



وزارت تحصیلات عالی ا.ا.
پوهنتون غالب
مدیریت کتابخانه طب معالجوی



سمینار علمی - آموزشی

افزایش قدرت یاد گیری !

کمتر بخوانید ، بیشتر یاد بگیرید !

ترتیب کننده : زلمی رهیاب

مدیر کتابخانه طب معالجوی

افزایش قدرت یادگیری

کمتر بخوانید بیشتر یاد بگیرید!



www.mostafae.com



mostafae.com



آنچه در این مقاله بحث می کنیم !

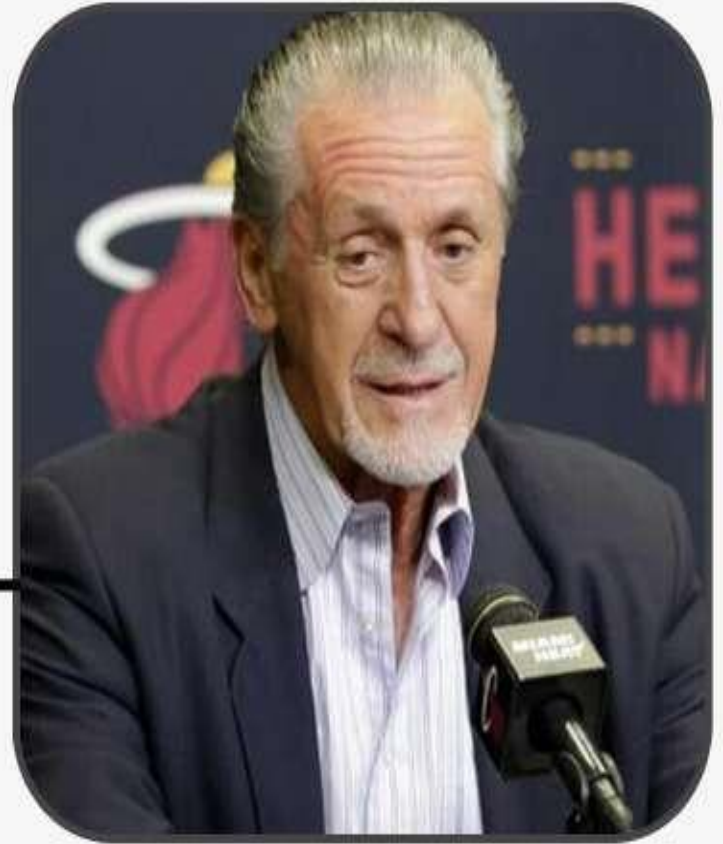
- (۱) چرا باید قدرت یادگیری مغز را افزایش دهیم؟
- (۲) فواید بالا بردن عملکرد مغز در یادگیری
- (۳) چگونه مغز را فعال کنیم؟
- (۴) تکنیک های یادگیری
- (۵) بالا بردن سرعت عمل مغز
- (۶) بازی های افزایش سرعت مغز
- (۷) بازی های ورزش مغز
- (۸) تکنیک های افزایش قدرت ذهن
- (۹) راه های افزایش یادگیری هنگام مطالعه
- (۱۰) چگونه مطالب را به حافظه بلند مدت بسپاریم؟
- (۱۱) چگونه از قدرت مغز استفاده کنیم؟

چرا باید قدرت یادگیری مغز را افزایش دهیم؟

- شاید با خودتان بگویید: چرا باید به فکر افزایش قدرت یادگیری مغز باشیم؟ و یا اگر با همان روش همیشگی پیش برویم چه می‌شود؟
- جواب: مشکل خاصی پیش نمی‌آید! فقط همان نتایجی را می‌گیرید که قبلاً گرفته اید.
- پس اگر به فکر پیشرفت و موفقیت روز افزون خودتان هستید، باید سعی کنید که از شنیده ها و خواندنی ها، بیشترین بهره را ببرید تا بعداً بتوانید بیشترین استفاده ممکن را از آنها بکنید.

اگر بہتر نشہ بد بدتر فہاہبہ شد

پتہ ای لی (مربی بسکبال)



@mostafae_com

www.mostafae.com

برتر
کام

فواید بالا بردن عملکرد مغز در یادگیری

موارد زیر، برخی از مهم ترین فواید بالا بردن عملکرد مغز می باشد و اصلاً به همین دلایل است که باید قدرت یادگیری مغز را افزایش دهیم.

۱. صرفه جویی در زمان و انرژی

وقتی شما قدرت یادگیریتان بالا می رود، به طور چشم گیری در زمان و انرژی صرفه جویی می شود. چون دیگر لازم نیست به خودتان فشار بیاورید تا مطلبی را به خودتان بفهمانید. بنابراین زمان کمتری هم از شما تلف می شود.



زمان کمیاب‌ترین منبع روی زمین است، اگر مدیریت
نشود، هیچ چیزی را نمی‌توان مدیریت کرد



www.mostafae.com



mostafae.com



۲. افزایش انگیزه

وقتی شما قدرت و سرعت یادگیریتان بالاست، علاقه بیشتری به مطالعه و یادگیری پیدا می‌کنید، چرا که دیگر سریع از یادگیری و مطالعه خسته نمی‌شوید، بلکه لذت هم می‌برید!

۳. باقی ماندن بهتر مطالب در ذهن

وقتی شما مطلبی را با قدرت بیشتری فرا می‌گیرید، قطعاً آن موضوع زمان بیشتری را در ذهن شما خواهد ماند.

چگونه مغز را فعال کنیم؟

خب، حالا می‌رسیم به قسمت اصلی مقاله. یعنی بررسی راهکارهایی که قدرت یادگیریمان را بالا می‌برد. اما کار مهمی که باید قبل از راهکارها انجام دهیم، بررسی کردن خود مغز است! مغز شما از دو نیمکره تشکیل شده است که هر یک از آنها ویژگی‌های مخصوص به خود را دارد و در حوزه خاصی فعالیت می‌کند. نیمکره راست با ویژگی‌ها و فعالیت‌های مخصوص به خود و نیمکره چپ نیز همین طور. برای اینکه بتوانید آنها را فعال کنید باید با کارها و ویژگی‌های هر یک از آن‌ها به خوبی آشنا باشید.

تقویت نیمکره راست مغز

نیمکره راست مغز شما مسئول احساساتی مانند تخیل، کنجکاوی، خلاقیت، بی نظمی، ادراک و توجه به کل است. با توجه به این ویژگی ها شما می‌توانید با انجام فعالیت های مخصوصی به تقویت این نیمکره کمک کنید. به عنوان مثال می‌توانید داستان بخوانید و خود را به جای شخصیت های آن قرار دهید. رویاپردازی کنید و یا حتی در طبیعت، گردشگری کنید و قدرت تخیل خود را به کار بیندازید و به این ترتیب، می‌توانید نیمکره راست مغز خود را تا حد زیادی فعال کنید.

اگر می‌خواستم راه‌های تقویت این نیم کره را بگویم باید کلی مطالب کسل کنند می‌نوشتم که مطمئن هستم بعد از دو یا سه دقیقه از خواندن آن خسته می‌شدید. برای این که از اتفاق افتادن این کار جلوگیری شود، پیشنهاد می‌کنم که مقاله [تکنیک‌های افزایش خلاقیت](#) را بخوانید. چون که این بخش از مغز ما مرتبط با هوش هنری است، لازم است که اول از هر چیزی خلاقیتتان را افزایش دهید.



“

به کارگیری قهقهه نفیس، کلید نقه بیت نیم کره است مغز است



www.mostafae.com



mostafae.com



تقویت نیم کره چپ مغز

نیمکره چپ مغز شما دقیقاً بر خلاف نیمکره راست عمل می کند. یعنی مسئول بخش منطق و استراتژی، عقلانیت، هدفمند بودن و توجه به جزئیات است. برای اینکه بتوانید این نیمکره را فعال کنید و از توانایی های آن استفاده کنید، می توانید برای خود برنامه ریزی انجام دهید و سعی کنید پیرو آن باشید و میزان پیشرفت خود را بررسی کنید. می توانید بازی های پیچیده را انجام دهید و حتی با اعداد بیشتر کار کنید. همه این فعالیت ها به فعال شدن نیمکره چپ مغز شما کمک خواهند کرد.



افرادى كه با اعداد و ارقام كار دارند، نیم کره چپ ذهن آنها قوی تر است

مغز چپ
 منطق
 تحلیل
 ترتیب دهی
 خطی
 ریاضیات
 زبان
 واقعیت سنجی
 فکر کردن به واژه‌ها
 شعر ترانه‌ها
 محاسبات



مغز راست
 خلاقیت
 تصورات
 تفکر کلی نگر
 بینش
 هنر (توانایی‌های حرکتی)
 ریتم (ضرب آهنگ)
 توانایی‌های غیر کلامی
 تجسم
 لحن آهنگ‌ها
 خیال بافی



تکنیک های یادگیری

بهترین تکنیک هایی که می توانند قدرت یادگیری شما را افزایش دهند، عبارتند از:

۱. با شکم پر سر مطالعه یا کلاس نروید

وقتی تازه غذا خوردید، خون بیشتر در نواحی معده در جریان است تا مغز. در این زمان بیشتر فعالیت های بدن متمرکز بر معده و روده ما است. پس طبیعی است که مغز مثل اوقات عادی کار نمی کند. بنابراین قدرت یادگیری پایین می آید.

۲. هنگام خستگی مطالعه نکنید

وقتی شما خوابتان می آید و یا بسیار خسته هستید، مغز تمرکز کافی را ندارد. در صورتی که مطالعه و یادگیری فرایندی است که نیاز مبرم به تمرکز و حواس جمع دارد. پیشنهاد میکنم مقاله [تکنیک های رفع خستگی](#) را هم برای این جور مواقع مطالعه کنید تا بتوانید به خوبی بی حالی خود را از بین ببرید.



معالجہ کردن هنگام نفس نگی
میزان یادگیری شما را به مذاقل می راند



www.mostafae.com



mostafae.com



۳. مطالعه در حرکت، کم فایده است

وقتی شما در حال حرکت (سوار اتوبوس یا تاکسی و...) هستید، چشم شما مدام در حال جابه جا شدن است. بنابراین اگر در آن لحظه شروع به مطالعه کردن بکنید، چشم خسته می شود و بیشتر انرژی مغز برای رفع خستگی چشم شما مصرف می شود تا این که متمرکز به آن مطلبی بشود که شما در حال مطالعه آن هستید.

اگر می خواهید در این مکان و زمان ها از وقتتان استفاده کنید، می توانید به جای مطالعه، از فایل های صوتی آموزشی استفاده کنید.

۴. پیش مطالعه

اگر شما به منابعی که قرار است در کلاس درس داده شود دسترسی دارید، حتماً قبل از کلاس رفتن نگاهی مختصر به آن مطالب بیندازید. این کار به طور معجزه آسایی قدرت یادگیریتان را بالا می برد، حتماً یکبار امتحان بکنید.

و اگر می خواهید شروع به مطالعه کتابی بکنید، می توانید قبل از شروع خواندن خط به خط مطالب کتاب، ابتدا نگاهی کلی به کتاب (مثل خواندن سر فصل ها، خلاصه مطالب آخر هر فصل و امثال این ها) داشته باشید، این کار در فهم هر چه بهتر مطالب کتاب به شدت تاثیرگذار است.



پیش مطالعه یک راه فشرده‌ای برای بالا بردن بازده مطالعه است



www.mostafae.com



mostafae.com 

۵. به خودتان استراحت دهید

مغز هم مثل سایر اعضای بدن نیاز به استراحت دارد، پس سعی کنید بعد از حدود ۴۵ دقیقه مطالعه، استراحتی بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه داشته باشید.

دقت داشته باشید که معنای استراحت این نیست که گوشی موبایلتان را در بیاورید و شبکه های اجتماعی خودتان را چک کنید یا اینکه تلویزیون را روشن کنید، چرا که امثال این موارد خودشان ذهن و مغز را درگیر می کنند.

استراحت یعنی این که ذهن را آزاد کنید. پس می توانید دراز بکشید و چشمان خود را ببندید و به چیزی فکر نکنید.

۶. شما هم تدریس کنید

اولین کسی که در کلاس مطلب را بهتر از همه متوجه می شود خود مدرس آن مطلب است. البته منظور من از تدریس این نیست که حتماً باید کلاسی وجود داشته باشد و شما به عنوان مدرس وارد آن جا شوید و شروع به تدریس بکنید، بلکه می توان یک دورهمی خانوادگی، قدم زدن در کنار دوست و یا هر جای دیگر را تبدیل به کلاس بکنید.

بهترین کار این است که آن مطلبی را که تازه مطالعه یا در کلاسی یاد گرفته اید، به زبان خودتان به دوستان یا خانواده خود بازگو کنید.

این عمل به طور خارق العاده ای مطلب را در ذهن شما تثبیت می کند.



“

آمزش مطالب یادگرفته به دیگران نیاز به مرور از بین می برد



www.mostafae.com



[mostafae_com](https://www.instagram.com/mostafae_com)



۷. یادآوری مهم تر از یادگیری

این جمله را همیشه به ذهنتان بسپارید: داشتن یک برنامه منظم برای مرور مطالبی که مطالعه کردید و یا در کلاس یاد گرفته اید، می تواند برای شما معجزه کند. چراکه باعث می شود آن مطالب در حافظه بلند مدت شما ثبت و یادآوری آنها برای شما آسان تر شود.



● انجام بدهید
● انجام ندهید

بالا بردن سرعت عمل مغز

برای بهبود توانایی های بدنی خود، به سمت ورزش کردن می روید. مغز هم برای این که بتواند توانایی های خود را بهبود ببخشد و سرعت عمل خود را بالاتر ببرد نیاز دارد که تقویت شود. این تقویت شدن می تواند از راه های متفاوتی محقق شود. چند نمونه از بهترین راه ها برای شما در ادامه ذکر خواهد شد.

۱. یادآوری بدون یادداشت

یکی از بهترین روش هایی که می توانید برای بهبود سرعت عمل مغز خود از آن استفاده کنید، این است که سعی کنید مطالب را بدون این که یادداشت کنید به یاد بیاورید. البته در ابتدا شاید کمی سخت به نظر برسد و توصیه می کنیم برای مرور مطالب مهم، هرگز از این روش استفاده نکنید. اما می توانید این روش را در ابتدا به صورت تمرین انجام دهید تا زمانی که به صورت کامل از آن استفاده کنید. به عنوان مثال اگر فیلمی را دیده اید و دوست دارید نقاط قوت آن را برای دیگران مطرح کنید، سعی کنید این کار را بدون یادداشت برداری انجام دهید. این روش موجب می شود که مغز شما برای ثبت مطالب را به چالش کشیده شود و بهتر عمل کند.



“

پادشاهی بدو چ پادشاست برداری به
شداری عملکرد فضا مشا



www.mostafae.com



[mostafae.com](https://www.mostafae.com)



• ۲. چیزهای تازه یاد بگیرید

• یادگیری چیزهای جدید یکی از بهترین روش ها برای بهبود عملکرد مغز می باشد. اگر شما همان چیزهای ثابت و همیشگی را تکرار کنید، قطعاً هیچ اتفاق تازه ای در ذهن شما رخ نمی دهد که بتواند موجب تقویت عملکرد مغز شما شود. بنابراین سعی کنید به دنبال یادگیری چیزهای جدید بروید. چیزهای جدید می تواند نوعی موسیقی باشد، یک زبان جدید و حتی یک ورزش جدید باشد. فقط فراموش نکنید که این یادگیری را به صورت مداوم جز برنامه خود قرار دهید.



یادگیری مهارت های جدید
باعمل های عمیقی راگسترش می دهد



۳. عادات جدید بسازید

عادت های جدید یک روش بسیار کاربردی برای افزایش سرعت مغز می باشد. به عنوان مثال اگر عادت دارید که هر روز در یک ساعت مشخص به پیاده روی بروید و قبل یا بعد از آن تعدادی کارهای ثابت انجام دهید، سعی کنید این عادت را تغییر بدهید. مثلاً ساعت پیاده روی را به زمان دیگری موکول کنید و یا اینکه کارهای قبل از پیاده روی را بعد از بازگشت از آن انجام دهید. به هر نحوی که شده سعی کنید تغییر ایجاد کنید. ساخت عادت های جدید نیازمند ساخت مسیر عصبی جدید است. به همین علت موجب می شود که سرعت عمل مغز شما بالا برود.



**کارهای خوب شما را به موفقیت نمی رساند
بلکه عادت های خوب است که شما موفق می کند**

برای این که بتوانید سرعت عملکرد مغز خودتان را بالا ببرید، لازم است که تمرینات زمان دار انجام بدهید. مثلاً تفاوت بین تصاویر را در مدت ۲ دقیقه پیدا کنید. پس برای این که کار شما راحت تر شود، کتابی را به شما معرفی می کنم که مملوء از این چنین تمرینات است. این کتاب چیزی نیست جز کتاب باشگاه مغز. نویسنده این کتاب، حامد اختیاری مطالب را به صورت خیلی مناسب طبقه بندی کرده است و با انجام مداوم آن ها می توانید به بالا بردن سرعت عمل مغز شما به طرز شگفت انگیزی کمک کند. امیدوارم که حتماً این کتاب را تهیه کنید و در عرض یک ماه سرعت عملکرد مغزتان را به طرز شگفت انگیزی بالا ببرید.



تنها راه رسیدن به موفقیت، تمرین و تمرین است

بازی های ورزش مغز

در بالا ذکر کردیم که مغز شما هم برای تقویت شدن نیاز به ورزش دارد. حال زمان آن رسیده که تعدادی از این بازی ها و ورزش ها برای تقویت مغز با هم مرور کنیم.

۱. تکراری ها را پیدا کن!

می توانید یک تصویر را مقابل خود قرار دهید و سعی کنید اشکال تکراری را در آن تشخیص دهید و دفعات تکرار هر کدام را یادداشت کنید. این کار به شما کمک می کند که مهارت بصری شما تقویت شود. نتیجه بسیار جالب است، بدون شک در دفعات اول دچار اشتباه خواهید شد و نخواهید توانست که به خوبی تعداد اشکال تکراری را تشخیص دهید. اما بعد از چندین مرتبه بهبود عملکرد خود را مشاهده خواهید کرد.



پیدا کردن شباهت های ده نمونه پر کمکنان می کند
تأ قدرت یادگیری فو درابه طرز عجیبی افزایش دهید



۲. معکوس شماری

معکوس شماره یکی از روش های جذاب برای تقویت پویایی ذهن می باشد. به این شکل شروع می کنید و از عدد ۲۰۰ به شکل معکوس می شمارید و تا یک ادامه می دهید. در ابتدا حتماً دچار تداخل در اعداد خواهید شد و اشتباهاتی را خواهید داشت. اما بعد از مدتی این اشتباهات رفع می شود و این نشانه خوبی است. یعنی این که مغز شما تقویت شده و اکنون می تواند بهتر عمل کند. حتماً این بازی را انجام دهید چرا که نیاز به وسیله خاصی ندارد و هر ساعتی یا در هر حالتی می توانید آن را انجام دهید.

۳. داستان هفت کلمه ای

شما تنها حق استفاده از هفت کلمه را دارید! سخت به نظر می رسد درست است. اما در عین حال می تواند بسیار جذاب باشد و مغز شما را درگیر چالش بسیار جالبی کند. شما حق دارید با ۷ کلمه یک داستان بسازید و آن را بیان کنید. بازی هفت کلمه ای یکی از رایج ترین بازی ها و ورزش هایی است که برای تقویت مغز از آن استفاده می کنند. شما هم آن را امتحان کنید، قطعاً نتایج حاصل از آن را دوست خواهید داشت.



اگر می‌فهمید قدرت یادگیری خود را افزایش دهید
باید بندها نیاید با آنها کلمه یک دنیا بسازید



۴. اپلیکیشن های موبایلی

در جهان پیشرفته امروز اپلیکیشن های موبایلی می تواند پاسخگوی هرگونه نیاز شما باشد. در زمینه تقویت مغز نیز اپلیکیشن ها حضور فعالی دارند که می توانید آنها را روی تلفن همراه خود نصب کنید و با استفاده از آنها مغز خود را تقویت نمایید. اپلیکیشن هایی مانند Brain dots یا Follow free که با روش های جذاب برای شما ایجاد چالش می کنند و شما را وادار می سازند که ذهن خود را درگیر کنید.



افزایش قدرت یادگیری باعث
صرفه جویی در زمان و انرژی،
بالا رفتن انگیزه یادگیری و
باقی ماندن بهتر مطالب در
ذهن میشود

تکنیک های افزایش قدرت ذهن

بالا رفتن قدرت ذهن مانند هر موضوع دیگری نیاز به یادگیری تکنیک ها و مهارت های خاصی دارد که موجب می شود توانایی های ذهنی شما افزایش پیدا کند و بتوانید از آن به بهترین شکل ممکن استفاده کنید.

۱. چالش ایجاد کنید

برخی اوقات لازم است که ذهن خود را درگیر چالش ها کنید و وارد مسائل پیچیده ای شوید که حل کردن آنها نیاز به تمرکز و فکر کردن بسیار دارد. این کار ذهن شما را به چالش می کشد و آن را وادار می کند مرتب در پی یافتن راه حل ها و روش هایی برای حل موضوع باشد. به همین علت است که ایجاد این چالش به تقویت قدرت ذهن شما کمک خواهد کرد. بنابراین لازم است که هر از گاهی خود را در شرایطی قرار دهید که برای شما ایجاد چالش و درگیری ذهنی کند.

۲. کارهای هنری انجام دهید

انجام دادن کارهای هنری یکی از آن قبیل فعالیت هایی است که علاوه بر اینکه تأثیرات بسیار خوبی بر روی روحیه شما خواهد داشت، می تواند به افزایش قدرت ذهن شما نیز کمک کند و کارهای هنری معمولاً با استفاده از خلاقیت افراد انجام می گیرند و به همین دلیل است که شرکت در فعالیت های هنری می تواند موجب به کارگیری هر چه بیشتر قدرت خلاقیت شما شود و در نتیجه موجب درگیر شدن ذهن شما برای خلق یک اثر جذاب باشد. شرکت در فعالیت های هنری را حتماً جز فعالیت های خود قرار دهید. علاوه بر این تکنیک ها شما می توانید تنها با خوردن برخی از میوه ها و گیاهان که در مقاله [خوراکی های تقویت ذهن](#) آورده شده، ذهنتان را قدرتمند کنید.



“

انجام فعالیت هنری به دلیل بالا بردن فعالیت
اثر مستقیم بر بهبود عملکرد مغز دارد



www.mostafae.com

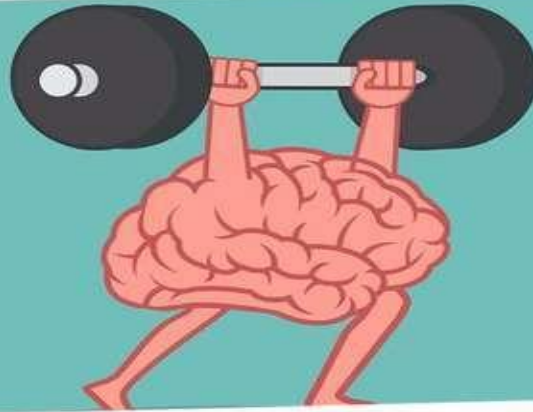


mostafae.com



۳. یکی از حواس را از کار بیندازید!

همه ما حواس پنج گانه داریم. لامسه، بینایی، بویایی، شنوایی و چشایی. یکی از روش های جالب و جذابی که می توانید از آن برای تقویت ذهن خود استفاده کنید، نادیده گرفتن یکی از این حواس پنج گانه است! به عنوان مثال می توانید چشمان خود را ببندید و سعی کنید جای وسایل خود را فقط با استفاده از قدرت لامسه خود پیدا کنید. البته مراقب باشید که حین انجام این کار خود را به خطر نیندازید! از کار انداختن یکی از حواس و استفاده از سایر آن ها موجب می شود که ذهن شما درگیر شود و در واقع نوعی چالش محسوب می شود. به همین علت به تقویت ذهن شما کمک خواهد کرد.



فیفا فعال کردن یکی از حواس، روشی چالش برانگیز در تقویت ذهن است



راه های افزایش یادگیری هنگام مطالعه

در هنگام مطالعه کردن معمولاً عوامل بسیاری هستند که موجب می شوند تمرکز شما از بین رفته و نتوانید مطلب را آن گونه که باید فرا بگیرید. به همین علت قصد داریم چند شیوه که با کمک گرفتن از آن ها می توانید یادگیری خود را در هنگام مطالعه بهبود ببخشید را در اختیار شما قرار دهیم. البته این راهکارها به تنهایی خود کافی نیستند و بهتر است از ۲۲ راهکاری که در مقاله [راه های افزایش تمرکز](#) هم نوشته شده است استفاده کنید. راهکارهایی که تأثیر زیادی در بالا رفتن تمرکز شما دارند.

۱. فلش کارت بسازید

فلش کارت ها معمولاً دارای نکته های کلیدی هستند و مطلب را به صورت بسیار ساده و خلاصه و در حد چند کلمه برای شما توضیح می دهند. از بهترین روش هایی که می توانید برای افزایش یادگیری هنگام مطالعه از آن استفاده کنید، ساخت فلش کارت است. هر چیزی که باید در ذهن شما باشد تا بقیه مطالب را از طریق آن به خاطر بیاورید، روی فلش کارت یادداشت کنید و در حد چند کلمه کوتاه درباره آن توضیح دهید. مطمئن باشید این روش بسیار کارساز و کمک کننده است.



انفاده از فلش کارد
نکته کلیدی بالابردن بازدهی مطالعات



www.mostafae.com



mostafae.com



۲. نقاشی کنید

رسم شکل و یا همان نقاشی کردن یکی از روش هایی است که در اغلب افراد به بهبود قدرت یادگیری کمک می کند. مطالبی را که برای شما پیچیده هستند را با رسم شکل برای خود توضیح دهید. استفاده از اشکال به دلیل این که حافظه تصویری شما را درگیر می کنند، می تواند تأثیر زیادی در افزایش یادگیری شما داشته باشد و تا حد قابل توجهی به شما کمک کند.

۳. از موسیقی غافل نشوید

گوش دادن به موسیقی یکی از روش هایی است که می تواند به بهبود یادگیری شما کمک بسیاری کند. موسیقی های مورد علاقه و خوب را در لیست پخش خود قرار دهید و از آنها استفاده کنید. موسیقی تأثیر بسیار خوبی بر روی مغز می گذارد و به بهبود قدرت یادگیری شما کمک بسیار زیادی خواهد کرد.



گوش دادن به موسیقی عملی اشکال در بهبود حافظه است

چگونه مطالب را به حافظه بلند مدت بسپاریم؟

حافظه در همه افراد به یک شکل است و یکسان عمل می‌کند و هیچ تفاوتی در آن وجود ندارد. به عنوان مثال حافظه یک شیمیدان با حافظه یک معلم و یا هر فرد دیگری همگی در یک سطح هستند. علت اینکه بعضی افراد را باهوش تر و با استعدادتر می‌دانیم این است که آنها به خوبی نحوه استفاده از قدرت حافظه خود را بلد هستند و می‌توانند آن را به بهترین شکل ممکن به کار ببندند. برای اینکه مطالب را به حافظه بلند مدت خود وارد کنید و بتوانید آنها را برای همیشه در ذهن خود نگه دارید، می‌توانید از سه مرحله زیر استفاده کنید.

مرحله اول: سعی کنید مطالب را با استفاده از نمادها و اشکال برای خود شفاف سازی کنید. یعنی باید کاری انجام دهید که درک مطلب با استفاده از نمودار ها، تصاویر، پاورپوینت و یا هر چیز دیگری برای شما ساده و واضح باشد. زمانی می‌توانید ادعا کنید در این کار موفق بوده اید که با استفاده از این اشکال و نمادهایی که انتخاب کرده‌اید، بتوانید به ساده ترین شکل ممکن این مطلب را برای دیگران بیان کنید و آنها نیز به خوبی متوجه شوند.

مرحله دوم : زمان آن رسیده است که این مطالب را طبقه‌بندی کنید و تشخیص دهید که هر کدام از آنها را در کدام بخش زندگی خود می‌توانید مورد استفاده قرار دهید. به عنوان مثال نکته هایی را که در بخش برنامه ریزی یاد گرفته اید به کار ببندید و میزان عملکرد خود و اثربخشی آنها را ببینید.

مرحله سوم: و برای آخرین قسمت، لازم است که مطالب مشابه را با هم ترکیب کنید. مثلاً مطالبی را که درباره انگیزه و جملات انگیزشی مطالعه کرده‌ای را می‌توانید با هم ترکیب کنید. این کار باعث می‌شود که فضای بیشتری را برای به خاطر سپردن کارهای دیگر داشته باشید.

سپاس فروان از توجه تان !