

شرایط مطالعه

((بکارگیری شرایط مطالعه یعنی بهره وری بیشتر از مطالعه))

شرایط مطالعه ، مواردی هستند که با دانستن ، بکارگیری و یا فراهم نمودن آنها ، می توان مطالعه ای مفیدتر با بازدهی بالاتر داشت و در واقع این شرایط به شما می آموزند که قبل از شروع مطالعه چه اصولی را به کار گیرید ، در حین مطالعه چه مواردی را فراهم سازید و چگونه به اهداف مطالعاتی خود برسید و با دانستن آنها می توانید با آگاهی بیشتری درس خواندن را آغاز کنید و مطالعه ای فعالتر داشته باشید :

۱- آغاز درست : برای موفقیت در مطالعه ، باید درست آغاز کنید.

۲- برنامه ریزی : یکی از عوامل اصلی موفقیت ، داشتن برنامه منظم است .

۳- نظم و ترتیب: اساس هر سازمانی به نظم آن بستگی دارد .

۴- حفظ آرامش: آرامش ضمیر ناخود آگاه را پویا و فعال میکند.

۵- استفاده صحیح از وقت : بنیامین فرانکلین، ((آیا زندگی را دوست دارید؟ پس وقت را تلف نکنید زیرا زندگی از وقت تشکیل شده است .))

۶- سلامتی و تندرستی: عقل سالم در بدن سالم است .

۷- تغذیه مناسب: تغذیه صحیح نقش مهمی در سلامتی دارد.

۸- ورزش : ورزش کلید عمر طولانی است .

۹- خواب کافی: خواب فراگیری و حافظه را تقویت می کند.

۱۰- درک مطلب: آنچه در حافظه بلند مدت باقی می ماند ، یعنی مطالب است .

چند توصیه مهم که باید فراگیران علم از آن مطلع باشند.

۱- حداکثر زمانی که افراد می توانند فکر خود را بروی موضوعی متمرکز کنند بیش از ۴۵-۴۰ دقیقه نیست ، یعنی باید سعی شود حدود ۴۵-۴۰ دقیقه بروی یک مطلب تمرکز نمود و یا مطالعه داشت و حدود ۵ الی ۱۰ دقیقه استراحت نمود سپس مجدداً با همین روال شروع به مطالعه کرد.

۲- پیش از مطالعه از صرف غذاهای چرب و سنگین خودداری کنید. و چند ساعت پس از صرف غذا مطالعه ننمائید چون پس از صرف غذای سنگین بیشتر جریان خون متوجه دستگاه گوارش میشود تا به هضم و جذب غذا کمک کند و لذا خونرسانی به مغز کاهش می یابد و از قدرت تفکر و تمرکز کاسته میشود . از مصرف الکل و دارو هم خودداری فرمائید همچنین غذاهای آردی مثل نان و قندی قدرت ادراک و تمرکز را کم می کند نوشابه های گازدار هم همینطور هستند.

۳. انسان به عنوان یکی از موجودات عالم ، امتیازات زیادی نسبت به سایر موجودات دارد. یکی از این امتیازات قدرت یادگیری ، تفکر و حفظ اطلاعات است . قدرت یادگیری و حفظ اطلاعات باعث تفاوت میان انسان و حیوان شده و نیز برتری انسان را نسبت به سایر موجودات به اثبات رسانده است.

بیش از ۲۵۰۰ سال پیش ، یونانیان ، هنری را در باره حافظه اختراع کردند که عموماً " تحت عنوان تدابیر ((یادیار)) نامیده می شود . و به معنی نقش بستن اثرات مکانها و تصاویر بر روی حافظه است .

اولین سیستم تقویت حافظه به وسیله شاعر یونانی به نام سیمونیدز ((Simonides)) در قرن پنجم و ششم قبل از میلاد پدید آمده است .

شرح واقعه چنین است که سیمونیدز ، تالار ضیافتی را که در آن شعر طویلی را ایراد کرده بود برای چند لحظه ترک کرد . در همین حین ، سقف تالار فرو می ریزد و در نتیجه تخریب تالار و مرگ میهمانان ، هویت آنان غیر قابل شناسایی می شود . اما پس از بازسازی تالار ، سیمونیدز توانست جایگاه دقیق هر یک از حاضرین را بیش از قرائت شعر بیاد آورد و تمامی آنها را شناسایی کند بدین ترتیب بود که نخستین تئوری تداعی در بخاطر سپاری و اساس تمامی سیستمهای منمو تکنیک (تدابیر یادیار) پدید آمد .

افلاطون می گوید : روح دارای بستری است از موم قالب سازی شده که منحنی ، غلظت و خلوص آن در افراد مختلف متفاوت است و همین موم نقش احساسات و اندیشه ها را می پذیرد. این نقش حک شده که از حیث برجستگی مانند نقوش یک مهر به نظر می رسد ، همانند نشانه ای از اشیاء است که امکان بخاطر آوردن آنها را فراهم می سازد . اگر نشانه ای ناپدید و فراموش می شود ، به این خاطر است که به طور کامل بر روی این موم حک نشده است .

ارسطو معتقد بود: حافظه مجموعه ای از تصاویر ذهنی است که تنها از راه تاثیرات حسی به دست می آید . وی تنها کسی بود که قوانین منمو تکنیک را به صورت تداعی پایه ریزی کرد. سنت توماس اکیناس ، سه قانون اولیه تداعی ارسطو را احیاء کرد.

۱- قانون تشابه : خاطره مشابه با تاثیر معینی به یاد می ماند .

۲- قانون عکس یا متضاد : اگر دو یا چند تاثیر ، آنتی تز یکدیگر باشند داشتن یکی سبب یاد آوری دیگری می شود.

۳- قانون همزمانی یا همراهی : اگر دو یا چند تاثیر همزمان اتفاق بیافتند ، بروز یکی سبب یاد آوری دیگری می شود .

بنابراین براساس نظریات داده شده می توان گفت حافظه عبارت است از کنشی که احیای تجارب گذشته را در بر می گیرد . یا یک استعداد همگانی در بخاطر سپاری رویدادها و اطلاعات و همچنین یاد آوری آنهاست پس حافظه قابلیت رشد ، تقویت و پرورش را داشته و بیش از همه به بکارگیری و تمرین نیاز دارد . حافظه شبیه عضله می باشد که با تمرین کردن پرورش یافته و تقویت می گردد و در صورت عدم بکارگیری سست و تنبل می شود .

در این مقاله قواعدی را بیان می کنیم که شما را در داشتن یک حافظه خوب یاری می کنند . همچنین تکنیکهای ساده و در عین حال کاملاً موثر و کاربردی را ارائه می دهیم که پس از مطالعه و یادگیری و در صورت بکارگیری آنها شاهد تحول بسیار چشمگیری در روند بخاطر سپاری مطالب خواهید بود .

تقویت و بهبود حافظه همان یادگیری بهتر است . تقویت حافظه یعنی رعایت اصول و قوانین حاکم بر یادگیری ، اگر قوانین حاکم بر یادگیری را خوب رعایت کنیم بهتر یاد خواهیم گرفت و در نتیجه احساس می شود که کارائی حافظه بالا رفته است پس حافظه ما تقویت شده است تقویت حافظه یا پرورش حافظه همان عوامل موثر بر یاد آوری است که روان شناسان به عنوان روشهای پرورش حافظه پیشنهاد کرده اند .

قبل از بیان روشهای موثر در بخاطر سپاری ، اصول حاکم بر یادگیری را ذکر می کنیم که عبارتند از :

۱- مرحله اول - توجه : اولین گام در جریان هر یادگیری توجه است .

۲- مرحله دوم - زبان گردانی : گام دوم در یادگیری ((زبان گردانی)) مطالب مهم است . زبان گردانی عبارت است از تبدیل مطالب شنیده یا خوانده شده به زبان مشخص و معنی دار . این کار را می توان از طریق برگرداندن مطالب به زبان خودمان یا ایجاد تصویری در ذهن از مطالب مزبور انجام داد .

۳- مرحله سوم - پیوند مطالب جدید با دانسته های قبلی : مرحله سوم در یادگیری کلامی بسیار مهم است . اگر به مطلبی توجه کرده و آنرا به زبان خود برگردانده باشید . بازهم بیش از چند لحظه در خاطرتان باقی نخواهند ماند. برای فراموش نکردن و بخاطر سپردن

چنین مطالبی در حافظه بلند مدت ، باید از مکانیسم پیوند استفاده کرد. منظور از پیوند ایجاد ارتباط بین مطالب جدید و دانسته های قبلی است .

● ویژگیهای راههای بهبود حافظه

الف : اصول استفاده از حافظه

ب : بهداشت حافظه

ج : اصول اولیه مطالعه

د : درک و یادگیری و یاد سپاری

الف - اصول استفاده از حافظه :

۱-آموزش : به وسیله آموزش می توان عمل فراگیری یا بهره گیری از حافظه را که یک فعالیت مستقیم و قابل کنترل است افزایش داد.

www.zibaweb.com

۲-علاقه: اگر به موضوعی علاقمند باشید بهتر آن را یاد می گیرید. موضوع مورد مطالعه و همچنین میزان علاقه ای که خواننده نسبت به مطلب دارد ، در بخاطر سپاری آن مطلب در حافظه تاثیر زیادی دارد بخاطر سپردن موضوعات مورد علاقه در حافظه به سهولت انجام می گیرد . و همچنین به آسانی می توان آنها را بیاد آورد بنابراین علاقه در یادگیری نقش دارد . هر چه قدر حافظه قوی داشته باشید به خاطر سپردن مطالبی که به آنها علاقه ای ندارید امکان پذیر نخواهد بود . فقط از راه ایجاد علاقه در خود می توانید از عهده این کار بر آید.

۳-تمرکز حواس : داشتن تمرکز حواس هنگام یادگیری موجب می شود که مطالب آموخته شده بهتر در حافظه باقی بماند . اصولاً بدون داشتن تمرکز نمی توان مطلبی را به خوبی فهمید . باید هنگام مطالعه تمامی حواس خود را بر روی مطالب متمرکز کنید تا بتوانید آنها را به حافظه خود بسپارید . برای ایجاد تمرکز باید شرایط مطالعه را نیز رعایت کنید . در واقع با رعایت شرایط مطالعه موقعیت مناسبی را برای تمرکز و یادگیری بهتر مطالب ایجاد می کنید.

۴-طبقه بندی مطالب مورد مطالعه : (ارتباط) : یکی از اصول حاکم بر حافظه اصل ارتباط و بهم پیوستگی است یعنی ، حافظه مطالب مرتبط و به هم پیوسته را بهتر در خود جای می دهد و هر چقدر آموخته های شما بیشتر با همدیگر ارتباط داشته باشند به همان نسبت به خاطر سپاری و بیاد آوری آنها آسانتر خواهد بود. حافظه به شکل زنجیره ای عمل می کند . بنابراین مطالب باید به صورت زنجیره ای ، پیوسته و در ارتباط باهم در آیند تا کار بخاطر سپاری و از آن مهمتر، عمل بیاد آوری راحت باشد.

۵-خوب درک کردن (درک مفاهیم): پرفسور ((توکه)) می گوید : ((درسی که کاملاً فهمیده شود از قبل یاد گرفته شده است .)) پس اگر مطلبی را بجای حفظ کردن بفهمید ، بهتر در حافظه ضبط و بایگانی می گردد. اصولاً اگر متنی به خوبی درک شود ، کمتر فراموش می شود . قبل از آنکه بخواهید مطلبی را حفظ کنید ، ابتدا باید آن مطلب را مورد بررسی و تجزیه و تحلیل قرار دهید . و هنگامی که آنرا به خوبی درک کردید بخاطر بسپارید .

۶-اعتماد به نفس : اعتماد به حافظه نخستین گام تقویت حافظه است ، باید به قوی بودن حافظه خود اعتماد داشته باشید . باید از کاربرد کلمات و جملاتی که موجب تضعیف حافظه می شوند جدا خودداری کنید . حتماً از گفتن جملاتی نظیر حافظه ام یاری نمی کند ، حافظه ام ضعیف شده است ... خودداری کنید. چرا که با گفتن این جملات ، به خودتان تلقین می کنید که واقعاً حافظه تان ضعیف شده است ، در آن صورت حافظه نیز به یاری شما نمی شتابد.

نتیجه : آنچه که در ذهن شماست نتیجه یادگیری و بخاطر سپاری صحیح است . بخاطر سپاری مهارتی قابل کسب است حافظه را می توان طوری تربیب کرد که موثرتر انجام وظیفه کند . کسانی که به روشهای یادگیری خود توجه بیشتر دارند و هنگام به خاطر سپردن مطلبی تمرکز حواس داشته باشند و مطالب را با نظم و ترتیب در حافظه ضبط کنند آن موقع به خاطر آوری مطلب در آنها آسانتر

خواهد بود.

ب - اصول بهداشت حافظه :

چگونه می توان یک حافظه بهتر داشت ؟ یادگیری و حفظ مطالب به چند صورت امکان پذیر است ؟

چگونه می توان حافظه را به فعالیت وا داشت ؟

ذهن آدمی همچون دیگر اعضاء بدن احتیاج به مواد غذایی و مراقبت دارد . همانطور که به وضع پوشش خود دقیق هستیم باید به بهداشت و سلامت روانی حافظه و مغز دقت کنیم . هنگام کار و فعالیتهای ذهنی ، برای سلامتی و جلوگیری از فرسودگی زودرس حافظه باید موارد بهداشتی زیر را رعایت کرد :

- ۱-تاثیر تغذیه مناسب بر حافظه (اعم از اکسیژن و غذا) : تغذیه مناسب یکی از مهمترین عوامل در افزایش کارایی حافظه است . کلسیم و منیزیم و فسفر سه عنصر اساسی و ضروری برای حافظه به شمار می آید و باید با تغذیه مناسب مانند : جوانه گندم ، لبنیات ، جگر ، بادام ، گردو ، فندق ، سبزیجات و تخم مرغ می توان مواد مورد نیاز مغز را تامین کرد . و در فعالیتهای شدید ذهنی باید از مصرف زیاد چربی ، نان ، و قند بپرهیزید و تا حد امکان از غذاهای دارای پروتئین مانند تخم مرغ ، گوشت - جگر سیاه و ماهی استفاده کنید . به طور کلی در نظر داشته باشید که پر خوری و معده سنگین فعالیت ذهنی را سست و محدود می کند
- ۲-تاثیر دخانیات و مواد مخدر: استفاده از سیگار و دخانیات نه تنها موجب خستگی زودرس جسم و روان می شود بلکه عمل طبیعی سیستم عصب و حافظه را مختل کرده و اثرات دائمی دارد و با عدم استفاده از آنها می توانیم کارایی حافظه را بالا ببریم .
- ۳-تاثیر استرس بر حافظه : استرس یکی از عواملی است که موجب رکود ذهن در مرحله فکر کردن می شود . استرس در دو مرحله مهم باعث اختلال در عمل حافظه می شود : یکی در مرحله ثبت اطلاعات و دیگری در مرحله یاد آوری اطلاعات . مسائلی چون مرگ یا حادثه ناگوار برای یکی از اعضای خانواده ، ترس ، خوشحالی بیش از حد و ازدواج می تواند بر کارایی حافظه تاثیر گذارد . توجه : اکثر دانش آموزان موقع امتحان بیشتر به طرف پایین خیره می شود که این عمل کارایی حافظه را در یاد آوری مطالب پایین می آورد پس بهتر است که با چشمانی باز به گوشه بالا و چپ یا بالا و راست بنگرید . این عمل فیزیکی به نیمکره های مغز کمک می کند تا همکاری بهتری داشته باشند و امکان دستیابی شما به اطلاعات را فراهم آورند .

۴-تاثیر استراحت در حافظه : هنگام مطالعه نباید خسته باشید ، اگر احساس خستگی می کنید کمی باید استراحت کنید و بعد مطالعه را شروع کنید . پس از یادگیری نیز حتما " استراحت کنید تا آموخته های شما مجال استحکام و پایداری در حافظه را پیدا کنند و از به وجود آمدن عامل تداخل جلوگیری شود.

۵-تاثیر آرامش در حافظه : تا حد ممکن در هنگام مطالعه آرامش بیشتری داشته باشید چون در وضعیت آرامش ، امواج آلفا که بین ۱۳-۸ هرتر است در مغز منتشر می شود . در این حالت انسان می تواند از حداکثر نیروهای مغز خویش بهره جوید و یادگیری و بخاطر سپاری را تسهیل بخشد . در ضمن حفظ آرامش و حالت طبیعی ارگانسیم کارکرد طبیعی مغز و اعصاب را نیز تسهیل می کند.

ج - اصول اولیه مطالعه :

اولین اصل قبل از شروع مطالعه چیست ؟ چگونه می توان بازده مطالعه را افزایش داد ؟ نحوه تفکرات واراده چه نقشی در مطالعه و کارهای روزمره دارد؟ و بهترین زمان و مکان مناسب برای مطالعه چیست ؟ یکی از ضروری ترین و کاملترین ابزار پیشرفت انسان مطالعه است برای اینکه بتوانید مطالعه بهتری داشته باشید تا بازیابی و بخاطر سپاری آن آسان باشد اصول زیر را باید رعایت نمائید :

- ۱-هدف : تیری که بدون هدف رها شود بی نتیجه خواهد بود. قبل از شروع مطالعه باید حتما " هدف خود را مشخص کنید . زیرا وقتی که هدف خود را مشخص کردید آمادگی بیشتری برای خواندن و یادگیری خواهید داشت و داشتن هدف به شما کمک می کند تا در حین مطالعه دقت بیشتری داشته باشید و تمرکز حواس نیز بهبود می یابد ، بنابراین قبل از مطالعه هر کتابی ، هدف خود را به طور دقیق و واضح بیان کنید .

۲-برنامه ریزی : برنامه ریزی درسی ، این امکان را می دهد که بهتر و در زمان مخصوص به خودش آن درس را بخوانید با طرح برنامه ،

نظم خاصی به روند یادگیری خود می دهید . که این نظم خاص بمکانیسم حافظه در بخاطر سپاری مطلب کمک می کند.
۳- مکان و زمان مطالعه : مکان مطالعه باید آرام بوده ،از نور کافی برخوردار باشد و زمان مطالعه بهتر است موقع صبح باشد، حافظه
وقع صبح فعال تر می باشد.

بنابراین قبل از شروع مطالعه باید هدف مشخص شود و به صورت معقول برنامه ریزی کنید و با علاقه وبدون هر نگرانی در اجرای برنامه
نهایت سعی تان را بکار ببرید ورزش را به زندگی خود وارد کنید.

د - درک ، یادگیری و یادسپاری :

-چرا برای به خاطر سپردن مطالب یک کتاب ، چند بار آن را می خوانیم و پس از مدتی مطالب را فراموش می کنیم ؟

-آیا فهمیدن دلیل بر یاد داشتن برای همیشه است و خلاصه نویسی به چه صورت باید انجام بگیرد؟

-رعایت کدام اصل بخاطر سپردن مطلب یک کتاب را برای همیشه امکان پذیر می سازد.؟

برای اینکه مطالب خوانده شده را در حافظه بلند مدت خود ضبط کرده و برای مدتهای طولانی - بدون مراجعه به اصل کتاب کل
مطلب را به یاد داشته باشید و در مواقع لزوم با صرف وقت کمتر به یاد بیاورید می توان از روش خلاصه کردن و الگوهای یادآوری
استفاده کرد.

۱-اصل الگوهای یادآوری : عبارت از درک مطلب و متن خوانده شده ونوشتن آنها به صورت کلمات کلیدی. این کار که همان خلاصه
نویسی می باشد در هنگام مطالعه سبب افزایش تمرکز حواس و مانع از خواب آلودگی می شود و قدرت به یادسپاری مطلب را بالا می
برد. بنابراین خلاصه نویسی و الگوهای یاد آوری که از اصول درک و یادگیری و یاد سپاری است دارای مراحل ذیل می باشد .

الف: **یادداشت برداری** : در یادداشت برداری نکات بصورت اصلی و فرعی نوشته می شوند بدین صورت که موضوع اصلی و مورد بحث
را نوشته و هر مطلب راجع به آن را به طور منظم بر روی شاخه های اصلی و فرعی می نویسید در اینجا از جمله نویسی پرهیز می
کنید و از کلمات کلیدی استفاده می کنید . با توجه به اینکه یادداشت برداری و خواندن دو عمل مجزا می باشد و هر یک کار فیزیکی
متفاوتی دارد لذا از خواندن توأم با نوشتن پرهیز کنید زیرا در کار مغز اختلال ایجاد می کند .

ب - **مرحله بازنگری و تکمیل** : پس از پایان مبحث خوانده شده و خلاصه نویسی الگوهای یاد آوری را بررسی، و آن را تکمیل و
مرتب کرده ودر مرتب کردن سعی کنید کلمات کلیدی باهم ارتباط بیشتر داشته باشد.

ج - **مرحله تعریف** : بعد از آن دو مرحله متن اصلی را کنار گذاشته با نگاه کردن به الگوهای یاد آوری و کمک گرفتن از اطلاعات
موجود در مغز آنچه را یاد گرفته اید با صدای بلند توضیح دهید. این مرحله مغز شما را پویا و فعال خواهد کرد .

د - **مرحله تکرار و مرور** : مرور و یاد آوری از فراموشی مطالب جلوگیری می کنند و حفظ و یاد آوری مطالب به همین عنوان است .
اگر مطالب مرور وتکرار شود از فراموشی آن مطالب جلوگیری می شود .

بیش از ۹۰٪ از مطالب خوانده شده بعداز ۲۴ ساعت فراموش می شوند در حالیکه مرحله مرور مانع از فراموشی مطالب می شود . پس
باید بعد از خلاصه نویسی الگوهای یاد آوری را تکرار و مرور کنید.

● اصول دیگر بازسازی و یادآوری :

۲- تداعی : برای بازسازی و یادآوری موضوعات جدید باید تداعی مناسب بین آنها بر قرار کنید، چون حافظه به صورت زنجیره ای عمل
می کند پس باید هر یک از موضوعات را یکی از حلقه های زنجیر در نظر گرفت . آن وقت این حلقه ها را با کمک سیستم های تداعی
بههم پیوند داد. اما از آنجا که هر چقدر این تداعی غیر منطقی تر باشد بهتر در حافظه باقی می ماند، بنابراین باید سیستم های تداعی را
به صورت مضحک مبالغه آیز رنگهای غیر واقعی در آورد تا موضوعی بهتر در حافظه باقی بماند . بنابراین تداعی بین اطلاعات کمک
بزرگی در بخاطر سپاری آنها می کند.

۳-تجسم : تداعی بین اطلاعات به تنهایی کافی نیست ، بلکه باید علاوه بر تداعی ، آنها را به وضوح و آشکارا در ذهن خود مجسم کنید
. تجسم از اعمال نیمکره راست مغز است . بنابراین اگر در هنگام بخاطر سپاری از نیمکره راست مغز خود را نیز بهره بگیرید یعنی

همزمان از دو نیمکره مغز خود استفاده کنید تداعی یادگیری و بخاطر سپاری اطلاعات چندین برابر می شود. بنابراین به طور کلی داشتن هدف ، اعتماد داشتن ، علاقه ، سلامتی ، اکسیژن کافی ، دقت ، تمرکز ، استراحت ، خواب کافی ، آرامش ، مدت یادگیری برنامه ریزی ، یادگیری با فاصله – تصمیم به خاطر سپردن ، خوب درک کردن و... از عوامل موثر در بهبود به خاطر سپاری و بازیابی حافظه است .

● نتیجه

به خاطر سپردن ، مهارت و هنری است همانند حرف زدن ، خواندن و فکر کردن هر کسی می تواند با تلاش و آموزش اصولی بهبود حافظه که ذکر کردیم هر یک از این مهارتها یا همه آنها را در خود تقویت کرده و بهتر انجام دهد. زمانی بود که اگر به صفحه ای از یک کتاب نگاه می کردید محال بود حتی مفهوم یک کلمه را درک کنید ولی پس از گذشت سالهای دبستان توانستید هزاران کلمه خوانده و میلیونها جمله بسازید بنابراین استعداد و ظرفیت داشته اید که توانائی نوشتن و خواندن در شما شکوفا گردد اما برای اینکه کارایی حافظه شما بهبود یابد باید توجه کنید که همانگونه که اعضا جسمی بدن انسان اگر حتی جنب وجوش طبیعی و معمولی خود را از دست بدهند و یا این جنب وجوش متوقف گردد موجب بی حالی و سستی می شود تا آنجا که گمان می رود او مریض است و نیاز به درمان دارد ، حافظه را هم اگر مدتی رها کرده و او را برای یاد سپاری های مختلف بکار نبرید ، کم کم حالت پویائی خود را از دست داده و انسان احساس می کند که حافظه او کارایی لازم را ندارد . پس می توانید با رعایت اصول بهبود حافظه، میزان کارایی حافظه خود را بالا ببرید .

● اصول بهبود حافظه عبارتند از :

- ۱- اصل استفاده از حافظه
- ۲- اصل بهداشت حافظه
- ۳- اصل اولیه مطالعه
- ۴- اصل درک و یادگیری و یاد سپاری

منابع :

- ۱- سیف ، علی اکبر (مترجم) ، روش های مطالعه ، چاپ دوم ، تهران ، انتشارات رشد ، ۱۳۶۴
- ۲- میرعابدینی ، امیر ، « چگونه درس بخوانیم ؟ چگونه امتحان دهیم ؟ » ، تهران ، نشر چکامه ، ۱۳۷۱

moshaverelorestan.persianblog.ir

به کوشش

فاضل فرهادی

مشاور دبیرستان دوره اول متوسطه غیر دولتی سروش