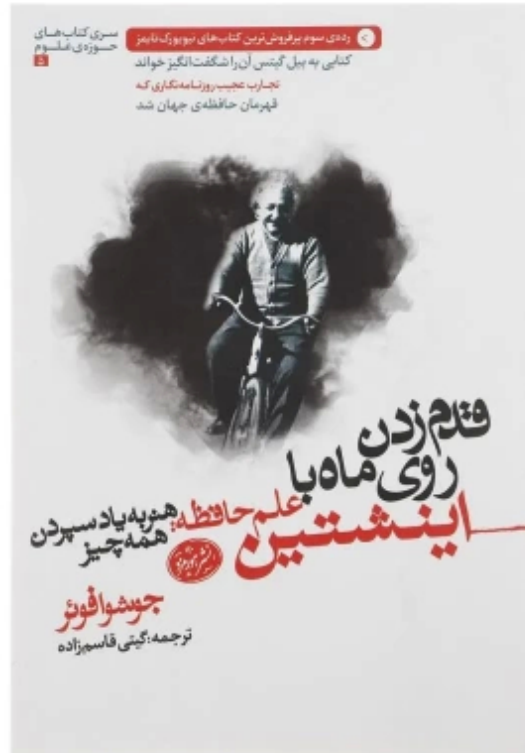


تاچ لرن، مرجع دانلود رایگان خلاصه کتاب صوتی و متنی



www.touchlearn.ir

کتاب قدم زدن روی ماه با اینشتین اثر جاشوا فوئر



• نویسنده: جاشوا فوئر

• مترجم: گیتی قاسم زاده

• ناشر: نشر هورمزد

• گروه سنی: بزرگسال

• تعداد صفحه: 390

• سال انتشار: 2011 میلادی

• افتخارات: پرفروش‌ترین کتاب نیویورک تایمز

برای دسترسی به خلاصه صوتی کتاب قدم زدن روی ماه با اینشتین اثر جاشوا فوئر و بررسی نظرات کاربران اینجا را کلیک کنید.

فصل اول: یافتن باهوش‌ترین دشوار است

دام دی لوییس، مرد چاق مشهور (پنج‌گشیز)، در چشم ذهن من، درگیر صحنه‌های زیر شده است: او آب‌دهانی بزرگ (نه گشیز) روی موهای سفید و ضخیم آلبرت اینشتین (سه خشت) انداخته است و یک ضربه کاراته جانانه (پنج پیک) به کشاله ران پاپ بندیکت شانزدهم (شش خشت) روانه می‌کند. مایکل جکسون (شاه دل) رفتاری بروز می‌دهد که حتی برای او عجیب می‌نماید. او خودش را روی یک ماهی آزاد برگردانده (شاه گشیز) آزاد کرده (دو گشیز) و باد آزادشده را (بی‌گشیز) در یک بادکنک (شش پیک) ذخیره کرده است. رئا پرلمن، متصدی ریزجئه بار چیزز (بی‌بی پیک)، در حال جست‌وخیز با ستاره بسکتبال سودانی با قد هفت پا، مانوت بول (هفت گشیز)، است و به همین دلیل (و در این مورد، از لحاظ ساختار بدنی غیرمحمول) و براساس طرح اقدام کنگره (سه گشیز) دستگیر می‌شود.

این تصویر نه چندان موجه، که مطرح کردنش در این صفحه مایه افتخار نیست، توصیف خوبی از فضای عجیبی است که من در آن زمان خود را در آن یافتم. در سمت چپ من، رم کولی، یک مشاور اقتصادی بیست‌وپنج‌ساله اصلاح‌نکرده، از ریچموند ویرجینیا نشسته است که مدافع عنوان قهرمانی مسابقات قهرمانی حافظه آمریکا نیز هست. در سمت راستم، دهانه دوربین تلویزیونی شبکه ملی قرار گرفته است. پشت سرم، جایی که نه من می‌توانم آن‌ها را ببینم و نه آن‌ها می‌توانند مزاحم من شوند، حدود صد نفر تماشاچی و چندین مجری تلویزیونی در حال بررسی لحظه به لحظه هستند. یکی از آن‌ها یک مجری بوکس کهنه‌کار سشوارکشیده به نام کنی رایس است که پشت صدای خواب‌زده‌اش نمی‌تواند گیجی حاصل از دیدن جشنواره‌ای از نوابغ را پنهان کند. دیگری پلهورزش حافظه آمریکاست: یک مهندس شیمی چهل‌وسه‌ساله ریشو به نام اسکات هگ‌وود که قهرمان چهار دوره مسابقات ملی از اهالی فیتویل ایالت کارولینای شمالی است. در کنار سالن، شیء مورد علاقه من جا خوش کرده است: یک جام پرزرق‌وبرق دوطبقه که متشکل از یک دست نقره‌ای با لاک ناخن طلایی است که یک دست ورق کامل آس در چنگ دارد. در قسمت زیرین، سه عقاب که جلوه میهن‌پرستی هستند جا خوش کرده‌اند. این جام تقریباً هم‌قد خواهرزاده دوساله من است (و سبک‌تر از بیشتر عروسک‌های پُرشده‌اش).

از حضار خواسته شده بود که از گرفتن عکس با فلش خودداری و سکوت مطلق را رعایت کنند. من و رم، هیچ یک، نمی‌توانستیم صدای آن‌ها را بشنویم، چون

هر دو گوش‌گیر بر روی گوش‌های خود داشتیم. البته من یک جفت گوش‌پوش تقویت‌شده صنعتی، که به نظر می‌رسید متعلق به مسئول علامت‌دهی هواپیماست، نیز بر گوش داشتم (زیرا در گرما گرم رقابت‌های حافظه چیزی به نام سکوت مطلق وجود ندارد). چشمانم بسته هستند و روی میز جلو من و در میان دستانم دو بسته کارت بُرخورده، به پشت، گذاشته شده‌اند. تا چند لحظه دیگر، داور دکمه تایمر را خواهد فشرد و من پنج دقیقه زمان خواهم داشت تا ترتیب چینش هر دو بسته کارت را به خاطر بسپارم.

این داستان باورنکردنی که من چگونه، این‌گونه وامانده و خیس عرق، سر از مسابقات قهرمانی حافظه آمریکا در آوردم به یک سال قبل از آن در یک بزرگراه برفی در مرکز پنسیلوانیا برمی‌گردد. من از خانم در واشینگتون دی سی در حال رانندگی به سمت دره لی‌های برای انجام مصاحبه‌ای با یک فیزیکی‌دان نظری در دانشگاه کورتزاون برای مجله دیسکاور بودم. او یک دستگاه محفظه خلأ اختراع کرده بود که به وسیله آن قرار بود بزرگ‌ترین پاپ‌کورن دنیا را تولید کند. در طول مسیر از یورک پنسیلوانیا می‌گذشتم که میزبان خانه هنر و موزه وزنه‌برداری است. با خود اندیشیدم این مکانی است که نمی‌خواهم قبل از دیدن آن از دنیا بروم و در ضمن یک ساعت وقت اضافه هم برای تلف کردن در اختیار داشتم.

آنچنان که بعد معلوم شد، ارزش خانه افتخار کمی بیشتر از یک کلکسیون بی‌حاصل از عکس‌های قدیمی و یادواره‌های نمایش‌داده‌شده در طبقه همکف ساختمان دفاتر بزرگ‌ترین شرکت هارتل‌سازی کشور بود. شاید از دیدگاه موزه‌شناسی ارزش خاصی نداشت، اما در آنجا بود که من برای اولین بار یک عکس سیاه و سفید از گرین‌استاین، ملقب به اتم قدرقدرت، را دیدم. او یک یهودی - امریکایی تنومند حدود پنج‌ونیم فوت بود که لقبش را در دهه ۱۹۲۰ از نمایش نصف کردن سکه‌ها با دندان و خوابیدن روی تخت‌خوابی از میخ، در حالی که گروه موسیقی چهارده‌نفره دیکسی‌لند در حال اجرا روی بدنش بودند، به دست آورده بود. او حتی زمانی تمام لاستیک‌های یک ماشین را بدون هیچ وسیله کمکی عوض کرده بود. نوشته کنار عکس گرین‌استاین او را قوی‌ترین مرد جهان توصیف می‌کرد.

همین طور که به عکس خیره شده بودم، تصور کردم که چقدر جالب می‌شد اگر قوی‌ترین مرد همه عصرها با باهوش‌ترین فرد ملاقات می‌کرد: اتم قدرقدرت و اینشتین، در حالی که دست‌ها را دور هم حلقه کرده‌اند. یک ترکیب حماسی غیرمعمول از عضله و ذهن، یا یک عکس ناب برای آویزان کردن روی میز کارم. به

این فکر فرو رفته بودم که آیا هیچ‌گاه چنین عکسی گرفته شده است یا نه. هنگامی که به خانه رسیدم، کمی با گوگل کلنجر رفتم.

پیدا کردن قوی‌ترین مرد ساده بود. نام او ماریوس پوزیانوفسکی بود که در بیالا راوسکای لهستان زندگی می‌کرد و توانسته بود وزنه ۴۲۰ کیلوگرمی (سی برابر وزن خواهرزاده من) را بلند کند.

از طرفی، باهوش‌ترین مرد جهان به راحتی قابل شناسایی نبود. من عبارت‌های «بیشترین آی‌کیو»، «قهرمان هوش» و «باهوش‌ترین در جهان» را تایپ کردم و کشف کردم که شخصی با ضریب هوشی ۲۲۸ در نیویورک وجود دارد و همچنین یک بازیکن شطرنج در مجارستان که توانسته بود ۵۲ بازی را به صورت همزمان و با چشمان بسته انجام دهد. زنی از هندوستان هم بود که توانسته بود جذر بیست‌وسوم یک عدد دویست رقمی را به طور ذهنی در پنجاه ثانیه حساب کند و شخص دیگری نیز یک مکعب روبیک چهاربعدی را حل کرده بود. البته تعداد زیادی از کاندیداهای مشابه استیفن هاوکینگ نیز وجود داشتند. با این حساب معلوم می‌شد که سنجیدن ذهن ما بسیار پیچیده‌تر از عضلات ماست.

طی جست‌وجو در گوگل، یک کاندیدای جالب هم پیدا کردم که اگر باهوش‌ترین مرد جهان نباشد، حداقل نابغه‌ای عجیب و غریب است. نام او بن پریدمور است. او قادر بود ترتیب دقیق ۱۵۲۸ عدد تصادفی را در مدت یک ساعت حفظ کند. همچنین، اگر شما جزء آن دسته افرادی هستید که گرایش‌های انسان‌مدارانه بیشتری دارید، باید بگویم که او این کار را با اشعار نیز می‌توانست انجام دهد. او قهرمان جهانی حافظه نیز بود.

تا چند روز پس از آن ماجرا، ذهن من دائم درگیر بن پریدمور بود. حافظه من در بهترین حالت متوسط بود. در میان چیزهایی که مرتب فراموش می‌کردم نمونه‌هایی مانند اینکه کلید ماشین را کجا گذاشته‌ام (یا اصلاً ماشین را کجا گذاشته‌ام!)، غذای داخل فر، تفاوت it's با its، جشن تولد دوست‌دخترم، سالروز آشنایی، روز ولنتاین، رمز ورود به زیرزمین خانه پدری، شماره تلفن دوستانم، چرا الان در یخچال را باز کردم، شارژ کردن موبایل، نام معاون رئیس‌جمهور بوش، ترتیب استراحت‌گاه‌های جاده عوارضی نیوجرسی، آخرین سالی که رد اسکینز سوپر جام را برد، و برگرداندن درپوش توالت بر سر جایش خودنمایی می‌کردند.

از طرف دیگر، پریدمور قادر بود ترتیب یک دسته ورق بُرخورده را در مدت ۳۲ ثانیه حفظ کند. او در مدت پنج دقیقه می‌توانست حوادثی را که در ۹۶ گاه

تاریخی اتفاق افتاده بود برای همیشه به خاطر بسپارد. این مرد عدد پی را تا پنجاههزار رقم اعشار در حافظه داشت. آیا چیزی برای رشک بردن وجود داشت؟ یک بار جایی خوانده بودم که یک فرد به طور متوسط چهل روز را صرف پیدا کردن چیزهایی می‌کند که جای آن‌ها را فراموش کرده است. حال اگر از این نکته صرف‌نظر کنیم که بن پریدمور بیکار بود و شغلی نداشت، سؤال اینجاست که بیشترین بهره‌وری او تا چه اندازه می‌توانست باشد؟

به نظر می‌رسد هر روز چیزهای بیشتری برای به خاطر سپردن وجود دارد: اسم‌های بیشتر، رمز عبورهای بیشتر و قرار ملاقات‌های بیشتر. با خود تجسم می‌کردم که با داشتن حافظه‌ای شبیه پریدمور کیفیت زندگی چقدر بهتر خواهد شد. فرهنگ ما، ما را با اطلاعات جدید اشباع می‌کند، اما مغز ما قادر به جذب مقدار بسیار کمی از آن است. بیشتر این اطلاعات از یک گوش می‌آیند و از گوش دیگر بیرون می‌روند. اگر هدف از خواندن چیزی ذخیره آن می‌بود، احتمالاً تبدیل به ناکارآمدترین فعالیتی می‌شد که درگیر آن بوده‌ام. من معمولاً پنج تا شش ساعت را صرف مطالعه یک کتاب می‌کنم، اما در انتها فقط تصویری مبهم از مفهوم کتاب دارم. همه آن واقعیت‌ها، حکایات و حتی مطالبی که تا آن اندازه جالب جلوه می‌کنند که زیر آن‌ها خطی کشیده شود، معمولاً تأثیر کوتاه‌مدتی روی من می‌گذارند و سپس در ناکجاآباد ناپدید می‌شوند. کتاب‌هایی در قفسه من هستند که حتی به یاد نمی‌آورم که آیا آن‌ها را خوانده‌ام یا نه.

چه می‌شد اگر همه آن اطلاعات گم‌شده را در سر انگشتان خود می‌داشتم؟ احتمالاً اغواکننده‌تر، با اعتمادبه‌نفس بیشتر و به معنای واقعی کلمه باهوش‌تر می‌بودم. مطمئناً یک روزنامه‌نگار، یک دوست و یک دوست‌پسر بهتر، اما بیشتر از آن تصور می‌کنم که داشتن حافظه‌ای مانند حافظه پریدمور از من فردی حساس‌تر (نسبت به محیط پیرامون) و همچنین داناتر خواهد ساخت. از آنجا که تجربه حاصل مجموع خاطرات ما، و دانایی و بصیرت حاصل مجموع تجربیات ما هستند، داشتن حافظه بهتر بدین معناست که نه تنها شناخت ما از جهان بیشتر خواهد شد بلکه خود را نیز بهتر می‌توانیم مورد بازشناسی قرار دهیم. بدون شک، فراموش کردن برخی مسائل که باعث آزار ما می‌شوند لازم و برای سلامتی ضروری‌اند. اگر من قادر به فراموش کردن بسیاری از کارهای ابلهانه‌ای که انجام داده‌ام نبودم، احتمالاً به گونه غیرقابل‌تحملی دچار اختلال عصبی می‌شدم، اما در این بین چه تعداد ایده‌های ارزشمند بدون تفکر و پردازش و همچنین روابط و نسبت‌های پردازش‌نشده به خاطر ضعف حافظه من از بین رفته‌اند؟

مرتب به یاد چیزهایی می‌افتم که پریدمور در مصاحبه‌ای با یک روزنامه بیان کرده بود. این گفته‌ها مرا به این فکر فرو برد که حافظه من تا چه اندازه با حافظه

او تفاوت دارد. او می‌گوید: «همه این‌ها با دانستن تکنیک‌ها و دانستن چگونگی کارکرد حافظه به دست می‌آید. شک نکنید که همه می‌توانند از پس انجام این کار برآیند.»

چند هفته بعد از سفر به سالن افتخارات وزنه‌برداری، خود را به عنوان یک تماشاچی در مسابقات قهرمانی حافظه آمریکا در سال ۲۰۰۵، در انتهای سالن کنفرانس طبقه نوزدهم مرکز کان‌ادیسون، در نزدیکی میدان یونین در منهن یافتیم. من که مقهور افسون پریدمور بودم، برای نوشتن قطعه کوتاهی برای مجله اسلیت در مورد چیزی که تصور می‌کردم سوپر جام دانشوران باشد، به آنجا رفتم.

صحنه‌ای که با آن روبه‌رو شدم کمتر از جنگ تایتان‌ها نبود؛ تعدادی مرد (و عده کمی زن)، با سنین و وضعیت بهداشتی متفاوت، در حال مطالعه دقیق صفحاتی از اعداد تصادفی و لیست بلندی از نام‌ها بودند. آن‌ها به خودشان لقب ورزشکاران ذهن یا به اختصار و. ذ. داده بودند.

پنج مرحله وجود داشت: ابتدا شرکت‌کنندگان باید پنجاه خط از یک شعر منتشرنشده به نام «چهل تکه من» را به خوبی حفظ می‌کردند؛ سپس به آن‌ها ۹۹ عکس از سر افراد به همراه اسم و فامیل و پانزده دقیقه وقت برای حفظ کردن بیشترین تعداد ممکن از آن‌ها داده می‌شد؛ بعد از آن، پانزده دقیقه زمان برای حفظ یک لیست با سیصد کلمه تصادفی، پنج دقیقه دیگر برای به خاطر سپردن یک صفحه با هزار رقم تصادفی (۲۵ سطر چهار رقمی) و در انتها پنج دقیقه برای حفظ ترتیب کارت‌های یک دست کارت بُرخورده. در بین رقبا، دو نفر از ۳۶ استادبزرگ حافظه (رتبه‌ای که با به خاطر سپردن توالی دقیق هزار رقم تصادفی و ترتیب دقیق ده بسته کارت بُرخورده زیر یک ساعت و حفظ یک بسته کارت زیر دو دقیقه به دست می‌آید) حضور داشتند.

اگر چه این کارهای برجسته ممکن است در ظاهر بیشتر تعدادی حقه نبوغ‌آمیز به‌دردنخور و شاید حتی به طور مبهمی رقت‌انگیز به نظر آیند، اما چیزی که من از طریق صحبت با رقبا کشف کردم بسیار جدی‌تر می‌نمود؛ داستانی که مرا مجبور کرد درباره محدودیت‌های ذهن خود و حتی هدف از تحصیلاتم تجدید نظر کنم.

من از اد کوک در این باره سؤال کردم. او استادبزرگ جوانی از انگلستان است که برای تمرین بهاره به منظور آمادگی برای مسابقات تابستانی قهرمانی جهانی به ایالات متحد آمده بود (چون امریکایی نبود، امتیازاتش در مسابقه ایالات متحد منظور نمی‌شد. در ضمن او اولین بار در همین مسابقات پی به دانشور بودن خود برده بود).

«اوه، من دانشور نیستم» (او در حال خنده).

پرسیدم: «پس حافظه تصویری؟»

او دوباره خندید و گفت: «حافظه تصویری یک افسانه تنفرانگیز است که وجود خارجی ندارد. در واقع، حافظه من کاملاً متوسط و معمولی است. همه ما دارای حافظه متوسطی هستیم.»

تطابق دادن این حرف‌ها با این واقعیت که من چند لحظه پیش خود او را دیده بودم که در حال بازخوانی ۲۵۲ عدد تصادفی بود (آن قدر راحت که انگار شماره تلفن او بودند) مشکل می‌نمود.

«چیزی که شما باید درک کنید این است که اگر از حافظه‌های متوسط به طور مناسب استفاده شود، به طرز خارق‌العاده‌ای قدرتمند هستند.» اد صورتی استخوانی و موهای فرفری تا روی شانه داشت و جزء شرکت‌کنندگان محسوب می‌شد که کمترین اهمیت را به اصلاح سر و صورت خودشان می‌دادند. او کتوشلواری با کراوات شل‌شده به تن و دمپایی‌های لانگشتی آراسته به پرچم انگلستان به پا داشت که اصلاً با هم هماهنگی نداشتند. سنش ۲۴ سال بود، اما ظاهرش را همانند کسی که سه برابر او سن دارد آراسته بود. او به شکلی متزلزل با عصایی در کنارش که آن را «پایه پیروزی» می‌خواند و اخیراً به دلیل عود رماتیسم دردناک مزمن دوران جوانی برای او لازم شده بود راه می‌رفت. او و تمام ورزشکاران ذهنی که من ملاقات کرده بودم، همان طور که بن پریدمور هم در مصاحبه‌اش گفته بود، اصرار داشتند که هر کس می‌تواند کار آن‌ها را انجام دهد. تنها مسئله آموختن «اندیشیدن به روش‌هایی به یادماندن‌تر» بود با استفاده از یک تکنیک فوق‌العاده ساده ۲۵۰۰ساله به یادسپاری به نام «قصر حافظه» که ظاهراً سایمونیدس سیاست آن را در خرابه سالن بزرگ ضیافت اختراع کرده بود.

تکنیک‌های قصر حافظه که با نام‌های متد سفر یا متد مکان یا به طرز گسترده‌تر «هنر حافظه» خوانده می‌شوند، در مجموعه قوانین راهنماهای آموزشی، به وسیله رومی‌هایی مانند سیسرو و کوئینتیلیان، پالوده و پیکربندی شده‌اند. زاهدان در قرون وسطا از این تکنیک‌ها به عنوان راهی برای حفظ کردن همه چیز، از خطبه‌ها و ادعیه تا تنبیهاتی که انتظار گناهکار را در جهنم می‌کشد، استفاده می‌کرده‌اند. این‌ها همان ترفندهایی بودند که سناتورهای رومی برای به خاطر سپردن سخنرانی‌های خود به کار می‌بردند. رهبر سیاسی رومی، تمیستوکلس، ظاهراً برای به خاطر سپردن نام ۲۵,۰۰۰ آتنی و دانش‌پژوهان قرون وسطا برای به یاد سپردن کامل کتاب‌ها از این ترفندها استفاده می‌کردند.

اد به من توضیح داد که رقبا خودشان را به عنوان «شرکت‌کنندگان در یک آزمایش تحقیقی آماتوری» فرض می‌کردند که هدف آن نجات دادن سنت گم‌شده آموزش حافظه بود که قرن‌ها پیش ناپدید شده است. روزگاری اد مُصر بوده است که به یاد آوردن یعنی همه چیز. یک حافظه آموزش‌دیده فقط یک ابزار مفید نبود بلکه ویژگی بنیادین هر ذهنی بود که دیدگاهی جهانی داشت. مهم‌تر اینکه آموزش حافظه، به عنوان گونه‌ای ساخت شخصیت، راهی برای رشد صفت برجسته دوران‌دیشی و، در گستره‌ای بزرگ‌تر، اخلاقیات بود. به لحاظ منطقی، ایده‌ها تنها از طریق به‌یادسپاری با روان شخص آمیخته و ارزش‌هایشان جذب می‌شدند. تکنیک‌ها تنها برای به‌یادسپاری اطلاعات غیرمفید مانند ترتیب بسته‌های ورق به کار نمی‌رفتند بلکه همچنین در درون‌کاوی ایده‌ها و بافت بنیادین ذهن نقش عمده‌ای داشتند.

اما بعد، در قرن پانزدهم، گوتنبرگ پا به عرصه گذاشت و کتاب‌ها را تبدیل به کالایی با تولید انبوه کرد و به تدریج به یادآوری آنچه که حال دیگر یک برگه چاپ‌شده نیز می‌توانست برای شما به خاطر بیاورد آن قدرها مهم به نظر نمی‌رسید. تکنیک‌های حافظه‌ای، که زمانی ستون فرهنگ کلاسیک و قرون وسطایی به شمار می‌رفت و سپس در قرن نوزدهم به نمایش فرعی کارناوالی و محتوای کتاب‌های خودآموز نخ‌نما تبدیل شد، تنها در آخرین دهه‌های قرن بیستم و از طریق این رقابت عجیب و یگانه دوباره احیا شده بود.

رهبر این رنسانس در آموزش حافظه یک مربی زرنگ ۶۷ ساله انگلیسی و یک مرشد خودخوانده به نام تونی بوزان است که ادعا می‌کند بالاترین «بهره از خلاقیت» در جهان را داراست. هنگامی که او را در کافه‌تریای ساختمان کان‌ادیسون ملاقات کردم، کت‌وشلواوری سورمه‌ای با پنج دکمه طلایی بزرگ و همچنین

یک پیراهن بدون یقه با یک دکمه بزرگ دیگر روی گلو به تن داشت که شمایل یک کشیش شرقی را به او بخشیده بود. یک سنجاق، به شکل نورون، هم برگردان یقه او را آراسته بود. صفحه ساعت او نقاشی تداوم حافظه اثر سالوادور دالی را تداعی می‌کرد (همان ساعتی که در نقاشی در حال ریختن به پایین است). او از شرکت‌کنندگان با عنوان «مبارزان ذهن» یاد می‌کرد. صورت شکست‌خورده بوزان او را یک دهه پیرتر از آنچه باید در ۶۷ سالگی باشد نشان می‌دهد، اما بقیه هیکلش مثل یک فرد سی‌ساله مرتب و سرحال بود. چنان که خود او می‌گفت، هر روز بین شش تا ده کیلومتر روی رودخانه تیمز پارو می‌زند. او مقدار زیادی سبزی و ماهی که برای «سلامت مغز» مفید است صرف می‌کند و همچنین معتقد است غذای بد برابر است با مغز ناسالم و غذای مغذی یعنی مغز سالم.

هنگامی که بوزان راه می‌رفت، مثل توپ‌هاکی روی زمین شناور بود (کاری که به گفته خودش حاصل پنج سال تمرین به روش تکنیک الکساندر است). هنگامی که حرف می‌زد، اشارات سر و دست او با دقتی درخشان و بی‌نقص اجرا می‌شدند. مشخص بود که چنین مهارتی تنها از طریق تمرین روبه‌روی آینه به دست آمده است. اغلب او، برای تأکید بر یک نکته کلیدی، انگشتانش را به طرز انفجاری از میان مشت بسته‌اش باز می‌کرد.

بوزان مسابقات قهرمانی جهانی حافظه را در سال ۱۹۹۱ بنیان گذاشته بود و از آن زمان تا کنون، چندین مسابقه قهرمانی ملی در بیش از یک جین کشور، از چین گرفته تا افریقای جنوبی و مکزیک، پایه‌گذاری کرده بود. او می‌گوید که از دهه ۱۹۷۰، با عزمی فداکارانه، در حال جا انداختن تکنیک‌های حافظه در اطراف و اکناف جهان بوده است و از آن به عنوان «انقلاب جهانی تحصیلات با تمرکز بر یادگیری اینکه چگونه یاد بگیریم» یاد می‌کند. با این اوصاف، او از این طریق ثروت زیادی هم برای خودش بر هم زده است (بر اساس گزارش مطبوعات، مایکل جکسون یک صورت‌حساب ۳۴۳,۰۰۰ دلاری را برای خدمات تقویت ذهن بوزان کمی قبل از مرگش به او پرداخته است).

بوزان معتقد است که مدارس درس دادن را به کلی اشتباه آغاز می‌کنند. آن‌ها مقدار زیادی اطلاعات را وارد ذهن دانش‌آموز می‌کنند، اما به آن‌ها یاد نمی‌دهند که چگونه این اطلاعات را در ذهن حفظ کنند. حفظ کردن صورتی منفی پیدا کرده و به تلاشی بدون کنکاش ذهنی برای چنگ انداختن به اطلاعات، تا هنگام قبولی در امتحان بعدی، تبدیل شده است. اما او می‌گوید این حفظ کردن نیست که شرارت محسوب می‌شود بلکه سنت خسته‌کننده یادگیری طوطی‌وار است.

او معتقد است که همین نکته باعث تباهی سیستم تحصیلی در غرب شده است. کاری که ما در طی قرن اخیر مشغول انجام آن بوده‌ایم تعریف اشتباه حافظه، درک ناقص، به‌کارگیری نامناسب و محکوم کردن آن به دلیل متمر ثمر و لذت‌بخش نبودن آن است. اگر حفظ کردن طوطی‌وار راهی برای حک کردن اطلاعات در مغز ما از طریق نیروی بی‌رحم تکرار (متد قدیمی تکرار و کشتار) محسوب می‌شود، بنابراین هنر حافظه روشی زیباتر برای به‌یادآوری از طریق تکنیک به شمار می‌آید؛ هم سریع‌تر است، هم لذت‌بخش‌تر و هم محفوظاتی با دوام بیشتر تولید می‌کند.

او می‌افزاید: «مغز مانند عضله است» و تمرین حافظه گونه‌ای از تمرین ذهنی است و در طول زمان، مانند هر تمرین دیگری، مغز را جاافتاده‌تر، سریع‌تر و زیرک‌تر می‌کند. خطیبان رومی معتقد بودند که هنر حافظه (ابقای مناسب، نظم دادن و طبقه‌بندی دانش) ابزاری ضروری برای پدید آوردن ایده‌های جدید است. امروزه «تمرین ذهنی» ارزش زیادی در اذهان عمومی به دست‌آورده است. باشگاه‌ها و بسته‌های مخصوص حافظه یک مُد در حال گسترش است. نرم‌افزار پرورش حافظه در سال ۲۰۰۸ یک صنعت ۲۶۵ میلیون دلاری بوده است. البته شکی در نقش تحقیقاتی در این باره که نشان می‌دهد افراد سالمند می‌توانند، با تکیه بر جدول حروف متقاطع و شطرنج، آلزایمر و جنون پیش‌رونده را از خود دور کنند وجود ندارد، اما بیشتر موفقیت این صنعت به خاطر احساس شدید ناامنی نسل پرجمعیت بعد از جنگ جهانی دوم درباره‌ی دست دادن انسجام ذهنی خود است. امروزه اما، با وجود اطلاعات ثابت‌شده بسیار زیاد در مورد اثرات ضد جنون یک ذهن فعال، ادعاهای اغراق‌آمیز بوزان در مورد کنش‌های موازی «تمرین حافظه» شک برانگیز جلوه می‌کند. با وجود این، نتایج به‌دست‌آمده از این روش‌ها غیرقابل‌کتمان هستند. برای نمونه، من لحظاتی پیش یک شرکت‌کننده ۴۷ساله را دیده بودم که در حال بازگویی یک لیست صدکلمه‌ای بود که چند دقیقه قبل‌تر آن را حفظ کرده بود.

بوزان مصمم بود من را متقاعد کند که با وجود پیرتر شدن، حافظه‌اش هر سال بیش از سال پیش ارتقا یافته است. او می‌گفت: «مردم فکر می‌کنند ضعیف شدن حافظه از خصایص ذاتی انسان بودن و بنابراین طبیعی است، اما این یک خطای منطقی محسوب می‌شود و دلیلش این است که عادی بودن لزوماً با طبیعی بودن یکسان نیست. دلیل ضعف قابل مشاهده در عملکرد انسان این موضوع است که ما در واقع تمرینات ضد المپیکی انجام می‌دهیم. کاری که ما با مغز انجام می‌دهیم همانند این است که به یک نفر، برای آمادگی در المپیک، روزی ده قوطی آبجو، پنج عدد سیگار، سر کار رفتن با ماشین (به جای

پیاده‌روی)، شاید ماهی یک بار تمرین که ضررش بیشتر از نفعش است و می‌تواند خطرناک باشد و همچنین برای بقیهٔ روزش هم تماشای تلویزیون توصیه کنیم. پس از آن نیز متعجب شویم که چرا این شخص عملکرد خوبی در المپیک ندارد. این دقیقاً کاری است که ما با حافظه انجام می‌دهیم».

من بوزان را با سؤالاتی مانند اینکه یاد گرفتن این تکنیک‌ها چقدر سخت است، چگونه شرکت‌کنندگان تمرین می‌بینند، با چه سرعتی حافظه‌های آنان ارتقا می‌یابد، آیا آن‌ها هر روز از این تکنیک‌ها در زندگی روزانه استفاده می‌کنند، اگر این تکنیک‌ها آن طور که او می‌گفت آسان و مؤثر هستند، پس چرا من قبلاً چیزی از آن‌ها نشنیده بودم، و چرا همهٔ ما از آن‌ها استفاده نمی‌کنیم به ستوه آوردم.

او پاسخ داد: «به جای همهٔ این سؤالات باید خودت آن‌ها را امتحان کنی».

از او پرسیدم: «از لحاظ نظری، چه کارهایی برای شخصی مانند من لازم است تا برای مسابقات قهرمانی حافظهٔ ایالات متحد آماده شود؟»

- اگر می‌خواهی جزء سه نفر برتر مسابقات ایالات متحد باشی، بهتر است شش روز هفته، روزی یک ساعت، تمرین کنی. اگر از عهدهٔ آن برآیی، نتیجهٔ خوبی به دست خواهی آورد و اگر مایل بودی در مسابقات جهانی شرکت کنی، باید در شش ماه آخر مانده به مسابقات، روزی سه تا چهار ساعت وقت بگذاری که کار سنگینی است.

بعداً آن روز صبح، هنگامی که شرکت‌کنندگان در حال تلاش برای حفظ کردن شعر «چهل‌تکهٔ من» بودند، بوزان من را به کناری کشید و گفت: «صحبت کوتاه‌مان یادت هست؟ در موردش فکر کن! آنجا روی صحنه تو می‌توانستی به جای او قهرمان بعدی حافظهٔ ایالات متحد باشی».

در فرصت استراحتی که بین دو بخش حفظ شعر و نام‌ها و چهره‌ها در نظر گرفته شده بود، من برای پیاده‌روی و فرار از رطوبت رختکن از ساختمان کان‌ادیسون خارج شدم. در آنجا به فراز یادانگلیسی، اد کوک، با موهای پرپشت ژولیده و عصایی در دست، و همچنین همراه لاغر و باریکش، استاد بزرگ

اتریشی، لوکاس امسوس، که در حال پیچیدن سیگارهای خود بودند بر خوردم.

اد بهار گذشته با مدرک درجه یک در روان‌شناسی و فلسفه فارغ‌التحصیل شده بود و به من گفت که همزمان در حال نوشتن یک کتاب به نام هنر درون نگری و ادامه دوره دکترایش در رشته علوم شناختی از دانشگاه پاریس است. او در دانشگاه پاریس تحقیق عجیب و غریب دیگری با هدف «ترغیب افراد به اینکه احساس کنند سایز بدنشان به یک‌دهم سایز عادی کاهش یافته است» و همچنین روی اختراع یک رنگ جدید، «نه فقط یک رنگ جدید، بلکه یک روش کاملاً جدید برای دیدن رنگ» کار می‌کرد.

لوکاس دانشجوی حقوق دانشگاه وین بود و خودش را به عنوان نویسنده جزوهای کوتاه با عنوان «چگونه سه برابر مقدار آی کیو خود باهوش باشید» معرفی کرد. او، در حالی که به دیوار ساختمان تکیه داده بود، در حال توجیه عملکرد ضعیف خود در قسمت کلمات تصادفی برای اد بود. او با لهجه غلیظ اتریشی به اد می‌گفت: «من تا به حال چیزی از این کلمات انگلیسی مثل 'خمیازه، زخم و راهرو' نشنیده بودم. چگونه از من انتظار دارند که آن‌ها را حفظ کنم؟»

در آن زمان، اد و لوکاس به ترتیب نفرات یازدهم و نهم بهترین به‌یادسپاران در جهان، تنها استادبزرگ‌ها و تنها کت و شلوارپوش‌های حاضر در مسابقه بودند. آن‌ها مشتاق جزئیات بودند که برنامه‌های خود برای کسب درآمد از طریق شهرتی که از طریق روش تقویت حافظه به دست آورده بودند را با من -- یا هر کس دیگری -- در میان بگذارند. این برنامه شامل ساختن یک «ورزشگاه حافظه» به نام آکادمی ذهن آکسفورد می‌شد. ایده آن‌ها این بود که مشترکان -- که امیدوار بودند بیشتر آن‌ها مدیران تجاری باشند -- برای داشتن مربی آموزش ذهنی پول بپردازند و بدین ترتیب، هنگامی که جهان از مزایای آموزش حافظه افراد آگاه شد، بر طبق تصور آن‌ها، از آسمان پول می‌بارید. اد به من گفت که «ما نهایتاً به دنبال احیای سیستم آموزش در غرب هستیم» و لوکاس اضافه کرد: «که معتقدیم در حال رفتن به سوی انحطاط است».

اد به من توضیح داد که شرکت کردنش در رقابت‌های حافظه را به عنوان بخشی از تلاشش برای از هم گشودن راز حافظه انسان می‌بیند. او می‌گفت: «من فکر می‌کنم تنها دو راه برای فهمیدن اینکه مغز انسان چگونه کار می‌کند وجود دارد: اولی راهی است که روان‌شناسی تجربی دنبال می‌کند، یعنی نگاه کردن از

بیرون و گرفتن مقدار زیادی اطلاعات از سنجش افراد مختلف؛ راه دیگر بر پایه این منطق استوار است که خود عملکرد سیستم، در حالت بهینه، می‌تواند شما را به نوع طراحی آن رهنمون شود. شاید بهترین روش برای فهم حافظه انسان تلاش فوق‌العاده برای ارتقای عملکرد آن باشد، که در حالت ایدئال با تعدادی افراد باهوش در شرایطی که بازخوردهایی دقیق و محسوس ارائه می‌دهند حاصل می‌شود، و این یعنی انجمن حافظه».

مسابقه با هیجانی شبیه امتحان ورودی دانشگاه آغاز شد. شرکت‌کنندگان ساکت و آرام پشت میزها به صفحات کاغذ خیره شده بودند و سپس با شتاب جواب‌ها را نوشتند و به داوران تحویل دادند. پس از پایان هر بخش، امتیازات به سرعت محاسبه و روی صفحه نمایشی در جلوی اتاق نشان داده می‌شد، اما چیزی که واهمه یک روزنامه‌نگار را، که قصد داشت در مورد مسابقات ملی حافظه بنویسد، تشدید می‌کرد این بود که در این «ورزش» غلیان احساسات عمومی مانند آنچه در بسکتبال یا مسابقات هجی وجود دارد مشهود نیست. حتی برخی مواقع حدس زدن اینکه شرکت‌کننده‌ای در حال تعمق است یا چرت زدن مشکل است. ماساژهای مکرر شقیقه، پا کوفتن‌های عصبی به زمین و خیره شدن‌های پوچ حاکی از شکست از مناظر موجود در صحنه بود، اما غوغای اصلی درون ذهن شرکت‌کنندگان و خارج از دسترس تماشاگران بود.

همین طور که در سالن کنفرانس مرکز کان ادیسون در حال نظاره کردن این انسان‌های به ظاهر معمولی که در حال حرکات اکروباتیک ذهنی تقریباً سنجش‌ناپذیری بودند ایستاده بودم، فکری دردسرافرین به قسمت پیشانی مغزم خطور کرد. من از چگونگی کارکرد حافظه خودم بی‌خبر بودم. آیا اصولاً جایی به نام قسمت پیشانی مغز وجود دارد؟ موجی آرام از پرسش‌ها مرا درمی‌نوردید. چیزهایی که هیچ‌گاه به خود زحمت کنکاش در مورد آن‌ها را نداده بودم و حالا ناگهان در حال فشار آوردن بودند. حافظه دقیقاً چیست؟ چگونه پیدایش یافته است؟ و چگونه پُر می‌شود؟ من دو دهه و نیم اول عمرم را با حافظه‌ای گذرانده بودم که چنان بی‌نقص کار کرده بود که هیچ دلیلی برای توقف و سؤال در مورد مکانیسم آن نیافته بودم و حالا که به آن می‌اندیشیدم، متوجه می‌شدم که چنان نیز بدون نقص نیست. در برخی حوزه‌ها عملکرد بسیارضعیفی داشت و در برخی دیگر بسیار خوب عمل کرده است. در بسیاری موارد، تغییرات عجیب و غیرقابل‌توضیحی در آن دیده می‌شود. در آن صبح خاص، ذهن من به وسیله آهنگ غیرقابل‌تحملی از بریتنی اسپیرز گروگان گرفته شده بود که مرا وادار کرد بیشتر راه مترو را به زمزمه هانوکا جینگلز بگذرانم تا بتوانم آن را از سرم بیرون کنم. این چه معنی‌ای می‌توانست داشته باشد؟ چند روز پیش از آن، در

حال صحبت با دوستی در مورد نویسنده‌ای که او را تحسین می‌کردم بودم و ناگهان متوجه شدم که فقط حرف اول از اسم فامیل او را می‌توانم به یاد آورم و نه بیشتر. این چگونه امکان‌پذیر است؟ و چرا من هیچ گونه خاطره‌ای از قبل از سه‌سالگی به یاد ندارم؟ چرا اینکه دیروز صبحانه چه خورده‌ام را به یاد نمی‌آورم، در حالی که کاملاً به خاطر دارم صبح روزی که به من گفته شد یک هواپیما همین حالا به یکی از برج‌های دوقلو اصابت کرده است چه خورده بودم؟ پاپ کورن، قهوه و موز؛ و چرا همیشه فراموش می‌کنم که برای چه در یخچال را باز کرده‌ام؟

من از مسابقات حافظه آمریکا بیرون آمدم و مشتاق بودم بدانم چگونه اد و لوکاس این کار را انجام داده‌اند. آیا آن‌ها تنها افرادی خارق‌العاده بودند، اعجوبه‌هایی از دنباله طولانی نمودار زنگی‌شکل انسانیت؟ و یا همه ما می‌توانستیم چیزی از استعداد آن‌ها بیاموزیم. من به آن‌ها مشکوک بودم، درست همان طور که به تونی بوزان مشکوک بودم. هر مربی خودبه‌کارگماشته‌ای که ثروتی شاهانه از شغل مدرن «خودآموزی» برای خود رقم زده باشد می‌تواند رادار مزخرف‌یاب یک روزنامه‌نگار را فعال کند، اما بوزان همه زنگ‌های خطر من را خاموش کرده بود. من هنوز نمی‌دانستم که آیا او هایپمی‌فروشد یا علم، اما بسته‌بندی روی کار، «انقلاب جهانی در آموزش!»، ظن قبلی من را کاهش داده بود.

آیا این واقعاً حقیقت داشت که هر کس می‌تواند به سرعت مقدار عظیمی از اطلاعات را به خاطر بسپارد؟ هر کس؟ من می‌توانستم گفته‌های بوزان را مبنی بر اینکه تکنیک‌هایی وجود دارند که شخص با یاد گرفتن آن‌ها می‌تواند حافظه خود را اندکی در کرانه‌ها بهبود ببخشد باور کنم، اما باور اینکه هر انسان معمولی‌ای در کوچه و خیابان می‌تواند ترتیب بسته‌های ورق و هزاران رقم باینری را حفظ کند برایم دشوار بود. توضیح جایگزین من در این میان بسیار محتمل‌تر به نظر می‌رسید: اد و همکارانش یک استعداد عجیب و غریب طبیعی داشتند که یک معادل ذهنی برای قد اندروی غول‌آسا و پاهای اوسایین بولت به شمار می‌رفت.

در واقع بیشتر چیزی که توسط مربیان خودآموزی در مورد بهبود حافظه به نگارش درآمده آلوده به اصول دوره‌گردی شده است. هنگامی که من راهروی کتاب‌های خودآموزی را در فروشگاه محلی کتاب بارس و نوبل بررسی می‌کردم، قفسه‌هایی از کتاب پیدا کردم که ادعاهای اغراق‌آمیزی همچون «چگونه یک شماره تلفن یا تاریخ را هرگز فراموش نکنیم» یا «به یادآوری آنی را بیاموزیم» داشتند. حتی یک کتاب رسماً بیان کرده بود که می‌تواند شیوه استفاده از «بقیه

نود درصد مغز» که یکی از کلیشه‌های ساختگی علمی است و مانند این است که بگوییم من می‌توانم آموزش ببینم که از بقیه نود درصد توان دستم استفاده کنم را بیاموزد.

اما بهبود حافظه توسط افرادی که نسبت آن‌ها با این موضوع کمتر به خاطر منافع است نیز به مدتی طولانی مورد تحقیق و بررسی قرار گرفته است و ادعاهای آنان نیز به وسیله دیگران و همتایان خود آن‌ها مورد بررسی چندباره قرار گرفته‌اند. روان‌شناسان آکادمیک، از هنگامی که هرمان ابینگ‌هاوس اولین بار مطالعه در مورد حافظه را در سال ۱۸۷۰ به لابراتوار آورد، به افزایش گنجایش حافظه بومی ما علاقه‌مند بوده‌اند.

این کتاب در مورد زمان حدوداً یک‌ساله‌ای است که من برای آموزش حافظه‌ام گذراندم. همچنین در مورد فهم حافظه، چگونگی کارکرد داخلی آن، نقایص طبیعی و پتانسیل مخفی آن. این کتاب درباره این است که من چگونه به طور مستقیم و از نزدیک پی بردم که حافظه‌های ما قابل بهبود هستند، البته درون محدوده‌ای خاص، و اینکه مهارت‌های اد و لوکاس به وسیله همه ما دست‌یافتنی هستند. این کتاب در مورد مطالعه علمی در خصوص چيستی تخصص و چگونگی کشف اصول کلی مهارت توسط دانشمندانی است که بر روی قهرمانان حافظه مطالعه می‌کنند. همچنین درباره تقریباً تمام رموز جنبه‌های مختلف آموزش ذهن توسط ورزشکاران ذهنی است.

اگرچه این نباید یک کتاب خودآموز باشد، امیدوارم این کتاب را با حسی ترک کنید که می‌دانید چگونه فردی باید تمرینات حافظه را آغاز کند و اینکه چگونه باید از تکنیک‌های حافظه در زندگی روزانه بهره ببرید.

این تکنیک‌ها میراثی مهم و به طرز تعجب‌برانگیزی غنی با خود دارند. نقشی که آن‌ها در توسعه فرهنگ غرب داشته‌اند یکی از زمینه‌های بزرگ در تاریخ اندیشه است که داستان آن به غیر از گوشه‌های نادر آکادمیک که آن را مطالعه می‌کنند به خوبی شناخته شده نیست. سیستم‌های حافظه، مانند قصر حافظه سایمانیدس، عمیقاً به رویکرد مردم به جهان -- از روزگار باستان تا قرون وسطا و تا رنسانس هویت بخشیده و آن گاه همگی ناپدید گشته‌اند.

از نظر فیزیولوژیک، ما تقریباً با اجدادمان که عکس گاو میش‌ها را روی دیوارهای غار لاسکو در فرانسه -- که از قدیمی‌ترین آثار فرهنگی است که تا امروز بر

جای مانده -- نقاشی کرده‌اند یکسان هستیم. مغزهای ما بزرگ‌تر و پیچیده‌تر از آن‌ها نیست. اگر یکی از بچه‌های آنان در میان بازوان والدین خواندگی قرن بیست‌ویکمی خود در نیویورک گذاشته می‌شدند، به احتمال زیاد به گونه‌ای بزرگ می‌شدند که هیچ تفاوت قابل مشاهده‌ای با همسالان خود نمی‌داشتند.

تمام چیزی که ما را از آن‌ها متمایز می‌کند حافظهٔ ماست، نه محفوظاتی که در مغز ما هستند بلکه محفوظاتی که بیرون از ما در مکان‌هایی مثل کتاب‌ها، عکس‌ها، موزه‌ها و این روزها در رسانه‌های دیجیتال ذخیره شده‌اند، زیرا نوزادی که امروز متولد و وارد این دنیا می‌شود به همان اندازه ذهنش خالی و سفید است که بچه‌ای که سی‌هزار سال پیش متولد می‌شد، اما در سی‌هزار سال گذشته، از هنگامی که انسان‌ها شروع به نقاشی خاطراتشان روی دیوار غارها کردند، ما به تدریج حافظهٔ طبیعی خود را با ابرسازه‌هایی گسترده از حافظه بارهای جانبی جایگزین کرده‌ایم؛ روندی که در سال‌های اخیر با نمودی تصاعدی سرعت یافته است. تصور کنید فردا صبح که از خواب برمی‌خیزید متوجه شوید که تمام جوهرهای دنیا نامرئی شده و همهٔ بایتهای ناپدید شده‌اند. دنیای ما بلافاصله فرو می‌ریزد؛ ادبیات، موسیقی، حقوق، سیاست، علم، ریاضیات. فرهنگ ما عمارتی است که از حافظه‌های بیرونی ساخته شده است.

اگر حافظهٔ ما وسیلهٔ نگهداری چیزهایی است که ما با ارزش‌ترین در نظر می‌گیریم، باید بدانیم که به طرز دردناکی متصل به ناپایداری خود ماست. هنگامی که ما می‌میریم، محفوظات ذهنی ما نیز با ما می‌میرند. به عبارتی، سیستم پیچیدهٔ حافظهٔ خارجی‌ای که ما ساخته‌ایم راهی است برای دفاع از خود در برابر میرایی. این قابلیت بستری را فراهم می‌کند که بر اساس آن ایده‌ها می‌توانند به میزان کافی در طول زمان و مکان حرکت کنند و بر روی یکدیگر بنایی بسازند که هنگام انتقال مغز به مغز، برای به‌یادسپاری، امکان‌پذیر نیست.

برونی‌سازی حافظه نه تنها شیوهٔ تفکر مردم را عوض کرد بلکه باعث به وجود آمدن یک دگرگونی عمیق در چیستی معنای هوش شد. حافظهٔ درونی بی‌ارزش شده و فضیلت و دانایی، از به دست آوردن اطلاعات داخلی، به دانستن اینکه چگونه و از کجای این هزارتوی حافظهٔ خارجی باید اطلاعات را به دست آورد، فرگشت یافته است. این نکته معروف شده است که تنها مکان‌هایی که شما هنوز افرادی را در حال تمرین حافظه خواهید یافت مسابقات جهانی حافظه و یک دوجین مسابقات حافظهٔ ملی است که در اطراف جهان برگزار می‌شود. چیزی که زمانی بنیاد فرهنگ غرب بود امروز در بهترین حالت یک کنجکاوی است، اما همین‌طور که فرهنگ ما از وابستگی شدید به حافظهٔ داخلی به سمت فرهنگی کاملاً وابسته به حافظهٔ خارجی‌گذار می‌کند، عواقب آن برای ما و جامعهٔ ما چه

این یک نسخه نمونه از کتاب است، برای دریافت نسخه کامل کتاب به لینک زیر مراجعه کنید:

دریافت نسخه کامل کتاب قدم زدن روی ماه با اینشتین اثر جاشوا فوئر

برای دانلود کتاب‌های بیشتر و همچنین دستیابی به نسخه صوتی خلاصه کتاب‌ها، به سایت تاچ لرن مراجعه کنید.



www.touchlearn.ir