

چگونه حافظه خود را تقویت کنید.



آیا به خاطر دارید در مطالب قبلی در مورد عملکرد حافظه و انواع آن صحبت کردیم. با توجه به اینکه حافظه در یادگیری تاثیر دارد و به بهبود یادگیری ما کمک می کند، داشتن یک حافظه قوی می تواند یادگیری ما را بهبود بخشد و به ما کمک کند تا با سرعت بیشتر و صرف زمان کمتری مطالب زیادی را به خاطر بسپاریم. شاید فکر کنید که افرادی که حافظه شان خوب است حتما هوششان بالاست. اما در واقع اینطور نیست؛ اینکه حافظه تان تا چه حد قوی باشد بیشتر به این بستگی دارد که برای حفظ آن چه می کنید و چطور از آن استفاده می نمایید.





مطالبی را که می‌خواهید به خاطر بسپارید به قطعات کوچک‌تر تقسیم کنید.

وقتی می‌خواهید مطلبی را به خاطر بسپارید آن را به قطعات کوچک تقسیم کنید. مثلاً یک شماره تلفن در نظر بگیرید. آن را چگونه به خاطر می‌سپارید؟ یکجا یا قطعه‌قطعه؟ زمانی که آن را به چند قطعه دو یا سه رقمی تقسیم کنید بهتر به خاطر می‌سپارید.

در حین مطالعه فقط به مطلبی که می‌خوانید توجه کنید.

سعی کنید در جای ساکت و دور از عواملی که باعث حواس‌پرتی می‌شوند، مطالعه کنید. زمانی که مشغول مطالعه مطلبی هستید، به کار دیگر نپردازید. مثلاً برخی از دانش‌آموزان کتاب به دست در جلوی تلویزیون می‌نشینند یا هم‌زمان با مطالعه، آهنگ گوش می‌دهند یا با گوشی و رایانه کار می‌کنند! یا هنگام مطالعه مداوم صفحات کتاب را ورق می‌زنند تا ببینند مطلب بعدی در مورد چه چیزی است یا چقدر دیگر مانده تا تمام شود.



به اندازه کافی بخوابید

برای داشتن یک حافظه خوب، از خواب کافی و به موقع غافل نشوید! در طول زمان خواب، مطالبی که خوانده‌اید، در حافظه تثبیت می‌شود و این کار به شما کمک می‌کند که بعداً بهتر بتوانید مطالب را به خاطر آورید. راستی فراموش نکنید که خواب شب بهتر از خواب روز است. پس شب به موقع بخوابید.

مطالبی را که یاد می‌گیرید به دیگران هم یاد بدهید

زمانی را که مطالبی را می‌خوانید اگر آن را برای فرد دیگر بازگو کنید و توضیح دهید باعث می‌شود که آن مطالب در حافظه‌تان تثبیت شود. پس خسیس بودن را کنار بگذارید و تا می‌توانید مطالب یادگرفته شده را با دوستانتان در میان بگذارید!

برای آنچه می‌خوانید سوال و مثال پیدا کنید

وقتی واژه‌ای را می‌خوانید به معانی مختلف آن در بخش‌های مختلف متن توجه کنید. درباره مطالب، سوال مطرح کنید. دنبال مثال بگردید. این مثال‌ها می‌تواند در مورد مسائل روزمره شما که با آن درگیر هستید، باشد.



حفظ واژه ها و درک لغات

یکی از راه های مفید در تقویت حافظه و دادن ورزش به آن، حفظ کلمات و واژگان است. با حفظ کردن اشعار مختلف، عبارات زیبای ادبی، دعا و نیایش ها، باعث به کارگیری حافظه می شوند. هرچقدر در روز با یک برنامه ریزی منظم اشعار و عبارات ادبی که دربرگیرنده واژگان است را حفظ کنید، حافظه شما بیشتر به فعالیت درمی آید و به اصطلاح گرم می شود.

می دانید فهمیدن و درک کلمات یک متن چگونه ذهن شما را درگیر می کند. برای اینکه یک متن را درک کنید اول باید جمله را بفهمید و درک آن جمله مستلزم فهمیدن لغات جمله می باشد. در واقع اگر لغات یک متن را بفهمید میتوانید از عناصر آن متن به کل متن دست پیدا کنید.



بازی ها



بازی هایی
که حافظه را
تقویت میکند



تغذیه مناسب



سخن آخر



با توجه به اینکه حافظه در یادگیری و یادآوری مطالبی که می‌خوانید از اهمیت زیادی برخوردار است، اگر موارد بالا را رعایت کنید می‌توانید حافظه‌تان را تقویت نموده و بهبود ببخشید. و به این ترتیب گام مهمی در افزایش یادگیری‌تان بردارید.

