

## روش های تقویت حافظه از دیدگاه اسلام و روانشناسی

### معصومه اسماعیلی<sup>۱</sup>، سمیه جوکار<sup>۲</sup>

۱- هیات علمی، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور استهبان. [esmaeilimasomeh@yahoo.com](mailto:esmaeilimasomeh@yahoo.com)

۲- فارغ التحصیل سطح ۲ حوزه علمیه فاطمیه (س)، فسا

### چکیده

مساله حافظه و یادآوری در زندگی انسان اهمیت بسیار زیادی دارد چرا که یادآوری معلومات و مهارتهای گذشته ما را برای حل مشکلات آینده توانا می سازد و در ادامه پیشرفت به منظور کسب اطلاعات جدید و کشف حقایق تازه به ما کمک می کند و این خود مسئله ای مهم در تکامل پیشرفت علمی و تمدن بشری محسوب می شود. از آنجا که دین اسلام با توجه به نیاز و ضرورت انسان به همه امور توجه داشته، به این نیروی عظیم و چگونگی کارکرد و ساختار پیشرفته آن نیز پرداخته است و توصیه های فراوانی برای تقویت حافظه بیان کرده است. بعد از اسلام علوم دیگر نیز به نوبه ی خود و با توجه به تخصص خود پی به گوشه ای از عظمت این نیروی خارق العاده در نهاد انسان برد ه اند و با کشف و مطالعه و آزمایشات فراوان به ارائه پیشنهادهایی برای تقویت آن پرداخته اند. به همین منظور در این تحقیق سعی شده است با روش کتابخانه ای تفسیر و تحلیل محتوا در منابع اسلامی و روانشناسی به ارائه راهکارهایی مناسب جهت تقویت حافظه از دیدگاه اسلام و علم روانشناسی پرداخته شود.

واژه های کلیدی: حافظه، اسلام، روانشناسی، تقویت

## مقدمه

در زندگی امروزی بیش از هر زمان دیگری شاهدتجارب استرس زایی هستیم که بهداشت روانی افراد را به مخاطره انداخته و باعث بروز ناراحتی ها و مشکلاتی در انسان می گردد. یکی از این مشکلات ضعف حافظه و کندی آن است طوریکه افراد بسیاری علیرغم داشتن استعداد و علاقه به تحصیل علم و کار نمی توانند موفقیتی را کسب کرده و استعدادهای خود را شکوفا سازند. در عمل تمام فعالیتهای روزانه ما وابسته به دریافت و ذخیره اطلاعات از محیط پیرامونمان می باشد. اگر یادآوری آن ها انجام نمی شد زندگی متشکل از تجربه های زودگذری بود که با هم ارتباط چندانی نداشتند و هر یک می توانست جدید و ناشناخته باشد. در تاکید همین مبحث امام صادق (علیه السلام) در حدیث مفضل فرمودند: "آیا اندیشیده ای که اگر انسان از میان این ویژگی ها فقط حافظه را کم داشت حال و روزش چگونه بود؟ و اگر موضوعات سودمند و زیانبار و گرفته ها و داده ها و دیده ها و شنیده های خود را در حافظه نگه نمی داشت چه اختلالاتی در کارها و زندگی و تجربیاتش به وجود می آمد... اگر راهی را بارها و بارها می پیمود، باز آن را گم می کرد. اگر همه عمرش را درس می خواند، دانشی به خاطر نمی سپرد، به دینی اعتقاد نمی یافت و از تجربه ای بهره مند نمی شد و نمی توانست از گذشته ها کمترین عبرتی بگیرد. به طور کلی سزاوار بود که از انسان بودن یکسره خارج شود" (۱).

در طول زمان افراد و مکاتب بسیاری به حافظه و روش های تقویت آن پرداخته اند می توان گفت از زمان پیدایش انسانان مسئله مورد توجه بوده است. زمانی که خداوند تمام اسماء و کلمات را به حضرت آدم یاد داد و او توانست با استفاده از قدرت حافظه خود آن ها را به خداوند و فرشتگان عرضه کند (سوره بقره، آیه ۳۱) و بعد در قرن پنجم و ششم قبل از میلاد که اولین سیستم تقویت حافظه به وسیله شاعر یونانی به نام سیمونیدز پدید آمد، تا به امروز که علوم مختلفی از جمله روانشناسی، پزشکی، علم تغذیه، ورزش و علوم دیگر هر کدام با توجه به تخصص خود به این پدیده توجه داشته اند.

اهمیت و ضرورت طرح این موضوع از دو دیدگاه اسلام و روانشناسی از جهات مختلف در عصر حاضر احساس می شود یکی از این ضرورت ها در عرصه انسان شناسی توجه به بعد معنوی انسان از دیدگاه دانشمندان، به ویژه کارشناسان سازمان جهانی بهداشت است که اخیرا انسان را موجودی زیستی، روانی-اجتماعی و معنوی تعریف می کنند (۲)، ضرورت دیگر طرح این موضوع ظهور دوباره کشش معنوی و نیز جستجوی درک روشنتری از ایمان و کاربرد آن در زندگی روزانه و همچنین گستره معنویت و مذهب در همه زوایای زندگی انسان و نیز لزوم ارزیابی مجدد نقش مذهب در بهداشت روانی است بنابراین لازم است به منظور بررسی مسایل مربوط به انسان به همه ابعاد در کنار هم توجه شود چه بسا رفع نیاز معنوی نیز به اندازه نیازهای دیگر در تعادل حیاتی انسان نقش بسزایی دارد و هر مکتبی که فقط به یک بعد انسان اعتنا نموده و بعد دیگری را نادیده بگیرد قطعاً انسان را شناخته است از اینرو در تحقیق حاضر سعی شده است به سئوالات زیر پاسخ داده شود:

- ۱- آیا روش هایی برای تقویت حافظه از دیدگاه اسلام وجود دارد؟
- ۲- علم روانشناسی چه راهکارهایی را برای تقویت حافظه بیان کرده است؟
- ۳- عوامل تضعیف کننده حافظه از دیدگاه اسلام و روانشناسی کدامند؟

## تقویت حافظه از دیدگاه اسلام

خداوند متعال داشتن حافظه و تعقل را یکی از علل برتری انسان بر سایر موجودات عالم دانسته که در آیات و روایات گاه از آن به نام های فواد (سوره اسراء، آیه ۳۶)، تعقل، تدبر و تفکر یاد شده است که اگر انسان به درستی از آن استفاده کند می تواند به مدارج عالی انسانی نایل آید و به جایگاه خود که خلیفه الهی است برسد. دین مبین اسلام به جهت داشتن کتاب آسمانی قرآن کریم در بین کلیه ادیان، کاملترین و جامع ترین

مطالب را در تمام زمینه ها به ویژه موضوعات علمی در بر دارد، مضامینی که امروزه علوم مختلف پس از سالها تلاش به گوشه ای از آن دست یافته اند. در زمینه حافظه و شیوه های تقویت آن نیز راهکارهایی را ارائه داده است که به ذکر چند مورد از آن ها می پردازیم:

#### خواندن و حفظ قرآن

روایات و پژوهش ها پیرامون فواید و آثار قرآن خواندن زیاد است. نگاه به قرآن، شنیدن آیات قرآن، نوشتن و حفظ کردن آن از بهترین تمرین های تقویت حافظه است. از پیامبر اکرم (ص) آمده است که تلاوت قرآن فراموشی را از بین می برد و حافظه می آورد (۳). تمام قرآن معجزه و ملکوت است اما در مورد برخی از آیات قرآن از جمله آیت الکرسی، قدر، یس، واقعه، حشر، ملک، توحید، ناس و فلق، بیشتر تاکید شده است که خواندن آنها موجب تقویت حافظه می شود (۴). از طرف دیگر حفظ کردن و به یاد آوردن آیات قرآن نیز از عوامل تاثیرگذار بر تقویت حافظه است. در پژوهشی که توسط نصرتی و کرمی نوری (۵) با عنوان بررسی حافظه در دانش آموزان دختر حافظ قرآن و غیر حافظ قرآن انجام گرفت به این نتیجه رسیدند که حافظان قرآن نه تنها در حافظه معنایی بلکه در حافظه رویدادی نیز از گروه کنترل عملکرد بهتری داشتند. لذا مهارت در حفظ قرآن، حافظه اطلاعات غیر قرآنی را نیز افزایش می دهد و این مهارت با افزایش سن تاثیر بیشتری بر حافظه می گذارد. به نظر می رسد که با توجه به نظریه مهارت، مهارت کسب شده فرد با توانایی خاص، در امور دیگر نیز گسترش پیدا می کند. چه بسا درک بیشتر معانی و مطالب مرتبط با مهارت شخص که به طور اخص مربوط به دانشی خاص است موجب می شود تا شخص مهارت یافته در حافظه، در یادآوری وقایع و رویدادهای مرتبط با زمان و مکان نیز به طور شایسته و مطلوب عمل کند. همچنین در پژوهش دیگری که توسط جوکار (۶) بر روی ۳۰ فرد حافظ و غیر حافظ قرآن انجام شد به این نتیجه رسیدند که حافظان قرآن از حافظه قوی تری نسبت به افراد دیگر برخوردار بودند. حفظ آیات قرآن موجب می شود تا حافظ قرآن علاوه بر اندوزش و رمزگردانی اطلاعات قرآنی، از آن اطلاعات در حافظه بلندمدت خود بیشتر سود ببرد و ظرفیت حافظه بلند مدت وی گسترش یابد و لذا، محدودیت در استفاده از محتوا (صرفا در مورد یادآوری اطلاعات قرآنی) از بین برود و یادآوری سایر اطلاعات قرآنی نیز گسترش یابد. همچنین از لحاظ سرعت پردازش ذهنی نیز حافظان قرآن از سرعت عمل بیشتری برخوردارند. در جریان تاریخ مدون بشر به افراد زیادی که حافظه اعجاب انگیز داشته اند بر می خوریم. شاعر بزرگ قرن هفتم خواجه شمس الدین محمد، نمونه ای از این افراد بودند که قرآن کریم را در چهارده روایت از حفظ داشته و به همین دلیل تخلص حافظ را برای خود انتخاب کرده است:

قرآن زبر بخوانی در چارده روایت

عشقت رسد به فریاد گر خود بسان حافظ

#### تقوا و حافظه

عامل موثر دیگر جهت تقویت حافظه از دیدگاه اسلام، داشتن تقوا و پرهیزکاری است. هم چنان که در قرآن کریم آمده است: "اتقوا الله و یعلمکم الله" تقوا پیشه کنید تا خداوند متعال زمینه ی درک و فهم علم را به شما عنایت کند (سوره بقره، آیه ۲۸۲). مفهوم این آیه این است که تقوا و پرهیزکاری و خداپرستی اثر عمیقی در آگاهی و روشن بینی و فزونی علم و دانش دارد. هنگامی که قلب انسان به وسیله ی تقوا صیقل یابد همچون آینه حقایق را روشن می سازد. حقیقت تقوا یعنی انسان خود را از آن چه از نظر دین خطا و گناه است حفظ کرده و در خود حالتی را به وجود آورد که همیشه از گناه دوری کند. زمانی که انسان گناه می کند عقل و قلبش تاریک می شود و نور علم در آن نفوذ نمی کند و حتی ممکن است حافظه ای هم داشته به مرور ضعیف شود. هم چنان که در روایت آمده است " شخصی که گناه می کند مقداری از عقلش برداشته می شود



ستاد احیا امر به معروف و نهی از منکر  
استان هرمزگان



موسسه فرهنگی هنری آسان خلیج فارس  
معاونت مطالعات فرهنگی اجتماعی



واحد استان هرمزگان

نخستین همایش اسلام و سلامت روان - بندرعباس، اسفندماه ۱۳۹۱

و هرگز به او بر نمی گردد" (۷). در قرآن راجع به لقمان می فرماید: " و لقد آتینا لقمان الحكمة " ما به لقمان حکمت دادیم زیرا او متقی بود (سوره لقمان، آیه ۱۲). در اصول کافی جلد اول آمده که مراد از حکمت فهم و عقل است. یا آیه دیگری می فرماید: " و من یتق الله یجعل له من امره یسرا " اگر کسی تقوا داشته باشد خداوند کارهای او را آسان می کند (سوره طلاق، آیه ۱۴). این آسانی در کارها بسیار مهم است زیرا گاهی انسان مطلبی را ۲۰ بار می خواند ولی یاد نمی گیرد و نمی فهمد. اما اگر کسی همراه و همگام با تقوا مطالعه کند، خداوند کارهای او را آسان می کند و انسان در پرتو تقوا راه صدساله را یک شبه می پیماید (۴).

دعا و صلوات

بعضی از ادعیه و اذکار در تقویت نیروی حافظه موثر هستند و به انسان در دستیابی به یک قوه ی درک و فهم و نیروی حافظه خوب کمک می کنند. پیامبر اکرم (ص) فرمودند: ای علی هرگاه خواسته باشی آن چه را می شنوی و می خوانی، حفظ کنی این دعا را در تعقیب تمام نمازها بخوان: پاک و منزّه است کسی که تعدی و ظلم نمی کند بر اهل مملکتش، پاک و منزّه است کسی که مواخذه و عذاب نمی کند اهل زمین را به عذاب های گوناگون و رنگارنگ، پاک و منزّه است خداوند بسیار دلسوز و مهربان، پروردگارا در قلب من، نور و بینایی و فهم و علم و دانش را قرار بده به درستی که تو به هر چیز قادر و توانا هستی (۸) شیخ کفعمی از کتاب جمع الشتات از حضرت صادق (ع) نقل کرده است که هر کس چیزی را فراموش کرد دست خود را بر پیشانی بگذارد و بگوید: " صلی الله علی محمد و آله اللهم انی اسئلك یا مذكر الخیر و فاعله و الامر به ذکرنی ما انسانیة الشیطان ". همچنین در مفاتیح الجنان دعاهای بسیاری آمده است که در فهم درس (دعای وقت مطالعه) و تقویت حافظه موثر هستند. از طرف دیگر روایات بسیاری در مورد تاثیر صلوات بر حافظه و این که باعث تقویت قوه ی فهم و درک انسان می شود (۱) و در رفع فراموشی موثر است (۹) آمده است. از امام جواد (ع) نقل کرده اند که در حدیثی فرمود: همانا امام حسن (ع) در پاسخ سائلی که درباره یادآوری و فراموشی پرسیده بود، فرمود: همانا قلب انسان در حقه و محفظه ی کوچکی قرار دارد و در روی آن طبقی قرار گرفته است. اگر انسان صلوات کاملی بفرستد، طبق از روی آن محفظه کنار می رود، قلب روشن می شود و انسان آنچه را فراموش کرده بیاد می آورد. اما اگر صلوات نفرستد و یا صلوات ناقص بفرستد، آن طبق کاملاً بر آن محفظه، منطبق و بسته می ماند، قلب در تاریکی فرو می رود و انسان آنچه را به یاد داشته یا به یاد آورده بود، فراموش می کند (۱۰). اسلام عوامل معنوی دیگری را از جمله استمداد الهی، روزه گرفتن، وضو و روزه قبله بودن، محاسبه اعمال، خواندن نماز، توسل و... بیان کرده است که باعث تقویت حافظه می شود. اما علاوه بر عوامل معنوی ذکر شده رعایت بهداشت، تغذیه و ورزش هایی که در تقویت حافظه موثر هستند نیز از نظر اسلام دور نمانده است که به طور اختصار به آن ها اشاره می شود.

رعایت بهداشت و حافظه

سلامتی و قدرت قوای ادراکی و نیروی حافظه ارتباط مستقیم با سلامتی و شادابی جسم دارد تا آن جا که در مثل آمده است: عقل سالم در بدن سالم است. از این رو اجتناب از همه ی عوامل بیماری زا و بهره گیری از اموری که موجب تقویت و نشاط جسم است مانند بهداشت فردی و عمومی بدن، در جوان ماندن قدرت حافظه مؤثر است. اما در روایات اسلامی بر چند چیز تأکید شده است: مسواک زدن، ناخن گرفتن (۱۱ و ۱۲)، خواب میان روز (۱۱) و حجامت (۱۳ و ۱۴)، به استثناء موضعی در پشت گردن که « نقره » نامیده می شود، اعتدال در خوردن (قرآن کریم) و بهداشت اعضای بدن. اگرچه در مورد برخی از آنها از جمله نظافت، خواب



ستاد احیا امر به معروف و نهی از منکر  
استان هرمزگان



موسسه فرهنگی هنری آستان خلیج فارس  
معاونت مطالعات فرهنگی اجتماعی



واحد استان هرمزگان

نخستین همایش اسلام و سلامت روان - بندرعباس، اسفندماه ۱۳۹۱

و کم خوری و تاثیراتی که بر حافظه می گذارند تحقیقات زیادی انجام شده است اما نیاز به بررسی و تحقیقات علمی عمیق تری است تا پرده از راز آن ها گشوده شود.

#### تغذیه و حافظه

همانطور که امروزه علم پزشکی ثابت کرده است، فقر غذایی و نرسیدن مواد مغذی و آلی به سلول های مغزی باعث ضعف و کندی حافظه می شود و با آزمایشات فراوان خوراکی های زیادی را که باعث تقویت حافظه می شود معرفی کرده اند. یکی از این خوراکیها عسل است. ابوعلی سینا در کتاب قانون خود ده ها نسخه بر پایه ی موم و عسل ارائه کرده و خواص شفا بخش عسل را در درمان انواع بیماری ها یادآور شده است. او می نویسد: عسل حافظه را نیرو می بخشد و گذشته را در ذهن زنده می کند و اندیشه را پاک و زبان را می گشاید (۱۴). از نظر علمی صمغ موجود در عسل نمی گذارد جدار عروق سفت شود و در نتیجه مواد غذایی بهتر به مغز می رسد و مطالب بهتر در حافظه می ماند از طرف دیگر اختصاص یافتن ۷۶ درصد وزن کلی عسل به قندهای طبیعی سبب شده که عسل تقریباً تمامی مواد معدنی مورد نیاز بدن را دارا بوده و غذای بسیار مناسبی برای مغز و سلولهای آن باشد (۱۵). اما بیش از هزاران سال پیش خداوند در قران کریم از عسل به عنوان موهبت الهی و "فیه شفاء للناس" (شفای مردم در آن است) یاد می کند (سوره نحل، آیه ۶۸ و ۶۹) و روایات بسیاری از پیامبر اکرم و امامان معصوم در مورد اثرات آن بر روی ذهن و حافظه نقل شده است (۱). و اما خوراکیهای دیگری که دین مبین اسلام در جهت تقویت حافظه بیان کرده و مطالعات علمی امروزی صحت آنها را تایید کرده اند شامل: مویز، کندر، سیب، به، سرکه، انار، کدو... (۱۶ و ۱۷ و ۱۸) می باشند.

#### ورزش و حافظه

ورزش، همانطور که می تواند قوای جسمانی انسان را تقویت کند، قادر است قوای روحی و ادراکی او را نیز توانمند و شاداب و بانشاط سازد. ورزش قوای ادراکی، به کارگیری صحیح و منظم آن در تحصیل علم و کثرت اشتغالات علمی، یکی از عوامل پیشگیری از فراموشی تقویت اندیشه شناخته شده است. امام علی (ع) در این باره می فرمایند:

مَنْ أَكْثَرَ مُدَارَسَةَ الْعِلْمِ لَمْ يَنْسَ مَا عَلِمَ وَاسْتَفَادَ مَا لَمْ يَعْلَمْ

آنکه بسیار به بحث و درس بپردازد، آنچه را فرا گرفته فراموش نکند و آنچه را ندانسته فرا گیرد (غررالحکم).

از طرف دیگر ورزش می تواند عملکرد مغز را از طریق افزایش جریان خون به بخش هایی از مغز که مسئول حافظه است بهبود بخشد (۱۸)

#### تقویت حافظه از دیدگاه روانشناسی

در روانشناسی حافظه استعدادی است ذهنی برای ذخیره، حفظ و به یادآوردن اطلاعات و تجربیات. که پایه آن تشکیل ارتباطات قوی و کافی در قشر مغز می باشد. اغلب کسانی که بر روی حافظه تحقیق کرده اند، آن را به سه حافظه حسی، کوتاه مدت و بلند مدت تقسیم کرده اند. در ابتدای امر، مغز اطلاعات را به صورت موقتی و آنی در سیستم حافظه حسی ذخیره می کند. هر یک از حواس ما روش مخصوصی را برای نگه داشتن چیزی در این سیستم حسی دارد. وقتی چیزی از طریق چشم دیده می شود ابتدا و موقتا در سیستم بصری جای می گیرد و حتی اگر چشمان خود را ببندید هنوز هم می توانید آن را ببینید. وقتی صدایی را می شنوید، حتی پس از شنیدن آن صدا هم می توانید آن را بشنوید. در صورتی که ما به این اطلاعات توجه نشان دهیم، آن گاه



وارد حافظه فعال می شود. در موقعیت هایی که نگهداری و ذخیره سازی مطالب برای چند ثانیه مطرح است با حافظه کوتاه مدت و موقعیت هایی که مستلزم نگهداری مطالب برای مدت طولانی تری است با حافظه بلند مدت سروکار داریم (۱۹). در مورد هر دو نوع حافظه کوتاه مدت و بلند مدت، سه مرحله رمزگردانی (سپردن به حافظه)، ذخیره سازی (نگهداری در حافظه) و بازیابی (فراخوانی از حافظه) وجود دارد. روش های تقویت حافظه، روش هایی هستند که توان و ظرفیت رمزگردانی و بازیابی را افزایش می دهند و دستیابی به مطالب ذخیره شده را راحت تر و سریعتر می سازند. از مهمترین روش هایی که روانشناسان پیشنهاد می کنند شامل:

تمرین و تکرار: از ساده ترین روش هایی که می توان برای سهولت در یادآوری به کار برد، تمرین و تکرار کردن موضوع به صورت کلامی یا تکرار ذهنی است. به وسیله تکرار کردن اطلاعات در حافظه کوتاه مدت نگه داشته می شود و از آن جا به حافظه بلند مدت منتقل می شود. (۲۰) نکته قابل توجه آن است که این موضوع از دیدگاه اسلام نیز مورد تاکید قرار گرفته است چرا که در بحث خلقت انسان ها، توحید، معاد و نبوت با آیات تکراری زیادی مواجه می شویم که به خاطر اهمیت آن ها خداوند کریم چندین بار تکرار کرده اند تا در حافظه افراد بماند. همچنین پیامبر اکرم (ص) فرمودند برای اینکه علم را بدست آورید و بر آن مسلط شوید آن را بنویسید (۴). که امروزه نوشتن را یکی از روش های تکرار اطلاعات برای ماندگاری بیشتر در حافظه می دانند.

سازماندهی مطالب: سازماندهی بهترین شیوه یادگیری مطالب پیچیده و مفصل است. مطالبی که سازمان یافته هستند از مطالبی که پراکنده و نامرتب اند سریع تر آموخته می شوند و آسان تر به یاد می آیند. سازماندهی و طبقه بندی مطالب به این دلیل بازیابی را بهبود می بخشد که بر کارایی پیگردی در حافظه می افزاید. به کمک این اصل، می توان اطلاعات بسیاری در حافظه نگهداری نمود (۲۰). پژوهش ها نشان داده اند که در بازیابی موفقیت آمیز مطالب دو عامل اصلی وجود دارد: ۱- طبقه بندی صحیح مطالب ۲- زمینه و شرایطی که مطالب در آن به یاد سپرده شده است. هر چقدر فرد اندوخته های خود را بهتر سازمان دهد، بهتر می تواند آن ها را باز بیابد. زیرا فریند بازیابی مستلزم فرایند پی گیری و جستجو است و سازمان بندی این پیگیری را راحت تر و کارآمدتر می سازد (۲۱).

تقطیع نمونه ای از سازمان دادن مطالب در حافظه کوتاه مدت است. گنجایش حافظه کوتاه مدت  $2 \pm 7$  (بین ۵ تا ۹ قطعه) است (۲۲). بنابراین از طریق افزایش اندازه قطعه ها و نه از طریق افزایش تعداد قطعه ها می توان ظرفیت حافظه کوتاه مدت را افزایش داد. نگهداری عدد ۱۳۵۷-۱۹۸۰-۱۳۷۰ در حافظه کوتاه مدت غیرممکن است در حالی که نگهداری ۱۳۷۰-۱۹۸۰-۱۳۵۷ در حافظه بسیار راحتتر است (۲۰).

بسط یا گسترش معنایی: روش دیگری برای به خاطر سپردن اطلاعات است که از آن طریق یادگیرنده به مطالبی که می خواهد بیاموزد چیزهایی می افزاید یا آن ها را گسترده تر می کند. به عبارت دیگر تفکر درباره یک مطلب جدید برای ربط دادن آن مطلب به دانش موجود فرد (۱۹). این کار از راه افزودن جزئیات بیشتر به مطالب تازه، خلق مثال ها و مواردی برای آن ها، ایجاد تداعی بین آن ها و اندیشه های دیگر و استنباط کردن درباره آن ها انجام می شود.

### عوامل تضعیف کننده حافظه

فراموشی، از دست دادن دائمی و موقتی توانایی یادآوری و بازشناسی چیزی می باشد که قبلا یاد گرفته شده است (۲۰). فراموشی تا اندازه ای پدیده ای طبیعی است. اگر همه مطالب در همه زمان ها به یاد داشته باشید،



ستاد احیا امر به معروف و نهی از منکر  
استان هرمزگان



موسسه فرهنگی هنری آستان خلیج فارس  
معاونت مطالعات فرهنگی اجتماعی



واحد استان هرمزگان

نخستین همایش اسلام و سلامت روان - بندرعباس، اسفندماه ۱۳۹۱

فرصتی بری یادگیری مطالب جدید باقی نمی ماند. طبیعی است مطالبی که دیگر به کار نمی آیند و یا جزئیات بی اهمیت موقعیت ها فراموش شود. امام صادق (ع) می فرمایند: بدان که نعمت فراموشی بسیار بزرگتر از نعمت حافظه و یادآوری است. اگر نعمت فراموشی نبود، هیچ کس مصیبت و سختی خود را فراموش نمی کرد. حسرتش پایان نمی یافت و کینه اش تمام نمی گشت و... (۲۳). فراموشی زمانی بیمارگونه تلقی می شود که فرد قادر به یادآوری و بازشناسی مسایل و موضوعات مهم و سرنوشت ساز نباشد. (۲۳). از آنجا که حافظه یکی از آسیب پذیرترین و حساس ترین فرایندهای ذهنی بشر است و به شدت تحت تاثیر عوامل مختلفی قرار می گیرد بنابراین با شناسایی این عوامل می توان از ضعف آن و فراموشی جلوگیری کرد.

- گناه و فراموشی: یکی از مواردی که با ضعف حافظه همراه است، گناه کردن است. پیامبر اکرم (ص) فرمودند: از گناهان دوری کنید زیرا به سبب آن دانشی را که داشته اید فراموش می کنید (۲۴) و همچنین می فرمایند: وقتی بنده ای گناهی مرتکب می شود، اندکی از عقل او جدا می شود و به او بر نمی گردد (۱۷)

یکی از علما حضور امام علی (ع) مشرف شد و گفت: من حافظه ام ضعیف شده است. حضرت فرمود: گناه نکن زیرا دانش، فضل خدای متعال است و فضل و لطف خدا به کسی که گناهکار باشد نمی رسد (نهج البلاغه) و در قرآن هم می فرماید: علم فضل خداست و بر سر خیر کثیر به کسی رسیده است و علم و فضل خدا به کسی که گناهکار باشد طبعاً نمی رسد (سوره بقره، آیه ۲۶۹)

- خنده با صدای بلند: امام سجاد (ع) می فرمایند: کسی که زیاد بخندد، بخشی از عقلش آب می شود (۴)

- غرور: یکی از آفات حافظه، غرور است. امام علی (ع) می فرمایند: غرور موجب فراموشی می شود و آفت عقل است. (۴)

- عصبانیت: به طور کلی خشم و عصبانیت حافظه انسان را از بین میبرد. روایات زیادی در مورد عصبانیت و خشم آمده است، که غضب زیاد، فهم و درک انسان را از بین می برد (۱). امام صادق نیز می فرمایند: کسی که غضب خود را تملیک نکند و در اختیارش نباشد، عقلش هم در اختیارش نیست، حافظه اش هم در اختیار او نیست (۱)

- دروغ گوئی: امام صادق (ع) فرمودند: " خداوند به انسان دروغ گو اعانتی نمی کند، مگر اینکه یاری او این است که حافظه دروغگو را کم می کند (۱۷)

علاوه بر این، اسلام مواردی مانند، لجاجت و تک محوری (۲۴ و ۱)، موسیقی (۲۵)، پس مانده موش (۱۱)، ادرار در آب را کد (۱۰) و خوردن مشروبات الکلی (۲۶) را نیز ذکر کرده که همگی بر روی حافظه اثر گذاشته و باعث فراموشی می شوند.

روانشناسان نیز علت فراموشی را بر پایه ۳ نوع حافظه حسی، کوتاه مدت و بلند مدت مطرح می کنند:

علت فراموشی از حافظه حسی: به حافظه حسی ما اطلاعات فراوانی وارد می شود که همه آن ها مورد استفاده قرار نمی گیرند. لذا اطلاعاتی که مورد توجه ما قرار می گیرند انتخاب شده و برای پردازش به بخش های دیگر حافظه سپرده می شوند. بنابراین مهمترین دلیل فراموشی اطلاعات از حافظه حسی بی توجهی است





ستاد احیا امر به معروف و نهی از منکر  
استان هرمزگان



موسسه فرهنگی هنری آستان خلیج فارس  
معاونت معارف فرهنگی اجتماعی



واحد استان هرمزگان

نخستین همایش اسلام و سلامت روان - بندرعباس، اسفندماه ۱۳۹۱

علت فراموشی اطلاعات از حافظه کوتاه مدت: از آنجا که گنجایش حافظه کوتاه مدت محدود است، به سرعت از اطلاعات پر می شود. وقتی که حافظه کوتاه مدت پر شد، برای اینکه اطلاعات تازه ای وارد آن بشود اطلاعات قبلی باید از آن خارج گردند. به این پدیده جانمایی می گویند. علت دیگر فراموشی اطلاعات از حافظه کوتاه مدت، حذف خودبخودی آن ها بر اثر گذشت زمان یا محو اثر است. این نظریه به نظریه رد حافظه شهرت دارد.

علت فراموشی اطلاعات از حافظه دراز مدت: روانشناسان عموماً بر این عقیده اند که اطلاعات وارد شده به حافظه دراز مدت، به عکس حافظه های حسی و کوتاه مدت، هرگز از بین نمی رود و با بودن شرایط مناسب همیشه قابل بازیابی هستند. با وجود این، صاحب نظران چندین علت برای به یاد نیامدن اطلاعات از حافظه دراز مدت ذکر کرده اند از جمله:

۱- واپس زدن: دسته ای از روانشناسان که پیرو نظریه روان پویایی فروید هستند معتقدند که ما بعضی وقت ها، به طور عمد، بعضی اطلاعات یا خاطراتی را که نمی خواهیم به یاد بیاوریم واپس می زنیم و به همین دلیل آن ها را فراموش می کنیم که به این نوع فراموشی، فراموشی هیجانی می گویند. واپس زدن اطلاعات را می توان مشکل بازیابی به حساب آورد. طبق این نظر، به دلایلی نشانه های لازم برای بازیابی خاطرات واپس زده در دسترس قرار ندارند، هر چیزی که امکان دسترسی به نشانه های بازیابی را برای شخص امکان پذیر سازد راه یادآوری را می گشاید و موانع یادآوری خاطرات را کنار می زند

۲- تداخل: طبق این نظریه اطلاعات یاد گرفته شده، با هم تداخل می کنند و در هم ملوط می شوند و همین امر سبب به یاد نیامدن آن ها می شود. بعضی وقت ها اطلاعات تازه یاد گرفته شده با اطلاعات قبلی تداخل می کنند و مانع یادآوری اطلاعات قبلاً آموخته شده می شوند. به این نوع تداخل، بازداری پس گستر می گویند. گاه اطلاعات قبلاً آموخته شده سبب می شوند که ما نتوانیم اطلاعات تازه یاد گرفته شده را به یاد بیاوریم. به این نوع تداخل، بازداری پیش گستر می گویند.

۳- مشکلات بازیابی: سومین عاملی که روانشناسان برای به یاد نیامدن اطلاعات از حافظه دراز مدت ذکر کرده اند مشکلات بازیابی است. طبق این نظریه، آن چه به حافظه درازمدت سپرده می شود هرگز از بین نمی رود و علت این که ما پاره ای از مطالب قبلاً آموخته شده را نمی توانیم به یاد بیاوریم این است که در بازیابی آن ها ناتوانیم و گرنه مطالب در حافظه ما موجود هستند. اگر نشانه ها یا سرخ های بازیابی لازم را پیدا کنیم، می توانیم اطلاعات فراموش شده را به یاد آوریم. این حالت درست مثل پرونده ای است که در بایگانی ذهن موجود است اما شماره آن را در دست نداریم. اگر شماره پرونده را در اختیار داشته باشیم به راحتی می توانیم آن را در بایگانی پیدا کنیم. به عنوان یک قیاس دیگر، کوشش برای پیدا کردن مطلبی از حافظه دراز مدت شبیه پیدا کردن کتابی در یک کتابخانه بزرگ است. اگر ندانیم که کتاب مورد نظر با چه رمزی و در کجا قرار داده شده است، نمی توانیم آن را پیدا کنیم، هرچند که کتاب دلخواه ما در کتابخانه موجود باشد (۲۰).

### نتیجه گیری

خداوند متعال بشریت را خلق کرد و وجود او را به مادیات و معنویات نیازمند ساخت. بدون تردید همانطور که جسم انسانی برای ادامه زندگی به آب، خوراک و غیره نیازمند است روح انسانی نیز نیازمند خوراک روحانی می باشد و همانطور که جسم انسانی دچار آفات و امراض و مشکلات می گردد روح انسانی نیز آماج آفات و بیماری





ستاد احیا امر به معروف و نهی از منکر  
استان هرمزگان



موسسه فرهنگی هنری آسمان خلیج فارس  
معاونت مطالعات فرهنگی اجتماعی



واحد استان هرمزگان

نخستین همایش اسلام و سلامت روان - بندرعباس، اسفندماه ۱۳۹۱

ها و ناملاپمات قرار می گیرد. توجه به معنویت در حل مشکلات زندگی و ارزش و معنا دار نمودن زندگی از دوران جیمز و نگارش کتاب گوناگونی تجربه های معنوی (۱۹۷۷) آغاز شد. جیمز معتقد بود که معنویت موجب معنا در زندگی انسان می شود به گونه ای که وی رفتارهای عقلانی و منطقی را برای پیروی در زندگی استفاده می کند اما برای مدت های طولانی مطالعه دین و معنویت در روانشناسی که مسائل مربوط به انسان را بررسی می کند، مورد توجه چندانی قرار نگرفت. (۲۷) دلیل این مسئله را اینچنین مطرح می کنند: اول اینکه بعضی از روانشناسان معتقدند که روانشناسی یک علم است و از روش های علمی دقیق استفاده می کند اما علوم دینی بیشتر جنبه فلسفی دارند. دوم اینکه موضوعات دینی گاهی با روح گرایی، مسمریسم و امور خرافی همراه است. در نهایت بدلیل اینکه در قرن بیستم روانکاوی و رفتارگرایی دو رویکرد غالب در روانشناسی بودند و این دو دیدگاه نیز تجربه دینی را نادیده می گرفتند بنابراین مطالعات دین و معنویت کمتر مورد توجه روانشناسان قرار گرفته است. اما در دو دهه اخیر دین و مطالعه موضوعات معنوی در تمام مسائلی که مربوط به انسان است به طور فزاینده ای مورد توجه روانشناسان قرار گرفته است. و همانطور که از این تحقیق و تحقیقات دیگر بر می آید این دو حوزه نه تنها هیچ اختلاف نظری با هم ندارند بلکه بسیاری از پژوهش های علمی روانشناسان قبلا توسط دین اسلام و کتاب آسمانی قرآن کریم مورد توجه بوده است.



ستاد احیا امر به معروف و نهی از منکر  
استان هرمزگان



موسسه فرهنگی هنری آستان خلیج فارس  
معاونت مطالعات فرهنگی اجتماعی



واحد استان هرمزگان

نخستین همایش اسلام و سلامت روان - بندرعباس، اسفندماه ۱۳۹۱

## منابع

- قرآن کریم  
نهج البلاغه  
مفاتیح الجنان
- (۸) ابن طاوس، علی بن موسی (۱۴۲۸ق) ادب حضور ترجمه فلاح السائل. مترجم محمد روحی (۱۳۸۵). قم: انتشارات انصاری. چاپ سوم
- (۱۲) اصفهانی، محمدمهدی (۱۳۸۵) آیین تندرستی. تهران: انتشارات تندیس
- (۲) تهرانی، فرامرز (۱۳۸۷) مبانی هوش معنوی. فصلنامه سلامت روان، سال اول، شماره اول
- (۶) جوکار، سمیه (۱۳۹۰) حافظه و روشهای تقویت آن از دیدگاه اسلام و علوم دیگر. پایان نامه سطح دو. حوزه علمیه فاطمیه شهر فسا
- (۱۵) حاتمی زند، مجید (۱۳۸۳) تقویت حافظه و درمان فراموشی با گیاهان دارویی. اصفهان: انتشارات آسمان نگار
- (۱۰) الحرعاملی، محمدبن حسن (۱۴۰۷). وسائل الشیعه. ترجمه علی صحت (۱۳۶۴). تهران: انتشارات فاضل
- (۴) حق جو، حسین (۱۳۷۱) شیوه های موفقیت در تحصیل (آیین تقویت حافظه). قم: انتشارات برگزیده
- (۱۴) خدادادی، جمشید (۱۳۹۰) عسل درمانی شگفتی قرآن کریم. تهران: موسسه نشر
- (۱۳) خیر اندیش، حسین (۱۳۸۷) حجامت درمانی هدیه شب معراج. تهران: انتشارات گنج معرفت
- (۱۶) طبرسی، رضی الدین (۱۴۲۸) مکارم الاخلاق. قم: ناشر ذوقی القربی
- (۲۵) عباسی (۱۳۸۹) موسیقی-انسان-خدا، سلسله مباحث اندیشه دینی. دانشگاه شیراز: کانون اندیشه مطهر
- (۲۴) غررالحکم
- (۱۱) قمی، عباس (۱۴۲۲ق). سفینه البحار. دارالاسوه للباغه و النشر
- (۷) کاشانی، ملاحسین (۱۰۹۱) محجه البیضاء فی تهذیب الاحیاء. قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه. جلد ۸. چاپخانه حیدری
- (۱۷) کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۲۴ق) اصول کافی. ترجمه محمد باقر کمره ای (۱۳۸۱). تهران: انتشارات اسوه، جلد ۸
- (۱۸) کورلند، مایکل؛ ریچارد، لویاف (۲۰۰۲) چگونه صاحب حافظه ای برتر شویم. ترجمه فرشاد نجفی پور (۱۳۸۷). تهران: انتشارات نسل نواندیش
- (۲۶) کیانی، کاظم (۱۳۸۸) تقویت حافظه با طب گیاهی. تبریز: انتشارات زر قلم
- (۱) مجلسی، محمد باقر (۱۳۸۲) بحار الانوار. تهران: دارالکتب الاسلامیه
- (۹) محب زاده، مجید (۱۳۷۹) صلوات، سلام سبز انبیاء. قم: انتشارات فاضل
- (۲۲) محسنی، نیک چهر (۱۳۸۳). نظریه ها در روانشناسی رشد. تهران: انتشارات پردیس
- (۳) محمدی ری شهری، محمد (۱۳۸۳) میزان الحکمه. قم: انتشارات دارالحديث
- (۲۳) مفضل بن عمر، (۱۴۱۸ق) شگفتی های آفرینش از زبان امام صادق (علیه السلام). ترجمه نجفعلی میرزایی (۱۳۷۳). قم: انتشارات هجرت
- (۲۴) موحدی، هادی (۱۳۸۳) یک هزار حدیث. قم: انتشارات ارم



ستاد احیا امر به معروف و نهی از منکر  
استان هرمزگان



موسسه فرهنگی هنری آستان خلیج فارس  
معاونت مطالعات فرهنگی اجتماعی



واحد استان هرمزگان

نخستین همایش اسلام و سلامت روان - بندرعباس، اسفندماه ۱۳۹۱

(۵) نصرتی، کبری؛ کرمی نوری، رضا (۱۳۸۱) بررسی انواع حافظه در دانش آموزان دختر حافظ قرآن و غیرحافظ قرآن. مجله تازه های علوم شناختی. سال چهارم، شماره ۳  
(۲۰) هرگنهن، بی.ار. میتواچ، السون (۲۰۰۴) مقدمه ای بر نظریه های یادگیری. ترجمه علی اکبر سیف (۱۳۸۲). تهران انتشارات نشر دوران