

پیشنهاداتی عجیب برای تقویت حافظه



گروهی از متخصصان حافظه و نویسندگان کتاب های مرتبط با اختلالات حافظه برای تقویت قدرت ذهن افرادی که به شدت درگیر روزمرگی شده اند پیشنهادات جالب توجه و گاه عجیبی دارند...

گروهی از متخصصان حافظه و نویسندگان کتاب های مرتبط با اختلالات حافظه برای تقویت قدرت ذهن افرادی که به شدت درگیر روزمرگی شده اند پیشنهادات جالب توجه و گاه عجیبی دارند.

به گزارش مهر، محققان در مرکز پزشکی اختلالات حافظه در بوستون می گویند فراموش کردن یکی از نشانه های درگیری های ذهنی فراوان در زندگی روزمره انسان ها است. اگر به یاد نداشتید عینک خود را کجا گذاشته اید، یا نام هم کلاسی جدیدتان کلا از ذهن شما پاک شده، نشانه های مشغولیت شدید روزمره است که باعث می شود از میزان توجه فرد نسبت به موارد کم اهمیت کاسته شود.

به این شکل زمانی که توجه کافی وجود نداشته باشد حافظه هایی که شکل می گیرند چندان قدرتمند نبوده و فرد برای احیا یا به یاد آوردن آنچه مثلا به خاطر سپرده دچار مشکل خواهد شد. کلید حل این مشکل متناسب نگه داشتن حافظه است. به گفته هری لوراین نویسنده کتاب #171 حافظه نامحدود: اسراری ساده برای جوان نگاه داشتن ذهن» ما بدن خود را تمرین می دهیم تا متناسب نگه داریم اما اگر در بدنی سالم توانایی های ذهنی مناسب وجود نداشته باشد، تمامی زحمات به باد رفته است.

شیوه های زیادی برای به یاد سپردن موارد عادی روزمره وجود دارد، می توان آنها را یادداشت کرد، یا به لیست های برنامه ریزی ابزارهای الکترونیکی مانند بلک بری یا آی-پد سپرد، اما در صورتی که دسترسی به این تجهیزات الکترونیکی و غیر الکترونیکی وجود نداشته باشد و یا در صورتی که فردی بخواهد بدون وابستگی به این تجهیزات، ذهن خود را قوی کند می تواند از راه حل هایی که توسط متخصصان حافظه پیشنهاد شده اند استفاده کند:

به یاد سپردن نام ها

توجه کنید: زمانی که به فردی معرفی می شوید کاملا به نامش توجه کنید. سپس برای بهتر به یاد سپردن آن حروف نام را در ذهنتان تصور کرده و سعی کنید نشانه ای شخصی برای نام بیابید تا اسم در ذهنتان قفل شود. چندین بار استفاده از نام طی گفتگو با فرد می تواند در حفظ آن در خاطر شما بسیار موثر باشد.

اسم را تصور کنید: برای به خاطر سپردن نام های فامیلی پیچیده و دشوار باید برای آنها مفهومی درست کرده و آن را در ذهنتان به تصویر بکشید. سپس یک ویژگی در صورت فرد انتخاب کرده و آن را به تصویر ذهنی وصل کنید. هرچه ترکیب به دست آمده عجیب تر باشد، بیشتر به یاد شما خواهد ماند.

میان نام ها و مفاهیم ارتباط به یاد ماندنی خلق کنید: برخی نام ها یادآور اسامی خاصی مانند نام کوه ها و یا مرتبط با مشاغل خاص مانند ساختمان سازی هستند. برای مثال اگر بخواهید نام فردی که رئیس یک شرکت معماری است را به یاد بسپارید، تصویر وی را در برابر ساختمانی بزرگ تصور کرده و به یاد بسپارید.

کمی تقلب کنید: می توانید پیشنهاداتی مانند آنچه خواندید را با کمی تقلب تکمیل کنید. برای مثال اگر در جلسه ای کارت ویزیت فردی را دریافت کردید، یادداشت کوچکی از ویژگی های وی بر پشت کارت بنویسید، مثلا عینک قرمز به چشم داشت و در خیابان X زندگی می کرد تا در صورت نیاز بتوانید وی را به راحتی به یاد آورید.

به یاد سپردن موقعیت وسایل

کارهای خود را به خود اعلام کنید: به آنچه انجام می دهید توجه کنید، به خود یادآوری کنید #171 من کلیدها را در جیب کت گذاشتم» تا به این شکل حافظه ای شفاف از عملکرد خود داشته باشید. خود را عادت دهید: خود را به قرار دادن وسایلی که در طول روز به آنها نیاز دارید در جاهایی خاص و تعیین شده عادت دهید.

به یاد سپردن کارها

برای به خاطر سپردن غیر عادی باشید: برای به خاطر سپردن کاری یک یادآور فیزیکی غیر عادی خلق کنید. مثلا برای به خاطر آوردن اینکه باید قبض هایی که روی میز گذاشته اید را پرداخت کنید، جسم نامربوطی مانند یک میوه را بر روی آنها قرار دهید تا با دیدن غیر منتظره یک میوه توجهتان به قبضها جلب شود.

لیست خرید خود را تبدیل به آواز کنید: برای به یاد سپردن مواردی مانند لیست خرید، شماره تلفن و یا لیست کارهای روزانه آنها را با یکی از آهنگهای مورد علاقه خود انطباق دهید و آن را بخوانید.

از میانبرهای حفظ کردنی استفاده کنید: برای به خاطر سپردن نامها، کارها یا لیست ها می توانید حروف اول هر کلمه از آنها را سر هم کرده و یک کلمه خلق کنید و آن را به خاطر بسپارید.

از بدن خود استفاده کنید: اگر کاغذ یا قلم برای یادداشت کردن ندارید، از اعضای بدن خود برای به خاطر سپردن چیزی مثلا لیستی از اقلام استفاده کنید. برای مثال اگر باید چسب، کلم بروکلی، مرغ، انگور و خمیردندان بخرید تصور کنید که پاهایتان در چسب گیر کرده،

برگه‌های بروکلی از جیب شلوارتان بیرون زده، مرغی در حال نوک زدن به شکم شماست، خوشه‌ای انگور از گردنتان آویزان شده و دهانتان پر از خمیر دندان است.
از اتاق‌های خانه هم استفاده کنید: در شیوه بالا می‌توانید ساختمان محل کار یا منزل خود را جایگزین بدن خود کرده و هر یک از اقلام خرید را به یکی از وسایل درون اتاقها یا خود اتاقها ربط دهید.

به یاد سپردن ارقام
هر عدد را به یک شکل ربط دهید: برای هر عدد در ذهن خود شکلی تصور کنید. دایره برای 0، خودکار برای 1، قو برای 2، دستبند برای 3، قایق بادبانی برای 4، قطعه‌ای پازل برای 5، پیپ برای 6، بومرنگ برای 7، آدم برفی برای 8 و راکت تنیس برای 9. به این شکل برای به خاطر سپردن کد رمز کارت بانکی خود تصور کنید که سوار بر قایق بادبانی (4) هستید که یک قو (2) به شما حمله می‌کند و شما با یک راکت تنیس (9) به آن ضربه می‌زنید!
برای اعداد هم قافیه بیابید: سعی کنید واژه‌هایی بیابید که با اعداد هم قافیه باشند و سپس با استفاده از این واژه‌ها داستانی بسازید.
از حروف الفبا استفاده کنید: زمانی که نام فیلم یا کتابی را فراموش کرده‌اید، حروف الفبا را به ترتیب بگویید. زمانی که به حرف مشابه آغاز کننده نام فیلم برسید، نام به یادتان خواهد آمد.
بخوانید، بنویسید، بگویید، بشنوید: برای به خاطر سپردن مطلبی به ویژه مباحث درسی یادداشتهای خود را بخوانید، سپس آنها را تایپ کنید، بعد آنها را بلند خوانده و صدای خود را ضبط کنید و چندین بار صدای ضبط شده خود را گوش دهید.
از رنگ‌ها استفاده کنید: از رنگ‌ها در بخش‌های مختلف یادداشت‌های خود استفاده کنید تا آنها را به همراه نام رنگ‌ها به یاد آورید.