

این کتاب به شما کمک می کند مطالعه هوشمندانه و موثری داشته باشید

رایگان

اصول و تکنیکهای

مطالعه مفید و موثر

آنچه که از حافظه ، روش های اصولی مطالعه و تندخوانی باید بدانیم



گردآوری و تنظیم کننده : رضا فریدون نژاد

WWW.DZBOOK.IR

کتاب الکترونیکی شماره (۳۷) از مجموعه دانش و زندگی

عنوان : اصول و تکنیکهای مطالعه مفید و موثر

موضوع : اطلاعاتی مفید درباره حافظه ، روشهای مطالعه و تندخوانی

پدیدآورنده : رضا فریدون نژاد

ناشر اصلی : وب سایت مجموعه دانش و زندگی (www.dzbook.ir)

سال انتشار : زمستان - ۱۳۹۶

تعداد صفحات : ۸۰ صفحه

قیمت : رایگان (این کتاب غیر قابل فروش می باشد)

ارتباط با مجموعه دانش و زندگی

www.Dzbook.ir

وب سایت

Info@dzbook.ir

ایمیل

Telegram.me/dzbook

کانال تلگرام

Facebook.com/dzbook.ir

صفحه فیسبوک

Instagram.com/dzbook.ir

صفحه اینستاگرام

توزیع این کتاب برای تمامی سایتها و وبلاگها با ذکر منبع و انتشار رایگان بلامانع می باشد!

شما نمیتوانید محتوای این کتاب را تغییر دهید!

شما نمیتوانید این کتاب را بفروشید!



فهرست مطالب

۴۱	دعاهایی برای تقویت حافظه.....	۴	حافظه انسان در یک نگاه.....
۴۴	مطالعه و مقاصد آن.....	۴	مقایسه حافظه انسان با ذخیره کننده ها.....
۴۴	انواع روش های مطالعه.....	۵	فاکتور های عملی و جسمی در تقویت حافظه.....
۵۰	گروههای مطالعه کننده.....	۵	تقسیم بندی کلی حافظه.....
۵۱	نکته هایی برای تمرکز حواس در مطالعه.....	۶	تقسیم بندی فردی حافظه و انواع آن.....
۵۱	چند توصیه موثر برای مطالعه.....	۸	روشهای عملی تقویت حافظه از نظر طب اسلامی.....
۵۲	وضعیت بدن در حال مطالعه.....	۹	رفع مشکل در یادگیری.....
۵۳	راه صحیح مطالعه مطالب پیچیده.....	۹	رابطه اینترنت و تقویت حافظه.....
۵۴	آداب کلی مطالعه.....	۱۰	تکنیکهای اثبات شده برای تقویت حافظه.....
۵۶	دلایل حواس پرتی هنگام مطالعه.....	۱۲	عوامل موثر یک حافظه خوب.....
۵۶	یادگیری و انواع آن.....	۱۶	داشتن حافظه قوی تر از زبان محققان.....
۵۷	ویژگیهای یادگیری.....	۱۷	دوپینگ قوای ذهنی.....
۵۸	اهمیت مطالعه در یادگیری.....	۱۸	راهکارهایی برای افزایش حافظه مغز.....
۵۹	روشهایی برای یادگیری بهتر.....	۲۱	تقویت حافظه کوتاه مدت و بلند مدت.....
۶۰	یادآوری.....	۲۳	روش انتقال اطلاعات به حافظه بلند مدت.....
۶۰	عوامل موثر بر فرآیند یادآوری.....	۲۴	تمرکز فکر چیست؟.....
۶۲	نکته هایی کلی برای بهبود یادگیری.....	۲۴	راهکارهای عملی تقویت تمرکز فکر.....
۶۵	جدیدترین تکنیکها و ترفندهای مطالعه.....	۲۷	قدرت تلقین و تاثیر آن بر حافظه.....
۶۹	دلایل خیال پردازی هنگام مطالعه.....	۲۹	حالت خلسه و کاربردهای آن.....
۷۱	رفع خواب آلودگی هنگام مطالعه.....	۳۰	تکنیک ساده برای قرار گرفتن در حالت خلسه.....
۷۳	تندخوانی در یک نگاه.....	۳۱	تکنیک مراقبه گاشو و مزایای آن.....
۷۳	آموزش تند خوانی.....	۳۲	مراحل انجام مراقبه گاشو.....
۷۴	فواید تندخوانی.....	۳۲	تخیل و تصویر سازی ذهنی و کاربردها.....
۷۴	مزایای تند خوانی.....	۳۳	استفاده از تخیل برای موفقیت در کنکور و.....
۷۵	موانع تندخوانی.....	۳۴	آنچه از حفظ کردن باید بدانید.....
۷۷	روش ها و نکته های مهم تندخوانی.....	۳۶	تکنیکهای تضمینی برای تقویت حافظه.....
۷۹	سرعت در تند خوانی.....	۴۰	مواد غذایی مفید برای تقویت حافظه.....

حافظه انسان در یک نگاه

حافظه را نوعی فعالیت در ذهن تعریف می کنند که این امکان را برای ما فراهم می کند که حالاتی مثل احساسات و فکر ها و حتی درد ها را مجددا در فکر خود باز سازی کنیم.

از جمله ی رایج ترین موضوعات در دنیای امروزی بحث تقویت حافظه ها خصوصا در عرصه ی علم الکترونیک و رایانه می باشد. سوال اساسی که در این جا مطرح می شود این است که با تقویت حافظه های رایانه ای آیا می توانیم آن ها را با مغز انسان مقایسه کنیم؟ آیا اصلا این دو حافظه قابل مقایسه هستند یا تفاوت ها بنیادی می باشد؟

از منظر علمی حافظه را به دو بخش حافظه بلند مدت و حافظه کوتاه مدت تقسیم می کنند . در مواقعی که به نگهداری مطالب برای زمان های کوتاه ، اغلب کمتر از سی ثانیه ، احتیاج است از حافظه کوتاه مدت و در مواقعی که به ذخیره سازی و نگهداری مطالب برای بلند مدت از چند دقیقه تا چند سال نیاز باشد از حافظه بلند مدت استفاده می شود . در مورد هر کدام از این نوع حافظه ها سه مرحله رمز گردانی ، ذخیره کردن و در نهایت بازیابی وجود دارد . در منابع علمی از حافظه سومی به نام حافظه حسی سخن گفته شده است.

از حافظه به صورت های مختلفی استفاده می شود که اشکال اصلی آن به این شرح است: حافظه شنوایی ، حافظه حرکتی ، حافظه بینایی ، حافظه چشایی ، حافظه بویایی و لامسه

مقایسه حافظه انسان با ذخیره کننده ها

یکی از اصلی ترین تفاوت های حافظه انسان با ضبط صوت یا رایانه در شیوه ی فراخوانی و دریافت داده ها از داده های ذخیره شده است. این موضوع بسیار مهمی است که باید حتما به آن توجه ویژه داشته باشیم و تفاوت را به خوبی درک کنیم. اصولا نوع تقویت حافظه در ضبط صوت با شیوه آن در مغز انسان بسیار متفاوت است. حتی اگر به شیوه یادآوری آن دو توجه کنید متوجه می شوید که تفاوت بسیاری بین حافظه انسان و ضبط صوت و دوربین فیلم برداری می باشد. البته ما شیوه ضبط در وسایل الکترونیکی امروزی را تقریبا یکسان می دانیم، به این ترتیب که به صورت پشت سر هم بر روی یک سخت افزار مانند هارد دیسک یا نوار ثبت می شود و در هنگام یاد آوری باید تقریبا تمام مطالب و محتوای ذخیره شده مجددا بازیابی شود. هنگامی که در مغز چیزی را یاد آوری می کنیم گاهی بسیار سریع تر از رایانه و گاهی بسیار دیر تر از رایانه کار می کند. این جا است که می فهمیم تفاوتی کلی و اساسی بین آن دو وجود دارد . توجه کنید که تقویت حافظه در سامانه های رایانه ای نیز به کلی با تقویت حافظه در انسان متفاوت است . هنگامی که شما می خواهید حافظه ی رایانه ی خود را ارتقا دهید باید سخت افزار جدیدی را به عنوان هارد دیسک به آن اضافه کنید یا هارد دیسک خود را تعویض نمایید. (البته لازم به ذکر است که بگویم امروزه هارد های اس اس دی کم کم دارند جای

هارد دیسک های کم سرعت را می گیرند.) اما در مغز انسان شما لازم نیست چیزی را تعویض فرمایید یا چیزی را اضافه نمایید. سخت افزار کافی توسط خداوند در مغز شما قرار داده شده است. شما فقط به یک دستورالعمل استفاده از این سخت افزار قدرتمند نیاز دارید .

فاکتور های عملی و جسمی در تقویت حافظه

*تغذیه و بهداشت و ورزش مناسب : بدیهی است که برای هر فعالیت روزمره این ها لازم و ضروری هستند.

*انجام مسواک : این مورد به طور ویژه برای حافظه مناسب است.

*خوردن غذاهای گلوکز دار و دارای کلسیم و فسفر و ویتامین : گلوکز دار مثل خرما و عسل و کلسیم و غیره مانند لبنیات و سبوس گندم و هویج و پرتقال.

*انجام تمرین مناسب به صورت دم و بازدم

*انجام مطالعه به صورت چهل و پنج دقیقه مطالعه و ده دقیقه استراحت (متناوب)

*میل کردن مویز در ناشتا و خوردن حلوا و گوشت نزدیک گردن و عسل و عدس باعث تقویت حافظه است.

تقسیم بندی کلی حافظه

در نگاه نخست، حافظه ۳ نوع است: کوتاه مدت (آنی)، میان مدت و بلند مدت

مطالبی که به حافظه کوتاه مدت سپرده می شود، معمولاً تا ۲۴ ساعت ماندگاری دارند و سپس محو می شوند. مکانیزم مغزی ما به گونه ای است که بسیاری از محفوظات حافظه کوتاه مدت را تا زمان یاد شده نگه می دارد و سپس حذف می کند. آنچه باقی می ماند، به حافظه میان مدت می رود و اگر از درجه اهمیت بالاتری برخوردار باشد، مانند مشاهده یک تصادف، به حافظه بلند سپرده می شود. گاه زمان نگهداری مطالب آموخته شده از ماه و سال فراتر می رود و تمام حیات انسان را در بر می گیرد و گاه چنان که برای مثال در حفظ شماره تلفن آشنایان تجربه کرده ایم بیش از پانزده دقیقه به درازا نمی کشد؛ چرا؟ زیرا شماره مذکور را از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت منتقل نکرده ایم.

اختلاف حافظه آدم ها به حافظه بلند مدت بستگی دارد. ظرفیت این حافظه نامحدود است و هیچ انسانی نمی تواند ادعا کند دیگر برای یادگیری مطالب جدید جا ندارد. حتی اگر عمر آدمی از مقدار موجود بیش تر باشد، باز حافظه کنونی اش کافی می نماید. همه ما از حافظه مناسب برخورداریم. مهم ترین مشکل، برنامه ریزی حافظه، اعتماد به حافظه و تربیت آن است.

تقسیم بندی فردی حافظه و انواع آن

به طور کلی افراد در یادگیری، مطالعه و نگهداشت مطالب به ۴ دسته که در حقیقت نماینده ۴ نوع حافظه اند، تقسیم می‌شوند:

۱. حافظه شنیداری (سمعی)

۲. حافظه دیداری (بصری)

۳. حافظه نوشتاری (یدی)

۴. حافظه حسابگرانه (آماری)

باید یاد آور شد بسیاری از مردم هنوز این ۴ حافظه را نمی‌شناسند و حتی نمی‌دانند کدام یک از آن‌ها در وجودشان قوی‌تر است. البته گاه ترکیبی از ۲ یا ۳ نوع حافظه در موضوعات مختلف علمی در فرد موجود است که باید آن‌ها را شناخت و در جهت تقویت‌شان گام برداشت.

۱. حافظه شنیداری (سمعی)

افرادی که از راه شنیدن و تمرکز شنیداری به مرحله یادگیری پایدار می‌رسند، دارای حافظه شنیداری‌اند. این افراد دقیق‌تر از بقیه به صدای‌های جهان پیرامون گوش می‌دهند و تشخیص صداها نیز برایشان آسان‌تر است؛ بدین سبب وقتی کسی که یک یا دو بار با آن‌ها سخن گفته، با آنان ارتباط تلفنی برقرار می‌کند، بی‌درنگ صدایش را تشخیص می‌دهند.

اینان همیشه صداها، آهنگ‌ها، اصوات و گفت‌وگوها را با هم می‌سنجند و یادآور می‌شوند فلان صدا شبیه فلان چیز است؛ صدای این دو نفر شباهت دارد. این آهنگ را قبلاً شنیده‌ام و چقدر دقیق کپی برداری شده است. این افراد در کودکی نیز قابل تشخیص‌اند. آن‌ها در کودکی با صدای بلند سخن می‌گویند و میزان دقت و استماع مخاطب برایشان مهم است. حتی اگر مخاطب به دیدگانشان خیره شود، چنان چه احساس کنند به آن‌ها توجه ندارد، معترض می‌شوند؛ سکوت پیشه می‌سازند یا لب به شکوه می‌گشایند. و استدلال مخاطب را به شما می‌نگریستم و به دقت گوش می‌کردم باور نمی‌کنند.

این دسته از افراد هنگام تدریس معلم چشم‌ها را می‌بندند و به جایی خیره می‌شوند یا سر را پایین می‌اندازند و به دقت گوش می‌دهند. افزون بر این، گاه زیر لب سخنان استاد را تکرار می‌کنند. گاه معلمان محترم این افراد را به خطا از حالات یاد شده باز می‌دارند و کردارشان را نشانه بی‌توجهی می‌پندارند؛ در حالی که این حالات برای این گونه حافظه‌ها جز تمرکز معنایی ندارد.

آهنگ، طنین، سرعت، صلابت و کیفیت صدا برای این افراد بسیار مهم است. نابینایان بیش از دیگران از این حافظه بهره می‌برند و در حقیقت فقدان بینایی را با آن جبران می‌کنند.

۲. حافظه دیداری (بصری)

افرادی که از راه دیدن و تمرکز روی صفحه و تصویر برداری از مطالب بهتر می‌آموزند، نگه می‌دارند، یادآوری می‌کنند و مطالب را دوباره به صحنه فعال ذهن خود می‌آورند، از این حافظه برخوردارند. امروزه عقیده بر این است که بیش از ۷۰ درصد آموخته‌ها و تجارب از طریق چشم به دست می‌آید.

این دسته از افراد جهان را به صورت تصاویر ادراک می‌کنند و حتی آدرس‌ها را بر مبنای نشان‌های فیزیکی می‌آموزند؛ برای مثال به یاری نشانه‌های ذهنی‌ای که از اماکن اطراف، تابلوها، مغازه‌ها و ادارات می‌سازند، مکانی خاص را به خاطر می‌سپارند.

این افراد در کودکی نیز قابل تشخیص‌اند؛ یعنی وقتی تازه زبان می‌گشایند، هنگام گفت‌وگو با بزرگ‌ترها در چشمان طرف مقابل زل می‌زنند. جالب این‌که وقتی طرف صحبتشان به چشم و چهره آن‌ها نمی‌نگرد، با دستان کوچکشان چهره‌اش را سمت خویش می‌گردانند و می‌گویند: ببین، ببین! و تا مخاطب نگاهشان نکند، سخن نمی‌گویند. این گروه در دوران تحصیل به چهره استاد بسیار می‌نگرند و حتی گاه مطالب درس را با حرکات استاد گد گذاری می‌کنند و به حافظه می‌سپارند.

این حافظه به راحتی قابل توسعه است. می‌توان بیش‌تر مطالب درسی را به یاری تصویر به یاد سپرد و هر صفحه را به صورت تصویری در حافظه نگهداری کرد.

بارها اتفاق افتاده است، هنگام برون آمدن از جلسه امتحان، دیده‌ایم دوستان ما درباره خاستگاه پرسشی خاص گفت‌وگو می‌کنند؛ برای مثال رضا به علی می‌گوید: سؤال ۵ از کجا آمد؟ علی نیز اظهار بی‌اطلاعی می‌کند؛ ولی سعید می‌گوید: صفحه ۸۰. آن‌ها به صفحه ۸۰ مراجعه می‌کنند و پرسش و پاسخ را دقیقاً می‌یابند. شاید خود سعید نیز نداند حافظه بصری یا دیداری فوق العاده دارد و اگر آن را تربیت و تقویت کند، در یاد سپاری مطالب توفیق فزون‌تر می‌یابد.

۳. حافظه نوشتاری (یدی) و احساسی

افرادی که از راه نوشتن و لمس و دسته بندی منطبق بر ذوق خود بهتر یاد می‌گیرند، از حافظه نوشتاری و احساسی بهره می‌برند. واکنش فیزیکی این افراد بیش‌تر است و جالب این‌که در زمان تحصیل گاه سخنان معلّم را به صورت جامع و با حداکثر توان یادداشت و نگهداری می‌کنند. البته تاثیر نوشتار بر یادگیری بدیهی است و بعضی افراد از این طریق بیش‌تر و کامل‌تر یاد می‌گیرند. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: أَلِیْمٌ وَحَشِیٌّ قَیْدُوهُ بِالْکِتَابَةِ؛ دانش سرکش است؛ آن را با نوشتن به بند کشید.

۴. حافظه حسابگرانه، منطقی و استدلالگر

این دسته از افراد اطلاعات آموخته شده را به قالب‌های کوچک‌تر تقسیم می‌کنند. جالب این‌که گاه فقط بخش‌های مهم پاسخ پرسش را می‌آموزند و از مکانیسم درون آماری بهره می‌برند. این افراد مطالب تقسیم بندی شده را خیلی بهتر یاد می‌گیرند و به عملیات مرحله‌ای و فلوچارتی علاقه نشان می‌دهند.

روشهای عملی تقویت حافظه از نظر طب اسلامی

* خوردن کندر در تقویت حافظه بسیار موثر است.

* گذاشتن حنا بر سر حتی اگر به مقدار کم باشد روشی عالی برای تقویت حافظه محسوب می‌شود.

* ذکر صلوات به طور عجیبی حضور ذهن و تقویت حافظه را به همراه دارد.

* دایم الوضو بودن باعث تقویت حافظه می‌شود.

* پوشیدن سر در روزهای سرد و بعد از هر بار استحمام باعث تقویت حافظه می‌شود.

* در مزاج‌های گرم حجامت کردن در پشت گوش‌ها و یا سر در تقویت حافظه موثر است.

* حفظ و تلاوت قرآن به طور عجیبی حافظه را تقویت می‌نماید.

* مطالع و حفظ شعر نیز در تقویت حافظه موثر است.

* جالب است بدانید مصرف نان تازه به صورت مداوم باعث کاهش حافظه و استفاده از نانی که ۱۳ ساعت از پختش گذشته است موجب تقویت حافظه می‌شود البته به شرطی که بیات نباشد .

رفع مشکل در یادگیری

- اگر شما هم در یادگیری با حافظه خود مشکل دارید به نکات زیر توجه کنید:
- * اگر خسته هستید برای مطالعه اقدام نکنید چون این کار کمکی به تقویت حافظه و کار یادگیری شما نخواهد کرد.
 - * غذا های مقوی بعد از یادگیری قوای شما را بازیابی می کنند.
 - * اگر درس یا مبحثی عمیق است، برای یادگیری آن را به چند بخش تقسیم کنید و یک جا اقدام نکنید.
 - * رمز ها و نشانه ها یکی از بهترین روش ها می باشند. حتما استفاده کنید.
 - * اگر بدون مرور درس بخوانید، مطمئن باشید برای شما سودی ندارد.

رابطه اینترنت و تقویت حافظه

امروزه دسترسی به شبکه جهانی اینترنت امری عادی برای بسیاری از مردم شده است و بسیاری به راحتی می توانند به آن دست یابند. اما باید ببینیم که تاثیر آن بر تقویت حافظه چیست؟ آیا حافظه افزایش می یابد یا نه؟ تجربه شما در مورد تقویت حافظه و اینترنت چه بوده است؟

تضعیف یا تقویت حافظه تنها و تنها به شکل رفتار شما و شیوه ی استفاده از آن ربط پیدا می کند. زمانی را تصور کنید که شما از اینترنت به عنوان منبع برای تمامی اطلاعات خود می نگرید و هیچ چیز را به حافظه ی خود نمی سپارید. در این صورت حافظه ی شما روز به روز ضعیف تر می گردد، چرا که از آن استفاده نکرده اید. همانند وسیله ای که متروک باشد و کارایی خود را پس از مدتی از دست می دهد. اما اگر از اینترنت به عنوان وسیله ای برای افزایش معلومات و محفوظات خود می نگرید و هر گاه مطالب مفیدی در آن یافتید سعی می کنید آن را به خاطر بسپارید در این صورت اینترنت برای شما یک وسیله ی مفید خواهد بود.

تکنیکهای اثبات شده برای تقویت حافظه

روان‌شناسان، به روش‌های مختلفی دست یافته‌اند که می‌تواند به نحو چشمگیری حافظه شما را تقویت کند. راهبردهایی مانند بسط، مرور ذهنی و وسایل یاد یار می‌توانند به شما در بهتر به خاطر سپردن آنچه مطالعه می‌کنید کمک کنند. به خدمت گرفتن چند تا از این راهبردهای اثبات شده در هنگام مطالعه می‌تواند تفاوت بارزی در عملکرد درسی و نتایج امتحانی شما به وجود آورد. در این زمینه، دو تا از مهم‌ترین کارهایی که می‌توانید بکنید، یکی اجتناب از حفظ کردن و با عجله آماده شدن برای امتحان و دیگری یک خواب خوب شبانه است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که شب تا صبح درس خواندن، روش بسیار غیرموثری برای یادگیری معلومات جدید است و خواب می‌تواند به استحکام حافظه و عملکرد بهتر در امتحان کمک کند. در حوزه روان‌شناسی شناختی، چند راهبرد مختلف برای تقویت حافظه وجود دارد که اثر بخشی آن‌ها مورد آزمایش قرار گرفته و به اثبات رسیده است. که با برخی از این روش‌ها آشنا می‌شویم:

(۱) توجه خود را بر روی آن چه مطالعه می‌کنید متمرکز سازید

توجه یکی از مؤلفه‌های عمده حافظه است. به منظور آن که اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت منتقل گردند، شما باید به طور فعال به آن‌ها توجه کنید. سعی کنید در محیط‌هایی بدون سر و صدای موجب حواس‌پرتی مثل تلویزیون، موسیقی و ... مطالعه کنید.

(۲) از حفظ کردن مطالب و با عجله برای امتحان حاضر شدن بپرهیزید

جلسات منظمی برای مطالعه در نظر بگیرید. مطالعه مطالب در طول چند جلسه، زمان کافی برای پردازش مناسب اطلاعات را در اختیار شما قرار می‌دهد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که دانش‌آموزانی که به طور مرتب مطالعه می‌کنند بسیار بهتر از کسانی که تمام مطالب را در یک جلسه طولانی مطالعه می‌کنند، مطالب را به یاد می‌آورند.

(۳) اطلاعاتی که مطالعه می‌کنید را سازماندهی کنید

پژوهشگران دریافته‌اند که اطلاعات در حافظه به صورت خوشه‌ای سازماندهی شده‌اند. شما نیز می‌توانید به بهره‌گیری از این ویژگی به ساختاردهی و سازماندهی مطالبی که مطالعه می‌کنید بپردازید. سعی کنید مفاهیم و عبارت‌های مشابه یا مرتبط را با هم گروه‌بندی کنید.

(۴) از وسایل یاد یار برای به خاطر سپردن اطلاعات استفاده کنید

منظور از وسایل یادیار، روشی است که افراد معمولاً از آن‌ها برای یادآوری مطالب کمک می‌گیرند. برای مثال، شما می‌توانید عبارتی که باید به یاد آورید را به چیزی که خیلی برایتان آشناست مرتبط سازید. بهترین یادیارها آن‌هایی هستند که تصورات مثبت،

شوخی‌ها یا چیزهای تازه و ابتکاری را به خدمت می‌گیرند. مثلاً قافیه یک شعر، یک آواز و یا یک جوک ممکن است به شما در به یادآوردن بخش خاصی از اطلاعات کمک کنند.

(۵) اطلاعات را در ذهن‌تان بسط دهید و مرور کنید

برای به خاطر آوردن اطلاعات، شما باید آنچه مطالعه کرده‌اید را در حافظه بلند مدت خود قرار دهید. یکی از موثرترین روش‌ها، بسط و مرور نام دارد. یک مثال از این روش این است که ابتدا تعریف عبارت‌های کلیدی را بخوانید، سپس با دقت بیشتر آن تعریف‌ها را مطالعه کنید و سرانجام به مطالعه تشریح جزئیات معنی آن عبارت‌ها پردازید. پس از چند بار تکرار این فرایند، یادآوری این اطلاعات بسیار بهتر و آسانتر خواهد شد.

(۶) اطلاعات تازه را با چیزهایی که قبلاً می‌دانستید ارتباط دهید

هنگامی که مطالب ناآشنا و تازه‌ای را مطالعه می‌کنید، مدتی را به فکر کردن در مورد این که این اطلاعات چه ارتباطی با دانسته‌های قبلی شما دارد اختصاص دهید. با ارتباط برقراری کردن بین ایده‌های جدید و دانسته‌های موجود قبلی، احتمال به خاطر آوردن اطلاعات تازه به نحو چشمگیری افزایش خواهد یافت.

(۷) مفاهیم را در ذهن‌تان مجسم کنید

بسیاری از افراد با مجسم کردن اطلاعاتی که مطالعه کرده‌اند، قدرت حافظه و به یادآوری خود را بهبود چشمگیری می‌بخشند. به عکس‌ها، نمودارها و سایر تصاویر کتاب‌های درسی‌تان توجه کنید. حتی اگر چنین تصاویری وجود ندارد می‌توانید خودتان ایجاد کنید. در حاشیه یادداشت‌هایتان شکل یا نمودار بکشید یا از ماژیک‌های رنگی برای برجسته‌سازی و گروه‌بندی مطالب مرتبط استفاده کنید.

(۸) مفاهیم جدید را به فرد دیگری آموزش دهید

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که خواندن مطالب با صدای بلند، در به خاطر سپردن آن‌ها بسیار موثر است. روان‌شناسان همچنین دریافته‌اند که در صورتی که افراد به «تدریس» مفاهیم جدید به دیگران پردازند، درک و یادآوری آن‌ها بهبود پیدا خواهد کرد. شما می‌توانید با آموزش دادن مفاهیم و اطلاعات جدید به دوست یا همکار خود، این رویکرد را امتحان کنید.

(۹) به اطلاعات پیچیده توجه بیشتری کنید

آیا تا کنون متوجه شده‌اید که به یاد آوردن اطلاعات ابتدایی یا انتهایی یک فصل، گاهی چقدر آسانتر است؟ پژوهشگران دریافته‌اند که موقعیت قرار گرفتن اطلاعات می‌تواند در به یادآوردن آن‌ها نقش داشته باشد. در حالی که به یاد آوردن اطلاعات میانی ممکن است دشوار باشد، شما می‌توانید با صرف وقت بیشتر و مرور اطلاعات از اوّل و یا تجدید ساختار اطلاعات، بر این مشکل فائق آیید. هنگامی که به یک مفهوم پیچیده و سخت برخوردید، زمان بیشتری را صرف به خاطر سپاری آن کنید.

۱۰) روش مطالعه خود را تغییر دهید

یک راه عالی برای افزایش قدرت یادآوری مطالب، تغییر گاه به گاه روش مطالعه است. اگر به مطالعه در یک مکان معین عادت کرده‌اید، سعی کنید جایتان را عوض کنید. اگر بعد از ظهرها مطالعه می‌کنید، هر روز صبح چند دقیقه‌ای را به مرور اطلاعاتی که روز قبل مطالعه کرده‌اید اختصاص دهید. با افزودن یک عنصر جدید به جلسات مطالعه خود می‌توانید اثربخشی تلاش‌هایتان را افزایش دهید و قدرت یادآوری خود را بهبود بخشید.

عوامل موثر یک حافظه خوب

ما بسیاری از مطالب را خوب به یاد می‌آوریم و برخی را سریعاً فراموش می‌کنیم. بعضی از مردم تاثیر زیادی بر ما می‌گذارند و می‌توانیم آنها را مدتها به خاطر بسپاریم، اما درباره بعضی افراد حتی نامشان را در ذهن خود ثبت نمی‌کنیم. چرا حافظه ما همواره یکسان عمل نمی‌کند و چرا برخی افراد حافظه بهتری دارند؟ حافظه خوب، بجز در موارد استثنایی، هدیه خاص برای افراد خاص نیست، بلکه اکثراً محصول تلاش آگاهانه و سازمان یافته هر فرد است که از نیاز به دانستن و به یاد آوردن موفقیت آمیز، ناشی می‌شود.

هنر و علم هر دو عواملی هستند که می‌توانند نتایج شگفت‌آوری را از طریق تلاش دایم ایجاد کنند. حتی با کمی تمرین و مقداری آگاهی کلی از عواملی که در ایجاد یک حافظه بهتر موثرند، به نتایج مثبتی می‌توان دست یافت.

در اینجا به برخی از عوامل موثر یک حافظه خوب، یعنی عواملی که می‌توانند در ایجاد حافظه قوی موثر باشند، اشاره می‌کنیم.

علاقه

این یک قانون است؛ اگر شما علاقه مند نباشید، به خاطر نخواهید سپرد. ما آنچه را که بدان علاقه مندیم، به یاد می‌آوریم؛ آنچه را که می‌توانیم خودمان را با آن در ارتباطی تنگاتنگ قرار دهیم، آنچه را که کنجکاوی ما را برمی‌انگیزد، یا عمیقاً آن را لمس می‌کنیم. اگر شما اختصاصاً به یک موضوع یا رویداد ویژه علاقه مند هستید، احتمال کمی وجود دارد که آن را فراموش کنید. بنابراین برای به خاطر سپردن سعی کنید علاقه به آن را در خود ایجاد کنید.

توجه

این قانون دوم است: اگر شما علاقه مند نباشید، توجه نخواهید کرد و اگر توجه نکنید، به خاطر نخواهید سپرد. به جزییات توجه کنید و حالت‌های متمایز را جستجو کنید. چیزها را با هم مقایسه کنید تا شباهت یا عدم شباهت آنها را دریابید. به هر چیزی طوری نگاه کنید که گویی برای اولین بار است آن را می‌بینید. هنگام مشاهده و تحلیل از شلوغی ذهن پرهیز کنید. بگذارید حواس شما به بهترین نحو عمل کند. فرآیند مشاهده شامل ۴ عنصر ضروری به نام توجه کامل، تمرکز، توجه خلاق و درک آگاهانه است. دقت

کنید توجه کامل و تمرکز به یک منظور اما به طرق متفاوت عمل می کنند. اولی یک نقطه خاص و دومی یک حوزه خاص را دربرمی گیرد. در مورد اول شما جزییات کوچک را می بینید، در حالی که در حالت دوم تصویر بزرگتری را از بخشهای مختلف یک موضوع و کل آن در نظر می گیرید. توجه خلاق به شما کمک می کند هر چیزی را از زوایای مختلف از نو بنگرید و با آنچه مشاهده می کنید، آگاهانه آشنا شوید. اگر در توجه خود درنگ کنید، توجه کامل داشته باشید و تمرکز کنید، به احتمال زیاد به خاطر خواهید سپرد.

درک

این قانون سوم است. آنچه را که درک نکنید، بخوبی به ذهن نخواهید سپرد. شما آن چیزی را به یاد می آورید که درک کرده اید و مفهومی از آن در ذهنتان نقش بسته است. بنابراین ضروری به نظر می رسد که آنچه را یاد می گیرید، آنالیز و سعی کنید آن را بفهمید. موارد شک را از بین ببرید و در پی آن باشید تا مطلب برایتان واضح شود. یادداشت های ذهنی و توضیحی داشته باشید تا مطمئن شوید آنچه را که باید به یاد بسپارید، کاملاً درک کرده اید.

تکرار

و اما قانون چهارم، اجازه دهید خاطره در ذهن شما نقش بندد، به طوری که به مدت طولانی باقی بماند، نه این که مانند ردپایی روی شن به زودی ناپدید شود. مکرر بخوانید، بنویسید، ترسیم کنید و به ذهن بسپارید تا موضوع کاملاً در ذهنتان ثبت شود. حفظ برخی موضوعات به تلاش بیشتری نیاز دارد و برخی دیگر سعی کمتری را می طلبد، اما به هر حال در همه موارد تکرار بیشتر به خاطر سپردن بیشتری را تضمین می کند.

مرور

هر از گاه آنچه را به ذهن سپرده اید، مرور کنید. این یکی از راههایی است که باعث تقویت حافظه، تداوم اتصالات نورونی و ظاهر کردن دوباره مطالبی است که زیر لایه های جدید دانستنی های تازه کسب شده پنهان شده اند.

به کارگیری

هر آنچه می آموزید، عملاً به کار گیرید. چیزی را که فهمیده اید تمرین کنید. دانش تئوری خود را مورد استفاده عملی قرار دهید. اگر به آموزش یک زبان خارجی مشغول هستید و لغات جدیدی را آموخته اید، استفاده از آنها را در مکالمات آغاز کنید. اگر تکنیک های جدید یک ابزار یا سیستم را آموخته اید، عملاً از آن تکنیک ها استفاده کنید.

به یاد آوردن

عمل یادآوری و مرور یک هدف را دنبال می کنند، اما یادآوری کمی متفاوت از آن است. بدین معنی که اساسا یک تمرین ذهنی است که در آن شما سعی می کنید به طور ارادی آنچه را که زمانی در گذشته تجربه کرده اید، به یاد آورید. در مرور، شما از عوامل خارجی مانند کتاب، مقالات، نقشه و غیره کمی می گیرید، در حالی که در یادآوری بیشتر بر ذهن و توانایی خود در فکر کردن، تجسم فکری و ایجاد مجدد ذهنی به آنچه می خواهید به یاد آورید تکیه می کنید.

تداعی معانی

به یاد آوردن برخی مطالب مستلزم به یاد آوردن مطالب دیگر است. این به سبب ارتباط و تداعی معانی است که در ذهن خود ایجاد می کنیم. از آنجا که همه دانش انسان نسبی است، ما مطالب را در ارتباط با موضوعات دیگر به یاد می آوریم. همه ما مایلیم میان دانسته های جدید با دانش قبلی ذخیره شده در ذهنمان ارتباط برقرار سازیم.

این فرآیند وابسته به روشی است که اطلاعات را به صورت فایل هایی که آماده مراجعه هستند، سازماندهی می کنیم. شما می توانید حافظه خود را با تعمیق این پدیده تقویت کنید. فرض کنید مطلب جدیدی را درباره اینترنت آموخته اید.

سعی کنید این مطلب را به اطلاعاتی که از پیش در ذهن خود درباره اینترنت دارید، ربط دهید. هرگاه مطلب جدیدی می آموزید از خود بپرسید، چگونه می توانم آن را با اطلاعات قبلی خود ارتباط دهم؟ چه نکته جدیدی در آنچه اکنون آموخته ام وجود دارد؟ آن را در کجای متن اطلاعات موجود در ذهن خود می توانم جای دهم؟ این کار به شما کمک می کند پایه دانش خود را بالا ببرید و حافظه خود را نیز تقویت کنید.

تصور

آیا قدرت تصور به حافظه کمک می کند؟ بله، تا حدی. فرض کنید مطلبی را مطالعه کرده اید و می خواهید آن را به یاد آورید. یک نقشه ذهنی از آن در ذهن خود ایجاد کنید و یا همه آن را در ذهن مجسم کنید، گویی در حال مشاهده یک فیلم هستید و آن گاه ارتباطات جالب موجود در مطلب را افزایش دهید.

این کار شما را قادر می سازد موضوع را خیلی بهتر و برای مدت طولانی تر به یاد آورید. این تمرین برای دانشجویان تاریخ و نیز دانشجویان علوم بویژه زمانی که می خواهند فرآیندهای مختلف سلولی، در سطوح اتمی یا حتی جزیی تر را به یاد آورند، بسیار مفید است.

سلامت بدنی

برخورداری از سلامت جسمی پایه یک حافظه خوب است. ذهنی که درگیر بیماری های ضعف عمومی است ، قادر به تمرکز نیست و نمی تواند توجه کافی به مطلب داشته باشد، چرا که توانایی های آن اکثرا متوجه محافظت از خود می شود. مغز و سیستم عصبی باید دوز معمول ویتامین ها و مواد معدنی ، گلوکز و خون سالم را دریافت کنند و از استراحت کافی برخوردار باشند، به طوری که بتوانند خود را برای ذخیره سازی اطلاعات و نیروی تازه گرفتن به منظور عملکرد بهتر آماده کنند.

سلامت روانی

ذهنی که با خود دایما درگیر است ، نمی تواند مطالب را به خوبی ثبت کند. احساسات منفی مانند ترس ، اضطراب و عصبانیت بشدت جریان ورود اطلاعات به مغز را کاهش می دهد. نگرش های منفی ، پیش داوری ، گفتن این که «این را می دانم» یا «چه چیزی را یاد می گیرم» نیز شانس حفظ مناسب را از بین می برد. یک ذهن باز، برخورداری از تواضع ، تمایل به یادگیری توانایی شما را برای آموختن ، درک و نهایتا به خاطر سپردن افزایش می دهد.

سازماندهی

ذهن انسان به طرق مختلف مانند رایانه کار می کند. درست مانند سازماندهی معنی دار اطلاعات در رایانه تان ، باید اطلاعات را در قلمرو شخصی خود نیز به طور مرتب سازماندهی کنید تا با اندک تلاشی بتوانید دوباره بدان دست یابید. قلمرو شخصی شما شامل خودتان و محیطی است که در آن زندگی و عمل می کنید. به طور موثر از ذهن خود استفاده کنید و اهداف عالی تری را برای خود در نظر بگیرید.

تنها اطلاعات مفیدی که شما را در رسیدن به اهدافتان یاری می کنند در ذهن خود ذخیره کنید. از چشم و همچشمی بپرهیزید و در مسیر آرزوها و نیازهای خود حرکت کنید. تنها به این علت که دوست شما همه شماره تلفن های مورد نیازش را از بر دارد، نباید الزاما شما با او رقابت کنید و ذهن خود را با شماره تلفن ها درهم بریزید. در عوض شما می توانید فهرست مرتبی از آنها تهیه کنید و در دسترس خود قرار دهید. مهم این است که بدانید ذهن شما چگونه کار می کند و به چه طریق به آرامش می رسد تا خود را با آن هماهنگ کنید. محیط خود را به گونه ای سازماندهی کنید که ذهنتان در آرامش قرار گیرد و انرژی و منابع آن در یافتن و ترتیب بخشیدن به موضوعات هدر نرود.

داشتن حافظه قوی تر از زبان محققان

نتیجه تحقیقاتی که در کشور استرالیا انجام شد نشان می دهد برای اینکه حافظه قوی تری داشته باشیم باید به جای تماشای مداوم تلویزیون ها، به حل جدول پردازیم و در رژیم غذایی خود نیز ماهی را بگنجانیم.

یک موسسه علمی تحقیقاتی استرالیایی در یک نظر خواهی آنلاین که از حدود سه هزار نفر انجام شد به این نتیجه رسید که افرادی که داستان های تخیلی می خوانند دارای حافظه قوی تری هستند و افرادی که مشروبات الکلی مصرف می کنند به سختی حتی نام افراد را به خاطر می آورند.

بر اساس گفته نانسی پاچانا روانشناس فعال در این تحقیقات، تلویزیون به تنهایی سبب تضعیف حافظه نمی شود و با روش زندگی فعال و رژیم غذایی مناسب می توان تغییرات عمده ای در کیفیت حافظه ایجاد کرد.

نتایجی که از این تحقیق بدست آمد باعث شد تا موسسه ملی حافظه در همین کشور تستی را برای بررسی میزان حافظه افراد ترتیب دهد که در آن حدود ۲۹۵۰۰ نفر شرکت کردند.

مسئولین برگزاری، از این افراد سوالاتی در مورد وظایف روزانه از قبیل بخاطر سپردن لیست خرید و به یاد آوردن نام افراد و چهره ها، شغل آنان و همچنین در مورد حافظه دور مانند تشخیص عکس افرادی که سال ها آنها را ندیده بودند انجام دادند. افرادی که در این تست شرکت کردند باید درباره عادات خود از قبیل مقدار مصرف مشروبات الکلی و مدت زمانی که صرف تماشای تلویزیون و خواندن کتاب می کردند توضیحاتی می دادند.

نتیجه این تست تفاوتی در میزان حافظه زن و مرد در انجام وظایف مشابه روزانه نشان نداد. اما مشخص شد که مقدار زمانی که آنها صرف تماشای تلویزیون می کردند در حافظه شان تاثیر زیادی دارد.

برخی برنامه ها مانند اخبار مفیدتر از سایر برنامه های تلویزیون هستند به عقیده پاچانا داشتن ذهن فعال برای تقویت حافظه بسیار مفید است.

تماشای پاره ای از برنامه های تلویزیون ممکن است در تقویت حافظه موثر باشد اما تاثیر آنها مانند خواندن کتاب که یک فعالیت پویا برای حافظه به شمار می آید، نیست.

دوپینگ قوای ذهنی

ما در عصری به سر می‌بریم که هر روز بر گستره دانش به طور فزاینده‌ای افزوده می‌شود. خوشبختانه با در اختیار داشتن زمینه وسیع فناوری اطلاعات کسب دانش آسانتر از پیش شده است و این بدان معناست که انسان باید از ذهنی فعال و قوی برخوردار باشد. بنابراین چنانچه می‌خواهید قوای ذهنی خود را تقویت نمایید و از پیشرفت‌های اطلاعات جا نمایند ۷ توصیه زیر را به کار بندید.

۱- به اندازه کافی ورزش کنید

تمرینات ورزشی علاوه بر جسم برای ذهن نیز مفید هستند. ورزش با رساندن مقادیر بیشتری اکسیژن به مغز، قدرت تمرکز و شفاف‌اندیشی را بیشتر و سریعتر می‌کند. هر چه ذهن خود را بیشتر فعال کنید، بیشتر تقویت می‌شود و احساس بهتری در شما پدید می‌آید. با ورزش کردن قدرت تمرکزتان افزایش می‌یابد، سریعتر تصمیم‌گیری می‌کنید و زودتر و خلاقانه‌تر مشکلات را از پیش پای خود برمی‌دارید. ورزش همچنین به رشد سلول‌های مغزی جدید کمک می‌کند.

۲- خواب کافی داشته باشید

تحقیقات انجام شده در دانشگاه کالیفرنیا حاکی از آن است که اگر فرد ۲۱ ساعت نخوابد، توانایی او به اندازه یک فرد مست کاهش می‌یابد. خوابیدن موجب می‌شود مغز اطلاعات جدید را پردازش کند و با مرور مهارت‌های جدید راه حلی برای مشکلات بیابد. در نتیجه خواب کافی برای تقویت قوای ذهنی عاملی ضروری است. میزان خواب کافی در افراد متفاوت است. اما معمولاً ۶ تا ۸ ساعت خوابیدن کافی محسوب می‌شود.

۳- از مصرف زیاد کربوهیدرات‌ها خودداری کنید

مصرف اضافی کربوهیدرات‌های ساده مانند آرد عمل آورده شده و غذاهای حاوی قند موجب بالا رفتن قند خون می‌شود و این امر موجب کاهش توانایی ذهن و قدرت تمرکز آن می‌گردد. مصرف کربوهیدرات‌های مرکب مانند حبوبات و سبزیجات بسیار بهتر از مصرف کربوهیدرات‌های ساده است. زیرا کربوهیدرات‌های مرکب به طور پیوسته انرژی مورد نیاز مغز را تامین می‌کنند و قدرت آن را بهبود می‌بخشند.

۴- از روغن‌های امگا ۳ بیشتر استفاده کنید

شواهد بسیاری در مورد فواید استفاده از روغن‌های امگا ۳ در رژیم غذایی در دست است. روغن‌های امگا ۳ یا اسیدهای چرب امگا ۳ برای سلامت مغز ضروری هستند زیرا موجب روانی در غشای سلول‌های مغز و ارتباط بهتر آنها با هم می‌شوند. علاوه بر این روغن‌های امگا ۳ قدرت یادگیری را افزایش می‌دهند.

۵- جدول حل کنید

میلیون‌ها نفر در جهان طرفدار حل کردن جدول کلمات هستند. این کار گذشته از سرگرم‌کننده بودن با تقویت مهارت‌های تمرکز، منطق‌پردازی و استدلال، مغز را در کل روز فعال و هشیارنگه می‌دارد.

۶- شکلات بخورید

یک خبر خوب برای دوستداران شکلات! تحقیقات نشان می‌دهند خوردن شکلات شیری عملکرد مغز را بهبود می‌بخشد زیرا موادی مانند تیوبرومین، فنیل‌یتلامین و کافئین موجب تحریک سلول‌های مغزی و بهبود عملکرد آنها می‌شوند. در حقیقت، فنیل‌یتلامین را «داروی عشق» نامیده‌اند زیرا ضربان نبض را در حد ضربان یک فرد عاشق بالا می‌برد!

۷- قدرت تجسم و تخیل خود را تحت کنترل در آورید

تخیلات و تجسمات سازنده موجب می‌شوند فرد از انرژی ذهن خود در جهت تغییر و بهبود زندگی‌اش استفاده کند. از آنجا که قوه تخیل انسان نیرویی بسیار قوی است، چنانچه آن را در جهت درست هدایت کنید می‌توانید زندگی خود را بهبود بخشید. با استفاده از تخیلات و تجسمات سازنده می‌توانید یادگیری خود را سریع‌تر کنید، حافظه و انگیزه‌تان را تقویت نمایید و البته قوای ذهنی خود را چند برابر کنید.

راهکارهایی برای افزایش حافظه مغز

۱- اطلاعات را خرد کنید

آیا شما یک شماره تلفن را یک جا حفظ می‌کنید؟ نه معمولاً آن را به قطعات دو یا سه رقمی تبدیل می‌کنید و تکه تکه حفظش می‌کنید. مغز انسان اطلاعات را در قطعات کوچک بهتر به خاطر می‌سپارد. بنابراین با خرد کردن موارد بلند به اطلاعات کوچکتر راحت‌تر می‌توانید آنها را حفظ کنید.

۲- کلمات را به هم ربط دهید

گاهی وقت‌ها حفظ کردن بعضی چیزها کار سختی است. من دوستی داشتم که فامیل‌اش «آرقند» بود. اما این اسم را نمی‌توانستم حفظ کنم. کافی است در ذهنتان کمی با آن بازی کنید. آرقند؟ قند؟ آب قند؟ آهان درست شد. با ربط دادن این اسم به یک کلمه آشنا آن را حفظ کردم. با پیدا کردن ارتباط بین موارد جدید و موارد قبلی آشنا در ذهنتان می‌توانید به راحتی آنها را به خاطر بسپارید.

۳- ورزش کنید

همه می گویند که ورزش برای فلان و فلان و فلان چیز مفید است! حالا ما هم می گوییم که ورزش برای حافظه هم مفید است و قدرت حفظ کردن را بالا می برد. از پشت کامپیوتر بلند شوید و کمی هم فعالیت بدنی بکنید. قرار نیست قهرمان المپیک بشوید. هدف این است که فعالیت بدنی منظم داشته باشید.

۴- از حافظه تصویری تان استفاده کنید

این یکی از قدرتمند ترین ابزارهای مغز است. تصور کردن یک تصویر یا صحنه روش موثری برای به خاطر سپردن است. بگویید که عینک تان را روی میز آشپزخانه گذاشته اید. حالا تصور کنید که عینک آن جا است و تمام غذاهای روی میز را خورده! دفعه بعد که می خواهید جای عینک را به یاد بیاورید مغز آن تصویر را در ذهن دارد.

۵- تمرکز کنید

این مورد کاملا واضح است. شما نمی توانید وقتی که تلویزیون نگاه می کنید به خوبی مطالعه کنید و چیزی را حفظ کنید. در چنین حالتی مغز شما حالت فعال و پرسشگرانه خود را از دست می دهد و نباید روی حافظه تان حساب کنید. مشابه همین حالت وقتی که در حال کار با کامپیوتر هستید زیاد پیش می آید. اینکه همزمان کار کنید، مطالعه کنید، چت کنید و ... جلوی تمرکز را می گیرد و نباید انتظار عملکرد خوبی از مغز خودتان داشته باشید. بهترین حالت این است که هر زمان فقط یک کار را انجام بدهید و روی آن کاملا تمرکز کنید.

۶- خواب مناسب

اگر می خواهید همیشه حافظه خوبی داشته باشید خواب را فراموش نکنید. کم خوابی می تواند به شدت از قدرت حافظه و تمرکز شما کم کند. ضمنا فراموش نکنید که خوابیدن در شب برای مغز نسبت به خواب در روز مفید تر است.

۷- از کاخ های حافظه استفاده کنید:

این یکی از بهترین روش های بهبود حافظه است. اگر می خواهید موارد متعددی را حفظ کنید کافی است که آنها را در یک مکان آشنا تصور کنید. و هر یک را در جایی قرار بدهید. بعد برای خودتان یک سفر ذهنی درست کنید و در این مکان در مسیری مشخص حرکت کنید. حال می توانید هر یک از این وسایل را در یک جای خاص ببینید.

برای مثال شما هر روز صبح که از خانه خارج می شوید باید تعدادی وسایل را همراهتان بردارید. (شامل دسته کلید تان - کیف - دفترچه یادداشت - حلقه - ساعت مچی - کارت بانک) اما همیشه چیزی را فراموش می کنید. اشکالی ندارد کافی است برایشان یک سفر ذهنی در کاخ حافظه تان درست کنید. با هم امتحان می کنیم:

سفر را از تخت خواب که بیدار می شوید شروع کنید. روی میز کنار تخت یک دفترچه بزرگ یادداشت را تصور کنید که آنجا قرار گرفته (وقتی آن را بزرگ و کمی متفاوت و عجیب در تخیل خود بسازید با اغراق کردن به مغز کمک می کنید تا بهتر آن را به خاطر بسپارد).

سپس از اتاق خواب خارج شوید به آشپزخانه بروید. آنجا درست در کنار یخچال یک دستگاه خودپرداز بانک را تصور کنید که طبق معمول کار نمی کند! وقت اش است که کارت بانک را بردارید.

ذهنتان را به اتاق بعدی خانه ببرید. آنجا روی میز ساعت مچی شما قرار گرفته. و کمی آن طرف تر روی شومینه حلقه است در حالی که به خاطر حرارت آتش کاملا سرخ شده است.

در پایان در کنار چوب لباسی کنار درب خروجی خانه کیف را تصور کنید و آن را بردارید. این سفر ذهنی را چند بار با خودتان مرور کنید. بعد از این هر روز صبح تنها طی چند ثانیه به این سفر ذهنی میروید و دیگر هیچ وقت چیزی را فراموش نمی کنید. با این روش می توانید تا ده ها مورد را پشت سر هم و با نظم حفظ کنید. کاخ های حافظه انسان نامحدود هستند.

۸- رژیم غذایی مناسب

اسیدهای چرب امگا ۳ یکی از مواد مهم برای بالا نگهداشتن کارایی شناختی مغز هستند. کجا یافت می شوند؟ در ماهی ها به خصوص ماهی های ساکن آب های سرد و در مغز دانه ها به خصوص گردو و روغن آن. مصرف ویتامین های گروه B و اسید فولیک هم مغز شما را خوشحال می کند. آنها را در سبزیجات و مرکبات پیدا خواهید کرد. در طرف دیگر کشیدن سیگار و مصرف بالای الکل برای حافظه خوب نیست.

۹- آموخته هایتان را به دیگران یادبدهید

تحقیقات نشان داده که یک روش خوب یادگیری این است که به دیگران آموزش بدهید! وقتی موضوعی را برای کسی توضیح می دهید این کار به دایمی شدن آن حافظه در مغزتان کمک می کند. بنابراین بخیل نباشید و همیشه به دیگران آموزش بدهید.

۱۰- تکرار، تکرار، تکرار

وقتی یک شماره تلفن را به خاطر می سپارید یا یکی از همین روش های گفته شده را تمرین می کنید، نکته کلیدی تکرار کردن است. با تکرار مغز شما اطلاعات را برای همیشه در خودش نگه می دارد و در به یادآوری آنها هم مهارت پیدا می کند. تمرین این روش ها هم به شما کمک می کند که هر بار از آنها راحت تر و سریع تر استفاده کنید به گونه ای که پس از مدتی جز ابزارهای جدایی ناپذیر حافظه شما خواهند شد.

تقویت حافظه کوتاه مدت و بلند مدت

اولین نکته برای داشتن یک حافظه خوب، تمرکز است. برای اینکه اطلاعات در مغز شما بهتر حک شوند، باید بهتر تمرکز کنید. نکاتی را که میتوانند در این زمینه به شما کمک کنند در زیر مشاهده میکنید:

***تمرکز کردن**

یکی از دلایل اینکه چیزی خوب در ذهن شما ثبت نمیشود، انجام همزمان چند کار است. بر روی کاری که انجام می دهید تمرکز داشته باشید و همزمان با آن کار دیگری را شروع نکنید. این مساله به این دلیل اهمیت دارد که مغز برای ثبت صحیح و کامل اطلاعات به زمان نیاز دارد. اگر اطلاعات به درستی در مغز یا حافظه ثبت نشوند، نمی توانید آنها را کامل به یاد بیاورید.

***تکرار کنید تا در مغزتان حک شود**

یکی از روش هایی که قطعا با آن آشنا هستید، تکرار کردن است. بسیاری از افراد برای به خاطر سپردن چیزی آن را مدام تکرار میکنند. این کار باعث می شود تا اطلاعات برای مدت طولانی تری در حافظه شما باقی بماند. البته به کیفیت تکرار کردن نیز اهمیت بدهید. برای مثال افرادی هستند که برای به خاطر سپاردن یک چیز آن را شاید حتی ۱۰۰ بار تکرار می کنند اما بعد از یک مدت کوتاه فراموش می کنند. دلیل چنین موضوعی را می توان در عدم تمرکز دانست. پس تکرار باید با تمرکز همراه باشید.

***بخش بخش کردن**

یک عدد ده رقمی را تصور کنید، برای مثال کد ملی یا شماره موبایل! بجای اینکه آن را به صورت عدد به عدد و یا یک عدد واحد به خاطر بسپارید، آن را به سه (چند) عدد بخش کنید. این مساله در مورد جملات نیز صدق می کند.

*** سازماندهی کردن**

مغز علاقه زیادی به سازماندهی اطلاعات دارد. برای همین است که کتابها فصل بندی میشوند و برای مقاطع تحصیلی، سرفصل درسی ارائه میشود. سازماندهی اطلاعاتی که میخواهید آنها را به خاطر بسپارید کمک بسیار زیادی به حافظه شما خواهد کرد. هرچه اطلاعات را دقیقتر به مغز ارائه دهید، مغز نیز آنها را دقیقتر به خاطر شما خواهد آورد.

*** استفاده از تکنیک های تقویت حافظه**

تکنیک ها و روش های زیادی برای تقویت حافظه ابداع شده اند ولی تمام آنها در یک چیز مشترک هستند: کمک می کنند تا اطلاعات پیچیده را از طریق تصویر سازی، مخفف سازی، منظوم سازی (شعر) و آهنگ بهتر به خاطر بسپاریم. برای مثال در علوم پزشکی، دانشجویان باید نام استخوانهای بدن را حفظ کنند یا اینکه علائم مشخص یک بیماری خاص را به خاطر داشته باشند. در این موارد میتوان حروف نخست بیماری و علائم مهم آن را مرتبط کرد.

*** از روشی که برای شما راحت تر است استفاده کنید**

هر فرد شیوه ای منحصر به فرد در یادگیری و به خاطر سپردن اطلاعات دارد و اینطور نیست که یک شیوه در تمام شرایط مناسب باشد. باید برای شرایط مختلف از شیوه های مختلف استفاده کرد. سعی کنید از روشی که مناسب شخص شما است استفاده کنید، حتی اگر این روش برای سایر افراد سخت و دشوار باشد و یا خوب جواب ندهد. شما خودتان بهتر از شرایط و تواناییهای خود آگاهی دارید. مثلاً بعضی ها با نوشتن روی کاغذ مطالب جدید را بهتر یاد میگیرند و بعضی دیگر با ضبط کردن صدای خودشان و گوش دادن به آن، این کار را انجام میدهند.

*** ارتباط بین اطلاعات قدیمی و جدید**

هنگامی که چیز جدیدی یاد میگیریم، اغلب فراموش میکنیم که بین اطلاعات جدید و قدیمی رابطه برقرار کنیم. تحقیقات نشان میدهند که وقتی بین اطلاعات جدید و قدیمی ارتباط برقرار میکنیم، حافظه آنها را با قدرت بیشتری ذخیره خواهد کرد و هر دو موضوع بهتر و دقیقتر در ذهن شما باقی خواهند ماند. اطلاعات جدید را مانند حلقه های زنجیر به اطلاعات و تجربیات قدیمی تر متصل کنید.

روش انتقال اطلاعات به حافظه بلند مدت

تداعی

ایجاد ارتباط بین مطالب جدید با مطالب قبلی که در حافظه بلند مدت ما وجود دارد موجب ثبت و انتقال آن مطالب جدید به حافظه بلند مدت می شود.

تصویر

حافظ بلند مدت در نیمکره راست انسان قرار دارد و شامل تصویر، رنگ، خلاقیت و نمایش است. مثلاً یک فیلم یا یک تصویر نسبت به یک متن نوشته شده بیشتر در ذهن باقی می ماند. پس تصویر سازی از مطالب موجب ثبت و انتقال مطالب به حافظه بلند مدت می شود.

مرور

موثرترین روش انتقال اطلاعات به حافظه بلند مدت «مرور» است. ۸۰٪ مطالب پس از ۲۴ ساعت از ذهن خارج می شود مگر آن که با مرورهای کوتاه مدت و به موقع به حافظه بلند مدت منتقل شوند.

فواصل مرور

مهم ترین اصل در مرور رعایت فواصل درست مرور می باشد. بهترین زمان مرور به قرار زیر است :

اولین مرور ۲۴ پس از اولین یادگیری

دومین مرور یک هفته بعد

سومین مرور یک ماه بعد

چهارمین مرور چهار ماه بعد

تمرکز فکر چیست؟

تمرکز فکر، یک امر و پدیده اکتسابی است که با اختیار و تلاش فرد حاصل می شود و نه امری غیر اختیاری و خود به خودی . بنابراین، باید به دنبال شناخت دقیق تر آن و روش های پیدایش و تقویت آن بود تا به نتایج ارزشمند آن، در هر زمینه ای که مطلوب فرد است، دست یافت. بر همین اساس، مناسب است که ابتدا تعریفی از آن ارائه شود و بعد به روش ها و شیوه های تقویت تمرکز فکر پرداخته می شود .

برخی تمرکز فکر را این گونه تعریف کرده اند: متوجه ساختن و ثابت نگاه داشتن فکر، بر یک تصویر و یا مجموعه ای از اندیشه ها و افکار، برخی دیگر می گویند که تمرکز داشتن، یعنی به طور کامل، در زمان حاضر، در این جا و اکنون زیستن؛ نه این که ضمن انجام دادن کاری، به کار بعدی فکر کردن. شاید بتوان گفت که تمرکز فکر، یعنی مستقل از افکار دیگر و مستقل از انسان های دیگر و مستقل از زمان بودن .

راهکارهای عملی تقویت تمرکز فکر

۱- کاهش و کنترل اشتغالات فکری و عملی

در عصر جدید روز به روز بر گستردگی و کثرت محدوده اشتغالات ذهنی و عملی ما در عصر حاضر افزوده می شود و به تدریج و با گذشت زمان، محرک های ذهنی، فکر و اندیشه انسان را به خود معطوف کرده، افزایش می یابند. از آن جا که توانایی پاسخ گویی فکری نامحدود است و از طرف دیگر بین محرک های ذهنی و اشتغالات ذهنی و عکس العمل های ما باید تناسب کافی وجود داشته باشد، انسان دچار فقدان تمرکز فکر شده، توان پاسخ گویی فکری و ذهنی متناسب با محرک های فراوان رو در روی وی کاهش می یابد و به پراکندگی فکری می انجامد .

یکی از راه های مقابله با این مسئله، تقسیم کردن اشتغالات به دو مقوله ضروری و غیر ضروری یا دارای اولویت اول و دوم است تا انسان با یک برنامه ریزی حساب شده و دقیق، به آن چه اولویت بیشتری دارد، توجه نموده، دایره مشغولیات را فقط به همان مقوله اختصاص دهد و محدود کند و از صرف فکر و اندیشه خود در مسائل تفنی و روزمره دیگر که جنبه ثانوی دارد، خودداری کند. با این روش، می توان پراکندگی ذهنی را کاهش داد؛ زیرا هر اندازه تنوع و تعدد افکار بیشتر باشد، از تعمق، دقت و تمرکز فکر در آن باره کاسته می شود و هر قدر تعداد موضوع ها و مسائلی که به آنها می اندیشیم، کمتر و محدودتر باشد، بر عمق و غنای فکر در آن زمینه افزوده خواهد شد.

۲- تمرین و تداوم

همان طور که بیان شد، تمرکز فکر، یک توانایی ذهنی و روحی است که جنبه اکتسابی دارد و در هر امر اکتسابی، تمرین و تکرار و استمرار بخشیدن به آن، شرط اساسی دست یابی به هدف است. برای تمرکز فکر نیز تمرین و ممارست، ضروری است. تمرین در این زمینه، این گونه است که باید در ابتدا کلمه دل خواهی مثلاً «دوستی» را در نظر گرفته و آن را روی یک برگه یادداشت بنویسید و با قرار دادن ساعتی در مقابل خود، به مدت یک دقیقه، سعی کنید فقط و فقط به این واژه بیندیشید و از نفوذ افکار نامربوط و مزاحم در حوزه فعالیت ذهن خود پرهیز کنید. با این حال، ممکن است ملاحظه کنید که تعدادی از این افکار مزاحم غیر مربوط - که اصطلاحاً به آنها پرش های فکری می گویند - به نحوی وارد فضای ذهنتان شود. همین عمل را دو بار دیگر و هر بار، به مدت یک دقیقه، تکرار کنید. طبیعی است که ملاحظه خواهید کرد که در بار سوم، پرش های فکری کمتر شده، «تمرکز فکری» شما بیشتر می شود. در صورتی که به مدت چند هفته و هر روز فقط سه دقیقه، به این تمرین بپردازید، خواهید دید که پیشرفت قابل ملاحظه ای در تمرین فکرتان ایجاد شده است.

۳- رهاسازی عضلانی

یکی از شیوه های مؤثر و عملی در تمرکز فکر، استفاده از فن رهاسازی عضلانی است. در این روش، فرد در محلی آرام و در صورت امکان، بر روی صندلی راحتی می نشیند و سعی می کند به تدریج عضلات بدن را از حالت انقباض به انبساط برساند؛ به این ترتیب که ابتدا از عضلات دست و انگشتان شروع کرده، آنها را ابتدا منقبض نموده، سپس شل و آزاد می کند و آن چنان در انبساط بخشیدن به آنها تلاش می کند که گویی آنها جزء بدن او نیستند و سنگینی ندارند. همین عمل را برای دست دیگر و پاها و قسمت های میانی بدن نیز انجام می دهد تا جایی که تمام عضلات بدن، به رهاسازی کامل برسد. در این صورت، متوجه روح و روان خود می شود. بهترین لحظات برای ایجاد تمرکز و تقویت آن، زمانی است که فعالیت های قوای جسمی به حداقل برسند. در این صورت، فکر و اندیشه، مجال زیادی برای حداکثر فعالیت می یابد و به عبارت دیگر، با فراهم شدن زمینه آرمیدگی کامل به وسیله آرمیدگی جسمانی، «تمرکز فکر» نیز حاصل می شود.

۴- تنها بودن با خویشتن

هر از چند گاهی فرد باید بتواند با فراموش کردن مشکلات و دشواری های ناشی از زندگی اجتماعی، به خلوت با خویشتن بپردازد و رنج و درد برخاسته از ازدحام جمعیت های متراکم و هیاهوی زندگی ماشینی و صنعتی را در کنج خلوت انس با خویشتن، از یاد ببرد. برخی گفته اند که هر شب پس از اتمام فعالیت های روزانه و ارتباط با جهان اطراف و اشتغالات مختلف و متعدد در طول روز، دقایقی را به این امر اختصاص دهید و تنهایی و خلوت با خویشتن را تجربه کنید. این کار، علاوه بر تأثیر اخلاقی، تمرینی برای تمرکز فکر است.

لازم به ذکر است که در ابتدا، خلوت با خویشتن، با مقاومت درونی فرد مواجه می شود و برای رسیدن به مرحله ای که وی با اراده نیرومندی بتواند بر موانع غلبه کند، نیازمند تلاش بیشتری است؛ ولی اگر مقاومت کند، به مرور زمان، قادر به دست یابی به هدف مورد نظر خواهد شد .

۵-تمرین تصویر ذهنی

نگه داشتن تصاویر ذهنی دل خواه، توانایی تمرکز را به نحو چشم گیری افزایش می دهد. امتیاز این روش، آن است که فرد در همه احوال می تواند به آن بپردازد و بدون هیچ گونه زمینه یا مقدماتی و در هر شرایط و موقعیتی، از این روش استفاده کند . کافی است فرد هر روز چند نوبت و به مدت چند دقیقه، به تصاویر دل خواه خود، تمرکز نماید تا اثرات آن را مشاهده و تجربه کند و به این صورت، تمرین تصویر ذهنی را به اجرا گذارد.

چشمان خود را ببندید و در ذهن خود کاملاً احیا و بازسازی کنید. ابتدا آن را کلی تر ببینید و سپس وارد جزئیات شوید؛ تمام اجزای آن را ببینید و به تدریج و با تمرینات مکرر، تصویر را واضح تر نمایید. وضوح را به درجه ای برسانید که تصویر ذهن، همچون منظره ای طبیعی زنده، به نظر برسد .

۶-خوب شنیدن

اریک فروم، رابطه خوب شنیدن و تمرکز فکر را این گونه بیان می دارد: «اساس تمرکز حواس، در مناسبات افراد، این است که شخص بتواند به سخنان دیگران گوش بدهد. بیشتر مردم به دیگران گوش می دهند؛ حتی آنها را نصیحت می کنند؛ بدون این که واقعاً به آنها گوش داده باشند. آنان نه سخنان دیگران را جدی می انگارند و نه جواب خود را. به طور کلی، گفت وگو، آنها را خسته می کند. آنان گرفتار این پندارند که اگر با تمرکز کامل گوش دهند، به مراتب بیشتر خسته می شوند و حال آن که عکس این درست است. هر نوع فعالیتی که با تمرکز انجام شود، انسان را بیدارتر می کند»

خوب شنیدن و خوب گوش دادن به سخنان دیگران، توانایی تمرکز بر سخنان و گفته های دیگران را فراهم می کند و زمینه تمرکز بر امور دیگر را نیز فراهم می کند. در واقع، تمرکز در شنیدن، تمرین و ممارستی است در یکی از حواس چندگانه انسان که با سرایت دادن به دیگر حواس و کنترل آنها و متمرکز شدن بر موضوع و مسئله ای خاص، به تقویت تمرکز فکر می انجامد . به عبارت دیگر، تمرین و تمرکز در حواس ظاهری، زمینه ساز تمرکز در فکر و اندیشه است. برخی، تمرینات شنیداری مختلفی را پیشنهاد می کنند؛ مثلاً می گویند: چشمان خود را ببندید و به صدای تیک تاک ساعت گوش دهید و به مدت سه دقیقه، تمام توجه خود را فقط به صدای تیک تاک ساعت معطوف کرده، به هیچ چیز دیگر توجه نکنید و گوش خود را به صدای آن متمرکز کنید .

۷- نماز و عبادت تجلی تمرکز

نماز، موقعیتی را فراهم می کند که فرد می تواند در پرتو آن، ذرات پراکنده فکر را پیرامون محور یاد خدا، وحدت و تمرکز بخشد؛ زیرا در نماز، پیوسته اندیشه انسان متوجه خداست. وقتی آدمی برای دست یابی به تمرکز فکر در نماز، به محل سجده اش چشم بدوزد، از نگاه به اطراف باز می ماند و در نتیجه، افکارش در فضای مشخص و محدود عبادی نماز، به حرکت در می آید و در صورتی که مقدمات و اجزای نماز را با آمادگی به جای آورد، دوام بر تمرکز فکر در نماز خواهد داشت. اگر لحظاتی قبل از شروع نماز، بنشیند و بیندیشد که می خواهد در محضر چه بزرگی حاضر شود، بر کیفیت تمرکزش خواهد افزود و اینها همه زمانی حاصل می آید که نماز، نزد انسان، بزرگ و عظیم تلقی شود و در این صورت، تمرکزی که به کمک و برکت نماز حاصل می آید، همچون نیروی فراگیر و گسترده، به همه جوانب و زوایای زندگی رسوخ نموده، آدمی، برکات را در خویشتن و زندگی اش مشاهده می کند. بدون شک، نماز و عبادت، آشفته‌گی و پراکندگی فکری را به کلی می شوید و آرامش فکری و روحی شگفت‌انگیزی به انسان می بخشد. اگر افراد عابد را مورد توجه قرار دهید، همه دارای تمرکز فکر فوق العاده و آرامش روحی شگرفی هستند. کمتر کسی است که با تأثیر تسبیح گفتن، ناآشنا باشد. از زمان های قدیم تا کنون و در بین افراد قدیمی معروف است که تسبیح، راه اساسی مبارزه با پراکندگی فکر و اندیشه است.

اگر هر روز صبح، در خلوت صبحگاهی، تسبیحی به دست گرفته، ذکر تسبیحات اربعه - سبحان الله و الحمد لله و لا اله الا الله اکبر - را تکرار کنید و با حضور ذهن و حضور قلب و با آرامش مناسب، هر روز به این کار پردازید، مطمئناً به مرور زمان و به تدریج به تمرکز و نظم فکری دست خواهید یافت این کار را امتحان کنید و معجزات آن را شاهد باشید.

قدرت تلقین و تاثیر آن بر حافظه

انسان موجودی تلقین پذیر میباشد و تلقین پذیری یکی از ویژگیهای انسان است. تلقین تاثیر فوق العاده ای بر انسان دارد. شاید یکی از دلایلی که اسلام زندگی را با گفتن اذان در گوش نوزاد آغاز میکند و با تلقین به میت تمام میکند از اهمیت تلقین می باشد. بنظر میرسد یک بعد از ابعاد اذکار و عبادات هم بعد تلقینی آنها میباشد. همه انسانها با درجات مختلف تلقین پذیرند و این تلقین پذیری در خلسه بسیار افزایش مییابد. دانشمندان به دفعات نشان داده اند هر نوع تلقین مورد پذیرش ضمیر ناخودآگاه قرار میگیرد امروزه دانشمندان اثبات کرده اند که بخشی از اثرات داروها اثرات تلقینی آنها است لذا در پزشکی امروز استفاده از شبه داروها مطرح شده است که فاقد اثرات خاص دارویی و شیمیایی میباشد. در تمام اعصار تلقین نقش مهمی در زندگی انسان بازی کرده است. از تلقین میتوان برای منضبط کردن و تحت کنترل در آوردن نفس خود استفاده کرد. تلقین سازنده، نیروی شگفت‌انگیزی میباشد. یادتان باشد تلقین فی نفسه قدرتی ندارد مگر اینکه ما قبولش کنیم. بنابراین با آگاهی از اثرات تلقین از آن در جهت مثبت استفاده کنید و خود را از تلقینات منفی دیگران و محیط در امان نگه دارید.

انواع تلقین:

- ۱- تلقین کلامی
- ۲- تلقین فکری
- ۳- تلقین شنیداری
- ۴- تلقین دیداری
- ۵- تلقین نوشتاری

شما می توانید از هر یک از انواع تلقین که تمایل داشتید استفاده کنید. یاد آوری می نماییم که جملات تلقینی باید مثبت و کوتاه باشد و از قبل آماده و در دسترس قرار گرفته باشند، توجه کنید که برای تاثیر گزاری بیشتر این جملات را بسیار جدی و محکم و با باوری عمیق در ذهن خود تکرار کنید و یا بر زبان جاری سازید. جملات تلقینی زیر برای رسیدن به تمرکز خوب و تقویت حافظه پیشنهاد میگردد. (البته بسیار بهتر است تلقینات در حالت خلسه انجام گیرد)



- من همواره از هوش، شهامت و ذکاوت سرشارم.
- من به فرایند زندگی اعتماد دارم و ایمن هستم.
- من خودم را دوست دارم و تایید میکنم.
- من از آرامش الهی سر شارم.
- من دارای حافظه عالی و قدرتمند هستم.
- تمرکز من فوق العاده است.
- من با عشق و علاقه مطالعه میکنم.
- من با محبت به خودم توازن می بخشم.
- خواندن و مطالعه کردن به من احساس آرامش میدهد
- من خوب و راحت مطالعه میکنم و خوب و راحت یاد میگیرم.
- من در جلسه امتحان بخوبی مطالب را از ذهنم به برگه امتحان منتقل میکنم.
- من از درس خواندن و امتحان دادن لذت می برم.
- من نسبت به خود صادق هستم، من مسئول پیشرفت خودم هستم.

حالت خلسه و کاربردهای آن

خلسه حالتی بین خواب و بیداری است که امواج ذهنی در شرایط آلفا قرار می گیرند و تلقین پذیری انسان افزایش مییابد. در حالت خلسه انسان در:

- ۱- آرامش قرار میگیرد.
 - ۲- توجه از امور عادی جدا میشود.
 - ۳- آگاهی و تمرکز بیشتر میشود.
 - ۴- حواس پنجگانه فیزیکی تضعیف میشود.
 - ۵- حواس برتر هویدا و تقویت میشود.
 - ۶- ضمیر خودآگاه کنار رفته و ضمیر ناخودآگاه پدیدار میگردد.
 - ۷- در این حال امواج فکری انسان در سطح آلفا قرار می گیرد و تلقین پذیری انسان بیشتر میشود.
- بنابراین مناسب است که در حالت خلسه از تلقین استفاده نمود تا تاثیرات بیشتری به همراه داشته باشد. باید توجه داشت که خلسه از نظر کیفیت به دو نوع مثبت و منفی تقسیم بندی میشود باید خلسه منفی را شناخت و اگر پیش آمد از خلسه خارج شد.



ویژگیهای خلسه مثبت:

- ۱- تنفس آرام و عمیق است
- ۲- ضربان قلب طبیعی است
- ۳- شخص احساس آرامش و رهایی دارد

در حالی که در خلسه منفی تنفس تند و سطحی است و شخص حالت اضطراب و تنش دارد. در زندگی روزمره حالت هایی پیش می آید که مشابه خلسه میباشند باید در این شرایط و موقعیت ها به خود تلقین مثبت نمود.

حالت های مشابه خلسه:

- ۱- مواقعی که در حال استراحت هستید
- ۲- زمانی که خیلی خوشحال یا خیلی ناراحت هستید.
- ۳- لحظاتی قبل از این که به خواب بروید
- ۴- بلافاصله بعد از بیدار شدن

۵- قرار گرفتن در مکانهایی که جزء اهداف شما است.

۶- در موقع بیماری، حوادث

لحظات قبل از بخواب رفتن و بلافاصله بعد از بیدار شدن یک خلسه طبیعی عالی، مثبت، عمیق و بسیار سودمند و مفید میباشد. این دو نوبت خلسه بسیار ارزشمند میباشد و میتوان از آن در جهت تغییر در عادات و رفتار و نیز تصحیح باورهای ذهنی غلط در سطح ناخودآگاه استفاده نمود. بنابراین برای افزایش تمرکز و تقویت حافظه شما باید از این دو نوبت خلسه طبیعی استفاده نمایید. خلسه فی نفسه مفید میباشد بدین معنی که اگر شما در حالت خلسه قرار بگیرید و تلقین هم نکنید، صرف قرار گرفتن در خلسه برای سلامتی جسم و ذهن و تقویت تمرکز مفید میباشد.

تکنیک ساده برای قرار گرفتن در حالت خلسه

یک روش ساده و موثر برای رفتن در خلسه استفاده از تنفس و شمارش معکوس میباشد بدین ترتیب:

- ۱ زمانی برای رفتن به خلسه در نظر بگیرید که در شرایط متعادل باشید و فرصت کافی برای انجام تمرین داشته باشید.
 - ۲ بر روی زمین دراز بکشید و دستهای خود را در کنار بدن قرار دهید. (می توانید روی یک صندلی مناسب خود را رها کنید)
 - ۳ بدن خود را رها کنید بطوری که هیچ قسمت از بدن شما منقبض نباشد.
 - ۴ قبل از شروع تمرین به خود یاد آوری کنید که با هر شمارش معکوس آرامش و رهایی شما بیشتر میشود و با رسیدن به عدد یک شما در خلسه ای مناسب قرار میگیرید و کاملاً آماده انجام تلقینات هستید.
 - ۵ تنفس عمیق و آرام با توجه بر دم و بازدم انجام دهید.
 - ۶ شمارش معکوس را از ۲۰ تا ۱ انجام دهید. هر عدد را در ذهن خود مجسم کنید، لحظه ای خیره به آن نگاه کنید و سپس به عدد بعدی بروید.
 - ۷ تلقینات مورد نظر را انجام دهید.
 - ۸ با چند نفس عمیق، آرام آرام به حالت طبیعی برگردید.
- قبل و بعد از تمرین به خود تلقین کنید که در تمرینات بعدی با شمارش های کمتر و در زمان کوتاهتری به خلسه های عمیق تر خواهید رفت.

تکنیک مراقبه گاشو و مزایای آن

مراقبه گاشو یک تکنیک ساده و مفید برای ایجاد و تقویت تمرکز و افزایش قدرت حافظه میباشد. گاشو (Gasho) به معنی دستهای به هم چسبیده است، دستهایی که برهم قرار گرفتهاند و در مقابل قلب قرار داده شدهاند. مراقبه گاشو را میتوان بصورت نشسته روی صندلی، یا روی زمین به صورت دو زانو یا چهار زانو انجام داد. نکته مهم در انجام این مراقبه صاف بودن کمر و ستون فقرات میباشد. زیرا در این حالت جریان انرژی در کانال اصلی آن در بدن (که ساشومنا نامیده می شود و منطبق بر نخاع است) به سهولت و سادگی به حرکت در میآید.

مراقبه گاشو به تنهایی مراقبه کاملی است و هر کس میتواند روزانه ۱۰ الی ۲۰ دقیقه آن را انجام دهد. بسیار مناسب و لازم است که شما این مراقبه را انجام دهید و در انجام آن به مهارت برسید. نکته دیگر در انجام مراقبه گاشو این است که توجه و تمرکز باید بر محل تماس انگشت وسط باشد (انگشت آتش). در روزهای اول تمرین این مراقبه ممکن است تمرکز شما از این نقطه قطع شود و فکریهای پراکنده به ذهن شما برسد، در این حالت باید همچنان آرام باشید و هیچ عکس العمل تدافعی در مقابل این افکار نداشته باشید فقط به آنها به صورت ذهنی نگاه کنید و آنها را بپذیرید و دوباره تمرکز خود را به محل تماس انگشت وسط باز گردانید. با این روش بزودی میتوانید افکار خود را در کل زمان انجام تمرین مراقبه گاشو به این محل متمرکز کنید بدون اینکه افکار مزاحم حواس شما را از این نقطه منحرف کنند. توصیه میشود مراقبه گاشو را هر روز انجام دهید و به آن به صورت یک کار روزانه و لازم مثل مسواک زدن نگاه کنید، از انجام این مراقبه لذت ببرید و به نتایج بدست آمده از انجام روزانه و مرتب این تمرین توجه و تمرکز کنید. بزودی از انجام این تمرین لذت فراوان خواهید برد و نتایج خوبی بدست خواهید آورد، یادتان باشد این مراقبه در کمال سادگی بسیار قدرتمند است و میتواند یابوری خوب و همیشگی برای شما در تحصیل و زندگی باشد.

مزایای مراقبه گاشو:

- ۱- ایجاد آرامش
- ۲- افزایش تمرکز
- ۳- افزایش انرژی های فردی

مراحل انجام مراقبه گاشو

- * در حالتی آرام روی صندلی با پشتی صاف و چشمان بسته و یا نشسته روی زمین به صورت دوزانو و یا چهار زانو قرار بگیرید.
- * دستان خود را به هم گرفته و در مقابل قلب قرار دهید.
- * تمرکز و توجه خود را به محل تماس انگشتان وسط هدایت کنید.
- * مدت ۱۰ الی ۲۰ دقیقه در این حالت بمانید.
- * تمرکز خود را از محل تماس انگشت وسط قطع کنید و دستان خود را پائین بیاورید.
- * از خودتان بخاطر انجام این تمرین سپاسگذاری کنید.
- * چند نفس عمیق بکشید و به حالت عادی باز گردید.

تخیل و تصویر سازی ذهنی و کاربردها

تخیل نیرویی است که اندیشه را به ترتیبی تازه و متفاوت گردهم می آورد. تخیل یعنی توانایی آفرینش آرزو، هدف یا تصویری در ذهن، در تخیل هدفمند و ارادی از این توانایی برای تجلی و تحقق اهداف یا آرزو ها استفاده می شود. شما بر این خواسته و تصویر تمرکز می کنید و انرژی می دهید تا به صورت عینی در عالم مادی محقق شود. روش تفکر کنونی شما فقط یک عادت است که می تواند تغییر کند

تخیل و تصویر ذهنی کلید ذهن شهودی هستند. استفاده از تجسم خلاق شنا کردن در مسیر آب است یعنی بدون تلاش و تقلا، به اعتقاد روانشناسان بزرگ تخیل بزرگترین نیروی ذهن است. دانشمندان علوم ذهنی می گویند انسان می تواند آنچه را در تخیل خود تصور میکند بیافریند. آدمی همان می شود که در خیال خود تصویر می کند. تخیل نیرومندتر از اراده است و اگر نبردی بین این دو رخ دهد تخیل پیروز میدان خواهد بود.

برتری شما در این است که کشف کنید چگونه نظام باورهای خود را تحت تاثیر قرار دهید. برای این منظور یکی از موثرترین راهها تصویر سازی ذهنی است. تجسم و تخیل مثبت و هدفمند تمرینی برای استفاده از توانمندی ها و انرژی های ذهنی میباشد. برای رسیدن آسانتر به اهداف و ایجاد تحول در خود، تقویت اراده، افزایش تمرکز و تقویت حافظه، تخیل هدفمند و مثبت ابزاری قدرتمند در دست شما است. با سخاوت کائنات خلاقیت نامحدود در هر لحظه از زندگی شما جریان دارد. اگر آنچه را می خواهید واضح و شفاف به ذهن خلاق خود بدهید، خواستههایتان به سراغتان می آیند. تخیل مثبت و هدفمند، فن استفاده از نیروی خیال برای آفرینش خواسته های شما است.

تخیل کلیدی است برای دست یابی به تمرکز و آرامش در زندگی. صاحب نظران می گویند استفاده از تخیل هدفمند و هوشیارانه معجزه می کند. آنچه را در ژرفترین لایه ذهن به آن می اندیشید و منتظرش هستید به سوی خود جذب می کنید. تجسم یا آفرینش

ذهنی موضوع تازه ای نیست، انسانهای پیش از تاریخ هم با تخیل و اثرات آن آشنایی داشتند. دو هزار و پانصد سال پیش یونانیان قدیم از این قانون ذهنی استفاده می کردند. چارلز فیلمور می گوید تخیل این توانایی را به آدمی می دهد تا خود را از زمان و مکان برون فکند و وراء هرگونه محدودیت قرار گیرد. اگر در نیت و خواسته خود صمیمی، صادق و آماده تغییر باشید، براحتی به هدف می رسید. در استفاده از تخیل لازم است ذهنی باز داشته باشید. وقتی تجسم خلاق به هوشیاری مداوم و آگاهی شما بدل شد، می فهمید خود آفریننده زندگی خویش هستید. هدف نهایی این است که تخیل مثبت در هر لحظه از زندگی شما در حال ساختن آرمانهایتان باشد.. هدف محقق شده را خود را در ذهن نگهدارید. از جملات تلقینی هم استفاده کنید و از خود و همه سپاسگذاری کنید. هر چه قدر نسبت به خودتان احساس بهتری داشته و قدردان خود باشید، شادتر خواهید بود و انرژی خلاق شما افزایش مییابد

کاربردهای تخیل و تجسم:

*افزایش تمرکز

*تقویت حافظه

*ایجاد آرامش

*موفقیت در آزمونها

*افزایش اراده و اعتماد به نفس

*رسیدن به اهداف مادی، عاطفی، ذهنی، معنوی و...



استفاده از تخیل برای موفقیت در کنکور و...

برای استفاده از قدرت تخیل جهت موفقیت در کنکور و تقویت تمرکز باید هدف خود را به تصویر بکشید. اساتید اعتقاد دارند بهتر است تصویر مربوط به بعد از رسیدن به هدف باشد. به عنوان نمونه برای قبولی در کنکور بهتر است مراسم جشن فارغ التحصیلی خود را تصویر سازی کنید برای این منظور ابتدا تصویری باشکوه از مراسم جشن فارغ التحصیلی خود بسازید که در آن مراسم شما را بعنوان دانشجوی نمونه و ممتاز معرفی میکنند، هر قدر می توانید تصویر مراسم را باشکوه و احساس بیشتر بسازید. تشویق های دیگران را ببینید، خوشحالی خود و دوستان و خانواده خود را احساس کنید و... شما باید قبل از انجام تکنیک تصویر مربوطه را کامل و بدون اشکال در ذهن خود ساخته باشید.

مراحل انجام تکنیک

*زمان مناسب را برای انجام تکنیک انتخاب کنید.

*در حالت خلسه قرار بگیرید. (میتوانید از تکنیک خلسه صفحات قبل استفاده کنید)

*تصویر مراسم جشن فارغ التحصیلی را با دقت و تأمل در ذهن مرور کنید.

*با چند تنفس عمیق و آرام به حالت طبیعی باز گردید..

*برنامه ای منظم برای تکرار تکنیک در نظر بگیرید.
توجه: می توانید از خلسه طبیعی قبل از خواب استفاده کنید.

آنچه از حفظ کردن باید بدانید

- ۱- حافظه بخشی از مغز است که وظایف خاص خودش را انجام می دهد. بنابراین سعی کنید وظایفی را به آن محول کنید که قدرت انجام آن را دارد و چیزی را از آن طلب کنید که قادر به انجام دادنش باشد.
- ۲- این صحیح است که بدون حافظه یادگیری معنی ندارد اما یادگیری را به معنی حفظ کردن گرفتن هم کاملاً اشتباه است.
- ۳- برای حفظ کردن هر چه بهتر، سعی کنید به هنگام حفظ مطالب از تمرکز بالایی برخوردار باشید. زیرا عامل اصلی فراموشی های ما نداشتن تمرکز به هنگام حفظ کردن و یا بازیابی کردن اطلاعات از حافظه است.
- ۴- به خاطر داشته باشید که حافظه شما از دو بخشی اصلی تشکیل شده است ۱- حافظه کوتاه مدت که معمولاً برای چند لحظه تا حداکثر چند دقیقه کوتاه عمل می کند ۲- حافظه بلند مدت که از چند دقیقه تا پایان عمر مطالب را در خود نگه می دارد.
- ۵- مطالبی که به حافظه بلند مدت سپرده می شود بر اساس یافته های متعدد تا پایان عمر در ذهنمان باقی می ماند مگر آنکه در اثر آسیب های مغزی دچار آسیب دیدگی شود.
- ۶- آنچه را که شما فراموشی می نامید، فراموشی به مفهوم از بین رفتن آموخته هایمان نیست بلکه ناتوانی شما در به یادآوری آنچه که به خاطر سپرده اید است. برای مقابله با این پدیده باید از راهکارهای ویژه یادآوری استفاده کرد.
- ۷- برای آنکه مطالب از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت منتقل شوند (یعنی مسیر طبیعی و آزاد خود را طی کنند) باید از روش های خاص این انتقال مثل تکنیک توسعه معنایی، تکنیک قطعه قطعه کردن، تکنیک همسانی، تکنیک مغایرت، تکنیک زنجیره سازی و... استفاده کنید.
- ۸- این اصل را به خاطر بسپارید که هر مطلبی که فهمیده شود حتماً حفظ هم می شود اما هر مطلبی که حفظ شود الزاماً فهمیده نمی شود. به عبارت دیگر هر مفهومی محفوظ هم هست اما هر محفوظی مفهوم نیست، گواه این موضوع یادگیری طوطی وار است. کمی به آن بیاندیشید.
- ۹- سعی کنید هر چه را می خواهید حفظ کنید اول بفهمید تا به این ترتیب عملکرد حافظه شما در حد شگفت آوری افزایش یابد.

۱۰- مطالبی را که حفظ می کنید سازماندهی و دسته بندی کنید. زیرا حافظه ای که مطالب طبقه بندی شده و سازمان داده شده را دریافت می کند به مراتب بهتر از حافظه که مطالب مبهم و در هم را دریافت می کند عمل می نماید.

۱۱- مطالبی را که به زحمت به خاطر می سپارید به راحتی از دست ندهید. برای این منظور در فواصل مختلف آنچه را به خاطر سپرده اید مرور کنید تا مطالب به صورت صریح و روشن و در دسترس قرار گیرد.

۱۲- هر گز حجم انبوهی از مطالب را یکجا به خاطر نسپارید. برای حفظ کردن مطالب زیاد بهتر آن است که در فواصل زمانی مختلف بخش های گوناگون مطلب را حفظ کنیم. این کار دقت حافظه را افزایش خواهد داد.

۱۳- مطالبی را که در فواصل زمانی مختلف به حافظه سپرده می شوند را به یکدیگر متصل کنید و بین آنها پیوند معنایی ایجاد کنید تا هم یکپارچگی و انسجام حافظه حفظ شود، هم انسجام مطلب به خاطر سپرده شده و هم سهولت در بازیابی اطلاعات از حافظه ممکن و میسر گردد.

۱۴- حافظه شما در ساده ترین شکل می تواند به مرکز بایگانی یک اداره تشبیه شود. همانگونه که در اداره برای پیدا کردن پرونده تان نیاز به شماره پرونده دارید برای بازیابی اطلاعات از حافظه تان هم نیاز به سرخ خاصی دارید. به نظر شما این مسئله غیر طبیعی است ؟

۱۵- به هنگام حفظ کردن مطالب در حافظه از سر نخ های ویژه خودتان استفاده کنید. سرخ ها علائم، نشانه ها، کلمات یا حروفی هستند که سریعاً شما را به یاد مطالبی که به خاطر سپرده اید می اندازد. آیا طرح مشخصی برای این کار دارید ؟

۱۶- آنچه را که حفظ میکنید به قسمت های کوچکتری مثل پاراگراف، جمله و یا حتی واژه تقسیم کنید تا جریان حفظ کردن آسانتر شود.

۱۷- آنچه را که حفظ می کنید با صدای بلند تکرار کنید. این کار چند فایده دارد اول آنکه آنچه را می بینید در حافظه دیداری شما ثبت می شود. دوم آنکه آنچه را با صدای بلند تکرار می کنید مجبورید به حافظه حرکتی تان هم بسپارید زیرا برای تولید صوت به آن نیاز دارید. سوم آنکه آنچه بیان می کنید را خودتان هم می شنوید، بنابراین در حافظه شنیداری شما هم ثبت می شود. چهارم آنکه آنچه را می شنوید با آنچه را می بینید مقایسه می کنید و ... خلاصه کلام اینکه این شیوه حفظ کردن متکی به حافظه چند حسی است که بهترین نتیجه را به بار می آورد.

۱۸- هر مطلبی را که حفظ می کنید چند بار از خودتان بپرسید و خودتان به پرسشهایتان جواب دهید و جوابهایتان را با مفاهیم اصلی موجود در متن مقایسه کنید و ارزشیابی کنید. این کار یعنی از خود پرسیدن و به خود پس دادن بهترین نوع خود ارزیابی حافظه ای است.

۱۹- موقع حفظ کردن مطالب، از قدرت تخیل و تجسم ذهنی تان حداکثر استفاده را ببرید. این عمل باعث افزایش عملکرد حافظه می شود.

۲۰- سعی کنید موقع حفظ کردن خودتان را در موقعیت بازیابی اطلاعات قرار دهید. مثلاً تصور کنید آنچه را که اکنون در حال حفظ کردنش هستید مورد سوال توسط دبیر مربوطه قرار گرفته و شما در حال پاسخ دادن به آن هستید. این عمل هم راندمان حافظه ای شما را به شکل شگفت آوری افزایش می دهد.

تکنیکهای تضمینی برای تقویت حافظه

مرحله ۱: خلق حافظه

مغز ما سیگنال هایی با یک الگوی خاص در رابطه با وقایعی که تجربه می کنیم می فرستد و بین نرون های ما ارتباطی به وجود می آورد که سیناپس ها نامیده می شوند.

مرحله ۲: تثبیت حافظه

در این قسمت اگر هیچ کار دیگری نکنید حافظه به زودی پاک خواهد شد. تثبیت روند سپردن چیزی به حافظه ی بلند مدت است که بتوان آن را بعدها هم به یاد آورد. قسمت اعظم این روند وقتی که خوابیم اتفاق می افتد، مغز ما در زمان خواب همان الگوی فعالیت مغزی را بازسازی و سیناپس هایی که در طول روز به وجود آمده بود را تقویت می کند.

مرحله ۳: بازیابی حافظه

بازیابی فکری است که ما هنگام صحبت در باره ی خاطراتمان یا از بین رفتن آن می کنیم. به یاد آوردن یک خاطره آسان تر می شود اگر در طول زمان آن خاطره را قوی تر کنیم و هر بار که ما آن را بازیابیم کنیم همان الگوی فعالیت مغزی رخ داده و ارتباط را قوی تر می کند.

این حقیقت که با بالا رفتن سن حافظه از بین می رود دلیل نمی شود که نتوانیم روند از بین رفتنش را کند تر کنیم. تحقیقات نشان می دهند ما می توانیم حافظه مان را تا جای ممکن نگه داریم، اجازه بدهید نگاهی به این راه های علمی بیندازیم.

۱- تفکر و تعمق کنید تا حافظه فعالتان بهتر شود.

حافظه فعال تقریباً شبیه دفترچه یادداشت مغز شماست، جایی که اطلاعات جدید موقتاً نگهداری می شوند. هنگامی که نام کسی یا آدرسی که می خواهید بروید را می شنوید این اطلاعات را در حافظه فعالتان نگه می دارید تا اینکه کارتان با این اطلاعات تمام شود.

اگر این اطلاعات بیشتر از این برایتان استفاده ای نداشته باشد مغزتان اجازه می دهد به کل پاک شوند. اما اگر استفاده داشته باشند، به حافظه بلند مدت سپرده می شوند. آنجا می توانند تقویت شده و بعدا به یاد آورده شوند.

حافظه فعال چیزی است که هر روز استفاده می کنیم، پس اگر قویتر باشد، زندگی روزانه ما را خیلی راحت تر می کند. در اکثر بالغین این حافظه در حدود حداکثر ۷ مورد را می تواند در خود نگه دارد. اگر شما از ظرفیت حداکثری حافظه تان استفاده به طور کامل استفاده نمی کنید مدیتیشن می تواند آن را تقویت کند.

تحقیقات نشان داده است که شرکت کنندگانی که قبلا هیچ تجربه ای در مدیتیشن تمرکز حواس نداشتند، تنها در ۸ هفته توانستند حافظه فعالشان را بهبود بخشند. مدیتیشن با قدرت خود به ما کمک می کند تمرکز کنیم، همچنین پس از ۲ هفته اثرات مثبت اثبات شده ای روی نمرات آزمون های استاندارد و حافظه فعال داشته است.

چرا مدیتیشن برای حافظه مفید است؟ در طول مدیتیشن مغز شما در پردازش اطلاعات مانند حالت عادی فعال نیست.

بنابر این در این زمان استراحت کوتاهی به مغز شما داده می شود که ذهن خود را خالی کنید. در این حالت نه تنها استرس کمتری را احساس خواهید کرد بلکه چیزهای بیشتری هم به یاد می آورید.

۲- برای بهبود تثبیت حافظه قهوه بنوشید.

گفته می شود اگر قبل از یادگیری یک موضوع جدید مصرف کنید حافظه تان بهبود پیدا می کند، البته این موضوع قابل بحث است. بسیاری از تحقیقات اثرات ناچیزی از مصرف کافئین قبل از ایجاد حافظه جدید یافته اند.

اگرچه یکی از مطالعات اخیر نشان می دهد که مصرف یک قرص کافئین بعد از یادگیری یک موضوع، حافظه ی بازیابی را تا ۲۴ ساعت بعد بهبود می بخشد. شرکت کنندگان در این تحقیق تعدادی تصویر را به حافظه سپردند و سپس با دیدن همان تصاویر، تصاویر مشابه و تصاویر کاملا متفاوت آزمایش شدند.

آن ها باید تصاویری را پیدا می کردند که قبلا دیده بودند. این فرآیند که جداسازی الگو نامیده می شود، بر طبق گفته محققان بازتابی از "سطح عمیق تر ماندگاری حافظه" است.

در این مطالعه تمرکز محققان روی اثرات کافئین در تثبیت حافظه بود: فرآیند تقویت حافظه ای که ایجاد کرده ایم. و به همین خاطر آن ها به اثرات مثبت بیشتر مصرف کافئین بعد از یادگیری بیش از پیش اعتقاد پیدا کردند.

بنابراین فقط صبح ها برای شروع روزتان قهوه نخورید — یک قهوه کوچک در طول روز می تواند به بهتر نگه داشتن چیز هایی که یاد می گیرید در ذهنتان کمک کند.

۳- برای بهتر شدن حافظه بلند مدت، انواع توت ها را بخورید.

تحقیقات نشان می دهد که خوردن توت ها می تواند با کاهش حافظه مبارزه کند. یک بررسی نشان داد که یک رژیم غذایی عادی با مکمل بلو بری به مدت ۱۲ هفته در انجام وظایف حافظه تاثیر بسزایی دارد. اثرات بعد از تنها ۳ هفته شروع شدند و در طول مدت بررسی ادامه یافتند.

یک مطالعه ی بلند مدت روی حافظه پرستاران خانمی که بالای ۷۰ سال سن داشتند نشان داد آن هایی که به صورت منظم حداقل دو وعده در هفته از توت فرنگی یا بلوبری استفاده می کنند کاهش حافظه شان به طور نسبی کمتر بوده است. (اگر چه اثرات توت فرنگی ها قابل تردید است، چرا که این مطالعه توسط کمیسیون توت فرنگی کالیفرنیا انجام گرفته بود و مطالعه دیگری که در همین زمینه صورت گرفته می گوید که برای دیدن اثران توت فرنگی باید تقریباً روزی ۱۰ پاوند یا ۵ کیلو توت فرنگی بخورید)

در این زمینه تحقیقات بیشتری مورد نیاز است، اما دانشمندان کم کم به درک چگونگی اثر گذاری انواع توت ها روی مغز نزدیکتر می شوند. بلوبری به طور خاص برای داشتن مقدار زیادی زردینه یا فلاوانوید شناخته شده است، که به نظر می رسد ارتباطات موجود در مغز را تقویت می کند. آن ها روی حافظه بلند مدت اثرات مثبتی خواهند داشت.

۴- برای بهبود بازیابی حافظه ورزش کنید.

مطالعه روی مغز موش ها و انسان ها نشان داده است که تمرینات منظم می توانند بازیابی حافظه را بهبود ببخشند. ثابت شده است که تناسب اندام در افراد مسن به کند شدن روند کاهش حافظه کمک می کند آن هم بدون ورزش های ممتد و منظم. مطالعات نشان می دهند که ورزش منظم به طور خاص می تواند حافظه مکانی را بهبود ببخشد، بنابراین شاید برای همه ی انواع بازیابی های حافظه مفید نباشد.

البته فواید ورزش بی شمار هستند، در مورد مغز اثبات شده است که ورزش منظم منجر به بهبود توانایی های شناختی در کنار حافظه می شود. پس اگر به دنبال راهی برای داشتن ذهنی تیز هستید، باید بگوییم که قدم زدن پاسخ شماست.

۵- آدامس بجوید تا حافظه تان را تقویت کنید.

روش آسان دیگری که می تواند حافظه شما را بهبود ببخشد، جویدن آدامس هنگام یادگیری چیزهای جدید است. در این زمینه تحقیقات ضد و نقیضی وجود دارد، ولی مطالعه ای در سال گذشته منتشر شد که نشان می داد شرکت کنندگانی که در طول یادگیریشان آدامس می جویدند، در بازیابی حافظه دقیق تر بودند و زمان واکنش بهتری داشتند.

یکی از دلایلی که جویدن آدامس می تواند روی بازیابی شما اثر داشته باشد، این است که جویدن آدامس فعالیت هیپوکامپ (اسبک) را افزایش می دهد، هیپوکامپ منطقه مهمی از مغز می باشد که به حافظه مربوط است (هرچند هنوز مشخص نیست که چرا این اتفاق می افتد).

نظریه دیگر روی افزایش اکسیژن دریافتی و چگونگی توانایی بهبود تمرکز و توجه از طریق جویدن آدامس تمرکز می کند، این ها کمک می کنند که مغز هنگام یادگیری چیزهای جدید، ارتباط های قوی تری ایجاد کند. مطالعه ای وجود دارد که نشان می دهد شرکت کنندگانی که در طول یادگیری و تست حافظه آدامس می جویدند، سطوح ضربان قلب بالاتری دارند، فاکتوری که موجب افزایش اکسیژن دریافتی توسط مغز می شود.

۶- بیشتر بخوابید تا حافظه تان تثبیت شود.

دلایل اثبات شده ای وجود دارند که نشان می دهند خواب یکی از مهمترین عناصر در داشتن یک حافظه خوب است. از آنجایی که بیشترین مقدار تثبیت حافظه در خواب صورت می گیرد، مشخص می شود که مغز ما بدون داشتن خواب کافی برای تثبیت حافظه مان به دردسر می افتد.

حتی یک چرت کوتاه می تواند بازیابی شما را بهبود ببخشد. از شرکت کنندگان یکی از بررسی ها خواسته شد برای اندازه گیری قدرت حافظه شان، کارت های تصویر سازی شده ای را به خاطر بسپارند. بعد از به خاطر سپردن دسته ای از کارت ها یک استراحت ۴۰ دقیقه ای به همه ی آن ها داده شد، نیمی از آن ها در این زمان خوابیدند و نیمی دیگر بیدار ماندند. بعد از این استراحت هر دو گروه مورد آزمایش قرار گرفتند.

محققان متعجبانه دیدند آن هایی که خوابیده بودند به شکل قابل توجهی آزمون را بهتر انجام دادند. آنها ۸۰٪ پاسخ درست و گروهی که نخوابیده بودند ۶۰٪ موارد را درست پاسخ داده بودند.

تحقیقات نشان می دهد که وقتی موضوعی برای اولین بار به مغز وارد می شود، (به خصوص در هیپوکامپ) هنوز شکننده است و به راحتی فراموش می شود به خصوص اگر از مغز خواسته شود تا در همان لحظه چیزهای بیشتری به خاطر بسپارد. چرت زدن، موضوعات را به سمت نئوکورتکس ها هدایت می کند. جایی که ذخیره دائمی تر صورت می گیرد و به این ترتیب از جایگزین شدن آن ها جلوگیری می شود.

نه تنها خوابیدن بعد از یادگیری بخش مهمی از فرآیند ایجاد حافظه است، خوابیدن قبل از یادگیری مسئله جدید هم به همان مهمی می باشد. تحقیقات نشان داده است که محرومیت از خواب می تواند روی توانایی ما برای سپردن چیزهای جدید به حافظه و تثبیت آن ها اثر بگذارد.

مواد غذایی مفید برای تقویت حافظه

اسفناج به دلیل برخورداری از بافت های گیاهی از بروز بسیاری از بیماری ها پیشگیری می کند.

تحقیقات نشان می دهد زنانی که از اسفناج و سبزی های سبز دیگر استفاده می کنند، پیر شدن سلول هایشان را به تاخیر می اندازند.

اسفناج به دلیل آنزیم های موجود در برگ هایش موجب تقویت هوش و حافظه می شود. اسفناج از ماده دارویی به نام فولیک اسید برخوردار است که برای تقویت حافظه موثر است. اسفناج همچنین برای مبتلایان به بیماری قلبی بسیار مفید و حاوی مواد آنتی اکسیدان نیز است.

قهوه از موادی مانند آنتی اکسیدان ها، آمینواسید، ویتامین و مینرال برخوردار است به ویژه اگر دانه های قهوه را دم کنید و بخورید برای تقویت حافظه بسیار مفید است. قهوه همچنین ضد آلزایمر است و با مصرف مداوم آن دچار آلزایمر نخواهید شد. غلاتی مانند سویا، لوبیا، نخود فرنگی و عدس از روغن بسیار مفیدی برخوردارند که برای تقویت حافظه مفید و لازم است. میوه و سبزیجات نیز دارای آنتی اکسیدان های بسیار مفیدی برای بدن هستند و خوردن آنها موجب تقویت حافظه می شود. علاوه بر این تخم مرغ نیز برای تقویت حافظه بسیار مفید است به ویژه مصرف تخم مرغ در دوران بارداری موجب افزایش هوش کودک می شود.

یک ظرف ماست دارای امگا ۳ و دی.اچ.ای نیز برای تقویت حافظه بسیار مفید است.

انبه نیز از میوه هایی است که خوردن آن موجب تقویت حافظه می شود. این میوه دارای بافت های چربی است اما خوردن آن باعث می شود که گردش خون تسریع شود. هنگامی که گردش خون سریع تر شود باعث می شود خون بیشتری به مغز برسد.

محققان استرالیایی به تازگی دریافته اند موادی مانند کربوهیدرات هایی که به وفور در سیب زمینی یافت می شود، باعث تقویت حافظه می شود.

ماهی نیز یکی دیگر از مواد غذایی است که باعث تقویت و رشد سریع تر سلول های مغز و در نتیجه باعث تقویت حافظه می شود. ماهی برای عارضه قلبی نیز مفید است.

شکلات نیز یکی دیگر از موادی است که باعث تقویت حافظه می شود. البته بهتر است شکلات هایی را مصرف کنید که یا تلخ هستند و یا حاوی شیر باشند.

محققان معتقدند، غذاهای سرشار از آنتی اکسیدان ها و روغن زیتون حافظه را تقویت می کند.

همچنین محققان هشدار دادند که مصرف مواد غذایی دارای چربی و قند فراوان نظیر چیپس و نوشابه های گازدار بهره هوشی کودکان 'IQ' را کاهش می دهد.

دعاهایی برای تقویت حافظه

به طور کلی اموری را که در تقویت حافظه و فهم موثرند می توان به چند دسته تقسیم بندی نمود:

الف) امور معنوی:

۱) یاد خدا (انجام امور عبادی و تکالیف شرعی به ویژه نماز اول وقت)

۲) خواندن دعاهایی که برای تقویت حافظه موثر است، از امامان معصوم نقل شده است که از خدا بخواه که عقل تو را قوی بگرداند و از خدا طلب فهم و درک نما.

به عنوان نمونه چند دعا که برای تقویت حافظه موثر است ذکر شده است:

۱- سوره الرحمن را تا فبای آلاء ربکما تکذبان هر روز بعد از نماز صبح بخواند.

۲- مرحوم شیخ بهائی در کتاب تهذیب فرموده است به جهت زیادتی حافظه این دعا را بخواند.

اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي فَهْمَ النَّبِيِّينَ وَ حِفْظَ الْمُرْسَلِينَ وَ إِلَهَامَ الْمَلَائِكَةِ الْمُقَرَّبِينَ آمِينَ يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ.

۳- بعد از هر نماز این دعا را بخواند مجرب است.

سُبْحَانَ مَنْ لَا يَعْتَدِي عَلَى أَهْلِ مَمْلَكَتِهِ سُبْحَانَ مَنْ لَا يَأْخُذُ أَهْلَ الْأَرْضِ بِالْأَلْوَانِ الْعَذَابِ سُبْحَانَ الرَّثْوَفِ الرَّحِيمِ اللَّهُمَّ اجْعَلْ لِي فِي قَلْبِي نُورًا وَ بَصَرًا وَ فَهْمًا وَ عِلْمًا إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.

۴- جهت قوت حافظه هر روز ده مرتبه بگوید:

فَفَهَّمْنَاهَا سُلَيْمَانَ وَ كَلَّا آتَيْنَاهَا فَهْمًا وَ عِلْمًا وَ سَخَّرْنَا مَعَ دَاوُدَ الْجِبَالَ مَعَ دَاوُدَ الْجِبَالَ يَسْبُخْنَ وَ الطَّيْرَ وَ آلِهِ أَكْرَمْنِي بِالْفَهْمِ وَ الْخَفِظِ وَ الْخَيْرِ يَا قَاضِيَ الْحَاجَاتِ وَ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ أَجْمَعِينَ.

۵- هر روز صبح قبل از آن که کسی سخن بگوید این جمله را بخواند.

يَا حَيِّ يَا قَيُّوْمُ فَلَا يَفُوْتُ شَيْءٌ عِلْمُهُ وَ لَا يَتُوَدُّهُ.

۶- هر روز بعد از نماز نافله صبح بگوید.

اَللّٰهُمَّ لَا تُنْسِنِيْ مَا اَقْرَأَ فِيْ يَوْمٍ هَذَا فَاتَّكَ قُلْتُ سَنَفَرِّكَ فَلَا تُنْسِيْ.

۷- در حدیث سلمان فارسی (رضی الله عنه) آمده است که رسول خدا (صلی الله و علیه وآله) فرموده است: هر کس آیه‌الکرسی را با زعفران بر کف دست راست خود بنویسد و آن را با زبان بلیسد و هفت بار چنین کند هرگز چیزی را فراموش ننماید.

۸- پنج چیز است که حافظه را زیاد می‌کند و بلغم را از بین می‌برد:

۱- مسواک کردن، ۲- روزه گرفتن، ۳- قرائت قرآن، ۴- عسل خوردن، ۵- کندر جویدن.

۹- قبل از مطالعات این جملات را بخوانید.

اَللّٰهُمَّ اَخْرِجْنِيْ مِنَ الظُّلُمَاتِ الْوُحْمِ وَ اَكْرِمْنِيْ بِنُورِ الْفَهْمِ اَللّٰهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا اَبْوَابَ رَحْمَتِكَ وَ اَنْشُرْ عَلَيْنَا خَزَائِنَ عِلْمِكَ بِرَحْمَتِكَ يَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِيْنَ.

۱۰- مردی از شیعیان توسلات و ختم‌ها انجام داده که حضرت زهرا (سلام الله علیها) را در خواب ببیند و تقاضای حافظه کند. شبی در عالم خواب حضرت زهرا (علیها السلام) را که در پشت پرده‌ای قرار داشت مشاهده نمود تقاضایش را پرسید. عرض کرد کم حافظه و به شما ملتجی می‌باشم. فرمود: از این پس وضو را با آب گرم بگیر، زیرا آب سرد جهت حافظه شما خوب نیست. آن مرد به دستور حضرت عمل نموده حافظه‌اش قوت گرفت.

۱۱- کسی که می‌خواهد حافظه‌اش زیاد شود مسواک کند و روزه بگیرد و قرآن بخواند مخصوصاً آیه‌الکرسی را، و ناشتا ۲۱ عدد مویز با هسته سرخ بخورد زیرا جهت فهم و حفظ ذهن مفید خواهد بود. نافع خوردن حلوا و گوشت نزدیک گردن و عسل و عدس و گندر می‌باشد.

۱۲- هر روز هفت مثقال مویز ناشتا بخورد و همچنین هر روز با غذا خردل میل نماید.

۱۳- جهت حافظه شیخ کفعمی می‌فرماید: مویز و سعدکوفی و زعفران را با هم کوبیده و مخلوط کرده ناشتا بخورد.

۱۴- قرنفل و کندر خوب کوبیده تا نرم شود هر روز قدری ناشتا بخورد.

۱۵- از زیاد خوردن سردی بپرهیزد مانند ماست و برنج و امثال آن و خوردن آب زیاد.

۱۶- شیر حافظه را زیاد می‌کند و خوردن شیرینی‌جات و گوشت و عدس و عسل مخصوصاً ناشتا خوردن انار باليله آن.

۱۷- مربای آویشن که با شکر درست شده باشد و همچنین خوردن اسطوخدوس جهت حافظه مفید است.

۱۸- دائم‌الوضو بودن و رو به قبله نشستن و به صورت علما نگاه کردن و به عبادت مشغول بودن و اطاعت پدر و مادر نمودن و روزه داشتن و خوردن انگور و گرمی‌جات به طور عموم و خوردن آب کم و خوردن غذای کم جهت زیادی حافظه موثر است.

۱۹- از پیغمبر اکرم (صلی الله و علیه وآله) است که پنج چیز حافظه را قوی می‌گرداند.

۱- شیرینی، ۲- گوشت نزدیک‌گردن، ۳- عدس، ۴- نان سرد، ۵- خواندن آیه الکرسی.

۲۰- خواندن قرآن به خصوص آیه الکرسی.

۲۱- اجتناب از چیزهایی که باعث فراموشی می‌شود مانند؛ معصیت و گناه، علاقه و وابستگی زیاد به دنیا، سرگرمی و اشتغال بیش از حد به آن و غمگین و محزون بودن برای مسائل دنیایی.

۲۲- کاهش اضطراب و کسب آرامش به ویژه هنگام مطالعه.

۲۳- کاهش اشتغالات ذهنی.

۲۴- تقویت تمرکز و دقت.

مطالعه و مقاصد آن

مطالعه جریانی است که در طی آن شخصی مطلبی را از نوشته یا موضوعی دریافت می‌کند.

مقاصد مطالعه

-مطالعه برای زیاد کردن علم و سواد

-مطالعه برای پرکردن اوقات بیکاری و سرگرمی

-مطالعه برای پیدا کردن جواب سوالی

انواع روش های مطالعه

آیا تاکنون به این موضوع فکر کرده‌اید که هنگام مطالعه از چه روشی استفاده می‌کنید؟ یک روش مطالعه صحیح و اصولی می‌تواند بسیاری از مشکلات تحصیلی را از بین ببرد. بررسیهای بعمل آمده گویای آن است که افرادی که در زمینه تحصیل موفق بوده‌اند، روش صحیحی برای مطالعه داشتند. یادگیری مسئله‌ای است که در سراسر طول زندگی انسان بویژه در دوران دانش آموزی و دانشجویی اهمیت زیادی دارد. چرا که دانش آموزان و دانشجویان همیشه در معرض امتحان و آزمون قرار دارند و موفقیت در آن آرزوی بزرگشان است.

شاید به افرادی برخورد کرده باشید که می‌گویند: همه کتابها و جزوه‌ها را می‌خوانم، اما موقع امتحان آنها را فراموش می‌کنم، یا من استعداد درس خواندن را ندارم، چون با اینکه همه مطالب را می‌خوانم اما همیشه نمراتم پایین است و یا بسیاری از اینگونه مشکلات به نداشتن یک روش صحیح برای مطالعه باز می‌گردد. عده‌ای فقط به حفظ کردن مطالب اکتفا می‌کنند، بطوری که یادگیری معنا و مفاهیم را از نظر دور می‌دارند. این امر موجب فراموش شدن مطالب بعد از مدتی می‌شود، در واقع آنچه اهمیت دارد یادگیری معنا و مفهوم است، چیزی که نمی‌توانیم و نباید از آن دور باشیم.

برای آنکه مطلبی کاملاً آموخته شده و با اندوخته‌های پیشین پیوند یابد، باید حتماً معنا داشته باشد، در این صورت احتمال یادگیری بیشتر و احتمال فراموشی کمتر خواهد شد. بنابراین قبل از اینکه خود را محکوم کنیم به نداشتن استعداد درس خواندن، کمبود هوش، کمبود علاقه، عدم توانایی و سایر موارد، بهتر است نواقص خود را در مطالعه کردن بیابیم و به اصطلاح آنها بپردازیم. در اینصورت به لذت درس خواندن پی خواهیم برد. اولین قدم در این راستا آن است با اندکی تفکر عاداتهای نامطلوب خود را در مطالعه یافته و سپس عاداتهای مطلوب جایگزین آن گردد.

روش مطالعه خواندن بدون نوشتن

در این روش فرد از زمانی که کتاب را باز می کند، شروع می کند به خواندن متن و پشت سرهم بدون توقف متن ها را می خواند تا زمانی که خسته شود یا زمان مطالعه به پایان برسد. اکثر افراد از این روش استفاده می کنند. ولی این بدترین روش برای مطالعه است. زیرا در این حالت تمرکز فرد در سطح پایین قرار دارد، مطالعه گر در حالت منفعل قرار می گیرد و احتمال خواب آلودگی زیاد است. لازم به ذکر است که این روش خواندن که به روش خواندن روزنامه وار معروف است و زمان زیادی هست که منسوخ شده و کارایی بسیار پایینی دارد.

روش مطالعه گزینشی

برخی معتقدند از آنجا که شیوه نگارش کتابهای درسی، تحلیلی است، اطلاعات کلیدی در اوایل و اواخر فصل قرار دارد، بنابراین در مطالعه اینگونه کتابها باید نکات زیر رعایت شود.

- چند پاراگراف اول هر فصل را بخوانید.
 - چند پاراگراف آخر را نیز بخوانید.
 - اگر کتاب دارای پرسشهایی باشد آنها را مطالعه کنید.
 - تیتر ها و عنوانهای فرعی را بخوانید.
 - یکی دو خط از هر پاراگراف در اواسط متن را که به نظر مهم می آید، بخوانید.
 - بخش نهایی کتاب یا خلاصه نتایج را هم بخوانید.
- این روش نیز روش مناسبی برای مطالعه نیست. زیرا فرد نمی تواند بر کلیت مطالب تسلط پیدا کند.

روش مطالعه برجسته سازی (خط کشیدن زیر نکات مهم)

در این روش فرد همان طور که متن را می خواند، زیر نکات مهم خط می کشد یا با ماژیک فسفوری آن را رنگ می کند. دو نوع برجسته سازی: کسانی که زیر نکات مهم را خط می کشند نیز دو حالت دارد.

- ۱- اول مطالعه و فهم بعد خط: کسانی که اول مطلب را مطالعه می کنند و می فهمند بعد زیر نکات مهم را خط می کشند از روش مناسبتری استفاده می کنند. زیرا با مراجعه بعدی این نکات مهم تداعی گر سایر نکات می شود.
- ۲- انحصار توجه به خط کشیدن: برخی افراد به جای اینکه مطلب را مطالعه کنند و بفهمند تمام توجه آنها به خط کشیدن و برجسته کردن منحصر می شود. وقتی یک فصل را تمام می کنند می بینند که تنها چیزی که دست آورده اند خط خطی کردن کتاب است اما از فهم مطلب چیزی عایدشان نگشته است.

این روش نیز به دلیل تکرار و تشابه در خط کشیدن باعث تداخل مطالب در ذهن میگردد و سازماندهی مطالب مطالعه شده نیز به صورت صحیح از بین خواهد رفت چون امکان دارد شما برخی مطالب را با هم در یادآوری اشتباه بگیرید و عملاً کارایی بازیابی مطالب پایین خواهد آمد توصیه میگردد برای آزمون های تستی از این روش استفاده نشود چون به خاطر آوردن جزئیات مطالب مشکل خواهد بود ولی برای آزمون های تشریحی به نسبت بهتر است

روش مطالعه حاشیه نویسی

در این روش فرد ابتدا متن را میخواند بعد خلاصه آن یا نکات مهم آن را در حاشیه کتاب یادداشت می کند. این روش نسبت به دو روش قبلی بهتر است ولی بازهم روشی کامل برای درک عمیق مطالب و خواندن کتب درسی نیست ولی می تواند برای یادگیری مطالبی که از اهمیتی چندان برخوردار نیستند مورد استفاده قرار گیرد.

این روش نیز ضعف در سازماندهی درست مطالب در ذهن را دارد و عملاً بازیابی مطالب مطالعه شده مشکل خواهد بود و بهتر است به دلایل اشاره شده در روش قبلی برای آمادگی آزمون تستی استفاده نگردد.

روش مطالعه خلاصه نویسی

در این روش شما مطالب را میخوانید و آنچه را که درک کرده اید بصورت خلاصه بروی دفتری یادداشت می کنید که این روش برای مطالعه مناسب است و از روشهای قبلی بهتر می باشد چرا که در این روش ابتدا مطالب را درک کرده سپس آنها را یادداشت می کنید اما بازهم بهترین روش برای خواندن نیست.

مراحل این روش

الف: در اتاقی آرام بنشینید و کتاب را باز کنید، اولین صفحه فصل مورد نظر را بیاورید و چند برگه یادداشت تمیز و یک قلم هم در کنار دستتان بگذارید.

ب: عنوان فصل و عنوان بعد از آن را، اگر وجود داشته باشد، یادداشت کنید.

ج: اولین بند را بخوانید و سپس خواندن را متوقف کنید.

د: آنگاه به دقت به آنچه خوانده اند بیندیشید و در کلماتی هر چه کمتر و به زبان خودتان آن را خلاصه کنید، این خلاصه می تواند حتی چهار یا پنج کلمه باشد و به صورت جمله هم نباشد.

هـ: مواظب باشید زیاد ننویسید و خلاصه با خود بند برابر نشود و رونویس کامل از آن نباشد. فایده واقعی این روش زمانی آشکار می شود که بخواهید برای امتحان آماده شوید اگر فصل ها را خوب خلاصه کرده باشید، با مرور چند تا از این خلاصه ها خود را از خواندن کل کتاب معاف کرده اید.

این روش نسبت به روش های قبلی کارایی بهتری دارد ولی بهترین روش برای خواندن نیست چون بازیابی اطلاعات از ذهن ممکن است به سرعت اتفاق نیافتد و با عواملی مانند استرس و عدم تمرکز حواس مطالب مطالعه شده به صورت موقت قابل دستیابی نباشند و فراموشی مطالب را به دنبال داشته باشد.

روش مطالعه کلید برداری

در این روش شما بعد از درک مطالب، بصورت کلیدی نکات مهم را یادداشت می کنید و در واقع کلمه کلیدی کوتاه ترین، راحت ترین، بهترین و پر معنی ترین کلمه ای است که با دیدن آن، مفهوم جمله تداعی شده و به خاطر آورده می شود. کلید برداری روشی بسیار مناسب برای خواندن و نوشتن نکات مهم است.

در این روش، شخص نکته های مهمی را (نه کل مطالب را) که احیاناً نویسنده کتاب آنها را مشخص کرده است یا خود فرد مهم بودن آنها را تشخیص می دهد، روی برگه هایی یادداشت می کند و در زمان مناسب مثلاً هنگام امتحان از آنها استفاده می کند.

این روش خیلی موثر است و برای آمادگی آزمون های تستی توصیه می گردد می توان گفت این روش ثبت مطالب در ذهن، مانند به خاطر سپردن لطیفه و خاطرات تلخ و شیرین است که با به یاد آوردن کلید تمام آن مطالب یا وقایع سریعاً تداعی می شود

انتخاب کلید ها برای ثبت و یادآوری در این روش خیلی مهم است و باید طوری انتخاب شود که با فکر کردن به آن براحتی مطالب در ذهن بازیابی شود حتی کوچکترین جزئیات آن مطالب یا وقایع.

روش مطالعه خلاقیت و طرح شبکه ای مغز (تصویر سازی)

در این روش شما مطالب را می خوانید بعد از درک حقیقی آنها نکات مهم را به زبان خودتان و بصورت کلیدی یادداشت می کنید و سپس کلمات کلیدی را بروی طرح شبکه ای مغز می نویسید (در واقع نوشته های خود را به بهترین شکل ممکن سازماندهی می کنید و نکات اصلی و فرعی را مشخص می کنید) تا در دفعات بعد به جای دوباره خوانی کتاب ، فقط به طرح شبکه ای مراجعه کرده و با دیدن کلمات کلیدی نوشته شده بروی طرح شبکه ای مغز ، آنها را خیلی سریع مرور کنید . این روش درصد موفقیت تحصیلی شما را تا حدود بسیار زیادی افزایش میدهد و درس خواندن را بسیار آسان می کند. و بازده مطالعه را افزایش میدهد.

این روش که همان روش تصویر سازی در ذهن می باشد از موثرترین و کارآمد ترین روشهای مطالعه می باشد که بازدهی بسیار بالایی را خواهد داشت

روش مطالعه پس ختام

یکی از روش‌های موفق بهبود مطالعه و یادگیری روش اس‌کیو ۴ آر SQ۴R، است. اس‌کیو ۴ آر از حروف اول شش مرحله آن تشکیل یافته است:

پیش خوانی

سؤال

خواندن

تفکر

از حفظ گفتن

مرور کردن

پیش خوانی

اگر می‌خواهید مطالب کتابی را یاد بگیرید، نخست تمام آن کتاب را یک بار از رو بخوانید تا یک برداشت کلی از موضوع‌ها و قسمت‌های مهم آن کسب نمایید. این خواندن اجمالی یا پیش‌خوانی می‌تواند شما را در یک سازمان‌دهی به مطالب، مثلاً ایجاد نوعی ساخت سلسله مراتبی برای آنها، کمک نماید. مطالبی که لازم است در پیش‌خوانی فصل‌های یک کتاب مورد توجه قرار گیرند عبارتند از مقدمه یا توضیحات مقدماتی، هدف‌ها، تیتراهای اصلی و فرعی، خلاصه، و جملات مقدماتی یا جملات موضوعی پاراگراف‌ها. در رابطه با اثربخشی پیش‌خوانی گفته شده است همه اقدامات فوق به فعال شدن طرحواره‌های یادگیرنده کمک می‌کنند. بنابراین، یادگیرنده خواهد توانست متن فصل موردنظر را که بعد از پیش‌خوانی به‌طور کامل مطالعه می‌کند تفسیر نماید و به یاد بسپارد.

سؤال

برای هر قسمتی یا فصلی از یک کتاب که می‌خوانید در رابطه با هدفی که از مطالعه دارید سؤال‌هایی را طرح نمایید. یکی از راه‌های انجام این کار این است که عناوین را به سؤال تبدیل کنید. مثلاً در رابطه با فصل موجود می‌توان پرسید که روش پس‌ختم چیست؟ یا چگونه می‌توان فصلی از یک کتاب را پیش‌خوانی کرد؟ سؤال‌های خود را با کلمات چگونه، چه کسی، چرا، چه چیزی بسازید.

خواندن

در این مرحله، مطلب یا موضوع را بخوانید، به هنگام مطالعه سعی کنید سؤال‌هایی را که مطرح کرده‌اید جواب دهید. توجه خود را به اندیشه‌های اصلی، جزئیات مؤید اندیشه‌های اصلی، سایر اطلاعاتی که به هدف‌های خواندن شما مربوط هستند معطوف سازید. در صورت لزوم، سرعت خواندن خود را متناسب با سهولت و پیچیدگی متن تغییر دهید.

تفکر

سعی کنید با تفکر دربارهٔ مطالبی که می‌خوانید آنها را بفهمید و به آنها معنی بدهید. برای این منظور می‌توانید کارهای زیر را انجام دهید:

- آنچه را که می‌خوانید با مطالبی که از قبل یاد گرفته‌اید ربط دهید .
 - نکات فرعی را به مطالب اصلی پیوند دهید .
 - بکوشید تا تناقضات موجود را حل نمایید .
 - با استفاده از اطلاعاتی که می‌خوانید مسائل طرح شده را جواب دهید.
- مهم‌ترین اصل زیربنای تفکر در جریان مطالعه بسط معنایی است. یکی از راهبرهای مهم به یادسپاری بسط و گسترش مطالب است. ما به کمک بسط معنایی به مطالبی که می‌خوانیم شاخ و برگ می‌دهیم و بدین وسیله آنها را معنی‌دار می‌سازیم و لذا بهتر به خاطر می‌سپاریم.

از حفظ گفتن

پس از خواندن هر قسمت، سعی کنید مطالب مهم آن را به یاد آورید و برای خود بازگو کنید. ضمن این کار به سؤال‌هایی که طرح کرده‌اید پاسخ دهید. از حفظ گفتن به شما کمک می‌کند تا بر درک خود نظارت کنید و از این طریق به شما معلوم می‌گردد که چه قسمت‌هایی را خوب یاد نگرفته‌اید و باید آنها را از نو بخوانید.

مرور کردن

وقتی که خواندن تمام کتاب یا کل مطلب را به پایان رساندید، آن را مرور یا بازبینی کنید. بهترین راه مرور کردن این است که بکوشید تا، بدون مراجعه به متن، سؤال‌های مهم را جواب دهید. قسمت‌هایی را که نتوانستید به سؤال‌های آنها جواب دهید دوباره بخوانید . دوباره خواندن نوعی مرور کردن است. اما این کار برای همه کتاب ضروری نیست، سعی در جواب دادن به سؤال‌های اساسی بهترین راه مرور کردن است. راهبرد از حفظ گفتن را برای فصل‌های کتاب و راهبرد مرور کردن را برای کل کتاب به کار بندید.

با توجه به توضیحات بالا، روش اسکیو ۴ آر یا روش پس ختام بر سه اصل مهم بهسازی حافظه، یعنی سازمان‌دهی، بسط معنایی، و تمرین بازیابی استوار است. دلایل عمده موفقیت این روش و روش‌های مطالعه مشابه با آن همین اصول نظری هستند.

پژوهش‌های مختلفی انجام گرفته‌اند که نشان می‌دهند روش پس ختام در افزایش پیشرفت تحصیلی و بالا بردن کیفیت یادگیری دانش‌آموزان و دانشجویان مؤثر است. دریک پژوهش نشان داده شده است که دانشجویان قوی دانشگاه بیشتر از دانشجویان ضعیف از اجزاء روش پس ختام سود می‌برند. در پژوهش او دانشجویان قوی کسانی بودند که میانگین نمرات دانشگاهی آنان ۱۶ یا بالاتر و دانشجویان ضعیف کسانی تعریف شدند که میانگین درسی آنان کمتر از ۱۳ بود.

نکته منفی: این روش در ابتدای امر کمی طولانی و وقت گیر است. و دانش آموز یا دانشجو از بکار بردن آن هراس دارد. اما پس از مدتی استفاده از آن این روش قدرت خود را نشان می‌دهد.

نکته مثبت: باعث می‌شود فرد با تمرکز فکر بخواند. به طور فعال به یادگیری بپردازد. و هنگام مطالعه کسل و خواب آلوده نشود.

گروههای مطالعه کننده

گروه اول کسانی است که با صدای بلند مطالعه می‌کنند.

گروه دوم کسانی است که با زمزمه مطالعه می‌کنند.

عیوب این دو گروه این است که مزاحم دیگران می‌شوند، در وقت بیشتری مطالب کمتری را می‌خوانند، چون انرژی بیشتری مصرف می‌کنند زود خسته می‌شوند.

گروه سوم کسانی است که با چشمانشان می‌خوانند (گروه صامت خوان)

حسن کار این گروه این است که مزاحم دیگران نمی‌شوند، از مطالعه خسته نمی‌شوند، چون خوب می‌توانند حواس خود را جمع کنند در نتیجه بهتر یاد می‌گیرند، در وقت کمتر مطالب بیشتری را می‌خوانند.

نکته هایی برای تمرکز حواس در مطالعه

وضعیت جسمی: هنگام مطالعه بدنمان باید کاملاً راحت باشد.

مکان مطالعه: مکان مطالعه باید بدور از سروصدا بوده، همچنین زیاد گرم، سرد و یا کم‌نور نباشد و بهتر است محلی که در آن مطالعه می‌شود با رنگ سبز نقاشی شده باشد و باید در اتاق مطالعه گل‌های طبیعی با رنگ‌های سبز و زرد موجود باشد و محل مطالعه نزدیک به آشپزخانه و پرنور هم نباشد.

زمان مطالعه: درسهایی که نیاز به حفظ کردن ندارند بلکه به فکر کردن نیاز دارند (مانند دروس ریاضی و فیزیک) باید به موقع صبح خوانده شود. و درسهایی که نیاز به حفظ کردن دارند باید موقع شب و قبل از خواب و استراحت خوانده شوند.

چند توصیه موثر برای مطالعه



-وضو گرفتن

-خواندن دعای مطالعه

-هیچوقت با شکم و معده خیلی پر و یا خیلی خالی مطالعه نکنیم.

-فاصله چشمان تا کتاب حداقل ۴۰ سانتیمتر باشد.

-پشتمان نباید خم شود برای این کار بهتر است بر روی میز و صندلی مطالعه کنیم.

-در حال درازکش نباید مطالعه کنیم.

-خود را مقید نکنیم که حتما این مقدار کتاب را بخوانیم.

-عمیق و با فکر مطالعه کنیم.

-از انجام کارهای دیگر در موقع مطالعه خودداری کنیم.

دعای مطالعه

«خدایا مرا از تاریکیها و خیال بیرون ببر و با نور فهم بزرگوارمان کن و درهای رحمت را بر ما بگشا و گنجینه‌های مطالعه بر ما عطا کن ای مهربانترین مهربانان» .

وضعیت بدن در حال مطالعه

وضعیت بدن در هنگام مطالعه خیلی مهم و موثر است ، خیلی از افراد در هنگام مطالعه دراز می کشند یا لم می دهند یا راه می روند و در حال قدم زدن مطالعه می کنند ، این گونه رفتارها در حین مطالعه درست نیست و هر کدام به شکلی از کیفیت مطالعه می کاهند ، دراز کشیدن ایجاد خواب آلودگی کرده و راه رفتن تمرکز را بهم می زند . شاید بگویید که عادت کرده اید و این گونه بهتر یاد می گیرید اما این یک عادت غلط است و باید عادت درست را جایگزین آن کرد . شاید در ابتدا آسان نباشد اما اگر به این گونه عادت تمرکز نکنید از بین می روند .

بهترین جا برای مطالعه پشت میز مطالعه است . در یک کشور که دانش آموزان دچار افت تحصیلی و افسردگی شده بودند متوجه شدند که علت افت تحصیلی و افسردگی دانش آموزان لم دادن سر کلاس و کج و کوله نشستن هنگام مطالعه بوده و با اصلاح شیوه نشستن مشکل افت تحصیلی و افسردگی به کلی حل شد .

پس بهتر جا برای مطالعه پشت میز مطالعه است ، توجه داشته باشید که باید اصولی بنشینید اما این به معنی فشار آوردن به خوتان نیست کاملاً راحت بنشینید و بدنتان را سفت نکنید و خیلی راحت و آرام پشت میز مطالعه کنید .

بهترین حالت نشستن در پشت میز هم این است که کمی بدن را به عقب متمایل کنیم، به طوری که زاویه ی بین ران ها و تنه حدود ۱۳۵ درجه شود. البته اگر تکیه گاه مناسبی در پشتتان ندارید می توانید ۱۲۰ درجه هم بنشینید . ولی فراموش نکنید ۹۰ درجه نشستن (کاملاً صاف و قائم) کاری اشتباه است که در گذشتگان توصیه می کردند ، وقتی که زاویه ی نشستن ما قائمه باشد، انحنای طبیعی ستون فقراتمان کمتر شده و باعث می شود به صفحه های ژله ای بین مهره ها فشار بیشتری وارد شود. در ضمن ثابت نشستن طولانی با فشار پی در پی، باعث خوردگی و ساییدگی مهره ها و نرسیدن خون کافی به دیسک و سخت شدن و کاهش قابلیت انعطاف آن می شود. همه ی این عوامل دست به دست هم داده و ما را دچار کمردرد می کنند .

پس کاملاً آرام کمی متمایل به عقب می نشینید این گونه دیگر قوز هم نمی کنید ، ران و ساق پایتان زاویه ۹۰ درجه می سازد .

بهترین فاصله کتاب با چشم ۳۰ تا ۴۰ سانتی متر است که اگر دید در این فاصله مشکل دارید به پزشک مراجعه بفرمایید .

در ضمن از نشستن طولانی مدت بپرهیزد و در بین مطالعه از جا بر خواسته و کمی بدنتان را کش و قوس دهید .

درست نشستن شاید در ابتدا کمی مشکل باشد اما پس از مدتی به عادت می شود که نه تنها در زمان مطالعه افزایش تمرکز و یاد گیری را برایتان به ارمغان می آورد بلکه باعث حفظ سلامتی شما در دراز مدت می شود .

راه صحیح مطالعه مطالب پیچیده

همه دنبال این هستند که با اشتیاق مفاهیم عمیق علمی را حتی در اوقات فراغت ، سفر و ... فرا گیرند. گاهی این اشتیاق در جماعت کم رنگ می شود. افراد درمی یابند کتابهایی که آنها با امید و اشتیاق برای یادگیری باز می کنند، به چیزی مافوق فهمشان مبدل می شود. هر کتابی قصد دارد مفاهیمی را به خواننده اش برساند و این مقدور نیست، مگر آنکه نحوه مطالعه آن به درستی صورت گیرد. پس راه صحیح مطالعه یک کتاب با محتوای سنگین چیست؟

پاسخ سوال اخیر در یکی از قواعد مهم خواندن نهفته است. شما باید کتاب را قبل از تسلط بر آن ، سطحی بخوانید. ابتدا چیزهایی را دنبال کنید که می توانید آنها را بفهمید و خودتان را در برابر مطالب دشوار گرفتار نسازید. پاراگرافهای پیشین ، زیرنویسها ، مباحث و مراجعی را که از آنها می ترسید، درست بخوانید. کتاب دارای مطالبی است که شما سریعاً آنها را درک می کنید. حتی اگر نصف مطالب یا کمترش را درک کردید، شما می توانید کتاب مورد مطالعه را تا حدودی بفهمید. یکی از روشهای کتاب خوانی سطحی به خواندن اجمالی معروف است.

درست است که با مطالعه سطحی نمی توانید به آنچه که با خواندن و مطالعه عمیق بدست می آورید، برسید. با این حال خواندن اجمالی روش کاربردی است. در مواقعی که شما با انبوهی از کتابها روبرو هستید، با سطحی خوانی و با دقت شگفت آوری می توانید درکی کلی از محتوای کتاب بدست آورید.

مراحل سطحی خوانی

برای سطحی خوانی مراحل زیرین روش مناسب برای شروع مطالعه کتاب به صورت اجمالی است:

عنوان صفحه و مقدمه

به عنوان صفحه و مقدمه نگاه کنید و بویژه به عناوین فرعی یا دیگر نشانههایی توجه کنید که به هدف و چشم انداز کتاب یا نویسنده اشاره دارد. از این طریق آشنایی مختصری با محتوای کتاب هم خواهید یافت.

مطالعه فهرست مطالب

فهرست مطالب را برای کسب دریافت کلی از ساختار کتاب بخوانید. از فهرست کتاب به عنوان نقشه جاده ، قبل از شروع سفر کمک بگیرید، این عمل نیز یک دید عمومی از کتاب برای شما بدست می دهد.

مطالعه فهرست موضوعی

فهرست موضوعی کتاب را بازبینی کنید تا با دامنه موضوعات تحت پوشش یا منابع مورد استفاده مولفان و حتی خود مولفان آشنا شوید. هرگاه فهرست اطلاعات در پایان هر فصل، مهم و حساس به نظر رسید، برای درک بهتر، آنها را در متن پیدا کنید، بدین طریق شما کلید نزدیک شدن به مولف را پیدا می‌کنید.

شروع مطالعه محتوا

شما دیگر برای خواندن کتاب یا سطحی خوانی، هر کدام را که انتخاب کنید، آماده هستید. اگر سطحی خوانی را انتخاب کنید به فصولی از کتاب نگاه کنید که حاوی بندهای اصلی یا عبارات خلاصه شده در شروع یا پایان فصل هستند. پس صفحات را ورق بزنید. در عین حال یکی دو پاراگراف و گاهی هم چند صفحه متوالی را بخوانید. بدین صورت کتاب را ورق زده، همواره در پی یافتن نبض مطلب باشید، با این روش و تعمیم آن به کل کتاب شما آن را خوانده‌اید و محتوا و مطالبش را یاد گرفته‌اید.

تذکر مهم

اگر با این روش شروع به سطحی خوانی کتاب بکنید، چه بسا در پایان پی ببرید که به هیچ وجه در حال سطحی خوانی نیستید، بلکه آن را با دقت می‌خوانید، آن را می‌فهمید و از آن لذت می‌برید. بنابراین زمانی که کتاب را زمین بگذارید، درمی‌یابید که بعد از این هیچ موضوعی برایتان دشوار نخواهد بود. به عبارتی مطالعه هیچ کتاب و مطلبی برای شما مشکل نخواهد بود و در کل کتاب مشکلی ندارید.

آداب کلی مطالعه

یکی از ارکان مهم مطالعه پویا و فعال، رعایت آداب مطالعه است که با رعایت این آداب می‌توان از مطالعه خود نتیجه بهتری گرفت.

حالات شخص مطالعه کننده:

- * در هنگام مطالعه از دراز کشیدن و راه رفتن خودداری کنید، حالت نشسته روی زمین و یا صندلی درست است.
- * در مطالعه، خواندن باید با چشم انجام شود، از زمزمه و یا بلند خواندن بپرهیزید.
- * جستجو گرانه و فعال مطالعه کنید مانند یک کار آگاه.
- * هدفمند و با انگیزه مطالعه کنید مثل یک کاوش گر.

- * در هنگام مطالعه کنجاو، پرشور و با نشاط باشید مثل یک کودک.
- * مشتاقانه و متفکرانه مطالعه کنید مثل یک دانشمند.
- * احساس کنید نویسنده کتاب در کنار شما حضور دارد.

مکان و زمان مطالعه:

- * محل مطالعه شما باید مرتب و منظم باشد (این کار باعث نظم ذهنی و تقویت حافظه می شود)
- * از نور مناسب استفاده کنید
- * در جایی مطالعه کنید که هوای آزاد جریان داشته باشد و دمای مناسبی داشته باشد
- * حتی الامکان جلوی میز مطالعه بسته باشد تا مانع حواسپرتی شود.
- * به محض قرار گرفتن در مکان مطالعه ، بدون از دست دادن زمان شروع کنید.
- * حتی الامکان در زمان های ثابت درس ثابت بخوانید.
- * برای تثبیت مطالب خوانده شده، حدود ۲۰ دقیقه قبل از خواب شبانه آنها را مرور کنید.
- * مطالعه در زمان های کوتاه و پی در پی موثرتر از زمان ممتد و طولانی است (به جای اینکه ۳ ساعت بخوانید، ۳ تا یک ساعت بخوانید)
- * زمان را محدود کنید ،دقیقا مشخص کنید چه مقدار از متن را در چه مدت زمانی می خواهید بخوانید.
- * در هنگام خستگی مفرط و گرسنگی زیاد مطالعه نکنید.
- * گذشته و حال را رها کنید و زمان حال را دریابید و روی آن تمرکز کنید.
- * حتما در طول ۲۴ ساعت ، زمان هایی را برای هدفگذاری ،برنامه ریزی و ارزیابی عملکردتان در نظر بگیرید.
- * از هر فرصتی هر چند کوتاه ، برای مطالعه استفاده کنید.

دلایل حواس پرتی هنگام مطالعه

- * بی علاقه‌گی به موضوع مطالعه
- * خاطرات خوب و بد گذشته
- * تخیل در مورد آینده
- * اعتماد به نفس پایین
- * رفت و آمد و سروصدای دیگران
- * بدون روش مطالعه کردن
- * انتخاب زمان و مکان نامناسب برای مطالعه

یادگیری و انواع آن

یادگیری تغییر نسبتاً دایمی در رفتار است که در نتیجه تمرین حاصل شده است. تغییراتی در رفتار که حاصل‌اش (و نه تمرین) ، با شرایط موقت جاندار (مثل خستگی یا حالات ناشی از مصرف برخی داروها) باشند مشمول این تعریف نمی‌شود.

نگاه اجمالی

نقش یادگیری در همه صحنه‌های زندگی نمایان است. یادگیری نه تنها در آموختن خاص مطالب درسی ، بلکه در رشد هیجانی ، تعامل اجتماعی و حتی رشد شخصیت نیز دخالت دارد. مثلاً یاد می‌گیریم از چه چیزی بترسیم، چه چیز را دوست بداریم. چگونه مودبانه رفتار کنیم و چگونه صمیمیت نشان دهیم.

انواع یادگیری

از چهار نوع یادگیری مشخص می‌توان گفتگو کرد. این چهار گروه شامل خوگیری ، شرطی سازی کلاسیک ، شرطی سازی عامل و یادگیری پیچیده است که هر کدام را بطور مختصر توضیح می‌دهیم.

خوگیری

خوگیری ساده ترین نوع یادگیری است و آن عبارت از نادیده گرفتن محرکی است که با آن مانوس شده‌ایم، یا پیامد مهمی برای ما ندارد. به عنوان مثال ما به صدای تیک تک ساعت عادت کرده‌ایم لذا یاد گرفتن اینکه صدای تیک تاک ساعت تازه‌ای را نشنویم نمونه‌ای از خوگیری است.

شرطی سازی کلاسیک

شرطی سازی کلاسیک یعنی پیوند دادن دو محرک در اثر مجاورت. پس از آن که محرک خنثی (محرک شرطی) چند بار با محرک غیر خنثی (محرک غیر شرطی) ، محرکی که بطور طبیعی و ثابت پاسخی ایجاد می‌کند، همراه شد، از خنثی بودن ساقط می‌شود و

می‌تواند به تنهایی همان پاسخ را ایجاد کند. مثلاً نوزاد یاد می‌گیرد که دیدن پستان مادر، چشیدن شیر را در پی دارد.

شرطی سازی عامل

طبق نظریه شرطی شدن عامل، ارگانیسم یاد می‌گیرد که رفتار تقویت شده را تکرار کند. اولین پاسخهای درست با کوشش و خطایی تصادفی یا با راهنمایی فیزیکی یا کلامی حاصل می‌شود. رفتارهای تقویت شده، با فراوانی بیشتر ظاهر می‌شوند. مثلاً کودک می‌آموزد که کتک زدن خواهر یا برادر سرزنش والدین را به دنبال دارد.

یادگیری پیچیده

این نوع یادگیری متضمن چیزی بیش از تشکیل پیوندها است. مثلاً بکارگیری راهبرد معینی برای حل یک مسئله یا طراحی یک نقشه ذهنی از محیط خود.

ویژگی‌های یادگیری

تغییر در رفتار

یادگیری همواره با "تغییر" است، به گونه‌ای که بعد از کسب یادگیری موجود زنده (از جمله انسان) رفتارش (بیرونی یا درونی) به یک روش یا حالت جدید تغییر می‌یابد. این تغییر هم در رفتارهای ساده و هم در رفتارهای پیچیده دیده می‌شود.

پایداری نسبی

درست است که یادگیری همراه با تغییر است ولی هر تغییری یادگیری محسوب نمی‌شود، بلکه تغییرات ناشی از یادگیری پایداری (Permanency) دارند؛ و تغییراتی که پایداری نداشته باشند را نمی‌توان به یادگیری نسبت داد (نظیر تغییرات ناشی از مصرف دارو یا مواد، هیجانها، خستگی و... که پس از رفع اثر دارو، موضوع هیجان یا رفع خستگی و... تغییرات نیز ناپدید می‌شوند). (فردی که مسئله یا چیزی را یاد گرفته است تغییرات حاصل از آن را همواره با خود دارد و در مواقع لازم به اجرا در می‌آورد).

توانایی‌های بالقوه

یادگیری در فرد نوعی توانایی ایجاد می‌کند، بدین معنی که "تغییرات پایدار در رفتار" نتیجه تغییر در "توانایی‌ها" است، نه تغییر در رفتار ظاهری. اگر طرف دیگر این توانایی‌ها همیشه مورد استفاده قرار نمی‌گیرند بلکه بعضی مواقع بصورت بالقوه هستند و هر وقت موقعیت و فرصت استفاده فراهم شود؛ از حالت بالقوه خارج و به حالت بالفعل (عمل) در می‌آیند. مثلاً فردی که دوچرخه سواری را یاد گرفته است، اگر موقعیت دوچرخه سواری برای او فراهم نباشد این توانایی بصورت بالقوه در فرد باقی می‌ماند و هر وقت موقعیت و فرصت دوچرخه سواری فراهم شود (مثلاً یک دوچرخه در اختیار او قرار گیرد) این توانایی از بالقوه به بالفعل (حالت عمل) در می‌آید. این بدان معنی است که یادگیری هیچ وقت از بین نمی‌رود.

تجربه

هر نوع تغییر در تواناییهای بالقوه زمانی یادگیری محسوب خواهد شد که بر اثر "تجربه (Experience)" باشند، یعنی "محرکها" (عوامل) بیرونی و درونی بر فرد (یادگیرنده) تاثیر بگذارد (نظیر خواندن کتاب، گوش دادن به یک سخنرانی، زمین خوردن کودک و فکر کردن در باره یک مطلب و ...) بدین ترتیب تغییرات پایداری که در توانایی افراد بوسیله عواملی به غیر از تجربه بدست می آید یادگیری محسوب نمی شود. تغییرات پایدار غیر تجربه ای بیشتر عوامل رشدی را دربر می گیرند (نظیر عضلانی شدن، دندان درآوردن، تغییرات بلوغ، پیر شدن و ...).

یادگیری یا وراثت

بحث در مورد نقش یادگیری و وراثت (Inheritance) به سه نظریه متفاوت که هر یک طرفداران خود را دارند؛ منتهی می شود. گروه اول از این دیدگاه دفاع می کنند که "این وراثت است که رفتار و اعمال ما را شکل می دهد و یادگیری نقشی زیادی ندارد. گروه دوم به نقش مطلق یادگیری تاکید و وراثت را رد می کنند. اما در دهه های اخیر نظریه سومی نیز مطرح گردید که در آن بر نقش "تعاملی وراثت و یادگیری" تاکید شده است. هم از لحاظ نظری و هم از دیدگاه تحقیقی نظریه سوم بهترین دیدگاه و راهکار را دارد. از دیدگاه این گروه هیچ کدام مطلق نیستند، بلکه آنها کامل کننده یکدیگر هستند.

اهمیت مطالعه در یادگیری

یادگیری انسان از طرق مختلفی صورت می گیرد، ولی اگر بخواهیم یادگیری را محدود به یک جنبه خاص کنیم و یا به عبارتی آن نوع یادگیری را در نظر بگیریم که با اراده فرد صورت می گیرد و هدف کسب اطلاعات می باشد که در زمینه خاصی مورد نظر یادگیرنده است. شیوه هایی چون یادگیری از راه تدریس و سخنرانی و یادگیری از راه مطالعه برخورد می کنیم.

یادگیری از راه مطالعه فرآیندی است که یادگیرنده خود، اقدام به اجرای اعمالی می کند که نتیجه آن کسب اطلاعات از یک منبع مشخص می باشد. این منبع عمدتاً کتاب، مجله، مقاله و یا سایر منابع مشابه است. روشن است با هر نوع مطالعه ای یادگیری عمیق اتفاق نخواهد افتاد. بنابراین شیوه مطالعه در چگونگی یادگیری موثر خواهد بود. از این جهت شیوه مطالعه به عنوان یک روش برای یادگیری اهمیت قابل توجهی دارد.

یکی از روشهای نادرست مطالعه که یادگیری و یادآوری را دچار مشکل می کنند، مطالعه مطالب مشابه به یکدیگر می باشد. مطالبی که تشابه زیادی با یکدیگر دارند در صورتی که هم زمان یا بلافاصله پشت سر هم مورد مطالعه قرار گیرند، دچار در هم آمیخته شدن مطالب، یادگیری را نابسامان و یادآوری را دچار مشکل خواهد ساخت. به عنوان مثال مطالعه دو کتاب فیزیک و جغرافی پشت سرهم چنین مشکلی را بوجود خواهد آورد. در حالی که مطالعه بینش و فلسفه چنین تداخلی را ایجاد خواهد کرد.

مطالعه سطحی روش نادرست دیگر است. اغلب افراد عادت دارند مطالب را به صورت روزنامه‌وار مطالعه کنند. مسلماً با چنین روشی یادگیری توجه و دقت روی مطالب مورد مطالعه است. به عبارتی در مطالعه سطحی مطالب به حافظه دراز مدت منتقل نمی‌شوند.

حفظ مطالب تنها بخشی از مطالعه را شامل می‌شود و همه روند مطالعه نیست. برخی افراد عادت دارند از همان ابتدا شروع به حفظ مطالب کنند، بدون آن که ارتباط معناداری بین مطالب بدست آورده باشند. این روش نه تنها یادگیری را بسیار کند، عذاب آور و کسل کننده می‌سازد، بلکه مدت نگهداری اطلاعات کسب شده نیز بسیار کم خواهد بود.

روشهایی برای یادگیری بهتر

شیوه مطالعه خود را بهبود بخشید. مطالعه روزنامه‌وار چیزی عاید شما نمی‌کند و همانطور که مکث زیاد روی مطالب زمان شما را به هدر خواهد داد. از اینرو با بکار بردن شیوه‌های مناسب فرآیند مطالعه را پویاتر و جذابتر کنید و فعالانه شروع به مطالعه کنید. برای این کار ابتدا به صورت گذرا نگاهی کلی به مطالب مورد نظر برای مطالعه بیاندازید. عناوین سرفصلها و جداول و نمودارها را بخوانید و سعی کنید سوالاتی را برای خود ایجاد کنید.

مثلاً سعی کنید حدس بزنید که یک عنوان مشخص به بررسی چه مطالبی می‌پردازد و از این قبیل، بعد از آن مطالب را به صورت کلی‌تر بخوانید. در این مرحله می‌توانید هم به سوالات مطرح شده در مرحله قبل پاسخ کلی بدهید و هم سوالات جدیدی برای خود مطرح کنید. در مرحله بعد شروع به مطالعه دقیقتر کنید و تلاش کنید پاسخ سوالات خود را بیابید و اگر بتوانید آن را برای خود شرح دهید.

همیشه طوری مطالعه کنید که گویا قرار است همین حالا مطلب مورد مطالعه را برای فردی توضیح بدهید و اگر توانستید همین کار را هم بکنید.

یادداشت برداری کنید. برای این منظور در مراحل مختلف می‌توانید این کار را انجام دهید. برخی این کار را در پایان مطالعه انجام می‌دهند و برخی آن را مرحله به مرحله می‌نویسند و کاملتر می‌کنند. توجه کنید که منظور از یادداشت برداری کپی برداری نیست. بلکه توضیح و شرح خلاصه یا نکات مهمی از مطالب مورد مطالعه به زبان خود فرد است.

بین مطالبی که مطالعه می‌کنید با مطالبی که قبلاً یاد گرفته‌اید ارتباط برقرار کنید. مثال و نمونه‌هایی برای مطالب مورد مطالعه پیدا کنید و آن را مورد بررسی قرار دهید.

در مورد یک مطلب از چند منبع متعدد مطالعه کنید. این کار ذهن شما را فعالتر می‌سازد و یادگیری از زبان چند نویسنده مختلف، یادگیری شما را بهبود می‌بخشد.

برنامه مناسبی برای مطالعه خود انتخاب کنید و از قرار دادن مطالب مشابه هم در یک برنامه همزمان اجتناب کنید.

برای مطالعه زمان خاصی را در نظر بگیرید و از انجام چند کار همزمان با مطالعه اجتناب کنید. می‌توانید در فاصله زمانی بین دو مطالعه فعالیت‌های دلخواه خود را قرار دهید. اما انجام همزمان چند فعالیت با یکدیگر عملکرد شما را کند خواهد ساخت.

مکان مشخصی برای مطالعه در نظر بگیرید و از مطالعه در حالت دراز کش و خوابیده و در شرایط نامناسب خودداری کنید. تحقیقات نشان می‌دهد مطالعه به حالت دراز کش با تداعی فرآیند خواب و استراحت یادگیری را کند خواهد ساخت. همچنین تحقیقات مختلف نشان می‌دهد شباهت بین شرایط مطالعه و یادآوری، فرآیند یادآوری را بهبود خواهد بخشید. به عنوان مثال اگر یادآوری شما در جلسه یک امتحان کتبی انجام خواهد شد، سعی کنید مطالعه خود را با استفاده از یک میز و صندلی یا نیمکت انجام دهید.

یادآوری

یادآوری مرحله مهمی در فرآیندهای مربوط به حافظه است. در مراحل حافظه گفته می‌شود که رمزگردانی، نگهداری و یادآوری سه مرحله اساسی حافظه هستند و هر چند هر کدام از این مراحل نقش و اهمیت ویژه خود را دارا هستند، مرحله یادآوری نیز به نوبه خود اهمیت و تاثیر فزاینده در زندگی روزمره فرد دارد. بطوری که تمام یادگیریهایی ما بدون مرحله یادآوری هیچ معنی خواهد داشت. به عبارتی تا زمانی که فرد نتواند آنچه را یاد گرفته مجدداً یادآوری کند و در زمان مناسب مورد استفاده قرار دهد، تمام یادگیریهایی زائد و بی‌فایده خواهند بود. در این صورت ذهن و حافظه انسان مانند مخزنی خواهد بود که لحظه به لحظه مطالبی به آن افزوده می‌شود بدون آنکه کاربردی داشته باشند.

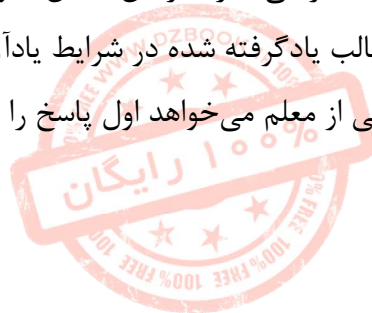
عوامل موثر بر فرآیند یادآوری

وجود ارتباط بین مطالب یادگرفته یادآوری آن مطالب را آسان خواهد ساخت. در صورتی که در حین یادگیری به یکدیگر مرتبط شده و پیوندی بین آنها برقرار گردد، علاوه بر اینکه یادگیری آن مطالب را آسان می‌سازد، به علت رابطه‌ای که بین مطالب ایجاد می‌شود، یادآوری آنها را با سهولت انجام خواهد گرفت. تصور کنید فردی که عملکرد قلب را بخوبی می‌داند، آشنایی با اختلالات قلبی و یادگیری آنها راحتتر خواهد بود نسبت به کسی که هیچ آشنایی با عملکرد قلب ندارد.

تشابه موجود بین دو مطلب نیز می‌تواند یادآوری را تحت تاثیر قرار دهد. در صورتی که وجود تشابه برای فرد مشخص باشند و فرد بتواند به وجه شباهت دو مطلب پی ببرد و همچنین وجوه تمایز آنها را از یکدیگر بازشناسد، یادآوری آسانتر خواهد بود. اما در صورتی که چنین وجه تشابه وجه تمایزی برای فرد معین نباشد یا فرد قادر به درک آن نباشد، یادآوری با تداخل مطالب همراه خواهد بود. شاید برای افراد زیادی پیش آمده باشد که سر جلسه امتحان پاسخ سوال دیگری را به جای پاسخ سوال مورد نظر نوشته باشند. در چنین شرایطی تشابه مطالب چنین اشتباهی را به بار می‌آورد.

عوامل هیجانی نیز در مشکلات مربوط به یادآوری دخیل هستند. این عوامل نه تنها در شرایطی موجب یادآوری می‌شوند، در برخی موارد نیز مانع یادآوری مطالب می‌شوند. تحقیقات نشان می‌دهند که اگر ما مطالبی را تحت شرایط هیجانی خاصی یاد گرفته باشیم، تحت همان شرایط هیجانی یادآوری بهتری خواهند داشت. اگر خاطره‌ای را با حالت یاس و ناامیدی در حافظه ما نقش بسته باشد، در شرایطی که مایوس و ناامید باشیم با احتمال بیشتری آن خاطره را به یاد خواهیم برد. به همین دلیل است که افراد افسرده اغلب خاطرات بد و منفی زندگانی خود را یادآوری می‌کنند. از سوی دیگر برخی هیجانات منفی در فرآیند یادآوری دخالت می‌کنند، مثل حالت‌های اضطراب که مانع از یادآوری مطالب یاد گرفته شده می‌شوند. این فرآیند سر جلسه امتحان برای افرادی که دچار اضطراب امتحان می‌شوند، بسیار اتفاق می‌افتد.

سرکوبی مطالب از علل مهم دیگر در یادآوری است. گاه مطالب ذخیره شده به خاطر بار هیجانی و ناراحت کننده‌ای که برای فرد دارند یا به نحوی با مسائلی ارتباط دارند که این حالت ناخوشایند را در آنها ایجاد می‌کنند، به سختی یادآوری می‌شوند یا اصلاً یادآوری نمی‌شوند. مثل کسی که وقایع اتفاق افتاده در حین تصادف رانندگی را که موجب از دست دادن عزیزانش شده فراموش می‌کند. وجود سرنخهای کلیدی معمولاً بر یادآوری اطلاعات تاثیر می‌گذارد. بر این اساس اصولی و پیشنهاد می‌شود که در بهسازی حافظه مورد استفاده قرار می‌گیرند. وجود سرنخهایی از مطالب یادگرفته شده در شرایط یادآوری به فراخوانی کل مطالب از حافظه کمک می‌کند. مثل دانش آموزی که در یک امتحان شفاهی از معلم می‌خواهد اول پاسخ را بگوید. در واقع او به دنبال سرنخی برای پیدا کردن مطالب برای یادآوری است.



نکته هایی کلی برای بهبود یادگیری

(۱) در فواصل زمانی کوتاه و منظم مطالعه کنید

این مسئله مدتهاست که تایید شده ، روانشناسان توصیه میکنند زمان مطالعه رو کم کنید ولی به تعداد دفعات اون اضافه کنید. بگذارید اینطور بگم که اگر شما یک متن رو در ۱۰ تا ۱۰ دقیقه با استراحتی کوتاه بین این فواصل بخونید نسبت به اینکه ۱۰۰ دقیقه به طور مداوم اون درس رو بخونید عملکرد بهتری رو از مغزتون شاهد خواهید بود! چرا که مغز برای سنتز پروتئین به زمان نیاز داره و شما با این کار این فرصت رو بهش خواهید داد. پس زمان های مطالعه رو به زمان های کوتاه ولی متوالی تقسیم کنید در غیر اینصورت میزان خستگی و استرس و عدم بازدهی کافی به سراغ شما میاد.

(۲) یک روز استراحت بدون عذاب وجدان!

این نکته هم از نکته ی شماره ۱ تبعیت میکنه منتهی در مقیاسی بزرگتر و در سیکل روزانه. دلیل استراحت کردن آماده ساختن خودتون برای روزهای آتی است. گرچه اگر شما از این استراحت عذاب وجدان بگیرید (یعنی خودتون رو مقصر بدونین و بگید من باید مطالعه میکردم!) کمکی به شما نخواهد کرد و باعث افزایش استرس در شما خواهد شد. مغز در حالت استرس اطلاعات رو بخوبی دریافت نمیکنه. سعی کنید یک روز در هفته به خودتون به طور کامل استراحت بدید ، بیرون برید و قدم بزنید ، با دوستانتون خوش بگذرونید و به اون عذاب وجدان فکر نکنید تا کاملاً برای هفته بعد آماده بشید.

(۳) به حالات روحی خودتون احترام بگذارید

اگر احساس میکنید خسته اید ، عصبانی هستید یا حواستون جمع نیست مطالعه نکنید . وقتی که در آرامش هستید مغز شما مانند یک اسفنج میتونه تمام اطلاعات رو جذب کنه! مجبور کردن خودتون به اینکه بشینید و درس بخونید وقتی حالت روحی مناسبی ندارید جر تلف کردن وقت چیز دیگه ای نیست. البته این نکته رو هم باید یادآوری کنم که تنبلی رو با این حالات اشتباه نگیرید! سعی کنید مدام به خودتون حالات و احساسات مثبت و خوب رو تلقین کنید.

(۴) مرور در همان روز

وقتی مطلب جدیدی رو یاد میگیرید سعی کنید در همون روز و با فاصله زمانی دوباره اون مطلب رو مرور کنید. اگه چند روزی صبر کنید و بعد مرور کنید مسلماً بعضی از بخشهای اون مطلب رو فراموش کرده اید ، بهترین کار اینه که همون روز اون مطلب رو مرور کنید و چند روز بعد هم یک نگاهی بیاندازید تا به حافظه بلند مدت منتقل بشه. از این نکته میتونید قبل از اینکه معلم درس بده هم استفاده کنید. چند روز قبل از اینکه مطلبی درس داده بشه برای خودتون بخونید و همون روز مرور کنید ، چند روز بعد که معلمتون اون مطلب رو در کلاس تدریس کنه به سطحی از درک در اون مطلب میرسید که برای خودتون هم قابل باور نیست!

(۵) از توالی طبیعی یادگیری استفاده کنید

خوب این یعنی چی؟! یادتون بیاد وقتی که به مهد کودک میرفتید همراه با آهنگ و شعر کارهایی رو انجام میدادید و مثلا با دست روی خاک دایره و مربع و ... میکشیدید و یا با مداد روی کاغذ اینکار رو میکردید. بعدها که به مدرسه ابتدایی رفتید با همون قلم و کاغذ و همون دایره و ... تونستید حروف الفبا رو بنویسید! این مسئله رو چه باور کنید چه باور نکنید این توالی نقش پررنگی رو در یادگیری شما داره ، در این توالی همه چیز از بزرگ شروع میشه و به کوچک ختم میشه. وقتی مطالعه میکنید سعی کنید اجسام و مطالب رو به صورت یک تصویر خیلی بزرگ (غول آسا) تجسم کنید و کم کم جزئیات رو بهش اضافه کنید. از نتیجه اش شگفت زده خواهید شد!

(۶) شپلوپکا !

این دیگه چیه؟! گرافه گویی و نامعقول بودن رو فراموش نکنید. مطالعات ثابت کرده اند چیزهای معقول و منطقی زودتر از مطالب غیر منطقی فراموش میشن. الزامی نداره همه چیز رو به صورت منطقی یاد بگیرید! از روش شپلوپکا (اسمیه که من روش گذاشتم) استفاده کنید. اگر این مورد رو با مورد ۵ ترکیب کنید که دیگه عالی میشه! چیزهای غیر منطقی و غول آسا و البته خنده دار! در یک جمله: تخیل بدون محدودیت!

یا اینکه تلفظ واژه ها رو به صورت آگاهانه و عمدی و البته خنده دار تغییر بدید! مثلا بجای بیسکویت بگید بیسبیکوت یا بیست کویت! (۷) محیط مطالعه رو آماده کنید

اگه برای مطالعه به چیز خاصی نیاز دارید سعی کنید برای خودتون فراهم کنیدش ، مثلا به مقدار نور کافی ، سکوت ، موسیقی ملایم ، تنهایی و ... البته توصیه میکنم خودتون رو به مطالعه در کتابخونه عادت بدید ، اولش سخته ولی بعد از مدتی از نتیجه راضی خواهید بود.

(۸) از فراموشی نترسید

طبیعیست که بعد از مدتی که چیزی رو یاد بگیرید اون رو فراموش کنید چون مغز مدام داره یاد میگیره. مغز مثل یک پیاز بزرگ هست و هر چیزی که یاد میگیرید مثل یک لایه این پیاز هست. وقتی مطلب جدیدی یاد میگیرید این لایه روی لایه قبلی تشکیل میشه و لایه قبلی به زیر فرو میره و دیرتر بهش دسترسی خواهید داشت (یعنی کم کم فراموشش میکنید) . بهترین کار مرور و حتی مطالعه کامل مطلب در آینده است. میتونید از شیوه هایی مثل زمان بندی لایتنر استفاده کنید و مطالب رو به حافظه بلند مدت منتقل کنید. پس از اینکه مطالب رو فراموش میکنید دلهره نداشته باشید چرا که امری طبیعیست و برای همه (البته به جز نوابغ!) رخ میده

۹) برنامه ریزی و مطالعه منظم

در واقع اینکه شما به صورت منظم ساعاتی از روز رو به مطالعه اختصاص بدید خیلی خوبه و باعث آمادگی جسمی و روحی بیشتری در شما میشه. ولی برای اینکه اینکار نباید در همون روز برنامه ریزی کنید. سعی کنید در روز قبل کارهای فردا رو منظم کنید و بر حسب ساعت برنامه ریزی کنید. برای مثال سه شنبه از ۳ تا ۴:۵ نوبت دکتر ، ۵ الی ۷ جغرافیا (تکنیک ۱۰ دقیقه رو فراموش نکنید) و ... در مطالب و پست های بعدی سعی میکنم روش برنامه ریزی درست رو هم براتون به اشتراک بگذارم.

۱۰) اهداف منطقی تعیین کنید

یکی از مهمترین دلایلی که افراد به اهدافشون نمیرسن اینه که هدف ها غیرمنطقی و غیرقابل دستیابی هستند. اگه اهداف رو قابل مدیریت و کنترل تعیین کنید به سادگی میتونید به اونها برسید و به یک روند عادت گونه در این کار خواهید رسید و به مرور اهداف رو ارتقا بدید. از قدیم هم گفتند سنگ بزرگ نشونه ی نزدن هست! پس صبور باشید و مرحله به مرحله پیش برید. حتما موفق میشید.

۱۱) از ناامیدی به شدت پرهیز کنید

این دیگه نیاز به توضیح نداره!! به اهدافتون فکر کنید و از شکست ها نا امید نشید ، سعی کنید با برنامه ریزی دقیق تر و منطقی تر شکست ها رو جبران کنید. آخر هفته عملکرد هفته قبل رو بررسی کنید و در صورتی که عملکرد خوبی داشتین و به برنامه ریزیتون عمل کردین به خودتون جایزه بدید! مثلا یک فیلم خوب در سینما! یا هرچی که دوست دارید.

در کل بهبود عملکرد تحصیلی و درسی چیزی نیست که بتونید زودی بهش دست پیدا کنید ، تلاش ، صبر ، پشتکار و پشتکار رمز موفقیت در هر زمینه ایه.

جدیدترین تکنیکها و ترفندهای مطالعه

چگونه شما حجم زیادی مطلب را از جاهای مختلفی مثل کتابها و نوشته‌ها را وارد بخش قابل اعتمادی از ذهن خود می‌کنید؟ برای بسیاری این کاری بس دشوار است! لذا برای آسان‌تر شدن یادگیری مطالب در اینجا باهم چند مرحله را مرور می‌کنیم که اگر شما این مراحل را انجام دهید نه تنها مطالعه کردن دیگر برای شما دشوار نخواهد بود بلکه این امر برای شما لذت‌بخش خواهد شد.

۱- مطالب را برای خود جالب و جذاب کنید

یک بحث کاملاً جدی و منطقی انگیزه لازم را به شما نمی‌دهد و شما بعد از مدت کوتاهی دلسرد شده و مطالعه کردن را رها می‌کنید، و تجربه نیز ثابت کرده که انگیزه‌هایی مثل رفتن به دانشگاه خوب و یا ساختن آینده‌ای رویایی نیز انگیزش لازم را برای شخص فراهم نمی‌کند، حال سؤالی که در اینجا مطرح می‌شود این است که چگونه مطالبی که قرار است بیاموزیم را برای خود جذاب و لذت‌بخش کنیم تا از خواندن و فراگیری آنها خسته نشویم؟ بایستی همیشه به کار خود به هر طریق ممکن عشق بورزیم و زیبایی‌ها و کاربردهای آن را در زندگی خود مشاهده کنیم، مثلاً اگر شیمی و یا فیزیک و یا دروسی از این قبیل می‌خوانید با انجام دادن آزمایشی کاربرد آن مطالب را ببینید و یا اگر دروس نظری مثل ریاضی را می‌خوانید با اثبات کردن فرمول‌ها به یادگیری و جذاب کردن مطالب به خود کمک کنید و یا وقتی که به تفریح می‌روید به گوشه و کنار توجه کنید و به دنبال کاربرد مطالب خوانده‌شده بگردید.

۲- زمان خود را مدیریت کنید

برای خود برنامه هفتگی داشته باشید و ساعات مطالعه برای هر روز را با توجه به نوع درس و میزان دیگر فعالیت‌های خود تنظیم کنید، داشتن برنامه از قبل تنظیم‌شده به شما در این راستا بسیار کمک می‌کند و شما را تا حد زیادی از سردرگمی خارج می‌کند و به شما هدف می‌دهد.

۳- در بازه‌های ۲۰ تا ۵۰ دقیقه‌ای مطالعه کنید

محققان ثابت کرده‌اند که ذهن انسان برای ساختن یک خاطره بلندمدت به زمان نیاز دارد و مطالعه بدون توقف و طولانی مدت به تشکیل این خاطره از آموخته‌های شما کمک نمی‌کند و صرفاً باعث می‌شود شما حجم زیادی از مطالب طبقه‌بندی نشده را وارد ذهن خود کنید و در کوتاه مدت نیز آنها را فراموش کنید لذا برای کمک به طبقه‌بندی مطالب در ذهن خود بایستی هر ۲۰ تا ۵۰ دقیقه به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه به خود و ذهن خود استراحت دهید و سعی کنید ذهن خود را آرامش دهید، شما می‌توانید این کار را با انجام نرمش و حرکات کششی بین استراحت خود انجام دهید و یا به امور دیگری غیر از مطالعه بپردازید البته نباید خود را در وقت استراحت خود از نظر فیزیکی خسته کنید بلکه باید اندکی سرعت جریان خون را در بدن خود بالا ببرید، البته نبایستی فراموش کنید

که خواب کافی نیز در یادگیری مطالب بسیار موثر و مفید است و در نظر داشته باشید که اگر بجای ۷-۹ ساعت ۴-۵ ساعت در شبانه‌روز بخوابید بایستی وقت بیشتری را برای یادگیری حجم ثابتی از مطالب بگذارید.

۴- یک جای مناسب برای مطالعه اختصاص دهید

مکان مطالعه بایستی آرام و ساکت باشد و جو مطالعه را به شخص انتقال دهد از این رو همیشه بایستی آرام‌ترین نقطه ممکن را برای مطالعه انتخاب کنید البته بعضی با صدای موسیقی و تلویزیون می‌توانند مطالعه کنند، افرادی که عادت به شنیدن صدای موسیقی هنگام مطالعه دارند بایستی در حد امکان از موسیقی‌های بی‌کلام استفاده کنند و برای افرادی که عادت به استفاده از تلویزیون در هنگام مطالعه دارند بایستی گفت که این ایده جالبی نیست زیرا تلویزیون ریتم یکسانی ندارد و از طرفی ممکن است مطلبی را پخش کند که تمام حواس شما را به خود جلب نماید لذا ترک این عادت به نفع شما تمام خواهد شد.

۵- ذهن خود را پاک کنید

اگر قبل از شروع مطالعه یا هنگام مطالعه متوجه شدید که پرش ذهن دارید و نمی‌توانید تمرکز کنید بایستی چند دقیقه مطالعه را متوقف کنید و مواردی که ذهن شما را مشغول کرده را در گوشه‌ای یادداشت کنید و بعد از آن به خود بگویید که بعداً به آن‌ها رسیدگی می‌کنید، روش دیگر برای برگرداندن ذهن خود به فرایند یادگیری استفاده از کلیدواژه است، بدین صورت که برای هر زمینه‌ای که در حال مطالعه آن هستید کلیدواژه‌ای تعریف کنید که مربوط باشد و بعد از آن هنگامی که دچار حواس‌پرتی شدید مرتب کلیدواژه را پیش خود تکرار کنید تا زمانی که دوباره به موضوع اصلی برگردید، برای مثال هنگامی که در حال مطالعه در زمینه گیتار هستید و ناگهان ذهن شما به جای نامربوط متوجه می‌شود بایستی سریعاً بگویید گیتار، گیتار، گیتار، ... تا زمانی که ذهن شما دوباره به موضوع اصلی که در زمینه گیتار است برگردد.

۶- در هنگام مطالعه هوشمندانه تغذیه کنید

افراد هنگام مطالعه به دلیل مصرف کردن انرژی دچار گرسنگی می‌شوند لذا برای جبران این کمبود انرژی افراد بایستی مواد غذایی مصرف کنند که در این باره نکاتی را بایستی رعایت کنند مثلاً نبایستی بگذارید تا گرسنه شوید و بعد به دنبال تهیه مواد غذایی باشید بلکه بایستی از قبل مواد غذایی برای خود مهیا کرده باشید تا وقت شما برای تهیه غذا هدر نرود و نکته دیگر که بایستی مورد توجه قرار گیرد این است که نباید غذاهایی مصرف شود که حجم زیادی از کالری را وارد بدن کند زیرا حجم زیاد کالری باعث می‌شود که جریان خون بیشتر اطراف معده برود و در نتیجه انسان دچار کسالت و بی‌حالی می‌شود که نتیجه آن کم شدن تمرکز است.

۷- نوشته‌های خود را دوباره در خانه پاکنویس کنید

بسیاری از اوقات مشاهده می‌شود که افراد وقتی سر کلاس هستند بیش از حد لازم به نظافت و مرتب بودن جزوه خود توجه می‌کنند به نحوی که از اصل موضوع غافل می‌شوند بنابراین توصیه می‌شود که سر کلاس درس جزوات و یادداشت‌های خود را بیشتر به صورت چرکنویس بنویسیم و بعداً آن‌ها را در خانه پاکنویس کنیم زیرا بدین نحو هم به مرور مجدد مطالب کمک کرده‌ایم و هم توجه خود را سر کلاس از دست نمی‌دهیم و بیشتر بر روی مطالب تمرکز می‌کنیم .

۸- چکیده و اصل مطلب را ابتدا یاد بگیرید

برای یادگیری مطالب جدید هر چه که جلوی چشم شما آمد را حفظ نکنید و یا از اول شروع به خواندن و حفظ کردن مطالب نکنید زیرا هم با این کار باعث ورود حجم زیادی از مطالب به ذهن خود به صورت ناگهانی می‌شوید و هم از طرف دیگر یادگیری تدریجی بسیار کارساز و پایدارتر است، در ضمن بایستی یادآوری شود که ارتباط دادن مطالب به هم به یادگیری بسیار کمک می‌کند، برای مثال هنگامی که شما می‌خواهید مطالب یک فصل جدید از کتاب خود را بخوانید ابتدا بایستی چند دقیقه وقت بگذارید و مقدمه فصل را بخوانید و سپس سرفصل‌ها را مطالعه کنید و بعد از آن خلاصه فصل را بخوانید و اگر هم توانستید چند خطی را از هر بخش مطالعه کنید، بدین گونه شما یک ایده کلی از فصل جدید خواهید داشت که در آینده بسیار برای شما مفید واقع خواهد شد، از دیگر روش‌ها برای یادگیری اصل مطلب مورد نظر استفاده از هایلایت (همون که با ماژیک مخصوص روی مطلبی میکشیم!) است زیرا با کمک آن می‌توان مطالب کلیدی را که به یادآوری مطالب اصلی کمک می‌کند را برجسته کرده و هر گاه که می‌خواهیم مطالب را مرور کنیم کافی است که فقط کلمات هایلایت شده را مرور کنیم البته شاید با این کار خود ارزش مادی کتاب خود را به صورت زیادی کاهش دهید ولی در حقیقت با این کار به سرعت بخشیدن به مرور کردن مطالب کمک زیادی می‌کنید، در ضمن نبایستی فراموش کنیم که مرور در امر یادگیری نقشی حیاتی را بازی می‌کند و باید به صورت دوره‌ای مطالب آموخته‌شده را مرور کرد تا از ذهن شما پاک نشود، و خلاصه‌برداری نیز کمک زیادی به یادگیری مطالب می‌کند ولی گاهی مشاهده می‌شود که عده‌ای در این زمینه مشکل دارند که پیشنهاد ما به آن‌ها این است که مطالب مورد نظر را به دیگران بیاموزند زیرا با این کار هم مطالب برای آن‌ها مرور می‌شود و هم اشکالات احتمالی با سؤال کردن افراد برطرف می‌شود و فرایند یادگیری بهتر می‌گردد .

۹- از فلش کارت استفاده کنید

بسیاری از افراد در به خاطر سپاری مطالب با مشکل روبرو هستند که بهترین روش برای حفظ کردن مطالب استفاده از فلش کارت است بدین گونه که افراد می‌توانند با کمک یک تکیه کاغذ و یا نرم‌افزارهای مربوطه این کار را انجام دهند بدین گونه که بایستی سؤال را یک طرف کاغذ نوشته و جواب را بر طرف دیگر آن بنویسند و هرگاه که موعد مرور مطالب شد با خواندن سؤال جواب آن را بدهند و تا جای ممکن هم بایستی سعی کنند که جواب را نگاه نکنند تا از این طریق ذهن خود را به فعالیت وادارند .

۱۰- مطالب را به هم گره بزنید

بهترین روش برای یادگیری بلندمدت مطالب گره زدن و مربوط کردن مطالب جدید با مطالب قبلی است. زیرا با این کار هم به یادگیری سریع‌تر مطالب کمک کرده‌ایم و هم دیرتر مطالب را فراموش می‌کنیم، برای مثال شما می‌توانید مطالب مربوط به یک درس سخت را به متن آهنگ مورد علاقه‌تان نسبت دهید و یا آن مطلب را به صورت شعر بخوانید و حفظ کنید زیرا این کار به ذهن شما کمک می‌کند تا مطلب کسل‌کننده را برایتان جذاب و دل‌چسب کند، و یا شما می‌توانید از کلمات رمز استفاده کنید مثلاً می‌توانید اول حروف اول هر کلمه را جدا کرده بعد آن‌ها را به هم بچسبانید که نتیجه آن ساختن کلمه‌ای می‌شود که در صورت رمزگشایی به شما در یادآوری مطلب مورد نظر بسیار کمک می‌کند، و یا از قدرت خیال خود برای به خاطر سپاری مطالب کمک بگیرید، مثلاً مطلب مورد نظر را در قالب یک فیلم متجسم شوید و آن فیلم را با جزئیات زیاد برای خود پخش کنید در نتیجه مطلب بهتر در ذهن شما ثبت خواهد شد، شما می‌توانید با خلاصه کردن مطالب آموخته‌شده و همراه داشتن آن در همه جا به مرور مکرر آن مطالب پردازید که نتیجه آن به خاطر سپردن آن مطالب در حافظه بلندمدت است.

۱۱- از مطالعه گروهی کمک بگیرید

شما می‌توانید برای تثبیت مطالب خود این مطالب را به دوستان خود درس دهید و آن‌ها نیز متعاقباً مشکلات شما را برطرف کنند که با این کار هم می‌توانید از دانش دوستان خود استفاده کنید و هم خستگی مطالعه تنهایی را از بین ببرید.

۱۲- تا جای امکان از شبکه‌های اجتماعی دوری بجوید!

بسیار دیده‌شده که افراد هنگام مطالعه حواسشان به شبکه‌های اجتماعی مثل فیس‌بوک و یوتیوب جذب شده و از کار اصلی خود غافل شده‌اند که توصیه می‌شود که یا هنگام مطالعه اینترنت خود را قطع کنید و یا با برنامه‌ریزی برای بررسی کردن حساب‌های کاربری خود در شبکه‌های اجتماعی در زمانی غیر از ساعات مطالعه، عوامل پرش ذهن خود را به حداقل برسانید و به افزایش تمرکز خود کمک شایانی کنید.

دلایل خیال پردازی هنگام مطالعه

در طول روز تمرکز بیشتره. سعی کنید در طول روز مطالعه داشته باشید که البته این نکته در افراد مختلف متفاوت و کاملاً بسته به شرایط ذهنی و علایق هر فرد، فرق می‌کند.

رعایت و اجرای نکات تاثیر گذار زیر می‌تونه این معضل درسی اکثر داوطلبان رو کمتر و در نتیجه باعث افزایش سرعت یادگیری شود.

۱- مکان مطالعه فقط برای مطالعه باشه نه خوردن، خوابیدن، اینترنت، تماشای تلویزیون، موبایل بازی و ۶ تا در هنگام حضور در این مکان، فقط افکار درسی به ذهنتون بیان نه پارازیت های مزاحم.

۲- یک برنامه درسی حجمی و اجباری داشته باشید. یعنی خود را مقید کنید که در یک زمان خاص و مبحث تعیین شده، درس را باصطلاح جمع کنید. تا ذهن فرصت نکند به حاشیه های غیر از درس پردازد و فقط درگیر درس خواندن شود.

۳- برای تمرکز و فرار از افکار خیال پردازنه، از روش تند خوانی استفاده کنید. هرچند که با اینکار بر مبحث، ۱۰۰ درصد مسلط نمی‌شوید ولی برای تمرکز بسیار عالیست.

۴- اگر در ضمن مطالعه، افکاری غیر از درس خواندن سمتتون اومد سریع این افکارو روی یک کاغذ یادداشت کنید تا بعداً و در مکانی دیگر بهش فکر کنید.

۵- مطالعه را به بازه های زمانی کوچک تر تقسیم کنید تا بیشترین بازدهی را در یادگیری داشته باشید. هرچه این بازه های زمانی کمتر باشند باعث تمرکز زیاد شما در حین یادگیری می‌شه و مغز دیگه فرصت خیال پردازی پیدا نمی‌کند.

۶- حتماً بعد از هر ۴۵ دقیقه مطالعه، ۱۰ دقیقه استراحت کنید، از جای خود بلند شوید، چیزی میل کنید. این استراحت کوتاه، به مغز شماست نه جسم تان. که باعث خون رسانی بیشتر و ایجاد تمرکزی بالاتر می‌شود.

۷- اگر دیدید مغز داره شروع به خیال پردازی میکنه، با صدای بلند درس بخونید. این تنها راه برگشت سریع به تمرکزه.

۸- پویا و فعال مطالعه کنید. ضمن مطالعه حتمن خلاصه برداری و نکته برداری کنید. مطالب مهم رو علامت دار کنید. با این کار شما دارید داده های زیادی را وارد مغز می‌کنید و مغز درگیر پردازش این داده ها و ثبت اطلاعات می‌شود و دیگه فرصتی برای خیال پردازی نخواهد داشت.

۹- عادت کنید، تمرین کنید با کوچکترین حرکت و صدایی حواستون پرت نشه و با تمرکز به مطالعه ادامه بدهید با گذشت زمان کم کم دیگه این مسئله براتون عادی میشه و دیگه بیتفاوت میشین.



۱۰- بطور ذاتی مغز نیاز به فعالیت و درگیری فکری دارد، پس اگر ذهن خود را درگیر و متمرکز بر مبحث درسی نکنید اون خودشو درگیر مباحث و حاشیه های فکری میکنه.

۱۱- حتما یک رغیب در سطح خود و هم رشته داشته باشید چرا که ترس از عقب ماندن از رغیب باعث جمع کردن تمام حواس به درسها میشود.

۱۲- در طول روز تمرکز بیشتره. سعی کنید در طول روز مطالعه داشته باشید که البته این نکته در افراد مختلف متفاوته و کاملا بسته به شرایط ذهنی و علایق هر فرد، فرق می کنه.

۱۳- خستگی یا گرسنگی در حین مطالعه باعث عدم تمرکز در مطالعه می شود.

۱۴- جهت افزایش تسلط در یک مبحث درسی، در یک زمان فقط بر روی یک مبحث متمرکز شوید تا مغز بهتر بتواند داده های ورودی را تحلیل و در آخر ثبت کند.

۱۵- آرامش خود را در هر شرایطی حفظ کنید. عصبانیت و هیجان زیاد، دشمنان تمرکز و باعث هدایت مغز به سمت افکار پرت و خیال پردازین.

۱۶- با ذوق و اشتیاق یاد بگیرید. همیشه به خودتون بگید که اگر مثلا من زیست رو خیلی خوب بخونم، مسلط تر می شم و درصد هام بیشتر و به پزشکی قبول شدن و یا رشته مورد علاقه ام خیلی نزدیک تر می شم.

۱۷- حتما ضمن مطالعه و بعد از مطالعه، خودتون تست طرح کنید و حتما تست های مبحث خوانده شده را بزنید. این ایجاد تنوع در مطالعه باعث پیشرفت پلکانی شما در آن درس می شود.

نکته ای بسیار مهم: با توجه به دوری جستن از حفظیات و مفهومی شدن دروس عمومی همانند دروس اختصاصی در کنکور سراسری، در این چند سال اخیر، عمومی ها رو به روش تخصصی ها، تست کار کنید یعنی بلافاصله بعد از خواندن مطلب درسی تست های آن مبحث را بزنید و به روز بعد موکول نکنید.

۱۸- همیشه دست به قلم باشید. نوشتن در حین مطالعه بزرگ ترین سلاح جنگ با خیال پردازیت و در مقابل یکی از عوامل اصلی موفقیت در یادگیری تکنیکی مطالب است. در این صورت مغز به طور اتوماتیک و با توجه به تمرین های زیاد در نوشتن مباحث، قادر خواهد بود مطالب را سریع رمز گردانی کند.

۱۹- ضمن مطالعه سعی کنید مغز را به سمت مطالب قدیمی تر خوانده شده هدایت کنید و سعی در به یادآوری مباحث کنید. تا مغز مقید بشه که خوب باید درس بخونه و مطالب رو بیاد بیاره.

رفع خواب آلودگی هنگام مطالعه

- ۱- برای خود برنامه‌ای شبانه روزی تنظیم کنید و کارهایتان را اعم از: مطالعه، خواب، عبادت، تفریح، ورزش، تغذیه و ... در زمان معین و طبق برنامه انجام دهید.
- ۲- در مکان خیلی گرم درس نخوانید به خصوص هم‌اکنون که زمستان است و بسیاری در گرم کردن اتاق زیاده‌روی می‌کنند. دمای مناسب اتاق حداکثر ۲۴ یا ۲۵ درجه‌ی سانتی‌گراد باشد. بیش از این دما و گرمای ناشی از آن هر چند در زمستان برای بسیاری لذت‌بخش است می‌تواند کاهش یادگیری و حتی خواب‌آلودگی را به همراه داشته باشد.
- ۳- سعی کنید هنگام مطالعه، صاف و درست بنشینید. هیچ‌گاه درازکشیده و به اصطلاح خوابیده، درس نخوانید؛ چون مغز باید هم‌زمان دو وظیفه خوابیدن و مطالعه را اجرا کند هنگام مطالعه از ماندن در یک وضعیت ثابت برای مدت طولانی اجتناب کنید. زمانی که برای مدت طولانی مطلبی را می‌خوانید، یک تاثیر خواب آور روی ذهن دارد. بهترین حالت، نشستن است، به ویژه نشستن روی صندلی و پشت میز مطالعه توصیه می‌شود.
- ۴- از پراکنده خوانی اجتناب کنید؛ مطالعات شما باید هدفمند و در زمان مناسب باشد.
- ۵- آب بنوشید، نوشیدن آب می‌تواند باعث رفع خواب‌آلودگی شود به خصوص وقتی خودتان برای نوشیدن آب از جا برخیزید، تحرک داشته باشید. در بین ساعت مطالعه‌ی مفید خود تقریباً هر یک ساعت و نیم یا دو ساعت یک استراحت کوتاه لازم و مفید است. از یک جا نشستن مداوم و حبس کردن خود در اتاق و البته تنبلی بپرهیزید.
- ۶- هنگام مطالعه، به طور پی در پی وضعیت بدنی خود را تغییر دهید تا تمرکزتان افزایش یابد.
- ۷- شب‌ها حداقل شش ساعت استراحت و خواب داشته باشید و در بین روز، بعد از صرف نهار، یک ساعت استراحت کنید.
- ۸- گاهی اوقات با صدای بلند درس بخوانید؛ این کار دو فایده دارد؛ علاوه بر این که باعث می‌شود هنگام مطالعه کم‌تر دچار خواب‌آلودگی شوید سبب می‌شود که تمرکز شما هنگام مطالعه بالا رود؛
- ۹- در خوردن زیاده‌روی نکنید: حتی در خوردن مواد غذایی مناسب و مغذی پرخوری سبب تمرکز زیاد نمی‌شود بلکه می‌تواند باعث خواب‌آلودگی و کاهش تمرکز شود.
- ۱۰- بعد از غذا خوردن، بلافاصله مطالعه نکنید .
- ۱۱- خوردن میوه برای بیدار نگه داشتن تان فوق العاده است

۱۱- هنگام مطالعه، در فاصله های زمانی کوتاه، فعالیت بدنی داشته باشید.

۱۲- وقتی احساس خواب آلودگی می کنید، موضوع های جالب را بخوانید.

۱۳- هنگام امتحانات، از مواد قندی و مغذی (مانند خرما، کشمش، انجبر، عسل، مربا و...) و یا حداقل چند دانه کشمش و یا بیسکویت بخورید.

۱۴- اگر ممکن است یک دوش آب ولرم مایل به سرد بگیرید. این کار انرژی مغز شما را بالا می برد.

۱۵- نفس بکشید: تا جایی که می توانید نفس های آرام و عمیق بکشید. تمرین تنفس به اکسیژن گیری بدن تان کمک کرده و خواب آلودگی را برطرف می کند.

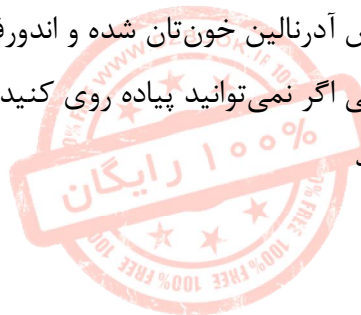
۱۶- برای مدتی از آن فضا بیرون بروید نور خورشید به بدن شما یادآوری می کند که روز است. پردازش طبیعی بدن برای این است که در طول روز هشیار و در طول شب خواب باشید

۱۷- قدم بزنید: یک پیاده روی تند و تیز باعث افزایش آدرنالین خون تان شده و اندورفین هایی را که احساس انرژی و هشیاری را در شما برانگیخته می سازد در خون تان رها می کند. حتی اگر نمی توانید پیاده روی کنید، چند دقیقه بیرون آمدن از محیط مطالعه هم می تواند برای بیدار و هشیار کردن مغزتان عالی باشد

۱۸- قبل از خواب تلوزیون نگاه نکنید

۱۹- از نور بیشتری استفاده کنید.

۲۰- بلافاصله بعد از بیداری مطالعه نکنید.



تندخوانی در یک نگاه

کسانی که تکنیک تندخوانی را می آموزند قابلیت‌های خواندنی خود را بطور چشم گیری افزایش می دهند ، با سرعت بیشتری مطالعه می کنند و در زمان کمتر مطالب بیشتری را خوانده و فرا می گیرند ، برای افرادی که دارای مشغله هستند و وقت کمی دارند آموزش تکنیک تندخوانی ارزش حیاتی دارد ، در عصر اطلاعات ، عصر رایانه ، عصر اتم کسی موفقتر است که بیشتر بداند و موفق تر کسی است که راه میانبر دانستن را می داند ، شما هر تخصصی که داشته باشید ، در هر مقطعی که باشید ، هر کاری که داشته باشید ، لازم است نسبت به آن تخصص اطلاعات بیشتری داشته باشید .

حتما دیده اید افرادی را که از نظر مدرک و درجه تحصیلات برابرند اما از نظر قابلیت و توانایی تخصصی خیلی با هم متفاوتند ، مهندسی خیلی ضعیف عمل می کند اما مهندسی دیگر باهمان مدرک بسیار توانمند و کارآمد عمل می کند ، معلم ، دکتر ، استاد دانشگاه و هر فرد دیگری در هر تخصصی از این قاعده مستثنی نیست .

شما هر تخصصی که دارید ، هر شغلی که دارید ، اگر اطلاعات بیشتری راجع به آن داشته باشید ، خیلی موفقتر می توانید باشید و قوی تر و کارآمدتر ظاهر شوید . روزانه صدها یا هزاران کتاب در ارتباط با رشته های مختلف چاپ می شوند و ما با این همه گرفتاری نمی توانیم این همه کتاب را مطالعه نماییم . اما اگر روشهایی آموخته باشیم که بتوانیم سریع بخوانیم و بهتر درک کنیم ، این کمک خیلی موثر و بزرگی به ما می کند که از حداقل زمان بیشترین و بهترین استفاده را ببریم و بر وسعت اطلاعات خود بیفزاییم و پیشرفت داشته باشیم .

آموزش تندخوانی

تندخوانی مجموعه راهکارهای عملی و فنی است که سرعت مطالعه را به شکلی چشمگیر افزایش می دهد و امکان یادگیری صفحات پرشماری را در زمانی کوتاه فراهم می سازد. تصور عموم بر این است که هرچه آهسته تر و کندتر مطالعه شود، اندوخته ذهنی افزایش خواهد یافت، حال آنکه بر پایه دیدگاه پژوهشگران خلاف این امر صادق است .به باور آنان در حالی که میزان اندوخته ذهنی مطالعه کننده معمولی تنها ۳۵٪ است، این حالت برای تندخوان حداقل ۵۳٪ خواهد بود. در کشورهای پیشرفته تندخوانی برای افرادی که رئیس جمهور یا سناتور می شوند اجباری است.

فواید تندخوانی

۱. یکی از مهم ترین سودهای تندخوانی، این است که شخص تندخوان، دارای ذهنی فعال و حساب گر می شود و با همه چیز، دقیق و حساب شده برخورد می کند؛ سکون، از زندگی اش رخت برمی بندد و همیشه و ناخودآگاه، فعال و پویاست .
۲. یکی دیگر از آشکارترین اثرهای تندخوانی، صرفه جویی در وقت است. صرفه جویی در وقت، باعث می شود تا وقت های اضافی پیدا کنید و از آن وقت ها، برای مطالعات جنبی دیگر و کارهای شخصی تان بهره ببرید و حتی درس های دانشگاه را بهتر و کامل تر بخوانید. بیشتر ما از نداشتن وقت کافی، برای انجام کارهای مورد علاقه مان شکایت داریم. اگر شما هم تا امروز چنین مشکلی داشته اید و یا به مطالعه، زیاد علاقه مندید، ولی نمی توانید به همه مطالب جالب مورد نظر خودتان برسید، بدانید که با تندخوانی، قادر خواهید بود به ساعات بیشتری برای مطالعه دست یابید.
۳. تندخوانی، کارآیی و خلاقیت فرد را بالا می برد. شخص تندخوان، با هر مسئله ای، به راحتی برخورد می کند و آن را از پیش پای خویش برمی دارد. دانشجویی که به مهارت تندخوانی دست یافته، از زندگی فوق العاده ای برخوردار می شود؛ زیرا تندخوانی، رابطه مستقیمی با دانش زیاد و درک صحیح - که از تندخوانی به دست می آید - دارد. کسانی که سریع تر می خوانند، بهتر نیز می فهمند و راه پیشرفت برایشان همواره باز است .



مزایای تند خوانی

- ۱- تند خوانی باعث صرف جویی و استفاده بهتر از زمان می شود چرا که مطالعه با سرعت بیشتر ، زمان کمتری را به خود اختصاص می دهد .
- ۲- تند خوانی باعث ایجاد علاقه و انگیزه نسبت به مطالعه می شود .
- ۳- تند خوانی باعث ایجاد انگیزه و جمع بودن حواس هنگام مطالعه می شود .
- ۴- تند خوانی دیرتر خسته می شوید در نتیجه حتی می توانید بیشتر از قبل مطالعه کنید .
- ۵- تند خوانی بعد از رسیدن به مراتب بالا درکتان بسیار زیاد بالاتر از قبل می رود .
(ظرف یک ماه تمرین اصولی ، مداوم و باتلاش به مراحل بالا می رسید)
- ۶- تند خوانی باعث ایجاد و تقویت روحیه شاد می شود چرا که دو عامه است که باعث روان رنجوری و افسردگی افراد می شود متأسفانه الان هم در جامعه مشاهده می کنید که خیلی از افراد دچار افسردگی و پژمردگی اند اولین عامل این مشکل بی تحرکی و

کم تحرکی است و دومین عامل تجمع افکار منفی در ذهن است، افرادی که ساکت می نشینند و به فکر فرو می روند استعداد افسردگی را دارند یا افرادی که تحرک کمی دارند و یا اصلاً تحرک ندارند اینها افرادی هستند که استعداد افسردگی را دارند، زمانی فردی تمرین تند خوانی انجام می دهد باعث ایجاد تحرک روحی می شود، سبب ایجاد شور و شوق و انگیزه می شود و در نتیجه زمینه افسردگی کم می شود یا افسردگی به کل از بین می رود.

موانع تندخوانی

موانعی را که بر سر راه سرعت عمل مغز در موقع خواندن ایجاد می کنیم، اصطلاحاً «راه بندان» می نامیم. حال باید ببینیم که این راه بندان های خواندن، چه چیزهایی هستند؛ از کجا ناشی می شوند و چگونه می توان آنها را رفع کرد.

الف) تلفظ و لب خوانی

اگر شما این مشکل را داشته باشید، به هنگام مطالعه، به جای خواندن بی صدا، صدای کلمات را در گلو ایجاد می کنید (ادای صوت یا تلفظ) و یا آن که لب ها را بدون صدا حرکت می دهید (لب خوانی)؛ مثل این که کلمات را برای خود با صدای بلند می خوانید و از این طریق، مغز خود را وادار می کنید که مطالب را با سرعتی در حد سرعت حرف زدن، جذب کند که این سرعت، برای خواندن بی صدا، فوق العاده کم است.

ب) کمک اضافی

کمک اضافی، چنانچه به صورت جزء اصلی عمل خواندن درآید، جزء راه بندان ها به شمار می آید و در حد شدید خود، باعث کندی حرکت چشم و عمل ذهن، در انجام عمل خواندن خواهد شد. کمک اضافی، اصطلاحاً به عمل با انگشت نشان دادن کلمه به کلمه مطلب مورد مطالعه و یا لغزاندن یک لبه صاف مانند خط کش از بالا به پایین و مشخص کردن کامل هر سطر مورد مطالعه می باشد که در چنین وضعی، به مغز خود کمک اضافی را تحمیل کرده اید و باعث می شود که در موقع خواندن، فکر شما، متکی به این عمل اضافه شود و هرگز نتواند به طور مستقل عمل کند.

ج) واپس نگری

کسانی که گرفتار این عیب هستند، نمی توانند بدون برگشت های مجدد بر روی کلمات و عبارات خوانده شده، به خواندن ادامه دهند و یا بدون عقب نگری های مکرر از ابتدا تا انتهای هر سطر را با نگاه طی کرده، به سر سطر بعد بروند. بارها اتفاق می افتد که این افراد، پس از پایان هر سطر، دوباره به همان سطر برگشته، گاهی پس از خواندن چند کلمه و احیاناً تا نزدیکی های آخر همان سطر، متوجه اشتباه خود شده، به سر سطر بعدی می روند.

اکثر ما، اغلب به هنگامی که مایلیم جمله هایی را که خوانده ایم، دوباره خوانده یا در مواردی که تمرکز کافی و حضور ذهن نداشته ایم، دوباره به عقب برگشته و قسمتی از مطلب خوانده شده را دوباره با دقت بیشتری بخوانیم، اقدام به واپس نگری می کنیم؛ ولی اگر این واپس نگری ها را کنترل نکنیم، به صورت عادت بسیار بدی در خواهد آمد. تصور کنید که اگر قرار باشد هر بار یک کلمه یا یک عبارت یا قسمتی از یک سطر را که خوانده ایم، دوباره خوانده، باز به عقب برگشته، دوباره و سه باره بخوانیم و یا این که پس از خواندن هر سطر، به جای رفتن به سر سطر بعدی، هر بار تا نیمه های همان سطر را خوانده، متوقف شده، دنبال سر سطر بعدی بگردیم، چگونه رشته مطلب را گم می کنیم و چقدر از سرعت، باز خواهیم ماند.

(د) تلفظ در ذهن

این اشتباه دیگری است که تقریباً همه گرفتار آن هستند. لب ها بی حرکتند و ارتعاشی در گلو احساس نمی شود؛ ولی کلمات را در مغز خود تکرار می کنیم؛ یعنی گرفتار چیزی هستیم که اصطلاحاً می توان آن را «حرف زدن ذهنی» نامید. لازم به تکرار است که هر چیزی که شباهت به خواندن با صدای بلند داشته باشد، مغز را از به دست آوردن سرعتی که قادر به رسیدن به آن است، باز خواهد داشت. باید اعتراف کرد که از میان بردن کامل این نقص، تقریباً ممکن نیست و در حال عادی، لزومی هم ندارد (مگر آن که سرعت های فوق العاده زیاد در خواندن، مورد نظر باشد). با این حال، هنگام خواندن، هر قدر تلفظ در ذهن خود را کاهش دهید، به همان نسبت، خواندن خود را سرعت بخشیده اید.

(ه) معکوس بینی

این مشکل، اغلب در خواندن کلمات انگلیسی اتفاق می افتد؛ مثلاً No را On خوانده یا Saw را Was تصور می کنیم و می خوانیم. در خواندن فارسی نیز به ندرت کلماتی هستند که معکوس خوانده می شوند؛ ولی ما فارسی زبانان، بیشتر در خواندن اعداد و محاسبات با این مشکل مواجه می شویم؛ مثلاً عدد ۴۵ را ۵۴ و یا ۳۲ را ۲۳ تصور می کنیم و می خوانیم یا محاسبه می کنیم. این اتفاق، اغلب به خاطر از راست به چپ خواندن مغز است و فراموش می کنیم که کلمات انگلیسی و اعداد را باید از چپ به راست خواند. این مشکل، اغلب ایجاد سردرگمی کرده، خود موجب ایجاد مشکلات دیگری می شود که به آنها اشاره کردیم.

(و) عدم توانایی استفاده از میدان دید چشم

در اتاقی که نشسته اید، به روبه رو نگاه کنید و به شیئی ای در مقابل خود (مثلاً پنجره) نگاه کنید؛ در حالی که به دستگیره وسط پنجره نگاه می کنید، گوشه های دیوارهای دو طرف و تابلوی روی دیوار سمت چپ و در اتاق را که در دیوار سمت راست قرار دارد، می بینید. به همین طریق، هر سطر مطلب مورد مطالعه، به راحتی در میدان دید شما واقع می شود و برای انجام پرش های لازم، کافی است که فقط چشم خود را حرکت دهید. بنابراین، از حرکت دادن سر خود، خودداری کنید و در غیر این صورت، چون سر نمی تواند با سرعت فکر حرکت کند، راه بندانی برای خواندن، ایجاد می کند.

روش ها و نکته های مهم تندخوانی

هدایت چشم ها

در این مقاله به یکی از اصلی ترین تکنیک های تند خوانی که استفاده از وسیله هدایتگر به هنگام مطالعه و یادگیری بوده و بهترین شکل استفاده از چنین ابزاری می پردازیم.

دیدزنی

فن دیدزنی از روش های تندخوانی است. دیدزنی نیازمند حرکت منظم و ریتم دار چشم بر صفحات است که امکان مرور مطالب را به صورت اجمالی و گسترده اما نه به صورت خیلی دقیق، بدهد. برای تمرین تندخوانی باید هدف فرد بیش تر آشنایی و عادت به حرکات چشم و جریان های فکری باشد.

برای شروع به تمرین روش دیدزنی باید نخست انگشت نشان دست چپ را در وسط صفحه گذاشت و آن را به پایین حرکت داد و حرکت سرانگشت را با چشم دنبال کرد. سپس با دست راست کتاب را در کمتر از یک ثانیه ورق زد. سپس باید به ترتیب ریتم های یک ثانیه ای، دو ثانیه ای، چهار ثانیه ای، شش ثانیه ای، ده ثانیه ای، پانزده ثانیه ای، و بیست ثانیه ای را با این نوع خواندن تمرین کرد.

نکته های تندخوانی

کاهش مکث ها و توقف چشم هنگام مطالعه سطور

این همان تمرکزهای لحظه ای روی حروف و واژه هاست. ما هنگام خواندن هر یک از سطرهای یک متن چشمان خود را به صورت جهشی به سمت جلو حرکت می دهیم. اکنون هر چه این مکث ها و جهش ها را کاهش دهیم سرعت خواندنمان نیز افزایش می یابد. تعداد این توقف ها معمولاً در افراد کندخوان به ۷ بار در هر سطر می رسد اما شما می توانید این تعداد مکث را به ۳ بار در هر سطر کاهش دهید.

هنگام مطالعه چشمان خود را در طول سطور حرکت دهید و نه سر خود را.

برای کاهش مکث ها و توقف ها باید زاویه دید خود را افزایش دهید. برای این منظور باید سعی کنید تصاویری را که گوشه چشمانتان است بدون این که به طور مستقیم به آن ها نگاه کنید، ببینید.

اجازه ندهید حین مطالعه دیدتان دچار سرگردانی شود.

گروه‌بندی واژه‌ها

ما دیگر آموخته‌ایم که چگونه حروف را با یکدیگر ترکیب کرده و کلمات را خوانده و درک کنیم. اکنون باید بیاموزیم که دسته‌ای از کلمات را با یکدیگر ترکیب کرده و یک جمله را در آن واحد بخوانیم. در قدم بعدی باید بیاموزیم که چگونه جملات را دسته‌بندی کرده و مفهوم کلی یک پاراگراف را استخراج کنیم.

ثابت شده است که دسته‌بندی واژه‌ها قوه ادراک و فهم را افزایش می‌دهد. به طور کلی مفهوم را از یک دسته واژه آسان‌تر می‌توان استخراج کرد تا از کلمات منفرد و حتی حروف.

عدم بازگشت به عقب

اغلب افراد عادت کرده‌اند هنگام مطالعه به عقب بازگشته و واژه‌ها یا قسمت‌هایی از متن را که به درستی متوجه نشده‌اند بازخوانی کنند. این کار فقط از سرعت خواندن شما می‌کاهد. شما می‌توانید با مطالعه تکمیلی، قسمت‌هایی را که به درستی متوجه نشده‌اید درک کنید. شاید با خودتان بگویید که این بازخوانی مجدد هم‌زمان‌بر است؛ اما بازگشت مکرر به عقب برای بازخوانی قسمت‌های درک‌نشده به مراتب وقت‌گیرتر از مطالعه^۱ مجدد یک مطلب به روش تندخوانی است.

مطالعه هدفمند

هدف خود را از مطالعه هر مطلب از پیش تعیین کنید. برای خود مشخص کنید که می‌خواهید چه نوع اطلاعاتی کسب کنید. این کار سبب می‌شود تا اطلاعات غیر ضروری و حاشیه‌ای را در فرایند مطالعه حذف کنید.

صرفاً مطالعه کلمات و مفاهیم کلیدی

ما برای نوشتن مطالب ناگزیریم پاره‌ای دستورهای نوشتاری و ساختار صحیح جملات را رعایت کنیم. اما هنگام خواندن لازم نیست آن نکات را رعایت کنیم. ۴۰ تا ۶۰ درصد کل یک متن از واژه‌ها و حروف غیر ضروری (البته برای درک آن) تشکیل شده است؛ حروف ربط مانند "و" و "یا". بیاموزید تنها اسم‌ها و افعال را بخوانید. نکات و مفاهیم اصلی یک پاراگراف را یافته و آن را در ذهن بسپارید و جزئیات خارج از موضوع اصلی را حذف کنید.

عدم مطالعه با صدای بلند

در فرایند مطالعه باید فقط چشم‌ها و مغز درگیر باشند. سرعت قوه^۲ بینایی شما بسیار بیش‌تر از سرعت تکلم شماست؛ بنابراین از تلفظ حروف و واژه‌ها حین مطالعه خودداری کنید. موضوع اصوات به همین جا ختم نمی‌شود. ما حین خواندن در ذهن خود نیز اصوات مرتبط با حروف و واژه‌ها را بیان می‌کنیم. این همان ندای درون شماست زمانی که به اصطلاح در دلتان مطلبی را می‌خوانید؛

یعنی ما پس از دیدن یک کلمه صبر می‌کنیم تا صدای مرتبط با آن کلمه (تلفظ) در ذهنمان کامل شود؛ سپس به سراغ کلمه بعدی می‌رویم. این عادت نیز سرعت مطالعه شما را کاهش می‌دهد. به یاد داشته باشید که حذف کامل این صداها در مغز و ذهن غیر ممکن است اما می‌توان آن‌ها را به حداقل رساند.

تمرکز در هنگام مطالعه

تمرکز خود را حین مطالعه حفظ کنید. در حین خواندن مطلبی، در آن واحد به چیز دیگری فکر نکنید.

سرعت در تند خوانی

۱- سرعت اولیه شخص

همان طور که اشاره شد در ابتدای کار و قبل از اجرای تمرینات یک امتحان دو یا سه دقیقه ای از خود بگیرید ، یعنی یک متن که از نظر محوی در حد متوسط است و دارای مطالبی برای یاد آوری است انتخاب کنید و به مدت یک دقیقه مطالعه کنید و بعد هر قدر که می‌توانید نکاتش را یاد آوری کنید ، البته بهتر است این امتحان را به صورت ۳ دقیقه ای اجرا کنید و بعد به مدت ۴-۵ دقیقه مطالبی را که می‌توانید یاد آوری کنید روی کاغذ بنویسید . بعد از اجرای تمرینات تند خوانی هم همین امتحان را از خود بگیرید ، البته مرحله به مرحله یعنی بعد از اجرای تمرینات هر مرحله با انجام این امتحان میزان پیشرفت خود را به قبل حس خواهید کرد . سرعت مطالعه هر فرد بستگی به سرعت اولیه دارد که برای هر فرد تغییر می‌کند . ممکن است فردی در این امتحان ۵۰ کلمه بخواند و فردی دیگر ۱۵۰ و یا دیگرانی ۱۸۰-۲۰۰ و حتی ۲۵۰ کلمه را بتوانند بخوانند ، هیچ کس نمی‌تواند استاندارد برای سرعت اولیه مطالعه تعیین کند .

۲- نوع متن

مورد بعدی که سرعت مطالع به آن بستگی دارد نوع متنی است که شخص مطالعه می‌کند ، مثلاً یک متن ساده را با سرعت بیشتری می‌توان مطالعه کرد اما متنی که از نظر محتوی سنگین و مشکل است ، طبعاً با سرعت کمتر و کندتر مطالعه می‌شود و این نوع متن است که سرعت مطالعه را تعیین می‌کند چرا که این معقول و منطقی نیست که بگوییم هر نوع متنی را باید به صورعتی ثابت مطالعه کرد ، از ادعای شنیدیم که تند خوانی برای کتابهای درسی فایده ندارد و به کار نمی‌آید ، در حالی که کاملاً برعکس ، بیشترین تاثیر و فایده تندخوانی در مطالعه مطالب درسی خودنمایی می‌کند و بسیار موثر و کار آمد است ، این ما هستیم که باید با یک دید منطقی و معقول به آن بنگریم ، هر نوع متنی را نمی‌توان با یک سرعت مطالعه کرد بلکه سرعت مطالعه را باید با متنی که مطالعه می‌شود تنظیم کرد ، فردی ممکن است در مطالعه یک متن داستانی سرعتی در حدود ۲۰۰-۳۰۰ کلمه در دقیقه داشته باشد اما همین

شخص در مطالعه درسی مانند زمین شناسی یا زیست شناسی که سراسر نکته است و یا یک متن تخصصی دیگر سرعتی به مراتب کمتر داشته باشد و این کاملاً طبیعی است که اگر غیر از این باشد جای تعجب دارد!

۳- تمرین

سومین مورد که سرعت مطالعه به آن بستگی دارد، تمرین است، یکی از مهمترین عناصر که در افزایش سرعت مطالعه موثر است، تند خوانی یک مهارت است که با تمرین ایجاد و با تمرین بیشتر به عادت تبدیل می شود. تمرین باید صحیح و طبق اصول که گفته شد و می شود باشد. اولین اصلی که باید رعایت شود این است که حتماً اصول صحیح تند خوانی رعایت شود، یعنی انگشتان را زیر عبارات بگذارید و خط ببرید، با چشم حرکت دست را دنبال کنید، اصول صحیح نشستن را رعایت کنید، درون خوانی یا لب خوانی نداشته باشید، بلند خوانی نداشته باشید و تمام عواملی که باعث کند خوانی می شود را بر طرف کنید، و به این موارد توجه داشته باشید و دومین اصلی که باید رعایت شود تمرین است، سومین اصل تمرین است، چهارمین اصل تمرین است و تا آخر تمرین است که اصل اساسی در فراگیری تمام امور است.

در این امور هرگز مقایسه نکنید مثلاً خودتان را با دیگری یا دیگری را با دیگری، چرا که همه عوامل تند خوانی در تمامی افراد یکسان نیست، هر کس باید نسبت به خودش مقایسه شود یعنی وضعیت حال فرد با گذشته اش مقایسه بشود تا میزان پیشرفت وی مشخص گردد. مثلاً یک شخص سرعت اولیه اش ۵۰ کلمه بوده و فردی دیگر ۲۰۰ کلمه، بعد از مدتی تمرین طی مراحل کار تا زمانی که به مراحل پیشرفته برسند دوباره از خود امتحان می گیرند، سرعت نفر اول ۲۵۰ کلمه شده و نفر دوم ۳۷۵ کلمه، روشن است که سرعت نفر اول ۵ برابر و نفر دوم ۵/۱ برابر شده است حال آنکه نفر دوم ۱۲۵ کلمه هم بیشتر خوانده اما میزان پیشرفت کمتری نسبت به اولی داشته.

پایان

زمستان ۱۳۹۶ / رضا فریدون نژاد