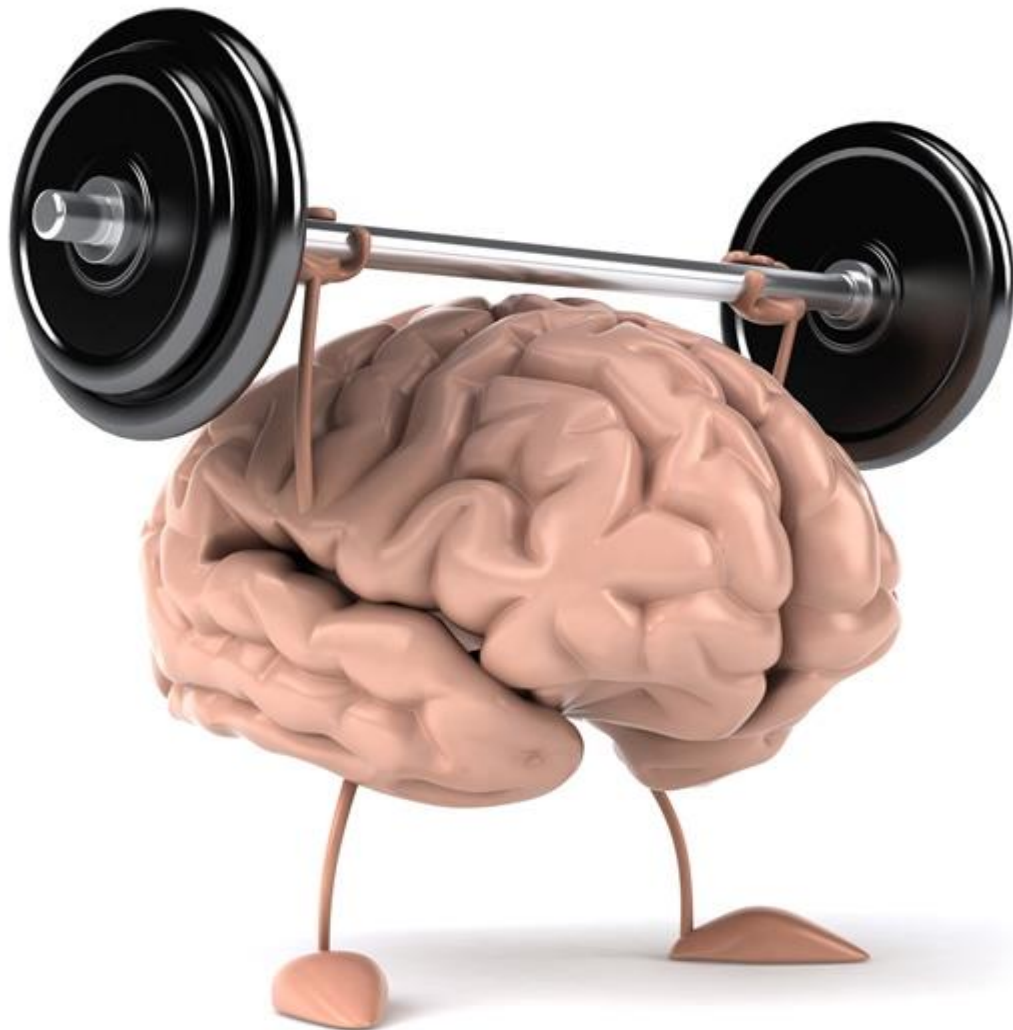


چگونه حافظه خود را تقویت کنیم؟



۱. هدف داشته باشید:
- افزایش معلومات ، انجام یک تحقیق ، آمادگی برای یک امتحان
۲. به خوداعتماد داشته باشید:
- به حافظه خود اعتماد داشته باشید ، سعی کنید خود را به دروس علاقه مند کنید. زیرا موضوعات مورد علاقه راحت تر به خاطر سپرده می شوند.
۳. سلامتی: عقل سالم در بدن سالم است.
- کلسیم، فسفر و ویتامین های گروه B کارایی مغز را بالا می برند.
۴. اکسیژن کافی داشته باشید: علت کم کاری حافظه گاهی کمبود اکسیژن و نبودن هوای تازه است. بنابراین هوای تازه تنفس کنید و تنفس عمیق داشته باشد.
۵. دقت خود را بالا ببرید.
۶. روی تمرکز خود کار کنید: تمام حواس خود را بر مطالعه متمرکز کنید.

۷. آرامش داشته باشد: اضطراب بیش از حد موجب فراموشی و آفت سلامتی است.
- برای جلوگیری از فراموشی و اختلال در کارایی حافظه شرایط محیط یادگیری را از هیجان خالی کنید. در وضعیت آرامش امواج آلفا که ۱۳ تا ۸ هرتز است، در مغز منتشر می شود در این حالت انسان می تواند از حداکثر نیروی مغزی خود بهره ببرد. بی خوابی موجب پریشانی حافظه می شود بنابراین با خواب کافی از پریشانی حافظه جلوگیری کنید.
۹. برنامه ریزی داشته باشید: هر درس در زمان مخصوص به خود باید مطالعه شود، این نظم به مکانیسم حافظه در به خاطر سپاری مطالب کمک می کند.
۱۰. از خواندن و مطالعه طولانی مدت جلوگیری کنید: مطالعه خیلی طولانی باعث افت شدید در یادگیری خواهد شد. یادگیری با فاصله داشته باشد.
۱۱. سعی کنید خوب درک کنید: به جای حفظ کردن سعی کنید بفهمید، حفظ کردن مطالب زنگ خطری برای فراموشی آنهاست. فقط مطالبی وارد حافظه بلند مدت می شود که به درستی فهمیده شود و تکرار شوند. با مرور مطالب پایداری آنها در حافظه بیشتر می شود.
- در هنگام مطالعه از سه حافظه بینایی یعنی نگاه کردن، شنوایی یعنی تکرار عبارت و حرکتی یعنی یادداشت برداری استفاده نمود.
۱۲. سعی کنید تصویرسازی کنید: با ساخت تصویر می توانید مطالب را در ذهن بسپارید.
۱۳. از وسایل کمک آموزشی استفاده کنید: موارد همچون فیلم، اسلاید، شکل، چارت و امکانات آزمایشگاهی می توانند به یادگیری بسیار کمک کنند.
۱۴. در روش کلی متن تمام را به طور کامل مطالعه کنید و سپس آن را برای خود یا دیگران تکرار کنید و سپس متن را به طور کامل از اول تا آخر بخوانید.
۱۵. در روش جزء به جزء متن را به صورت بندبند یاد بگیرید یعنی ابتدا بند اول را به خاطر بسپارید و سپس بند دوم.
۱۶. ارتباط دادن بین مطالب: مطالب هر چه بیشتر مرتبط باشند بهتر در حافظه ثبت می شوند. بنابراین بین مطالب خوانده شده ارتباط برقرار کنید.
۱۷. سازماندهی: نظم دادن به اطلاعات باعث آسانتر شدن به خاطر سپاری آنها می شود.
- منظم کردن یا طبقه بندی می تواند کارایی حافظه را بالا می برد.
- به عنان مثال برای به خاطر سپاری این مواد غذایی: مانند گوشت، کره، شنبلیله، خامه، تخم مرغ، ترب، شیر، تربچه، ماهی، ماست، جعفری و سرشیر بهتر است آنها را دسته بندی کنید:
- (الف) مواد پروتئینی: گوشت، مرغ، ماهی و میگو
- (ب) لبنیات: کره، خامه، شیر و ماست
- (ج) سبزیجات: شنبلیله، ترب، تربچه و جعفری
۱۸. برجستگی و نمایان سازی: نکته برجسته بهتر به خاطر می ماند. یک فرد قد بلند بین دیگران نمایان تر است. بنابراین زیر نکات مهم خط بکشد. ابتدا خوب بخوانید، درک کنید و سپس نکات مهم را خط بکشید این کار باعث می شود در هنگام مرور این نکات سریعتر به چشم بیایند.
۱۹. تقدم و تأخر: مطالبی که در ابتدا می خوانیم بهتر در حافظه می ماند (تقدم مطلب) همچنین مطالبی را که در آخر می خوانیم راحت تر به خاطر سپرده می شود. (تأخر مطلب)

بیشترین فراموشی مربوط به مطالب میانی است. با تنظیم زمان مطالعه و استراحت کوتاه می توان اصل تقدم و تأخر را رعایت کرد.

۲۰. تقطیع: آستانه حافظه کوتاه مدت هر شخص $7+ - 2$ ماده (آیتم) است. یعنی ده حرف (ن از و م آ ش ن ا د) را می توان به یک قطعه تبدیل کرد که حفظ آن راحت تر شود (مثل: دانش آموزان)

۲۱. تدابیر یادیار: استفاده از ترندهایی که به واسطه ی آن بتوان به موضوع اصلی پی برد. مثال: برای یادگیری (تخم مرغ، کره، نان و پنیر) می توان تجسم کرد که یک تخم مرغ بزرگ یک نان بر یک دست و یک کره بر دست دیگری دارد و بر روی یک قاب پنیر نشسته است.

۲۲. تداعی: برای به خاطر سپاری بهتر باید بین مطالب ارتباط و تداعی خوبی برقرار کنید (تجسم مطلب) مثلاً: مداد و ماشین؛ ماشینی که راننده اش مداد است. تجسم مطلب باید در ذهن به صورت بزرگ، مسخره و غیرواقعی باشد.

احتمالاً افرادی را در دیده اید که از حافظه بسیار خوبی برخوردارند، و گاه از عملکرد حافظه آنها دچار شگفتی شده اید. و از خود پرسیده اید آنها چگونه به این توانایی رسیده اند؟ پاسخ این است که آنها در کنار استعداد ذاتی که دارند از مهارت هایی برای به یاد سپاری و به یادآوری مطالب استفاده می کنند. و ممکن است فرد به طور تجربی این مهارت ها را آموخته باشد. اما این مهارت ها را حتی افرادی که حافظه خوبی ندارند نیز می توانند بیاموزند و با تمرین و ممارست در بکارگیری آن مهارت کسب کنند.

استفاده از این قبیل مهارت ها می تواند به افراد در جذب اطلاعات و ذخیره آن کمک نماید و همچنین در به یادآوری و بازیابی اطلاعات کمک بسیار مؤثری می کند. یکی دیگر از فواید بکارگیری از این قبیل مهارت ها جلوگیری از فراموشی و زوال عقل است زیرا اینگونه تمارین باعث می شود مغز همواره در آمادگی باشد. در ادامه به معرفی روش های شناختی تقویت حافظه می پردازیم؛ این روش ها شامل بسط، مرور ذهنی و استفاده از وسایل یادیار می باشند.

برای تمرین عملی می توان مهارت های زیر را به کار گرفت:

۱. توجه خود را بر آنچه که مطالعه می کنید، متمرکز نمایید. توجه اصلی ترین مؤلفه ی حافظه است.
۲. از حفظ کردن مطالب پرهیز نمایید و به جای آن سعی کنید به صورت منظم و زمان دار مطالعه کنید.
۳. اطلاعات مورد مطالعه را سازماندهی کنید: پژوهشگران معتقدند اطلاعات به صورت خوشه ای در حافظه سازماندهی شده اند. برای این کار مفاهیم و عبارات مرتبط به هم را گروه بندی نمایید.
۴. از وسایل یادیار استفاده نمایید یعنی مطالب را با چیزی که برایتان آشناست مرتبط کنید.
۵. اطلاعات را در ذهن تان بسط دهید و مرور کنید: ابتدا عبارت های کلیدی را تعریف کنید و سپس به صورت عمیق تر و بیشتر مطالب را مطالعه کنید و جزئیات مهم آنها را تشریح کنید.
۶. ارتباط دادن اطلاعات تازه با چیزهایی که قبلاً می دانستید: کمی فکر کنید که این اطلاعات چه ارتباطی با دانسته های قبلی شما دارد؟ این نوع ارتباطات اطلاعات تازه را به نحو بهتری به خاطرمان می آورد.
۷. مفاهیم را در ذهن خود مجسم کنید: با مجسم کردن می توانید قدرت حافظه خود را بالا ببرید و اگر تصویری برای آن مفهوم وجود ندارد خودتان تصویر ایجاد کنید. مطالب را برجسته و گروه بندی کنید.

۸. مفاهیم جدید را به فرد دیگری آموزش دهید: این باعث تحکیم آموزه های شما می شود و هرگز در این زمینه کوله نظر نباشید بلکه اطلاعات خود را به علاقه مندانی که می شناسید ارائه دهید.

۹. به اطلاعات پیچیده توجه بیشتری داشته باشید و زمان بیشتری را برای به خاطر سپاری آنها صرف کنید. یادگیری اینگونه مطالب سبب افزایش اعتماد به نفس و روحیه مثبت در یادگیری آن مطلب بخصوص می گردد.

۱۰. روش مطالعه خود را تغییر دهید:

گاهی روش خود را تغییر دهید، جای مطالعه خود را تغییر دهید. و به لحاظ زمانی اگر معمولاً بعد از ظهر مطالعه می کنید سعی کنید صبح ها نیز چند دقیقه مطالعه کنید این به هوشیاری و آمادگی مغز کمک بسیاری می کند.