



# پیام شماره ۲۹ مرکز مشاوره دانشجویی مؤسسه آموزش عالی خاوران

## خرداد ۹۳

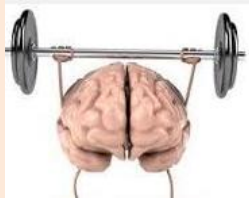


مؤسسه آموزش عالی خاوران  
(فولادشهر، خراسان جنوبی)

دوستان سلام.

زمان به سرعت برق و باد گذشت و بار دیگر به پایان ترم و شروع امتحانات نزدیک شدید. آرزوی ما همیشه اول سلامتی و بعد موفقیت شما است. در پیام جدید به مطالبی اشاره می‌کنیم که در صورت مطالعه، آرامش خاطر شما را در روزهای امتحان به وجود آورده و با شادابی و نشاط جلسات امتحان را ترک نمائید.

### (راهکارهای ارتقای حافظه)



اکثر ما از حافظه خود ابراز ناخرسندی می‌کنیم. به‌ویژه وقتی می‌خواهیم جزئیات را به یاد آوریم و نمی‌توانیم. مانند آدرس، شماره تلفن، نام افراد و یا پاسخ سؤالات در جلسه امتحان. حتی افرادی که فکر می‌کنند حافظه‌ای قوی دارند، گاهی از فراموش کردن چیزی شکایت می‌کنند.

حافظه مانند بانک کار می‌کند اگر سپرده‌ای در آن داشته باشید می‌توانید از آن برداشت کنید و برعکس. بیشتر افراد می‌گویند حافظه من افتضاح است «هیچ چیز یاد نمی‌ماند». در حالی که گاهی حافظه آنها خوب است اما راه ثبت وقایع را نمی‌دانند. فقط باید وقت صرف کنند تا راههای ارتقای حافظه و ثبت کردن وقایع را بیاموزند و بعد از آن توانایی به‌خاطر آوردن رابه‌دست خواهند آورد.



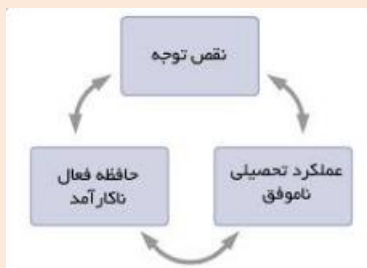
راههای ارتقای حافظه به شرح زیر است:

۱- **ارزیابی مثبتی از حافظه خود داشته باشید:** اگر فکر کنید اساساً حافظه شما خوب است، ذهن شما هرکاری انجام می‌دهد تا ثابت کند بی‌نقص است.

۲- **علاقه‌مند باشید:** یادآوری یک مطلب با جزئیات، به علاقه ما و میزان اهمیتی که به آن می‌دهیم بستگی دارد. هنگامی که مشتاق موضوعی باشید بیشتر به آن توجه می‌کنید. به این ترتیب آن مطلب ماندگارتر می‌شود.

۳- **توجه خود را بیشتر کنید:** افرادی که حافظه خوبی دارند به اتفاقاتی که روی می‌دهد توجه بیشتری دارند.

۴- **به یاد داشته باشید حافظه یک فرایند فعال است:** توجه مضاعف شما، مشاهده جزئیات بیشتر درباره دلایل یک رویداد، درک ارتباط بین آنچه که می‌دانید با آنچه سعی می‌کنید بیاموزید، آنچه به‌خاطر می‌سپارید و قادر هستید آن را به یاد آورید همگی فرایند فعال محسوب می‌شوند.





# پیام شماره ۲۹ مرکز مشاوره دانشجویی مؤسسه آموزش عالی خاوران



مؤسسه آموزش عالی خاوران  
(دانشگاه، تهران)

## خرداد ۹۳

۵- ذهن آرام داشته باشید: با ذهن آرام بیاموزید و آموخته‌ها را با ذهن آرام بازخوانی کنید. برای مثال اگر پاسخ سؤالی را در امتحان به خاطر نمی‌آورید به جای آشفتگی سعی کنید خود را آرام، و با خونسردی مطالب را مرور کنید. در این صورت احتمال به یاد آوردن بیشتر می‌شود.



۶- اضطراب را کاهش دهید: اضطراب ملایم سبب افزایش علاقه و توجه می‌شود، اما افزایش اضطراب ممکن است به تضعیف توجه و تمرکز منجر شود و به خاطر آوردن مواد آموخته‌شده را محدود کند. در حقیقت حافظه شما بسیار خوب است اما اضطراب آن را دچار اختلال می‌کند.

۷- از راههای حسی مورد علاقه خود استفاده کنید: برخی با دیدن، چیزی را بهتر به خاطر می‌آورند یعنی «حافظه تصویری» خوبی دارند و برخی دیگر با شنیدن بهتر به خاطر می‌آورند، یعنی «حافظه شنیداری» در آنها قوی‌تر است. اگر با گوش دادن چیزی را بهتر به خاطر می‌آورید به جای خواندن کتابها و جزوات آموزشی، CD یا برنامه‌های صوتی آنها را گوش دهید.



### (بهداشت روانی و امتحانات)

- ۱- مطالب یک نیمسال تحصیلی را به تدریج بیاموزید و از انباشتن مباحث در شب امتحان پرهیز کنید.
- ۲- کل مطالب آموزش داده شده را ترکیب کنید و به طور مفهومی آنها را به خاطر بسپارید.
- ۳- سؤالات امتحانی را با توجه به شیوه هر استاد پیش‌بینی کنید.
- ۴- اگر وقت کافی برای مطالعه ندارید بر روی مطالب مهم‌تر تمرکز کنید.
- ۵- نگرش خود را درباره تجربه امتحان تغییر دهید و سعی کنید از مطالعه لذت ببرید.
- ۶- مراقب تغذیه، ورزش و سلامت جسمانی خود باشید.
- ۷- شب امتحان خواب کافی و تغذیه مناسب داشته باشید و به موقع سر جلسه حاضر شوید.
- ۸- از هم‌کلاسی‌هایی که اضطراب ایجاد می‌کنند و آرامش شما را بهم می‌ریزند دوری کنید.
- ۹- در جلسه امتحان ابتدا به سؤالاتی که تسلط دارید پاسخ دهید و وقت خود را بر سر موردی که نمی‌دانید از دست ندهید.