

تکنیک های تقویت حافظه

ویژه دانشجویان نوورود



تقویت حافظه

حافظه یکی از مهم ترین توانایی های انسان و اساس کار افرادی است که به فعالیت های تحصیلی و ذهنی مشغول هستند. توجه داشته باشید که حافظه فقط یک استعداد فطری نیست، شما می توانید با استفاده از تکنیک های خاصی، حافظه خود را کارآمدتر سازید. برای به خاطر سپردن اطلاعات در حافظه ی خود، باید کمی تلاش کنید، حتی، شاید لازم باشد روش مطالعه و یادگیری تان را نیز تغییر دهید، خوشبختانه راه کارهایی وجود دارند که می توانید با انجام آنها بیش تر از قبل، حافظه تان را به کار بیندازید.



تکنیک های تقویت حافظه

به جای مطالعه‌ی طولانی و پیوسته،
در جلسات متعدد و منظم مطالعه کنید.

یادگیری مطالب جدید در جلسات مختلف و با فواصل زمانی منظم،
به شما کمک می‌کند تا زمان کافی برای پردازش اطلاعات،
در اختیار داشته باشید و در عین حال یادآوری مطالب آموخته شده را
نیز تسهیل می‌کند.



تکنیک های تقویت حافظه

اطلاعات آموخته شده را دسته بندی و منظم کنید.

اطلاعات مختلف در مغز مادر دسته بندی های مرتبط و مشخص ذخیره می شوند. شما نیز می توانید با دسته بندی و جدا کردن اطلاعاتی که یاد گرفته اید، از این ویژگی، بهره مند شوید.

کافی است مفاهیم و جملات مشابه را در یک دسته قرار دهید یا یک طرح کلی از یادداشت ها و کتاب هایی که می خوانید درست کنید تا بتوانید مفاهیم مشابه را در یک گروه قرار دهید.



تکنیک های تقویت حافظه

از روش های یادیار برای یادآوری اطلاعات کمک بگیرید.

یادیار، روش ساده ای برای یادآوری اطلاعات است.

به عنوان مثال، می توانید برای حفظ کردن جمله ای که باید آن را به خاطر بسپارید،

در ذهن تان آن را با یک مسأله معمولی که با آن آشنا هستید، پیوند بزنید.

بهترین روش های یادیار، آنهایی هستند که خلاقانه اند،

از تصورات مثبت شکل می گیرند و جنبه ی طنز دارند، بنابراین می توانید

برای به خاطر سپردن اطلاعات از شعر، آهنگ و یا یک لطیفه استفاده کنید.



تکنیک های تقویت حافظه

چیزهایی را که یاد گرفته اید به دیگران آموزش دهید.

بهترین راه برای آزمایش اینکه آیا واقعاً مطلبی را فهمیده اید یا نه، این است که آن را به شخص دیگری آموزش دهید. اگر کسی را پیدا نکردید، می توانید تصور کنید که در حال آموزش آن مطلب به فردی هستید.



تکنیک های تقویت حافظه

به طور منظم بین درس خواندن، استراحت کنید.

برای اینکه به مغزتان کمک کنید تا اطلاعات بیشتری را پردازش و ذخیره کند، به طور منظم در بین درس خواندن، استراحت کنید. معمولاً هر مطلب جدیدی را که پس از ۱ ساعت و ۳۰ دقیقه مطالعه مستمر بخوانید، در مغز شما به خوبی جذب نمی شود. سعی کنید پس از هر ۴۵ تا ۵۰ دقیقه درس خواندن، استراحت کوتاهی کنید، در غیر این صورت در تمرکز و توجه شما اختلال ایجاد می شود.



تکنیک های تقویت حافظه

بین اطلاعات جدید و دانسته های قبلی، ارتباط برقرار کنید.

وقتی مطالب جدید و ناآشنایی را یاد می گیرید، سعی کنید بین آن مطالب و دانسته های قبلی خود، ارتباط برقرار کنید. با این کار می توانید توانایی به خاطر سپردن و یادآوری آنها را به شکل چشمگیری افزایش دهید.



تکنیک های تقویت حافظه

مسایل ریاضی را به طور ذهنی حل کنید.

معمولاً طی روز بارها پیش می آید که محاسباتی را انجام دهید، سعی کنید تا جایی که امکان دارد آنها را بدون استفاده از ماشین حساب و به صورت ذهنی انجام دهید.

این تکنیک باعث می شود در ذهنتان فعل و انفعالاتی رخ دهد که علاوه بر تقویت حافظه به بهبود عملکرد مغز نیز منجر می شود.



تکنیک های تقویت حافظه

بازی و ورزش های تقویت کننده حافظه را انجام دهید.

حافظه نیز مانند ماهیچه ها و عضلات بدن است، هرچقدر آن را بیشتر ورزش دهید، قدرت و عملکردش نیز بیشتر خواهد شد.

تمرین ها و بازی های فراوانی وجود دارد که کمک زیادی به تقویت حافظه می کند، به عنوان مثال: حل کردن معما، حفظ کردن اشعار، بازی با کلمات و اعداد، از جمله تمرین هایی هستند که کمک می کنند حافظه شما به تحرک وادار شود. هرچقدر این تمرین ها و بازی ها را بیشتر انجام دهید، حافظه شما نیز قوی تر خواهد شد.



با ما همراه باشید

۰۷۱) ۳۲۳۳۹۰۴۰ 

psycho_shzuni 

<http://moshavereh.shirazu.ac.ir> 

shirazcounseling@gmail.com 

مرکز مشاوره و روان درمانی
دانشگاه شیراز

تهیه کنندگان:
مریم چیت سازی - المیرا تارنگ

