

## روانشناسی ۲

روش کارآمد برای داشتن حافظه قوی‌تر

مطالب مهم و کاربردی، دوست داشتنی هستند. اگر چیزی را دوست نداشته باشیم به راحتی رمزگردانی نمی‌شود.

بیشتر افرادی که می‌گویند حافظه ما ضعیف است، مشکل حافظه ندارند، بلکه مشکل توجه دارند.

وقتی هم‌زمان چند موضوع را به حافظه می‌سپاریم، حاصل آن شکل‌گیری حافظه‌های ضعیف از موضوع‌های مختلف است.

در مرور مطالب به مفهوم جدیدی می‌رسیم که در دفعات گذشته به آن دست نیافته بودید. مرور مطالب فراتر از تکرار صرف است.

برای کنترل اثر گذشت زمان، نباید فاصله مرور مطالب بیشتر از ۶ تا ۷ ساعت باشد. بیشترین فراموشی: در ساعات نخست بعد از یادگیری رخ می‌دهد. بهترین زمان مرور مطالب: چند ساعت بعد از یادگیری است.

وقتی که ابیات شعری را حفظ می‌کنید، گاهی بیت‌های مختلف یا مصرع هر بیت را جابه‌جا می‌کنید. علت این امر یادگیری سطحی و در نتیجه تداخل اطلاعات است.

## روانشناسی ۲

منظور از ساماندهی، نظمبخشی و قفسه‌بندی اطلاعات است. حافظه بدون نظم و انضباط مثل کتابخانه‌ای است که همه کتاب‌ها را دارد ولی فهرست کتاب‌ها را ندارد.

اگر اطلاعات را به صورت معنایی تبدیل و از معانی مختلف برای سپردن مطالب به حافظه استفاده کنید مطالب دیرتر فراموش می‌شوند.

مدرسه مجازی آینو