



به مطلب باکلاس

بهبود حافظه
با یک روش جدید!

تقطیع

دکتر علیرضا بانسی - روان‌شناس



بهبودی حافظه برای یادگیری بهتر

انسان‌ها با استفاده از شیوه‌های مختلف چیزهای گوناگونی را یاد می‌گیریم. برای مثال در درس ادبیات فارسی می‌خوانیم که سعدی شاعریست اهل شیراز و دو کتاب معروفش بوستان و گلستان است. برای یادگیری این موضوع اطلاعات مربوط به آن را به شکلی (مثلاً تصویر آرامگاه سعدی، یا مضمون نوشته‌هایی از دو کتابش) در می‌آوریم که بتوانیم آنها را در حافظه‌ی خود ذخیره کنیم تا هنگام نیاز آنها را به یاد آوریم. اما به دلیل گوناگونی مطالب دروس مختلف مانند زبان انگلیسی، تاریخ ادبیات فارسی، ریاضی، زیست‌شناسی، تاریخ و ... که آنها را به یک شیوه نمی‌توان به حافظه سپرد، در یادگیری مطالب آنها مشکلاتی وجود دارد. به همین دلیل روان‌شناسان در پی یافتن روش‌هایی برای بهسازی حافظه هستند. این روش‌ها به ما یاد می‌دهد مطالب را به صورت‌های مختلف (تصویر ذهنی، مفاهیم و...) در آوریم تا بتوانیم اطلاعات را در حافظه ذخیره کنیم و یا به ما کمک می‌کنند اطلاعات را راحت‌تر از حافظه فراخوانیم. برخی از این روش‌ها عبارتند از: تقطیع، تصویرسازی ذهنی، بسط معنایی، بافت، سازماندهی، تمرین بازیابی و پس ختام.

تقطیع

ما مطالب یا چیزهایی را از محیط‌مان یاد می‌گیریم و آنها را در ذهن‌مان برای مدتی کوتاه مثلاً چند ثانیه یا زمانی طولانی‌تر مثلاً چند روز و یا چند سال ذخیره می‌کنیم. حافظه‌ای که اطلاعات‌مان را برای مدتی کوتاهی در آن نگه می‌داریم **حافظه‌ی کوتاه مدتی** نامیده می‌شود. برای مثال اگر از کسی بخواهیم شماره تلفن دوستش را به ما بدهد تا با او تماس بگیریم، تا زمانی که به آن شماره نیاز داریم، آن را در حافظه‌ی کوتاه مدتی خود نگه می‌داریم و بعد از تماس، آن را فراموش می‌کنیم (زیرا تلاش نمی‌کنیم که به طور دائمی آن را ذخیره کنیم). چون گنجایش حافظه‌ی کوتاه مدتی 7 ± 2 است، می‌توانیم حداکثر ۹ حرف، عدد، کلمه یا ... را به خاطر بسپاریم. بنابراین، اگر بخواهیم اطلاعات بیشتری را برای زمان کوتاهی حفظ کنیم از روشی به نام تقطیع استفاده می‌کنیم. به کمک تقطیع چند کلمه، حرف، عدد و ... را با هم به شکل دسته‌ای (قطعه‌ای)

در می‌آوریم و این دسته‌ها را به خاطر می‌سپاریم. این دسته‌ها نشانه‌ای برای یادآوری اطلاعات از حافظه فراهم می‌کنند. از این روش می‌توان برای به یاد سپاری تاریخ وقایع، لیستی از حوادث، اعداد و ... استفاده کرد. به عنوان نمونه به جای این که تک تک ارقام عدد ۲۳۴۵۶۹۱۱۴۲ را حفظ کنیم، ارقام این عدد را به چند دسته تقسیم می‌کنیم مثلاً ۴۲-۱۱-۵۶۹-۲۳۴. ما شماره‌های تلفن را معمولاً به این شکل در حافظه ذخیره‌سازی می‌کنیم.

فرض کنید یک سری کلمات شامل مداد، در، ساعت، پنجره، پارچه، کتاب، کمد، پاک‌کن، خودکار، خط‌کش، مبل، قیچی، سوزن و نخ داریم که می‌خواهیم آنها را به ذهن بسپاریم در وهله‌ی اول با نگاه کردن به نظر می‌رسد که به حافظه سپردن آنها سخت است. اما می‌توان آنها را به سه قطعه‌ی لوازم التحریر، لوازم خانه، و لوازم خیاطی تقسیم بندی کرد، سپس کلماتی که در یک قطعه قرار گرفته اند را به حافظه سپرد.

دسته بندی (قطعه بندی کردن) سه مرحله دارد:

مرحله‌ی اول: تشخیص دسته‌هاست که در آن می‌توان براساس شباهت‌ها، یا الگوهایی که بین اطلاعات وجود دارد دسته‌ها را تشکیل داد.

مرحله‌ی دوم: گروه بندی کردن و به حافظه سپردن است. در این مرحله بر اساس شباهت‌های تشخیص داده شده، اطلاعات را به شکل دسته‌ها گروه بندی یا سازماندهی می‌کنیم و آنها را به خاطر می‌سپاریم.

مرحله‌ی سوم: یادآوری قطعات است. فرد با یادآوری نام قطعه، اطلاعات هر قطعه را به یاد می‌آورد، برای مثال ۱۳۵۷ نام یک قطعه است که یادآور حوادثی است که در این سال به وقوع پیوسته است، همین‌طور سال‌های دیگر که یادآور حوادث دیگر هستند.

این روش را متناسب با درس‌های تان بیازمایید و اثرات مطلوب آن را در نتایج آزمون‌های خویش مشاهده کنید.