

## روشی برای جلوگیری از فراموشی



امروزه انسان‌ها اطلاعات بسیاری مانند رمز کارت بانکی یا رمز ایمیل‌های متعدد را باید در مغز خود جای دهند. متخصصان معتقدند که برای جلوگیری از فراموشی این محفوظات باید آن‌ها را با مسائل ذهنی دیگر پیوند زد.

امروزه انسان‌ها اطلاعات بسیاری مانند رمز کارت بانکی یا رمز ایمیل‌های متعدد را باید در مغز خود جای دهند. متخصصان معتقدند که برای جلوگیری از فراموشی این محفوظات باید آن‌ها را با مسائل ذهنی دیگر پیوند زد.

انسان‌ها برای این که بتوانند اطلاعات زیادی را که در دنیای مدرن وجود دارد در مغز خود جای دهند، می‌توانند از یک سری روش‌های به یاد سپردن استفاده کنند.

به خاطر سپردن از طریق تداعی

گرت میتترینگ، Gert Mittring فردی آلمانی است که رکورد محاسبات ذهنی بدون استفاده از وسایل کمکی همانند ماشین حساب را در دنیا دارد. میتترینگ به مدت هشت سال پشت سر هم مدال طلا را در المپیاد ورزش‌های فکری از آن خود کرده است. او هنگام حساب کردن نتایج میانی را با کمک روش تداعی کردن به خاطر می‌سپارد. به گفته‌ی او هر کسی می‌تواند به راحتی از این روش بهره‌برداری کند.

پیشنهادات قهرمان محاسبات ذهنی جهان

اما گرت میتترینگ در عین حال تاکید می‌کند که پیوندها باید اصالت و ابتکار داشته باشند. او در کتابش که "حساب کردن همراه با قهرمان جهان" (Rechnen mit dem Weltmeister) نام دارد، در این باره یک مثال می‌زند و می‌نویسد که برای به خاطر سپردن عدد ۰۴۷ سه مورد را تداعی می‌کند: عدد صفر او را به یاد یک تخم مرغ می‌اندازد، عدد چهار به یاد یک شبدر چهاربرگ و عدد ۷ به یاد هفت کوتوله. او علاوه بر این پیشنهاد به گنجاندن این پیوندها در یک داستان کوچک می‌کند. برای مثال: تخم مرغی که در یک شبدر چهاربرگ در کنار ۷ کوتوله‌ها قرار دارد.

پروفسور کریستیان الگر (Christian Elger) از دانشگاه بن آلمان نیز در این باره با میتترینگ هم‌نظر است. او تاکید می‌کند که پیوند زدن موردی با مورد دیگر جلوی فراموش شدن آن را می‌گیرد. &#171;بهترین روش آن است که دو مساله را هم‌زمان با هم تصور کنید. برای مثال اگر وسائل خانه‌داری می‌خرید، چشمان خود را ببندید و تصور کنید که در حال تمیز کردن خانه هستید». از این طریق انسان به یاد می‌آورد که چه مواد شوینده‌ای باید بخرد، بدون آنکه لیست مربوطه را همراه خود داشته باشد.

یادگیری از سیسرو (Cicero)

از چنین روش‌هایی حتی در روم قدیم در مکتب‌های سخنوری استفاده می‌شده است. برای مثال مارکوس تولیوس سیسرو که سیاستمدار، نویسنده و فیلسوف بوده، از روش خاصی برای حفظ کردن سخنرانی‌های خود استفاده می‌کرده است. به گفته‌ی پروفسور الگر، سخنرانان تنها به این دلیل قادر به سخنرانی از حافظه بودند که به هنگام آن تصور می‌کردند که در حال حرکت در یک خانه هستند و استدلال‌های خود را به ترتیب در آن خانه جمع‌آوری می‌کردند.

گرت میتترینگ می‌گوید که از این روش برای جلوگیری از فراموشی هنگام خرید کردن نیز می‌توان استفاده کرد. انسان برای خرید کردن بدون لیست خرید می‌تواند تصور کند که در حال حرکت در خانه است و بدین وسیله نتیجه‌گیری کند که به چه چیزهایی نیاز دارد.