

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار
۲۰	یادداشت ویژه برای پدران و مادران
۲۳	درس ۱: مقدمه
۲۹	درس ۲: بهداشت مغز
۳۶	درس ۳: مغز ما از چه چیز تغذیه می‌کند؟
۴۰	درس ۴: نیروی تمرکز چگونه رشد می‌کند
۴۴	درس ۵: ویژگی‌های بعضی از حافظه‌های
۴۹	درس ۶: تجدید نظر (دوره)
۴۹	درس ۷: بازتاب شرطی
۵۴	درس ۸: فرایندهای طبیعی ی به خاطر داشتن
۵۹	درس ۹: فرایندهای طبیعی ی یادداری (یادسپاری) (مشاهده)
۶۴	درس ۱۰: فرایندهای طبیعی ی یادداری (یادسپاری) (رده‌بندی)
۶۵	جدول جامع
۷۰	درس ۱۱: آزمایش و تمرین‌های یادآوری
۷۳	درس ۱۲: فرایندهای طبیعی ی یادداری (یادسپاری) (تداعی‌ها)
۷۸	درس ۱۳: روش تداعی‌ها (همخوانی‌ها) تجسمی
۸۳	درس ۱۴: فرایندهای طبیعی ی یادداری (دنباله و پایان)
۸۸	درس ۱۵: روش انباشتی - تکراری
۹۲	درس ۱۶: حافظه در زندگی عادی
۹۹	درس ۱۷: حافظه در زندگی عادی (دنباله)
۱۰۳	درس ۱۸: تجدیدنظر (دوره)
۱۰۴	درس ۱۹: چه گونه یک قطعه‌ی موسیقی را باید به خاطر سپرد
۱۰۷	درس ۲۰: حافظه در مطالعه
۱۱۱	درس ۲۱: تمرکز (مراحل آن)
۱۱۸	درس ۲۲: تمرکز (دنباله)
۱۲۳	درس ۲۳: تمرکز (دنباله)
۱۳۰	درس ۲۴: تجدیدنظر (دوره)
۱۳۱	درس ۲۵: زبان‌های خارجی را چه گونه باید آموخت
۱۳۶	درس ۲۶: چه گونه‌گی به خاطر سپردن املائی کلمات

۱۴۱	درس ۲۷: همپیوستگی (زنجیربندی)
۱۴۵	درس ۲۸: تاریخ را چه گونه باید مطالعه کرد
۱۴۹	درس ۲۹: چه گونه گی مطالعه‌ی جغرافیا
۱۵۵	درس ۳۰: تجدیدنظر (دوره)
۱۵۶	درس ۳۱: چه گونه گی مطالعه‌ی ریاضیات
۱۶۲	درس ۳۲: چه گونه گی مطالعه‌ی فیزیک و شیمی و علوم طبیعی
۱۶۵	درس ۳۳: چه گونه گی به خاطر سپردن یک شعر و غیره
۱۶۹	درس ۳۴: الفاظ یا کلام‌های رقومی
۱۷۲	درس ۳۵: الفاظ یا کلام‌های رقومی (دنباله)
۱۷۶	درس ۳۶: تجدیدنظر (دوره)
۱۷۷	درس ۳۷: چه گونه گی به خاطر سپردن سال‌های تاریخ
۱۸۳	درس ۳۸: کاربرد الفاظ رقومی در علوم طبیعی
۱۸۷	به خاطر سپردن شماره‌های تلفن
۱۸۹	درس ۳۹: فهرست‌های یادآوری
۱۹۲	درس ۴۰: فهرست‌های یادآوری (دنباله)
۱۹۴	درس ۴۱: فهرست‌های یادآوری (دنباله)
۱۹۷	درس ۴۲: تجدیدنظر (دوره)
۱۹۸	درس ۴۳: فهرست‌های یادآوری (دنباله)
۲۰۱	درس ۴۴: فهرست‌های یادآوری (دنباله)
۲۰۲	فهرست ۷۰ تن از شعرای بزرگ ایران
۲۰۷	درس ۴۵: فهرست‌های یادآوری (دنباله)
۲۰۸	درس ۴۶: قدرت‌نمایی حافظه
۲۱۳	درس ۴۷: فهرست‌های یادآوری (دنباله)
۲۱۶	درس ۴۸: تجدیدنظر (دوره)
۲۱۷	درس ۴۹: فهرست‌های یادآوری (دنباله)
۲۲۰	درس ۵۰: فهرست‌های یادآوری (دنباله)
۲۲۳	درس ۵۱: فهرست‌های یادآوری (پایان)
۲۲۵	درس ۵۲: روش جای‌گذاری
۲۲۸	درس ۵۳: چه گونه باید ۱۰۰ شماره‌ی ۳ رقمی
۲۳۱	درس ۵۴: تجدیدنظر (دوره)
۲۳۲	درس ۵۵: چه گونه می‌توان کد تلفن شهرها را به خاطر سپرد
۲۳۳	چه گونه گی به خاطر سپردن یک سخنرانی ...
۲۳۷	درس ۵۶: زمان از دست رفته‌ای که مفید واقع می‌شود
۲۳۹	درس ۵۷: نتیجه
۲۴۳	شکل‌ها

پیشگفتار

حافظه و هوش

از آغاز سده‌ی کنونی، در پرورش و رشد و شکفتگی حافظه‌ی زیاد غفلت ورزیده‌اند. بعضی از مربیان به‌بهانه‌ی ارزش نهادن به هوش ساده، حافظه را از نظر دور داشته و توجهی که درخور آن است به آن نکرده‌اند و رشد حافظه را مخالف رشد هوش دانسته‌اند. در نتیجه‌ی این طرز اندیشه، نسل کنونی بحق از داشتن حافظه‌ای غیرکافی رنج می‌برد.

حافظه و هوش نه تنها مخالف هم نیستند، بلکه به‌عکس، حافظه به‌طور گسترده‌ای در رشد هوش سهیم است. هوش برای تخیل و برای استدلال یا برای قضاوت کردن به حافظه نیازمند است تا هرچه را که احتیاج دارد از آن استخراج کند. و هرچه بیشتر این حافظه بتواند عناصری را برای هوش و عقل فراهم سازد، تخیل ما بارورتر و خلاق‌تر و استدلال ما منطقی‌تر و قضاوت ما درست‌تر خواهد بود. از طرف دیگر این امری شناخته شده است که مردمان بزرگ، تقریباً همیشه حافظه‌ای قوی داشته‌اند. چنان‌که حافظه‌ی ناپلئون جنبه‌ی افسانه‌ای پیدا کرده است. اما، بی‌آن‌که به دنبال زندگی افراد استثنایی باشیم، می‌توان ملاحظه کرد که در زندگی عادی، حافظه‌ی خوب یکی از عوامل قطعی پیشرفت است. یک حافظه‌ی خوب، از همان آغاز دوره‌ی مدرسه، ورق برنده‌ی اصلی را تشکیل می‌دهد. زیرا در فراگرفتن فیزیک، شیمی، تاریخ، جغرافیا، علوم طبیعی، ادبیات یا زبان‌های خارجی حافظه نقش اساسی دارد. برای

توفیق در امتحانات باید مطالب زیادی را به خاطر سپرد. غالباً، داوطلبان بسیار باهوشی را می‌بینیم که بر اثر داشتن حافظه‌ای بد، در امتحانات موفق نشده‌اند، در حالی که افراد دیگری، با داشتن هوشی متوسط، به یاری حافظه‌ی خوب موفقیت درخشانی به دست آورده‌اند. این موضوع در زندگی حرفه‌ای نیز صدق می‌کند. پزشک و وکیل دادگستری و صاحبان سایر مشاغل، پیوسته باید متن‌ها، نام‌ها، تاریخ‌ها، چهره‌ها و رقم‌ها را به خاطر بسپارند. کسانی که می‌توانند فوراً مطلب ثبت شده در حافظه‌ی خود را دوباره بازیابند، الزاماً از تفوق و برتری بزرگی سود می‌برند. برای آنان موفقیت بسیار آسان و پیشرفت بسیار سریع است. همچنین برای رسیدن به پست‌های جالب توجه در مؤسسات خصوصی یا در اداره، داشتن حافظه‌ی خوب ضروری است (در کارهای روزانه و برای با موفقیت گذراندن امتحانات و مسابقات حرفه‌ای و شغلی). پس در نوشتن تساوی زیر هیچ مبالغه‌ای نشده است:

حافظه = موفقیت

هیچ پیشداوری‌ای به اندازه‌ی آن‌که حافظه یک موهبت است رواج ندارد. میلیون‌ها نفر فکر می‌کنند که حافظه‌ای خوب یا بد دارند، و اگر جزو اشخاص نامستعد باشند کاری نمی‌شود کرد. آزمایش‌های علمی بسیار، کاملاً خلاف آن را ثابت می‌کند. حافظه یک موهبت نیست و هر کس بخواهد می‌تواند حافظه‌ای بیشتر از حد طبیعی داشته باشد.

مانند سایر استعدادهای بدن انسان، مغز می‌تواند پرورش یابد و حافظه پیشرفت و تکامل حاصل کند. تنها مسئله ورزشی و تمرین است، و این تمرین آسان و در دسترس همگان است.

شما که این سطور را می‌خوانید، هر اعتقادی درباره‌ی حافظه‌ی کنونی خود داشته باشید، می‌توانید به آسانی امکانات حافظه‌ی خود را ۲، ۵ یا

۱۰ و شاید هم ۱۰۰ برابر کنید. این گفته‌ای اغراق‌آمیز نیست، بلکه مبتنی بر هزاران مورد زنده است و به زودی خواهید دانست که چه گونه شما هم می‌توانید حافظه‌ای شگفت‌انگیز داشته باشید.

همه دارای حافظه‌اند، اما...

روانشناسان بسیار با صلاحیتی به شما می‌گویند: «همه دارای حافظه‌اند، اما اشخاص معدودی طرز به کار بردن آن را می‌دانند». چرا اکثراً نمی‌دانند؟ خیلی ساده است، برای این‌که به هیچ وجه، طرز به کار بردن این ابزار شگفت‌انگیز را که حافظه است، نیاموخته‌اند.

شما سال‌هایی از زندگی خود را در مدرسه، برای مطالعه‌ی بسیاری از مواد درسی گذرانده‌اید، ولی آیا به خاطر دارید که در طی این سال‌ها که مطالب زیادی را می‌بایست به خاطر بسپارید، به شما آموخته باشند که چه گونه حافظه‌ی خود را به کار بگیرید؟ پیش از آن‌که کتابی را مورد مطالعه قرار دهید، به شما خواندن را یاد داده‌اند، ولی پیش از آن‌که هزاران مفهوم را به خاطر بسپارید، هرگز به شما طرز به کار بردن منطقی حافظه را یاد نداده‌اند. عده‌ی بسیاری در همه‌ی دوره‌ی زندگی، از این خلأ رنج می‌برند، و می‌گویند که ما حافظه نداریم. با این حال، زحمت زیادی ندارد که آنها نیز بتوانند از حافظه‌ای مطمئن و دقیق و حتی در نظر بسیاری از اشخاص شگفت‌انگیز، برخوردار باشند.

روشی علمی که نتایج شگفت‌آوری دارد

بنابراین شگفت‌انگیز نخواهد بود اگر با کمی روش و کمی آگاهی و کمی ممارست، به نتایج حیرت‌آوری برسیم. همه‌ی کسانی که اندرزها و روش‌های ما را در عمل به کار می‌برند، به نتایجی می‌رسند که برای خود آنان نیز شگفت‌انگیز است.