

جهت خرید فایل word به سایت www.kandooon.com مراجعه کنید
یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۰۵۱۱ تماس حاصل نمایید

موضوع :

حافظه

بخش اول

حافظه

حافظه شامل آن دسته از فعالیتهایی است که بصورت حفظ، یادآوری، تشخیص و انجام آنچه در گذشته آموخته شده است ظاهر می گردد. بعضی حافظه را یکی از اشکال یادگیری می دانند. دسته ای آنرا نتیجه و دلیل یادگیری فرض می کنند. پاره ای از روانشناسان حافظه را فعالیتی می دانند که در عین ارتباط با یادگیری جدا از آن نیست.

به نظر این دسته فرد ابتدا باید چیزی را یاد بگیرد، آنگاه آنرا حفظ کند و در موقع معین بخاطر آورد و بالاخره تشخیص دهد که این امر را در گذشته آموخته است. حافظه از یادگیری جدا نیست و از جهتی عین یادگیری می باشد. خصوصیت عمده حافظه حفظ و نگهداری است. یادآوری، تشخیص و اجرا، آثار و نتایج حفظ می باشند. آنچه درباره یادگیری گفته می شود در مورد حفظ نیز قابل بحث می باشد روی این اصل نمی توان این دو جنبه از فعالیت ذهن را جدا از هم فرض نمود. چنانچه در مورد یادگیری بیان نمودیم ثورندایک و پیروان او یادگیری را نتیجه ارتباطات عصبی می دانند و اصل تمرین و تکرار را پایه و اساس این جریان قرار می دهند.

بعضی از روانشناسان حفظ را نیز نتیجه برقراری ارتباطات عصبی فرض می کنند و تحقق آنرا نتیجه تمرین و تکرار می دانند. بنظر این عده یادگیری و حفظ یک جریان است. همانطور که دیدیم تمرین و تکرار شرط اساسی یادگیری نیست. ممکن است امری را یکمرتبه انجام داد یا مطالعه کرد و آنرا

یاد گرفت و بدون تکرار و تمرین بعد از زمان طولانی آنرا بخاطر آورد و دوباره انجام داد. با اینکه در جریان حفظ و یادگیری دستگاه عصبی دخالت کامل دارند و وقتی پوشش مغزی دچار لطمه و آسیب شود عمل یادگیری و حفظ را مختل میسازد معذک نمیتوان تغییرات عصبی را پایه و اساس حفظ و یادگیری قرار داد.

آن دسته از روانشناسان که پایه و اساس یادگیری را تداعی معانی یا برقراری عکس العمل مشروط می دانند حفظ را نیز نتیجه همین جریان فرض می کنند. به نظر ایندسته مشابهت و مجاورت، اساس حفظ را تشکیل می دهند. یادآوری و تشخیص نیز در اثر تداعی واحد بدون اراده یا از طریق ایجاد نداعیهای متعدد و با دخالت اراده انجام میشود.

پیروان گشتالیت عقیده دارند وقتی در جریان یادگیری کل موقعیت و کل موضوع مورد توجه شخص یادگیرنده باشد جریان یادگیری و حفظ به نحو کامل انجام میشود. چنانچه خواهیم دید عوامل مؤثر در یادگیری در جریان حفظ و یادآوری نیز تأثیر دارند. خلاصه آنچه سبب یادگیری میشود در حفظ و یادآوری نیز تأثیر دارد روی همین زمینه این دو جریان از هم جدا نیستند.

انواع حافظه

Garrett مؤلف کتاب روانشناسی عمومی دو نوع حافظه را مورد بحث قرار می دهد:

- ۱- حافظه زبانی Verbal که حفظ و یادآوری نامها و تاریخها و مانند اینها را انجام میدهد.
- ۲- حافظه عضلانی یا عملی که طرز کار و روش انجام امری را که در گذشته فرد آموخته است حفظ می نماید؛ مثلاً طرز ماشین نویسی، رانندگی، شنا که فرد در گذشته آموخته و بعد از مدتی متار

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoocn.com مراجعه کنید یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۰۵۱۱ تماس حاصل نمایید

که دوباره انجام میدهد. در هر دو مورد فرد عکس عملهایی را که در گذشته آموخته است دوباره به وجود می آورد.

Sperling مؤلف کتاب روانشناسی ساده شده آنچه را که مربوط به طرز کار و روش انجام امری است به عادت ارتباط می دهد و حفظ و یادآوری اینگونه امور را نتیجه تشکیل عادت تلقی می کند به نظر او کار حافظه کسب و حفظ کلمات، علامتها و تجربیاتی است که فرد از روی آگاهی تحصیل می نماید.

خلاصه، او امور زبانی را به حافظه نسبت می دهد و امور غیرزبانی را مربوط به عادت میداند. امور زبانی مثل بیان امری که در گذشته رخ داده است از امور غیرزبانی یا از مهارتهای بدنی جدا نیست چنانچه شهادت درباره امری مستلزم سخن گفتن یا نوشتن است. به همین طریق امور و فعالیتهای غیرزبانی مثل رانندگی، ماشین نویسی از فعالیتهای زبانی که غالباً بصورت درک مفاهیم و بیان آنها نیز ظاهر میگردد مجزا نیست.

عادات شامل اعمال قابل مشاهده مثل لباس پوشیدن، رانندگی، ماشین نویسی و اعمال غیرقابل مشاهده از قبیل با خود صحبت کردن در موقع مطالعه و انجام اعمال اصلی حساب در ذهن نیز می شود.

جنبه های مختلف حافظه

برای حافظه مراحل مختلف یا جنبه های گوناگون ذکر کرده اند:

Garrett چهار جنبه برای حافظه بیان می نماید:

(۱) توجه Fixation که آنرا به تحصیل و کسب Acquisition نیز تعبیر می نماید (۲) حفظ

Retention (۳) یادآوری Recall و (۴) تشخیص Recognition.

بعضی پنج جنبه برای حافظه ذکر می نمایند: (۱) فراگیری یا کسب (۲) تشخیص (۳) یادآوری (۴)

تولید مجدد **Reproduction** و (۵) اجرا **Performance**.

۱- توجه یا فراگیری

برای اینکه امری رد خاطر باقی بماند ابتدا فرد باید آنرا فرا گیرد. حفظ مهارتها یا عادات، تمایلات و ادراکات مستلزم فراگرفتن آنهاست.

افرادی که نمی توانند دقت یا توجه خود را به امر خاصی معطوف دارند، در کسب و فراگرفتن آن امر دچار اشکال می شوند. معمولاً بیماران روانی نمی توانند امر معینی را مورد توجه قرار دهند.

پیرمردها نیز در جریان توجه یا دقت با اشکال روبرو هستند. بعضی این امر را نتیجه پژمردگی بافتهای مغز یا از دست رفتن خاصیت ارتجاعی مراکز عصبی می دانند ولی اشخاصی هستند که در

دوران کهولت نیز به آسانی امور را فرا می گیرند در هر حال تمایلات اشخاص پیر و اشتغالات ذهنی آنها ممکن است در انصراف ذهن ایشان از شیء معین م وثر باشد. بچه ها نیز در اثر کم

حوصلگی یا بواسطه تمایلات متنوع کمتر دقت و توجه خود را روی امر خاصی متمرکز می سازند.

معمولاً افراد در مقابل محرکهای مختلف قرار دارند. وقتی محرک خاصی روی فرد اثر می گذارد که توجه او را به خود جلب کند و محرکهای دیگر را از نظر او دور بدارد. تعدد محرکها مانع جلب

توجه فرد به هر یک از آنها می شود. در شرایط خاصی فرد نمی تواند وقت خود را به طرف امر معینی معطوف دارد.

افرادی که دچار هیجانان شدید میشوند در این حالت نمی توانند شیء معینی را مورد توجه قرار

دهند و در موقع دوا خوردن یا نوشیدن مشروبات الکلی غالباً دچار اینوضع میشوند.

اشخاص الکلی از درک امور جدید عاجز هستند و گاهی تمایل به دروغ گفتن و مبالغه کردن، در تضعیف حافظه آنها تأثیر دارد. ضرباتیکه در اثر حوادث و صدمات به مغز وارد می‌آید فرد را از درک واقعه یا آنچه قبل از آن یا بعد از آن بلافاصله اتفاق می‌افتد باز می‌دارد.

۲- حفظ :

حفظ چنانچه گفته شد اساس حافظه را تشکیل می‌دهد. بعضی حفظ را عین یادگیری می‌دانند و عقیده دارند آنچه را که فرد می‌آموزد حفظ می‌کند بنابراین مهارتها، تجربیات حسی و آنچه را که فرد از خواندن یا در اثر تعلیمات دیگران فرا می‌گیرد همه حفظ و نگاهداری می‌شوند و اثر آنها در ذهن باقی می‌ماند. خاطراتی که خود به خود به قسمت روشن ذهن بر می‌گردد، آنچه را که فرد در اثر هیپنوتیسم به خاطر می‌آورد و اینکه در یادگیری مجدد امری وقت کمتری صرف می‌کند همه دلیل بر باقیماندن آثار اموری است که قبلاً فرد آموخته و در ذهن او جایگزین شده است.

با اینکه در جریان حفظ تغییراتی در مراکز عصبی به وجود می‌آید و آسیب مغزی در اختلال آن تأثیر دارد معذک حفظ نیز مانند یادگیری تابع عوامل و شرایط خاصی است. بعضی حفظ را تابع عکس العمل مشروط می‌دانند و مجاورت و مشابهت را پایه و اساس حفظ قرار می‌دهند.

بعضی از روانشناسان عقیده دارند در جریان حفظ ذهن حالت پذیرندگی دارد روی این اصل اختلاف حظ و یادآوری را در این می‌دانند که اولی جنبه انفعالی دارد در صورتیکه یادآوری نوعی فعالیت است و با تلاش و کوشش ذهن همراه می‌باشد.

بیماران روانی معمولاً قوه حفظ را تا اندازه ای از دست می‌دهند. پیری تا حدی سبب از دست رفتن قوای ذهنی میشود و فرد را در جریان حفظ با اشکال روبرو می‌سازد.

با اینکه ضعف قوه حفظ در افراد پیر عمومی است معذک آنچه را فرد در ایامیکه دستگاہهای
عصبی قدرت بیشتری داشته اند آموخته است در دوره پیروی کمتر از یاد می برد. معمولاً اطلاعات
شخصی گذشته و قدیم بهتر در خاطر می مانند تا وقایع روزمره.

منظور این است که اشخاص پیر وقایع گذشته را بهتر از آنچه در ایام کهولت کسب کرده اند بخاطر
می آورند. در موارد معینی نقص قوه حفظ معلول آسیب مغزی است.

تومرهای مغزی، جراحات و خونریزی در مغز سبب نقص قوه حفظ میشوند Aphasias یا نقص
حافظه که در اثر آن فرد قدرت فهم و استعمال کلمات را از دست میدهد نتیجه صدمه مغزی و
آسیب دیدن ناحیه تکلم است. فردی که دچار این نقص می شود نمی تواند کلمه صحیح را پیدا
کند و بیان نماید. در مواقعی که این نقص شدت پیدا می کند سخنان فرد نامفهوم می شود و آنچه
را که می خواند نمی فهمد. این نقص در موقع خستگی زیاد در میان افراد عادی نیز دیده می شود.

روشهای اندازه گیری حفظ

برای اندازه گیری استعداد حفظ در افراد از روشهای مختلف میتوان استفاده نمود:

(۱) روش اندازه گیری حدود حفظ: به منظور تعیین حدود حفظ یک فرد میتوان تصاویر، اشکال،
کلمات یا اعدادی را در زمان معینی مثلاً هر عدد یا تصویر را در یک ثانیه به فرد نشان داد یا برای
او نقل کرد و پس از چند ثانیه از او خواست آنچه را که دیده یا شنیده بگوید یا بنویسد. عدد ساده
ترین چیزی است که در این آزمایش میتوان از آن استفاده کرد. ابتدا عدد سه رقمی را به فرد نشان
می دهند و بعد از او می خواهند تا او را تکرار کند. چنانچه مؤلفان کتاب روانشناسی نقل می کنند
آزمایشهایی که در این باره انجام شده است نشان می دهد که بچه های ۴ تا ۶ ساله عدد چهاررقمی
را بطور کامل می توانند تکرار کنند یعنی حدود حفظ ایشان در مورد حفظ اعداد این مقدار است.

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoocn.com مراجعه کنید یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۰۵۱۱ تماس حاصل نمایید

این حد تا سن ۱۸ سالگی افزایش می یابد یعنی اعداد ۵ رقمی یا پاره ای ۶ یا ۷ رقمی و شاگردانی که وارد دانشکده میشوند بطور متوسط میتوانند اعداد ۸ رقمی را بطور کامل تکرار کنند و به ندرت افرادی پیدا می شوند که حدود حفظ ایشان بیش از این مقدار باشد.

جریان حفظ در افراد مختلف فرق می کند. هوش و تمرین در حفظ تأثیر دارد.
(۲) روش یادگیری مجدد:

وقتی فردی امری را آموخت و توانست آنرا نقل کند و پس از مدتی دوباره به یاد گرفتن آن اقدام نمود، معمولاً برای یادگیری مجدد وقت کمتری صرف می کند. اختلاف زمان یادگیری مجدد با یادگیری اصلی دلیل بر این است که قسمتی از آنچه آموخته شده در ذهن یادگیرنده باقیمانده است.

(۳) اندازه گیری حفظ از راه تشخیص:

برای این منظور مثلاً ۱۲ تصویر را به فرد نشان می دهند بعد آنها را با ۱۲ تصویر دیگر ترکیب می کنند و آنها را به فرد نشان می دهند و از او می خواهند تصاویری را که قبلاً دیده است مشخص سازد.

(۴) اندازه گیری حفظ از طریق تولید مجدد:

در اجرای این روش ممکن است از اشکال یا تصاویر معین استفاده کرد و از فرد خواست که تمام آنها را با ترتیبی که تصاویر در آن قرار گرفته اند بخاطر آورد.

(۵) یادآوری اموری که با هم درک شده اند:

در این مورد نیز می توان از تصاویر، اشکال و رنگها استفاده نمود. فرد تصویرهای مختلف را با هم درک می کند بعد از مدتی یکی از دو تصویر را که با هم وارد ذهن او شده اند به وی نشان می دهند و از او می خواهند که تصویر مربوط به آنها پیدا کند و ذکر نماید.

برای اجرای این آزمایش ممکن است تصاویر را با هم و مجزا روی کارتهایی رسم نمود ابتدا کارتهایی را که حاوی دو تصویر است به فرد نشان داد و بعد یکی از آنها را که بطور انفرادی تهیه شده مجدداً در معرض تماشای فرد قرار داد و از او خواست که تصویر مربوط به آنرا ذکر کند. ارتباط و با هم بودن تصویرها در یادآوری آنها تأثیر دارد.

۳- یادآوری (Recall)

یادآوری جریانی است که ذهن در آن اموری را که قبلاً ادراک کرده و هم اکنون در معرض حواس فرد قرار ندارند بخاطر آورد. فرد مطلبی را از کتابی اقتباس کرده است و می خواهد نام آن کتاب را بخاطر آورد یا بحثی دربارهٔ شخصی که قبلاً او را دیده است به میان می آید میخواهد نام آن شخص را به ذهن بیاورد.

Woodworth ضمن مقاله ای تحت عنوان نقل شده است اموری را که فرد در گذشته آموخته و بخاطر می آورد بشرح زیر بیان می دارد:

۱- لیست ها ، اقلام، حقایق و هر نوع امری را که فرد در گذشته آموخته و هم اکنون آنها را بطور ارادی بخاطر می آورد.

۲- اجرای هر عملی که قبلاً آموخته شده است.

۳- تصویرهای حسی

۴- تخیلات یا افکار متداعیه که بدون اراده و آزادانه بخاطر می آیند.

۵- امور متداعیه ای که از روی اختیار و اراده وارد ذهن میشوند مثلاً در موقع جمع کردن، خواندن

و مکالمه نه تنها فرد اعداد و کلمات را بخاطر می آورد بلکه در جمع، حاصل اعداد و در خواندن و

مکالمه معانی لغات را نیز در نظر می گیرد.

۶- تفکر که در برخورد به مسئله و موقعیت تازه ایجاد میشود قابل یادآوری است. یادآوری مواد لازم را برای تفکر آماده می سازد.

بعضی یادآوری را همان تولید مجدد می دانند. تولید مجدد امری که قبلا آموخته شده است از یادآوری آن مشکل تر می باشد. ممکن است کتاب نویسنده معینی را بخاطر آورد و پاره ای از مطالب آنرا دوباره در ذهن مجسم نمود ولی دوباره به وجود آوردن آنچه که فرد قبلا از این کتاب آموخته است مستلزم یادآوری جزئیات نیز میباشد.

یادآوری ممکن است گاهی دقیق، کامل و مطابق با واقع باشد مثلاً شعری را که فرد قبلا یادگرفته است بطور کامل بخاطر آورد ولی در بعضی موارد آنچه را فرد از امور گذشته به یاد می آورد ممکن است مبهم، ناتمام و غیرواقعی باشد. بطور مثال افرادی که می خواهند محتویات کتابی را که قبلا خوانده اند یا مطالبی را که ضمن سخنرانی شنیده اند بخاطر آورند نتوانند آنچه را که در گذشته آموخته اند بطور دقیق، کامل و مطابق با واقع دوباره در ذهن به وجود آورند. گاهی معلومات عمومی فرد به او در جریان یادآوری کمک می کند.

در بعضی موارد زمینه های نامطبوع عاطفی که با امر مورد نظر همراه بوده است مانع یادآوری آن میشود.

در جریان یادآوری گاهی دو عکس العمل در راه یکدیگر قرار میگیرند و مانع یادآوری هم میشوند. بعضی اوقات سخنران برای بیان یک مفهوم دو عبارت یا دو لغت مترادف را در نظر می گیرد و همین امر یعنی تعدد عبارت یا لغت مانع یادآوری می شود.

Garrett عقیده دارد افرادی که دچار «صرع» هستند نمی توانند وقایع معینی را در زندگی بخاطر آورند؛ ولی در یادآوری مطالب دیگر مانند افراد عادی هستند. حوادث وقایعی که با هیجانهای

شدید همراه باشند مانع یادآوری می شوند. حوادثی که سبب ترس و وحشت افراد شود ممکن است

آنها را از یادآوری نام خود یا بخاطر آوردن وقایع گذشته و نام دوستان باز دارد.

ذهن چنانچه دیدیم از یادآوری تمایلات عقب رانده شده خودداری می کند و از این راه مانع ایجاد ناراحتی در افراد میشود.

۴- تشخیص:

یادآوری امری را که در معرض حواس ما قرار دارد تشخیص گویند. چنانچه دیدیم در جریان

یادآوری فرد امری را که در معرض حواس او نیست به خاطر می آورد و در تشخیص چیزی را که

در معرض حواس او قرار دارد به یاد می آورد و متوجه می شود که آنرا در گذشته درک کرده

است. کتابی را که می بینید و به یاد می آورد آنرا دو سال پیش مطالعه کرده است و شخصی را در

خیابان مشاهده می کند و متوجه می شود که او را قبلا دیده و با او صحبت کرده است.

تشخیص ممکن است ناقص یا کامل باشد در هر صورت از یادآوری آسانتر است. رفتار فرد در

جریان تشخیص نیز تحت تأثیر عکس العمل مشروط قرار دارد. معمولا عکس العملی را که فرد ابتدا

در مقابل امر معینی از خود ظاهر می سازد در برخورد مجدد به آن امر همان عکس العمل را به

وجود می آورد در این صورت عکس العمل فرد دلالت بر تشخیص وی دارد.

بچه ای که در مقابل دای خود که قبلا او را دیده و اسباب بازی قشنگی از او دریافت نموده و

شادمان شده است تبسم می کند معلوم می شود پس از دیدن دای تشخیص داده است که او را در

گذشته ملاقات کرده است.

تشخیص علاوه بر جنبه ادراکی یا عقلانی با جنبه های عاطفی نیز همراه است. اختلال تشخیص در

دو صورت ظاهر می شود. اول احساس بیگانگی در مقابل اموری که فرد قبلا آنها را درک کرده است.

این احساس ممکن است نتیجه ارتباط اینگونه امور با حالات نامطبوع عاطفی باشد. چون تشخیص

این امور با حالات نامطبوع عاطفی یا اضطراب شدید همراه است فرد برای جلوگیری از پیدایش

اضطراب آنها را تشخیص نمی دهد. احساس بیگانگی در بعضی از انواع جنون مانند Amnesia (از

دست دادن هویت) که با هیجانهای شدید همراه است دیده می شود.

دوم تشخیص غلط یا کاذب Paramnesia می باشد. در این مورد فرد تصور می کند امور تازه را

قبلاً درک کرده و با آنها آشنایی دارد در صورتیکه واقعاً این گونه امور را برای اولین بار مشاهده

می کند. تشخیص غلط یا کاذب وقتی رخ می دهد که میان آنچه فرد در موقعیت فعلی می بیند با

آنچه در موقعیتهای قبلی مشاهده کرده است شباهتهایی وجود داشته باشد.

وجود عناصر مشابه در دو موقعیت فرد را به عکس العمل مشابه در مقابل آنها وادار میسازد و همین

امر سبب اشتباه فرد میشود.

تشخیص کاذب بصورتیهای گوناگون ممکن است ظاهر گردد. گاهی ممکن است ما امری را بخاطر

آوریم و تصور کنیم که خود ناظر وقوع آن بوده ایم در صورتیکه شخص دیگری درباره این امر

برای ما صحبت کرده است یا مطالب مربوط به آنرا در روزنامه یا مجله خوانده ایم و هم اکنون

خیال میکنیم که شخصاً ناظر انجام آن امر بوده ایم.

در بعضی موارد تشخیص کاذب از ترکیب دو یا چند امر که در زمانهای مختلف اتفاق افتاده اند

ناشی میشود. این امور بنا به عللی با هم ارتباط پیدا می کنند و ما آنها را با هم بخاطر می آوریم و

از دیدن امر مشابه با آنها امور قبلی را که هر یک از آنها را در وقت معینی ادراک کرده ایم با امر

فعلی در طرح و زمینه ای قرار میدهم و به تصور اینکه با هم وارد ذهن ما شده اند به تشخیص آنها

اقدام می کنیم.

گاهی آنچه را که فرد می شنود یا می بیند سبب گمراهی او در تشخیص میشود. مثلا سؤالی طرح می شود و فرد می خواهد جوابی را که مبین تشخیص او باشد اظهار نماید اما وضع سؤال طوری است که جواب معینی را به فرد تلقین می کند و مانع از این میشود که فرد آنچه را در گذشته دیده یا انجام داده درست تشخیص دهد. معمولا دادستان برای وادار کردن متهم به اعتراف به طرح این نوع سؤالها اقدام می کند ولی وکیل متهم حق دارد به دادستان اعتراض کند زیرا سؤالات او سبب گمراهی متهم می شود.

فراموشی (Forgetting)

درباره فراموشی نظریات مختلف ابراز شده است. بطور کلی فراموشی جنبه منفی حفظ را تشکیل می دهد. همانطور که پیدایش عوامل معینی جریان حفظ را آسان می سازد فقدان این عوامل در بروز فراموشی موثر است.

چنانچه Geldard مؤلف کتاب اساس روانشناسی اظهار می دارد ارسطو گذشت زمان را عامل مؤثر در فراموشی فرض می کند؛ فراموشی را عبارت از نقصان تدریجی تأثیر ذهنی امور می داند. طبق این نظریه در اثر برخورد فرد به عالم خارج تأثراتی از اشیاء در ذهن به وجود می آید و در اثر مرور زمان این تأثرات از بین می رود و فراموشی حاصل می شود. این نظریه در قرن ۱۹ به وسیله Ebbinghaus Herman (۱۸۵۰-۱۹۰۹) روانشناس آلمانی تأیید شد.

این دانشمند ضمن آزمایشی که در سال ۱۸۸۵ درباره حافظه به عمل آورد متوجه این حقیقت شد که فراموشی هجاهای بی معنی از طرح معینی پیروی می کند. سرعت فراموشی بلافاصله بعد از یادگیری زیاد است یعنی در چند ساعت اول فرد آنچه را که آموخته است به سرعت فراموش می کند ولی بعد از آن سرعت فراموشی کم میشود و به تدریج صورت می گیرد.

پاره ای از آزمایشها نشان می دهد که عامل زمان در فراموشی مؤثر نیست. چنانچه اگر فرد امری را بیاموزد و بعد از مدتی استراحت کند و ذهن خود را خالی از فعالیت نگاهدارد در این صورت فراموشی به وجود نمی آید. چنانچه قبلا نیز گفتیم به یاد آمدن خاطرات یا آنچه را که فرد در اثر خواب مصنوعی به یاد می آورد دلیل بر این است که عامل زمان در جریان فراموشی مؤثر نمی باشد. ضعف و فرسودگی بافتهای مغز و تزلزل ارتباطات عصبی در اثر عدم استعمال نیز مانند گذشت زمان عامل مؤثر در فراموشی تلقی شده است.

آنهاییکه عوامل زیستی را در جریان فراموشی مؤثر می دانند عقیده دارند ضعف و فرسودگی بافتهای مغز که در اثر کهولت یا آسیب مغزی به وجود می آید سبب فراموشی می شود. ارتباطات عصبی نیز در اثر مرور زمان ضعیف و متزلزل می شود. همانطور که اعضاء در اثر عدم استعمال از کار می افتند همینطور آثاری که در اثر ارتباطات عصبی در مغز به وجود می آید اگر با پیدایش محرک و بروز عکس العمل دوباره ظاهر نگردد یا ارتباطات عصبی دیگری به جای آنها بوجود آید به تدریج ضعیف میشوند.

در هر صورت فراموشی را نمی توان بطور کلی نتیجه ضعف و فرسودگی بافتهای مغزی دانست.

دخال (Interference)

به نظر اکثر روانشناسان آنچه سبب فراموشی شود دخالت اموری است که بعد از فراگرفتن امر فراموش شده وارد ذهن میشود. چنانچه قبلا بیان نمودیم اگر امور تازه ذهن را به فعالیت وادار نمی کردند یادآوری امور گذشته امکان داشت. گذشتن زمان همانطور که دیدیم سبب فراموشی نمیشود ولی آنچه در فاصله میان یادگیری و یادآوری ذهن را به فعالیت وا می دارد باعث فراموشی امر آموخته شده می گردد.

فرض کنیم فردی مطلب الف را می آموزد بعد به فراگرفتن مطلب ب اقدام می کند؛ حال اگر درباره مطلب الف از او پرسشهایی بنمائیم و آنچه را که فرد از این مطلب به خاطر می آورد یادداشت کنیم و نتیجه را به اموری که فرد فقط به یادگیری مطلب الف اقدام می کند و از فراگرفتن مطلب ب خودداری می نماید مقایسه کنیم متوجه خواهیم شد که فراگرفتن مطلب ب سبب فراموشی مطلب الف می شود. البته نوع مطالب و ارتباط آنها با هم در جریان فراموشی تأثیر دارد. فرض کنیم مطلب الف فراگیری صفات مترادف باشد و مطلب ب اموری مانند صفات مترادف، صفات متضاد. صفات غیرمربوط. هجاهای بی معنی یا اعداد سه رقمی باشد. تأثیر فراگیری مطلب ب سبب فراموشی مطلب الف می شود. البته نوع مطالب و ارتباط آنها با هم در جریان فراموشی تأثیر دارد. فرض کنیم مطلب الف فراگیری صفات مترادف باشد و مطلب ب اموری مانند صفات مترادف، صفات متضاد، صفات غیر مربوط، هجاهای بی معنی یا اعداد سه رقمی باشد. تأثیر فراگیری مطلب ب در هر یک از این موارد در یادآوری مطلب الف مختلف است. اگر مطلب ب از صفات مترادف تشکیل شود طبق آزمایشی که در این زمینه به عمل آمده است فراموشی کامل نسبت به مطلب الف حاصل می گردد. علت این امر شباهت میان مطلب الف و ب می باشد.

اگر به جای صفات مترادف صفات متضاد یا صفات غیرمربوط در ضمن مطلب ب آموخته شود به ترتیب فراموشی کمتر به وجود می آید و اگر مطلب الف همان صفات مترادف باشد ولی مطلب ب از اعداد سه رقمی تشکیل شود در این صورت فراموشی به حداقل صورت می گیرد.

دخالت امر دوم را در یادآوری امر اول **Retroactive Inhibition** می گویند ولی دخالت همیشه به این صورت نیست. گاهی امر اول نیز در یادآوری امر دوم تأثیر می کند این نوع دخالت را **Proactive Inhibition** گویند. گاهی فراگیری امر دوم در حفظ و یادآوری امر اول تأثیر می کند و

در بعضی موارد که امر اول با امر دوم متضاد است مانع فراگیری آن میشود. هر دو صورت در ایجاد فراموشی تأثیر دارند ولی پاره ای از آزمایشها نشان می دهد که تضاد میان امر دوم با امر اول بیشتر سبب فراموشی می شود.

عقب راندن (Repression)

بعضی از روانشناسان فراموشی امور را نتیجه عقب راندن آنها از قسمت آگاه ذهن می دانند. چنانچه در بحث راجع به رفتار دفاعی دیدیم عقب راندن در مورد تمایلاتی که بروز و ارضاء آنها باعث اضطراب فرد می شود صورت می گیرد. طبق این نظریه ما سعی می کنیم خاطراتی را که سبب اضطراب و پریشانی میشود فراموش نمائیم.

پاره ای از روانشناسان مخالف نظریات فروید، عقب راندن را عامل مؤثر در فراموشی فرض نمی کنند. به نظر این دسته عامل عقب راننده و محلیکه امور عقب رانده شده در آن قرار می گیرند معین نیست. و وجود دستگانهایی مانند «خود» و «آن» مسلم نمی باشد.

بعضی فراموشی را تا حدی مربوط به فقدان عامل تقویت کننده می دانند آنچه ما را راضی سازد و با شادی و رضایت خاطر همراه باشد زودتر بخاطر می آید ولی آنچه با رنج و ناراحتی همراه است فراموش می شود.

پاره ای از آزمایشها نشان می دهد که افراد معمولاً آنچه را که رضایت خاطر ایشان را فراهم کند زودتر بخاطر می آورند و آنچه سبب ناراحتی و تجدید خاطرات تأثرانگیز شود فراموش می کنند.

عوامل موثر در حافظه

چنانچه قبلا گفته شد حافظه و یادگیری از هم جدا نیستند و آنچه در جریان یادگیری تأثیر دارد در حفظ و نگاهداری نیز مؤثر می باشد. در این قسمت پاره ای از عوامل مؤثر در حافظه را بیان می داریم.

۱- محرک:

همانطور که محرک در جریان یادگیری تأثیر دارد در حفظ و به خاطر آوردن آنچه فرد آموخته است نقش مهمی بازی می کند. محرک ممکن است احتیاجات افراد و تمایلات آنها باشد. امری را که فرد می آموزد اگر مورد نیاز او باشد آسانتر حفظ می کند و زودتر بخاطر می آورد. کسیکه احتیاج دارد مطلبی را بیاموزد دقت او در مورد فراگرفتن آن مطلب بیشتر جلب می گردد و علاقمند است که درست و کامل آنرا بخاطر بسپارد.

وقتی تکلیف درسی مورد علاقه و احتیاج شاگرد باشد معلوم مجبور نیست که دقت او را از طریق تهدید جلب کند بلکه خود شاگرد از روی میل و اراده به انجام تکلیف درسی اقدام می کند و نکات مفید را به خاطر می سپارد.

ذوق و میل افراد نیز در جریان حفظ و یادآوری تأثیر دارد. وقتی محرک فرد در فراگیری امری ذوق و تمایل او باشد در این مورد نه تنها خواهان درک آن امر است بلکه برای فراگرفتن آن کوشش فوق العاده به خرج می دهد.

تجربیات روزمره و آزمایشهای متعدد روانشناسان تأثیر احتیاج و رغبت را در جریان حفظ و یادآوری مطالب مدلل می دارد. روی همین اصل مربیان بزرگ توصیه می کنند که برنامه های

مدارس مطابق احتیاج و میل شاگردان تهیه شود و معلمان در تنظیم فعالیتهای درسی و تعیین تکلیف احتیاجات و تمایلات افراد را در نظر بگیرند.

در اینجا توجه به یک حقیقت لازم است که احتیاجات و تمایلات افراد مختلف است. هر یک از افراد در مدرسه یا خارج به امور خاصی نیاز دارد و علاقه و رغبت آنها متوجه شیء معینی است بنابراین مریبان باید اختلافات فردی شاگردان را در زمینه احتیاج و رغبت مورد توجه قرار دهند و مطالب درسی را با تمایلات و نیازمندی های آنها مربوط سازند.

۲- با معنی بودن:

یکی از مسائلی که نظر روانشناسان را به خود جلب کرده است با معنی بودن مطالب آموختنی است. تحقیقاتی که در این زمینه به عمل آمده نشان می دهد که کلمات، هجاها یا قطعات با معنی آسانتر از مواد بی معنی به خاطر سپرده میشود. برای حفظ مطالب بی معنی تکرار و تمرین بیشتری لازم است و اغلب دیده شده که اشخاص در یادآوری مطالب بی معنی دچار اشکال میشوند.

در اینجا باید دو نکته را در نظر داشت اول اینکه گاهی پاره ای از مطالب درسی بی معنی هستند و معلم خود نیز از درک مفهوم آنها عاجز است ولی به بهانه اینکه این مطالب در برنامه گنجانیده شده شاگردان را به حفظ آنها مجبور می سازد. در درس ریاضی، فیزیک، شیمی حتی ادبیات و زبان غالباً باینگونه مطالب بر می خوریم. شاگرد تعریف فلان امر ریاضی را از معلم می پرسد یا میل دارد مفهوم معادله خاصی را دریابد ولی معلم نیز از بیان تعریف امر مورد نظر یا روشن کردن مفهوم معادله مورد بحث عاجز است ولی از شاگردان می خواهد که آنها را به خاطر بسپارند. بدون تردید شاگرد از حفظ اینگونه مطالب چیزی نمی آموزد و خیلی زود آنچه را که نفهمیده بخاطر سپرده است فراموش می کند.

اصولاً گنجاینیدن اینگونه مطالب در ضمن مواد درسی فایده ای ندارد. نکته دوم این است که شاگرد معنی مطلب مورد بحث را درک نمی کند ولی از ترس معلم یا مردود شدن به حفظ آن اقدام می نماید. در اینصورت باید دید علت اینکه شاگرد مطلب را نفهمیده چیست. آیا روش تدریس معلم خوب نبوده است؟ آیا مطلب درسی جلب توجه شاگرد را نکرده است؟ آیا قوه بیان معلم ضعیف می باشد؟ آیا معلم ارتباط این مطلب را با سایر مطالبی که شاگرد قبلاً آموخته روشن ننموده است؟ در هر حال باید علت نامفهوم بودن مطلب درسی را پیدا کرد و به شاگرد کمک نمود تا معنی آنرا خوب درک کند و سپس به حفظ آن اقدام نماید.

با معنی بودن مطلب آموخته شده چند نتیجه دارد. اول اینکه دیرتر دچار فراموشی می شود دوم اینکه فرد را برای یادگیری امور تازه آماده می سازد. سوم اینکه فکر فرد را برای حل مسائل بیشتر مهیا می کند.

برای اینکه مطلب آموختنی با معنی باشد باید آنرا در طرح و زمینه معنی قرار داد و ارتباط آنرا با سایر مطالب روشن نمود.

در ضمن یادگیری فرد باید نکته های قابل تعمیم را مشخص کند و از این راه مفهوم مطلب را بهتر درک نماید.

۳- کل و جزء:

چنانچه در جریان یادگیری دیدیم فرد یادگیرنده ابتدا کل امر آموختنی را درک می کند و بعد به بررسی اجزاء آن می پردازد. همانطور که در یادگیری این مسئله مطرح بود که ایا باید تعلیم را از کل شروع کرد یا از جزء در جریان حفظ نیز همین مسئله توجه روانشناسان را جلب کرده است.

معمولا در موقع حفظ یک شعر، یک سخنرانی یا یک مبحث علمی دو روش بکار می رود عده ای شعر، سخنرانی یا مطلب علمی را به چند جزء تقسیم می کنند و هر جزء را به ترتیب حفظ می نمایند. دسته ای ابتدا تمام شعر یا تمام سخنرانی و مطلب علمی را مطالعه می کنند و مفهوم آنرا بطور کل در نظر می گیرند سپس به حفظ اجزاء آن می پردازند.

آزمایشهایی که بعمل آمده نشان می دهد که مطالعه کل نه تنها امر مورد یادگیری را با معنی می سازد بلکه حفظ مطلب را آسانتر می کند و برای مدت بیشتری آنرا در ذهن نگاه می دارد. توجه به کل، سازمان مطلب آموختنی را مشخص می سازد و یادآوری آنرا آسان می کند. چنانچه گفته شد کل همان نحوه ارتباط اجزاء یا طرح و زمینه ای است که اجزاء با هم و با کل امر مورد نظر ارتباط پیدا کرده اند. در موقع یادآوری بخاطر آوردن کل آسانتر از یادآوری اجزاء نامربوط است.

توجه به کل سبب پیدایش فهم و بصیرت می شود و آنچه را که فرد می فهمد کمتر فراموش می کند.

مؤلفان کتاب اصول روانشناسی تربیتی در بکار بردن روش استفاده از کل توجه به چند نکته را لازم می شمردند.

- (۱) هر چه مطلب آموختنی بی معنی تر باشد استعمال این روش کمتر تأثیر دارد.
- (۲) اگر ادراک مطلب به طور کل مشکل باشد استفاده از این روش بی فایده است.
- (۳) توجه به کل برای افراد و برای هر فرد در دوره های مختلف رشد متفاوت است. معمولا افراد باهوش زودتر کل را در نظر خود مجسم می سازند ولی افراد کم هوش با اشکال موفق به درک کل هستند.

بنابراین باید مطلب را به تناسب رشد عقلانی فرد به واحدهای کوچکتر تقسیم نمود.

(۴) اگر مطلب درسی ما فوق قدرت درک یادگیرنده باشد استفاده از این روش صلاح نیست؛ حتی

روشهای دیگر نیز در حفظ مطلب تأثیر ندارد.

(۵) بچه های کوچک در حفظ مطالب طولانی زود مایوس میشوند زیرا آنها میل دارند با کوشش

مختصر به نتیجه برسند. بنابراین برای اینکه روش استفاده از کل را ترک نکنیم باید در حفظ اینگونه

مطالب قسمتهایی را انتخاب نمود و با استفاده از همین روش بچه ها را به حفظ آن تشویق کرد.

(۶) در حفظ و یادگیری قسمتهای مشکل تر باید بیشتر دقت نمود. البته نباید این قسمتها را از باقی

مطالب جدا کرد و بطور مجزا آنها را مورد دقت قرار داد. ممکن است در جریان حفظ و یادگیری

برای فراگرفتن قسمتهای مشکل وقت بیشتری صرف نمود و باقی مطالب را سریعتر آموخت. در هر

صورت باید ارتباط تمام قسمتها مشخص و روشن باشد.

باید متوجه بود که حفظ مطالب بی معنی فایده ای ندارد و سبب اتلاف وقت یادگیرنده میشود.

اشکال درک امر یادگیری بطور کل نباید سبب ترک روش استفاده از کل شود بلکه باید به یادگیرنده

کمک نمود تا کل امر را درک کند والا بررسی اجزاء نامربوط در جریان حفظ و یادگیری مؤثر

نیست. مطالعه اجزاء در ابتدا حفظ و یادگیری به منظور بررسی سطحی ممکن است مفید باشد ولی

در هر حال آنچه در جریان حفظ و یادگیری مؤثر است فهم مطالب می باشد و حصول فهم بدون

توجه به کل امکان ندارد.

۴- نقل:

نقل یا بیان آنچه فرد می آموزد در جریان حفظ تأثیر دارد. اگر فرد مطلبی را که میخواهد یاد بگیرد

و بخاطر بسپارد برای خود نقل کند یا بیان نماید بیشتر در خاطر او می ماند تا اینکه فقط به خواندن

آن مطلب قناعت کند.

آزمایشهایی درباره سرعت و اندازه یادگیری و حفظ از طریق خواندن بدون نقل و با نقل به عمل آمده و این نکته را روشن میسازد که اگر در جریان حفظ فرد مطالب را برای خود نقل کند نحوه حفظ و سرعت آن با زمانی که فقط به خواندن می پردازد فرق می کند.

در جریان نقل باید چند نکته را به خاطر سپرد. اول اینکه نقل باید به موقع صورت گیرد. موقع نقل وقتی است که فرد مطلب را به طور کل درک و بررسی کند منظور این است که فرد تا مطلب یادگیری را بطور کل ادراک نکند نباید به نقل آن اقدام نماید. نقل بی موقع سبب اتلاف وقت می شود.

در جریان نقل باید متوجه ارتباط اجزاء با هم بود و نکته های مهم را مشخص کرد. نقل باید به زبان یادگیرنده صورت گیرد یعنی یادگیرنده باید مطلب آموخته شده را به زبان خود بیان کند. نه به عباراتی که خوانده است. نقل فرد را به فعالیت وادار می کند و او را از حال پذیرندگی خارج میسازد.

در جریان نقل فرد حس می کند که مطالب مربوط بهتر قابل بیان است تا اجزاء نامربوط خلاصه نقل در تکمیل یادگیری و دوام حفظ تأثیر فراوان دارد.

۵- اجرای تمرین در وقت غیرمتمرکز یا پراکنده:

آزمایشهای مختلف نشان می دهد که یادگیری و حفظ در وقت غیرمتمرکز یا پراکنده مؤثر است و در زمان کمتری صورت میگیرد. مثلاً دو تمرین که هر یک ۲۰ دقیقه طول بکشد مؤثرتر از یک تمرین ۴۰ دقیقه ای است. فرد یادگیرنده مطلب را در ضمن دو تمرین ۲۰ دقیقه ای زودتر یاد می گیرد تا در یک تمرین ۴۰ دقیقه ای.

علاوه بر اینکه تمرین غیرمتمرکز سبب سرعت یادگیری است در تکمیل یادگیری نیز تأثیر دارد و قطع یادگیری و شروع مجدد آن فرد را بیشتر تحریک می کند و تمایل و رغبت او را زنده و مؤثر نگاه می دارد.

عدم تمرکز تمرین با نوع مطلب و اشکال و پیچیدگی آن ارتباط دارد. فاصله دو یا چند تمرین در حفظ مطالب مختلف فرق می کند. تمرین متمرکز شاید برای یادگیری سطحی و کم دوام مؤثر باشد ولی یادگیری عمیق و به خاطر سپردن مطالب برای مدت طولانی مستلزم اجرای تمرین پراکنده است.

تقسیم وقت در جریان حفظ نباید سبب قطع ارتباط مطالب مربوط شود یا مانع درک ارتباط اجزاء با هم و با کل امر مورد یادگیری باشد. تعداد تمرینها و فاصله های آنها نسبت به افراد مختلف فرق می کند.

۶- سرعت یادگیری:

افرادی که زود یاد می گیرند بهتر مطالب را به خاطر می آورند. بعضی تصور می کنند خاصیت ارتجاعی دستگاه عصبی این افراد در ایجاد ارتباط سریع میان محرک و عکس العمل تأثیر دارد و همین امر سبب سرعت یادگیری و بخاطر آوردن مطالب میشود.

معمولاً گفته می شود آنهاییکه زود یاد می گیرند زود فراموش می کنند و آنهاییکه دیر یاد می گیرند دیر فراموش می کنند. در اینجا باید مفهوم یادگیری را در نظر گرفت اگر واقعاً کسی چیزی را یاد بگیرد بطور مسلم آنرا برای مدت طولانی در ذهن نگاه می دارد. افراد در این زمینه با هم اختلاف دارند. بعضی بواسطه استعداد و علاقه زود یاد می گیرند و دسته ای در جریان یادگیری کند هستند،

در هر صورت وقتی امری را یاد گرفتند برای مدت بیشتری آنرا در ذهن نگاه می دارند. دلیل اینکه گفته می شود سرعت یادگیری در یادآوری بهتر تأثیر دارد نحوه یادگیری است.

زودتر ارتباط اجزاء یک شیء را تشخیص دادن و معنی آنرا دریافتن در سرعت یادگیری تأثیر دارد. معمولاً افراد مطالب با معنی را زودتر یاد می گیرند و بهتر به خاطر می آورند.

تجربه نشان می دهد که سرعت یادگیری برای افرادی که مطالب با معنی را فوراً فرا می گیرند در مورد امور بی معنی و نامربوط کمتر است. در هر حال سرعت یادگیری مربوط به فهم و بصیرت و

درک ارتباط میان اجزاء امر آموختنی است. کسی که زودتر این ارتباط را درک کند و مطلب آموختنی را در طرح زمینه ای قرار دهد زودتر یاد می گیرد و بهتر به خاطر می آورد. عامل زمان

خود به خود در این جریان مؤثر نیست بنابراین نمی توان گفت آنکه زودتر یاد می گیرد زودتر فراموش می کند و کسیکه دیرتر می آموزد دیرتر از یاد می برد. آنچه را باید در نظر گرفت کیفیت یادگیری است.

۷- زمینه عاطفی:

در جریان یادگیری و حفظ، زمینه عاطفی نیز تأثیر دارد. معمولاً آنچه که با ناراحتی توأم باشد یا سبب پیدایش اضطراب گردد زودتر فراموش می شود و آنچه با خوشحالی و شادمانی همراه است.

بهتر در خاطر می ماند. عامل تشویق یا تقویت تا حدی در جریان یادآوری تأثیر دارد. وقتی حفظ و یادگیری امری با رضایت خاطر و پاداش همراه شود مطلب آموختنی بیشتر در ذهن می ماند و بهتر

به خاطر می آید.

نظر فرد و طرز برخورد او با امور مختلف در یادگیری و به خاطر آوردن آن تأثیر دارد. وقتی فردی امری را با ارزش تلقی می کند آنرا بهتر می آموزد و به خاطر می سپارد ولی اگر امر مورد یادگیری

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoocn.com مراجعه کنید
یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۰۵۱۱ تماس حاصل نمایید

در نظر یادگیرنده مهم و با ارزش نباشد کمتر توجه او را جلب می کند و در نتیجه حفظ و یادآوری

آن نیز بطور کامل صورت نمی گیرد. زمینه عاطفی مساعد مانند محرک فرد را به تلاش و کوشش

وامیدارد و در جریان یادگیری و یادآوری نقش موثری بازی می کند.

www.kandoocn.com
www.kandoocn.com
www.kandoocn.com

بخش دوم

حافظه

برای آدمیان، تنها راهنمای خوب، دانش و گمان درست است.

« افلاطون: رساله منون »

مسایلی که در این فصل مورد بررسی قرار می گیرد، بر مبنای کاربرد و انطباق آن با مجموعه قواعد

مهارتهای مطالعه مورد توجه قرار گرفته است. بی تردید مسایل بیشماری را در رابطه با حافظه آن

چنان دنیای گسترده ای است که هرگز نقطه پایانی بر مطالعه درباره حافظه، نمی توان متصور بود.

تمامی اعضای بدن، قلمرو فرماندهی مغز می باشد و کشش و واکنش آنها براساس درستی شبکه

ارتباطی عصبی و فرمانی است که از مغز دریافت می دارند و حافظه به جایی تعلق دارد که ستاد

فرماندهی بدن (مغز) مستقر است و این نخستین خط متمایز کننده حافظه از سایر اعضا و نقطه

اهمیت آن است و همچنین این ویژگی، تحقیقات مشترک در باب مغز و حافظه را موجب شده

است، چه هر یافته ای در باب هر یک از آنها به دیگری نیز مربوط می گردد. از این دنیای بی انتها و

ناشناخته، به بیان نکاتی کاربردی در رابطه با حافظه و کارکرد مغز که با موضوع یادگیری خلاق در

ارتباط باشد، می پردازیم. بی تردید در ای رهگذر به بیان آن گونه از مواردی خواهیم پرداخت که

بهره وری از توانهای بی شمار خویش با استفاده از نظامها و ابزار یادگیری، موجب شود.

شناخت حافظه

در تعریفی از حافظه، می توان آن را دستگاهی دانست که بوسیله آن نگهداری و بازیابی مطالب صورت می گیرد. پس حافظه دو عمل به خاطر سپاری نکات حال و به خاطر آوری نکات گذشته را به عهده دارد. نکات حال مطالبی را شامل می شود که هم اینک با آن روبرو هستیم و آگاهانه و یا ناآگاهانه در حافظه نقش می بندد. نکات گذشته در برگیرنده مطالبی است که در حافظه نقش بسته اند و در صدد بازیابی آگاهانه آن بر آمده ایم و یا ناخود آگاهانه به ذهن تداعی و متبادر می گرد و ممکن است چند ثانیه و یا چندین سال از زمان نخستین حضور آن در حافظه، سپری شده باشد.

آنچه درباره جایگاه حافظه می توان با قاطعیت بیان داشت، این است که ستاد عملیاتی حافظه در مغز قرار دارد، اما نظر قاطعی مبنی بر آن که بخش خاصی از مغز را به عنوان جایگاه حافظه قلمداد کنیم، ارائه نشده است و تحقیقات درباره آن و دنیای شگرف و پیچیده مغز همچنان ادامه دارد.

سیر تاریخی درباره جایگاه حافظه طی قرون از دل (قلب) آغاز و به مغز ختم می شود. هر یک از نظریات درباره مغز تحت عنوان جایگاه حافظه، بخشی خاص از آن را جایگاه حافظه قلمداد می کرد، اما بررسی ها نشان داد که با برداشته شدن آن بخش از مغز، حافظه همچنان پایدار می ماند، پس چنین نتیجه شد که حافظه در تمامی بخشهای مغز پراکنده است. در مقایسه ای که میان مغز موجودات مختلف و بویژه انسانها صورت گرفت، تفاوت مغزها در سطوح آنها آشکار گردید. این بررسی ها نشان داد مغزهایی که سطوح پیچیده تر و شیارهای بیشتر و عمیقتری دارند، به کسانی تعلق دارد که از اطلاعات بیشتری برخوردار می باشند. پس می توان گفت از آنجا که شکل سطوح مغز، ارتباط با میزان اطلاعات و دانش فرد دارد و کسب اطلاعات بیشتر به تغییر شکل مغز - هر چند نامحسوس - می انجامد، که سرانجام مغزی پدید می آید که متفاوت از مغز انسانهای کم دانش

است، سطح مغز جایگاه حافظه تواند بود. بیان این نکته ضروری است که اطلاعات، منحصر به دانش و اطلاعات حاصل شده از طریق مطالعه و تحصیل و تحقیق نمی باشد و هرگونه اطلاعاتی که از طریق حواس پنجگانه کسب گردد، در حافظه تأثیر می گذارد و ثبت می گردد، اما میزان اثر گذاری آنها متفاوت است. میزان و چگونگی استفاده از اطلاعات، عامل دیگری است که تفاوت در تأثیر گذاری بر حافظه و شکل سطح مغز را موجب می شود.

حافظه در تشبیه

برای درک چگونگی کارکرد حافظه و یافتن شیوه هایی که تقویت حافظه و افزایش بازدهی را به همراه داشته باشد، به کشف کارکرد حافظه از طریق مقایسه و تشبیه آن با عناصر و عواملی که دارای وجوه مشترک با حافظه می باشند، می پردازیم. بر مبنای این مطالعه تطبیقی، مبنای و نظامهای تقویت حافظه، ارائه و تدوین می گردد.

الف حافظه و عضله

وجه تشبیه حافظه و عضله، تشابه در نتیجه اعمالی است که ورزیدگی و تقویت حافظه و عضله را در پی دارد. تقویت و ورزیدگی عضلات و اعضای بدن، در گروی به کارگیری بیشتر آنهاست، هرچه فعالیت یدی انسان بیشتر شود و عضلات و ماهیچه ها بیشتر به کار گرفته شود، ورزیده تر و پیچیده تر می گردد. این ارتباط مستقیم، در مورد حافظه نیز صادق است بدین معنا که هر چه حافظه بیشتر به کار گرفته شود، قوی تر و ورزیده تر می گردد. مبنای فعالیت بیشتر عضلات و ورزیدگی آنها، در حرکت است و مبنای به کارگیری بیشتر حافظه و تقویت آن، افزایش داد و ستد اطلاعات است. هر گونه اطلاعاتی که از طریق حواس پنجگانه کسب و در حافظه به منظور بازیابی و استفاده های بعدی، ثبت گردد، در این داد و ستد اطلاعات با حافظه نقش دارد و هر چه اطلاعات دقیق تر و

جزیی تر باشد، اثر گذاری آن در راستای تقویت حافظه بیشتر است، چه دقت برای کشف روابط میان مفاهیم و طبقه بندی آنها، و همچنین تشدید دقت بر اثر افزایش تمرکز حواس منتج از دقت، به فعال شدن مغز و بویژه نیمکره راست می انجامد که به معنای افزایش یادگیری و بازدهی است و با توجه به آنکه از جمله معیارهای یادگیری، به خاطر سپاری کامل مطالب و به خاطر آوری (بازیابی) آن می باشد، می توان گفت افزایش فعالیت مغز موجب تقویت حافظه و آمادگی بیشتر آن می گردد. همانگونه که اطلاعات دقیق تر و جزئی تر، تأثیر ملموس تر و برجسته تری را بر حافظه دارد، عضله نیز با رعایت برخی اصول و اجرای شیوه های خاص پرورش اندام، ورزیده تر می گردد. پس در مقام تشبیه حافظه به عضله می توان گفت: هر گاه درصدد انتقال اطلاعات به حافظه برای بازیابی آن برآییم، گامی در جهت تقویت حافظه برداشته ایم، به همانگونه که حرکت بیشتر به ورزیدگی و تقویت عضله می انجامد.

ب- حافظه و انبار

تشبیه حافظه به انبار بر مبنای ویژگی ذخیره سازی در انبار و حافظه است. همانگونه که مواد و قطعات مورد نیاز برای استفاده های بعدی در انبار ذخیره می شود، حافظه نیز به ذخیره سازی اطلاعات برای استفاده در مواقع مورد لزوم می پردازد. در این ذخیره سازی دو اصل مد نظر می باشد که عدم رعایت آن اصول، امر ذخیره سازی و استفاده از مواد ذخیره شده را با اشکال مواجه می سازد و گاه به کلی امکان بهره برداری از آن منابع را سلب می کند. آن دو اصل عبارتند از:

۱- نظم و طبقه بندی

۲- شرایط و فضای مناسب

تردیدى در اين امر نيست كه بدون طبقه بندى مواد ذخيره شده و جاي دادن هر مورد در جاي خویش، امکان استفاده مطلوب و بهينه از انبار و مواد ذخيره شده در آن فراهم نخواهد بود. به طور مثال مى توان چند كتاب را بدون رعايت اصول طبقه بندى و نظم، به هر ترتيبى در گوشه اى جاي دارد، اما با افزايش تعداد كتابها نمى توان اصل نظم و طبقه بندى را ناپديد گرفت و در موقع لزوم و در هر بار به جستجوى ميان كتابها براى يافتن كتاب مورد نظر پرداخت. همچنين نمى توان در انبار يك كارخانه كوچك يا بزرگ، كه هزاران قطعه در انواع مختلف نگهدارى مى شود، اصل نظم و طبقه بندى را ناپديد گرفت. در انبارهاى مدرن برخى كارخانه ها، كه از ابزار پيشرفته و رايانه براى جاي دهى و جابجايى قطعات سود جسته مى شود، قطعات با چنان نظامى طبقه بندى و در جاي خود قرار داده شده است كه رباط ها با دريافت فرمان، با عبور از ريلها و يا نقاله ها، به برداشتن قطعه مورد نظر و تحويل آن در نقطه فرمان داده شده، مى پردازد. عدم رعايت اصل نظم و طبقه بندى منجر به اتلاف منابع و صرف زمان و امكانات بيهوده مى گردد كه با کاهش شديد بازدهى، به مقابله با بهره ورى - به دليل عدم تناسب محصول و هزينه - پرداخته مى شود. بر مبناي تشابه حافظه و انبار در ذخيره سازى، و لزوم اجراى اصل نظم و طبقه بندى در انبار، مى توان به استخراج اين اصل پرداخت كه شرط ذخيره سازى اطلاعات در حافظه براى بهره بردارى بهينه در مواقع مورد نياز، طبقه بندى اطلاعات و ذخيره سازى آن توأم با نظم است و چنانچه اصل نظم و طبقه بندى اطلاعات رعايت نشود، امکان بازيابى بهينه از اطلاعات ذخيره شده فراهم نخواهد بود. طبقه بندى، شكلى از برجسته سازى است، چه موارد به گونه اى نمايان و برجسته در معرض ديد قرار مى گيرد و در هنگام بازيابى، با به ياد آوردن نقاط برجسته كه بيانگر طبقه هاى مختلف مطالب است، بازيابى

تمامی مطالب هر طبقه صورت می گیرد. بازیابی اطلاعات که در پی به خاطر سپاری آن حاصل می شود، به معنای داد و ستد اطلاعات می باشد که تقویت حافظه را به دنبال خواهد داشت. پس:

اصل دوم در ذخیره سازی در انبار، فراهم آوردن شرایط و زمینه و فضای مناسب برای ذخیره سازی است. به طور مثال چنانچه به ذخیره سازی میوه در سردخانه می پردازیم، می بایست درجه برودت سردخانه را در حد مطلوب برای نگهداری میوه ها برسانیم و فضایی مطبوع و به دور از هر گونه آلودگی را برای ذخیره سازی فراهم آوریم و یا از افزایش رطوبت بیش از حد استاندارد در انبارهایی که نگهداری قطعات الکترونیکی و فولادی در آن صورت می گیرد، جلوگیری به عمل آوریم. در چنین شرایطی امکان بهره برداری از انبار مطابق با انتظاری که از انبار وجود دارد، فراهم خواهد گردید.

بر مبنای اصل تشابه حافظه و انبار، اصل فراهم آوردن شرایط و زمینه مناسب برای ذخیره سازی اطلاعات در حافظه نیز لازم الاجراست. در میان شرایطی که برای مطالعه ارائه گردید، برخی از آن مباحث به اصل شرایط و فضای مناسب برای فعالیت مغز و ذخیره سازی اطلاعات در حافظه ارتباط دارد.

از آن میان اصل بهداشت تن و روان، که مسئله تغذیه مناسب و ایجاد شرایط روحی و روانی مطلوب به دور از هرگونه آشفتگی و خستگی را مدنظر قرار دارد، در کنار اصول هدف، تصویر ذهنی مثبت و علاقه، به طور مستقیم به اصل شرایط و فضای مناسب برای ذخیره سازی اطلاعات می پردازد. همان گونه که در سطور پیشین و نیز فصل شرایط مطالعه گفته شد، رعایت این اصول امر دریافت و ذخیره سازی اطلاعات را امکان پذیر می سازد که به معنای فراهم آوردن فرصت برای

بازیابی اطلاعات به خاطر سپرده شده است که در مجموع بیانگر داد و ستد اطلاعات می باشد که
به تقویت حافظه نیز می انجامد. پس:

شرایط و فضای مناسب ذخیره سازی اطلاعات به خاطر سپاری
یادگیری بازیابی اطلاعات
داد و ستد اطلاعات

ج - حافظه و پول

وجه تشابه حافظه و پول، در گردش است. مبنای چنین تشبیهی در آن است که هر چه پول، گردش بیشتری کند و تعداد مبادلات بیشتری با حجم واحدی از پول انجام پذیرد، بر ارزش آن افزوده می شود و به عبارت دیگر پول ملی، تقویت می یابد چه یکی از ابزار تقویت پول ملی و افزایش ارزش آن، فراهم آوردن زمینه برای گردش بیشتر آن می باشد. در جوامعی که از اقتصادی سالم برخوردار است و حجم تولید ناخالص ملی و درآمد سرانه و سایر ابزار توسعه در سطح مطلوب و رو به رشد، قرار داد، پول حالت ایستا و رکود به خود نمی گیرد و به شکل پویا با گردش فراوان عمل می کند که در نتیجه از حجم اسکناس مورد نیاز و تورم می کاهد. در چنین شرایطی گردش بیشتر پول، نیاز به چاپ اسکناس را بیش از نرخ افزایش تولید ناخالص ملی، برطرف می سازد، چه در غیر این صورت چاپ اسکناس بدون پشتوانه، بیش از نرخ افزایش تولید ناخالص ملی، به تورم و کاهش ارزش پول ملی می انجامد. مقدار کاهش ارزش پول ملی و تورم، متناسب است با حجم اسکناسهای منتشره بدون پشتوانه، در چنین شرایطی که افزایش در تولید ناخالص ملی صورت نگرفته است، در مقابل یک واحد کالا که پیش از این در مقابل پول مبادله می شد، $1/2$ واحد پول ارائه می گردد که $0/2$ اضافه همان اسکناسهای بدون پشتوانه است، بنابراین $1/2$ واحد پول، کاری را انجام می دهد

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoo.cn.com مراجعه کنید یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۰۵۱۱ تماس حاصل نمایید

که ۱ واحد پول انجام می داد یعنی ارزش ۱/۲ واحد پول جدید برابر ۱ واحد پول قبلی است که به معنای کاهش ارزش پول است.

برای درک ارتباط حافظه و پول از دریچه گردش، می توان به این مثال توجه داشت: در شرایط مناسب که ۱ واحد پول در اختیار داریم، مبادرت به خرید ۱ واحد کالا و فروش آن می کنیم و این عمل خرید و فروش را ۶ بار در فاصله زمانی معین انجام می دهیم. این بدان معناست که با به گردش انداختن پول و انجام مبادله، یک واحد پول با ۶ بار گردش به اندازه ۶ واحد پول با یک بار گردش، عمل کرده است و این تعداد گردش، نیاز به ۶ واحد پول را برآورده کرده است. حال چنانچه شرایط مناسب برای مبادله و گردش پول فراهم نباشد و حجم پول مورد نیاز نیز ۶ واحد باشد و توانایی انجام مبادله بیش از دو بار وجود نداشته باشد و به عبارتی ۱ واحد پول با دوبار گردش نقش دو واحد پول را ایفا کند، در این صورت برای تأمین ۴ واحد دیگر پول مورد نیاز، مبادرت به چاپ اسکناس و یا دریافت وام و یا... می کنیم، که در حالت نخست نیاز به چاپ ۲ واحد دیگر پول می باشد تا با انجام ۲ گردش، در مجموع ۶ واحد پول مورد نیاز جامعه را تأمین کند. این بدان معنی است که اینک که ۳ واحد پول در اختیار داریم، توانایی انجام مبادلاتی را که با یک واحد انجام می داده ایم، دارا می باشیم یعنی:

$$۲ \text{ بار گردش} \times ۳ \text{ واحد پول} = ۶ \text{ بار گردش} \times ۱ \text{ واحد پول}$$

به عبارت دیگر ارزش یک واحد پول برابر است با ارزش ۳ واحد پول.

بر این مبنا می توان گفت هر چه پول گردش بیشتری یابد، ارزش بیشتری ایجاد می کند و موجب تقویت آن پول می گردد. آنچه در مورد گردش پول عنوان شد، قابل تسری به حافظه نیز می باشد، براساس این حکم میتوان نتیجه گرفت چنانچه مبادرت به گردش بیشتر اطلاعات در حافظه صورت

می گیرد و به عبارت دیگر آن اطلاعات، پایداری بیشتری در حافظه می یابند. پس چنانچه اطلاعاتی واحد را در چندین نوبت به کار گیریم - که به معنای گردش بیشتر اطلاعات است - به ارزش آن - که همان میزان پایداری در حافظه است. افزوده ایم. به کار بستن اطلاعاتی واحد در چندین نوبت، به چند شیوه صورت می گیرد. چنانچه به کاربرد عملی اطلاعات ذخیره شده پردازیم، هر بار کار کردن بر مبنای اطلاعات موجود در حافظه، به معنای به کارگیری و گردش آن اطلاعات می باشد. امتحان، مراجعات گاه و بیگاه، یادآوری آگاهانه و یا ناخودآگاهانه، تداعی، و مرور مطابق با برنامه منحنی و در نتیجه افزایش پایداری اطلاعات را در حافظه که به تقویت حافظه می انجامد. پس:

مرو

تداعی

کاربرد : گردش اطلاعات در حافظه پایداری اطلاعات تقویت حافظه

امتحان

یادآوری

د- سیستم

وجه تشابه میان حافظه و سیستم، کارکرد آنهاست. طبق تئوری سیستمها، سیستم عبارتست از مجموعه ای از اجزا که در ارتباط با یکدیگر قرار دارند و هر یک به انجام وظیفه ای خاص برای نیل به هدفی واحد و مشترک می پردازند. بر این مبنا می توان به کشف رابطه ای اجتماعی مبنی بر برابری و عدالت اجتماعی نایل شد. چه حضور و عمل هر یک از اجزاء، در نهایت تحقق هدف غایی را موجب می شود و خروج هر یک از اجزا (اعضا) از مدار، موجب بروز نقص در سیستم و دوری از هدف تعیین شده می گردد. به طور مثال یک اتومبیل که بیانگر یک سیستم مکانیکی است

از دهها سیستم مستقل تشکیل گردیده است که آن سیستمها، که نقش اجزای آن سیستم (اتومبیل) را ایفا می کنند، در کنار سایر اجزای کوچک و بزرگ دیگر، تحقق هدف آن سیستم را موجب می شوند. کارکرد صحیح و نامطلوب اتومبیل، موکول به آن است که هر یک از اجزا به انجام وظیفه خویش پردازد و چنانچه حتی یکی از اجزا ساده و یا پیچیده به درستی به ایفای نقش خود پردازد، آن اتومبیل از عهده کامل وظیفه خویش برنخواهد آمد، این نکته بیانگر اهمیت تمامی اعضا است. توجه به این امر ضروری است که هر شیء و موجود ذیروح و بی روحی، به عنوان یک سیستم مطرح می گردد، همچون یک ساعت و یا ارگانسیم بدن انسان که میتواند بسیار ساده و یا بسیار پیچیده باشد و از یک عضو و یا دهها سیستم و عضو دیگر تشکیل شده باشند.

کارکرد سیستم بدین گونه است که عوامل یا عناصری که داده ها یا نهادها خوانده می شود، به سیستم وارد می شود و پس از فعل و انفعالاتی، تحت عنوان محصول آن سیستم دریافت می گردد که به آن ستانده گفته می شود. ستانده می تواند همان داده اولیه باشد که پس از مدتی باز گرفته شده است و یا در ترکیب با دیگر داده ها (مواد) به شکل محصولی کاملاً متفاوت از داده، دریافت می گردد. در مورد نخست می توان به یک سردخانه اشاره کرد که میوه ها (داده ها) در آن نگهداری می شود تا در زمان موعود به بازار عرضه گردد (ستانده) یک کارخانه تولید لاستیک اتومبیل، مثال مورد دوم است که در آنجا لاستیک (ستانده) از ترکیب چندین نوع مواد مختلف (داده ها) حاصل می شود.

نکته حائز اهمیت در سیستم، وجود عاملی به عنوان بازخوران است. آنچه حیات سیستم و کارکرد و کیفیت محصول را تحت کنترل و بازرسی خود دارد، بازخوران است. یک سیستم بدون وجود بازخوران موجودیت نمی یابد. بازخوران در روند کارکرد سیستم وارد می شود و به کنترل کیفی

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoocn.com مراجعه کنید یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۰۵۱۱ تماس حاصل نمایید

محصول (ستانده) می پردازد و براساس یافته های خود، به تصحیح کارکرد سیستم اقدام می کند. به طور مثال در یک کارخانه لاستیک سازی هراز چند گاهی یکی از لاستیک های تولیدی تحت آزمایشهای مختلف قرار می گیرد تا درستی کارکرد ماشین آلات و مواد اولیه مصرفی مورد آزمایش قرار گیرد و بر مبنای یافته های بخش کنترل- که بازخوران سیستم کارخانه تولید لاستیک است به تصحیح موارد اقدام می شود، که در صورت نبود بازخوران امکان بروز ضایعات جبران ناپذیری وجود می داشت.

حافظه به عنوان یک سیستم از تمامی این ویژگی ها بهره مند است. اطلاعات ورودی به حافظه نقش داده ها را در سیستم دارند و حافظه به نگهداری آن اطلاعات برای استفاده در مواقع مورد نیاز می پردازد، همچون سردخانه که نگهداری مواد غذایی در آن صورت می گیرد. هر زمان که به استفاده از آن اطلاعات می پردازیم، عمل ستانده در سیستم صورت گرفته است. بازخوران در حافظه با انجام مرور و مراجعات گاه و بیگاه صورت می گیرد تا از پایداری اطلاعات در حافظه اطمینان حاصل شود. امتحان یا کاربرد آن اطلاعات در انجام عملی، در حکم ستانده می باشد که در عین حال نقش بازخوران را برای استفاده در موارد بعدی نیز ایفا می کنند تشبیه حافظه به سیستم- با توجه به تأکیدی که بر نقش بازخوران در سیستم گردید- بیانگر تأکید بر نقش مرور- به عنوان بازخوران حافظه است، تا ضمن اطمینان از درستی کارکرد حافظه در نگهداری اطلاعات، به بازیابی کامل آن اطلاعات (ستانده) در هنگام امتحان و یا کاربرد اطلاعات، نایل شویم. درستی و اعتبار ستانده در موارد متعدد، نشانگر حضور حافظه برتر از گذرگاه مرور است و بر همین اساس می توان نتیجه گرفت که مرور به تقویت حافظه می انجامد.

تشبیه حافظه به سیستم همچنین بیانگر اهمیت داده هاست. همانگونه که مواد اولیه نامرغوب و نامناسب نمی تواند تولید کالایی مطلوب را در پی داشته باشد، ارائه اطلاعات ناکافی و نادرست که مطابق با اصول نظام مطالعه برتر به صورت شبکه ای و طبقه بندی شده، ارائه نشده باشد، نمی تواند به دریافت نتیجه مطلوب (ستانده) در هنگام نیاز بی انجامد. و با توجه به تأکیدی که بر مرور (بازخوران) بر طرحهای شبکه ای (داده ها) می گردد تا بازیابی (ستانده) مطلوبی صورت پذیرد، اهمیت طرحهای شبکه ای در بازیابی کامل و مطلوب، که به معنای درک و به خاطر سپاری کامل مطالب در سیستم است، هویدا می گردد.

و از آنجا که کسب اطلاعات مطلوب (داده ها) در گروی رعایت شرایط مطالعه و از جمله نظام برتر مطالعه و اجرای طرح شبکه ای براساس استخراج نکات کلیدی همزمان با مطالعه اصلی است.

می توان گفت:

رعایت شرایط مطالعه ← داده های مطلوب: طرح شبکه ای ← ستانده مطلوب: بازیابی کامل ←

تقویت حافظه

یعنی ستانده مطلوب (بازیابی کامل) از داده های مطلوب (طرح شبکه ای) - که در پس رعایت مراحل نظام برتر مطالعه و اصول و شرایط مطالعه است - حاصل می شود.

داده مطلوب (طرح شبکه ای) ← به خاطر سپاری ← ستانده مطلوب (بازیابی کامل)

بازخوران (مرور) ← به خاطر سپاری ← ستانده مطلوب (بازیابی کامل)

← تقویت حافظه

به طور کلی:

رعایت شرایط مطالعه ← درک و یادگیری: به خاطر سپاری
← تقویت حافظه
بازیابی

بر مبنای تشابه حافظه و سیستم، به نکته ای دیگر نیز می توان پی برد که حائز اهمیت می باشد: در تعریف تئوری سیستمها به این نکته اشاره شد که اجزای سیستم در ارتباط با یکدیگرند و وجود چنین ارتباطی است که اجزای مستقل و پراکنده را در قالب یک مجموعه موجودیت می بخشد. این مسئله در مورد داده های ورودی به حافظه نیز صادق است، بر این اساس هر گاه میان داده ها ارتباط برقرار سازیم و یا به ارتباط موجود میان داده ها توجه نماییم، نگهداری آنها در حافظه بواسطه وجود این ابزارهای گره زنده و نگهدارنده، به سادگی انجام خواهد گرفت و در هنگام بازیابی بر مبنای نگاه به رشته های ارتباطی، تداعی و بازیابی (ستانده) موارد به راحتی صورت خواهد پذیرفت. پس:

ارتباط	داده ها	پایداری داده ها در حافظه	بازیابی کامل (ستانده)	تقویت حافظه
تداعی				

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoo.cn.com مراجعه کنید
یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۰۵۱۱ تماس حاصل نمایید

مبانی و شیوه های تقویت حافظه

بر مبنای آنچه از تشبیه حافظه به عضله، انبار، پول و سیستم، برداشت می گردد، می توان به استراج

مبانی تقویت حافظه پرداخت تا بر آن اساس، شیوه ها و تکنیکهای تقویت حافظه تنظیم گردد. بدین

منظور به جمع بندی نتایج مطالعه تطبیقی حافظه و موارد مورد بررسی می پردازیم:

فعالیت حافظه: داد و ستد اطلاعات: به خاطر سپاری
تقویت حافظه بازیابی

دقت ← فعالیت نمیکره راست مغز ← به خاطر سپاری
یادگیری: بازیابی ←

← تقویت حافظه

تمرکز حواس ← یادگیری: به خاطر سپاری ← تقویت حافظه
یادگیری

طبقه بندی و برجسته سازی اطلاعات ← ذخیره سازی اطلاعات

یادگیری

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoo.cn.com مراجعه کنید
یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۵۱۱ تماس حاصل نمایید

← تقویت حافظه

به خاطر سپاری

بازیابی

به خاطر سپاری

ذخیره سازی اطلاعات

نظم در اطلاعات

بازیابی

یادگیری

← تقویت حافظه

به خاطر سپاری

ذخیره سازی

شرایط و فضای مناسب

بازیابی

یادگیری

← تقویت حافظه

تقویت حافظه

← پایداری اطلاعات

← گردش اطلاعات

← مرور

تقویت حافظه

← پایداری اطلاعات

← گردش اطلاعات

← تداعی

تقویت حافظه

← پایداری اطلاعات

← گردش اطلاعات

← کاربرد

تقویت حافظه

← پایداری اطلاعات

← گردش اطلاعات

← یاد آوری

به خاطر سپاری

← تقویت حافظه

درک و یادگیری

← رعایت شرایط مطالعه

بازیابی

طرح شبکه ای (یادداشت برداری) ← به خاطر سپاری ← بازیابی ← تقویت حافظه

ارتباط داده ها ← پایداری اطلاعات در حافظه ← بازیابی ← تقویت حافظه

با نگاهی به نتایج بیان شده، آشکار می گردد که برای بهره وری و کسب بازدهی مطلوب از اوقات مطالعه و همچنین به خاطر سپاری هرگونه اطلاعاتی که از طریق حواس پنجگانه کسب می گردد، می بایست به تدارک زمینه مناسب برای فعالیت حافظه پرداخت و با رعایت اصولی که افزایش فعالیت مغز و بویژه نیمکره راست مغز را همراه داشته باشد، به ذخیره سازی اطلاعات مبادرت ورزید و با داد و ستد پی در پی اطلاعات که به معنای افزایش میزان اطلاعات به خاطر سپرده شده و بازیابی آن می باشد، به تقویت حافظه همت گمارد، بر این اساس تدارک زمینه مناسب، افزایش فعالیت مغز، ذخیره سازی و داد و ستد اطلاعات، مبانی تقویت حافظه محسوب می گردد که تمامی شیوه های تقویت حافظه را از تغذیه مناسب و تدارک فضایی مناسب برای مطالعه و به خاطر سپاری، تا بهره گیری از ابزارهای که حضور نیمکره راست مغز را به منظور افزایش درک و یادگیری به دنبال دارد، در بر می گیرد.

حال می توان به استخراج و تنظیم شیوه های تقویت حافظه با توجه به مبانی تقویت حافظه و نتایج حاصل از مطالعه تطبیقی حافظه و موارد تشبیهی پرداخت:

- رعایت شرایط مطالعه
- افزایش فعالیت حافظه: به کارگیری بیشتر حافظه با افزایش داد و ستد اطلاعات
- دقت در استخراج داده ها
- تمرکز حواس در هنگام مطالعه متن

- درک و فهم مطالب

- برجسته سازی و طبقه بندی اطلاعات برای ذخیره سازی

- نظم در ذخیره سازی اطلاعات

- یادداشت برداری: طرح شبکه ای از داده ها

- ارتباط و تداعی میان داده ها

- مرور داده های ذخیره شده مطابق با برنامه منحنی فراموشی

- یادآوری و بازیابی اطلاعات

- کاربرد اطلاعات

بر این نکته تأکید می گردد که هر بار به تلاش برای به خاطر سپاری و بازیابی اطلاعات دست یابیم،

گاهی در جهت تقویت حافظه برداشته شده است و چنانچه در این تلاش از ابزار یادگیری سود

جسته شود، حاصلی بسیار درخشان و حافظه ای برتر را شاهد خواهیم بود.

نکته دیگر آنکه عوامل مؤثر در یادآوری، در تنظیم شیوه های تقویت حافظه مد نظر قرار گرفته است

و این از درستی مطالعاتی است که ما را به تنظیم این شیوه ها رهنمون ساخت. ارتباط و تداعی،

برجسته سازی، و مرور، از عوامل مؤثر در یادآوری با همان کلمات، و تعدد مناطق ابتدایی و انتهایی

متن از طریق اصل دامنه یادگیری- که در شرایط مطالعه ملحوظ است- در شیوه های تقویت حافظه

ارائه شده است.

هر یک از مواردی که در این فصل در رده شیوه های تقویت حافظه جای گرفته، در فصول گذشته

مورد بررسی قرار گرفته است و نیازی به تکرار آن نیست، به برخی از این شیوه ها نیز طی سطور و

فصول آتی پرداخته خواهد شد تا ویژگی ها و نکاتی را که می بایست برای اجرای دقیق و درست

شیوه های تقویت حافظه به کار گیرید، دریابید بی تردید هر یک از شیوه های تقویت حافظه زمانی کارساز خواهد بود که مطابق با اصول و قواعد خاص خود اجرا گردد، بویژه شیوه هایی که در این کتاب بر اجرای آن مطابق با قواعدی دقیق و لازم الاجرا، تأکید شده است.

همچون: مرور، طرح شبکه ای، برجسته سازی، ارتباط و تداعی، تمرکز حواس، فعالیت مغز، شرایط مطالعه و ...

انواع حافظه

تقسیم بندی های متعددی در انواع حافظه صورت گرفته است که تمامی آنها نقاط اشتراک فراوان دارند. آنچه در این میان با یافته ها و پژوهش های ما مطابقت دارد و با مباحث مطرح شده در این کتاب نیز مغایرت ندارد، بیانگر مطالعه حافظه در دو رده است. حافظه کوتاه مدت و حافظه بلند مدت

در تمامی اوقات که به دریافت اطلاعات از طریق حواس پنجگانه، به طور آگاهانه و یا ناآگاهانه می پردازیم، حافظه کوتاه مدت حضور دارد که می توان گفت تمامی اطلاعات از گذرگاه حافظه کوتاه مدت می گذرند، اما از آنجا که ظرفیت و توان نگهداری حافظه کوتاه مدت محدود است و قادر به نگهداری اطلاعات برای زمان طولانی نیست، همچون ظرفی که پی در پی لبریز می گردد، عمل می کند و اطلاعات از دسترس خارج می شود، چه ظرفیت حافظه کوتاه مدت برای نگهداری اطلاعات، ۵ تا ۹ واحد از مجموع ۱۱ واحد اطلاعات انتقالی به آن است، که آن را به صورت 2 ± 7 نشان می دهیم. زمانی را که حافظه کوتاه مدت قادر به نگهداری این اطلاعات است، ۲ ثانیه تا ۲ روز است، شکل اطلاعات دریافتی و تناسب آن با دانسته های پیشین و همچنین نحوه دریافت اطلاعات و تأثیر

گذاری آن بر حافظه و احساسات، بر حضور یا خروج اطلاعات از حافظه و مدت زمان حضور آن نقش دارد.

آزمون حافظه: شماره ۱

تعداد کلمات اصلی: ۱۱ مورد
تعداد کلمات بازیابی شده:

برای سنجش ظرفیت و زمان نگهداری حافظه کوتاه مدت، به یک آزمون می پردازیم. کلماتی را که در پایین این سطور نوشته شده است. یک بار بخوانید سپس بدون نگاه به آن کلمات، به بازیابی آن پردازید. تعداد کلماتی را که به خاطر آورده اید، در داخل کادر، یادداشت کنید.
هوایما، گل، مداد، دوچرخه، حمام، ببر، قطار، کفش، میخ، مسواک، لامپ

از میان اطلاعات دریافت شده، آن گروه که به حافظه بلند مدت راه یابند، پایداری بیشتری می یابند، چه ظرفیت و زمان نگهداری اطلاعات در حافظه بلند مدت، نامحدود است مدت زمان پایداری اطلاعات و توان بازیابی آن، به نحوه دریافت و انتقال اطلاعات به حافظه بلند مدت، تناسب و پیوند آن با دانسته های پیشین، بهره گیری از شیوه ها و ابزار یاد یاری، مرور اطلاعات و میزان و چگونگی کاربرد اطلاعات ارتباط دارد، به طور کلی میزان توجه و بهره گیری از شیوه های تقویت حافظه، نقش عمده در درک و دریافت اطلاعات و میزان پایداری آن در حافظه و همچنین بازیابی آن ایفا می کند.

با تأملی بر چگونگی بازیابی اطلاعات در حافظه، می توان دو نوع حافظه را که بیانگر دو شیوه بازیابی و دسترسی به اطلاعات می باشد، شناسایی کرد:

از یک سو دسترسی به برخی اطلاعات، بی هیچ رادعی امکان پذیر می گردد، همچون سخن گفتن، شناسایی و هرگونه عمل یا احساس دیگری که بلافاصله به ذهن خطور می کند. این گونه اعمال

آنچنان بدیهی می نماید که گویی به طور مستقل و خارج از حیطه حافظه عمل می کنند در صورتی که هر گونه عمل آگاهانه لاجرم با حافظه مرتبط است مثل سخن گفتن که با بهره گیری از انبوه واژه های ثبت شده در حافظه به همراه شیوه های دستوری و تلفظ آن واژه ها که در جای جای حافظه نقش بسته اند، صورت می گیرد. چنین دسترسی بی واسطه و سریع به حافظه، ما را بر آن می دارد که آن را حافظه حضور بنامیم. انتخاب این واژه نشانگر آن است که نه تنها امکان دسترسی سریع به اطلاعات موجود در حافظه حضور وجود دارد، که این حافظه در تمامی لحظات دریافت اطلاعات نیز حضور دارد، شرط استقرار اطلاعات در حافظه حضور، کاربرد وسیع آن اطلاعات است به گونه ای که همچون واژه ها، امری بدیهی بنماید.

از سوی دیگر در مقابل بازیابی سریع و صریح اطلاعات از حافظه حضور، بازیابی برخی دیگر از اطلاعات، با واسطه صورت می گیرد و نیاز به درک جایگاه و ارتباط میان آن اطلاعات و مفاهیم است و چنانچه نتوان به این امر توفیق یافت، در بازیابی آن اطلاعات، با مانع مواجه خواهیم شد و گاه غیر ممکن می نماید. بر این مبنا طبقه بندی اطلاعات و استفاده از نظامهای یاد یاری - که دامنه وسیعی از کاربرد تا تداعی ها را در بر می گیرد- از اختلال در بازیابی مطالب جلوگیری به عمل می آورد. این شیوه بازیابی غیر مستقیم و با واسطه و توأم با تأمل، نمایانگر وجود حافظه مستور یا پوشیده در مقابل حافظه حضور، می باشد.

ارتباط میان حافظه حضور و حافظه مستور، متقابل و در تبادل اطلاعات با یکدیگر می باشند: کاربرد وسیع، مرور و یادآوری گسترده اطلاعات انتقال یافته و ثبت شده در حافظه مستور، انتقال آن اطلاعات را به حافظه حضور در پی دارد. همچنین عدم به کارگیری اطلاعات ثبت شده در حافظه

حضور، به بایگانی اطلاعات در حافظه مستور می‌انجامد که در آن صورت راه دستیابی به آن اطلاعات، بهره‌گیری از نظامهای یاد یاری است تا بازیابی احتمالی آن را موجب شود.

بر این مبنا هرگاه به بهره‌برداری از اطلاعات به هر شیوه‌ای پردازیم، به حضور آن اطلاعات در حافظه حضور، اقدام کرده ایم و چنانچه میان زمان دریافت اطلاعات و زمان بازیابی آن، فاصله افتد، اطلاعات به پس پرده‌ای در حافظه مستور انتقال می‌یابد و یا به عبارت دیگر به جهت حضور اطلاعاتی تازه و یا به کارگیری دیگر داده‌ها، آن اطلاعات از معرض دید خارج می‌شود و در پشت اطلاعات جدید قرار می‌گیرد که در این صورت بازیابی آن نیاز به عبور از سرزمین حافظه مستور و بهره‌گیری از ابزار متناسب با آن (نظامهای یاد یاری) دارد. ماهیت داده‌های دریافتی و ارتباط آن با احساسات و دانسته‌های پیشین و همچنین شیوه‌های دریافت اطلاعات و شرایط دریافت و ثبت آن در حافظه، بر چگونگی و مدت زمان حضور آن در حافظه حضور و انتقال به حافظه مستور، نقش دارد.

نظام یادگیری

سیر اطلاعات در حافظه، از آنجا آغاز می‌گردد که داده‌ها (اطلاعات) توسط حواس پنجگانه کسب و به حافظه انتقال می‌گردد. ارتباط داده‌ها با یک یا چند حس از حواس پنجگانه بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و لامسه، موجب فعال شدن آن حواس در دریافت اطلاعات و انتقال آن به حافظه می‌شود. یادگیری در دو شکل گسترده و محدود تعریف می‌گردد: یادگیری در شکل گسترده آن، شامل کلیه مراحل دریافت، نگهداری (به خاطر سپاری) و بازیابی (یاد آوری یا به خاطر آوری) می‌باشد. در این تعریف بازیابی معیار یادگیری بشمار می‌رود چه تحقیق یادگیری موکول به آن است

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoo.cn.com مراجعه کنید یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۰۵۱۱ تماس حاصل نمایید

که توان بازیابی داده های به خاطر سپرده شده وجود داشته باشد و بنابراین بازیابی (یادآوری)، یکی از مراحل یادگیری محسوب میشود.

تعریف محدود از یادگیری، بر اصل تفکیک مراحل یادگیری و یادآوری از نظر شکلی، به جهت تأکید بر تفاوت در مراحل هر یک از این دو، توجه دارد. بر مبنای این تعریف کلیه مراحل که به دریافت و به خاطر سپاری (نگهداری) داده ها در حافظه می انجامد، به یادگیری ارتباط دارد که در این هنگام کلیه بخشهای مرتبط با حس یا حواس دریافت کننده اطلاعات در مغز، فعال می گردد. و یادآوری به مراحل و تلاشهایی ارتباط می یابد که امر بازیابی و به خاطر آوری اطلاعات ذخیره شده در حافظه را صورت می دهد که در چنین شرایطی، قشر خاکستری مغز و سایر بخشهای مرتبط با حافظه که وظیفه ذخیره سازی اطلاعات را بر عهده دارند، صحنه تلاش و فعالیت می گردد. بر مبنای این تعریف، مراحل شش گانه نخست نظام مطالعه برتر، شامل بررسی اولیه کل کتاب، بررسی اولیه (اجمالی) هر فصل، سوال گذاری، مطالعه و یادداشت برداری، بازنگری و بازیابی و سنجش خود، که در برگیرنده تمامی مراحل پیش مطالعه و حین مطالعه است، به یادگیری ارتباط می یابد و مرور که مرحله هفتم نظام مطالعه برتر و مرحله پس از مطالعه اصلی است، به یادآوری مربوط می شود.

در تعریف گسترده از یادگیری که یادآوری را نیز در بر می گیرد، قلمرو یادگیری تا آنجا ادامه می یابد که داده ها در حافظه بلند مدت، که از ظرفیت و زمان نگهداری نامحدود برخوردار است، ثبت می گردد که براین مبنای بازیابی داده های ذخیره شده با گذشت زمانی طولانی فراهم می گردد.

تعریف محدود از یادگیری، دامنه ای را در بر می گیرد که داده ها به طور کامل دریافت و در حافظه کوتاه مدت، که دارای ظرفیت و زمان نگهداری محدود است، ثبت می گردد و چنانچه مایل به بازیابی

آن اطلاعات در زمان طولانی پس از ذخیره سازی آن می باشیم، می بایست به قلمرو یادآوری وارد شویم و به انتقال اطلاعات به حافظه بلند مدت همت گماریم.

ویژگی ها و توان حافظه های کوتاه مدت و بلند مدت، شکل دهنده نظام یادگیری است و بر مبنای هر کدام از تعاریف گسترده و یا محدود یادگیری، با توجه به هدف بهره وری و کسب بیشترین بازدهی از اوقات مطالعه، می توان نتیجه گرفت که می بایست نسبت به انتقال داده ها به حافظه بلند مدت اقدام کرد تا امکان بازیابی آنها در زمانهای دلخواه فراهم آید. پس:

چگونه می توان به انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت پرداخت تا امکان بازیابی اطلاعات ذخیره شده در حافظه فراهم آید؟

اگر چه با رعایت شرایط مطالعه می توان به درک کامل و به خاطر سپاری تمامی اطلاعات توفیق یافت، اما یادگیری کامل در این زمان، به معنای بازیابی آن در مدت زمانی پس از آن نمی باشد. در هنگام دریافت و انتقال اطلاعات به حافظه، برخی از این اطلاعات به مناسبت پیوند با دانسته های پیشین و تطابق با معیارهای موثر بر یادآوری، برای مدتی طولانی در خاطر باقی می ماند که این به معنای انتقال اطلاعات به حافظه بلند مدت است. برای افزایش زمان پایداری اطلاعات در حافظه به عبارت دیگر انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت، ناگزیر در مرور داده های ذخیره شده می باشیم. مرور داده ها، که بر مبنای برنامه تنظیم شده مطابق با نمودار فراموشی و یا مرورگاه و بیگانه اطلاعات می باشد، و یا به جهت به کارگیری و کاربرد آن اطلاعات است، منجر به انتقال اطلاعات به حافظه بلند مدت و در نتیجه افزایش زمان پایداری اطلاعات در حافظه می گردد.

پس

انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه مدت _____ حافظه بلند مدت

**جهت خرید فایل word به سایت www.kandoo.cn.com مراجعه کنید
یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۰۵۱۱ تماس حاصل نمایید**

بر این نکته تأکید می گردد که شرایط و فضای یادگیری و نیز به کارگیری ابزار یاد یاری و توجه به

شیوه های تقویت حافظه، در چگونگی دریافت اطلاعات و ثبت در حافظه و همچنین انتقال

اطلاعات به حافظه بلند مدت و میزان و قوت پایداری آن در حافظه، نقش دارد. در فصول آینده

نقش ابزار یاد یاری را در افزایش زمان پایداری اطلاعات در حافظه، مورد بررسی قرار خواهیم داد.

بخش سوم

حافظه در روانشناسی اثر هاری لورین ترجمه مشفق همدانی

فصل اول

برای گرفتن حداکثر نتیجه از کار خود فکرتان را مرتب کنید

«فکر، انگیزه تمام کارهای این جهان است. اندیشه انسانی وسیله ای است که می تواند به غایات

بشری پاسخ دهد.»

(دانیل وبستر) ۱

تنها چیزی که شما را در احتراز از هرج و مرج و به هم ریختگی، چه در امور بازرگانی و چه در

روابط اجتماعی و چه در هر یک از فعالیت های زندگی، یاری می کند «سازمان» است. بدون نظم و

ترتیب در همه امور اختلال پدید می آید. یادگیری، علم، دانش، نویسندگی، فکر خلاق، رقابت

بازرگانی و به طور کلی هر امری نیاز به سازمان دارد.

اطمینان دارم که این موضوع در نظر همه کس بدیهی است. در حقیقت سراسر زندگی ما از زمان

تولد و حتی از همان لحظه بسته شدن نطفه، تابع نظم و ترتیب است. در جهانی که ما در آن به سر

می بریم، همه چیزهایی که ما را در میان گرفته اند، دارای نظم و ترتیب اند. اعم از اینکه هدف آنها

تأمین زندگی است یا لذت بردن از آن و یا نی به هر دو باشد.

یک بانوی باردار باید از یک برنامه غذایی دقیق طبق تجویز پزشک پیروی کند. نوزاد نیز پس از تولد مطابق ترتیب معینی باید غذا بخورد، استحمام و استراحت کند، حتی غذای او طبق فرمول خاص و با اجزا و عناصر معین تهیه می شود.

بعد نیز که کودک داخل در مرحله زندگی تحصیلی می شود، با نظم و ترتیب و برنامه و سازمان دقیق تری مواجه می شود و این وضع همچنان ادامه می یابد تا زمان که به اکرهه باید در مراسم تشییع جنازه ای شرکت کند که آن نیز با نظم دقیقی ترتیب داده می شود. از این رو، از تولد تا مرگ باید کوشش ها، فعالیت ها و حتی شادی ها و غم های خود را تحت نظم و قاعده درآوریم. از همه بالاتر باید تفکر خویش را نیز منظم کنیم.

البته منظور من آن نیست که حافظه را باید تنها به منظور ایجاد نظم در امور پرورش داد، بلکه مرادم این است هرگاه با ذهنی منظم به زندگی بنگرید و تنها احساسات را در امور دخالت ندهید با سهولت بیشتر و سریع تری به موفقیت و نیک بختی نائل خواهید گشت.

هرگاه بتوانید در ذهن و اندیشه نظمی پدید آورید، در نهایت آسانی خواهید توانست زندگی خودتان را تحت نظم درآورید. این کتاب راه نیل به این هدف را به شما ارائه می دهد.
برای کارآمدی خویش کارشناس باشید

سازمان بخشیدن ذهن به معنی تسلط بر آن است. به عقیده داروین «فرهنگ اخلاقی هنگامی به اوج ترقی و تعالی خود خواهد رسید که این حقیقت را بپذیریم که باید بر افکار خود مسلط باشیم».

از مدت مدیدی پیش اهمیت وجود سازمان در امور تجارتهی هویدا و محسوس بوده است و علم به این حقیقت است که موجب گردیده روز به روز تعداد کارشناسان در هر رشته از محصولات

افزایش یابد. بدیهی است منظور از کارشناس نیز عبارت از کارشناس تشکیلات یعنی در حقیقت متخصص فنی و رایزن مسائل تولیدی است.

اساس هر سازمان نیز عبارت از نظم و ترتیب است. آیا در یکی از رستوران های بزرگ طرز کار یک آشپز آزموده را در بنبوحه فعالیت و به هنگام ازدحام مشتریان مشاهده کرده اید؟ هر گاه درست به او بنگرید مشاهده خواهید کرد که هر یک از حرکاتش هدف خاصی دارد و حتی یک حرکت بی اساس انجام نمی دهد. کلیه ابزار و موادی که مورد لزومش می باشد در دسترس اوست و آن وسائلی که بیشتر به دردش می خورد در نزدیکی دست او قرار داد. طرز قرار گرفتن این ابزار چنان برای استاد آشپز عادی است که او با چشم بسته می تواند هر کدام را از جای بردارد و پس از رفع حاجت به جای خود بگذارد.

هر گاه یک پیشخدمت ساندویچ کالباس و گوجه فرنگی سفارش دهد، آشپز بیدرنگ قطعه نانی را به دو قسمت می کند و کالباس را با ورقه گوجه فرنگی با یک حرکت سریع و موزون داخل آن قرار می دهد.

هرگاه پیشخدمت نیمروی تخم مرغ بخواهد، آشپز چند لحظه کار خود را متوقف می کند و دو تخم مرغ به سرعت در روغن داغ کن می ریزد و در ظرف چند ثانیه نیمرو را تحویل می دهد. بدیهی است هرگاه آشپز بخواهد برای هر غذا مدتی وقت خود را صرف یادآوردن جای ظروف کند بدون شبهه مواجه با اشکال زیاد و کندی کار خواهد گردید. هر آشپز لایق برای هر غذایی مواد خاص و ابزار ویژه ای به ترتیب کامل آماده دارد که به محض سفارش دادن پیشخدمت آنها را برمی دارد و غذای مورد لزوم را طبخ می کند.

برای یک آشپز کارشناس تبعیت از این اصول و نظم ضرورت قطعی دارد. همین اصل در کلیه فعالیت های دیگر بشر نیز جاری است. سریع ترین و آسان ترین وسیله برای بهتر انجام دادن کاری بدون شبهه پیروی از اصول آن کار است. فعالیت و طرز کار یک آشپز آزموده مثال خوبی برای پرداختن به مقدماتی است که نخستین مرحله هر سازمان را تشکیل می دهد. تهیه و تدارک و تهیه برنامه و پیش بینی موانع و اشکالات همه جزئی از یک سازمان و یا مترادف آنست.

منظور من از نگارش این کتاب راهنمایی شما در سازمان دادن به فکر شماست. قطعی است که من در این راه مواجه با اشکالاتی خواهم شد زیرا بنا به اظهار دون مارکی «هر گاه به افراد بشر ثابت کنید که فکر می کنند به شما ابزار دلبستگی خواهند کرد لکن هرگاه بکوشید آنان را به درست اندیشیدن برانگیزد نسبت به شما احساس تنفر خواهند کرد» با وجود این من حاضر به مواجه با این اشکال هستم گویا نیک می دانم قسمت اعظم بشر اصولاً تمایل به تنبلی دارد و بنابراین حاضر نیست برای درست و منظم اندیشیدن کوشش و جهد کند.

در دوران ما که «تشکیلات» شرط اساسی موفقیت است چگونه برخی از اشخاص حاضرند بدون سازمان فکری زندگی کنند به ویژه وقتی مسلم است هر فردی می تواند به اندیشه های خود نظم و ترتیب بخشد. هر یک از شما باید بدانید تنها یک نفر مسئول طرز اندیشیدن و چگونگی ابراز عقل و ارزش فکری شماست و آن یک نفر تنها خود شما هستید.

این که در این لحظه شما مشغول مطالعه این کتاب هستید گواه بر این است که نخستین قدم مثبت را در راه «ایجاد نظم و تشکیلات در اندیشه های خودتان» برداشته اید زیرا با این اقدام دلبستگی خودتان را برای نیل به هدف ابراز داشته اید.

دلبستگی و علاقه یکی از شرایط مهم فراگرفتن هر چیزی است. شرط دیگر عبارت از برداشتن قدم علمی برای فراگرفتن آن چیز است. اینکه شما برای خریدن کتاب مبلغی پول پرداخته اید نشانه آن است که «این قدم علمی» را هم برداشته اید.

با این همه فراوانند اشخاصی که به جای عمل تنها به آرزو کردن قناعت می کنند. همچنین یکی از شگفتی های روزگار آن است که اشخاص نیازمند به کمک، کمتر از اشخاص بی نیاز برای استعانت از دیگران تلاش می کنند، چنانچه فی المثل افرادی که دندان سالم دارند دست کم سالی دوبار برای جلوگیری از یک نقص احتمالی به دندانساز مراجعه می کنند و حال آنکه دارندگان دندان های معیوب تنها موقعی به دندانساز رجوع می کنند که درد دندان برایشان طاقت فرسا گردد.

مراجعه به یک روانکاو در برخی از طبقات اجتماعی امری عادی است لکن کسانی که به راستی نیازمند به روانکاو هستند هرگز این نیازمندی را تصدیق نمی کنند و در نتیجه تا پایان عمر از کمک روانکاو بی بهره خواهند ماند. از آنجا که رشته تخصصی من بیشتر پرورش حافظه است غالباً با این قبیل اشخاص زیاد سر و کار دارم. پس از ایراد هر سخنرانی درباره رشته تخصصی ام مشاهده می کنم کسانی که جداً میل دارند از کتاب من استفاده کنند کسانی هستند که کم و بیش خود دارای نیروی حافظه قوی می باشند.

در مقابل عده بیشماری از اشخاص هستند که چنین تائید می کنند: «نیروی حافظه من فوق العاده خراب است. محال است هیچ عاملی بتواند از این لحاظ به من کمک کند». بدیهی است مادام که این قبیل اشخاص برای بهبود حافظه خود قدمی برندارند به همان حال باقی خواهند ماند و حال آنکه اینان دسته ای هستند که بیش از همه نیازمند به کمک می باشند.

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoocn.com مراجعه کنید یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۰۵۱۱ تماس حاصل نمایید

عده ای دیگر از اشخاص هستند که به محض مواجه شدن با حافظه نیرومندی آهی از دل به در می آورند و در دل چنین می گویند: «حاضرَم گرامی ترین دارایی خود را برای به دست آوردن چنین حافظه ای تقدیم کنم» و حال آنکه زحمت داخل شدن در یک کتابخانه را به خود نمی دهند و یا اینکه حاضر نیستند چند تومان صرف خرید حکتابی کنند که آنان را در به دست آوردن یک حافظه نیرومند کمک مؤثر خواهد کرد.

البته منظور من از این سخنان تلاش برای فروختن کتاب خودم نیست (گو اینکه از ترویج کتابم قلباً خشنود خواهم شد) بلکه مرادم این است که قسمت اعظم کتاب های سودمند به ندرت در دسترس کسانی که بیش از دیگران بدان نیاز دارند قرار می گیرند.

در مورد کسانی که هرگز برای استعانت از دیگران تلاش نمی کنند به جاست گفته بندتو اسپینوزا را تکرار کنم که می گوید: «مادام که یک فرد انسانی بر آن باشد کار به خصوصی از دستش ساخته نیست، تصمیم به اجرای آن نخواهد گرفت و در نتیجه آن کار برای وی غیر میسر خواهد بود».

طرز زندگی شما بستگی به فکر شما درباره امور دارد

منظور از فکر منظم تسلط بر واکنش های روانی و کشف مؤثرترین راه حل برای مسائلی است که در زندگی روزانه گریبانگیر آدمی می شود. به طوری که در صفحه های بعد مشاهده خواهید کرد قسمت اعظم اندیشه های ما برحسب گزینه متوجه حل مسائل مختلف است.

واکنش روانی ما در مقابل حوادثی که از طرف حواس ما احساس می گردد روشی است که ما برای حل مسائل زندگی پیش می گیریم. حل مسائل زندگی است که آنی فکر و ذهن ما را آرام نمی گذارد. بنابراین باید مسلم دانست که شما مسائل زندگی را با یک فکر منظم و مرتب به مراتب از هر

وسیله دیگری بهتر حل توانید کرد.

در این کتاب مثال های بیشماری در تأیید این حقیقت خواهید یافت لکن لازم است برخی از مثال ها را بیدرنگ خاطر نشان کنم. اینک واکنش در مقابل یک توهین را به طور مثال از قول راسل لیونز نقل می کنم: «تنها واکنش شایسته در مقابل یک توهین یا ناسزا عدم توجه بدانتست. اگر نمی توانید بر آن تسلط حاصل کنید بدان بخندید، اگر نتوانید آن را به استهزاء بگیرید پس بعید نیست که به راستی درخور آن باشید».

تصدیق می کنم که ناسزاشنیدن و یا تحقیر شدن چندان حادثه تحمل ناپذیری نیست ولی چرا نباید همان خونسردی و آرامشی را که می توان در مقابل توهین دیگران پیش گرفت در برابر حوادث بسیار مهمتر نیز نشان داد؟

شما همانطور که فکر می کنید روزگار می گذرانید. بنابراین بکوشید به طور روشن، مؤثر و درست بیندیشید.

موفقیت و نیک بختی به طور قطع در دسترس هر یک از افراد بشر قرار دارد و تنها مانع رسیدن به آن اشکالات ناشی از عدم لیاقت و افکار نادرست خود اشخاص است.

شما فکر و تخیل خودتان را کاملاً باز کنید خواهید دید که نظم و ترتیب و نیروی خلاقه به سرعت و سهولت داخل آن خواهید گردید درست مانند گرد و غباری که داخل یک گردگیر می شود. وقتی از (نیوتن) پرسیدند قانون ثقل را چگونه کشف کردی در پاسخ گفت: «با اندیشیدن». بدیهی است این پاسخ صحیح است ولی چنانچه در ظاهر می نماید پاسخ سهل و ساده ای نیست. بسیاری از افراد قبل از (نیوتن) افتادن یک سیب را از درخت مشاهده کرده بودند لکن (نیوتن) در مقابل این امر شروع به اندیشیدن کرد. از خودش پرسید: «چرا سیب به طرف زمین افتاد و بر عکس بالا

نرفت؟ چرا؟ چرا؟. افکارش بدون آنکه متشتت و متفرق گردد از هر جهت معما را فراگرفت و برای حل آن تلاش کرد و دست کم کوشید به سؤالات خودش پاسخ دهد.

بدیهی است من قصد ندارم به شما طرز کشف قوانین مهم طبیعت را بیاموزم لکن هنگامی که از مطالعه این کتاب فارغ شدید، شاید به اهمیت یکی از اموری که به نظر شما فوق العاده ساده می نماید یعنی «دیدن» اشیاء به طور روشن تر و صریح تر و درست فکر کردن درباره آن پی برده باشید.

ممکن است چنین بیندازید که می توانید اشیاء را خوب ببینید و درک کنید. شاید تا اندازه ای حق داشته باشید. ولی به خاطر آورید که از دیر زمان حتی از آغاز درخشیدن ستاره تمدن کهن یونانیان حکیمان بزرگ پیوسته این نکته حیاتی را تأیید می کردند که «انسان قبل از هر چیز باید خودش را به خوبی بشناسد.» ما قسمت اعظم وقت خود را صرف اندیشیدن درباره خودمان می کنیم و با این همه آیا شگفتی آور نیست که اطلاعات ما درباره خودمان تا این اندازه ناقص و ناچیز باشد؟

برای حل یک مسأله سعی کنید از راه های عادی و متداول اندکی خارج شوید و آن را از کلیه جوانبش بررسی کنید. فی المثل عدد رومی ۹ یعنی IX را در نظر بگیرید. اینک ما از آن یک مسأله کوچک می سازیم. آیا می توانید با افزودن یک علامت به این عدد کلمه ای درست کنید که به زبان فرانسوی و انگلیسی معنی شش بدهد؟

شما باید در ظرف چند ثانیه این مسأله را حل کنید. هرگاه موفق به حل این مسأله بسیار ساده نشوید برای آن است که افکار شما متوجه راه صریح و روشن نیست بلکه در راه های تاریک سرگردان است.

منحرف کردن توجه اشخاص از درست فکر کردن مؤثرترین حربه شعبده بازان و افسونگران است.
هرگاه موفق به فریفتن شما می گردند برای آن نیست که دست آنها سریع تر از چشم شما کار می کند بلکه برای آن است که می توانند با تردستی توجه شما را به جای دیگر منحرف کنند و در این اثنا بدون آنکه شما مشاهده کنید مهمترین قسمت حقه بازی خویش را با راحتی و موفقیت انجام دهند.

در این مسئله کوچک به خصوص من شما را وادار کرده ام که تمام فکر خودتان را متوجه «اعداد رومی» کنید بدیهی است هرگاه تمام توجه شما معطوف به تنها اعداد رومی باشد محال است که این مسئله فوق العاده ساده را حل کنید لکن برعکس هرگاه از این راه تفکر خارج شوید مشاهده خواهید کرد که حل آن فوق العاده سهل و آسان است.

هرگاه تاکنون در ذهن خود موفق به حل این مسئله نشده اید کافی است حرف S را در آغاز ۹ رومی قرار دهید و خواهید دید کلمه SIX که به زبان های انگلیسی و فرانسوی معنی شش می دهد به وجود خواهد آمد. افرادی که عادت به سنجیدن مسائل از همه جوانب داشته باشند معماهای سهل از این قبیل را آنآ حل می کنند.

آیا به راستی می اندیشید یا به خیال کردن قناعت می ورزید؟

سازمان دادن به فکر و اندیشه های خود در عین حال مستلزم کشف یک هدف کاملاً صریح و معینی برای این افکار است. هرگاه اندیشه های شما تنها حال تخیلات و دور و دراز را داشته باشد در اکثر موارد از تفکر نتیجه نخواهید گرفت. البته نباید دچار اشتباه شوید. هرگاه خیالات شما جنبه مثبت داشته باشد و اقدامات شما را رهبری نماید و منجر به عمل گردد بدون شبهه سودبخش است لکن هرگاه جانشین عمل گردد و اثر مثبتی بر وجودش مترتب نباشد پیشیزی ارزش ندارد. فراوانند کسانی

که تنها به خواب و خیال دلخوش دارند زیرا خواب و خیال ممکن است جایگزین حقیقت گردد و آذمی را از جهد و کوشش برای نیل به حقایق بازدارد.

ریچارد همبر موسیقی دان معروف و دوست صمیمی من در پاسخ به این پرسش من که «راه موفقیت در کار چیست؟» چنین پاسخ داد: «یک کار مداوم هرگاه به طور درست و عاقلانه صورت گیرد و توأم با فکر مرتب و منظمی باشد خواهی نخواهی قرین موفقیت خواهد گردید».

بحث درباره این استدلال اندکی دشوار است. بدیهی است کار مداوم یک «نیروی باارزشی» است به شرط آنکه درست انجام یابد و توانایی اندیشیدن نیروی دیگری است (به مراتب مفیدتر از نیروی اولی) به شرط آنکه قرین نظم و سازمان باشد.

پروفسور (ویلیام جمس) خاطر نشان می کند: «وقتی آنچه را که هستیم با آنچه به راستی باید باشیم مقایسه می کنیم باید تصدیق کنیم که تنها نیمه بیداریم و فقط از یک قسمت ناچیزی از قوای ذهنی خودمان بهره مند می گردیم» من نیز مانند آن استاد بزرگ روانشناسی تردید دارم که ما بتوانیم در دوران زندگی خودمان از مجموع دانش و قوای ذهنی خویش بهره مند گردیم. بنابراین چرا دست کم سعی نکنیم به طور بهتری از این قوای ذهنی استفاده نماییم؟ سعی کنید این قوا را منظم و مرتب کنید و مشاهده خواهید که برای نیل به یک زندگی موفقیت آمیز و سعادت مندتر داخل جاده درست شده اید.

این نکته را باید همواره به خاطر داشت این نیروی ذهنی ماست که ما را نیک یا بد، خوشبخت یا بدبخت، غنی یا فقیر می کند و با این همه به جای آنکه در صدد تنظیم افکار خودمان را صرف امور ناچیز می کنیم. باید دانست زمان به مراتب از پول مهمتر است و گرانبهارترین ذخیره ای است که ما می توانیم مصرف کنیم. بنابراین هرگاه میل دارید در کار موفقیت حاصل کنید زمان را با تفکر و

تأمل درباره امور بگذرانید. به خودتان اطمینان دهید که امکان پیشرفت همواره وجود دارد و به طور یقین شما جلو خواهید رفت.

هرگاه بتوانیم مفهوم دانش را درست درک کنیم یعنی ارزش آن جزئی قسمت دانش را که به دست آورده ایم احساس نماییم مشاهده می کنیم امکان کسب علم و معلومات حد و حصری ندارد.

ابتکار مردی که برای «چشم چرانی هم» فکرش را نظم داده بود

در این فصل مختصر سعی کردم مفاد این کتاب را برای شما شرح دهم. تصور می کنم با مطالعه

همین چند سطر دریافته اید که یک فکر متشکل و منظم شما را در رهایی از خیالات دور و دراز،

پریشانی، ملالت، شک و تردید و هرگونه دودلی رهایی خواهد بخشید و شما را معتاد بدان خواهد

کرد که درست در برابر امور زندگی واکنش نشان دهید، مسائل را به طور مؤثر حل کنید، عادات

ناپسند را کنار نهاده و به جای آن عادات مطلوب کسب نمایید، امور آینده را پیش بینی کنید، راهی

را که باید بیمایید سهل تر و کوتاه تر سازید و به طور کلی زندگی را با نیک بختی و موفقیت بیشتر

به سر برید.

یک فکر منظم شامل هزاران موضوع است که نمی توانم همه را در این کتاب به میان آورم. با این

همه نکاتی چند را در اینجا یادآور می شوم این گفته امروز در همه جا رواج دارم که «تنها برای

حال باید زنده بود» من با این گفته تنها به شرطی موافق هستم که اینطور صلاح شود: «تنها برای

زمان حال و زمان آینده باید زنده بود!» زیرا جداً به لزوم پیش بینی، دست کم پیش بینی فردا عقیده

دارم. چاره پس فردا را هم شاید بتوان فردا کرد.

اخیراً هنگام ورود به یک میهمان خانه در یکی از مراکز تفریحی و استراحت از ابتکار صاحب

میهمان خانه که یک آگهی غیرمأنوسی در مدخل سالن ناهارخوری نصب کرده بود به حیرت افتادم

زیرا آگهی چنین حاکی بود: «از مسافری محترم درخواست می شود برای خارج کردن میوه از اطاق ناهارخوری به خود زحمت ندهند زیرا میوه روی میز داده نخواهد شد».

یک بار دیگر ضمن اینکه در خیابان مدیسن نیویورک در انتظار دوستی بودم منظره ای دیدم که موجب تعجبم شد. عده ای از جوانان که از هر حیث خود را آراسته بودند به زیباترین دختران جهان که از این خیابان معروف می گذشتند تملق می گفتند و می کوشیدند توجه آنان را نسبت به خود جلب کنند. برخی از مردان سالمندتر را نیز می دیدم که به سهم خود با چشم این دختران افسونگر را می خوردند. در این میان روش یکی از آنان توجه مرا کاملاً به خود جلب کرد.

توضیح آنکه او دختران را با چشم تعقیب می کرد بدون آنکه هیچکس متوجه چشم چرانی او گردد بدین قرار که هر بار یک دختر دلربایی را می دید از یک جهت خیابان می آید او بیدرنگ به جهت مقابل برمی گشت و با نهایت فراغت به تماشای دختر می پرداخت بدون آنکه کسی متوجه او گردد و بی جهت خود را برای رضای یک میل طبیعی در زحمت بیندازد. مسلم است که من او را دارای «فکر منظم و عملی» یافتم.

برای خلق کردن بیندیشید- از جاده های معمولی و متعارفی خارج شوید

«سحر و افسون نیروی تخیل و قدرتی که به انسان برای تبدیل جهانش به یک جهان نو و منظم و

سعادت‌مند می بخشد موجب آن می گردد که این نیرو ارزنده ترین نیروی بشر به شمار می رود.»

فرانک بارون

نیروی تفکر و یا اندیشه خلاق یکی از مؤثرترین عوامل موفقیت و پیروزی به شمار می‌رود. بسیار

دشوار است که نیروی تخیل را به طور واضح و صریح درک کرد و حال آنکه اثر آن کاملاً روشن و

صریح است.

چگونه می توان به شما آموخت که متفکرتر باشید؟ تنها راه آنست که همواره متوجه باشید هدف

تخیل خلق کردن است و شما از نیروی خیال خود برای خلق کردن و آفریدن باید منتهای استفاده را

بکنید.

بدیهی است همانطور که هرگونه فعالیتی مستلزم عمل است فکر کردن به منظور خلق نمودن نیز نیاز

به تمرین دارد. هر گاه شما نیکوکاری را تمرین کنید روز به روز نیک سرشت تر خواهید شد و هر

گاه دلیری و شجاعت را تمرین کنید شجاع تر خواهید گردید و هرگاه هدفتان از تفکر خلق کردن

باشد یقین بدانید نیروی خلاقه فکر شما روز به روز بیشتر خواهد شد.

متأسفانه در جهان امروز اکثر اشخاص به همان اصول قدیمی که رهایی از آن بس دشوار است

سخت چسبیده اند. زمانی بود انسان برای ادامه زندگی نیاز به استفاده از نیروی خلاقه خود داشت

لکن امروز چندان اجباری به توسل به تخیل ندارد.

به استثنای برخی از رشته ها مانند هنر به طور کلی در سایر رشته ها انسان ترجیح می دهد به جای

ذهن بیشتر جسم خود را به کار بیاندازد. فی المثل برای انسان شستن و نظیف کردن اتومبیل خود،

پاک کردن جلو خانه از برف، برق انداختن کف اطاق و غیره به مراتب سهل تر از طرح یک داستان و یا سرودن یک قطعه شعر است و به طور کلی بشر از فکر کردن می گریزد.

اگرچه فعالیت بدنی هم به جای خود ضروری است من با (هنری تایلر) موافق هستم که گفته است: «این نیروی تخیل است که موجب گردیده این شهر غرق نور گردد و کلیه وسایل احتیاج ما خلق شود و راه پیشرفت و نیکوکاری هموار گردد و زندگی عده روز افزونی روز به روز زیباتر شود» خیال یک عامل گرانبها برای تأمین یک زندگی بهتر است.

روح خلاقه فطری است

یقین دارم همه شما با من هم عقیده اید که نیروی تخیل خلاقه در زندگی اهمیت حیاتی دارد و نیز شک ندارم که همه شما میل دارید برای خلق کردن قادر به اندیشیدن باشید و باز اطمینان دارم بسیاری از اشخاص عقیده دارند نیروی تخیل خلاقه یک نیروی فطری است. آری این حقیقت قابل انکار نیست که تخیل در همه ما یک نیروی فطری است. قیاس کنید حتی کودکان تا چه اندازه از این موهبت بهره مند هستند لکن به تدریج که عمر می گذرد تمایل ما به غفلت از خیال شدیدتر می شود و حتی برخی از ما در تمام مدت عمر این گنجینه سرشار را بی مصرف می گذرانند. چه زیان جبران ناپذیری! زبانی که نه تنها به شما بلکه به تمام انسانیت وارد می شود. چه کسی از این حقیقت تلخ چنانچه باید آگاه است؟

چه کسی می داند هرگاه شما به موقع در صدد پرورش نیروی تخیل خود و استفاده از آن برمی آمدید چه اعجازهایی از ذهن شما ساخته بود! با این همه شما همه می پندارید که نیروی خلاقه را از خداوند تنها به عده معدودی از اشخاص ارزانی داشته است.

شاید این تصور تا اندازه ای مقرون به حقیقت باشد ولی از کجا معلوم است شما با اندکی اراده و

تمرین نتوانید جزو این عده معدود درآیید؟

من به هیچ روی عقیده ندارم نیروی تخیل استعدادی ویژه عده ای معدود از اشخاص باشد. همه ما از این استعداد بهره داریم منتهی فاقد اراده کافی برای استفاده از آن می‌باشیم. به طور کلی تخیل نیز باید عادی شود و مانند هر عادتی مدتی تمرین و تلاش می خواهد.

اما چگونه می توان عادت فکر کردن را به دست آورد؟ برخی از عواملی که قبلاً بدان اشاره کردم برای کسب این عادت ضروری است که از جمله آنها شور و کنجکاوی و علاقه را باید نام برد. گاه از اوقات برای یک نویسنده چند ساعت قدم زدن در شهر کافی است تا با خرمی از اندیشه های نو و تفصیلات جالب و ظرافت های بکر برای نگارش کتابی به خانه برگردد. علاقه و کنجکاوی موجب آن می گردد که وی پیوسته در تجسس افکار و عقاید نوین باشد.

چندی پیش یک برنامه «پرسش و پاسخ» را در تلوزیون تماشا کردم. یکی از شرکت کنندگان در مسابقه مبلغ هنگفتی پول برد و به یاد می آورم که به زن من خاطرنشان کرد که در آینده نزدیکی تنها ثروتمندان این شهر همان اشخاصی خواهند بود که در این قبیل مسابقات شرکت جسته و گوی سبقت را از دیگران برابند من به نوبه خود به او گفتم در آینده نزدیکی این برندگان نیک بخت بازندگان و حتی کسانی را که هرگز در صدد شرکت در این قبیل مسابقات برنیامده اند به دیده تحقیر خواهند نگریست.

با اتکا به همین نظر خودم داستان مختصری به نام «نیازمندان» نگاشتم (منظور از نیازمندان کسانی بود که هرگز پیروز نمی شوند) و بی درنگ موفق به چاپ و استفاده از آن شدم.

این مطلب را تنها برای آن خاطر نشان ساختم تا به شما ثابت کنم چگونه گاه از اوقات یک جمله و

یک اظهار نظر ساده در پرتو تخیل و اندکی «افراط» ممکن است منشأ یک داستان جالب گردد.

افراط یک عامل لازم برای پرورش نیروی تخیل خلاقه است. من با نگارش داستان نیازمندان یک

فکر اولیه را بزرگ کردم. همین اصل به طور کلی در مورد اختراعات و اندیشه های خلاقه مصداق

دارد. ماشین بخار در حقیقت چیزی دیگر جز پرورش فکر دیگری که می جوشد نیست.

حالا اجازه بدهید برای افزایش قوای خلاقه شما چند عقیده صریح اظهار دارم. قبل از همه این فکر

را از سر خودتان به درآورید که زیر آسمان نبود دیگر چیز تازه ای باقی نمانده است و تا سرحد

امکان انسان اختراع کرده و کشف نموده و آنچه گفتنی بوده گفته است زیرا خودتان می دانید این

ادعا به هیچ روی درست نیست در حقیقت با اینکه قبلاً گفتم امروز بشر استفاده از نیروی فکر خود

را ضروری نمی داند، برعکس روز به روز این نکته مسلم می گردد که تنها عامل پیشرفت است.

کسانی که در زندگی شاهد پیروزی را کاملاً به دست می آورند کسانی هستند که افکار نو ابتکاری

دارند. منظور من تنها نگارش داستان و قصه نیست بلکه هدفم اشاره به کلیه فعالیت های ذهنی

است.

کارخانه های بزرگ و کوچک صنعتی برای تشویق کارمندان خود به استفاده از نیروی خلاقه خویش

یک «صندوق پیشنهادات» در اختیار آنان قرار می دهند. این کارخانه ها نیک می دانند که پیشنهادات

و افکار خوب در بهبود صنعت و محصولات آنان تأثیر فراوان دارد.

چه کسی داستان مختصر آن مردی که با سه کلمه توانست ثروت سرشاری گردآورد نمی داند؟ وی

به سازندگان نوشابه کوکاکولا پیشنهاد کرد که «این نوشابه را در بطری های کوچک بریزید» کارخانه

کوکاکولا این پیشنهاد را پذیرفت، خودتان می دانید چه سرمایه ای گردآورد.

به طوری که ملاحظه می کنید برای اظهار یک عقیده و دادن یک اندرز هیچ نیازی به تعیین جوائز مخصوص نیست. زیرا انگیزه قبلی برای نشان دادن یک ابتکار همواره وجود دارد و آن عبارت از به دست آوردن پول بیشتر و شرایط زندگی و کار بهتر و مخصوصاً لذت خلق یک فکر عملی و احساس انجام یک کار مفید است.

نیروی خیال عبارت از عاملی است که موجب خلق روش های طبقه بندی سهلتر و منطقی تر و اصول حسابداری بهتر و شرایط کار مطبوع تر می گردد و به طور کلی عاملی است که در کلیه فعالیت های انسان اعم از بازرگانی و غیره وجود دارد.

استعداد خلاقه خود را پرورش دهید

در این خصوص من عقیده دارم که نیروی تخیل خلاقه مبنی بر «ارتباط» اشیاء است بدین معنی که تجسس روابط متقابل بین دو شئی و یا دو فکر مبدأ هر فکر نوینی است که در عین حال تمرین بسیار جالبی برای ذهن به شمار می رود.

برای کشف رابطه بین دو شئی باید کلماتی به کار برید که دارای معانی یکسان و یا آنکه متضاد باشند و به طور کلی باید از تداعی معانی استفاده کنید. فی المثل برای یافتن ارتباط بین مداد و سبک باید اینطور استدلال کنید: مداد از گرافیت ساخته شده است که سبک است و حال آنکه منشأ گرافیت سرب است که وزن سنگین دارد و بدین طریق مداد از راه گرافیت فکر شما را متوجه سرب می کند و به فکر می افتید که سرب در عین حال هم سنگین و هم سبک است.

ارتباط بین «الماس» و سیگارت را نیز اینسان می توان قیاس کرد:

الماس، سیگارت، الماس، حلقه، گرد، دایره، دایره دود، دود سیگارت.

شما با این روش می توانید با کمک نیروی خیال ارتباط بین اشیاء مختلف و افکار دور را پیدا کنید حتی می توان با اتکا به این اصل یک بازی تفریحی تشکیل داد که به تقویت ذهن نیز کمک مؤثر می کند. فی المثل می توانید با استعمال حداقل کلمه ارتباط موجود بین دو شیئی را که خیلی از هم بعید می نمایند پیدا کنید. مانند مرغ و تولستوی - زیر دریایی و هویج و غیره.

برای حل این مسائل باید از نیروی خیال خودتان استفاده کنید لکن هدف ما این نیست بلکه به طوری که قبلاً خاطرنشان ساختم هر فکر و اندیشه جدید باید از یک ارتباط و تداعی معانی که نخست بدان اشاره کردم به شما اجازه خواهد داد که به افکار و اندیشه های نوینی دست یابید.

اینک شما می توانید با پرسش و تداعی معانی و پرورش افکار و عقاید بر نیروی خلاقه خودتان بیش از پیش بیافزایید. فی المثل من برای نگارش داستان «نیازمندان» فکر اصلی برندگان مسابقه تلویزیونی را به موضوع قصه ای که شنیده بودم ارتباط دادم و آن را با قدرت خیال پروراندیم. چند سال پیش روشی را فراگرفتم که برطبق آن می توانستم یک دسته ورق بازی را از حفظ به یاد آورم. مدتی این روش را به کار بستم و سپس از آن برای یادآوری نام ها و صورت ها و قیافه ها و اعداد و وعده ها و غیره استفاده کردم و بدین طریق یک ارتباط مفید بین روش یادآوری ورق ها و یادآوری مطالب دیگر برقرار ساختم. اساس مطلب آن بود که روش یادآوری ورق ها را بیش از پیش پرورش دهم. چندان کار سهلی نبود لکن با مرور زمان و بردباری و فعالیت سرانجام پیروز شدم.

فعالیت خلاقه، نیروی هوش خلاقه را پرورش می دهد

هرگاه شما درباره یک شیئی به خصوص سؤالاتی مطرح کنید فی المثل از این قبیل: آیا هرگاه این شیئی بزرگتر باشد در عمل از آن استفاده بهتری می توان کرد؟ آیا بهتر است کوچکتر باشد؟ آیا

گودتر باشد فایده اش زیادتر نخواهد بود؟ خواهید دید افکار و عقاید نوینی به ذهن شما هجوم می آورند که قبلاً هرگز به فکر آن نبودید.

طرح سؤالی در ذهن راجع به موضوع به خصوصی و کوشش برای یافتن پاسخ آن در شما نیروی تخیل خلاقه ایجاد خواهد کرد و هرگاه برخی از سؤالات به نظر شما بی معنی و بی نتیجه آید ناراحت نخواهید شد زیرا ابلهانه ترین سؤال از خودمان یا دیگران ممکن است موجب پیدایش یک فکر نو و بسیار جالبی گردد. کسی که سؤال می کند فقط پنج یا شش دقیقه جاهل است و حال آن کسی که هیچ وقت سؤال نمی کند تمام وقت عمر جاهل می ماند.

به فرض آن هم که برخی از پاسخ ها جنبه عملی نداشته باشد و نتوانید از آن نتیجه ای بگیرید با این همه بهتر از عدم تفکر و آزمایش است زیرا خواهی نخواهی کمیت موجب تولید کیفیت خواهد گردید.

زیاد از عدم موفقیت مأیوس نگردید زیرا به طور یقین اشخاص بیشماری که مورد رشک شما هستند و با دیدگان حسرت بار به کار و فعالیت آنان می نگرید و چنین می پندارید که نوابغی بزرگ هستند به شما اطمینان خواهند داد که پیروزی آنان چیزی دیگری جز نتیجه کار و زحمت و بردباری فراوان نبوده است.

این اشخاص از نیروی کافی برای رسیدن به مقصود برخوردار بوده اند و موفقیت آنان جز این موجب دیگری نداشته است. قانون اساسی آن است که یک کوشش خلاقه آغاز شده را به ثمر برسانیم. حتی اگر کوشش در وهله اول به نتیجه نرسد باید تا رسیدن به مقصود به تلاش ادامه داد. هرگاه شروع به نگارش یک کتاب، یک داستان و یا یک نامه ساده می کنید بکوشید آن را به پایان رسانید. در اکثر موارد آنچه شما خلق کرده اید و به نظرتان از هر حیث بی ارزش می نماید ممکن

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoo.cn.com مراجعه کنید یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۰۵۱۱ تماس حاصل نمایید

است برعکس بسیار ارزنده باشد. بنابراین همیشه سعی کنید آنچه را که شروع کرده اید به سامان برسانید و خواهید دید که شکست های شما تبدیل به نرده های پلکان موفقیت ها و پیروزی های درخشان آینده خواهد گردید.

بنابراین از به کار انداختن نیروی تخیل خودتان نهراسید. هر چه آن را بیشتر به کار بندید بهتر است. هیچ کس بدون کار و فعالیت و تمرین نمی تواند در کاری تخصص و صلاحیت حال کند. قوای خلاقه شما به نسبت فعالیت خلاقه شما پرورش می یابد.

بارها دیده ام بسیاری از اشخاص از تصور افکار نوین می ترسند و یا اینکه احساس ناراحتی می کنند یا اگر هم فکر تازه ای می کنند از اجرای آن بیم دارند. در این موارد به هیچ روی در بند افکار و عقاید دیگران نباشید بلکه با نهایت استقلال و بدون توجه به عقاید دیگران افکار خودتان را به مورد اجرا گذارید.

به طور معترضه باید گفت برای پرورش نیروی تخیل، خلق ضرب المثل و غیره نیز بسیار مفید است. فی المثل «خاموش مانند یک متفکر» و غیره.

هرگاه کارهای شما مطابق دلخواه جلو نمی رود به عوض آنکه ابراز ناراحتی و عصبانیت کنید و یا اینکه خودتان را بیازید از فکر کسانی که در موقعیت شما بوده اند استفاده کنید و اشکالات خود را برطرف کنید.

فی المثل از آن صاحب مغازه لباس فروشی الهام بگیرید که خود را در میان دو رقیب خطرناک یافته بود بدینقرار که مغازه لباس فروشی دست چپ او بالای مغازه اعلان کرده بود «حراج به نصف قیمت» و مغازه دست راست نوشته بود: «فروش به قیمت باور نکردنی» این بازرگان تنها در بالای مغازه خود اینطور اعلان کرده بود «درب ورود اصلی!».

به طوری که مشاهده می کنید نیروی خیال بر بسیاری از مشکلات فائق می آید.

عادات نیک را تقویت کنید و عادات ناپسند را ریشه کن سازید

عادات ممکن است بهترین خدمتکار و یا بدترین ارباب باشد

(ناتانیل امونز)

چنین تصور می کنم که در یک چنین کتابی بحث در پیرامون عادات اعم از نیک و بد از هر حیث

ضروری است. با وجود این بسیاری از مطالبی که قصد دارم در زمینه عادت تذکر دهم بیشتر جنبه

روانشناسی و روانکاوای دارد.

اما از طرف دیگر چون من نه روانشناس و نه روانکاو هستم به خود اجازه نمی دهم که وارد این

مباحث شوم با این همه می کوشم عقاید شخصی خودم را در این خصوص اظهار دارم.

قبل از همه باید تصدیق کنم من نیز با عقیده (امونز) موافق هستم و برآنم که عادت ممکن است

خدمتکار بسیار ارزنده ای باشد و موجب صرفه جویی وقت و خستگی گردد و به طور کلی کارها

را فوق العاده تسهیل نماید.

موفقیت همواره بستگی به عادت دارد. هرگاه شما بکوشید از لحاظ سلامتی، استراحت، وقت

شناسی، سرعت در اتخاذ تصمیم، وظیفه شناسی، فعالیت عادات نیکی کسب کنید بدون شبهه

حاصل تلاش شما نیک بختی و سعادت خواهد بود.

برعکس جانکاه ترین باری که ممکن است شانه های شما را خرد کند عادات ناپسند است. این

عادات در حقیقت دام هایی هستند که افتادن در آن بسیار سهل ولی رهایی یافتن از آن برعکس

خیلی دشوار است.

به قول هراس مان عادت طنابی است که هر روز رشته ای بر آن می افزاییم به طوری که در پایان از هم گسستن آن امری ناممکن می گردد.

آیا میل دارید عادات را ریشه کن کنید؟

راجع به رهایی یافتن از عادات ناپسند کتابهای بیشماری وجود دارد که در آن راه های مختلفی را ارائه می دهند یکی از این راه ها تکرار عمدی عادات است. این اظهار در ظاهر بسی عجیب می نماید با این همه در اکثر موارد نتایج گرانبهایی از آن حاصل می گردد.

فی المثل شخصی که مشغول فراگرفتن ماشین نویسی است هر بار که می خواهد حرف ک را بزند مرتکب اشتباه می گردد. در آغاز ممکن است تصور کند یک اشتباه ساده است لکن هرگاه این اشتباه تکرار شود تبدیل به عادت می گردد. راه ترک این عادت آن است که عمداً و با تمرکز فکر آن حرف غلط را چندین بار بزند. در حقیقت او باید این اشتباه را آنقدر تکرار کند تا زشتی و ناراحتی آن را در اعماق وجدان و ذهنش براند. بدین طریق در اکثر موارد نتیجه گرانبهایی برای ترک آن عادت حاصل می گردد. در حقیقت بسیاری از عادات هنگامی که از قسمت ناآگاه ذهن رانده شدند برای همیشه نابود می گردند.

همین روش برای ترک برخی از عادات مانند بازی کردن با گوش و بینی به کار می رود لکن این روش ها باید تحت نظر روانشناسان کارآزموده عملی گردد.

با این همه به کار بستن این روش در مورد برخی از عادات بسیار خطرناک و حتی جنون آمیز است. فی المثل هرگاه میل داشته باشید سیگار کشیدن را ترک کنید بکار بردن یک چنین روشی بسیار تمسخر آمیز خواهد شد.

عده ای هم عقیده دارند که آدمی در پرتو اراده نیرومند به سهولت می تواند خودش را از هر گونه عادت ناپسند برهاند. اما به عقیده من ترک عادت عبارت از یک نتیجه غائی است که آدمی باید بدان برسد و با اراده نمی توان مستقیم به هدف نهایی رسید. شما به یک مرد افسرده بگویید که تنها با کمک اراده خودش را از این عادت برهاند. من شک دارم که بتواند نتیجه ای بدست آورد زیرا این عادت نیز مانند بسیاری از عادات دیگر جنبه روانی دارد و تنها با یاری یک روانشنا قابل می توان آن را رفع کرد.

اخیراً درباره اثر هیپنوتیسم برای رفع بسیاری از عادات نکوهیده زیاد بحث کرده و بسیاری از دانشمندان آن را برای ترک عادت دخانیات و جویدن ناخن و پر خوری و بیخوابی بسیار مؤثر دانسته اند. با این همه این روش نیز برای آنکه نتیجه مطلوب بخشد باید تحت نظر یک کارشناس اعمال گردد. به طور کلی به فرض آن هم که هیپنوتیسم مفید باشد اثر آن پایدار نیست و عادت پس از مدتی بار دیگر با نیروی هر چه تمام تر پدید می آید تا اینکه معتاد را بار دیگر هیپنوتیسم کنند و یا اینکه ممکن است به جای آن عادت ناپسند عادت ناپسندتر دیگری که می خواهند رفع کنند به وجود آید. هرگاه بر اثر هیپنوتیسم از سیگار کشیدن خودداری کنید بعید نیست که در عوض معتاد به جویدن ناخن ها گردید و هرگاه از پر خوری رهایی یابید بعید نیست شروع به سیگار کشیدن کنید.

بنابراین به نظر من مؤثرترین راه برای رهایی از عادت ناپسند آن است که آدمی جداً میل به ترک آن عادت داشته باشد. کسانی که مدعی هستند نمی توانند دخانیات را ترک کنند هرگاه به راستی مایل به ترک عادت باشند به سهولت از آن رهایی خواهند یافت. اشکال کار در آن است که در اکثر موارد افراد جداً مایل به ترک عادات ناپسند خویش نیستند.

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoocn.com مراجعه کنید یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۰۵۱۱ تماس حاصل نمایید

به استثنای افسردگی و سایر عاداتی که جنبه روانی دارند برای ترک عادات ناپسند دیگر باید دید آیا قلباً میل به ترک این عادات دارید یا خیر؟ در اکثر موارد قلباً چنین میلی را ندارید و برعکس از ادامه این عادات یک لذت حقیقی احساس می کنید.

بنابراین، عقیده من بر آن است که از اظهار تأسف بی مورد خودداری کنید و یا آنکه جداً برای کلیه عادات ناپسندی که اکنون بر شما چیره شده اند کمر همت ببندید.

به جای عادت قدیمی یک عادت نو برقرار سازید

بکوشید در مقابل ترک عادت ناپسند؟؟ و بدین طریق خواهید دید که جداً پیشرفت خواهید کرد.
فی المثل هر موقع که میل به جویدن ناخن می کنید بی درنگ غرق در انجام کاری گردید که از مدت مدیدی پیش به تأخیر می انداختید.

هرگاه به راستی میل دارید دست از سیگار کشیدن بردارید، به محض اینکه تمایلی برای این کار احساس می کنید، اگر در خانه بودید بی درنگ شروع به نگارش نامه برای کسی کنید که سیگار از دسترس شما خارج گردد.

من عقیده دارم اکثر عادات نکوهیده برای آن در نهاد ما ریشه می گیرند که درک نمی کنیم این عادات ممکن است به دیگران زبانی وارد نسازد و یا اینکه خود را قادر به ترک آن نمی دانیم.
بنابراین مدتی درباره عادت خود به مطالعه دقیق پردازید و قیاس کنید کدام یک از آنها نامطلوب

است؟ از دوستان خودتان سؤال کنید ولی احتیاط را از دست ندهید زیرا ویلیام جیمس چنین می گوید: «هرگاه از دوستان خودمان بخواهیم که راجع به نواقص ما حقایق را بگویند تنها سبک مغزان عیب ما را صراحتاً به ما خواهند گفت و بنابراین نمی توان از این لحاظ به گفته دیگران زیاد اعتماد

داشت.»

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoocn.com مراجعه کنید یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۰۵۱۱ تماس حاصل نمایید

پس ملاحظه می کنید که بهتر است آدمی خود به نواقص خویش پی برد و برای رفع این نواقص جداً دامن همت به کمر بندد. سعی کنید به جای عادات ناپسند عادات نیکو کسب نمایید. اراسم می گوید: «یک میخ همواره میخ دیگر را از جای بدر می کند. درمان عادت بد را تنها عادت دیگری باید دانست».

گاه از اوقات از این لحاظ شرط بندی با خود ممکن است اثرات نیکویی به بار آورد. شما نیز با خود عهد کنید که تحت تسلط عادت به خصوص قرار نگیرید. هرگاه به راستی میل دارید از عادت ناپسندی رهایی یابید عزم خودتان را با دوستان نزدیک و صمیمی به میان نهید و از آنان در این خصوص یاری بطلبید. و در مورد لزوم از آنان بخواهید که راجع به روش ما و عادات شما اظهار نظر کنند و در این صورت شما ناگزیر به اتخاذ تصمیم جدی برای رهایی از عادات خودتان خواهید شد. زیرا برای حفظ آبرو در مقابل دوستان جداً برای رفع عادت نامطلوب همت خواهید گماشت.

شاید بتوانید برای ترک عادت از اندیشه اعضای باشگاه «میگساران ناشناس» الهام بگیرید. اعضای این باشگاه به حکم قرعه رأی می دهند که روزی یکی از اعضا لب به مشروب نیالاید.

هر یک از اعضا اینطور استدلال می کند: «امروز میل به نوشیدن ندارم و می توانم تا شام خودداری کنم. فردا شاید در می گساری افراط کنم ولی امروز لب به مشروب نخواهم زد».

فردای آن روز همین استدلال را تکرار می کنند تا یک روز دیگر هم از میخواری چشم پوشند و بدین طریق کم کم ترک عادت کنند. فکر ترک کردن عادت «برای همیشه» ممکن است غیر ممکن به نظر آید و حال آنکه یک روزی خودداری از میخواری قابل تحمل می نماید.

پس از مدتی با ادامه این روش آدمی تا اندازه زیاد از تسلط عادت رهایی یافته و می توان گفت که تقریباً پیروز شده است. این روش را برای ترک عادات نامطلوب به کار بندید مشاهده خواهید کرد

که سرانجام نتیجه خواهید گرفت. بدیهی است ترک عادت کار سهلی نیست لکن با اراده و تلاش رسیدن به مقصود دشوار نیست.

به طور قطع تغییر عادت‌های که سالیان متمادی و شاید هم سالها بدان معتاد بوده اید آسان نمی باشد. نباید تصور کنید که کار سهلی است ولی هرگاه عادت شما به سلامتی مزاجتان لطمه وارد می آورد و در شخصیت و نیک بختی و امکانات موفقیت شما اثر نامطلوب دارد موقع آن است که از آنها چشم پوشید. مهم آن است که «جداً و صادقانه مایل به ترک این عادات باشید» همان تلاش شما برای رهایی از عادت ناپسند در شما یک حس موفقیت پدید خواهد آورد. رهایی از یک عادت در ظرف چند لحظه امکان پذیر نیست بلکه باید در مراحل متعدد صورت گیرد و این نکته ای است که هرگز نباید از نظر دور داشت.

تمرکز فکری رمز موفقیت است

اکنون که به چند روش برای ترک عادت ناپسند اشاره کردیم به این نکته می پردازیم که از عادات نیکو چگونه باید استفاده کرد؟ نخستین شرط آن است که بکوشیم کارها را خود به خود انجام دهیم. نباید فراموش کرد که عادت خوب ممکن است فوق العاده در صرفه جویی وقت مفید باشد. من اشخاصی را می شناسم که به زحمت می توانند کاری را دوبار به طور یکسان انجام دهند و چنین تصور می کنم که علت ای امر نیز بیشتر عدم تمرکز فکری باشد.

سعی کنید همواره با دقت کارهایتان را انجام دهیم مشاهده خواهید کرد که پیش از عادت به تمرکز فکری خواهید کرد و موقعیت که معتاد به تمرکز فکری شدید اکثر کارها جنبه عادت‌های خواهد یافت و خود به خود انجام خواهد شد.

فی المثل هرگاه عادت دارید که لوله خمیر دندان را هرگز نبندید تصمیم بگیرید که از این پس در هر موقع که از خمیر دندان استفاده می کنید آن را ببندید. هنگامی که دارید دندان هایتان را پاک می کنید به فکر بستن لوله خمیر دندان باشید. پس از مدتی بدون آنکه اساساً نیازی به اندیشیدن باشد و خودتان توجه کنید خود به خود لوله خمیر دندان را خواهید بست و بدین طریق این کار برای شما عادی خواهد شد و خود به خود انجام خواهد یافت.

شاید غالباً فراموش می کنید که شیر آب را ببندید و گاه از اوقات شب هنگام، ناگزیر می شوید که از خواب بیدار شوید و شیر را ببندید. عادت کنید چند روز متوالی محکم شیر آب را ببندید خواهید دید که به زودی خود به خود و بدون نیاز به دقت و تفکر شیر را خواهید بست. هرگاه بعداً با وجود بستن شیر چکیدن قطرات آب ادامه یافت به لوله ساز مراجعه کنید.

اندکی تمرکز فکری در آغاز هر کار موجب آن خواهد گردید که بعداً در صرف نیروی فکری و جسمانی شما صرفه جویی شود.

به محض اینکه کاری عادی شد نباید به هیچ روی به فکر آن بود. هرگاه برخی از کارها عادی گردد بسیاری از ناراحتی ها و اشکالات زندگی مرتفع خواهد گردید.

فی المثل من هرگز فراموش نمی کنم که هنگام خروج از خانه با نهایت دقت تمام درها را ببندم و همچنین محال است بدون لباس مرتب در اجتماع حضور یابم.

در حقیقت بسیاری از کارهای کوچک بدون آنکه شخص خود متوجه باشد عادی می گردد؟؟ که قسمت اعظم وقت خویش را صرف فعالیت های خلاقه می کنند زیرا عادت کرده اند بیشتر کارهای دیگر خویش را خود به خود انجام دهند. فعالیت هایی که هر روز تکرار می گردد به سرعت انجام می یابد زیرا جنبه عادت به خود می گیرد.

غمگینی نیز غالباً یک عادت ناپسند است. به طور کلی آیا بامداد که از خواب بیدار می شوید بدخلق هستید؟ سعی کنید معتاد بدان گردید که به محض بیدار شدن از خواب خودتان را در آینه نگاه کنید و لبخندی بزنید. ممکن است این اندرز به نظرتان خنده آور آید لکن چون از آن نتیجه مطلوب گرفتید تغییر رأی خواهید داد. فصل شماره ۷ را بار دیگر مطالعه کنید و کاملاً از طرز رفع این نقص آگاه خواهید شد. بنا به اظهار ویلیام جیمس «هیچکس بدبخت تر از کسی که معتاد بی تصمیمی است نمی باشد».

نیک بخت ساختن دیگران را برای خود وظیفه ای بدانید. به جای آنکه همواره به فکر مشکلات خودتان باشید توجهی به ناراحتی های آنان داشته باشید تا یک علت دیگر نگرانی و ناراحتی خود یعنی «حجب» را نیز مرتفع سازید.

حجب نقصی بزرگ و ناراحت کننده است. این عیب همواره باعث نگرانی و اندیشیدن به عقیده دیگران راجع به ماست به محض اینکه عادت به ابراز توجه به دیگران و نیک بختی و سعادت آنان کردید زیاد فرصت برای پرداختن به خودتان نخواهد داشت. این نکته را همواره به یاد داشته باشید که اصولاً هر یک از ما همواره درباره خودش و عقیده دیگران نسبت به خودش می اندیشید. کسی نیست که پیوسته در تجسس آگاهی از نظر دوستان و آشنایان درباره خودش نباشد. بنابراین شما تنها نیستید که به خودتان می اندیشید. به محض اینکه از این اصل آگاه شدید دیگر علتی ندارد که محجوب باشید زیرا درخواهید یافت که همه ما به یک درد مبتلا هستیم.

این بود برخی از عقاید من درباره این مسئله مهم که در نیک بختی اثر فراوان دارد. هرگاه به نظر شما آگاهی از این عقاید بر اینان سودمند است می توان گفت و قتم بیهوده تلف نشده است.

فن یادآوری نام و چهره اشخاص را فراگیرید

«حافظه دختر دقت و مادر دانش است»

مارتین توبر

من در طی سخنرانی ها و نمایش هایم نام و چهره کلیه حاضران در تالار را به یاد می آورم. اخیراً در یک شب تنها پس از یک بار دیدن نام و صورت ۷۰۰ تن را به یاد آوردم. منظور من تظاهر نیست بلکه می خواهم ثابت کنم که چنین امری امکان پذیر است.

بسیاری از اشخاص شکایت می کنند که به خوبی نمی توانند نام ها را به یاد آورند و حال آنکه چهره و صورت اشخاص را به سهولت در ذهن تجدید می کنند. شکایت آنان از هر حیث بی مورد است. کمتر اتفاق می افتاد کسی بگوید: «نامش را به یاد می آورم ولی صورتش را به یاد ندارم».

برعکس غالباً می گویند: «چهره اش را به یاد می آورم ولیکن نامش را به کلی فراموش کرده ام». علت آن بسی ساده است زیرا ما بیشتر چیزهایی را که می شنویم صورت را همیشه نگاه می کنیم لکن نام را فقط می شنویم. اشکال کار از همین جا آغاز می گردد.

وسایل کمک به اشخاص در یادآوری نام ها فراوان است لکن به نظر من تنها و بهترین وسیله این یادآوری ارتباط دادن نام به صورت شخص است. از آنجایی که شما به طور کلی «صورت را بهتر به یاد آورید» چرا از این کیفیت برای یادآوری نام استفاده نکنید؟ روشی که به شما توصیه می کنم در حقیقت ارزش مضاعف دارد بدین معنی که صورت نام را به خاطر می آورد و نام به یادآوری صورت کمک می کند.

یادآوری نام ها بدون استفاده از خاطره صورت

قبل از آنکه به شرح این روش یادآوری پردازم می کوشم راه تقویت حافظه شما را برای یادآوری

نام اشخاص بدون توسل به خاطره صورت آنان ارائه دهم.

بسیاری از اشخاص پیوسته شکایت می کنند که نام اشخاص را زود به دست فراموشی می سپارند و

حال آنکه این ادعا چندان حقیقت ندارد. شاید فوراً نام اشخاص را به یاد نمی آورند و حال آنکه در

حقیقت نام اشخاص را تنها موقعی می توانند به کلی فراموش کنند که درست آن را نشنیده باشند.

لحظه ای چند در این خصوص بیندیشید. آیا صحت ندارد که غالب اوقات درست نام اشخاص را

«نمی شنوید» بنابراین نخستین راه برای یادآوری نام یک شخص آنست که موقع معرفی نامش را به

دقت بشنوید.

این نکته را همواره به خاطر داشته باشید هرگاه نام اشخاص را به یاد آورید احساس شغف و

رضایت می کنند و برعکس هرگاه نامشان را فراموش کنید آزرده خاطر می گردند. بنابراین سعی

کنید درست نام اشخاص را به ذهن بسپارید و هرگاه درست نشنیده اید یک بار دیگر با احترام سؤال

کنید.

کسانی که مشهور به داشتن حافظه نیرومندی در مورد یادآوری نام اشخاص می باشند این شهرت را

تنها مدیون توسل به این سؤال ساده هستند: «معذرت می خواهم درست نام شما را نشنیده ام ممکن

است یکبار دیگر تکرار بفرمایید؟»

یک بار که مطمئن شدید نام شخصی را خوب فراگرفته اید طی گفتگو چند بار آن را تکرار کنید.

چنانچه قبلاً گفتم هر کسی از توجه شما نسبت به او و نامش خرسند خواهد شد. با رعایت چند

اصل بسیار ساده خواهید توانست نام اشخاص را همواره به ذهن بسپارید.

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoocn.com مراجعه کنید یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۰۵۱۱ تماس حاصل نمایید

در حقیقت ضمن مذاکره سعی کنید گاهگاهی نام شخص مورد توجه را تکرار کنید در حیرت خواهید ماند که بعداً با چه سهولتی آن را به یاد خواهید آورد. البته من نمی گویم که بدون مقدمه و به طور ابلهانه پیوسته نام اشخاص را تکرار کنید بلکه منظورم این است که در هر فرصت مناسب فی المثل موقع خداحافظی از اشخاص که علاقه دارید نامشان را به یاد آورید اسمشان را تکرار کنید.

با رعایت این اصول ساده توجه شما «متمرکز» بر نام اشخاصی خواهد شد و بدین ترتیب شروع به پیروی از روشی خواهید کرد که تا کنون از آن آگاهی نداشته اید و این خود ۲۵٪ اشکال را حل خواهد کرد و برای حل ۲۵٪ باقیمانده دستورهای زیر را به کار برید.

به طوری که قبلاً یادآور شدم بهترین راه برای یادآوری نام و صورت اشخاص آن است که نام او را به صورت ارتباط دهیم. این روش بسیار ساده است و شامل دو مرحله می باشد. مرحله اول عبارت از آن است که برای نام یک «مفهوم و معنی» خاصی قائل گردیم. در مورد مرحله دوم بعداً بحث خواهیم کرد. هرگاه درست دقت کنیم اسامی را می توان به سه دسته تقسیم کرد: نخست اسامی که خود دارای معنی هستند و دوم نام هایی که با وجود نداشتن معنی و مفهوم به خصوصی شما را به یاد یک چیز معلوم و صریح می اندازند. سوم دسته ای از اسامی که معنی به خصوصی ندارند.

یادآوری نام هایی که معنی به خصوصی دارند و یا آنکه آدمی را به یاد یک شی معلوم و صریح می اندازند چندان مسئله دشواری نیست و حال آنکه مشکل، یادآوری نام های دسته سوم است. برای هر دسته مثالی ذکر می کنم و بعداً برای شما شرح خواهم داد که برای یادآوری نام های دسته سوم چه باید کرد؟

برخی از نام ها مانند رضا، بهمن، مرتضی، شجاع الدین و غیره خود معنی و مفهوم صریحی دارند.

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoo.cn.com مراجعه کنید یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۰۵۱۱ تماس حاصل نمایید

دسته ای از نام های دیگر مانند فرامرز، سیاوش و زهره و غیره با اینکه معنی خاصی ندارند با این همه از لحاظ ارتباطی که با نام های معنی دارند دارند یادآوریشان بسی سهل و ساده است.

فهرست نام هایی که معنی خاصی ندارند فوق العاده دراز است لکن روشی که من آن را «انتخاب کلمه یا اندیشه ای به جای آن» نهاده ام شما را در مرکوز ساختن هر نام که بخواهید در ذهن کمک مؤثر می کند. رمز کار تنها در انتخاب کلمه یا جمله ای که ارتباط کامل با نام مورد علاقه داشته باشد یا اینکه مفهوم خاصی را در ذهن شما به وجود آورد.

مثلاً روشنگر را با تجسم شاطری که هیزم را به تنور می ریزد و «گلساز» با با ارتباط دادن به «زرگر» می توان به آسانی به یاد آورد. فقط باید ارتباط بین جمله و یا نام معنی دار را با اسم مورد توجه طوری تعیین کرد که خاطره آن در ذهن همیشه باقی بماند. «رخسار» را با ارتباط دادن به کلمه «چهره» و «صورت» می توان به ذهن سپرد. گاه از اوقات می توان با ایجاد «تداعی معانی» عجیب و غریب نام ها را به یاد آورد.

به طور کلی اصل مهم ایجاد ارتباط است و پس از به وجود آوردن این ارتباط نام مورد علاقه خود به خود به یاد می آید. تنها باید نخست سعی کرد نام اشخاص را نیک فراگرفت و خوب به ذهن سپرد زیرا علاقه خود یک امر اساسی است.

بدین طریق می توان برای هر نام یک معنی قائل شد. با این همه باید دانست ذوق و سلیقه شخصی در این کار تأثیر فراوان دارد. واکنش یا اندیشه های من در برابر یک نام به خصوص ممکن است کاملاً با نظر شما تفاوت داشته باشد لکن به طور کلی افکاری که در نخستین وهله درباره نام به ذهن خطور می کند از افکار بعدی بهتر است. اینک فهرست چند نام خانوادگی را در اینجا ذکر می

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoocn.com مراجعه کنید
یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۰۵۱۱ تماس حاصل نمایید

کنم و شما سعی کنید «اندیشه یا کلمه یا جمله ای» را با آن ارتباط دهید به طوری که در هر موردی
بتوانید آن را به یاد آورید.

گلساز

زنده دل

فرخنده پی

بهنام

چگونه می توان به وسیله صورت نام را به یاد آورد؟

اینک به مرحله دوم یعنی ارتباط دادن نام به صورت می پردازیم. بنابراین نگاه دقیق کردن به
صورت یک شخص برای تجسس و انتخاب یکی از خصایص آن و سپردن به ذهن اهمیت فراوان در
یادآوری دارد. فی المثل یک پیشانی بلند یا کوتاه، گوش های به خصوص، یک بینی بزرگ، لب
کلفت، چین صورت، چاه زرخدان، چانه نوک دار و غیره در یادآوری صورت یک شخص بسیار
مهم است.

اما در اینجا نیز انتخاب خصیصه صورت بسته به ذوق و نظر شخصی است. فی المثل دو شخص
ممکن است به یک صورت دقیق شوند و هر کدام یکی از خصایص این صورت را انتخاب کنند
ولی در هر صورت هر خصوصیتی از صورت شخص را که انتخاب کنید باید به محض دید آن
شخص توجه شما را جلب کند. هر بار که شما در ذهن خود این خصیصه را تجسس می کنید تمام
صورت آن شخص به یاد شما می آید.

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoocn.com مراجعه کنید یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۰۵۱۱ تماس حاصل نمایید

هنگامی که خصوصیت صورت شخص را انتخاب می کنید آن را به وسیله تداعی معانی مبهمی به اندیشه ای که جانشین نام خواهد شد ارتباط دهید. تنها همین روش برای یادآوری صورت اشخاص کافی خواهد بود.

در مورد ایجاد تداعی معانی همان روشی را پیش گیرید که در مورد اشیاء پیش گرفته بودید بدین معنی که این ارتباط را حتی المقدور مبهم فرض کنید و به ذهن بسپارید. مثلاً فرض کنید میل دارید نام کسی را که نام خانوادگیش شاهین است به یاد آورید. این شخص دارای ابروان پرپشتی است. شما در ذهن با ابروان وی یک شاهین ترازو بسازید و به خاطر بسپارید. بار دیگر که او را ملاقات کردید با نگاه به ابروان او عکس شاهین در نظر شما مجسم خواهد شد و بی درنگ نام او را به یاد خواهید آورد.

اما این نکته را هم به یاد داشته باشید که تشبث به این وسیله تنها برای نیل به مقصود صریح و روشنی است و هنگامی که نام کسی در ذهن شما نقش بست دیگر هیچ نیازی بدان نیست که پیوسته متوسل به تداعی معانی گردید و یا برای یادآوری این نام بیهوده متحمل تلاش اضافی شوید. پیروی از این روش موجب آن خواهد گردید که شما چه در مورد صورت و چه در مورد نام اشخاص ابراز «توجه» و «دقت» و «تمرکز فکر» نمایید، لکن منجر به رسیدن به هدف دیگری نخواهد گردید و آن عبارت از عادت کردن به این قدرت بسیار مؤثر برای تقویت حافظه است.

فرض کنیم شما بدون توسل به این روش نیز به سهولت قادر به یادآوری نام اشخاص باشید، با این همه باید تصدیق کنید که استفاده از این فن شما را در نیل به مقصود یاری فراوان خواهد کرد زیرا طبع انسانی اصولاً متمال به تنبلی و فرار از تمرکز فکر است. تمرین این روش موجب اعتیاد خواهد

گردید و شما خود به خود از آن برای تقویت حافظه استفاده خواهید کرد و به همین جهت از هم اکنون بکوشید آن را به کار برید.

اما قبل از پایان بخشیدن به این فصل می خواهم مثال دیگری برای شما ذکر کنم. آقای نقره ای دارای پیشانی بسیار بلندی است، بیدرنگ فرض کنید که پیشانی او روکش نقره دارد.

اما بهترین وسیله برای درک این روش به کار بستن آن است. در نخستین فرصت که مواجه با عده کثیری از اشخاص می گردید آن را آزمایش کنید خواهید دید که نتایج حیرت انگیزی خواهید گرفت. تصور نکنید که نیاز به صرف مدت زیادی باشد. پس از اندکی تمرین کلمه یا اندیشه ای را که باید جانشین نام گردد (البته در مورد لزوم) کشف خواهید کرد و آن را به خصیصه ارتباط خواهید داد و تمام وقتی که صرف این کار خواهد شد معادل همان وقتی خواهد بود که صرف کلمه «سلام» خواهد شد.

به عنوان تمرین ممکن است چند صورت از یک مجله جدا کنید و بعد برای اجرای این روش از این عکس ها استفاده کنید. برای انتخاب اسم ها ممکن است نام های حقیقی و یا نام هایی که خودتان اختراع می کنید به کار برید. خواهید دید حتی با عکس که تنها یک سطح دارد نتایج شگفتی انگیز خواهید گرفت.

بحث راجع به این روش تقویت حافظه طویل است لکن نیازی بدان نیست که در این خصوص پیش از این به تفصیل پردازیم. فقط خواستم خاطر نشان کنم که چگونه یک ذهن متعادل که اندکی نیروی تخیل و تمرکز فکر به کمک آن شتابد قادر به تقویت و تکمیل نیروی حافظه می گردد.

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoo.cn.com مراجعه کنید
یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۰۵۱۱ تماس حاصل نمایید

هر گاه میل دارید بیش از این درباره تقویت نیروی حافظه اطلاع به دست آورید و با مسائلی از این لحاظ دارید، توصیه می کنم به مطالعه کتاب دیگر من به نام «راه به دست آوردن یک حافظه برتر و خارق العاده» پردازید.

مطالعه آن کتاب را به سه علت به شما تأکید می کنم:

۱- برای آنکه تصور می کنم مطالعه آن مورد علاقه شما باشد.

سعی کنید بر دلهره ها و نگرانی های خودتان تسلط حاصل کنید

رمز آرامش روح را دریابید

« یک گاو صندوق نیرومند بسازید

» مراقبت کنید که جداره های آن از هر حیث محکم باشد

» هنگامی که یقین یافتید از هر حیث استوار است

» کلیه نگرانی ها و خاطرات تلخ، همه عدم موفقیت ها و حقارت ها و

» ناکامی ها، کلیه عواملی که موجب تأثر و ناراحتی شما می گردد در آن

» بریزید و درب آن را محکم ببندید و سپس بر روی آن بنشینید و از

» ته دل بخرید.

برتا آدمز باکوس

هرگاه به راستی قادر به ساختن چنین گاو صندوقی بودیم و همه رنج ها و نگرانی ها و نومییدی های

خویش را برای همیشه در آن مدفون می ساختیم سعادت مند نمی شدیم؟ ولی آیا در این صورت

کاملاً حس مسئولیت را در خود خفه نخواهیم ساخت؟ البته نسبت به همه چیز بی قید و خونسرد

بودن و از هیچ پیش آمدی ناراحت نشدن خیلی مطبوع است لکن آیا افراط در بی قیدی و عدم اعتنا

به مسائل زندگی خود خطرانی در بر ندارد؟

جوش و خروش زندگی امروزی و تلاش برای بهره برداری از مواهب آن بدون شبهه در همه ما
ایجاد شک و نگرانی و دلهره می کند.

دکتر تئودر وان دلن چنین می نگارد: کسی که از سرعت پیشرفت زندگی کنونی می ترسد از میان
«افراط در کار» و «بیکاری» باید یکی را برگزیند.

من عقیده دارم که ما باید در هر صورت راه میانه پیدا کنیم. دلهره و نگرانی غالباً ناشی از بیکاری و
عدم فعالیت ذهنی است و در حقیقت می توان آن را به منزله واکنشی در مقابل یک پیش آمد
احتمالی آینده دانست که شاید هرگز به حقیقت نپیوندد. بدیهی است هرگاه شما روحاً و جسماً
مشغول باشید دقت لازم برای نگران شدن نخواهید داشت. لکن چون نگرانی و دلهره بازی است که
همه ما کم و بیش غالباً به دوش می کشیم ناگزیر چند سطری را به این موضوع اختصاص خواهم
داد.

پیش بینی بی مورد نکنید

نیک می دانم هرگاه خشک و خالی به شما توصیه کنم که از دلهره و نگرانی بی مورد پرهیزید مثل
آنست که به شما بگویم از نفس کشیدن خودداری کنید. با این همه سعی می کنم به شما اثبات کنم
چگونه در اکثر موارد نگرانی ها و اضطراب های شما چیزی دیگر جز صرف نیروی بیهوده نیست
که نه تنها نتیجه ای ندارد بلکه ممکن است به شما لطمه فراوان وارد سازد. نگرانی و دلهره محصول
ذهنی مشوش و ضعیف است بدین ترتیب که تخیل به جای تجسس افکار نو و تکمیل اندیشه های

مفید موجود بدون هیچ گونه برنامه و مقدمه ای بازیچه افکار منفی می گردد. اینجه می گوید: «دلهره عبارت از توجه مفراط و بیمورد نسبت به پیش آمدی قبل از وقوع است».

هر کس باید بداند فرصتی کامل برای رفع اشکال به هنگام وقوع در اختیار دارد بنابراین از هر حیث بی مورد است که قبل از وقوع آن اشکال خود را ناراحت و نگران سازد. شاید انسان به این حقیقت توجه دارد که قسمت اعظم نگرانی های وی در زندگی مربوط به وقایعی است که هرگز روی نخواهد داد.

شما عملاً این حقیقت را می توانید آزمایش کنید. نخست نظری به گذشته بیندازید و در ذهن خود خاطره آن حوادث مبهم و خیالی را در ذهن تجدید کنید که یک سال پیش همچون سوهان روح و جسم شما را می کاهید. یقین دارم تصدیق خواهید کرد هیچ یک از آن حوادث فرضی به مرحله حقیقت نرسید. سپس آن حوادث خیالی را که در همین لحظه خواب و آرامش را بر شما حرام کرده و ذهن شما را به خود مشغول داشته است بر روی برگ کاغذ یادداشت کنید و پس از یکماه یا یکسال بدان مراجعه نمایید. خواهید دید آنچه امروز موجب نگرانی شماست هرگز به حقیقت نپیوسته یا دست کم شما در توجه به آن راه افراط پیموده اید.

هرگاه از هم اکنون تصدیق کنید حوادثی که موجب نگرانی شماست به هیچ روی به وقوع نخواهد پیوست و نگرانی ها و دلهره ها به مراتب از خود حوادث در مورد وقوع دردناک تر است راه درستی را برای آغاز یک زندگی خالی از اضطراب و تشویش دست کم تا حدی که دنیای پر شر و شور امروزی به آدمی اجازه می دهد کشف کرده اید.

بدیهی است تنها یک نیروی روحی خارق العاده ممکن است آدمی را متقاعد کند که ممکن است زندگی را به کلی دور از شکست و یاس و آزرده گی و رنج به سر برد. رنج و شکست جزئی از

زندگی است که بدون آن موفقیت و خوشبختی ارزش حقیقی خود را از دست می دهد. تلاش و غم و بدبختی قسمتی از بهایی است که هر کسی برای ادامه زندگی باید پردازد. به عقیده شوپنهاور «در هر لحظه زندگی مقداری نگرانی و تشویش رنج برای انسان» لازم است چنانچه برای یک کشتی موج تا حدی ضرورت دارد زیرا در غیر این صورت نمی تواند درست پیش برود».

بنابراین باید قبول کرد که دلهره و نگرانی تا اندازه جزئی از زندگی است و هیچ کس نمی تواند از وقوع آن جلوگیری کند. در این صورت چه لزومی دارد که بی جهت بیش از حد بدان توجه کنیم و خود را بیازاریم؟

برخی از اشخاص را می شناسم که شکست و ناکامی و دشواری های زندگی را به مبارزه می طلبند و حتی می توان گفت دشواری و عدم موفقیت برای آنان حکم انگیزه های لازمی را دارد که به آنان قدرت و نیروی بیشتری برای مبارزه با حوادث می بخشد و به آنان آرامش و لذت خاصی می دهد. بنابراین بی جهت خودتان را برای حوادثی که باید روی دهد ناراحت نکنید. فقط همواره برای مواجهه با حوادث آماده باشید و این خود کافی است. وقتی که باران شروع می شود جز اینکه آدمی چتر با خود بردارد چه کار دیگری می تواند انجام دهد و هنگامی که دندانی فاسد می شود جز درآوردن آن چه می توان کرد؟

چند سال پیش من تصمیم گرفتم که بی جهت خودم را رنج ندهم و اینک کاملاً به خونسردی عادت کرده ام. فی المثل به محض اینکه دندانم درد می گیرد نزد دندانساز می شتابم و صبر نمی کنم که درد آن تحمل ناپذیر شد. وقتی شخصی دیر یا زود دندان فاسد را باید بکند آیا بهتر نیست بی جهت به خود اضطراب راه ندهد و در اولین فرصت خود را از رنج و تردید برهاند؟

پیه «بدترین» موارد را به تن مالید تا برای مواجهه با هر گونه حادثه آماده باشید.

برای جلوگیری از ناراحتی شدید و دلهره تحمل ناپذیر به راه دیگری نیز متوسل می شوم. توضیح آنکه وقتی حدس می زنم که ممکن است حادثه ناگواری برایم روی دهد، بدترین مورد آن حادثه را در نظر می گیرم و پس از آنکه کلیه جواب آن «بدترین مورد» حادثه را پیش بینی کردم خودم را برای مواجهه با آن آماده می سازم و اساساً دیگر راجع به آن نمی اندیشم.

فی المثل هرگاه مبلغی سرمایه گذاری کرده ام چنین می اندیشم که ممکن است تا آخرین دینار آن را از دست بدهم. البته سعی می کنم که سرمایه ام از دست نرود لکن هرگاه در پایان کار متحمل «ضرر کمی» شدم به عوض آنکه خیلی ناراحت شوم تا اندازه ای «خرسند» هم می شوم زیرا بدتر از آن را پیش بینی کرده بودم و گذشته از این بی جهت وقت خود را صرف نگرانی و دلهره بی مورد نکرده ام.

به عوض آنکه بدون علت به خود اضطراب و نگرانی راه دهید بی درنگ به «بدترین شکل» حادثه بیندیشید. هرگاه این «بدترین شکل» مرگ و یا پایان دنیا نیست فکر کنید چگونه به بهترین وجهی با حادثه به هنگام وقوع می توانید مبارزه کنید و سپس به هیچ روی درباره آن نیندیشید.

به فرض آن هم که این «بدترین مورد» مرگ و یا پایان جهان باشد، نگرانی و اضطراب قبلی شما نیز از هر حیث بی فایده بوده است آیا چنین نیست؟

شخصی را می شناسم که به طرز وحشت انگیزی از پیش آمدی می ترسید. توضیح آنکه شنیده بودم عده کثیری از بازرگانان در موقع مسافرت ناگهان مبتلا به آپاندیسیت می شوند و چون وی برای امور تجارتي زیاد مسافرت می کرد بیم آن داشت این پیشامد برای وی نیز روی دهد و در نتیجه نه تنها نتواند به کارش برسد بلکه به موقع نتواند آپاندیس خود را عمل کند و به فرض آن هم که خود را به موقع به پزشک برساند، پزشک ناشناس و مورد اعتماد نباشد.

بنابراین او پس از مدت ها تفکر به این نتیجه رسید بدترین پیش آمد برای وی آن بود که دور از خانه خود مبتلا به آپاندیس مزمنی گردد. برای اینکه به کلی از این نگرانی و دلهره رهایی یابد آیا جز آن راهی داشت که قبل از اقدام به مسافرت توسط پزشک مورد اعتماد خویش و در شهر خودش آپاندیسش را عمل کند؟ همین کار را هم کرد و چه از لحاظ آپاندیس و چه از حیث تشویش در مورد حمله آن به هنگام مسافرت خیال خویش را برای همیشه راحت کرد.

تصدیق کنید این مثال کوچک به نیکوترین وجهی درستی عقیده مرا درباره اینکه بهترین راه برای مواجهه با اضطراب و دلهره پیش بینی کردن خطرناک ترین وجه یک پیش آمد و آماده شدن برای رفع آن است کاملاً تأیید می کند.

شکسپیر می گوید: «پیروزی هر چه دشوارتر به دست آید ارزش و لذتش بیشتر است» هنگامی که دچار آزدگی می شوید همواره به خاطر آورید که ناراحتی و آزدگی جزو ضررش زندگی است و خواهید دید که نگرانی شما خود به خود مرتفع خواهد گردید. در این خصوص یک جمله معروف ویلیام میلنس را ذکر می کنم که چنین می گوید:

«تنها هنگامی داخل جاده موفقیت و کامیابی می گردید که بدانید قبل از آن پیچی به نام عدم موفقیت وجود دارد که خواهی نخواهی باید آن را طی کرد.»

در این خصوص بیشتر از آن جهت تفصیل می دهم که بسیاری از اشخاص قبل از تلاش حقیقی برای کشف راه موفقیت از ترس نومیدی و شکست سست می شوند و جرأت هیچگونه اقدام مثبتی را در خویشان احساس نمی کنند. اضطراب و نگرانی به خود راه دادن تنها در صورتی تا اندازه ای موجه است که شکست و ناکامی محقق باشد لکن تنها از فکر اشکالاتی که ممکن است راه موفقیت را سد کند ترسیدن از هر حیث ابلهانه و بی مورد است و بنابراین بار دیگر توصیه می کنم که وقت

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoo.cn.com مراجعه کنید یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۰۵۱۱ تماس حاصل نمایید

خویش را صرف دلهره و نگرانی بیمورد نکنید. لحظه ای مکث نکنید و بدون هراس از عدم موفقیت ها و اشکالات مرتب جلو روید خواهید دید که همه دشواری ها را یکی پس از دیگری پشت سر خواهید نهاد.

سیدنی اسمیت چنین خاط نشان می کند: «مقدار فراوانی از استعداد و نیروی بشری بر اثر نقصان جرأت به هدر می رود. هر روز در جهان عده بیماری با یک دنیا ناکامی رخت از جهان برمی بندند تنها برای آنکه بر اثر حجب و تردید نتوانسته اند نخستین گام را به سوی پیروزی بردارند. هر گاه این مردمان تیره بخت برای برداشتن قدم اولیه اندکی به خود جرأت می دادند بدون شک شاهد پیروزی را به آغوش می کشیدند.»

سخنان اسمیت از هر حیث حقیقت دارد یقین بدانید جملاتی مانند «نمی توانم» و یا «بیم آن دارم که موفق نشوم» هرگز شما را به جایی نخواهد رسانید برعکس گفته هایی مانند «بسیار خوب! آزمایش خواهم کرد!» و یا «دل به دریا می زنم» ممکن است شما را روزی به اوج سعادت برساند:

امیدوارم توانسته باشم مقصود خودم را کاملاً روشن کنم. نگران شدن برای یک عدم موفقیت احتمالی هیچ گونه نه اثری در جلوگیری از آن عدم موفقیت نخواهد داشت و به فرض آن هم که از تصر شکستی می هراسید سعی کنید آن ترس و هراس تبدیل به انگیزه ای برای راندن شما به سوی شاهد مقصود گردد. خودتان را برای مواجهه با هر گونه احتمالی آماده کنید و با جرأت فراوان نقشه خود را به مرحله اجرا درآورید.

البته من تصدیق می کنم که در هر کاری باید کلیه اشکالات و موانع را پیش بینی کرد و یقین دارم پیش بینی احتمالات و اشکالات آدمی را از مواجهه با خطرات زیادی مصون می دارد لکن در موقع اتخاذ تصمیم برای مبادرت به اقدام مثبتی نه باید خیلی بد بین و نه زیاد خوشبین بود بلکه باید راه

میانه ای را پیش گرفت و به یاد آورد همیشه دنیا به کام انسان نمی چرخد ولی در عین حال در هر قدم نیز انسان با یک خطر رفع نشدنی و یک مانع بزرگ مواجه نمی گردد بلکه هر مانعی را با تدبیر و مقاومت و بردباری می توان مرتفع ساخت.

دلهره های روانه را چگونه باید تلقی کرد؟

کسانی که هیچ گونه نگرانی برای حل مسائل حقیقی زندگی ندارند وقت خود را صرف توجه به مسائل بیهوده می کنند. هر موقع راجع به کاری دلهره و نگرانی دارید مبادرت به اتخاذ یک تصمیم صریح کنید و مشاهده خواهید کرد که نگرانی شما رفع خواهد شد.

هرگاه با کسی وعده ملاقات دارید اندکی زودتر از موقع معین بروید. چرا بی جهت ترس دیر رسیدن را به دل راه دهید؟ هر گاه در منطقه ناشناسی مسافرت می کنید قبل از حرکت یک نقشه دقیق با خود بردارید چرا خود را گرفتار دلهره بی مورد گم کردن راه کنید؟ هرگاه یکی از لاستیک های اتومبیل شما مستعمل شده ست لاستیک تازه ای خریداری کنید (دیر یا زود باید تهیه نمایید) چرا بی جهت بترسید که لاستیک ها در موقع مسافرت پنجر می شود؟

هر گاه دندان های شما کاملاً سالم نیست به دندان ساز مراجعه کنید چرا یک روز بدون علت رنج ببرید؟ اگر از این ناملایمات ناچیز زیاد ناراحت نمی شوید می توانید بدان توجه نکنید بلکه بنا به گفته دان بنت:

«مرد عاقل کسی است که قبل از ابتلا به یک سوء هضم احتمالی به فکر آن باشد و نه پس از گرفتار شدن بدان».

پیش بینی کردن حوادث آینده (در صورتی که افراط نشود) برای رفع برخی از نگرانی های ناچیز (و گاهی هم مهم) ممکن است بسیار مفید واقع شود. بی مورد نیست که در این خصوص یک مثال

کوچک شخصی ذکر کنم. من برای آزمایش هایم همواره دو تخته سیاه مخصوص به کار می برد که در صندوق عقب اتومبیل قرار می دادم. آنها را طوری بسته بندی می کردم که در هنگام مسافرت نشکند. با این همه پیوسته نگران بودم مبدا یکی از آنها بشکند و مرا از یک وسیله ضروری در موقع سخنرانی محروم کند. بنابراین تصمیم گرفتم خود را از این نگرانی برهانم و چهار قطعه دیگر از این تخته سیاه ذخیره استفاده کنم. اگرچه تا کنون هرگز از تخته سیاه های ذخیره استفاده نکرده ام ولی در عوض از یک نگرانی بی مورد رهایی یافته ام.

همچنین در مورد نگرانی های مهم تر و ناملایمات حقیقی و فرضی متعدد (خانوادگی و مالی و احساساتی و غیره) قسمت اعظم اصولی که در اینجا یادآور شدم قابل اجراست. هرگاه نگرانی طوری است که رفع آن امکان پذیر نمی باشد و بنابراین مبارزه با آن ثمری ندارد بهترین راه آن است که تن به رضا دهیم ولی حتی المقدور مانع آن گردیم که آسایش و راحتی ما را مختل کنند. یک ضرب المثل چینی چنین حاکی است:

«نمی توانید از پرواز بوم بر فراز از سر خود جلوگیری کنید ولی می توانید مانع آن گردید که بر سر شما لانه بسازد».

از طرف دیگر هرگاه در مورد مسئله ای نگران هستید که برای آن راه حلی متصور نیست، بهترین اندرز من در این خصوص همان اندرز جورج استونسن است که در کتاب معروف خود «چگونه مسائل مربوط به ناراحتی فکر را می توان حل کرد؟» چنین می نگارد: «هنگامی که مسئله ای شما را رنج می دهد آن را با کسی در میان نهد. احساسات خودتان را هرگز مخفی نکنید. غم و موضوع نگرانی خویش را برای یک شخص متعادل از قبیل زن، شوهر، پدر، مادر، دوست، رهبر مذهبی و به طور کلی هر شخصی که به او اعتماد دارید نقل کنید. در این صورت آرامشی احساس خواهید کرد

و رنج و ناراحتی خویش را به صورت تازه ای تلقی خواهید نمود و بهتر از عهده رفع آن برخوردار خواهید آمد».

برای دیگران درد دل کنید

برای دیگران درد دل کنید به شرط آنکه از شما دنیا دیده تر باشند و بتوانند شما را یاری دهند. قطعاً اشخاص بیشماری را می شناسید که زندگی خود را تنها برای خودداری از افشاء مسائل خویش به شخص مورد اعتمادی به کلی به باد داده اند. کافی بود آنان دریچه دل خود را برای شخص دلسوزی که قادر به درک مشکل آنان بود باز می کردند و به احتمال زیاد از خطر رهایی می یافتند. هرگز از کسانی که کمتر از شما تجربه و بصیرت دارند اندرز نخواهید. نیک به یاد دارم شخصی مبتلا به یک نوع بیماری جلدی شده بود که بیش از حد او را رنج می داد. یکی از دوستانش با نهایت حسن نیت و از روی دلسوزی به وی توصیه کرده بود که بدنش را با محلول ید مالش دهد، نه تنها بیماریش بهبود نیافت بلکه مبتلا به سوختگی خطرناکی گردید که او را به آستانه مرگ نزدیک کرد. آیا بهتر نبود از یک شخص صلاحیت دار یعنی یک پزشک متخصص در این خصوص اندرز می خواست؟

اکنون برای آنکه جنبه های خنده آور نگرانی های بی مورد را نیز ناگفته نگذاریم از شما سؤال می کنم آیا جزو آن دسته از مردمانی نیستید که پیوسته از خود سؤال های بی مورد عجیب و غریب از این قبیل می کنند:

آیا ساعت را کوک کرده ام؟ چراغ ها را خاموش کرده ام؟ لوله گاز را بسته ام؟ اطو را از پرز درآورده ام؟ درب حیاط را محکم بسته ام؟ خاکروبه را برده ام؟

هرگاه پاسخ شما به این پرسش ها مثبت است، بهترین راه برای رهایی یافتن از این دلهره‌های کوچک آن است که همواره به خاطر داشته باشید این کارها را باید طوری به موقع انجام دهید که کاملاً برای شما جنبه عادی یابد و هرگز امکان فراموش کردن آنها به ذهنتان خطور نکند. گذشته از این بار دیگر توصیه می‌کنم کتاب دیگر مرا هم درباره حافظه خریداری کنید زیرا یقین دارم برای شما بی فایده نخواهد بود حتی اگر مرا برای خاطر این اندرز متهم بدان کنید که برای خودم تبلیغات تجاری می‌کنم.

فراموشی در حقیقت یکی از بیماری‌های حافظه است که من در کتاب دیگر خودم راه علاج آن را به دقت و تفصیل شرح دادم. همچنین فصلی را که در این کتاب اختصاص به عادات داده ام مجدداً مطالعه کنید. عادت کنید که کارهایتان را مطابق نظم و ترتیب و در موقع مناسب انجام دهید بدینسان از هر گونه دلهره و نگرانی در مورد این کارها رهایی خواهید یافت.

اما در مورد دلهره و نگرانی یک بار دیگر تأکید می‌کنم از توجه به این مسائل کوچک خودداری کنید. هرگاه درب حیاط را باز بگذارید و دزد یکبار اموال شما را به سرقت ببرد یقین بدانید بار دیگر هرگز درب حیاط را باز نخواهید گذاشت. هرگاه به مناسبت فراموشی ساعت زنگ دار خود را کوک نکرده اید و در نتیجه دیر به کار خود می‌رسید احتمال قوی می‌رود که بار دیگر هرگز کوک ساعت را فراموش نکنید.

در واقع برای رهایی از این نوع نگرانی‌های کوچک باید از توجه بدان خودداری کنید. هرگاه یک یا دوبار مرتکب اشتباه گردید، بار دوم یا سوم از فراموشی که ممکن است برای شما عواقب بسیار نامطلوبی داشته باشد احتراز خواهید جست. بار دیگر «بدترین احتمال» واقعه را در نظر بگیرید:

هرگاه به راستی عاقبت کاری ممکن است بیش از حد خطرناک باشد علاج واقع را قبل از وقوع بکنید و تا اندازه زیاد بدینسان از اضطراب و نگرانی رهایی یابید.

هرگاه از اینکه احتمالاً چراغ اطاق های خانه و یا اتومبیل خود را خاموش نکرده اید نگران هستید، فکر کنید در این موارد خطرناک ترین عاقبت این فراموشی ها چه خواهد شد؟ ممکن است که پول برق ماهانه شما نسبت به ماه های پیش زیادتر شود و یا اینکه باطری اتومبیل شما خالی گردد. اکنون شما خودتان باید تصمیم بگیرید آیا ارزش دارد برای این مسائل ناچیز نگران شوید یا خیر؟ هرگاه پرداخت چند ریال بیشتر برای برق چندان اثر جبران ناپذیری برای شما ندارد چرا بی جهت خودتان را ناراحت کنید.

دیگر از چه چیزهایی دلهره دارید؟

نگرانی های بزرگتر شما چیست؟ از پیر شدن می ترسید؟ البته این موضوع است که بسیاری از اشخاص را به تفکر و دلهره می اندازد (بنیامین فرانکلین) می گوید: «همه ما میل داریم زیاد عمر کنیم ولی هیچ یک از ما نمی خواهد پیر شود» این اظهار از هر حیث صحت دارد.

اما از کجا پیداست فصل پیری زیباترین مرحله عمر شما نباشد؟ در هر صورت چون پیری امری اجتناب ناپذیر است، هیچ راه دیگری برای انسان باقی نمی ماند جز اینکه با خیال راحت و تهیه مقدمات پیر شود. منظورم این نیست که دست روی دست نهید و در انتظار پیری بمانید لکن عقیده دارم که نباید بیش از حد به خودتان نگرانی و اضطراب راه دهید. محتاط و مراقب باشید. برای دوران پیری برنامه ای قبلاً تنظیم کنید و از هم اکنون شغلی و فعالیتی را که مناسب خزان زندگی باشد در نظر بگیرید به طوری که سال های آخر عمر هم همواره در فعالیت و نشاط باشید. گذشته از این ذخیره ای برای دوران پیری تأمین کنید که نیازی به کسی نداشته باشید. لکن به هیچ وجه

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoocn.com مراجعه کنید
یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۰۵۱۱ تماس حاصل نمایید

اضطراب و نگرانی برای دوران پیری در خودتان راه ندهید (تئودر وان دالن) چنین خاطر نشان

می کند: «پیر شدن به هیچ روی به اندازه ترس از پیری وحشت انگیز نیست».

هاری گلدن در کتاب خود به نام «تنها در آمریکا» در این خصوص عقاید جالبی اظهار می کند و

من جمله چنین می نگارد: «هر روز از زندگی را در دوران پیری به منزله آغاز یک زندگی جاودان

تلقی کنید. هنگامی که به سن ۷۰ و ۷۵ سالگی رسیدید تغییرات کلی به خانه خود بدهید، شروع به

فراگرفتن یک زبان خارجی کنید و به طور کلی چنین بیندازید که زندگی پایان ندارد، هنگامی که

پایان عمر فرا رسید شما اساساً متوجه آن نخواهید شد».

دیگر از چه می ترسید؟ از سلامتی مزاج خودتان؟ به یک پزشک مراجعه کنید و بگذارید او نگران

سلامتی شما گردد.

می ترسید روزی دیوانه شوید؟ بدانید که کسانی که چنین دلهره ای دارند کمتر دیوانه می شوند. از

رفتن به جهنم هم نمی هراسید زیرا زندگی که شما برای خودتان درست کرده اید دست کمی از

جهنم ندارد.

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoocn.com مراجعه کنید
یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۵۱۱ تماس حاصل نمایید

Filename: Document1
Directory:
Template: C:\Documents and Settings\hadi tahaghoghi\Application
Data\Microsoft\Templates\Normal.dotm
Title:
Subject:
Author: win98
Keywords:
Comments:
Creation Date: 4/11/2012 8:46:00 PM
Change Number: 1
Last Saved On:
Last Saved By: hadi tahaghoghi
Total Editing Time: 1 Minute
Last Printed On: 4/11/2012 8:47:00 PM
As of Last Complete Printing
Number of Pages: 97
Number of Words: 18,617 (approx.)
Number of Characters: 106,121 (approx.)