

# روش‌های تقویت حافظه و تمرکز



یکی از عوامل موفقیت در کلیه زمینه‌های زندگی، داشتن حافظه‌ای قوی می‌باشد. خانم خانداری که هنگام تماشای برنامه‌ی آشپزی، خودکار و دفتر همراه ندارد، با داشتن حافظه‌ای قوی‌تر، بیشتر نکته‌ها را به‌خاطر می‌سپارد تا بعد، این مطالب را برای خود یادداشت کند؛ پزشکی که حافظه‌ی قوی دارد، با دیدن بیماران خود، نکته‌های مهم شخصیتی و اطلاعات درمانی را به‌خاطر آورده و در برخورد و ارتباط با بیماران، قوی‌تر عمل خواهد کرد.

## ۲۰ روش برای تقویت حافظه و تمرکز:

### ۱) روش پس‌ختم:

- پیش‌خوانی به‌صورت اجمالی
- طرح سؤال‌هایی از متن
- خواندن برای یافتن پاسخ سؤال‌ها
- خواندن برای تفکر و تجزیه و تحلیل مطالبها
- از حفظ گفتن مطلب برای خود یا دیگران
- مرور کردن اطلاعات و خواننده‌ها

۲) روش تقطیع: حرف‌های اول مفاهیم را به‌خاطر سپرده تا با به‌یاد آوردن آن‌ها، به کلمه یا مفهوم موردنظر برسیم.

۳) روش یاددار: ابتدا مکان را به‌خاطر می‌سپاریم که کدام صفحه و کجای صفحه بود و بعد با به‌یاد آوردن کلمه، کلید مطلب اصلی را به‌خاطر خواهیم آورد.

۴) روش سازمان‌دهی درخت حافظه: در این حالت، موضوع را آکولادبندی (دسته‌بندی) کرده یا تعداد موارد آن را مشخص کنیم.

۵) تمرین گردونه: ابتدا ۲ دقیقه به صحنه‌ای نگاه می‌کنیم؛ بعد با چشم بسته، اشیاء را با رنگ خود، به‌خاطر می‌آوریم. اگر بیش از ۱۵ شیء را به‌یاد آوریم، عالی است.

۶) از کسی می‌خواهیم شعری را که تا حالا نشنیده‌ایم، بخواند و در آخر، هر بیت را تکرار کنیم.

۷) تجسم: ۳۰ ثانیه به شیء نگاه کنیم، بعد با چشم بسته آن را تجسم کنیم؛ به‌طوری که واضح باشد.

۸) تمرکز حس شنوایی: رادیو را روشن کرده و آن قدر صدایش را کم کنیم که فقط به شنیدن آن بپردازیم.

۹) ردیابی: یک دقیقه به یک پوستر، نگاه کرده و سپس از کسی می‌خواهیم سؤال‌هایی از ما بپرسد.

۱۰) وارونه‌شماری: از ۲ تا ۲۰۰ را وارونه بشماریم؛ به‌طوری که ۳ تا ۳ کم شود.

۱۱) ۱۵ نفر آخر که در دو روز قبل با آنان برخورد کرده‌ایم را در نظر گرفته و نام‌شان را در دفتری بنویسیم.

۱۲) روی یک ورقه، موضوعی را نوشته؛ سپس هر چه از آن به‌خاطر داریم، بنویسیم.

۱۳) ۲۰ کلمه را به‌ترتیب در ۲ دقیقه خوانده و سعی کنیم آن‌ها را به‌خاطر بسپاریم و بازگو کنیم.

۱۴) درباره‌ی آن چه می‌خواهیم حفظ کنیم، بیشتر فکر کنیم.

۱۵) جلوی ویتربین‌ها، ۱۵ ثانیه توقف کرده و بعد اشیای ویتربین را نام ببریم.

۱۶) هر روز، درس‌های قبل را مرور کنیم. اگر عبار با فاصله‌ی ۱۰ دقیقه بخوانیم، بیشتر به‌یادمان می‌ماند تا این که عبار پشت سرهم بخوانیم.

۱۷) برای به‌یادسپاری چهره‌ها و نام‌ها، به آن‌ها خوب توجه کنیم و نام‌ها را در ذهن تکرار کنیم.

۱۸) نام معلم‌های خود را به‌خاطر آورده و بنویسیم.

۱۹) قبل از قرار دادن شیء در جایی، با اشیای کناری، تداعی و ربط ایجاد کنیم و موضوعی بسازیم. برای نمونه، طلا را کنار تقویم بگذاریم چون «وقت طلاست».

۲۰) نام دوستان کودکی خود را به‌خاطر آورده و بکشیم خاطره‌ای از چندین سال پیش به‌یاد آوریم و بنویسیم.

منبع: «تندخوانی مدرن» «محمد منصوری بروجنی»



فهیمه رضایی قرقشه  
کارشناس آموزش