

# تکنیک های ساده تقویت حافظه

پاییز ۱۳۹۴  
سید فوژان حکیم زاده

# مواردی که در این کتاب می خوانند

۵ دلیل تقویت حافظه

تقویت حافظه به کمک تصویر  
کردن

تاثیر جوییدن آدامس در  
تقویت حافظه

تقویت حافظه با قافیه سازی  
با اعداد

تاثیرات تنفس بر تقویت  
حافظه

## مقدمه:

امروزه با پیشرفت ابزار و تکنولوژی و با توجه به امکانات فراوانی که در اختیار مردم قرار می دهد و کار را راحت می کند بسیاری از مردم کمتر از قدرت حافظه خود استفاده می کنند و این کار باعث می شود به تدریج حافظه آن ها ضعیف شده و بسیاری از مواردی که نیاز به بخاطر سپردن دارد را از یاد می برند. و از طرفی دیگر در جوامع شهری و فشار کارهای روزانه، استرس و خستگی باعث می شود که بسیاری از اطلاعاتی که نیاز به بخاطر سپردن دارد را فراموش کنند.

برای داشتن یک حافظه خوب و حفظ یک عدد صد رقمی نیازی نیست نابغه باشید و دارای استعداد خارق العاده باشید همه ما اصولاً این استعداد را داریم فقط کافی است تمرینات لازم را در این زمینه انجام دهیم.

حافظه انسان اساس شخصیت اوست زیرا بخاطر آوردن گذشته بر زمان حال تاثیر می گذارد با انجام تمرینات گفته شده علاوه بر تقویت حافظه مهارت های شغلی خود را نیز افزایش می دهید.

قبل از اینکه به گفتن این تمرینات بپردازیم لازم است که به چند دلیلی که باید حافظه خود را تقویت کنیم بپردازیم.

## ۵ دلیل تقویت حافظه :

### ۱. برای کسب دانش و علم ضروری است:

یکی از دلایلی که باعث پیشرفت اقتصادی همه کشورها می شود داشتن تحصیلات مناسب برای افراد آن کشور است. سرمایه گذاری در این زمینه باعث رشد اقتصاد در طولانی مدت می شود. هر چه سطح معلومات مردم در یک کشور بالاتر باشد می توانند در زمینه رشد آن کشور تاثیر گذار باشد.

قدرت در دانش است      فرانسیس بیکن

### ۲. به قوه تخیل خود بال و پر می دهید:

تخیل توانایی ذهن انسان برای تولید تصویر و ترکیب تصاویر است با توجه به این تعریف تخیل بخش جدایی ناپذیر برای تقویت حافظه است هرچه قدرت تصور شما بیشتر باشد اطلاعات برای مدت طولانی تری در ذهنتان می ماند و هرچه این تصاویر خلاقانه تر و غیرمعمول تر باشد کمک بیشتری به ماندگاری اطلاعات می کند.

امروز مردم به دلیل مواجه شدن با تصاویر مختلف در زندگی روزمره نیازی به استفاده از قدرت تخیل خود برای به وجود آوردن تصاویر جدید نمی کنند ولی یکی از نیازهای تقویت حافظه داشتن تخیل قوی است. شما از تخیل برای آرامش اعصاب خود استفاده کنید.

### ۳. خلاقیت خود را افزایش می دهد:

همه انسان ظرفیت خلاق بودن را دارند. البته این ظرفیت باید کشف و پرورش داده شود. خلاقیت همیشه قابل رشد

است و بین تخیل و خلاقیت رابطه مستقیم وجود دارد به طور مثال شما برای حفظ و به یاد آوردن چندین کلمه که هیچ ارتباطی با هم ندارند بیشتر دچار مشکل می شود تا این که بخواهید این کلمات را در قالب یک متن به حفظ کرده و بخاطر بیاورید.

#### ۴. انگیزه و اعتماد به نفس افزایش می یابد.

در تقویت حافظه چون شما می توانید پیشرفت خود را کنترل کنید و موفقیت خود را ببینید در نتیجه انگیزه و اعتماد به نفس شما روز به روز بیشتر خواهد شد و به این نکته پی می برید که توانایی بد قوه شما بسیار زیاد است و پی می برید که با کمی تلاش می توانید توانایی حافظه خود را افزایش دهید و این عاملی خواهد بود در موفقیت در تمام بخش های زندگیتان.

#### ۵. تمرکزتان را بهبود می بخشید:

تمرکز برای رویارویی با چالش های زندگیتان بسیار مهم است و بدون داشتن آن به هیچ موفقیتی نمی رسید و پیشرفت نخواهید داشت. در حین انجام هر کاری که باشید اگر تمرکز نداشته باشید نمی توانید آن را به خوبی انجام دهید و به نتیجه دلخواهتان نمی رسید.

نکته بسیار مهم این است که اگر تمرکز نداشته باشید در تقویت حافظه به جایی نمی رسید و نمی توانید موفق باشید.

## تکنیک شماره یک:

### تصور کردن و استفاده از قدرت تصاویر:

تصور یعنی توانایی تصویر سازی در مورد هر چیزی که مد نظر ماست.

در گذشته برای تصویر سازی کار بسیار دشوار بود چون تصاویر موجود بسیار کمتر بود و برای ساخت تصاویر باید از قدرت تصور خود بیشتر استفاده می کردند. ولی امروز با زیاد شدن تصاویر و جلوه های بصری این کار راحت تر شده و خلق تصاویر خلاقانه بسیار راحت تر از گذشته شده است.

رابطه خلق تصویر با حافظه بسیار زیاد است. مغز انسان در دوره تکامل خود تصویر را بهتر از کلمات به خاطر می سپارد و ما می توانیم از این توانایی در جهت بخاطر سپردن بهتر اطلاعات استفاده کنیم.

برای بعضی افراد خلق تصاویر ذهنی آسان است و برای بعضی دیگر خیر. پس در ابتدای تمرینات اگر با مشکل روبرو شدید و این کار برای شما سخت بود ناامید نشوید و به کار خود ادامه دهید.

#### تمرین

۱. تصویر یک شی دلخواه را در نظر بگیرید اندازه اجسام را تغییر دهید، رنگ آن را تغییر دهید، از زاویه های مختلف به شی نگاه کنید و شی را دور و نزدیک کنید.

۲. در اتاق خود قدم بزنید و تمامی وسایل اتاق خود را تجسم کنید خواهید دید بسیاری از جا های اتاق خالی می ماند پس از اینکار بار دیگر با دقت به وسایل اتاق خود نگاه کنید اینبار خواهید دید که خیلی راحت تر می توانید اتاق خود را تجسم کنید و پیشرفت بسیار بهتری کرده اید.

۳. یک میوه را با تمام حواس خود تجسم کنید یعنی از حس لامسه خود استفاده کنید و ببینید پوشش میوه به چه شکل است، از حس بویایی خود استفاده کنید و بوی آن را استشمام کنید به همین شکل از تمام حواس دیگر خود نیز استفاده کنید.

۴. دو کلمه انتخاب کنید و چند کلمه مرتبط در مورد آن ها بگویید این تمرین جا و مکان خاصی ندارد شما می توانید در هنگام راه رفتن، پشت چراغ قرمز یا هر جای دیگر این تمرین را انجام دهید.

Zehneekhalahg.ir

## تکنیک شماره دو:

### جویدن آدامس:

روش آسان دیگری که می تواند حافظه شما را بهبود بخشد، جویدن آدامس هنگام یادگیری چیزهای جدید است. تحقیقات نشان می دهد کسانی که در طول یادگیری شان آدامس می جویدند، در بازیابی حافظه دقیق تر بودند و زمان واکنش بهتری داشتند.

یکی از دلایلی که جویدن آدامس می تواند روی بازیابی شما اثر داشته باشد، این است که جویدن آدامس فعالیت هیپوکامپ (اسبک) را افزایش می دهد، هیپوکامپ منطقه مهمی از مغز می باشد که به حافظه مربوط است. ( هرچند هنوز مشخص نیست که چرا این اتفاق می افتد.)

نظریه دیگر روی افزایش اکسیژن دریافتی و چگونگی توانایی بهبود تمرکز و توجه از طریق جویدن آدامس تمرکز می کند، این ها کمک می کنند که مغز هنگام

یادگیری چیزهای جدید، ارتباط های قوی تری ایجاد کند .  
مطالعه ای وجود دارد که نشان می دهد شرکت کنندگانی  
 که در طول یادگیری و تست حافظه آدامس می جویدند،  
 سطوح ضربان قلب بالاتری دارند، فاکتوری که موجب  
 افزایش اکسیژن دریافتی توسط مغز می شود .

Zehneekhalahg.ir

## تکنیک شماره سه :

### سیستم قافیه سازی با اعداد :

شیوه کار در این سیستم اینگونه است که شمار برای هر  
 یک از اعداد صفر تا نه یک کلمه مرتبط پیدا کرده و در  
 ذهنتان یک تصویر را به آن کلمه نسبت دهید هر چقدر  
 تصویری که خلق می کنید نامعمول تر باشد به یاد ماند  
 آن راحت تر است . اگر یک کلمه را چند بار فراموش  
 کردید بهتر است که آن را با کلمه دیگری جایگزین  
 کنید .

از صفات مناسب استفاده کنید که اگر آ را فراموش  
 کردید با استفاده از این تکنیک بتوانید آن را راحت  
 به یاد بیاورید .

صفر - سفره - غذا

یک - چک - بانک

دو - مو - سر

سه - سه پایه - نقاش

چهار - چهارچوب - در

پنج - پنجه - دست

شش - شش - بدن

هفت - هفتیر - پلیس

هشت - هشت پا - کفش

نه - نهنگ - دریا

تمرین

عدد ۷۳۵۴۱۲ را با این روش بخاطر بسپارید.

در خیابان در حال راه رفتن بودم که پلیسی را دیدم در حال حرکت به سمت نقاشی بود تا دست او را بگیرد و به سمت در ماشین پلیس ببرد که نقاش از او خواست تا اجازه دهد تا غذای خود را بردارد و سپس او را بخاطر مشکل بانکی که دارد بازداشت کند.

حال شما با توجه به خلاقیت خودتان یک داستان کوتاه بسازید. این کار را با اعداد دیگر نیز انجام دهید. توجه داشته باشید که هرچه داستان شما عجیب تر باشد بهتر در حافظه شما خواهد ماند و برای به یاد آوردن آن کار راحت تری خواهید داشت.

به این نکته توجه داشته باشید که در داستان خود از کلمات مشابه با کلمات کلیدی خود استفاده نکنید چون اینکار باعث تداخل اطلاعات شده و شما را در زمان یادآوری دچار مشکل می کند.

Zehneekhalahg.ir

**تکنیک شماره ۴:**

**تنفس بطنی:**

این تکنیک یکی از تکنیک های بسیار موثر در افزایش تمرکز است با استفاده از این روش می توان کارایی

حافظه خود را نیز افزایش دهید چون مغز انسان برای دریافت و ذخیره اطلاعات نیاز دارد تا غذا و اکسیژن کافی دریافت کند و با این روش شما اکسیژن کافی به مغز خود می‌رسانید.

تنفس روش‌های بسیار متفاوتی دارد که ما در اینجا به یکی از آنها اشاره می‌کنیم.

تمرین:

شروع تمرین این تمرین به این شکل است که شما ابتدا باید بدن خود را در حالت آرامش قرار دهید یعنی اگر در محل کار هستید به شکلی روی صندلی بنشینید که بدن شما احساس راحتی بکند این نکته بسیار ضروری است که بدن در حالت آرامش باشد.

سپس یک دست خود را روی قفسه سینه و دست دیگر را روی شکم خود قرار دهید سپس به مدت ۵ ثانیه عمل دم را انجام دهید به شکلی که قسمت قفسه سینه شما بدون هیچ حرکتی ثابت بماند و فقط شکم شما حرکت داشته باشد سپس نفس خود را به مدت ۵ ثانیه نگه دارید و پس از آن به مدت ۵ ثانیه نفس خود را خارج کنید.

قبل از شروع به مطالعه و کارهایی که نیاز به تمرکز بالا دارد حتماً این کار را انجام دهید چون باعث افزایش کارکرد مغز شما شده و بهتر نتیجه خواهید گرفت.

Zehneekhalahg.ir

## چند نکته مهم:

برای شروع به یادگیری حتما عوامل مزاحم را از اطراف خود از بین ببرید و محیط را آماده کنید.

هیچگاه زمانی که احساس خستگی می کنید شروع به یادگیری نکنید.

از کلمات و عبارات منفی در مورد حافظه خود استفاده نکنید. این کار باعث کاهش اعتماد به نفس شما شده و تاثیر منفی در بخاطر سپردن و یادآوری اطلاعات می گذارد.

تلاش نکنند همه چیز را به خاطر بسپارید این کار باعث ایجاد استرس در شما می شود و کارکرد مغز را کاهش می دهد.

خواب مناسب یکی از عوامل افزایش کارکرد حافظه است پس سعی کنید در طول شبانه روز به میزان کافی بخوابید.

امیدوار با بیان این نکات توانسته باشم کمک کوچکی در بهبود کارایی حافظه شما داشته باشم به یاد داشته باشید که هرچه بیشتر این تمرینات را انجام دهید نتیجه بهتری خواهید گرفت و سریع تر پیشرفت خود را مشاهده می کنید امیدوارم بارها و بارها این مطالب را بخوانید و در زندگی روزمره خود از این مطالب استفاده کنید.