

راهنمای ارتقای قدرت مغز، تقویت حافظه

احتمالا برایتان پیش آمده که به جای نوشتن لیست خرید آن را حفظ کنید اما بعد از ورود به سوپرمارکت بخشی از خریدتان را از یاد برده باشید. یا حین رفتن به سر کار ایده ای به مغزتان خطور کرده باشد و به خودتان گفته باشید که به محض رسیدن به سرکار آن را یادداشت می کنید اما در عرض مدت کوتاهی آن را هم به دست فراموشی سپرده باشید.

فارغ از اینکه در چه سنی به سر می برید، دیر یا زود از اتکای محض به حافظه پشیمان می شوید. خواه این مساله تلاش برای به خاطر سپردن یک مطلب برای مدتی کوتاه یا بلند باشد دچار لغزش حافظه خواهیم شد.

گاهی اوقات که با حجم انبوهی از داده ها برای حفظ کردن مواجهیم، به چالشی به نام سربار حافظه دچار می شویم که به خالی شدن ذهن یا توقف روند حفظ اطلاعات منتهی خواهد شد. معلمان و اساتید دانشگاه هم به خاطر همین مساله ما را از موکول کردن مطالعه به شب امتحان منع می کردند.

اما آیا راهی برای راهنمای ارتقای قدرت مغز، تقویت حافظه وجود دارد؟ پاسخ این سوال ساده است و ما راه اینکار را در یک دقیقه به شما آموزش خواهیم داد.

حقایق ناخوشایند درباره مغز انسان

اگر به دنبال راهی برای تقویت حافظه هستید، باید از این حقایق مطلع شوید:

مغز انسان هرگز برای به خاطر سپردن، ذخیره یا بازیابی حجم عظیمی از اطلاعات ساخته نشده است. در عصر حجر مغز ما برای پردازش محیط اطراف و پیش بینی خطرات احتمالی در آن حوالی طراحی شده بود. تنها نکته مهم در آن زمان زنده ماندن، شکار، یافتن سرپناه و ایمن ماندن از خطرات بود.

در این دوران و با توجه به پیشرفت های صورت گرفته مغز ما چاره ای ندارد جز توسعه مهارت ها و عادت کردن به آنچه که در اطراف جاریست. با گذشت هزاران سال از آن زمان حجم اطلاعات در دسترس دچار انفجاری عظیم شده است.

امروزه و در عصر اطلاعات دستیابی به داده ها ارزانتر و ساده تر از هر زمان دیگری شده تا حدی که با چند کلیک می توان به هر نوع اطلاعاتی دست پیدا کرد.

این مساله حجم داده هایی که باید مغز پردازش کند را به مراتب بیشتر کرده و این روند روبه رشد کماکان ادامه دارد. با پیشرفت فناوری کارهای سنگین جسمی کاهش پیدا کرده اما مهارت لازم برای اجرای آنها افزایش پیدا کرده و در نتیجه ما باید به سرعت اطلاعات را از حافظه بازبازی کنیم. این وظایف حتی موارد پیش پا افتاده ای نظیر نوشتن یک متن کوتاه، داد و ستد، آواز خواندن و غیره را نیز شامل می شود.

با توجه به موارد فوق وظیفه مغز از ارگانی نجات بخش به ماشین تشخیص الگو تغییر یافته و حالا برای تصمیم گیری و برقراری ارتباط بین هزاران داده مختلف باید این حجم عظیم از اطلاعات را پردازش کنند.

چالش جدید مغز

تغییرات مذکور محدودیت هایی را نیز به ذهن تحمیل کرده اند. با توجه به ظرفیت محدود مغز این ارگان حیاتی توانایی ذخیره حجم عظیم داده را نداشته و از این رو بسیاری از داده ها بدون ثبت شدن تنها از آن عبور می کنند. متأسفانه در حالت عادی امکان ایجاد تمایز بین داده های حیاتی و موارد کم اهمیت وجود ندارد.

ما روزانه با حجم عظیمی از داده ها سر و کار داریم که باید همه آنها را مدیریت کنیم اما این مساله به مصرف انرژی زیادی روی ذهن منجر می شود. بین حفظ داده ها، تصمیم گیری یا یادگیری مهارتی جدید کدام گزینه برای شما مهم تر است؟ ترجیح می دهد توانایی تان را در کدام گزینه بهبود پیدا کند؟

چگونه مغز را تقویت کنیم؟

در این بخش روش تقویت و ارتقای مغز را به گونه ای شرح می دهیم که برای نظم بخشیدن به حجم عظیمی از اطلاعات که هر روزه به سوی شما می آید به تلاش چندانی نیاز نداشته باشید.

این روش فوق العاده **مغز دیجیتال** نام دارد.

کامپیوترها بر خلاف مغز انسان توانایی فوق العاده ای در مرتب کردن داده ها دارند که به لطف سخت افزارها و محاسبات ابری دقیق، قابل اتکا و همراه با جزییات است.

از نقطه نظر کامپیوتری حافظه شامل سه عنصر کلیدی است:

۱. ثبت کردن: ذخیره اطلاعات

۲. سازماندهی: دستیابی به آن در حالت منطقی

۳. بازخوانی: بازیابی داده ها در هنگام نیاز

شما با برخورداری از یک ذهن دیجیتال می توانید روند ورود و خروج داده ها به ذهن را مثل یک کامپیوتر مدیریت کنید. برای مثال هنگام ایجاد یک حساب کاربری جدید، به خاطر تنظیمات امنیتی شدید بسیاری از سایت ها شما را به ایجاد رمز عبور قوی با استفاده از کاراکترهای پیچیده مجبور می کنند که در حالت عادی هرگز سراغ آنها نخواهید رفت.

در نتیجه شما باید پسورد جدید را به خاطر بسپارید (ثبت)، بین آن و رمز عبورهای قبلی که در ذهنتان ثبت شده ارتباط برقرار کنید (سازماندهی) و در بازدید بعدی سایت از آن استفاده نمایید (بازخوانی).

حتی در این مثال ساده هم چندین بخش مختلف در فرایند پردازش وجود دارد که باعث می شود آن را فراموش کنید. از آنجا که این رمز عبور جدید منحصر به فرد است، با الگوهای قبلی به سختی می توانیم آن را به حافظه بسپاریم و اگر هر روز از آن استفاده نکنیم به احتمال زیاد پس از گذشت چند روز آن را به خاطر نخواهیم آورد. سرانجام یک روز پس از چندین تلاش ناموفق برای وارد کردن پسورد متوجه فراموش کردن آن خواهیم شد.

این داستان برایتان آشناست؟ جای تعجب ندارد چرا که یکی از متداول ترین اتفاقاتی است که برای همه رخ می دهد. دلیل این امر به پیچیده بودن اطلاعات ربطی ندارد. رمز عبور تنها ترکیبی از چند کاراکتر، عدد و نماد است.

دلیل اصلی فراموش کردن الگوهای پیچیده این است که مغز ما برای ذخیره اطلاعات ساخته نشده اما با ذهن دیجیتال می توانید آن را برای انجام وظایف دشوار آماده کنید.

ایجاد فضا برای یادگیری و خلاقیت

در عصر دیجیتال افراد بسیاری مرتب سازی را با یادگیری اشتباه می گیرند. یادگیری یک مطلب مستلزم تکرار با فاصله زمانی، به کارگیری مدل های یادگیری مختلف و استفاده از مهارت به دست آمده است اما مرتب سازی به معنی برخوردار بودن از اطلاعات در یک کتابخانه می باشد.

زمانی که به کتابخانه مراجعه می کنیم، برای دستیابی به اطلاعات مورد نظر کتابی خاص را به امانت گرفته و در اتمام کار آن را برمی گردانیم. در مغز دیجیتال نیز شما یک کتابخانه شخصی خواهید داشت.

با رها شدن مغز از دغدغه ذخیره اطلاعات، این ارگان می تواند روی جنبه های مهمتر مثل یادگیری، تصمیم گیری، حل مساله و ایجاد الگوهای بامعنی از اطلاعات دریافتی تمرکز کند.

آیا انجام کارها به صورت روزانه برای شما ساده تر نیست؟ خواه این امر مساله ای ساده مثل تهیه لیست خرید یا کاری پیچیده تر نظیر برنامه ریزی روی پروژه ای مهم باشد؟ مغز دیجیتال در سازماندهی آسان این موارد به یاری شما می شتابد.

چگونگی ایجاد سیستمی برای ثبت، سازماندهی و بازیابی اطلاعات به سادگی اهمیت بسیاری دارد. علاوه بر این راهکار قدم به قدم ایجاد عاداتی برای تکیه به مغز دیجیتال را نیز به گونه ای فرا می گیرید که به بخشی از زندگی روزمره شما تبدیل خواهد شد.

مغز دیجیتال ارتباطی به سن و سال ندارد

بدون شک برخی از شما هنوز مطمئن نیستید که این روش برای شما هم کاربرد داشته باشد چرا که بسیاری از کسانی که در دهه های ۵۰ و ۶۰ زندگی خود به سر می برند، علاقه چندانی به دیجیتالی شدن ندارند.

خبر خوب اینجاست که برخوردار شدن از مغز دیجیتال مختص متولدین دهه ۶۰ و جوانترها نیست. مغز دیجیتال لایه های بسیاری دارد که به صورت پیوسته و همزمان با پیشرفت فناوری به روز می شوند. بنابراین میزان استفاده از مغز دیجیتال در زندگی روزمره به انتخاب خودتان بستگی دارد و نباید اجازه دهید سن و سال به مانعی برای بهره بردن از این مزیت بدل شود.