



چطور نام کسی را فراموش نکنیم؟

افراد زیادی تجربه تلخ دیدن چهره ای آشنا که نمی توانند برای آن نامی بیابند را در زندگی دارند، وضعیتی آزاردهنده که مطالعات جدید روانشناسان زوایای جدیدی از آن را آشکار ساخته است.

افراد زیادی تجربه تلخ دیدن چهره ای آشنا که نمی توانند برای آن نامی بیابند را در زندگی دارند، وضعیتی آزاردهنده که مطالعات جدید روانشناسان زوایای جدیدی از آن را آشکار ساخته است.

دانشمندان به تازگی دریافته‌اند ویژگی‌های صورت اشخاص بیشتر از کل صورت آنها در شناسایی هویت تاثیر دارند. به گفته "جیسون گولد" محقق روانشناس دانشگاه ایندیانا در گذشته تصور بر این بود که انسان برای شناسایی صورت یک فرد به کلیت صورت را مشاهده می‌کند اما اکنون مشخص شده است که نگریستن به اجزای صورت از نگریستن به کل صورت تاثیرگذاری بیشتری در شناسایی افراد دارد.

اما چگونه می‌توان چنین توانایی را به شکلی مثبت مورد استفاده قرار داد؟ "اسکات هگود" نویسنده کتاب "قدرت حافظه" راهکارهایی برای استفاده از این توانایی برای به یاد آوردن و فراموش نکردن اسامی ارائه کرده است:

کلمه بازی

یکی از کلیدی‌ترین راه‌های به یاد سپردن نام افرادی که چهره آنها را شناسایی کرده‌اید، ایجاد ارتباطی میان نام و چیزی مرتبط به آنها است که به راحتی به خاطر سپرده شود. برای شروع می‌توان از خود نام افراد استفاده کرد، مثلاً قافیه و "واج آرایی" می‌توانند کمک‌های بسیار خوبی برای به خاطر سپردن اسم‌ها باشند، سعی کنید برای هر اسمی یک قافیه بیابید یا کلمه‌ای که حرف اول آن با حرف اول نام فرد یکسان باشد، به این شکل درصد فراموش کردن نام بسیار کاهش پیدا خواهد کرد.

ایجاد محرک حافظه

موقعی هست که فرد دو نفر را با نام‌هایی یکسان می‌شناسد، در چنین مواقعی باید برای هر یک علامت مشخصه‌ای پیدا کند تا در ذهنش از یکدیگر مجزا شوند، برای مثال فردی دو نفر را با نام مشابه "هنری" می‌شناسد که یکی دوستی قدیمی تر و دیگری جدیدتر است، برای اینکه بتواند نام هریک را با هویت درست در ذهن بسپارد باید یکی از ویژگی‌های فردی آنها را به اسم وی متصل کند، برای مثال می‌توان گفت که پوست صورت هنری که سابقه آشنایی بیشتری با او هست، بسیار آسیب دیده و خراب است در حالی که پوست صورت هنری که سابقه آشنایی کمتری با او وجود دارد از پوستی یکدست و صاف برخوردار است.

تمرین به یاد آوردن

یکی از تمرین‌هایی که برای به یاد آوردن آئی نام افراد می‌تواند بسیار کاربردی باشد، گفتن مداوم نام آنها در حین مکالمات است. این شیوه می‌تواند تمرینی برای تقویت توجه آگاهانه مغز باشد و همچنین می‌تواند مغز را به صدای نام افراد عادت دهد، با این همه نباید در طول یک مکالمه این کار را زیاد انجام داد زیرا مخاطب احساس ناخوشایندی خواهد یافت.