

متن های بلند را چگونه حفظ کنیم؟



متن های بلند را چگونه حفظ کنیم؟

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

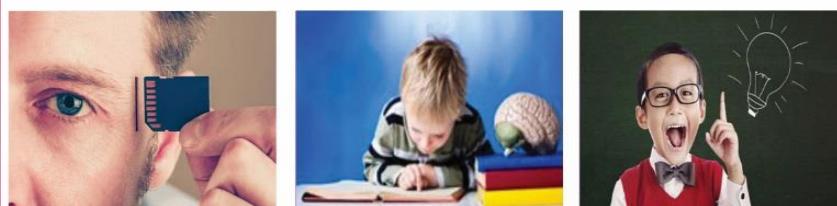
۷ - با حفظ هر قسمت، قسمتهای قبلی را هم "مرور کنید.
۸ - قسمتهای حفظ شده را با صدای بلند تکرار کنید.

تئیه کننده: خانم اصغر زاده معاون مالی
قائیدشده توسط آقای علیخو معاون آموزشی



متن های بلند را چگونه حفظ کنیم؟

۵ - با صدای کمی بلند(شبیه 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؟

۱ - ابتدا متن را دو یا ۳ بار آن را از اول تا آخر بخوانید. انجام این کار به شما کمک می کند که بالگو و جریان متنی که قرار است حفظ کنید کاملاً آشناسوید.

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 بخارا آوردن کمتر دچار مشکل شوید .

