

یادم تو را فراموش!

نویسنده: سعید کفایتی
تصویرگر: لاله ضیائی

راه‌های تقویت حافظه



حافظه‌ی حرکتی

هر مطلبی که به صورت عملی دربیاید، کمتر از یاد می‌رود. آزمایش‌ها و تمرین‌های عملی کتاب را حتّمًا خودتان انجام دهید. آزمایش‌ها، دیدنی و خواندنی نیستند بلکه انجام دادنی هستند. کسی که دوچرخه سواری بلد است، آن را با خواندن یاد نگرفته است. بله، او خودش تجربه کرده است.



هر کاری که بدون هدف شروع شود، معمولاً به نتیجه‌ی خوبی نمی‌رسد. مانند با غبانی باشید که می‌داند در میان درختان، باید سراغ چه میوه‌هایی برود. نایاب همین طور سرتان را پایین بیندازید و هر چه دیدید، حفظ کنید. همیشه نکات مهم را از غیر مهم جدا کنید. بهترین قسمت یاد گرفتن، این است که بدانید اصل مطلب چیست و قسمت‌های کم اهمیّت‌تر کدامند. یادتان باشد که هر مطلب، در خودش گنجی دارد که باید دنبال آن بگردید.

نقشه‌ی راه

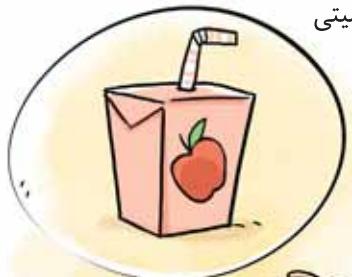
مغز ما در یک مدت مشخص، نمی‌تواند بیش از چند نکته را حفظ کند. خودتان را به زحمت نیندازید. مطالعه‌ی بدون توقف، مثل خوردن هندوانه‌ی درسته است! درس را قسمت‌بندی کنید. ذهن ما، دسته‌بندی را دوست دارد! ببینید که هر نکته از کجا شروع می‌شود و کجا پایان می‌گیرد.

دسته‌بندی



طراحی

با دیدن شکل یک سیب می‌توانیم به خیلی چیزها پی ببریم. حتی می‌توانیم در مورد رنگ، مزه و بوی سیب حرف بزنیم. ممکن است حتی خاطرهای را نیز به یاد آوریم. مثل این که هر عکسی چنین خصوصیتی دارد. پس در ذهن تان، از چیزهایی که یاد گرفته‌اید، تصویر بسازید.



بامزه کردن

اگر درسی برایتان سخت است، آن را با کلمات بامزه و خندهدار، شیرین کنید. خندهدار کردن یکی از راههای جالب برای به خاطرسپردن است.

$$V \times A =$$

