

راههای مقابله با فراموشی و بهسازی حافظه

- برای بهسازی حافظه و کاستن از میزان فراموشی باید مطالب یادگیری را به صورت معنی دار آموخت و محتوای حافظه خود را سازمان داد.
- ۱- سازماندهی: یکی از مشکلات عمده در راه یادگیری از عوامل فراموشی، جابجایی اطلاعات و قاطی شدن اطلاعات در یکدیگر است. در صورت تنظیم و سازماندهی اطلاعات، این عامل مخرب از بین رفته و حافظه انسجام کافی پیدا می کند. در ضمن می توان با تلاش اندکی، میزان بسیار زیادی اطلاعات را از حافظه بدست آورد.
 - ۲- استفاده از واسطه ها: یک راه برای معنابخشیدن به مطالب ظاهراً بی معنا استفاده از واسطه های میانجی ها است.
 - ۳- ساخت سلسله مراتبی مطالب: عناصر یا تکالیف یادگیری را می توان به صورت یک سلسله مراتب از ساده به دشوار مرتب کرد به نحوی که یادگیری هر عنصر یا تکلیف به یادگیری تکالیف دیگر مربوط باشد فایده این عمل این است که یادگیرنده، یادگیری خود را با مطالب ساده آغاز میکند و با یادگیری هر مطلب پیش نیاز برای یادگیری مطالب بعدی آمادگی کسب می کند.
- وجود پیش نیاز یادگیری برای هر مطلب تازه آن مطلب را به حالت آشنا و معنی دار برای یادگیرنده درمی آورد.
- ۴- الگوی یادگیری فعال: با استفاده از این الگو می توان یاد داری مطالب آموخته شده را طولانی تر کرد. چنین فعالیتی باعث خواهد شد که ارتباطهای بیشتری ما بین مطالب آموختنی بر قرار شود که بدین طریق آنها بهتر رمز گردانی خواهند شد.
- الف) یادگیری بخش بخش: منظور از این روش این است که مطالب زیاد به بخشهای کوچکتری تقسیم شود چرا که با این روش قسمتهای قبلی مطالب در تسلط آموخته می شوند و یادگیرنده پس از یادگیری هر قسمت به سراغ قسمت بعدی خواهد رفت.
- ب) پر آموزی: برای مقابله با مشکل فراموشی از فرد خواسته می شود که مطالب آموخته شده را تکرار کند. بدین طریق اطلاعات بیشتر تثبیت خواهند شد.
- ج) تمرین و مرور ذهنی: مرور ذهنی به تکرار بخش کوچکی از اطلاعات گفته می شود که بلافاصله بعد از رسیدن آن به حافظه کوتاه مدت صورت میگیرد و باعث باقی ماندن اطلاعات در حافظه کوتاه مدت میشود.
- ۵- بسط اطلاعات: در بسط دادن مطالب، به اطلاعات تازه و نو، از طریق ربط دادن آنها به اطلاعات حافظه دراز مدت، معنی می بخشیم، برای این کار لازم است به روابط منطقی مابین مواد و مطالب توجه کنید و مواد و محتوای مطالب را به تجربیات خود ربط دهید اطلاعات و ایده های کلی را در ذهن خود ترسیم کنید و ایده های جدید را به مطالب از قبل دانسته خود ربط دهید و وقایع را در ذهنتان ببینید و بشنوید.
- ۶- تدابیر یادیار: تکنیکهایی که به ما، در به یاد آوردن آنچه حفظ کرده ایم کمک می کند تدابیر یا وسایل یادیار نامیده می شوند. در تکنیک های تدابیر یادیار از تصویرسازی ذهنی استفاده فراوانی به عمل می آید.
- الف) تصویر سازی ذهنی: در هنگام خواندن مطالب سعی کنید تصویر ذهنی از آن برای خود بسازید و در صورت امکان عملاً آن را انجام دهید اگر بتوانید تصاویر مطالب خوانده شده را در ذهن ایجاد کنید خیلی راحت تر می توانید آنها را بخاطر بسپارید.
- ب) روش قافیه سازی: در این شیوه باید به طور آهنگین و با استفاده از مواد و مطالب آموزشی، وزن و آهنگ خاصی به آنها ببخشید و بدین طریق یادگیری و یادآوری آنها را آسانتر سازید.
- ج) روش مکان یابی: در این شیوه باید به هنگام یادآوری مطالب، مکان اشیاء را در ذهن مجسم نمائید. مکانهای انتخاب شده باید برایتان کاملاً آشنا باشند تا یادآوری آنها به سهولت انجام گیرد.

د) روش کلمه آویز: بدین منظور فرد بایستی لیستی از کلمات هم وزن و قافیه را حفظ کند و پس از آن ما بین کلمات لیست و موادی که می خواهد آنها را به حافظه بسپارد. ارتباط برقرار کند.

ر) روش کلمه کلید: در این روش با استفاده از یک کلمه آشنا، دو کلمه را به هم ربط داده و آنان را به طور معنا دار به حافظه بسپارید برای یادگیری زبانهای خارجی این شیوه بسیار مفید است.

ز) روش تقطیع: با استفاده از این روش می توان اطلاعات را به واحدهای کوچک تقسیم بندی کرد. مثلا " برای به یاد سپردن یک عدد ۱۲ رقمی می توان آن را به ۳ دسته ۴ رقمی تقسیم کرد.

و) روش اکرونیم و آکروستیک: اکرونیم ها نشانه های حروفی هستند که فرد با استفاده از آنها مطالب نسبتا پیچیده ای را به خاطر می آورد مثل (یونسکو unesco). در اکروستیک ها از واژه گان یا جملاتی استفاده به عمل می آید که حروف یا حرف اول هر واژه نشان دهنده آن ماده اطلاعاتی است که باید به خاطر سپرده شود.

ه) روش داستان سازی برای خود: اگر یک لیست از مواد غیر مربوط به هم داشته باشید و بخواهید آنها را حفظ کرده و بعدا "به خاطر بیاورید می توان برای پیوند دادن مابین مواد لیست از روش داستان سازی استفاده کنید.

منبع:

غلبه بر فراموشی ؛ مولف: بیژن علیپور - مصطفی محمد بیگی