

# یادم‌تورا فراموش!

• نویسنده: سعید کفایتی  
• تصویرگر: لاله ضیائی

## راه‌های تقویت حافظه

### نقشه‌ی راه

هر کاری که بدون هدف شروع شود، معمولاً به نتیجه‌ی خوبی نمی‌رسد. مانند باغبانی باشید که می‌داند در میان درختان، باید سراغ چه میوه‌هایی برود. نباید همین‌طور 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 کم‌اهمیت‌تر کدامند. یادتان باشد که هر مطلب، در خودش گنجی دارد که باید دنبال آن بگردید.



### حافظه‌ی حرکتی

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

### دسته‌بندی

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.



### خلاصه‌گویی

طوطی به تکرار حرف‌ها معروف است. یادگیری طوطی‌وار یعنی این که کسی مانند طوطی آن چه را که خوانده یا شنیده تکرار کند. اما معنی آن را نفهمد. اگر می‌خواهید مطالب به سرعت از ذهن‌تان فراموش نشود، تلاش کنید آن‌ها را درک کنید. اگر چیزی را نفهمیده‌اید از دیگران سؤال کنید. پیش از هر کاری درس را برای خودتان و بعد برای دیگران به صورت خلاصه تعریف کنید.



### 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 ذهن‌تان، 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 خاطر سپردن است.

