

# هرگز نشه فراموش!

نه! اشتباه نکنید، اتفاقی یا خاطره‌ای پیش نیامده است که بخواهیم آن را فراموش نکنیم. منظور این است که اگر چیزی را واقعاً یاد بگیریم، هرگز فراموش نمی‌کنیم. تصورات بسیاری از مردم در مورد فراموشی نادرست است. یادگیری واقعی زمانی اتفاق می‌افتد که اطلاعات وارد حافظه دراز مدت شده و در آن اندوخته شود. بسیاری از اطلاعاتی که ما فکر می‌کنیم فراموش کرده‌ایم، هرگز به حافظه دراز مدت وارد نشده‌اند؛ یعنی آنها را به درستی نیاموخته‌ایم. گاهی هم اطلاعات وارد حافظه دراز مدت شده‌اند، اما ما نمی‌توانیم آنها را یادآوری و بازیابی کنیم؛ این همان فراموشی است. برای آن که فراموش نکنیم چه باید کرد؟ قسمتی از کاهش فراموشی با به کار بردن ویتامینهای حافظه ممکن است. (مطلب شماره قبل مجله را بخوانید.) این بار نیز نکته‌هایی را به شما پیشنهاد می‌دهیم، حتماً آفاقه خواهد کرد!



مطالب شبیه به هم را به دنبال هم نخوانید. این کار باعث تداخل اطلاعات خواهد شد.



حجم زیادی از مطالب را پشت سر هم و یک‌جا نخوانید. درس خواندن به صورت فشرده و متراکم توانایی حافظه را کاهش و فراموشی را افزایش می‌دهد.

## بیشتر بدانید

- گاهی دچار فراموشی‌هایی می‌شویم که به آنها «فراموشی ساده» می‌گویند. بعضی روزها ممکن است تعداد موضوعات درسی و کارهای دیگر زیاد باشد و مجبور شوید از مغزتان زیاد کار بکشید. در این مواقع، احتمال فراموشی هم بیشتر است، اما این نوع فراموشی زیاد جدی نیست. پس اگر گهگاه دچار فراموشی‌های ساده می‌شوید، خودتان را نگران نکنید.
- گاهی مطلب یا خاطره‌ای را که مدت‌ها فراموش کرده بودید، ناگهان به یاد می‌آورید. این موضوع نشان می‌دهد که: «ما هرگز فراموش نمی‌کنیم.»
- اگر تاحدودی ذهنتان آشفته است و می‌خواهید به آن سر و سامان بدهید، عجله نکنید. بازسازی ذهن به زمان نیاز دارد و باید با آرامش و حوصله انجام گیرد. نکته‌های مربوط به حافظه و فراموشی را به کار بگیرید. به مرور زمان تأثیر آنها را مشاهده خواهید کرد.
- قرار نیست توانایی حافظه انسان در همهٔ زمانها در اوج باشد. شاید روزهایی پیش بیاید که حوصله نداشته باشید. گاهی حتی در یک روز، صبح سرحال و آماده‌اید، اما عصر، وضعیت دیگری دارید. اگر روحیات خود را بشناسید، از توانایی‌هایتان بهتر استفاده خواهید کرد.





بین هر ۱:۳۰ تا ۲ ساعت مطالعه،  
وقفه‌ای ۲۰-۱۵ دقیقه فقط برای استراحت  
است و باعث می‌شود مطالبی که  
خوانده‌اید، در ذهنتان جا بیفتند.



زورکی درس نخوانید. ضعف انگیزه  
در کاهش کارآمدی حافظه بسیار  
مؤثر است.



نظم در رفتار می‌تواند به نظم  
ذهنی منجر شود. اگر سبک زندگی  
منظمی داشته باشید، افکارتان هم  
منظم خواهد شد. مطالب را منظم و  
با حوصله مطالعه کنید.



نقش شادابی، تندرستی، ورزش و  
روحیه مثبت را در تقویت حافظه  
و کاهش فراموشی در نظر داشته  
باشید!