



## چطور حفظ واژگان حافظه را تقویت می‌کند؟

حافظه ما انبار و مخزن وسیعی برای اطلاعات ذهن ماست.

هر روز سیلی از اطلاعات و رویدادها چه به طور ارادی یا غیرارادی وارد ذهن می‌شوند. خیلی از آنها فراموش شده و بسیاری دیگر برای مدت‌ها در حافظه ما باقی می‌مانند.

در زندگی روزمره خود احتمالاً با این افراد روبرو شده‌اید:

1- حافظه فوق‌العاده‌ای دارند که باعث حیرت شما می‌شود. آنها معلومات و اطلاعات خوبی دارند و به راحتی اطلاعات را به یاد می‌آورند.

2- همیشه از حافظه ضعیف خود گله دارند، دائماً همه چیز را فراموش می‌کنند و حتی ساده‌ترین موارد به یادشان نمی‌ماند.

اگر بر این باور باشیم که بعضی از افراد حافظه قوی دارند و برخی دیگر ضعیف، سخت در اشتباه هستیم. مشکل در اینجاست که افراد نمی‌دانند چگونه از قدرت حافظه خود استفاده کنند. همه حافظه نیرومند دارند.

حافظه در دستانت ماست و قادر خواهیم بود ظرفیت آن را افزایش داده و تقویت کنیم. فقط کافی است آن را باور کنیم و اگر وضعی در حافظه خود احساس می‌کنیم آن را به علت عدم به کارگیری بدانیم.

همانگونه که با ورزش کردن قوای بدنی و جسمانی خود را افزایش می‌دهیم، می‌توانیم حافظه شگفت‌انگیز خود را برای دستیابی به عملکرد بهتر ورزش دهیم. حافظه مثل یکی از عضلات بدن است. اگر آن را ورزش دهیم و تقویت کنیم نیرومند می‌شود اما در صورتی که آن را به حال خود گذاریم، ناتوان می‌گردد و قدرت و توان خود را از دست می‌دهد. حافظه این توانایی را دارد که هر روز نیرومندتر از روز قبل شود و این سیر پایانی و انتهایی ندارد.

حافظه همانند کودکی است که هیچگاه نباید به حال خودش رهاش کنیم اگر توجه به آن نداشته باشیم ضعیف خواهد شد. با تقویت حافظه علاوه بر قوی شدن آن، میزان تمرکز و استدلال خود را هم افزایش می‌دهیم.

یکی از راه‌های مفید در تقویت حافظه و دادن ورزش به آن، حفظ کلمات و واژگان است.

با حفظ کردن اشعار مختلف، عبارات زیبای ادبی، دعا و نیایش‌ها، سوره‌هایی از قرآن که همه بر اساس و ارتباط بین واژگان هستند، باعث به کارگیری حافظه ما می‌شوند.

هر چقدر در روز با یک برنامه‌ریزی منظم اشعار و عبارات ادبی که در برگزیده واژگان هستند را حفظ کنیم، حافظه ما به فعالیت در می‌آید و به اصطلاح گرم می‌شود. شاید در روزهای اول این عمل سخت باشد ولی به مرور حفظ آنها راحت‌تر صورت می‌گیرد. و ذهن فعال می‌گردد.

چرا واژگان، در تقویت حافظه ما موثر هستند:

ما اسیر واژگان در زبان هستیم. همه چیز به یاری زبان وارد دنیای ذهن ما می‌شود. دنیای بیرونی بی‌معناست آنچه هست فعالیت امور ذهنی و درونی است که در ذهن ما انجام می‌گیرد. زمانی که به یادگیری یا خواندن متون ادبی یا اشعار ... می‌پردازیم ذهن ما درگیر می‌شود و فعالیت‌های زیر انجام می‌گردد که خود می‌تواند عامل مهمی در تقویت حافظه ما باشد.

1- از آنجا که برای فهمیدن هر متن ابتدا باید جمله را فهمید و برای فهمیدن جمله باید لغات را فهمید که در عین حال فهم لغات جدید مستلزم درک آن در جمله است.

2- به یاری واژگان و ترکیب آنهاست که می‌توانیم که متن ادبی را بفهمیم و از عناصر تشکیل دهنده یک متن به کل آن برسیم و آن را درک کنیم.

3- ساختار یک متن مجموعه‌ای از نشانه‌هاست که برای فهم این نشانه‌ها در هر اثر نوشتاری می‌بایست رمزها و کدهای نوشتاری را کشف کنیم و آنها را به هم ربط دهیم پی‌بردن به این رابطه درونی منجر به انجام فعالیت ذهنی می‌شود.

4- در حفظ واژگان و لغات می‌بایست آنها را دسته بندی کنیم که این دسته بندی و شناخت می‌تواند بر اساس:

هم معنی بودن کلمات

کلمات متضاد

کلمات مشابه (هم معنی نیستند ولی مشابه به یکدیگرند)

بررسی اجزاء کلمات

در کنار هم قرار دادن کلمات و ساختن یک داستان در ذهن باشد.

کلیه این فعالیت‌ها باعث انجام فعالیت ذهنی و تحریک حافظه می‌شود و کارکرد و توان آن را افزایش می‌دهد. افزایش گنج لغات، حفظ واژگان، اشعار، متون ادبی و ... مهارت‌های زیر را تقویت می‌کنند که خود منجر به انجام فعالیت‌های ذهنی می‌شود.

1- مهارت سخن گفتن

با افزایش گنج لغات شما هم جزء افرادی خواهید شد که در هنگام سخن گفتن، بسیار زیبا و با الفاظ و کلمات ادبی صحبت می‌کنند. صحبت‌های آنها دارای مفاهیم بسیار ارزنده‌ای است و هیچگاه با یک سری از واژگان تکراری صحبت نمی‌کنند.

این افراد به گونه‌ای هستند زمانی که شروع به صحبت کردن می‌کنند، متوجه می‌شویم چه اطلاعات و معلومات وسیعی دارند. با به کارگیری اشعار و مثال‌ها سخنان

خود را زیباتر خواهیم کرد. در این صورت (در سخن گفتن توانمند می‌شوید).

2- شنیدن

زمانی که به یک سخنرانی می‌روید و یا پای صحبت‌های افراد ادیب و با اطلاعات می‌نشینید کلماتی را که به کار می‌برند بر شما ملموس خواهد بود و توانایی درک مطالب گفته شده را پیدا می‌کنید.

3- نوشتن

هر چقدر با گنج لغات و واژگان ادبی بیشتر آشنا باشید قدرت و توانایی نوشتاری بالایی پیدا می‌کنید. در نوشتن احتیاج به در کنار هم قرار دادن واژگان و ربط آنها به هم داریم تا مفاهیم را به خواننده انتقال دهیم. نوشته‌های شما عامیانه نخواهد بود و می‌توان متنهای معناداری بنویسید.

4- خواندن

قادر به درک مقالات، متون ادبی، نوشته‌های ارزشمند خواهید بود و مطالعات شما صرف خواندن متون ساده و ابتدایی نخواهد بود (خواندن مؤثر یعنی تلاش برای تبدیل واژه‌ها به اندیشه‌ها و افکار، که در این کار ما با ذهن خود کار می‌کنیم).

کلیه این فعالیت‌ها منجر به انجام فعالیت‌های ذهنی و به کارگیری حافظه خواهد شد. زیرا با یادگیری واژگان حافظه خود را قوی می‌کنید و برای دستیابی به اطلاعات یادگرفته خود، به جستجو در حافظه می‌پردازید. هر روز به حفظ یکی از (اشعار مختلف، عبارات زیبای ادبی، دعا و نیایش‌ها، سوره‌هایی از قرآن...) بپردازید و حافظتان را نیرو بخشید.

بهارک طالب‌لو

همشهری آنلاین