

## قصر ذهن - قسمت اول



"همه اتاق رو ترک کنید باید برم توی قلعه ذهنم".

آیا شما هم مثل من ذهنتون درگیر این جمله شرلوک بود؟  
یا این یکی:

"کاخ های ذهن من اپل دور رو تشکیل میدن و غار های تودرتوی اپلدور همون قصر ذهن من هستن".

من خیلی دنبال این مبحث گشتم و در جاهای مختلف مشغول به تحقیق شدم اوایل چیزی بدست نمی اوردم چون به علت دوبله اشتباه فکر میکردم اسمش باید قلعه مغز ( Brain Castle ) یا قلعه فکر ( Thinking Castle )

(باشه اما چند وقت پیش این پست رو در بلاگ خیابون بیکر دیدم :

اینجا بود که فهمیدم واقعا شدنیه و یه حرف الکی برای حرفه ای جلوه دادن شرلوک هلمز نیست.

اطفا به ادامه مطلب مراجعه نمایید.

یک تکنیک حافظه وجود دارد به نام قصر حافظه یا کاخ حافظه که به آن کاخ ذهن ، قلعه ذهن ، قلعه حافظه ، قلعه فکر و... نیز گفته میشود.

قصر ذهن به نظر من قدرتمند ترین تکنیک تقویت حافظه و در عین حال لذت بخش ترین آنها به هنگام استفاده و

همچنین در کل یکی از آسانترین تکنیک ها میباشد.

## قصر ذهن چگونه کار میکند؟

تکنیک قصر حافظه بر اساس این حقیقت کار میکند که " ما همیشه مکان هایی که در آنها بوده و میشناسیم را بهتر از هر چیز دیگری به یاد می آوریم " قصر ذهن در واقع میتواند هر جایی که خوب به خاطر می آورید باشد میتواند اتاقان ، خانه تان ، خانه یکی از اقوام ، مدرسه و هر جایی که آنرا خوب به خاطر می آورید و از بودن در آنجا لذت می برید باشد.

## ۵ قدم برای استفاده از قصر ذهن

### ۱ - قصرتان را انتخاب کنید

به عنوان اولین گام شما باید یک مکان برای خود انتخاب کنید مکانی که با آن آشنایی کامل داشته باشید و تمامی گوشه ها و درز های آن را بشناسید.

فراموش نکنید که " قدرت این تکنیک به قدرت شما در تصور ذهنی مکان مورد نظر و به آسانی قدم زدن در آن بستگی دارد "

شما باید بتوانید " در قصر باشید " و آن را با چشم ذهن خود دقیق و رنگی و سه بعدی مشاهده کنید باید تصویر ذهنی شما قوی باشد.

به عنوان اولین انتخاب میتوانید خانه خود را انتخاب کنید یادتان باشد که " هر چه تصویر ذهنی شما از جزئیات مکان واضح تر باشد حافظه شما از قدرت بیشتری برخوردار خواهد بود. "

سعی کنید یک مسیر را به جای یک صحنه خاص انتخاب کنید همینطور به جای تصور یک تصویر ساده یک راه خاص را تصور کنید. این کار تکنیک را قوی تر میکند تا بهتر بتوانید یک آیتم را فراخوانی کنید.

### چند پیشنهاد برای شروع قصر ذهن :

- خیابان های آشنا در شهرتان : این مسیر ها میتواند مسیر رفتن شما به خانه اقوام که زیاد از آن عبور میکند ، مسیر خانه تا مدرسه یا ... باشد .
- یک مدرسه : میتوانید مدرسه ای که هم اکنون در آن تحصیل میکنید یا مدرسه ای که در گذشته در آن بوده اید

را امتحان کنید (فراموش نکنید که در مدرسه آن را به راه ها و قسمت های مختلف مثلا راه کلاس تا دفتر یا کلاس تا کتابخانه یا... تقسیم کنید).

- محل کار: محل کار را نیز مانند مدرسه به قسمت های مختلف تقسیم کنید.
- یک منظره: میتوانید قدم زدن در یک پارک یک مکان تفریحی در محله خودتان و هر جای دیگری را که خوب به یادتان میماند را به عنوان Mind Palace انتخاب کنید.

## قصر ذهن = قسمت دوم



در قسمت قبل با کلیت تکنیک قصر ذهن و با چگونگی تخصیص یک مکان برای قصر خود آشنا شدید در این قسمت با چگونگی وضوح بخشیدن به قصر خود و تصاویر خود و همچنین گام دوم و سوم تصویر ذهنی آشنا خواهید شد

برای خواندن قسمت دوم به ادامه مطلب مراجعه نمایید

### ۲- ویژگی های متمایز را لیست کنید

حالا شما نیاز دارید تا به ویژگی های متمایز در مکانی که انتخاب کرده اید توجه کنید. مثلا اگر یک راهرو را در خانه تان انتخاب کرده اید اولین ویژگی میتواند در ورودی باشد.

حالا چشمانتان را ببینید ... به صورت ذهنی راهروی خود را ببینید کاملا واضح و سه بعدی و پررنگ و پر نور ...  
حالا در را باز کنید ..

اولین چیزی که میبینید چیست؟ شاید مثلا میز وسط اتاق یا قاب عکس بزرگ که روبروی در است یا هر چیزی که توجه شما را جلب میکند حالا ادامه دهید و چیز های بیشتری را با همان وضوح ببینید.  
هر کدام از اشیائی که شما می بینید یک شکاف حافظه یا ورقه حافظه ("Memory Slot") نام دارد که بعدا از آن برای ذخیره یک قسمت از اطلاعات از آن استفاده خواهیم کرد.

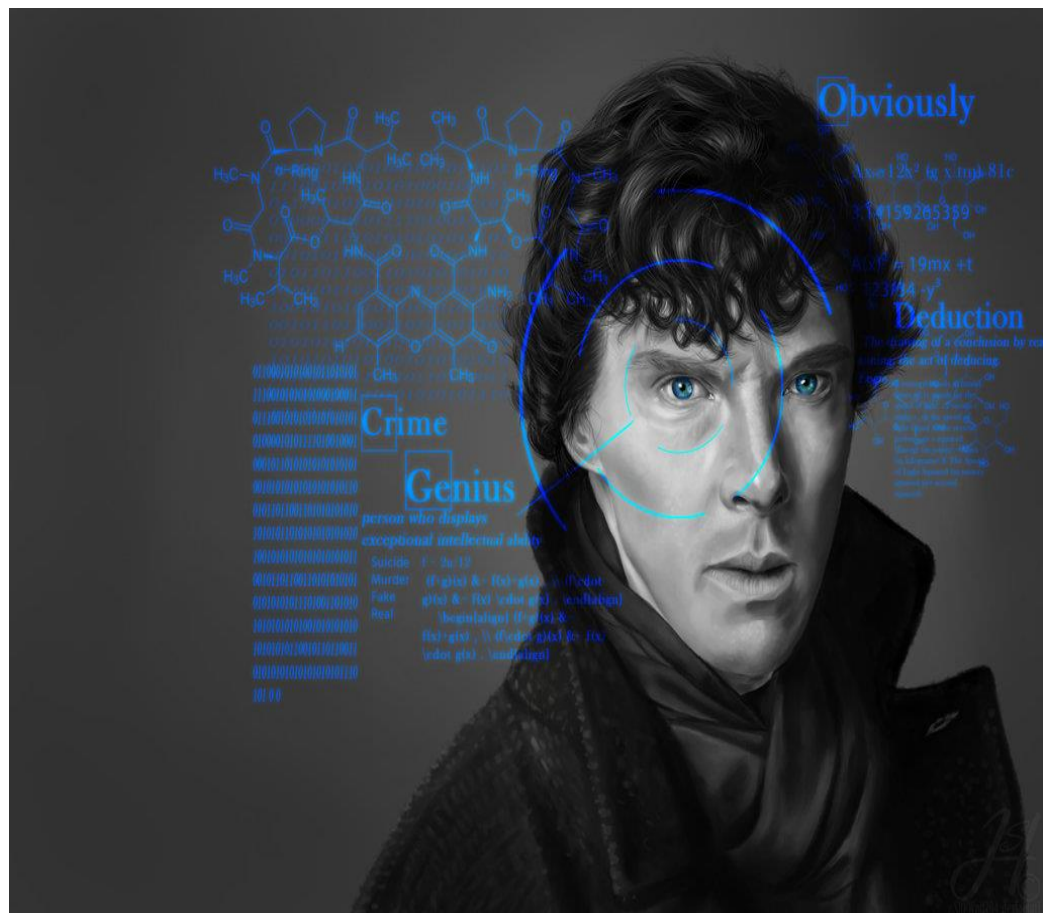
### ۳- قصرتان را در ذهن حک کنید

برای آنکه این تکنیک کار کند مهم ترین چیز حک شدن و کاملا مصور شدن مکان یا مسیر به طور ۱۰۰ درصد در ذهن شما است .

سعی کنید کاملا واضح آنرا ببینید در زیر چند پیشنهاد برای شروع آورده شده است .

- واقعا در محیط راه بروید و با چشم های بسته در مسیر خود راه بروید در حالی که در واقعیت دارید در خانه راه میروید ( دقیقا مانند مگنسن در فیلم شرلوک هلمز)
  - شکل قصر خود را بکشید و در آن به صورت ذهنی قدم بزنید
  - وقتی که واقعا توانستید کاملا قصرتان را تصور کنید دوباره از ابتدا در تمام قسمت ها قدم بزنید بسیار مهم است که شما بتوانید چندین بار یک سری اشیای خاص را در یک مسیر ببینید ( مانند مگنسن که هر روز چندین بار حتی بدون هدف در قصر خود قدم میزد )
- حالا که مطمئنید که قصرتان در ذهن حک شده است شما یک قصر دارید قصری بسیار بسیار با ارزش که در قسمت بعد یاد خواهید گرفت که چگونه اطلاعات را در آن ذخیره کنید .

## قصر ذهن - قسمت ۳



در دو قسمت قبل با کلیت قصر ذهن آشنا شدید در این قسمت با یک مثال کار با قصرمان را شروع میکنیم  
به ادامه مطلب مراجعه کنید.

## ۴ - وابسته کنید!

حالا که شما صاحب یک قصر بسیار ارزشمند شده اید وقتش است که میزان بهره برداری آن را به حداکثر برسانید.

مانند اکثر تکنیک های تقویت حافظه تکنیک قصر ذهن نیز از وابسته سازی ها و ارتباط های ذهنی استفاده میکند .  
فرآیند ساده ای است ! شما یک تصویر آشنا را در نظر میگیرید ( که به آن میخ حافظه میگویند ) و حالا با چیزی که میخواهید به خاطرش بسپارید ترکیبش کنید . برای ما هر میخ حافظه یک ویژگی مشخص یا یک قسمت مشخص از قصرمان است .

اگرچه ما میتوانیم هزاران هزار داده و اطلاعات را با این تکنیک به خاطر بسپاریم اما بیایید با یک مثال ساده شروع کنیم .

بیایید از خانه مان به عنوان قصر استفاده کنیم ( میتوانید هر جایی که کاملا با آن آشنا هستید را انتخاب کنید ) و برای شروع یک لیست از مواد غذایی را به خاطر میسپاریم .

اولین مورد از این لیست گوشت سرخ شده است ! خوب چشمانتان را ببندید و ( مثل مگنسن ( D: وارد خانه شوید خوب اولین چیزی که در خانه میبینید مسلما در ورودی خانه است حالا تصور کنید که گوشت ها از زیر در بیرون میایند و مثل زامبی ها پاتون رو میگیرند ! بوی گندشان را هم احساس کنید !

برای گوشت سرخ شده کافی است ؟ حالا در را باز کنید و شروع به قدم زدن کنید دقیقا از مسیر هایی که قبلا در ذهن مشخص کرده اید بروید .

حالا دومین آیتمی که میخواهید حفظ کنید را با دومین چیزی که میبینید مرتبط کنید ! مثلا دومین آیتم میتواند تخم مرغ باشد و دومین چیزی که میخواهیم با آن مرتبطش کنیم میتواند یک قاب عکس که در خانه است باشد ! حال دیگر مراحل کار را میدانید ! تمام مراحل عینا مانند یکدیگرند به جای چشمان فردی که در نقاشی است تخم مرغ است یا .... بستگی به خلاقیت خودتان دارد سعی کنید این تکنیک را بارها و بارها امتحان کنید حتی در مورد چیز های بسیار کوچک تا قدرت خلاقیتتان بالا رود

## ۵ - قصرتان را ملاقات کنید !

اگر بار اولتان است از این تکنیک استفاده میکنید ممکن است در مرتبه اول یا دوم که به قصرتان میروید موارد به خاطر سپرده شده را به خاطر نیاورید  
این به خاطر این است که قدرت خلاقیت شما هنوز در مرحله پایینی است و نمیتوانید روابط خنده دار میان گوشت و در را درک کنید

اما بار سوم حتما برای هر کسی کار خواهد کرد!

اگر شما آیتم هایی که در مرحله قبل حفظ کردید را بعد از یک هفته یا یک ماه ( این مدت در هر بار استفاده بیشتر میشود ) بخواهید به خاطر آورید میتوانید از همان جایی که شروع کردید ( همان جایی که برای حفظ کردن لیست شروع کردید مثلا بیرون خانه که بعد در را دیدید که گوشت ها از زیرش بیرون میآیند ) شروع به راه رفتن در همان مسیر قبلی کنید به هر چیزی که نگاه کنید آیتمی که با آن حفظش کرده اید سریع به ذهنتان می آید بدون آن که برای به خاطر آوردنش تلاشی بکنید خودش به خاطرتان میاید ! حال از آخر مسیر به ابتدا حرکت کنید و به همه چیز دقت کنید تا چیزی از قلم نیفتد ( برای مثال شما تخم مرغ را با قاب عکس حفظ کرده اید حال اگر به قاب عکس نگاه نکنید تخم مرغ به یادتان نمی آید )

به خاطر داشته باشید که هر چه در هنگامی که میخواهید به قصر ذهن بروید آرام تر و ریلکس تر باشید تکنیک بهتر کار میکند سعی کنید در آن هنگام به هیچ چیز دیگری فکر نکنید درست مانند رویا های خواب ! ( همانطور که دیدید مگنسن در اتاقی که هیچکس در آن نبود و هیچ صدایی نبود وارد کاخ ذهنش میشد و شرلوک هلمز در هند های بسکرویل همه را از اتاق بیرون کرد و بعد وارد قصر ذهنش شد )

## قصر ذهن = قسمت ۴

در قسمت های قبل با اصول و فنون اصلی ساخت و استفاده از یک قصر ذهنی برای به خاطر سپردن اشیا مختلف آشنا شدیم در این قسمت با یک سری ایده و مطلب نهایی در مورد استفاده از قصر آشنا میشویم ( با عرض پوزش از تاخیر بوجود آمده در بروز رسانی بلاگ با مطالب جدید تر و جالب تر در خدمتتان خواهیم بود )





نکته ای که من در مورد تکنیک قصر ذهن ( و دیگر تکنیک هایی که با تصور سر و کار دارند ) دوستش دارم این هست که علاوه بر این که بسیار کاربردی و مفید برای به خاطر سپردن هستند بسیار لذت بخش و مفرح و سرگرم کننده هم هستند.

### **توجه کنید:**

**با مقداری تمرین و پشت کار و تجربه لیست هایی که با تکنیک قصر ذهن حفظ میکنید میتوانند برای روز های متوالی هفته ها ماه ها و یا حتی بیشتر در ذهن شما تازه بمانند و به راحتی اون ها رو به خاطر بیاورید**

(به خاطر داشته باشید که شرلوک هلمز میتواند از بالای ۵۰ درصد مغزش استفاده کند اما یک انسان عادی تنها از ۸ درصد مغزش استفاده میکند پس ما نمیتوانیم همان ابتدای کار مثل او چیز هایی که چندین سال پیش در قلعه جاسازی کرده ایم را به یاد آوریم اما به مرور زمان و تمرین و پشت کار بسیار زیاد این امر نیز ممکن است مانند



دکتر سیدا )

همچنین به خاطر داشته باشید که هر تعداد قصر که دلتان بخواهد میتوانید درست کنید و بسته به دلخواه شما آنها میتوانند ساده یا پیچیده نیز باشند. هر قصر ذهن یک **بانک حافظه** است که میتواند هر کجا و هر زمان به شما برای به خاطر سپردن هر چیز کمک کنند.

ارتباط دادن یک قصر ذهن با یک مکان واقعی و یا ایجاد یک قصر بر اساس یک مکان واقعی میتواند بسیار بسیار به شما در به خاطر سپردن بهتر و استفاده بهتر از قصرتان کمک کند. دقت کنید که تکنیک قصر ذهن و حتی تکنیک های قوی تر نیز بر پایه ارتباط با اشیای فیزیکی استوارند.