

نگار آزمائش

روزی نیمه معلم مدرسه نان را بیاد دارید؟ هر گاه فردی دچار خطایی می‌شود، مجبور می‌شود چندین و چند بار معطلی را بنویسد. تکرار برای به ذهن سپردن موضوعات بسیار مؤثر بوده و باعث حک شدن افکار در مغز می‌گردد. هر گاه فردی را ملاقات می‌کنید، شروع به تکرار اسم او در ذهن خود نمایید. وقتی کسی شماره تلفنی را به شما می‌دهد، چندین بار آنرا روی کاغذ نوشته و با صدای بلند تکرار کنید. اگر می‌خواهید مطلبی را حفظ کنید کافی است آنرا چندین بار

پیوستگی ایچان نمایان

پس آنچه که می‌خواهید یاد بسازید و آنچه که قبلاً در ذهن دارید ارتباط به وجود آورید. این ارتباط عنوان یک رنگ، یک عدد یا یک کلمه هم قافیه باشد.

تصویرگرگین

به جزئیات دقت ننمایید. در طول روز چیزهای بسیار زیادی را می‌شویم اما تنها آنهایی را یاد می‌آوریم که بر ایمان اهمیت داشته اند. مسائل مورد اهمیت خود را کسرتن و بسط دهید تا بیشتر بتوانید آنها را به ذهن بسازید.

فعال باشین

این در مورد هر چیزی باید اعمال شود، هنگامیکه در حال شنیدن، فکر و مطالعه کردن هستید، سعی کنید از معطلی که فرد دیگری به شما می‌گوید، نکته برداری نکنید. اگر بیحال و غیر فعال باشید، مغزتان دچار کمبود و تعادل می‌گردد و اگر برای فعال بودن تلاش کنید، ذهنتان راحت تر می‌تواند مطالب را بخاطر بسازد.

فراموش می‌کنیم

گاهی اوقات با این مشکل مواجه می‌شویم که یک مطلب خیلی ساده را اصلاً به یاد نمی‌آوریم یا به سختی به یاد می‌آوریم یا اینکه هنگام صحبت کردن راجع به موضوعی خاص ناگهان ادامه مطالب را فراموش می‌کنیم.

برای غلبه بر این مشکل بهتر است حافظه خود را با تکنیک های زیر تقویت کنید:

اسامی را زینم ریخت دهین

وقتی با کسی که یا او قبلاً آشنا شده اید اما اکنون اسمش را بیاد نمی‌آورید، برخورد می‌کنید، دچار اشتباهی و کلافگی می‌شوید. مشکل را می‌توانید با مرتبط نمودن آن اشخاص با کسی که به آنها شباهت دارد و یا با واژه ای که با یکی از خصوصیات شخصی آنها نزدیک است، حل نمایید. با اسامی آنها بازی کنید (رُضا خوش تیپ، شیرین عمل) و یک تصویر خیالی از آن ها در ذهن خود مجسم نمایید. برای بسط آوردن اسم یک فرد می‌توانید حروف الفبا را از ابتدا بازگو نموده تا اینکه به حرف ابتدای اسم او برسید. احتمالاً در این هنگام کل اسم را بخاطر خواهید آورد.

از اطلاعات لذت ببرین

ما همیشه موضوعاتی را در خاطرمون نگاه می‌داریم که به آن ها علاقه مند هستیم. اگر از رضایات منتظر باشیم، حفظ کردن فرمول ها و تئوری های پیچیده برایتان سبک خواهد بود. اما اگر یک فرضیه ریاضی را به صورت کامل مطالعه نموده و با مصائب و سختی های فردی که آن فرضیه را مطرح و عمر خود را برای اثبات آن صرف کرده آشنا شوید، به موضوع علاقه مند شده، به خاطر سپردن آن بسی دردمند و آسان خواهد گردید.

تصویری یا مقبول ایچان کنین

از هر آنچه که می‌خواهید بخاطر بسازید، تصویری خیالی در ذهن ایجاد نمایید. موضوعی را در ذهن خود تصور نمایید تا بتوانید همه چیز را بسورتی واضح مشاهده کنید. سپس هنگامیکه چیزی را فراموش کردید، این تصویر را مجسم کنید تا مسخر شما اطلاعات از دست رفته را بازیابی نماید.



روشی قشقی

سعی کنید مفاهیم مورد نظر را از کلی به جزئی به ذهن بسازید تا دچار حجاب کلی نمائید سپس به جزئیات و توضیحات آن بپردازید. در ضمن وقتی کلیات را بدانید، یادآوری جزئیات آسانتر است.

به سهلتهی خود اهمیت دهین

مغز بصورتی صمیمانه به بدن متصل است. هر روز تمرین کنید تا فشار خوبی مستعدال و نس هائی سالم داشته باشید. از رژیم غذایی مناسب استفاده کنید تا مواد غذایی و ویتامین های مورد نیاز بدنتان تامین گردند. خوردن مشروبات الکلی و استعمال دخانیات باعث خلافت ذهن می‌شود.

گزیشتی عمل نمایین

این امکان وجود ندارد که یک فرد همه مسائل بیرونی خود را به ذهن بسازد. شما باید انتخابگر باشید؛ آنچه را که مایل به نگهداریش در حافظه هستید برگزیده و سابقگی را فراموش کنید. مغز شما همانند یک قابل است. بنابراین پرونده های غیرضروری را دور انداخته و فضا را برای نگهداری چیزهای مهم تر آزاد بگذارید.

آرامشی داشته باشین

مقدار کمی فشار روانی برای برخی از افراد مفید است و باعث ایجاد انگیزه می‌شود اما اغلب وقتیکه ما تشنگی نداریم، عملکرد بهتری داریم. نفس عمیق کشیده و آرامش خود را حفظ کنید. نمداد اعصاب باعث بالا رفتن سطح آگاهی و قابلیت بخاطر سازی در شما می‌گردد.

وقت بکنارین

حافظه بصورت لحظه ای و آنی عمل نمی‌کند. برای فهم و درک اطلاعات باید وقت کافی صرف نمایید. البته بخاطر سپردن بعضی چیزها سریعتر از بعضی دیگر انجام می‌گیرد، اما هیچگاه خودتان را به دلیل کند بودن سرزنش نکنید. وقتی سعی در حفظ کردن چیزی دارید، سطح انرژی خود را بالا نگاه داشته و بصورتی مؤثر تمرکز نمایید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه
معاونت دانشجویی، فرهنگی
اداره مشاوره

تکنیک های تقویت حافظه



کرمانشاه، بلوار شهید بهشتی، دانشگاه علوم پزشکی، ساختمان شماره ۲
تلفن: ۰۸۳۵۳۲۸۶ - ۰۸۳۶۸۸۶۵

Email: Kcounselingcenter@yahoo.com

داشتن هدف و برنامه ریزی

زمانی که هدف خود را از مطالعه مشخص می کنید آمادگی بیشتری برای خواندن و یادگیری دارید. داشتن هدف کمک می کند تا در حین مطالعه دقت بیشتری داشته باشید و تمرکز حواس بهتر می شود.

برنامه ریزی درسی باعث می شود که هر مطلب و موضوع را در زمان خودش مطالعه کنید. با برنامه ریزی به روند یادگیری خود نظم می دهید که به مکانیسم حافظه کمک شایانی می نماید.

استفاده از تمام حواس

حس بینایی یا دیدن و نگاه کردن جملات، شنوایی با تکرار عبارات با صدای بلند به ویژه در زمان مرور و حرکتی با یادداشت برداری می تواند به افزایش یادگیری کمک مؤثری نماید.

نکات فوق می تواند در تقویت توانایی حافظه مؤثر باشد؛ ولی با این حال در بعضی شرایط ضرورت دارد تا با کمک گرفتن از یک روانشناس (اداره مشاوره دانشگاه) شیوه های صحیح مطالعه را یاد بگیریم. منتظر شما هستیم!

بیا ممبر اکرم (می) می فرمایید:

کدو بخورید

چرا که عقل را تیز و مغز را زیاد می کند.



تذکری معنایی

اگر سوال آنچه می آموزید و سرانجامی که در آن هستید ارتباط برقرار کنید و به معنایی توجه کنید، در نتیجه فکر کردن به مورد اول، مسأله دوم نیز به ذهن می آید که این مسأله از دو راه امکان پذیر است:

الف) ارتباط میان موضوعات: به این ترتیب پردازش اطلاعات به طور عمیق انجام می شود. چنانچه بتوانیم میان اطلاعاتی که از قبل در ذهن داریم و چیزی که حالا یاد می گیریم یک مل ارتباطی برقرار کنیم کارمان ساده تر می شود.

ب) رابطه بندی موضوعات: مفاهیمی را که از نظر معنایی به هم نزدیک هستند را در یک گروه قرار دهید.

تفصیح

اطلاعات برتر که را به واحدهای کوچکتر تقسیم کردن می تواند باعث به خاطر سپاری آسان تر شود. مثلاً برای حفظ کردن عدد ۱۰ رقمی آن را به ۵ عدد ۲ رقمی تقسیم کرده و حفظ نمایید.

