

بهبود حافظه برای توصیه‌هایی

خوب است پیش از این که برای امتحانات آماده شوید، به دنبال راه کارهایی برای بالابردن ظرفیت حافظه‌تان باشید. برای بهبود حافظه، فوننی وجود دارد که قبلاً آزمون شده است. این راه کارها، از طریق تحقیقات روان‌شناسی پیشنهاد شده و به بهبود حافظه و افزایش یادآوری اطلاعات می‌انجامد. در ادامه، برخی از این راه کارها ارائه می‌شود:

- مؤثرترین فنون رمزگذاری، تکرار تفصیلی‌ست؛ برای نمونه، برای دریافت یک اصطلاح کلیدی، تعریف آن را مطالعه کنید، سپس توضیح جزئی‌تر معنای آن را بخوانید. پس از چندین بار تکرار این فرآیند، بهتر می‌توانید مطالب را یادآوری کنید.
- بین اطلاعات جدید و آموخته‌های قبلی‌تان، ارتباط برقرار کنید: هنگام مطالعه‌ی مطالب تازه، زمانی را به فکر کردن در این امور اختصاص دهید که چگونه مطالب جدید با آموخته‌های قبلی‌تان مرتبط می‌شود. از طریق برقراری ارتباط بین مطالب جدید و مطالب قبلی موجود در حافظه، می‌توانید احتمال یادآوری اطلاعاتی که اخیراً یاد گرفته‌اید را به‌طور قابل توجهی افزایش دهید.
- برای تقویت حافظه از «تصویرسازی» استفاده کنید: به عکس‌ها، جداول و نمودارها در متن کتاب توجه کنید. اگر مطالب فاقد تصویر است، سعی کنید خودتان آن را طراحی کنید. در حاشیه‌ی جزوه‌های خود، نمودار یا شکل‌هایی بکشید و برای تقسیم‌بندی مطالب از خودکارهایی با رنگ‌های مختلف استفاده کنید. مطالب را با یک رنگ مشخص نمایید.
- مطالب جدید را به فرد دیگری آموزش دهید: تحقیقات نشان می‌دهد که خواندن مطالب با صدای بلند، به‌طور قابل ملاحظه‌ای حافظه را بهبود می‌بخشد. می‌توانید از طریق آموزش مفاهیم و اطلاعات جدید به یکی از دوستان‌تان، این فن را به‌کار بگیرید.
- به مطالب دشوار، توجه بیش‌تری داشته باشید: محققان دریافته‌اند که جایگاه و مکان اطلاعات می‌تواند در یادآوری، نقش داشته باشد که موقعیت ترتیبی (اثر موقعیت) نامیده شده است؛ بدین ترتیب با توجه به این که ممکن است یادآوری اطلاعات میانی دشوار باشد، باید زمان بیش‌تری را برای مطالعه‌ی این بخش از اطلاعات اختصاص دهید.
- عادات مطالعه‌تان را تغییر دهید: اگر شما عادت کرده‌اید در جای خاصی مطالعه کنید، پس از مدتی سعی کنید مکان متفاوتی را به مطالعه اختصاص دهید. اگر براساس عادت، عصرها مطالعه می‌کنید، سعی کنید صبح‌ها چند دقیقه‌ای را به مرور مطالبی اختصاص دهید که شب گذشته مطالعه کرده‌اید. با اضافه کردن روش‌های جدید به عادات قبلی، می‌توانید مطالعه‌ای مفید و کارآمد داشته باشید و حافظه‌ی بلندمدت‌تان را بهبود بخشید.

■ توجه خود را بر محتوای مطالب متمرکز کنید: توجه، یکی از اجزای اصلی حافظه است. برای این که اطلاعات از حافظه‌ی کوتاه‌مدت به حافظه‌ی بلندمدت منتقل شود، باید فعالانه به این اطلاعات توجه کنید. سعی نمایید در جایی مطالعه کنید که به دور از عوامل حواس‌پرتی مانند تلویزیون، موسیقی و سایر تفریحات باشد.

■ به‌صورت منظم و تدریجی مطالعه کنید: از انباشتن یادگیری مطالب در شب امتحان اجتناب کنید. مطالعه‌ی تدریجی مطالب در چند جلسه، فرصت کافی را برای پردازش اطلاعات فراهم می‌کند.

■ در ضمن مطالعه، اطلاعات را سازماندهی کنید: محققان دریافته‌اند که اطلاعات در حافظه، در گروه‌های مرتبط سازماندهی می‌شوند. سعی کنید مفاهیم و اصطلاحات مشابه را با همدیگر

طبقه‌بندی کنید. یادداشت‌برداری از کتاب

و خلاصه‌نویسی در دسته‌بندی مفاهیم مرتبط، کمک‌کننده است.

■ مطالبی که مطالعه می‌کنید را برای خودتان با جزئیات شرح دهید و تکرار کنید: برای یادآوری اطلاعات، باید آن‌چه که مطالعه می‌کنید را رمزگذاری کنید. یکی از

