات کلیدی را برجسته کنید. خط‌کشیدن زیر آنها، استفاده از ماژیک فسفری و ... کمک شایانی به ورود صحیح اطلاعات به حافظه می‌کند. فقط آنچه را که مهم است، برجسته کنید و از افراط در به کارگیری این تکنیک خودداری نمایید.

۵ یادیارهای دیگر:

■ ربط حروف اول کلمات

حرام: حبشه، رم، ایران و مصر؛ کشورهایایی بودند که پیامبر اکرم (ص) برای سران آنها نامه نوشت.

ملخها: مخزن الأسرار، لیلی و مجنون، خسرو و شیرین، هفت‌پیکر و اسکندرنامه، آثار نظامی‌گنجوی هستند.

■ خلق نمادها

این تکنیک بیشتر برای حفظ نام نویسندگان، علماء و دانشمندان، ملّیت و آثار آنها به کار گرفته می‌شود. به این ترتیب که برای کشور آن عالم، نمادی در نظر می‌گیریم؛ سپس میان آن نماد و نقاط برجسته زندگی‌نامه آن عالم، تصویر قابل تجسمی خلق می‌کنیم.

■ شعر، نظم و نثر

قالب و آهنگ شعر، کمک زیادی به حفظ می‌کند. «ألفیه ابن‌مالک» در باب صرف و نحو، نمونه‌ای بارز از این تکنیک است.

۲ تعریف‌کردن

تعریف و بیان لفظی مطالبی که آموختیم، یکی

از شیوه‌های مؤثر تثبیت حفظ است. مباحثه نیز از همین قسم است. البته دقت کنید که تعریف و مباحثه حتماً باید بعد از مطالعه و درک صورت‌گیرد.

۳ طرح سؤال قبل از مطالعه

قبل از اینکه شروع به مطالعه کنید، با نگاهی سریع به تیترهای اصلی و فرعی متن، تصاویر و جداول و متنهای مجزا شده، سعی کنید سؤالاتی را در باب این مطلب طراحی کنید. طرح سؤال باعث ایجاد علاقه و انگیزه می‌شود و از همه مهم‌تر، آهن‌ربای حافظه را برای جذب اطلاعات خوانده‌شده، در بالاترین قدرت خود قرار می‌دهد. طرح سؤال، شاه‌ستون خیمه مطالعه است.^۲

۴ بازتاب شرطی

مطالعه در شرایط ثابت، وسعت کاربرد حافظه را افزایش می‌دهد. مطالعه در مکان ثابت و مشخص، استفاده از زمانهای ثابت در شبانه‌روز، رعایت وضعیت خاص و مشابه جسمی و محیطی و حتی استفاده از خودکار یا برگه یکسان برای یادداشت‌برداری، همگی باعث شرطی‌شدن مغز و استفاده قوی‌تر از حافظه می‌گردند.^۴

سرمایه‌گذاری کنیم!

برای درک بیشتر، بیایید حافظه را به عضله تشبیه‌نماییم. چگونه می‌توان عضلاتی ورزیده داشت؟ پرورش عضلات چگونه انجام می‌شود؟ آیا می‌توان عضلات را با هدف استفاده بهینه‌تر از آنها تقویت کرد؟

جواب این سؤالات، واضح است؛ چون افرادی را دیده‌ایم که با تمرینات خاص و صرف زمان و تلاش مستمر توانسته‌اند عضلاتی ورزیده برای خود بسازند.

همین نسخه را برای حافظه هم توصیه می‌کنیم. باید اصول و تمریناتی را برای حافظه،

۳. معروف است که می‌گویند: برتری انسان بر ماشینهای حسابگر در این است که انسان، سؤال طرح می‌کند؛ ولی ماشینها جواب سؤالات را می‌دهند.

۴. باید مراقب باشیم تا افراط در این تکنیک، باعث وابستگی به مکان، زمان یا ... نشود.

طراحی کنید. حافظه را با جدیت به کار بگیرید و عرقش را درآورید. از حافظه کار بکشید و روی آن سرمایه‌گذاری کنید تا از سودش یعنی استفاده از حافظه‌ای ورزیده و قابل اعتماد بهره بگیرید؛ معامله‌ای که پُرسود است!

همان‌طور که فعالیت مستمر و قاعده‌مند باعث پرورش عضلات می‌شود، تقویت حافظه نیز دقیقاً به همین صورت است. برخی از این اصول و تمرینات را معرفی می‌کنیم:

۱ اللهم صلّ علی محمد و آل محمد

به طور کلی، ارتباط معنوی مستمر با ادعیه و اذکار، نیروی حافظه را به صورت شگفت‌انگیزی تقویت می‌کند؛ به خصوص، استمرار در صلوات بر نبی مکرم اسلام (ص) و خاندان پاک و مطهرش. البته دعا‌های خاصی هم برای مطالعه، حفظ و درک نقل‌شده که معروف‌ترین آنها دعای قبل از مطالعه است. یا دعایی که برای پایداری مطالب و فراموش نکردن آنها توصیه شده است:

«اللَّهُمَّ افْتَحْ عَلَيَّ فُتُوحَ الْعَارِفِينَ بِحِكْمَتِكَ وَ انْشُرْ عَلَيَّ رَحْمَتَكَ وَ ذَكِّرْنِي مَا نَسِيتُ يَا ذَا الْجَلَالِ وَ الْاِكْرَامِ»

یا دعای معروف «سُبْحَانَ مَنْ لَا يَعْتَدِي عَلَيَّ اَهْلَ مَمْلَكَتِهِ...» که پیامبر اکرم (ص) سفارش کرده‌اند در تعقیبات نمازها خوانده شود. مداومت در قرائت این دعا، باعث افزایش حافظه انسان می‌شود.

شیخ بهائی (ره) نیز برای تقویت حافظه، مداومت دعای زیر را در قنوت نمازها توصیه کرده است:

«اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي فَهْمَ النَّبِيِّينَ وَ حِفْظَ الْمُرْسَلِينَ وَ اِلْهَامَ الْمَلَائِكَةِ الْمُقَرَّبِينَ آمِينَ يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ»

۲ حفظ کردن آیات قرآن و احادیث و دعاها

به‌خاطر سپاری آیات قرآن، احادیث معصومین (ع)، دعاها و حتی اشعار و عبارات زیبای ادبی، یکی از بهترین روشهای به‌کارگیری حافظه است. حتی اگر به سختی حفظ می‌کنید، باز هم کوتاه نیابید و خود را به وسط میدان بفرستید. کم‌کم حفظ کنید. حتی یک آیه کوچک یا یک حدیث کوتاه یا بیتی از یک شعر زیبا، می‌تواند شما را یک قدم به جلو ببرد. نتیجه تداوم در فعالیت حافظه، تقویت پله‌پله آن را به همراه خواهد داشت.

۳ حفظ کلمات

هدف این تمرین، فشار نسبی به حافظه برای ورزیدگی بیشتر آن است. در این تمرین، تعدادی کلمه غیرمرتبط در کنار هم می‌نویسیم. سپس با ساخت یک داستان که همه کلمات را به هم ربط می‌دهد، سعی می‌کنیم کلمات را به خاطر بسپاریم. بعد از ساخت داستان، به صورت ذهنی آن را برای خود تکرار کرده و دقت می‌کنیم کلمات را یکی یکی به خاطر آوریم. تمرین حفظ کلمات، یکی از مؤثرترین روشهای سرمایه‌گذاری بر روی حافظه است. در این تمرین با ۱۰ کلمه شروع می‌کنیم. آرام آرام پنج کلمه پنج کلمه به آن اضافه می‌کنیم. به کلمات و داستان زیر توجه کنید:

کتاب، آینه، خودکار، تلفن، پرده، ساعت، دفتر، فرش، انگشتر، میز

«کتابم را برداشتم. تا رفتم جلوی آینه، خودکار بدجور از جیبم افتاد روی تلفن و صدای بوق آزادش را درآورد. تا آمدم قطعش کنم، پایم رفت روی پرده و نصفش را گندم. ساعت را که دیدم، یادم افتاد دیرم شده؛ باید دفتر دوستم را می‌بردم خانه‌اش. داشتم می‌رفتم که پایم خورد به گوشه فرش و افتادم زمین، حالا انگشترم معلوم نبود کجا افتاده، آخر بار زیر میز پیدایش کردم و رفتم.»

به خاطر سپاری کلمات بر اساس ساخت داستان رابطه‌مند، باعث تحریک حافظه و افزایش توان کارکرد آن می‌شود. دقت کنید که ساخت داستان و یادآوری آن ذهنی بوده و نوشتن آن لازم نیست.

۴ حفظ اعداد

این تمرین دقیقاً با هدف و روش تمرین حفظ کلمات انجام می‌شود و تنها تفاوتش قوی‌تر بودن آن است. در این تمرین سعی می‌کنیم بین اعداد، رابطه ایجاد کرده و آنها را حفظ نماییم. در این تمرین، ابتدا باید برای اعداد ۰ تا ۹ کلماتی جایگزین انتخاب کنیم. مثلاً طبق جدول زیر:

۰	سماور	۵	پنجره
۱	تیر چراغ برق	۶	شیشه
۲	مسابقه دو	۷	هفت تیر
۳	سه پایه	۸	تشت
۴	آچار	۹	نهنگ

برای ساخت داستان در تمرین حفظ اعداد، از کلمات جایگزین استفاده می‌کنیم. به طور نمونه، برای حفظ عدد ۲۸۰۹۴۵۷۳۶۱ به ترتیب از چپ به راست، از کلمات جایگزین جدول یعنی مسابقه دو، تشت، سماور، نهنگ، آچار، پنجره، هفت‌تیر، سه‌پایه، شیشه و تیر چراغ‌برق استفاده می‌کنیم. حالا باید داستان را برای کلمات جایگزین بسازید. پس از ساخت داستان با یادآوری ذهنی داستان، سعی کنید اعداد را به خاطر آورید. کم‌کم تعداد اعداد را زیاد کنید. این تمرین، نتایج حیرت‌آوری برای شما خواهد داشت.

۵ بازی با اعداد

۱ شمارش معکوس

مثلاً عدد ۵۰۰۰ را در نظر بگیرید. سه تا سه تا از آن کم کرده و ذهنی بشمارید.

۲ ضرب و تقسیم ذهنی

مثلاً برای ضرب یک عدد در ۵، می‌توان آن را به ۲ تقسیم کرد و یک صفر جلوی آن گذاشت. یا برای ضرب یک عدد در ۲۵، می‌توان آن را بر ۴ تقسیم کرد و دو صفر جلوی آن گذاشت. این ضرب و تقسیم‌ها را به صورت ذهنی انجام دهید.

لازم به ذکر است که مهم‌ترین عامل در سرمایه‌گذاری موفق بر روی حافظه، استمرار در تمرینات است.

امام صادق (ع) فرموده‌اند:
عملی را که تصمیم بر انجام آن می‌گیری،
مبادا مدت‌ش کمتر از ۱۲ ماه باشد.

برای مطالعه بیشتر:

۱. ربیعی، آزاده؛ یاورى، مریم؛ یوسفیان، احسان؛
مهارت‌های مطالعه در دانشگاه؛ تهران، انتشارات
کنکاش.
۲. قریب، عبدالکریم؛ ۵۷ درس برای تقویت
حافظه؛ تهران، انتشارات اختران.
۳. حسامی، اکبر؛ نردبان موفقیت؛ تهران،
انتشارات طلوع دانش.

به کوشش: سیدمهدی موسی‌زاده
تألیف: هیئت علمی خانه موفقیت/ زیر نظر
سیدمحمد رضا آل مرتضی
نظارت علمی: مسعود آذربایجانی؛ عضو
هیئت مدیره انجمن روان‌شناسان حوزه و عضو
هیئت علمی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه
ویرایش و صفحه‌آرایی: محسن فصاحت

پیشنهادها و انتقادهای شما، خانواده خشت
اول را در ارائه ویرایشهای بعدی این بروشور،
یاری می‌رساند.

قم - صندوق پستی ۳۳۶۱-۳۷۱۸۵
تلفن: ۰۲۵۱-۲۹۴۱۲۰۷-۹
Email: DTJHEQ@Gmail.com
معاونت پژوهشی حوزه علمی قم
اداره امور پژوهشی طلاب
واحد ترویج پژوهش

منشورات گروه مطبوعاتی خشت اول

فصلنامه خشت اول



۳۲. هویت روحانیت و طلاب جوان



۱. طلاب جوان و تولید علم



۵۰. پژوهش و طلاب جوان



۴. ورود دانشجویان به حوزه



۸. بررسی رویکردهای نظری و تخصص گزایی، گرایش تحصیلی و طلاب جوان (۲)

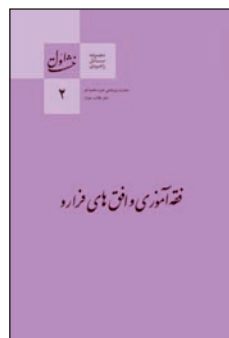


۷. بررسی رویکردهای نظری و تخصص گزایی، گرایش تحصیلی و طلاب جوان (۱)

بروشور خشت اول



کتاب خشت اول



۲. فقه‌آموزی و افق‌های فرارو



۱. انسان مدرن و تبلیغ دین

قیمت: ۵۰ تومان

نخستین گام در پژوهش، آموزش نیست؛ باید زمینه‌ها و انگیزه‌های لازم در فرد به وجود آید. پس از آن است که کارورزی آموزه‌ها می‌تواند ملکه پژوهشگری را در طلاب ایجاد کند.

مجموعه «به سوی پژوهش» می‌کوشد با استفاده از کوتاه‌ترین قالب‌ها به ترویج و تقویت فرهنگ پژوهش بپردازد و راه تحقیق و معرفت‌جویی را برای طلاب جوان هموارتر کند.

از همین مجموعه:

۱. حرفه‌ای‌ها چگونه کتاب می‌خوانند؟
۲. تمرکز؛ چرا و چگونه؟
۳. از حافظه چه می‌دانیم؟
۴. از شنیدن تا گوش کردن!
۵. مهارت‌های یادداشت‌برداری در کلاس درس
۶. تکنیک‌های مرور
۷. چگونه فرایند یادگیری خود را مدیریت کنیم؟
۸. روش‌های عملی تقویت حافظه
۹. مدیریت سرعت مطالعه