

ده راهکار عالی برای بهبود بخشی حافظه

۱- توجه خود را بر جزئیات آنچه می خوانید ، متمرکز کنید .

توجه یکی از اجزاء مهم حافظه است . به منظور این که اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت منتقل شود. شما نیازمند توجه فعال به این اطلاعات هستید . سعی کنید در محیطی دور از عوامل حواس پرتی نظیر تلویزیون ، موسیقی و دیگر تفریحات مطالعه نمایید .

۲- با ایجاد زمان های مطالعه منظم ، از یادگیری شتاب زده بپرهیزید .

مطالعه جزئیات نیازمند زمان بیش تری است تا بتواند به طور کلی پردازش شود . تحقیقات نشان می دهد دانش آموزانی که به طور منظم مطالعه می کنند مطالب را بسیار بهتر از آن هایی که یاد می آورند که همه ی مطالعاتشان در یک جلسه ی طولانی صورت می گیرد .

۳- به مطالب مورد نظر ساختار و سازمان دهید .

محققان دریافته اند که اطلاعات حافظه در دسته های مرتبطی سازمان یافته است . شما می توانید با سازمان دهی موارد درسی که مطالعه می کنید از این ویژگی بهره ببرید . سعی کنید تا مفاهیم و عبارات مشابه را با هم گروه بندی کنید یا این که از یادداشت ها و مطالب خوانده شده کتاب درسی خود برای کمک به گروه بندی مفاهیم مرتبط طراحی بسازید.

۴- از شیوه های حفظی برای یادآوری اطلاعات استفاده کنید .

یک شیوه ی حفظی روشی ساده برای به خاطر آوردن اطلاعات است. برای مثال ممکن است شما عبارتی را که می خواهید به خاطر آورید با یک عبارت معمولی که برایتان بسیار آشناست ، مرتبط کنید . بهترین روش های حفظی ، روش هایی است که تصویر مثبت شوخی یا تازگی داشته باشد . شما ممکن است حتی با استفاده از یک قافیه ، آواز یا لطیفه ، برای افزایش یادآوری اطلاعات خاصی پیش بروید.

۵- اطلاعاتی را که مطالعه می کنید شرح دهید ، بگویید و تکرار کنید .

برای یادآوری اطلاعات ، شما نیاز به رمز گردانی مطالب خوانده شده دارید تا به حافظه بلند مدت منتقل شود . یکی از تکنیک های رمز گردانی ((تکرار سطحی یا مرور ذهنی گسترشی)) است . مثالی از یک تکنیک می تواند ((خواندن تعریف یک عبارت کلیدی ، مطالعه ی تعریف آن عبارت و سپس خواندن بیش تر توضیحاتی باشد که آن عبارت معنی می دهد)) . بعد از تکرار این فرآیند به مدت چند دقیقه ، شما اطلاعات را بسیار بهتر به خاطر خواهید آورد.

۶- اطلاعات جدید را به اطلاعات قبلی مرتبط کنید .

با ایجاد ارتباط بین اندیشه های جدید و اندیشه های قبلی شما می توانید به طور شگفت انگیزی احتمال یادآوری اطلاعات یادگرفته شده را افزایش دهید .

۷- برای بهبود بخشیدن به حافظه و یادآوری ، مفاهیم را مجسم کنید .

به تصاویر ، نمودارها و دیگر اشکال گرافیکی کتاب درسی توجه کنید اگر اشاره ها و راهنمایی های بصری وجود ندارد خودتان آن ها را خلق کنید . نمودارها و اشکالی را در حاشیه های نوشته های شما رسم کنید یا از مازیک هایی در رنگ های مختلف برای گروه بندی ایده های مرتبط در نوشته خود استفاده کنید .

۸- مفاهیم جدید را به شخص دیگری آموزش دهید .

محققان پیشنهاد می کنند خواندن موضوعات با صدای بلند به طور معناداری یادآوری مطالب را افزایش می دهد . اندیشمندان تعلیم و تربیت و روانشناسان پی برده اند که دانش آموزانی که واقعاً مفاهیم جدید را به دیگران آموزش می دهند ، درک و فهم و یادآوری مطالب برایشان بیش تر می شود .

۹- به اطلاعات و موضوعات مشکل ، توجه مضاعف کنید .

با افزایش صرف وقت برای یادگیری اطلاعات مشکل ، بر مشکل بودن آن ها غلبه کنید یا سعی کنید تا مجدداً آن ها را سازماندهی کنید بنابراین اطلاعات برای به یاد سپاری آسان تر خواهند شد . زمانی که شما به یک مفهوم مشکل به طور خاص بر می خورید زمانی اضافه را برای به یاد سپاری آن اختصاص دهید

۱۰- روال مطالعه را تغییر دهید .

اگر شما برای مطالعه به یک موقعیت خاص خو گرفته اید سعی کنید به نقطه متفاوتی برای مطالعه بروید اگر شما هنگام غروب مطالعه می کنید دقایقی از صبح را برای مرور مطالبی که شب قبل خوانده اید اختصاص دهید . با افزودن یک تازگی ناچیز به جلسات مطالعه ، شما می توانید تاثیرات تلاشتان را افزایش دهید و به طور معناداری یادآوری بلندمدت خود را بهبود بخشید .