



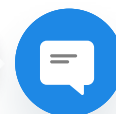
شما در حال مطالعه نسخه آفلاین یکی از مقالات «زبان مستر» هستید. لطفاً توجه داشته باشید که در این نسخه، برخی امکانات تعاملی مانند پخش صوت، ویدیو و تمرین‌های هوش مصنوعی در دسترس نیستند. برای مشاهده نسخه کامل و آنلاین مقاله، همراه با امکانات آموزشی و تجربه کاربری بهتر، [اینجا کلیک کنید](#).

یادگیری زبان با تکنیک کاخ حافظه

ارسال شده توسط پویا رستم پور  مقالات زبان انگلیسی، مقالات زبان ترکی استانبولی  ۸.۲۵k بازدید  ۱۳۹۹/۱۱/۲۷



مشاوره و پشتیبانی



تکنیک کاخ حافظه یک دستگاه یادگیری است که به شما کمک می کند اطلاعات دشواری را به یاد بیاورید. یکی از قدرتمندترین انواع علم حافظه، کاخ حافظه است. شما می توانید از **Memory Palace** یا **کاخ حافظه** برای حفظ صدها کلمه و عبارت از زبان مورد نظر خود به دلخواه استفاده کنید.

موضوعات این مقاله

۱ آیا می خواهید سریعتر به یک زبان جدید مسلط شوید؟

۲ کاخ حافظه چیست؟

۳ تکنیک کاخ حافظه چگونه کار میکند؟

۴ نکات عملی برای یادگیری زبان با تکنیک کاخ حافظه

آیا می خواهید سریعتر به یک زبان جدید مسلط شوید؟

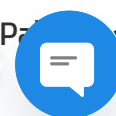
در اینجا به شما یک روش یادگیری زبان اثبات شده را یاد می دهیم که می توانید برای به خاطر سپردن و یادآوری کلمات و عبارات جدید دشوار از آن استفاده کنید. یادگیری زبان با تکنیک کاخ حافظه روشی است که قصد داریم در ادامه به شما آموزش دهیم.

اگر اصطلاح “Memory Palace” برای شما ساده نیست، بسیاری از افراد با اصطلاحات دیگری آن را می شناسند، از جمله:

- قلعه حافظه
- قلعه ذهن
- قصر ذهن
- تکنیک مکان

با این حساب، در این پست وبلاگ توضیح می دهیم که چگونه و به چه روشی کاخ حافظه کار می کند. همچنین به شما در مورد **Memory Palace** و نحوه ساخت صحیح آن برای تقویت تسلط به زبان مقصد برای شما توضیح خواهیم داد.

مشاوره و پشتیبانی



یک نمونه علمی برای تکنیک کاخ حافظه

پیتر هاینریش یک معلم آلمانی در کتاب خود با یادگیری زبان آلمانی با استفاده از روش کاخ حافظه، نتایج مثبتی را در بین دانش آموزانی که از علم ریاضی برای یادگیری و به خاطر سپردن لغات آلمانی مانند der, die and das استفاده می کنند، گزارش داده است. همانطور که وی اشاره کرد، یادگیری برخی دروس ممکن است دشوار باشد زیرا به عنوان واج معنای خاصی ندارند.

اما دانش آموزان می توانند با استفاده از حفظ کردن تصویری کلمات، سریعتر پیشرفت کنند.

هاینریش دریافت که میزان ماندگاری اطلاعات در زبان آموزانی که از قلعه حافظه استفاده نمی کنند ۴۷ درصد است، در حالی که دانش آموزان با استفاده از این روش افعال آلمانی، صفت و سایر نکات دستور زبان را سریع یاد می گیرند که ۸۲ درصد ماندگاری موثری دارد.

علاوه بر این، در حال حاضر در یک مطالعه مشهور در مورد فنون یادگاری، پروفسور ریچارد سی اتکینسون با نوشتن مکرر کلمات، بی اثر بودن یادگیری روتین را نشان داد. وی نتیجه گرفت «بنابراین استراتژیهای Memory Palaces موفقیت خاصی در روند یادگیری یک زبان داشته اند.»

تکنیک های حافظه فقط در زبان هایی که از انگلیسی نشات می گیرند اعمال نمی شود. جیمز هایسینگ به بسیاری از دانش آموزان کمک کرده است تا زبان ژاپنی را با استفاده از کاخ حافظه یاد بگیرند.

چرا از تکنیک Memory Palace استفاده نمی شود؟

دلیل اصلی استفاده نکردن بیشتر افراد از کتابهایی با تکنیک کاخ حافظه این است که کتابهایی که از این روش یادگیری زبان حمایت می کنند پر از نمونه هایی است که از تخیل نویسنده ناشی می شود نه اینکه به خواننده بیاموزد چگونه کتابهای خود را ایجاد کنند. کمتر کتابی به شما می آموزد که چگونه می توانید با استفاده از تصاویر خود کلمات و عباراتی را که یاد می گیرید در حافظه خود رمزگذاری کنید.

علاوه بر این، یادداشت های پرمفهوم به ندرت در زمینه یادگیری زبان انگلیسی یا یک قصر حافظه آموزش داده می شوند. یک دلیل این است که مردم فکر می کنند با استفاده از این تکنیک ها فقط کار بیشتری اضافه می شود. هنگامی که به طور ناکارآمد استفاده شود، کاربردی ندارد. اما وقتی به خوبی و با نکاتی که امروز به آنها خواهیم پرداخت استفاده می شود، نه تنها میزان کار لازم برای یادگیری را کاهش می دهد، بلکه در وقت شما صرفه جویی می کند و اشتیاق بیشتری ایجاد می کند.

مشاوره و پشتیبانی

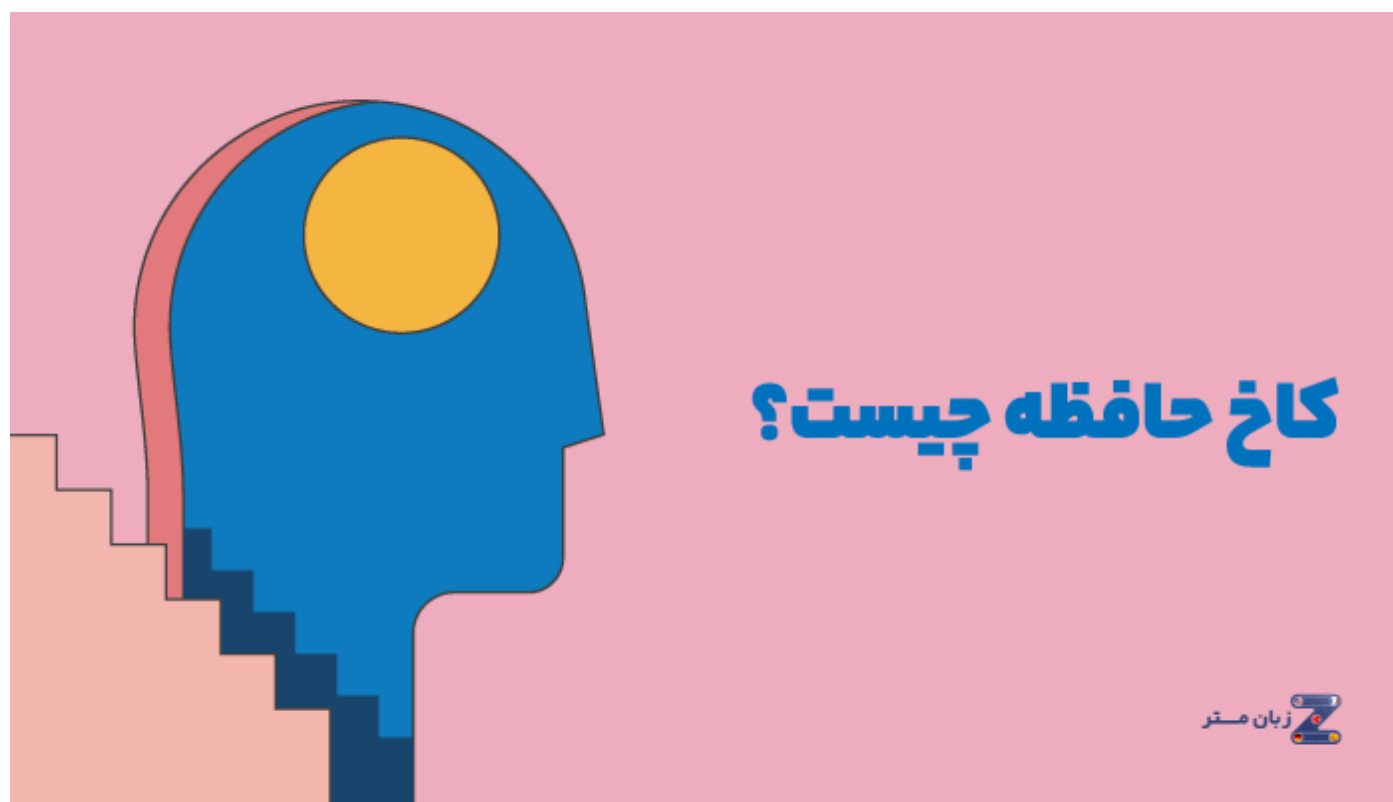


تاریخچه کوتاهی از اولین کاخ حافظه

زمانی در حدود ۵۵۶-۴۶۸ قبل از میلاد، شاعر یونانی سیمونیدس از CEOs در ضیافتی برای سخنرانی شرکت کرد. شخصی او را بیرون صدا زد و در آن لحظه سقف آوار شد و همه افراد باقی مانده در ساختمان را خرد کرد.

از آنجا که سیمونیدس از تکنیک ویژه حافظه برای نگهداری نام همه شرکت کنندگان و مکانی که آنها نشسته بودند استفاده کرده بود، وی توانست تمام اجساد را شناسایی کند. موفقیت سیمونیدس به خانواده های داغ دیده کمک کرد تا به درستی مردگان خود را به خاک بسپارند.

و با این اقدام و حافظه قهرمانانه، ایده استفاده از یک ساختمان یا کاخ حافظه برای قرار دادن، ذخیره و بازیابی اطلاعات در دنیای غرب ظاهر شد.



معرفی کاخ حافظه

کاخ حافظه چیست؟

یک قصر حافظه یک ساختار خیالی در ذهن شما است که بر اساس یک مکان واقعی ساخته شده است. اگر می توانید اتاق خواب، مشاوره و پشتیبانی می توانید یک قصر حافظه بسازید.



در کاخ حافظه شما، «ایستگاه ها» مکان هایی مانند اتاق خواب یا اتاق نشیمن هستند و فضای بین آنها «سفر» نامیده می شود. هنگامی که کاخ حافظه خود را می سازید، کلمات و عباراتی را در این ایستگاه ها به جا می گذارید و بعداً زمانی که سفری در کاخ خود دارید، آنها را تحویل می گیرید.

لطفاً با گفتن اینکه شما فرد بصری نیستید خود را از این دستگاه قدرتمند یادگیری زبان محروم نکنید. به هر روشی که احساس طبیعی داشته باشید، فقط به این فکر کنید که اتاق خواب شما در ارتباط با آشپزخانه شما کجاست قرار دارد. در نظر بگیرید که چگونه از اتاق خواب به آشپزخانه منتقل می شوید. درها، راهروها و اتاق های بین راه را یادداشت کنید.

تکنیک کاخ حافظه چطور کار میکند؟

اصولاً مغز شما در به خاطر سپردن اطلاعات مکانی بسیار خوب است. هنگامی که به اطلاعات زمینه ای مکان دهید، مغز خود را بیشتر فعال می کنید.

بنابراین با قرار دادن اطلاعات در یک مکان تصور شده، شما از حافظه خود بیشتر استفاده می کنید که به شکل گیری قوی تر اطلاعات در حافظه کمک می کند.

چگونه می توان یک کاخ حافظه را در ۴ مرحله آسان ایجاد کرد؟

مرحله ۱: یک ساختمان آشنا انتخاب کنید و نقشه یک طبقه را ترسیم کنید. این نمونه می تواند خانه، مدرسه، کلیسا یا سینما باشد. این ساختمان می تواند هر ساختمانی باشد به شرطی که آنرا به خوبی بشناسید تا یک نقشه از آن را ترسیم کنید.

مرحله ۲: یک مسیر خطی از طریق طبقه همکف تشکیل دهید. این کار را قبل از شماره گذاری ایستگاه های خود انجام دهید. حافظه کاخ ها هنگامی که از مسیر خود عبور نکنید یا خود را به بن بست نکشید، بهترین عملکرد را دارند. هر ایستگاه ممکن را در اولین کاخ خود نسازید. مکان های واضح مانند حمام، اتاق خواب، اتاق نشیمن، آشپزخانه و همچنین یک ورودی را در آن قرار دهید.

در اینجا مثالی از همان کاخ حافظه با فلش آورده شده است:

توجه داشته باشید که این یک مثال ساده است. از آنجا که من این مکان را به خوبی می شناسم، تقریباً چیزی نیست که بتوانم هنگام بازدید از ایستگاه به ایستگاه دیگر به آن فکر کنم. شما باید ساختمانهایی را انتخاب کنید که با آنها سطح آشنایی مشابهی داشته باشید.

مشاوره و پشتیبانی



مرحله ۳: لیستی از بالا به پایین آن ایستگاه ها را به ترتیب خطی تهیه کنید. این مرحله برای اهداف آزمایش مفید است. در اینجا مثالی از نحوه ایجاد چنین سندی آورده شده است.

مرحله ۴: کاخ خود را مرور کنید: در این مرحله، باید: (۱) یک طبقه از یک ساختمان آشنا، (۲) یک مسیر خطی که روی زمین انجام شده و از آن عبور نمی کند، (۳) یک نقطه شروع و خروج تعیین کنید. (۴) نقطه، ایستگاه های شماره گذاری شده، (۵) لیست بالا به پایین را نوشته و (۶) چندین بار از قصر حافظه (نقشه طبقه) عبور کرده تا بتوانید هر ایستگاه را ببینید یا به یاد بیاورید.

ساخت اولین کاخ حافظه را به شما تبریک می گوئیم!



روش استفاده از Memory Palace

چگونه از کاخ حافظه خود استفاده کنیم؟

اکنون وقت آن فرا رسیده است که بیاموزید چگونه کلمات و عبارات را در هر یک از ایستگاه های قصر حافظه خود قرار دهید. به شما مشاوره و پشتیبانی می دهیم.  <https://zabanmaster.com/memory-palace-technique>

۱. توجه به روشی خاص برای هدف قرار دادن کلمات و عبارات.

۲. رمزگذاری و مفهوم اطلاعات با استفاده از تصاویر و کنش ها، بنابراین بدین صورت هر کلمه یا عبارت به یاد ماندنی می شود.

۳. رمزگشایی تصاویر و اقدامات، بنابراین می توانید کلمات و عبارات را به حافظه طولانی مدت منتقل کنید.

برای رمزگذاری اطلاعات خود، تصاویری بزرگ، روشن، رنگارنگ، عجیب و غریب و پر تاثیر ایجاد کنید. می توانید تصاویر را به ایستگاهی در کاخ حافظه خود بچسبانید و در هر زمان دوباره آنها را مرور کنید.

نکته: در این تصاویر اغراق کنید تا بتوانید با استفاده از اصوات و معانی آنها را بازیابی کنید.

اصل مهمی که باید در اینجا مورد توجه قرار گیرد این است که هر چه بیشتر به اطلاعات موجود در حافظه خود توجه کنید، کار کمتری برای دستیابی به اطلاعات جدید انجام خواهید داد. با حداقل میزان تمرین، می توانید تصاویر به یاد ماندنی و مفیدی مانند اینها نیز ایجاد کنید.



ارتباط کاخ حافظه و یادگیری زبان

مشاوره و پشتیبانی



نکات عملی برای یادگیری زبان با تکنیک کاخ حافظه

۱. ساختن: ساختن کاخ حافظه را با استفاده از اصول کاربردی انجام دهید.
۲. آرام باشید: تکنیک های حافظه وقتی از نظر ذهنی و جسمی فارغ از فشارهای عصبی باشید بهتر عمل می کنند.
۳. حفظ: انتخاب یک لیست از کلمات ایده آل به ترتیب حروف الفبا.
۴. تهیه کلمات، معانی و روش تقویت هوش و حافظه از راه قیاس منطقی یا با دست بر روی کاغذ و یا در یک فایل اکسل و یا معادل آن.
۵. با جستجوی مفاهیم هر کلمه، خود را از پرونده نوشتاری یا پرونده اکسل و سایر مطالب دیگری که ممکن است باعث تقلب شما شوند آزاد کنید.
۶. کلمات و معانی را بر اساس حافظه خود بر روی یک تکه کاغذ منتقل کنید. اگر کلمه ای را از دست دادید یا تصاویر مرتبط شما نتوانست صدا و معنی کلمه ای را در لیست شما ایجاد کند نگران نباشید. بعداً می توانید این مشکل را برطرف کنید.
۷. از این کلمات در مکالمات خود استفاده کنید، آنها را در یک ایمیل ده جمله ای بنویسید و هنگام خواندن و گوش دادن به زبان مقصد، چشم و گوش خود را برای حفظ آنها باز نگه دارید.

قدرت کاخ حافظه برای یادگیری زبان

تکنیک Memory Palace یک وسیله قدرتمند برای یادگیری زبان انگلیسی است که می توانید در کنار سایر تکنیک ها برای یادگیری و صحبت به یک زبان خارجی از آن استفاده کنید.

ساخت یک قصر حافظه فقط چند ساعت طول می کشد و هر چه مهارت بیشتری در ساختن آنها دارید، این روش یادگیری به شما بهتر کمک می کند وازگان خود را سریعتر گسترش می دهید.

هنگامی که کلمات و عبارات را در Memory Palace خود ذخیره کردید، اغلب به عنوان بخشی از تمرین صحبت کردن، از آنها استفاده کنید. ممکن است هنگام دستیابی به این کلمات و اصطلاحات دست و پا بزنید و مکث کنید، اما نگران نباشید: این کاری است که ما با زبان های مادری خود هم انجام می دهیم.

اگر تمرین کنید و آرام باشید، کلمات و تصاویری که در کاخ حافظه خود ایجاد کرده اید، در صورت نیاز به شما برمی گردند و روند یادگیری و صحبت با یک زبان خارجی را آسان تر و لذت بخش تر می کنند.

بنابراین اگر برای ساختن یک Memory Palace آماده و هیجان زده هستید و به استفاده از آن برای تهیه کلمات و عبارات شروع می کنید، می توانید از همین حالا ذهن خود را برای مکان های آشنا آماده کنید. پس همین الان یادگیری زبان با تکنیک کاخ حافظه را شروع کنید.

مشاوره و پشتیبانی

