

متن های بلند را چگونه حفظ کنیم؟



متن های بلند را چگونه حفظ کنیم؟

۱ - ابتدا متن را دو یا سه بار آن را از اول تا آخر بخوانید. انجام این کار به شما کمک می کند که با الگو و جریان متنی که قرار است حفظ کنید کاملاً آشنا شوید.

۲- متن بلند خود را به چند قسمت تقسیم کنید. این قسمتها را یک به یک حفظ کنید. (مانند قرآن کریم که آیه آیه است.)

۳ - قسمتهای کوچک را شماره گذاری کنید زیرا با این روش مغز شما راحت تر اطلاعات ذخیره شده را بازیابی می کند. سعی کنید کلمه اول یا کلمه کلیدی آن بخش را به شماره مرتبط کنید.

۴ - در هنگام حفظ کردن هم بهتر است این قسمتها را به ترتیب حفظ کنید تا هنگام بخاطر آوردن کمتر دچار مشکل شوید.

متن های بلند را چگونه حفظ کنیم؟

۵ - با صدای کمی بلند (شبییه زمزمه که خودتان بشنوید) آن را بخوانید. با این کار هم از طریق گوش و هم از طریق چشم اطلاعات را وارد مغزتان می کنید.



متن های بلند را چگونه حفظ کنیم؟

۶ - بعد از اینکه یک قسمت را کاملاً حفظ کردید سراغ قسمت بعدی بروید.

۷ - باحفظ هر قسمت، قسمتهای قبلی را هم حتماً مرور کنید.

۸ - قسمتهای حفظ شده را با صدای بلند تکرار کنید.

تهیه کننده: خانم اصغر زاده معاون مالی
تأیید شده توسط آقای علیخو معاون آموزشی

