



فراموشی را به فراموشی بسپارید!!!

با متدهای ناب استاد مرتضی جاوید



فهرست مطالب

۱.....	مقدمه
۲.....	LOCI
۳.....	سرواژه ها
۴.....	قافیه سازی
۵.....	ارتباط سازی
۶.....	قطعه قطعه کردن
۷.....	PQRST
۸.....	یادداشت برداری
۹.....	راه های ارتباطی ما



فراموشی را به فراموشی بسپارید!!!

با متدهای ناب

استاد مرتضی جاوید

۷

تکنیک برای یادگیری هر
آنچه که شما می خواهید!!!

بدون فراموشی



آیا شما هم جزو افرادی هستید که برای یادآوری نام دیگران مدام با خود درگیرید؟
چه جوییه که بقیه افراد خیلی راحت همه چیز را به یاد می آورند؟
اما یک خبر خوب این است که چه شما بخواهید یک زبان جدید را یاد بگیرید و چه بخواهید
خود را برای یک آزمون آماده کنید؛ به خاطر سپاری بسیار ساده تر از آن چیزی است که
به نظر می رسد.

از این روش:
برای به خاطر سپاری سخنرانی استفاده کنید!!

تحقیقات نشان می دهند که این روش به طرز عجیبی،
حافظه شما را تقویت می کند.. دانشمندان معتقدند
که این روش با مهارت های حافظه فضایی سرو کار دارد.



این روش چگونه عمل می کند؟

گام سوم



جهت یادآوری اطلاعات دوباره
به مسیر خود بازگردید و هر
اطلاعی را که نیاز دارید
در اتاق های خانه خود
پیدا کنید.

گام دوم



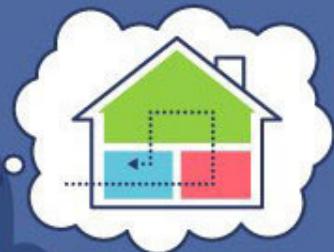
تمامی اطلاعاتی را که
می خواهید به خاطر بسپارید؛
به تصویر بکشید و هر کدام را
در اتاقی متفاوت از خانه خود
قرار دهید.

گام اول



فرایند به خاطر سپاری ذهنی
مانند یک سفری است
که شما به خوبی با آن آشنا
هستید و دقیقا مثل
قدم زدن در خانه خودتان
است.

نکته های مهم



روزی دو بار اطلاعات
را مرور کنید تا کاملا
در ذهن شما جاگیر
و نهادینه شوند.

سر واژه ها

A

D



از این روش:

برای به خاطر سپاری گروهی از کلمات استفاده کنید.

تحقیقات نشان داده اند که ما وقتی به کلمات و جملات معنا می بخشیم، بهتر از خاطر سپرده می شوند و زمان بیشتری در ذهن باقی می مانند و به خاطر سپاری لیستی از عبارات و اطلاعات وقتی ساده تر می شود که آن ها تکه و واضح کنیم.

این روش چگونه عمل می کند؟

گام سوم



برای اینکه آیتم ها و کلمات را کامل به یاد آورید؛ حتماً دقیق کنید که کدام حرف مربوط به کدام کلمه است.

گام دوم



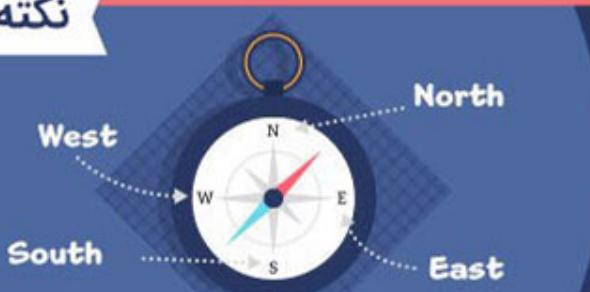
این سروازها را طوری کنار هم قرار دهید؛ که کلمه‌ی جدیدی بسازد و برای یادگیری آسان‌تر باشد.

گام اول



اولین حرف از هر کلمه‌ای را که نیاز به حفظ کردن دارید؛ جمع اوری کنید.

نکته‌ی مهم



احتمال اینکه کلمات واضح و روشن را بهتر به یاد آوریم بیشتر است؛ پس کلماتی جدید بسازید به طوری که تا جایی که امکان دارد قابل یادآوری باشد. به عنوان مثال برای یادگیری ۴ جهت قطب نما از حروف اول جهت‌ها در انگلیسی بهره می برند. (NEWS).



هم آوا کردن کلمات و قافیه سازی

از این روش:

برای به خاطر سپاری اطلاعات در یک ترتیب خاص بھرہ بیرید.

هم آوایی به ما کمک می کند که ما هم چیز را به خاطر بسپاریم.
از آنجا که مغز ما در تجزیه و تحلیل ساختارهای آوایی بسیار خوب عمل می کند به این روش، رمزگذاری آوایی می گویند.



این روش چگونه عمل می کند؟



زمان آن رسیده که
خلاقیت ها خود را رو کنید
و به شاعر درون تان اجازه ای
خودنمایی دهید!!!

مثال :
من دنبال چتر می گردم.
i'm looking for an umbrella
که به راحتی می توان همراه با
یک ریتم زیبا آن را خواند.

نکته‌ی مهم



ارتباط دادن ریتم با یک سری
تجسم و تصویر سازی؛ می تواند
همه چیز را قابل به یادسپاری کند.



ارتباط سازی



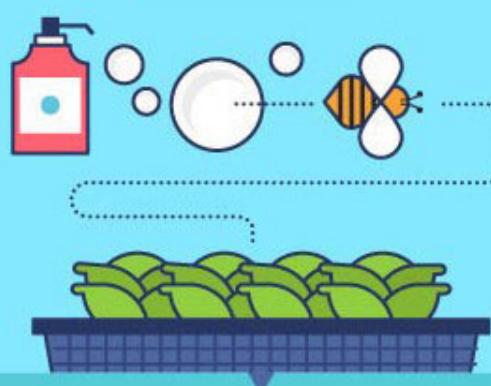
از این روش:

برای به خاطر سپاری لیست خریدتان استفاده کنید.

با ایجاد تداعی بین آیتم های لیست تان می توانید از این تکنیک که به متند "تصویرسازی و تداعی" ، شهرت دارد؛ بهره ببرید. این روش به شما کمک می کند یک سری چیزهای انتزاعی را به تصاویر ذهنی تبدیل کنید تا به خاطرسپاری شان راحت تر باشد.

این روش چگونه عمل می کند؟

گام دوم



هر تصویر را با آیتم بعدی در لیست تان مرتبط کنید. مثلاً تصور کنید لوپیها از توی کف صابون پرواز می کنند و بر روی کاهو می نشینند.

گام اول



برای هر آیتم در لیست خود، یک تصویر بسازید. مثلاً صابون را به سوپرمارکتی لینک دهید که می خواهید از آنجا خرید کنید. مثلاً یک سوپر مارکت غرق در کف صابون را تجسم کنید.

نکته‌ی مهم



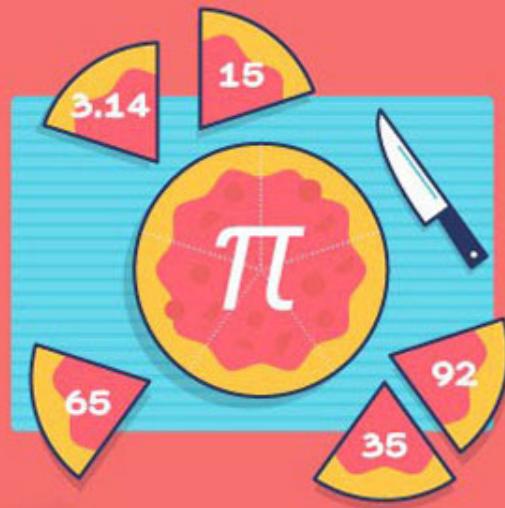
سعی کنید تصاویر لیست را به هم دیگر مرتبط کنید و از آن یک داستان بسازید. این امر به شما کمک می کند که اطلاعات در یک ترتیب منطقی قرار بگیرند و همین ارتباط ها یادآوری را ساده تر می کنند.

قطعه قطعه کردن

از این روش:

برای به خاطر سپاری اعداد و شماره های طولانی بهره ببرید.

قطعه قطعه کردن، قسمت های تکی اطلاعات را می گیرد و آن ها را در گروه های کوچک قرار می دهد. با جداسازی فردی این ایمان ها و جایگزینی آن ها در بلوک های بزرگ تر، اطلاعات راحت تر در حافظه باقی مانده و به یاد آورده می شوند.



این روش چگونه عمل می کند؟

به عنوان مثال:

این شماره را در نظر بگیرید:

۹۳۸۴۷۶۴۵۹۰۳۵۳۲۵

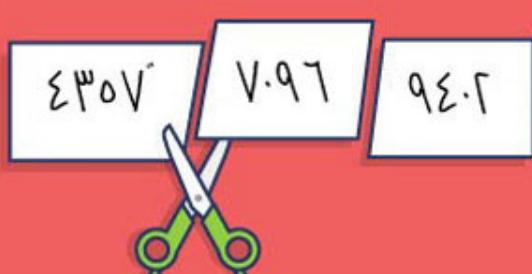
اکنون آن را به ۴ تکه تقسیم بندی کنید:

۹۳۸۴

۷۶۴۵

۹۰۳۵

۳۲۵۱



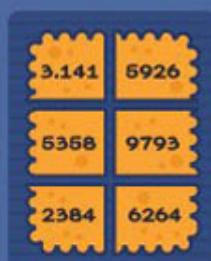
اعدادی را که می خواهید
به خاطر سپارید را انتخاب
کنید و آن ها را در
بخش های جداگانه
گروه بندی کنید.

نکته های مهم

خود را با به خاطر سپاری قطعات بزرگتر

به چالش بکشید :

مثلاً امروز ۱۲ عدد را به ۴ قسمت تقسیم
کنید روز بعد ۲۴ عدد را به ۴ قسمت بشکنید.



۶

PQRST



از این روش:

برای اینکه در امتحان موفق شوید استفاده کنید.

یک استاندارد برای:

مرور، پرسش، مطالعه، توضیح دادن و آزمون است.

متخصصان معتقدند که این روش بسیار مفید است:

زیرا از نشانه های بازیابی قوی تری بهره می برد.

این روش چگونه عمل می کند؟

مطالعه کردن

پرسش

مرور

بدون هچ گونه یادداشت برداری،
کاملاً محتوا را مطالعه کنید.

سوالاتی مهم درباره اطلاعاتی
که در حال خواند آن هستید؛
پرسید.

مواد و محتوای آموخته را یک
مرور ساده کنید.

آزمون

توضیح دادن

از خود آزمون بگیرید تا مطمئن
شوید که اطلاعات را به یاد دارید
و به خوبی به حافظه سپرده اید.

درباره سوالات کلیدی، پاسخ
درست را با صدای بلند بیان کنید.

نکته‌ی مهم

در طول مرحله مرور، ابتدا پاراگراف
اول و آخر را بخوانید.
این کار، سریع ترین راه برای
گرفتن جان کلام محتوا است.





بنویسید



این روش:

برای یادگیری یک زبان جدید مورد استفاده قرار می گیرد.

نوشتن، سیستم های پایه ای مغز شما را تحریک می کند تا بتواند بهتر شکل هر کلمه را به خاطر بسپارد و به یاد آورد.



این روش چگونه عمل می کند؟



کلمات را بر روی فلش کارت بنویسید؛ و روزی سه بار آن ها مرور کنید.

نکته‌ی مهم



از تصاویر، رنگ ها و دست خط های متفاوت بر روی فلش کارت های خود بهره ببرید. به کار گرفتن و تحریک چند حس در یادگیری، می تواند به خاطر سپاری اطلاعات را بیشتر کند.



و اما شما کدام روش را انتخاب می کنید؟



این تکنیک ها توسط متخصصان و دانشمندان بارها و بارها تست شده و میلیون ها نفر از آن استفاده کرده اند. پس هیچ عذر و بهانه ای در آن وجود ندارد. اکنون زمان آن است که تاج ذهنی خود را بسازید و یا یک ریتم جذاب بنویسید... شما کدام روش را به کار می بردید؟



راه های ارتباطی ما:



تلگرام : @mortezajavid

سایت : www.mortezajavid.com

ایнстاستاگرام: mortezajavid_com

تلفن: ۰۲۱-۲۲۲۶۲۰۲۲



«مطالب این دوره و جزوای به ثبت رسیده است

هرگونه کپی برداری از دوره و جزوای شرعا حرام است

و بنا بر شماره ثبت ۲۴۵۱ پیگرد قانونی دارد»