

راه‌های بهبود و تقویت حافظه

انسان‌ها به‌خصوص دانش‌آموزان در ایام امتحانات به‌شدت به‌دنبال راه‌های تقویت حافظه و طولانی‌مدت‌کردن حافظه خود هستند...



انسان‌ها به‌خصوص دانش‌آموزان در ایام امتحانات به‌شدت به‌دنبال راه‌های تقویت حافظه و طولانی‌مدت‌کردن حافظه خود هستند. ترس از امتحانات وقتی وجود دانش‌آموز را فرا می‌گیرد او حاضر است دست به هر کاری برای تقویت حافظه‌اش بزند که گاه منجر به رویدادهای منفی و تأسف‌باری می‌شود. راهکارهای ذیل، به دانش‌آموزان عزیز جهت بهبود و تقویت حافظه پیشنهاد می‌شود که امید است با به‌کارگیری آنها، فصل امتحانات را با موفقیت سپری کنند.

1- خواب کافی: داشتن خواب کافی و بدون دغدغه یکی از راه‌های تقویت حافظه است که متأسفانه در فصل امتحانات گاهی به‌طور کل نادیده گرفته می‌شود. در تحقیقات متعدد ثابت شده است که کمبود خواب، عملکرد حافظه را به‌شدت تحت‌تأثیر منفی قرار می‌دهد زیرا در هنگام خواب و استراحت، مغز به پردازش و ادغام اطلاعات یکسان که در طول روز دریافت کرده می‌پردازد لذا حداقل 6 ساعت خواب را در برنامه خود بگنجانید و به این فکر کنید که با از دست دادن هر دقیقه از زمان خواب به همان نسبت زمان مناسب یادگیری را از دست می‌دهید.

2- تغذیه: تغذیه نیز یکی از مباحث مهم در بهبود حافظه به‌شمار می‌رود که امروزه تعداد زیادی از افراد، اطلاعات کافی در مورد آن ندارند ولی تنها جهت یادآوری ذکر می‌شود که مصرف میوه، سبزیجات تازه، انواع مغزها، شیر و غلات در بهبود عملکرد مغز بسیار تأثیر گذارند.

3- مرور مطالب: آنچه برای امتحان خوانده‌اید برای خود مرور کنید؛ شرایط را طوری تصور کنید که شما دانش‌آموزید و موظفید برای معلم خود مطالب را بازگو کنید. سعی کنید نکات مهم و پراهمیت را ذکر کنید. این امر باعث می‌شود که جزئیات هر موضوعی به‌خوبی در ذهنتان شکل گیرد و موضوع به‌طور شفاف در مغزتان طبقه بندی شود.

4- رابطه با مطالب و عناوین مهم و اساسی با دوستان زرتنگ خود صحبت کنید. البته این کار را یک یا چند روز قبل از امتحان انجام دهید و هرگز این مرحله را به ساعتی قبل از امتحان موکول نکنید زیرا در آن زمان، میزان بالای اضطراب و فشار روانی مانع به‌خاطر سپردن صحیح مطالب می‌شود. روش مرور مطالب با همکلاسی باعث به‌حافظه سپردن بهتر شما و او می‌شود.

5- داشتن استراحت کوتاه مدت را در فواصل درس خواندن خود بگنجانید و هرگز پیوسته و بدون استراحت به درس خواندن ادامه ندهید (به ازای هر 30 - 45 دقیقه درس خواندن 5 تا 10 دقیقه استراحت زمان مناسب و معقولی است). در زمان استراحت به دیدن تلویزیون یا انجام بازی‌های رایانه‌ای نپردازید بلکه در این زمان سعی کنید کمی راه بروید یا از خوراکی‌های سالم مانند میوه و سبزیجات تازه استفاده کنید تا مغز نیز فرصت تقویت خود را پیدا کند.

6- از حفظ کردن مو به موی مطالب خودداری کنید. ابتدا مفهوم آن را درک کرده و بعد آن را حفظ کنید زیرا در بسیاری موارد مشاهده می‌شود دانش‌آموزان فقط به حفظ‌کردن خط به خط و لغت‌به‌لغت مبادرت می‌ورزند که این امر تأثیری کوتاه مدت خواهد داشت و حتی چند ساعت بعد از امتحان، دانش‌آموزان کلمه‌ای را به یاد نخواهند آورد.

7- با تکنیک‌ها و روش‌های صحیح مطالعه آشنا شوید؛ در بسیاری از مواقع به‌خاطر سپردن نماد و سمبلی می‌تواند شما را یاد آن مبحث بیندازد. استفاده از این تکنیک‌ها و روش‌ها به‌خصوص در مورد دروس شفاهی بسیار کاربردی و تأثیرگذار است؛ مثلاً اگر دانش‌آموز قصد دارد چند اسم مختلف را حفظ کند و ترتیب آنها نیز اهمیت دارد، می‌تواند از روش سرینام استفاده کند، بدین صورت که ابتدای حروف آن اسامی را به هم بچسباند و با آن یک لغت با معنی و حتی بی‌معنا بسازد و آن لغت را که هر حرف آن نمادی از آن اسامی است حفظ کند.

تقویت و بهبود حافظه امری نیست که بتوان یک شبه یا چند روزه آن را ایجاد کرد بلکه نیاز به ممارست فراوان دارد لذا توصیه می‌شود که این امر مهم را جدی قلمداد کرده و در فصل تابستان از کلاس‌ها و کتاب‌های مفید و سازنده در این زمینه استفاده کرده و بهبود و

تقویت حافظه را به امری روزانه و پیوسته تبدیل کنید.

همشهری آنلاین- ندا نصیری