

حافظه خودتان را با این روش ها تقویت کنید

تقویت حافظه نه تنها موجب افزایش یادگیری میشود بلکه از آلزایمر جلوگیری میکند.

به گزارش سایت خبری پرسون، اگر میخواهید حافظه خودتان را تقویت کنید و درصد یادگیری خودتان را بالا ببرید در ادامه روش هایی را به شما میگوییم که حافظه خودتان را قدرتمند کنید.

تردیدی نیست که استفاده از ابزارهای یادآوری به شما کمک میکنند. مثلا تنظیم یک تقویم آنلاین که پیامهایی را برای یادآوری به تلفن همراه شما میفرستد، به شما کمک می کند هیچ یک از قرارها و جلسه های مهم خود را فراموش نکنید یا مثلا نوشتن برنامه کارهای روزانه باعث می شود، هیچ کدام از کارهای مهمی که در آن روز باید انجام دهید، از قلم نیفتند.

اما برای به خاطر سپردن اطلاعاتی که لازم است در حافظه ی بلندمدت تان حک شود، باید کمی تلاش کنید.

-تمرکز کنید

تمرکز، یکی از مولفه های اصلی حافظه است. برای اینکه اطلاعات از حافظه ی کوتاه مدت به حافظه ی بلندمدت شما منتقل شوند، باید به صورت فعال و مستمر به این اطلاعات توجه کنید. سعی کنید مطالب جدید را در شرایطی یاد بگیرید که هیچ عاملی (مثل تلویزیون، موسیقی و ...) تمرکز شما را به هم نمی زند.

اگر هم اتاقی های شلوغ یا بچه های پرسروصدایی دارید، احتمالا به این سادگی ها نمی توانید از حواس پرتی در امان باشید. در این شرایط می توانید زمانی را برای تنهایی های خود، کنار بگذارید. از هم اتاقی های تان بخواهید، کمی تنهای تان بگذارند و از همسرتان بخواهش کنید یک ساعتی از بچه ها مراقبت کند تا بتوانید روی کارتان تمرکز کنید.

-خودتان را به انجام مداوم یک کار جدید عادت دهید

یک کودک سه ساله به طور حتم آنقدر بزرگ شده که بتواند قاشق و چنگال دست بگیرد. اما فقط کافی است کودک دلبندتان را موقع غذا خوردن به حال خودش رها کنید تا ببینید چه افتضاحی به بار می آورد. کودکان در این سن اگرچه می توانند قاشق و چنگال دست بگیرند، هنوز قادر نیستند با قاشق و چنگال، شبیه بزرگ ترها غذا بخورند، اما سعی می کنند با تکرار مداوم این رفتار که البته در تمرین های اولیه چیزی جز کثیف کاری نیست، روش صحیح غذا خوردن با قاشق و چنگال را یاد بگیرند. با تکرار مداوم این رفتار، مسیرهای عصبی جدیدی در مغز کودک شکل می گیرند و موجب می شوند کودک در نهایت یاد بگیرد شبیه بزرگ ترها غذا بخورد.

حتما دل تان می خواهد بدانید بزرگسالان چطور می توانند مغزشان را به تشکیل مسیرهای عصبی جدید وادار کنند؟ قدم اول این است که انجام هیچ کاری را به تعویق نیندازید. شاید بگویید عادت به تعویق انداختن امور چنان در رفتار تان ریشه کرده که نمی توانید ترکش کنید. اما برای اینکه موتور تان راه بیفتد، پیشنهاد می کنیم کاری را انتخاب کنید که معمولا طرفش نمی روید. سپس به انجام قسمت کوچکی از این کار مشغول شوید. از آنجایی که این کار کوچک در راستای تکمیل همان کار بزرگتری است که معمولا طرفش نمی رفتید، تشکیل مسیرهای عصبی جدید در مغز به تدریج آغاز می شود.

مثلا چنانچه عادت ندارید میز تحریرتان را مرتب کنید و همیشه انجام این کار را به تعویق می اندازید، می توانید با مرتب کردن فقط یک برگ کاغذ شروع کنید. یعنی از بین انبوه وسایلی که روی میز تحریرتان جمع شده است، یک برگ کاغذ بردارید و همان یک برگ را سر جایش قرار دهید. حتی می توانید برای شروع، بدون اینکه به کاغذ مورد نظر دست بزنید، فقط تصمیم بگیرید چه بلایی سرش بیاورید: آیا لازم است این کاغذ را دور بریزید یا داخل کُشو قرار دهید؟ در این مرحله، نیازی نیست کاغذ مورد نظر را در سطل آشغال بیندازید یا به داخل کُشو منتقل کنید، فقط کافی است در موردش تصمیم بگیرید. با همین اقدام خیلی خیلی کوچک می توانید دست به کار شوید و مطمئن باشید تشکیل مسیرهای عصبی جدید در مغز به تدریج آغاز می شود. با ادامه ی این روند، به تدریج از فردی تنبل که عادت دارد انجام هر کاری را به لحظه ی آخر موکول کند، به فردی زبر و زرنگ تبدیل خواهید شد که هر کاری را به وقتش انجام می دهد.

-دسته بندی اطلاعات در حافظه

بررسی ها نشان میدهند که اطلاعات مختلف در حافظه ی ما در دسته بندی های مرتبط و مشخص ذخیره می شوند. شما می توانید با دسته بندی و جدا کردن اطلاعاتی که یاد می گیرید از این ویژگی، بهره ها ببرید. کافی است مفاهیم و جملات مشابه را در یک دسته قرار دهید یا یک طرح کلی از یادداشت ها و کتاب هایی که می خوانید درست کنید تا بتوانید مفاهیم مشابه را در یک گروه قرار دهید.

۴-آموزش مفاهیم جدید به دیگران

تحقیقات نشان می‌دهد که مطالعه‌ی مطالب جدید با صدای بلند در یادگیری آنها تأثیر بسزایی دارد. تجربه‌ی معلمان و روان‌شناسان نیز ثابت کرده است که آموزش مفاهیم جدید توسط خود دانش‌آموزان به سایر همکلاسی‌ها، فرآیند یادگیری و یادآوری مفاهیم جدید را بهبود می‌بخشد. شما می‌توانید از این ایده در فرآیند مطالعه و یادگیری خودتان، استفاده کنید. مثلاً می‌توانید مفاهیم و اطلاعات جدید را به یکی از دوستان خود یا کسی که با او درس می‌خوانید، آموزش بدهید.

۵-تغییر روند مطالعه

یک روش عالی دیگر برای اینکه قدرت یادآوری خود را افزایش دهید این است که هر چند وقت یک‌بار، روند مطالعه‌ی خود را تغییر دهید. مثلاً اگر عادت کرده‌اید موقع مطالعه در جای مشخصی بنشینید، دفعه‌ی بعدی، موقعیت جدیدی را امتحان کنید. اگر بعدازظهرها مطالعه می‌کنید، هر روز صبح چند دقیقه‌ای را به مرور مطالبی که شب قبل یاد گرفته‌اید، اختصاص دهید. با اضافه کردن تجربه‌ها و عادت‌های جدید به زمان‌های مطالعه، می‌توانید از تلاش‌های‌تان نتیجه‌ی بهتری بگیرید و حافظه‌ی بلندمدت‌تان را به شکل چشم‌گیری، تقویت کنید.

۶-ورزش

ورزش نه تنها در سلامت جسمانی مؤثر است، بلکه باعث تقویت حافظه هم می‌شود. تنها ۲۰ دقیقه ورزش به پردازش اطلاعات و عملکرد حافظه کمک می‌کند. همچنین با ورزش می‌توانید روند تشکیل اتصالات عصبی جدید در مغز را سرعت ببخشید. خلاصه این که ورزش به یادگیری سریع‌تر و افزایش سطح هشیاری می‌انجامد و همگی این فواید تنها با تحرک بدنی حاصل می‌شود. می‌توانید ورزش کردن را به راحتی آب خوردن به یک عادت دل‌پذیر تبدیل کنید.

۷-تجسم مفاهیم و اطلاعات

خیلی از افراد برای یادگیری و یادآوری بهتر آموخته‌ها، اطلاعات و مفاهیم جدید را تجسم می‌کنند. به عکس‌ها، نمودارها و سایر تصاویر کتاب‌های درسی خود دقت کنید. اگر نشانه‌های تصویری زیادی در اختیار ندارید، نشانه‌های مخصوص به خودتان را درست کنید. مثلاً در حاشیه‌ی یادداشت‌های‌تان، نمودار یا شکل‌های مختلف بکشید و یا از مائیک‌های نشان‌گر یا خودکارهایی با رنگ‌های مختلف برای دسته‌بندی اطلاعاتی که مطالعه می‌کنید، استفاده کنید.

۸-تغذیه

خوراکی‌هایی نظیر ماهی، میوه و سبزیجات به عملکرد مطلوب مغز کمک می‌کنند. جالب است بدانید شکلات تلخ نیز در تقویت عملکرد مغز مؤثر است. وقتی شکلات می‌خورید، مغز دوپامین آزاد می‌کند. دوپامین موجب می‌شود سریع‌تر یاد بگیرید و راحت‌تر به خاطر بیاورید. همچنین، شکلات حاوی فلاونول و آنتی‌اکسیدان است که به تقویت عملکرد مغز کمک می‌کنند. پس هر وقت به انجام فعالیت‌های ذهنی دشوار مشغول می‌شوید، یک تکه‌ی کوچک شکلات تلخ بخورید تا مغزتان سرحال‌تر شود.