

راه های تقویت حافظه

هنگام مطالعه از تکنیک های تمرکز استفاده کنید و سعی کنید مطالبی که می خواهید به حافظه بسپارید و با تمرکز کامل و حداقل حواسپرتی در ذهن مرور کنید. — مطالب را تقسیم کنید و آهسته و پیوسته مطالعه کنید، زیرا ورود حجم یکباره اطلاعات به مغز باعث می شود که مدت زمان کوتاه تری در حافظه باقی بماند.

— دسته بندی کردن مطالب آموزشی کمک می کند تا مطالب راحت تر حفظ شود.

— هنگام حفظ کردن مطالب می توانید از جملات آهنگین، شعر، طنز و... استفاده کنید و در حقیقت نشانه ای برای مطلب درست کنید که باعث شود هنگام بازیابی حافظه از آن بهره بگیرید.

— ابتدا یک مفهوم را به صورت کلی بخوانید و سپس در گام بعد به سراغ جزئیات آن مطلب بروید.

— سعی کنید بین مطالبی که در گذشته آموخته اید و مطالب فعلی ارتباط برقرار کنید تا بتوانید مطالب را بهتر به ذهن بسپارید.

— در کتاب یا متنی که می خوانید علامت های رنگی مختلف بگذارید تا ذهن شما از آن مطلب عکس بگیرد و هنگام به یاد آوردن، یاد رنگ ها و تصویر متن مورد مطالعه بیفتید.

— اگر بتوانید مطالب را به دیگران آموزش دهید این امر به شما کمک می کند که هم اشکالات خودتان در مورد آن مطلب برطرف شود هم مطالب زمان طولانی تری در حافظه شما باقی بماند.

— مرور و دوره کردن مداوم مطالب آنها را از حافظه میان مدت به حافظه بلند مدت انتقال می دهد.

— برای حفظ کردن ابتدا مطلب را به صورت کلی بخوانید، از خود سوال پیرسید، با جزئیات بخوانید، در باره مطلب فکر کنید، از حفظ آن را بیان و مرور کنید.