

فصل اول:

طاہر پیشت

● منظور ما از حافظه چیست؟

حافظه نوعی فعالیت ذهنی است که ما را قادر می‌سازد حالات خودآگاهی از قبیل لذت‌ها، دردها، تمایلات، خواسته‌ها، احساسات، دریافت‌های حسی، اندیشه‌ها و قضاوت‌ها را حفظ کنیم و آنها را مجددًا در ذهن خویش بازیابیم. حافظه به ما امکان بازشناسی و مراجعة به گذشته را می‌دهد. به زبان ساده‌تر، حافظه توانایی به‌یادسپاری و یادآوری دریافت‌های مغز است.

● جایگاه حافظه در مغز

پس از چند دهه مطالعه درباره مغز، امروزه می‌دانیم که حافظه، جای مشخصی در مغز ندارد و در حقیقت، در کل مغز توزیع شده است. قبل از پژوهشگران در سلول‌های مغز به دنبال حافظه می‌گشتند. اما اکنون مشخص شده است که حافظه بیشتر به ارتباطات بین این سلول‌ها مربوط است و نه خود آنها.

● انواع حافظه

حافظه را می‌توان به دو صورت تقسیم‌بندی کرد. در تقسیم‌بندی اول، بنابر مدت زمان به‌خاطرسپاری مطالب، حافظه به سه بخش حافظه تصویری، حافظه کوتاه‌مدت و حافظه بلندمدت، تقسیم می‌شود. در تقسیم‌بندی دوم، انواع حافظه‌های بینایی، شنوایی، حرکتی، لامسه، چشایی و بویایی را می‌توان نام برد.

شناخت هرکدام از این تقسیم‌بندی‌ها، اجزای حافظه و کارکرد آنها به ما کمک می‌کند که بتوانیم از این موهبت عظیم خدادادی استفاده بهتری ببریم.

● حافظه تصویری

حافظه تصویری بخشی از حافظه است که اطلاعات بصری را با جزئیات زیاد به خاطر می‌سپارد. درست مثل لحظه‌ای که با دوربین عکاسی ثبت می‌کنیم و بعداً تصویر آن را می‌بینیم، حافظه تصویری نیز این توانایی را دارد که عکس‌هایی از جنس فکر تولید کند، در خود ذخیره نماید، و سپس هر زمانی که لازم بود آن تصویر را بدون خطا فرا بخواند. اما در واقع حافظه قابلیت ذخیره یک تصویر کلی را ندارد. حافظه بیشتر شبیه به یک پازل است تا عکس! برای یادآوری یک رویداد از گذشته، مغز عناصر مختلف را به هم متصل می‌کند و ما به شکل یک یادآوری کلی آن را به خاطر می‌آوریم. کنار گذاشتن جزئیات به ما کمک می‌کند تا مفاهیم کلی را شکل دهیم. بعضی افراد مسائل را با جزئیات کامل به راحتی به یاد می‌آورند، و برخی دیگر حتی در به یادآوری کلیات نیز به مشکل برخورد می‌کنند.

برای اکثر مردم یادآوری بصری، بسیار بهتر و دقیق‌تر از انواع دیگر به‌خاطرآوردن است. به عنوان مثال، بسیاری از ما یک چهره را راحت‌تر از نامی که با آن چهره مرتبط است، به یاد می‌آوریم.

جالب است بدانید که حافظه تصویری با ثبات‌ترین و پایدارترین نوع حافظه محسوب می‌شود. اشخاصی که دارای حافظه تصویری قوی‌تری هستند، قدرت به یادآوری بالاتری نیز دارند و خیلی بهتر رویدادها را بازیابی می‌کنند.

● حافظه کوتاه‌مدت

حافظه کوتاه‌مدت که حافظه اصلی یا فعل نیز نامیده می‌شود، حافظه‌ای است که در مدت ۳۰ ثانیه تا چند روز ایجاد می‌شود. از آنجایی که حافظه

کوتاه‌مدت باید در مدت زمان کمتری به خاطر آورده شود، توانایی مغز برای ذخیره اطلاعات در این نوع حافظه محدود‌تر است. مطالب ثبت شده در حافظه کوتاه‌مدت در صورتی که هرچه سریع‌تر به حافظه بلندمدت منتقل نشوند، به زودی به دلیل کم بودن فضای آن به کلی از خاطر پاک خواهند شد.

● حافظه بلندمدت

ذخیره اطلاعات برای مدت طولانی در حافظه بلندمدت صورت می‌گیرد. به وسیله حافظه بلندمدت می‌توانید چیزی را به یاد آورید که چند ساعت پیش یا حتی چند دهه قبل اتفاق افتاده است. نکته عجیب در مورد حافظه بلندمدت این است که در بیشتر موارد، این اطلاعات در خارج از آگاهی ما قرار دارند. اما در هنگام نیاز می‌توانند وارد حافظه فعال شوند و مورد استفاده قرار گیرند. نکته مورد توجه دیگری که در مورد این حافظه باید بدانید این است که در حافظه بلندمدت، به یادآوری همه خاطرات به شکل یکسان نیست. یعنی اطلاعات و رخدادهایی که اهمیت بیشتری دارند، به یادآوری قوی‌تری منجر می‌شوند.

● آیا می‌توانیم حافظه را تقویت کنیم؟

داشتن حافظه قوی و بدون فراموشی همیشه از خواسته‌های مهم افراد بوده است. هر ساله مسابقات حافظه در سطوح مختلف در سراسر جهان برگزار می‌شود و افراد زیادی در این رقابت‌ها شرکت می‌کنند. ممکن است این تصور برای شما پیش بیاید کسانی که در این رقابت‌ها شرکت می‌کنند، افراد نابغه‌ای با استعداد ذاتی هستند و این توانایی را مادرزادی داشته‌اند. ولی برخلاف این تصور باید بگوییم که اغلب افرادی که در این مسابقات

مقام‌های بالایی کسب می‌کنند، افراد عادی هستند که تکنیک‌ها، راهبردها و استراتژی‌های کار با مغز را می‌دانند و با تمرین بسیار زیاد موفق به کسب این مهارت شده‌اند.

قدرت حافظه با استفاده از تکنیک‌ها، تمرین‌ها و بازی‌های ویژه‌ای تقویت می‌شود. هر کس با هر میزان حافظه، قادر به انجام آنها و بالا بردن میزان حافظه‌اش است. قبل از آنکه به این روش‌ها بپردازیم، لازم است بدانیم حافظه چیست و چه اجزایی دارد و چگونه می‌توانیم بهترین استفاده را از آن ببریم.

● چرا باید حافظه را تقویت کنیم؟

زندگی اکثر انسان‌ها از روتین‌های ثابتی تشکیل شده است که توسط ناخودآگاه انجام می‌شود که به انرژی مغزی خیلی کمی احتیاج دارد. استفاده بیش از حد وسایل الکترونیکی و هوشمند کار را روزبه روز برای انسان‌ها آسان‌تر می‌کند، ولی باعث کندی و تنبلی مغز می‌شود، همان‌گونه که بدن ما بر اثر فقدان فعالیت‌های فیزیکی، سست و بی‌حال می‌شود. برای فرار از آزارهای وسایل الکترونیکی و هوشمند کار را روزبه روز برای وادار به فعالیت نمایید تا زندگی شما به سمت آنچه که می‌خواهید و هر هدفی که در سر دارید و موفقیت و شادمانی حرکت کند؛ چون فقط اگر بتوانید ذهنتان را به سمت آنچه که در زندگی به دنبال آن هستید متمرکز کنید و یک مغز فعال و با نشاط داشته باشید، به هر چیزی که در زندگی بخواهید مرسید.