

لذت دروس خواندن

ابراهیم اصلانی

ویتامین‌های حافظه!



یادگیری را با تمرکز و
هشیاری شروع کنید.

بیشتر بدانید

- عده‌ای ضعف حافظه را به عوامل ارثی ربط می‌دهند که بیشتر یک توجیه است. می‌توان با تمرین و صرف وقت، حافظه را تقویت کرد.
- یکی از عوامل آفت حافظه، اضطراب و نگرانی است که باید برای آن چاره‌ای اندیشید. اگر از پس اضطراب و نگرانی خود بر نمی‌آیید، به روان‌شناس یا روان‌پزشک مراجعه کنید.
- حافظه ارتباط بسیار نزدیکی با فراموشی دارد. بهتر است مطالبی هم در مورد فراموشی بدانید. شماره بعد را بخوانید.

به کار داروخانه‌دارها توجه کرده‌اید؟ وقتی نسخه‌ای را می‌پیچند، بین آن همه دارو، چیزهایی را که می‌خواهند به راحتی پیدا می‌کنند. چگونه این کار را انجام می‌دهند؟ داروخانه انباری از داروهاست! با این همه، هر دارویی در آن قابل شناسایی و بازیابی است. حافظه هم انبار اطلاعات است. این که حافظه ما قوی یا ضعیف باشد، مربوط به حجم اطلاعات یا سختی و آسانی مطالب نیست. توانایی حافظه به نحوه استفاده از آن بستگی دارد. عده‌ای هر چیزی را گوشه‌ای از انبار پرت می‌کنند. به این ترتیب، حجم زیادی از اطلاعات تل‌انبار می‌شود، بدون آن که به راحتی قابل بازیابی باشد. کسانی هم هستند که با انبار حافظه‌شان مانند داروخانه‌دار رفتار می‌کنند. آنها نه تنها اطلاعات را منظم و دسته‌بندی شده در حافظه جای می‌دهند، بلکه گاهی انبارشان را آب و جارو و مرتب (Refresh) هم می‌کنند.





با انگیزه و علاقه مطالعه کنید
و یاد بگیرید.



با دقت و مفهومی یاد بگیرید.



هر چند وقت یکبار، به بازبینی
و ارزیابی یادگیری هایتان
بپردازید.



در هر درس ارتباط بین مطالب قبلی و جدید
را پیدا کنید. درک این ارتباطها در افزایش
کارایی حافظه بسیار مؤثر است.



به زندگی و محیط اطرافتان نظم دهید.