

# چگونه در بخاطر سپاری مطالب از دیگران پیشتازتر باشیم؟



منبع: [www.drzaban.com](http://www.drzaban.com)

نویسنده: دکتر زبان (مسعود اکبری)

موضوع: چگونه در بخاطر سپاری مطالب از دیگران پیشتازتر باشیم؟  
برای خواندن جدیدترین مطالب آموزشی به سایت دکتر زبان مراجعه کنید!  
برای دانلود صدها مقاله مشابه این مطلب عضو سایت دکتر زبان شوید!

شاید شما هم این جمله را شنیده اید که تنها چیزی که در مدارس "یاد می گیریم" این است که چطور مطالب را حفظ کنیم. این واقعیت شاید در مورد درصد کمی از افراد صدق کند اما در مورد اکثریت ما این چنین نیست. اگر از دیگران بپرسید که چطور مطالب را سریع تر حفظ کنم، احتمالاً به شما خواهند گفت: "با تکرار".

راستش این گفته خیلی درست نیست. و من موافق نیستم و بیشتر به یک شوخی شبیه است! اگر بخواهید مطلبی را سریع و به طور کامل حفظ کنید، از طریق تکرار فقط می توانید بخشهایی از آن مطلب را به خاطر بیاورید اما نه همه جزئیات آن مطلب را. مسئله این است که بخاطر آوردن یک مطلب نیازمند یادگیری است و هر یک از ما شیوه ای متفاوت یاد می گیریم. در این مقاله به معرفی ۹ گام طلایی می پردازیم که با کمک آنها می توانید حجم زیادی از اطلاعات را در کمترین زمان به خاطر بسپارید.

قبل از شروع ابتدا باید مشخص کنید که شما جز کدام دسته از فراگیران هستید: فراگیران شنیداری، فراگیران دیداری و یا فراگیران تجربی؟ اگر از دسته فراگیران شنیداری هستید موثرترین راه برای بخاطر سپاری اطلاعات از طریق گوش است. اگر قدرت تصویر سازی شما بالاست از دسته فراگیران بصری محسوب شده و در نتیجه از طریق دیدن اطلاعات، سریع تر مطالب را به خاطر خواهید سپرد. و بلاخره اگر جز گروه تجربه گرها هستید، با انجام و آزمایش مطالب می توانید اطلاعات را بهتر به خاطر بسپارید. اغلب ما ترکیبی از حداقل دو گروه هستیم.

## گام اول: آماده سازی

ابتدا به منظور بالا بردن سطح محفوظات به دقت، محیط خود را انتخاب کنید. برای برخی افراد محیط های ساکت و برای گروهی دیگر محیطهای عمومی تر مناسب تر است. بعد از آن مقداری چای بنوشید. تحقیقات بسیاری ثابت کرده اند که چای سبز یک کاتالیست طبیعی برای افزایش حافظه به شمار می رود. به عبارت دیگر توانایی ما در بخاطر آوردن اطلاعات به قدرت بین نورونها بستگی دارد. نورونها توسط سیناپسها بهم متصل شده اند. هر چه سیناپسها را بیشتر تمرین دهیم (تکرار)، قوی تر می شوند و در نتیجه توانایی بخاطر سپاری ما بالاتر می رود.

با افزایش سن، مواد شیمیایی سمی به نورونها و سیناپسها آسیب می زنند و منجر به از دست رفتن حافظه و در موارد حادتر آزیایم می شوند. چای سبز حاوی ترکیباتی است که ترکیبات شیمیایی سمی را از بین می برد و کمک می کند تا سلولهای مغز بهتر و به مدتی طولانی تر کار کنند.



## گام دوم: هر چه را حفظ می کنید ضبط کنید.

ضبط مطالب بویژه اگر سعی دارید آن مطالب را از روی یک متن سخنرانی حفظ کنید بسیار موثر است. اگر می خواهید متن یک سخنرانی را حفظ کنید، با صدای بلند متن سخنرانی را بخوانید و صدای خود را ضبط کنید. بعد به صدای خود گوش کنید. البته این روش برای فراگیران شنیداری موثرتر است، اما برای سایر فراگیران هم می تواند موثر باشد چون از این طریق می توانند مطمئن شوند که مطالب بیشتری از متن سخنرانی فهمیده اند و در نتیجه به آنها کمک می کند تا اطلاعات را سریعتر یاد بگیرند.

## گام سوم: همه چیز را یادداشت کنید.

قبل از اینکه سعی کنید چیزی را به خاطر بیاورید باید آن چیز را بارها و بارها بنویسید. این روش به شما کمک می کند تا آشنایی بیشتری با آنچه سعی می کنید به خاطر بسپارید پیدا کنید. نوشتن مطالب حین گوش کردن، تا حد زیادی کمک می کند تا اطلاعات را به خاطر بسپارید. این روش برای فراگیران تجربی یکی از بهترین روش ها محسوب می شود.

## گام چهارم: نوشته های خود را دسته بندی کنید.

پس از نوشتن مطالب، آن ها را دسته بندی کنید. این روش برای فراگیران بصری بسیار ایده آل است. بخصوص اگر موضوعات مختلف را با رنگهای متفاوت ثبت کنید. با این روش می توانید همه چیز را به اجزای کوچکتر تقسیم کرده و اطلاعات ثبت شده در مغز خود را بخش بندی کنید.

## گام پنجم: تکرار کنید.

سعی کنید هر خط از یک متن را چندین بار تکرار کنید و سپس بدون نگاه کردن به آن خطوط آنها را به خاطر بیاورید. و به این ترتیب هر بار بخش های بیشتری از آن متن را به مطالب قبلی اضافه کنید. این روش به شما کمک می کند تا اطلاعات از حافظه کوتاه مدت شما به سرعت محو نشود. به همین روش ادامه دهید تا بتوانید تمام اطلاعات موجود در یک بخش را به خاطر بیاورید. توجه کنید تا زمانی که یک بخش را به طور کامل حفظ نکرده اید سراغ بخش بعدی نروید. این روش بیشتر روش یادگیری بصری محسوب می شود اما اگر مطالب با صدای بلند خوانده بشوند می توان آن را برای فراگیران شنیداری نیز استفاده کرد.

## گام ششم: مطالب را از حفظ بنویسید.

حالا که می توانید همه اطلاعات موجود را به خاطر بیاورید آنها را از حفظ بنویسید. با بکار گیری عملی با استفاده از این روش مطالب عمیقا در ذهن تان نقش می بندند.



## گام هفتم: مطلب یاد گرفته شده را به دیگران (یا حتی خودتان) آموزش دهید.

همیشه از دوران دبیرستان تا کنون برای خودم شخصا موثرترین روش برای یادگیری این بوده که مطلبی را به دیگران آموزش دهم. شما نیز می توانید به روش های مختلف این کار را انجام دهید. مثلاً می توانید در مقابل عده ای (یا در مقابل آینده) بایستید و در باره آنچه می دانید برایشان صحبت کنید.

روش من شخصا برای این منظور طراحی آزمون است. می توانید سؤالاتی را که ممکن است پیرامون یک موضوع طرح شود را پیش بینی کنید و بر اساس آن انواع سؤالات مثل چهار گزینه ای، هماهنگ کنید، تشریحی و ... طرح کنید. همه این روشها روشهای تجربی محسوب می شوند زیرا از این طریق به تمرین و تقویت اطلاعات آموخته شده می پردازید.

## گام هشتم: دایما به فایل های صوتی ضبط شده گوش کنید.

همیشه هنگام انجام کارهای مختلف مثل رانندگی، انجام کارهای منزل و غیره سعی کنید به فایل های صوتی ضبط شده خود گوش کنید. این روش برای فراگیران شنیداری مناسب است اما به سایر فراگیران نیز کمک می کند تا اطلاعات در حافظه کوتاه مدت آنها پایدارتر شود.

## گام نهم: استراحت کنید.

در این مرحله کمی به مغز خود استراحت دهید. مدت کوتاهی از فکر کردن به آنچه یاد گرفته اید دست بردارید و سپس به یادگیری مجدد پردازید. به این ترتیب می توانید بفهمید که چه مقدار یاد گرفته اید و بهتر می توانید روی بخش هایی که در آنها ضعیف تر هستید تمرکز کنید.

امیدوارم با بکارگیری این موارد بتوانید سریعتر از دیگران مطالب را به خاطر بسپارید. لطفا اولین کسی باشید که نظر خود را در مورد این مطلب برای ما بیان می کنید. همچنین خواهش می کنم تجربیات خود را در این خصوص با ما به اشتراک بگذارید تا به دیگران کمک کنیم سرعت به خاطر سپاری آنها افزایش یابد.

