

# جلوی فراموش شدن آموخته‌هایتان را بگیرید

چند تکنیک مؤثر برای یادگیری بهتر و تقویت حافظه:

\* براساس منحنی نسبیان اینینگ هاس (haus forgetting curve) (Ebbing) بعد از ۲۴ ساعت، حدود ۷۰ درصد از مطالب خوانده شده از یاد می‌رود؛ بنابراین، وقتی از کلاس‌های آموزشی برمی‌گردید، مطالب همان روز را حتماً مرور کنید.

به خاطر بسپارید که وظیفه یادگیری مطالب بر عهده شماست و مسؤول آموخته‌هایتان هستید. هرگونه نکیه کردن به شرایط بیرونی (از قبیل مدرسه، معلم، جزوه، آزمون، پدر و مادر، دوستان، امکانات و ...) باعث تضعیف قوای درونی و ذهنی شما می‌شود. شما باید از تمامی امکانات و شرایط مذکور به بهترین شکل به سود خودتان استفاده کنید.

\* برای اینکه حافظه شما فعال‌تر شود و مطالبی را که فرا می‌گیرید، تا چند ماه آینده براحتی در ذهنتان باقی بماند، لازم است از این روش فوق‌العاده استفاده کنید: قبل از فراگیری مطالب جدید، مطالبی را که قبلاً یاد گرفته‌اید، از ابتدا تا جایی که خوانده‌اید، مرور کنید. همیشه در ابتدای هر جلسه این کار را خیلی سریع و ذهنی انجام دهید. بدیهی است اگر مطالعه شما با یادداشت‌برداری‌های فشرده و منسجم همراه بوده باشد، مرور مطالب خوانده شده با سرعت بیشتری صورت می‌گیرد.

برای موفقیت در آزمون‌ها، عمقی خواندن مطالب و کتاب‌ها بسیار مهمتر از تمام کردن آنهاست. خطایی که بسیاری از داوطلبان مرتکب می‌شوند، این است که بیشتر از اینکه مطالب را یاد بگیرند و سازماندهی کنند، به فکر تمام کردن کتاب‌ها هستند تا به اصطلاح، فرصتی برای مرور داشته باشند؛ اما اطمینان داشته باشید، اگر مطالب را عمیق یاد بگیرید، زمانی که برای مرورهای بعدی صرف می‌کنید، بسیار کوتاه‌تر خواهد شد.

\* **for information acronyms and involving key words)** (Acrostics)

در بعضی از موارد به منظور استفاده بهتر از حافظه، می‌توان حرف اول چند کلمه را کنار هم قرار داد و کلمه‌ای جدید ساخت. خلاصه کردن مطالب یا تک کلمه‌ای کردن یک مفهوم نیز یک تکنیک مؤثر است. این کار، قابل استفاده در مطالعه تاریخ ادبیات، زیست‌شناسی، شیمی و



معارف اسلامی است؛ همچنین می‌توان شعر کوتاهی با نظم دلخواه را در نظر گرفت و آن را تجسم و تکرار کرد.

به منظور به خاطر سپردن چند نکته که در رابطه با موضوعی مطرح می‌شود، اقدامات زیر توصیه می‌شود:

۱- ابتدا هر مفهوم را خوب یاد بگیرید و برای آن، یک کلمه کلیدی، طراحی و تجسم کنید.

۲- کلمات کلیدی حاصل را به صورت لیست کوتاهی یادداشت نمایید.

۳- با به تصویر کشیدن این چند کلمه، طرح کلی از موضوع را نیز در نظر آورید.

\* در لحظه به خاطر سپاری یک موضوع، تا جایی که ممکن است، قدرت مشاهده خود را افزایش دهید، با دقت کامل (در حد توان) ابعاد مختلف موضوع را در نظر بگیرید، از زوایای مختلف آن را بررسی کنید، اشکالات احتمالی ذهنی راجع به آن را در نظر بگیرید، ارتباط موضوعی را با مطالب دانسته‌های قبلی خود مشخص کنید، آن را در محلی از حافظه جاسازی کنید و در لحظه ثبت مطلب، تصویر یا کلمه‌ای را به عنوان کد اصلی همراه آن مطلب به ذهن خود تلقین کنید.

اطمینان داشته باشید اگر قوانین تکرار را به طرز صحیحی رعایت کنید، با سرعت و دقت فراوان، موضوع را فراخوانی خواهید کرد.

حتی‌الامکان خودتان را هم به موضوع وارد کنید و دخالتی در روند شکل‌گیری مطالب داشته باشید. در بعضی از موارد، بهتر است داستانی بسازید و موضوعات موردنظر را به عنوان وقایع مختلف داستان و شخصیت‌های آن در نظر بگیرید؛ هر چه این داستان و تصاویر مربوط، غیرواقعی‌تر باشند، در ذهن شما بهتر باقی می‌مانند.

\* امروزه ثابت شده است که تصویر، بهتر از نوشته در ذهن باقی می‌ماند؛ مثلاً نمودار درختی، الگویی است که می‌تواند به ماندگاری بیشتر مطالب در حافظه شما کمک کند؛ همچنین به تصویر کشاندن مطالب در دروسی مثل زیست‌شناسی و شیمی، حفظ کردن مطالب را آسان‌تر می‌کند.

\* تخیل ذهنی اطلاعات (یادآوری مطالب خوانده شده بدون مراجعه به کتاب) در لحظات مختلف، تمرین بسیار خوبی برای استفاده از قوای ذهنی در حافظه است.

\* عمودی نوشتن یک مطلب که به صورت افقی نوشته شده است، می‌تواند به شکل‌گیری مفهوم در حافظه شما کمک بسزایی کند. توجه داشته باشید که در عمودی نوشتن، خلاصه‌ترین عناوین را یادداشت کنید.

\* دروس عمومی را با تکرارهای سبک و منظم، به حافظه بسپارید. یادگیری تدریجی، قدرت حافظه را افزایش می‌دهد.

\* دروسی را که به نظرتان مشکل‌تر می‌رسد، بیشتر مرور کنید و حتی‌الامکان خلاصه‌ها و یادداشت‌برداری‌ها را در معرض دیدتان قرار دهید.

\* احساس حضور نویسنده در هنگام مطالعه، باعث افزایش بازدهی یادگیری می‌شود.

\* استفاده از چارت‌ها و الگوریتم‌های علمی نیز راهی مناسب برای یادگیری بهتر و به حافظه سپردن طولانی‌تر است. نکته مهم آن است که این روش‌ها در محدوده خاص و زمان معینی کاربرد دارد؛ به عبارت دیگر، وقت گذاشتن، تمرین کردن و مرور، اساسی‌ترین راه برای یادگیری است.