

چند تکنیک مهم برای تقویت حافظه

- ۱- **داشتن هدف:** وقتی هدف خود را از مطالعه مشخص سازید، آمادگی بیشتری برای خواندن و یادگیری دارید. داشتن هدف به شما کمک می کند تا در حین مطالعه دقت بیشتری داشته باشید و تمرکز حواس نیز بهبود می یابد.
- ۲- **اعتماد داشتن:** اعتماد به حافظه نخستین گام تقویت حافظه است. وقتی که به خود و حافظه تان ایمان داشته باشید و اینکه براحتمی می توانید در تحصیلات خود موفق شوید، مسلماً پایه تقویت را محکم می کنید.
- ۳- **علاقه:** میزان علاقه ای که خواننده نسبت به مطلب دارد و جالب بودن موضوع مورد مطالعه، در بخاطر سپاری آن مطالب در حافظه تاثیر زیادی دارد. به خاطر سپردن موضوعات مورد علاقه در حافظه به سهولت انجام میگیرد.
- ۴- **سلامتی:** «عقل سالم در بدن سالم است» اگر از نظر جسمی سالم باشید بهتری می توانید از نظر ذهنی به کارهای فکری بپردازید. بنابراین از مصرف مشروبات الکلی و مواد مخدر دوری کرده و رژیم غذایی درستی داشته باشید.
- ۵- **اکسیژن کافی:** یکی از علل کم کاری حافظه نارسایی اکسیژن مغز می باشد. بنابراین باید به هنگام مطالعه فضای اتاق اکسیژن لازم را داشته باشد. یکی از بهترین روشها برای تامین اکسیژن مورد نیاز، استفاده از تنفس عمیق است.
- ۶- **دقت:** برای یک حافظه خوب باید دقت بالایی داشت. دقت پایه و اساس به خاطر سپاری مطلب است. بنابراین پرورش دقت در بخاطر سپاری مطالب بسیار موثر است.
- ۷- **تمرکز:** باید به هنگام مطالعه تمامی حواس خود را بر روی مطلب متمرکز کنید تا بتوانید آن را به حافظه خود بسپارید. برای ایجاد تمرکز بای شرایط مطالعه را رعایت کنید. در واقع با رعایت شرایط مطالعه موقعیت مناسبی را برای تمرکز و یادگیری بهتر مطالب ایجاد می کنید.
- ۸- **استراحت:** هنگام مطالعه نباید خسته باشید، اگر احساس خستگی می کنید کمی استراحت کنید و بعد مطالعه را شروع کنید. پس از یادگیری نیز حتماً استراحت کنید تا آموخته های شما مجال استحکام و پایداری در حافظه را پیدا کنند.
- ۹- **خواب کافی:** بی خوابی، به خاطر سپاری مطالب را با مشکل روبرو می کند، خواب کافی از نقصان حافظه جلوگیری کرده، موجب استراحت مغز شده و مکانیسم به خاطر سپاری مطالعه را تسهیل می کند.
- ۱۰- **آرامش:** اضطراب بیش از حد نه تنها موجب فراموشی میشود، بلکه آفت سلامتی و زندگی است. برای جلوگیری از فراموشی بهتر است شرایط و محیط یادگیری از هیجان خالی باشد.
- ۱۱- **برنامه ریزی:** برنامه ریزی درسی، این امکان را به شما می دهد که بهتر و در زمان مخصوص به خود آن درس را بخوانید، با طرح برنامه، نظم خاصی به روند یادگیری خود می دهید که این نظم خاص به مکانیسم حافظه در بخاطر سپاری مطلب کمک می کند.
- ۱۲- **مدت یادگیری:** یکی از علتهای خستگی مغزی، طولانی بودن مدت مطالعه است خواندن در زمانهای بسیار طولانی و مداوم، افت شدید به خاطر سپاری مطالعه را به دنبال خواهد داشت. بنابراین روش نیم ساعت مطالعه + ۵ دقیقه استراحت راهر گز فراموش نکنید.
- ۱۳- **یادگیری با فاصله:** بین یادگیری فاصله بیندازید تا از پراکندگی دقت شما جلوگیری شود و به خاطر سپاری مطالب در حافظه بهتر صورت گیرد. یادگیری با فاصله، به مراتب بهتر از یادگیری متراکم است.
- ۱۴- **تصمیم به بخاطر سپردن:** یکی از اصول یادگیری این است که خود را وادار به یادگیری کنید. اگر با خود عهد ببندید که باید مطلبی را یاد بگیرید همین تصمیم به خاطر سپاری موجب می گردد که موقع مطالعه دقت بیشتری داشته و با تمرکز بالاتری مطالب را بخوانید.

- ۱۵- **خوب درک کردن:** اگر مطلبی را به جای حفظ کردن بفهمید، بهتر در حافظه ضبط و بایگانی می‌گردد. قبل از آنکه بخوانید مطلبی را حفظ کنید، ابتدا باید آن مطلب را مورد بررسی و تجزیه و تحلیل قرار دهید و هنگامیکه آن را به خوبی درک کردید، بخاطر بسپارید.
- ۱۶- **تکرار:** اگر بخوانید مطلبی برای مدت طولانی در حافظه باقی بماند باید اول آن مطلب مرور گردد و دوم آنکه این مرور باید در فواصل زمانی معینی انجام گیرد.
- ۱۷- **استفاده از انواع حافظه:** سعی کنید در هنگام مطالعه از سه حافظه اصلی خود (حافظه های بینایی -- شنوایی و حرکتی) یکجا استفاده کنید نگاه کردن به جملات (حافظه بصری)، تکرار عبارات با صدای بلند خصوصا "در زمان مرور (حافظه شنوایی) و یادداشت برداری (حافظه حرکتی)
- ۱۸- **تصویر سازی:** اگر بتواند تصاویر مطلب خوانده شده را در ذهن ایجاد کنید خیلی راحت ترمی توانید آنها را بخاطر بسپارید.
- ۱۹- **وسایل کمک آموزشی:** استفاده از وسایل کمک آموزشی از قبیل فیلم، اسلاید، شکل و ... به بخاطر سپاری اطلاعات در حافظه کمک می‌کنند. مطالبی که به این شکل خوانده می‌شوند برای مدت طولانی تری در حافظه باقی می‌مانند.
- ۲۰- **تشریحی و تستی خواندن:** در هنگام مرور مطالب، بهتر است آنها را یک بار به صورت تش ریحی و استدلالی و بار دیگر به صورت تستی بخوانید تا از طریق تکرار و تمرین همراه با درک و فهم در حافظه باقی بمانند.
- ۲۱- **روش جزء به جزء:** در این روش سعی کنید مطالب را به صورت بند به بند و جزء به جزء یاد بگیرید در این حالت یادگیری شما به صورت زنجیره ای خواهد بود.
- ۲۲- **روش کلی:** در این روش باید تمام متن را به طور کامل بخوانید پس از مطالعه بار اول، سعی کنید متن را برای خود یادگیری تکرار کنید سپس متن را بار دیگر به طور کامل از اول تا آخر بخوانید.
- ۲۳- **ارتباط:** هنگام مطالعه، تا حد ممکن، بین مطالب خوانده شده ارتباط برقرار کنید تا هر کدام از مطالب، یکی از حلقه های زنجیره حافظه را تشکیل دهند. اگر مطالب به صورت زنجیره ای، پیوسته و در ارتباط باهم در آیند به خاطر سپاری آنها راحت تر انجام می‌گیرد.
- ۲۴- **سازماندهی:** مطالبی را که می‌خوانید باید به صورت منظم در آورده و آنها را طبقه بندی کنید تا در هنگام یاد آوری مشکلی نداشته باشید. مطالب اگر به صورت منظم در حافظه جای گیرند، سریعتر یاد آورده می‌شوند و کمتر فراموش می‌گردند.
- ۲۵- **بر جستگی و نمایانی:** کاربرد اصلی بر جستگی در یادگیری به این صورت است که شما ابتدا مطالب را بخوانید، بخوبی آنها را درک کنید و در انتها زیر نکاتی که مهم تشخیص داده اید با ماژیک یا خودکار خط بکشید تا در هنگام مرور سریعتر آن نکات به چشم آیند.
- ۲۶- **تقدم و تاخر:** هر چقدر بین مطالب اولیه و مطالب آخری فاصله بیفتد به همان نسبت احتمال فراموشی مطالب افزایش می‌یابد. برای جلوگیری از این فراموشی باید صفحات کمتری را مطالعه کنید یعنی ابتدا و انتهای مطالب را به هم نزدیک کنید.
- ۲۷- **تقطیع:** در این روش اطلاعات بزرگتر را به واحدهای کوچکتر تقسیم کنید. مثلا "برای به خاطر سپردن یک عدد ۱۲ رقمی میتوان آن را به ۳ واحد ۴ رقمی تقسیم کرده و سپس آن را به خاطر بسپارید.
- ۲۸- **تدابیر یادبار:** روشی است که با استفاده از آن می‌توان به موضوع اصلی پی برد. یکی از این روشها . یادگیری روش مکانی است به هنگام یادگیری و یاد آوری مطالب، مکان اشیاء را باید مجسم نمائید البته این مکانها باید کاملا "آشنا باشند تا یاد آوری مطالب به سهولت انجام گیرد.

۲۹- تداعی: برای اینکه مطالب را به خوبی به خاطر بسپارید تا در موقع لزوم بیاد آورید. باید بین آنها ارتباط و تداعی خوبی برقرار کنید. برای یادگیری هر موضوع باید آن را با اطلاعات قبل و بعدش پیوند داد یا به عبارت دیگر تداعی و ارتباط برقرار کرد.