

۲۰ راه برای بهبود حافظه

۱- سازماندهی کنید.

مطالب را بر اساس الفبا و یا زمان رویداد آنها مرتب کنید. کلیتی راجع به موارد مورد مطالعه برداشت کنید، سپس موارد ساده را ابتدا و سخت و پیچیده را در انتها قرار دهید، یا بر اساس عمومی بودن و یا اختصاصی بودن آن ها را مرتب نمایید. حقیقت هایی که منطق پشت آنها باشد، راحت تر به یاد آورده می شوند.

۲- مطالب را معنا دار کنید.

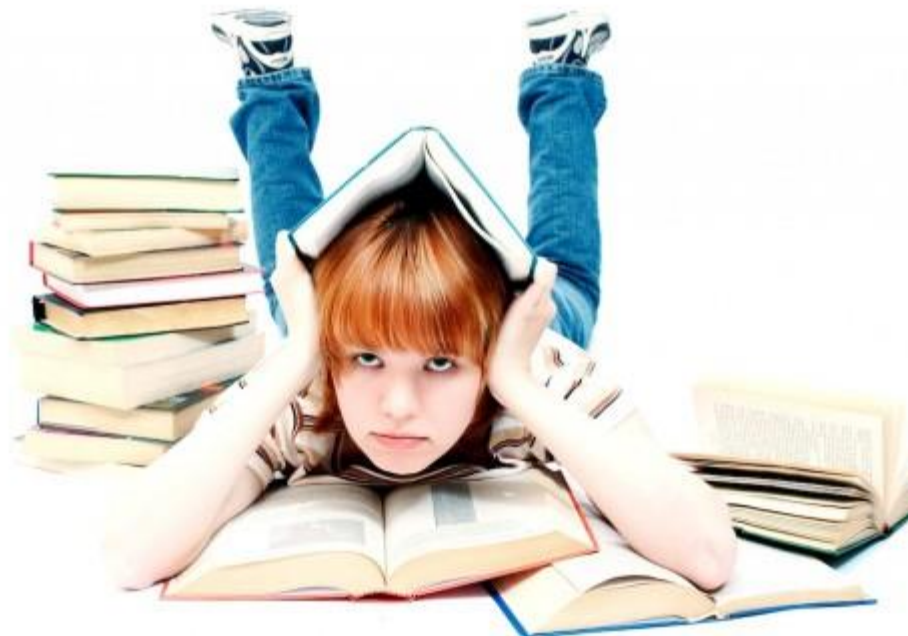
در چیزی که درحال مطالعه ی آن هستید به دنبال برقراری ارتباط باشید. برای مثال: بستن و جمع کردن چترنجات کار خسته کننده ای است در حالی که اگر از هواپیما به بیرون بپرید و چتر را باز کنید و با آن فرود آید بسیار هیجان انگیز است. با این کار معنای دیگری برای فرود با چتر ساختید. روی تصویر بزرگ – **Big Picture** – تمرکز نمایید، این کار باعث می شود تا بتوانید معانی متفاوتی برای فرآیند یادگیری درست نمایید و برای به یادآوری آنها انگیزه داشته باشید.

۳- ایجاد رابطه و پیوند کنید.

مطالب جدید را به مطالبی که آموخته اید پیوند بزنید. این کار یک فرآیند ساخت در بانک حافظه شما ایجاد می کند. اگر با شخصی جدید آشنا شدید که نامش **Bill Smith** بود آن را با **Bill** ای که می شناسید پیوند دهید تا اسمش از یادتان نرود.

۴- فعالانه یاد بگیرید

مردم ۹۰ درصد کاری که انجامش می دهند، ۷۵ درصد از چیزی که می بینند و ۲۰ درصد از آنچه را که می شنوند را به خاطر می سپارند. این جمله ی بسیار درستی است که انجام دادن و یا عملی کار کردن، باعث تقویت حافظه می شود. در زمان مطالعه دستان خود را به جلو و عقب تکان دهید و جوری ژست بگیرید که انگار در حال قرائت متنی هستید. اگر بدن شما در حال تکان خوردن باشد، کمکتان می کند تا بهتر به خاطر بسپارید.



۵- آرامش داشته باشید.

خوردن غذای مناسب، پرهیز از مواد کافئین دار قبل از امتحان و داشتن تمرینات ورزشی مناسب کمک می کند تا آرامش و اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید. آرامش داشتن توانایی های شما را برای یادآوری موضوعات افزایش می دهد. اینگونه احساس بهتری خواهید داشت.

۶- تصویرسازی.

نمودار رسم کنید و کارتون بسازید. با این کار بین مطالب ارتباط برقرار نمایید و روابطشان را به تصویر بکشید. وقتی محتوا قابل مشاهده باشد، راحت تر قابل یادآوری است. هرچقدر که می خواهید می توانید خلاق باشید.

۷- از حفظ بگویید و تکرار کنید.

زمانی که چیزی را با صدای بلند بخوانید راحت تر به خاطر می سپارید زیرا از ۲ حس خود همزمان استفاده می کنید. تکرار مادر یادگیری است. زمانی که از چند حس همزمان استفاده می کنید ناخواسته از بهترین تکنیک یادگیری یعنی Synergistic استفاده می کنید. حالا اگر به زبان خودتان و با صدایی بلند مطالبی که خوانده اید را از حفظ بگویید، بیشتر به تقویت حافظه تان کمک کرده اید.

۸- بنویسید.

یادداشت برداری کمک می کند تا راحت تر به یاد آوریم. اگر یک ایده و یا متن را بارها در مکان های مختلف بنویسیم ، شانس خود را برای به یادآوری افزایش می دهیم.



۹- حواس پرتی را کم کنید.

مکانی به دور از حواس پرتی پیدا کنید. تحقیقات نشان داده است که مطالعه در مکان های ساکت ۲ برابر سریعتر از مکان های پر سر و صدا است.

۱۰- فراگیری را تکرار کنید.

زمانی که حس کردید مطلب مورد مطالعه را فهمیدید آن را ول نکنید. شانس بازخوانی مجدد را از خود نگیرید. خواندن مکرر یک موضوع کمک زیادی به شکل گیری آن در حافظه خواهد داشت.

۱۱- یادداشت های برداشته شده در همان روز را بازخوانی کنید.

تحقیقات ثابت کرده است که برای آنکه مطالب در حافظه ی بلند مدت جای گیرند باید ظرف ۲۴ ساعت و یا کمتر پس از مطالعه، بازخوانی شوند. عادت کردن به بازخوانی ظرف ۲۴ ساعت باعث می شود تا توانایی به خاطر سپاری تا ۷۰ درصد افزایش یابد.

۱۲- از ساعات اولیه صبح، نهایت استفاده را ببرید.

این روش مناسب مطالعات در تعطیلات و یا هنگام بازخوانی است. مطالب سخت را در ساعات اولیه روز بخوانید. برای اکثر افراد ساعات اولیه روز بهره وری بیشتری دارد و انگیزه شان برای به خاطر سپاری را افزایش می دهد.



۱۳- روی یک موضوع برای مطالعه پافشاری نکنید.

تحقیقات نشان می دهد مطالعات ماراتنی - ۳ساعت پشت سر هم و بیشتر - خیلی کمتر از مطالعات سبک - ۱ تا ۲ ساعت پشت سرهم - تاثیر دارند. مطالعات سبک زمانشان کم است ولی دفعاتشان زیاد و پراکنده است. برخی ۵۰ دقیقه پشت سر هم مطالعه می کنند، برخی بعد از ۳۰ دقیقه خسته می شوند. سعی کنید به اندازه ی زمانی که سر کلاس هستید بدون توقف درس بخوانید. مثلا ۵۰ دقیقه بخوانید و ۱۰ دقیقه استراحت کنید. برای خود جایزه تعیین کنید، مطمئن باشید می توانید.

۱۴- مثبت اندیش باشید.

تحقیقات نشان داده است اگر دائم به خود انرژی منفی بدهید و بگویید این موضوع را دوست ندارم و نمی توانم، حتما در آن شکست می خورید. در حالی که همه دوست داریم پیروز باشیم. نظرات منفی خود را دور بریزید و مثبت نگاه کنید. به جای آنکه بگویید من نمی توانم بگویید کار آسانی نیست اما این چالش را می پذیرم. ثابت کنید که می توانید، مطمئن باشید می توانید.

۱۵- رژیم اطلاعاتی بگیرید.

همان گونه که باید از برخی غذاها پرهیز کنیم، از نگه داشتن برخی اطلاعات در ذهنمان نیز باید پرهیز کنیم. متن های طولانی را به عباراتی کوتاه و قابل فهم تبدیل کنید و تنها چیزهایی که مفید و ضروری است را حفظ نمایید.

۱۶- ترکیب کردن تکنیک های به خاطر سپاری

تکنیک های به خاطر سپاری زمانی که ترکیب شوند، کارایی بهتری دارند. می توانید با تکنیک شماره ۱۰ یک فرمول را حفظ نمایید، راجع به مطالب مثبت فکر کنید، با صدای بلند آن ها را تکرار کنید.



۱۷- یادآوری چیزی دیگر

زمانی که هرچه تلاش می کنید چیزی که مدنظرتان است یادتان نمی آید، به موضوعاتی که به آن مربوط است فکر کنید. مثلا زمانی که اسم فردی را یادتان نمی آید، به کارهایی که می کند فکر کنید و یا اینکه با چه چیزهایی سر و کار داشته است. یادداشت کنید که چه چیزی می خواهید یادتان بیاید، این کار به شما کمک می کند تا زودتر بتوانید چیزی که از یادتان رفته و می خواهید یادتان بیاید، یادتان بیاید. این تکنیک واقعا کار می کند!

۱۸- وقتی چیزی به خاطر نمی آورید آن را یادداشت کنید.

اگر برخی تکنیک های یادآوری را به کار بردید ولی موفق نشدید، نگران نشوید. تکنیک های دیگر را امتحان کنید. یادتان باشد که لزومی ندارد حتما تکنیکی که برای دوستان کار کرده است برای شما هم جواب دهد. تکنیک مناسب خود را پیدا کنید و در جایی یادداشت نمایید. زمانی که موضوع فراموش شده یادتان آمد، حتما خود را تشویق نمایید.

۱۹- قبل از آنکه از دستش بدهید، از آن استفاده کنید.

اطلاعاتی که در حافظه ی بلند مدت ذخیره می شوند، اگر مورد استفاده قرارنگیرند به سختی یادآوری می شوند. راجع به چیزی که در حافظه ی بلند مدت خود ذخیره کرده اید حرف بزنید، یادداشت کنید و حتی کاری انجام دهید. این روش زمانی که دنبال یادآوری فرمولی هستید و یا دروس گذشته را می خواهید یادآوری کنید، بیشتر کمکتان می کند. مطالبی که در یک درس یاد گرفته اید، ممکن است در درسی دیگر مورد استفاده قرار گیرد. بنابراین، یادداشت هایتان را نگه دارید و اطلاعاتتان را با بازخوانی تازه نگه دارید.

۲۰- تصدیق حافظه خوب به تقویت آن کمک می کند.

زمانی که تمام موارد را به یاد می آورید، تشویق را بپذیرید! زمانی که چیزی را به خاطر نمی آورید، با مثبت اندیشی تلاش کنید.

ممکن است که مجبور شوید راه های زیاد و مختلفی را طی کنید تا چیزی را به یاد آورید، هیچ گاه جا نزنید. مطمئن باشید فراموشی نگرفتید و آن مطالب حتما دوباره یادتان می آید. دوباره مطالعه کنید و باز تلاش کنید. حتما می توانید.