



خواندن، به یاد آوردن چگونه بخوانیم تا بهتر به یاد آوریم؟

محمدرضا پور دستمالچی - مشاور تحصیلی

روان‌شناسان و متخصصان مطالعه و یادگیری، همواره به دنبال روش‌هایی برای افزایش سرعت و دقت در مطالعه بوده‌اند. داوطلبان بسیاری را می‌شناسیم که با وجود زحمت زیادی که می‌کنند، نتیجه‌ی مطلوب به دست نمی‌آورند. زحمت و تلاش باید در جهت صحیح باشد تا منجر به نتیجه شود. یکی از کارهایی که برای بهبود مطالعه و یادگیری اهمیت فراوانی دارد، شناخت ابزارها و روش‌هایی است که استفاده‌ی درست از آنها سبب موفقیت خواهد شد.



انواع حافظه

انسان به‌طور کلی دارای ۳ نوع حافظه‌ی «حسی»، «کوتاه‌مدت» و «بلندمدت» است. گنجایش حافظه‌ی حسی که یادگیری از طریق حواس پنج‌گانه را در بر می‌گیرد، بسیار محدود است. اطلاعات در حدود ۱ تا ۳ ثانیه در این حافظه باقی می‌مانند. اگر اطلاعات مورد توجه و دقت واقع شوند، وارد «حافظه‌ی کوتاه‌مدت» می‌شوند. ما در طول روز، اطلاعات زیادی را از طریق حواس پنج‌گانه به صورت‌های دیداری، شنیداری، بویایی، چشایی و بساوایی دریافت می‌کنیم، اما فقط آن دسته از اطلاعات وارد حافظه‌ی کوتاه‌مدت می‌شوند که نسبت به آنها دقت بیش‌تری نشان می‌دهیم.

حافظه‌ی کوتاه‌مدت نیز حجمی نسبتاً محدود دارد و اطلاعات مدت زمان کمی در آن باقی می‌ماند. اگرچه این زمان بیش‌تر از حافظه‌ی حسی است اما هم‌چنان این مدت برای نگهداری اطلاعات کافی نیست. ۳ روش **تداعی، تصویر و مرور** می‌توانند باعث انتقال مطلب به حافظه‌ی بلندمدت شوند.

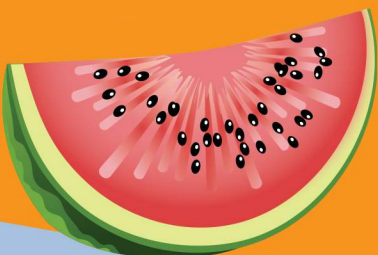
1- تداعی: ارتباط به هم پیوسته و زنجیروار مطلب‌ها باعث انتقال مطلب‌های جدید به حافظه‌ی بلندمدت می‌شوند. فرض کنید موضوعی در حافظه‌ی بلندمدت شما وجود دارد. اکنون اگر موضوعی جدید را به همان موضوع ارتباط دهید، موضوع جدید نیز در حافظه‌ی بلندمدت شما باقی می‌ماند. اگر مطلب‌هایی را که مطالعه می‌کنید، با مطلب‌های قبلی و یا جریانات روزمره‌ی خود ارتباط دهید، آنها را بهتر یادآوری خواهید کرد.

2- تصویر: اگر یک تصویر را به همراه یک متن نگاه کنید و تا مدتی از هیچ‌کدام استفاده نکنید بعد از گذشت زمان،

تصویر را بهتر از متن یادآوری خواهید کرد. مغز از دو نیم‌کره تشکیل شده است. حافظه‌ی بلندمدت در نیم‌کره‌ی راست و حافظه‌ی کوتاه‌مدت در نیم‌کره‌ی چپ قرار دارد. متن، نوشته، فرمول و ... در حافظه‌ی کوتاه‌مدت و تصویر و رنگ در حافظه‌ی بلندمدت قرار می‌گیرند. بنابراین اگر مطلبی را که می‌خوانید، به شکل تصویری به حافظه‌ی بلندمدت‌تان منتقل کنید، آن را بهتر به یاد می‌آورید.

3- مرور: تکرار، مؤثرترین راه حفظ اطلاعات در حافظه‌ی بلندمدت است. اما این که مطلب‌ها را در چه فاصله‌ی زمانی مرور کنیم، موضوع بسیار مهمی است. بهترین راه مرور این است که خلاصه‌نویسی یا نمودارهای درختی مطلبی را با استفاده از ذهن خود رسم کنید و قسمت‌هایی را که نتوانستید یادآوری کنید، از روی منبع مورد استفاده‌تان (جزوه، کتاب و ...) اصلاح کنید.

مطالبی را که می‌خوانید تا ۲۴ ساعت در حافظه‌ی بلندمدت شما باقی می‌مانند. ولی بعد از ۲۴ ساعت، جزئیات کمی از موضوع را فراموش می‌کنید. پس اولین مرور بعد از مطالعه، ۲۴ ساعت بعد از اولین یادگیری است. یک هفته بعد، باید برای بار دوم، مطلب را مرور کنید اما یک ماه بعد، دوباره باید مطلب موردنظر را ببینید و آخرین مرحله، ۳ ماه بعد است. اگر مراحل مرور را به‌طور دقیق اجرا کنید، مطمئن باشید که مطلب برای همیشه در حافظه‌ی



بلندمدت شما باقی خواهد ماند.

چهار دلیل عمده وجود دارد که داوطلبان، مطلب‌های آموخته شده‌ی خود را به خوبی یادآوری نمی‌کنند. این دلایل عبارتند از:

دلایل عدم یادآوری:

1- عدم رعایت واحد زمانی مطالعه: در هر واحد زمانی مطلب‌های ابتدایی و انتهایی در هر واحد مطالعه، بهتر یادآوری می‌شوند. بنابراین باید مطالعه را از نظر زمان در حدود 75 تا 90 دقیقه انتخاب کنیم تا مطلب‌های بیش‌تری را یادآوری کنیم.

2- عدم مطالعه‌ی درس هر روز در همان روز: داوطلبانی که در حال تحصیل هستند یا برخی از درس‌ها را به کلاس می‌روند، باید درس‌های تدریس شده در هر روز را همان روز مطالعه کنند، در غیر این صورت، مطلب‌ها به خوبی یادآوری نخواهند شد.

3- عدم رعایت فاصله‌های زمانی مرور: اگر فاصله‌های زمانی مرور به‌درستی رعایت نشوند، سبب عدم یادآوری مطلب خواهند شد.

4- عدم دسته‌بندی اطلاعات: در سال‌های پایه، اطلاعات، حجم بسیار محدود داشتند، بنابراین با مطالعه‌ی شب‌آزمون، امکان مطالعه‌ی آن‌ها در جلسه‌ی آزمون وجود داشت. فرض کنید حجم مطلب‌های سال‌های پایه به اندازه‌ی یک کُشو باشد، یادآوری این مطلب‌ها یعنی پیدا کردن یک مطلب از بین مطالب دیگر کار به نسبت ساده‌ای است، اما حجم مبحث‌های آزمون سراسری بسیار زیاد است، فرض کنید به اندازه‌ی یک کمد. بنابراین، یادآوری مطلبی از بین همه‌ی مطالبی که در این کمد نگهداری می‌شوند، کار بسیار دشواری است. اما اگر اطلاعات را به‌صورت دسته‌بندی شده در ذهن خود ذخیره کنید، یادآوری آن بسیار ساده‌تر خواهد بود.

روش‌هایی برای یادآوری بهتر مطلب‌ها:

1- تداعی لحظه‌های یادآوری (قصد زمان): بسیاری از داوطلبان در هنگام مطالعه، به صورت ناخودآگاه، اولین آزمون آزمایشی و یا کلاسی را به‌عنوان هدف خود در نظر می‌گیرند. این موضوع باعث می‌شود تا بعد از برگزاری آزمون، بخش زیادی از مطلب فراموش شود. **قصد زمان** یعنی این‌که، تصمیم بگیریم مطلب را تا چه

زمانی می‌خواهیم در حافظه‌ی خود نگه داریم. این کار تأثیر بسیار زیادی در میزان یادآوری خواهد داشت.

فقط کافی است لحظه‌های یادآوری و زمان آن را در هنگام مطالعه در ذهن خود نگه دارید. یعنی در همان لحظه که مطلب را می‌خوانید، بخواهید که مطلب تا روز آزمون سراسری در حافظه‌ی بلندمدت شما باقی بماند. البته این کار به‌طور کامل، درونی است و شما باید با استفاده از ذهن خود این کار را انجام دهید. مطمئن باشید اگر قصد زمان درستی را انجام دهید، به یقین، مطلب‌ها را بهتر یادآوری خواهید کرد.

2- به حافظه‌ی خود اعتماد کنید: در آزمایشی که سال‌ها پیش توسط متخصصان صورت گرفت، حافظه‌ی افرادی که به حافظه‌ی خود اعتماد دارند، با افرادی که به حافظه خود اعتماد ندارند، مقایسه شد. در این آزمایش مشخص شد، حافظه مانند یک شبکه است و سوراخ‌های شبکه، محل ذخیره و نگهداری اطلاعات هستند. در انسان‌هایی که به حافظه‌ی خود اعتماد دارند، این سوراخ‌ها دارای گنجایش بیش‌تری نسبت به افرادی هستند که به حافظه‌شان اعتماد ندارند. بسیاری از داوطلبان آزمون سراسری پس از مطالعه می‌گویند: **مطلب را فراموش کردم** در حالی که باید بگویند: **این مطلب را خوب به حافظه‌ام نسپردم.**

اعتماد به حافظه، به‌معنی توهم و ساده‌اندیشی نیست. پژوهش‌ها ثابت کرده‌اند که به‌جز افراد استثنایی که تعدادشان بسیار کم است، قدرت حافظه‌ی انسان‌ها به‌طور تقریبی با هم برابر است و اگر در عمل تفاوت‌هایی وجود دارد، به‌طور کامل به نحوه‌ی استفاده از حافظه مربوط می‌شود. به بیان ساده‌تر، پتانسیل و قدرت حافظه‌ی انسان‌ها با تمرین و اعتماد، قابل افزایش خواهد بود. بنابراین کافی است به حافظه‌ی خود اعتماد کنید. این کار بسیار ساده است. کافی است قبل از شروع مطالعه، به خودتان بگویید: **من حافظه‌ی بسیار قوی دارم و هر چه را بخوانم در حافظه‌ام می‌ماند.** البته یادتان باشد که باید به تمام مواردی که در این نوشتار توضیح داده شده‌است عمل کنید و در ضمن عمل به آن‌ها، به حافظه‌ی خود نیز اعتماد داشته باشید. یعنی تنها با اعتماد به حافظه نمی‌توانید تغییری در شرایط خود ایجاد نمایید. اما اگر تمام مواردی را که برای‌تان شرح داده‌ایم، عمیقاً و با دقت به حافظه‌ی خود اعتماد نداشته باشید، توفیق چندانی کسب نخواهید کرد.

3- فعال‌آلانه و جدی مطالعه کنید: برای این‌که فعال‌تر مطالعه کنید، به‌طور حتم روش صحیح نشستن را رعایت نمایید. به صورت نشسته، پشت میز، روی صندلی و

ستون فقرات به‌طور عمودی سبب انجام مطالعه‌ی فعال خواهد شد. مطالعه‌ی فعالانه که مسبب افزایش میزان ماندگاری مطالب در ذهن است، با روش‌های متفاوتی ایجاد می‌شود. علاوه‌بر رعایت صحیح وضعیت نشستن، یادداشت‌برداری نیز در مطالعه‌ی فعال، تأثیر زیادی خواهد داشت.

4- به صورت تدریجی و مستمر مطالعه کنید: یادگیری به‌صورت تدریجی و مستمر، سبب افزایش میزان ماندگاری مطالب و موضوعات در ذهن می‌شود. اگر آب یک استخر را روی یک سنگ بریزیم، هیچ اتفاقی نمی‌افتد، اما اگر آن را به‌صورت قطره‌قطره روی سنگ بریزیم، سنگ سوراخ می‌شود. برخی از داوطلبان تصور می‌کنند اگر مطلبی را ۳ ساعت متوالی مطالعه کنند، یادگیری‌شان افزایش می‌یابد. در حالی که این تصور، اشتباه است. البته ممکن است در چنین حالتی به خاطر ایجاد فضای مطالعه، حل تمرین‌ها و یادگیری آن‌ها آسان‌تر شود اما این موضوع با ماندگاری طولانی‌تر و بهتر مباحث و یادآوری سریع‌تر متفاوت است. برای این‌که مطالب را بهتر یادآوری کنید، بهتر است به جای این‌که ۳ ساعت و در یک روز آن را مطالعه کنید، هر روز ۳۰ دقیقه به مطالعه بپردازید. توصیه می‌کنیم در یکی از درس‌های ضعیف خود این کار را انجام دهید و نتیجه‌ی شگفت‌انگیز آن را ببینید.

5- فهمیدن و حل کردن مطلب‌ها: فرصت کم داوطلبان آزمون سراسری از یک سو و از طرفی حجم زیاد مباحث سبب می‌شود تا برخی از موضوعات را بدون فهمیدن حفظ کنند. این کار سبب می‌شود تا در هنگام یادآوری، مشکل‌های زیادی ایجاد شود. فهمیدن و حل پرسش‌های مرتبط با موضوع سبب می‌شود تا میزان ماندگاری آن در ذهن افزایش یابد. توصیه می‌کنیم مطالب را تا زمانی که خوب حل نکرده‌اید، حفظ نکنید. البته برخی از موضوعات وجود دارند که پیش‌نیازی برای دیگر مطالب هستند. اما عمده‌ی مباحث را می‌توان با دلیل حل کرد. این موضوع سبب افزایش میزان یادآوری است.

