

چگونه درس‌های مدرسه را در حافظه‌مان نگه داریم؟

اگر می‌خواهید چیزی یاد بگیرید به دو نوع دانش احتیاج دارید: یکی در مورد موضوع مورد نظر مثل ریاضی، تاریخ یا برنامه نویسی، و دیگری در مورد نحوه ی یادگیری. اما خبر بد این است که سیستم آموزش و پرورش فعلی تنها به یک مورد از این دو می‌پردازد. این موضوع با در نظر گرفتن اینکه توانایی یادگیری یکی از مهم ترین عوامل تعیین کننده ی موفقیت شما در زندگی خواهد بود، یک مشکل محسوب می‌شود؛ از دانشگاه گرفته تا محل کار. شما برای اینکه در درازمدت موفق باشید باید در طول زمان مهارت های جدیدی به مهارت های قبلی خود اضافه کنید.

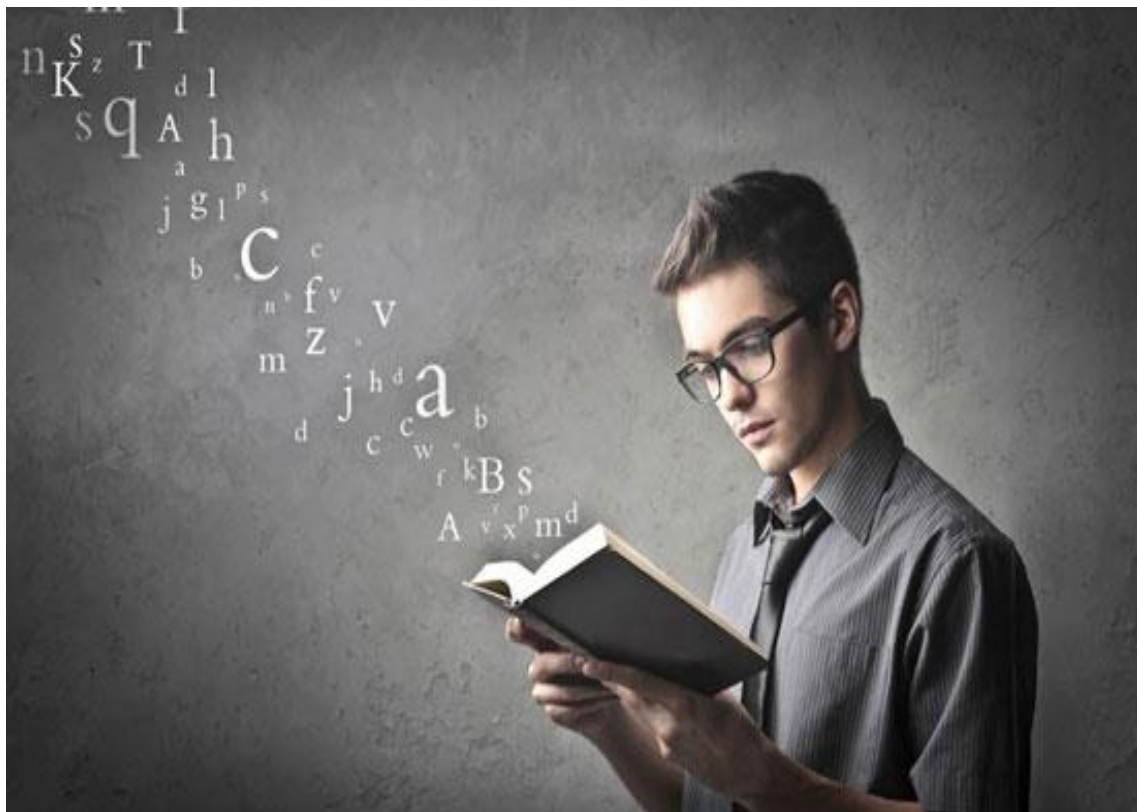
آنی مورفی پائول، نویسنده ی حوزه ی روانشناسی می‌گوید: «والدین و آموزگاران در آموزش مورد اول بسیار خوب عمل می‌کنند. ما انسان ها با صحبت کردن در مورد اطلاعات ملموس مثل نام ها، تاریخ، اعداد و حقایق مشکلی نداریم. اما راهنمایی هایی که درباره ی خود عمل یادگیری (جنبه ی فراشناختی یادگیری) ارائه می‌دهیم بیشتر بی حساب و کتاب است و این، خود را در نتایج نشان می‌دهد».



به عبارت دیگر، پژوهش های حوزه ی آموزش نشان می دهند دانش آموزان ضعیف، در درک استراتژی های شناختی که به افراد اجازه ی یادگیری مطلوب می دهند «کمبود هایی اساسی» دارند. به عقیده ی پائول این نشان می دهد بخشی از عملکرد ضعیف دانش آموزان به این دلیل است که چیز زیادی از عملکرد خود فرایند یادگیری نمی دانند و این یک مسأله ی فرهنگی است. هنری رودیگر و مارک مک دانیل، اساتید روانشناسی دانشگاه واشنگتون در سنت لوئیس و نویسندگان «علم یادگیری موفق» می گویند: «نحوه ی آموزش و مطالعه ی ما تا حد زیادی ترکیبی از نظریه، فوت و فن و شهود است». بنابراین بهتر است فوت و فن ها را کنار بگذاریم و به سراغ استراتژی هایی برویم که در عمل اثرگذار واقع می شوند.

خودتان را مجبور به یادآوری کنید

ناخوشایند ترین بخش یادگیری سخت بودن آن است. در حقیقت، استدلال نویسندگان کتاب یاد شده این است که درست مثل ورزش وزنه برداری که با بلند کردن وزنه هایی در حد بیشینه ی توان، عضلات فرد تقویت می شود، بهترین یادگیری نیز زمانی رخ می دهد که برای این کار با دشواری روبرو شوید.



بهره برداری از این حقیقت، ساده است اما آسان نیست. شما باید خودتان را وادار کنید چیزهایی که به خاطر می سپارید را به یاد بیاورید. استفاده از فلش کارت در این مسیر کمک زیادی به شما خواهد کرد.

فریب یادگیری آسان را نخورید

اگر حس کردید یادگیری مطلبی که در حال خواندنش هستید آسان است، باید مراقب باشید، چون این احساس تنها شما را به دردرس خواهد انداخت. برای مثال فرض کنید در فرودگاه هستید و سعی دارید بفهمید به کدام گیت باید مراجعه کنید. به مانیتور های ترمینال نگاهی می اندازید و می بینید گیت مورد نظر شما مثلاً B44 است.

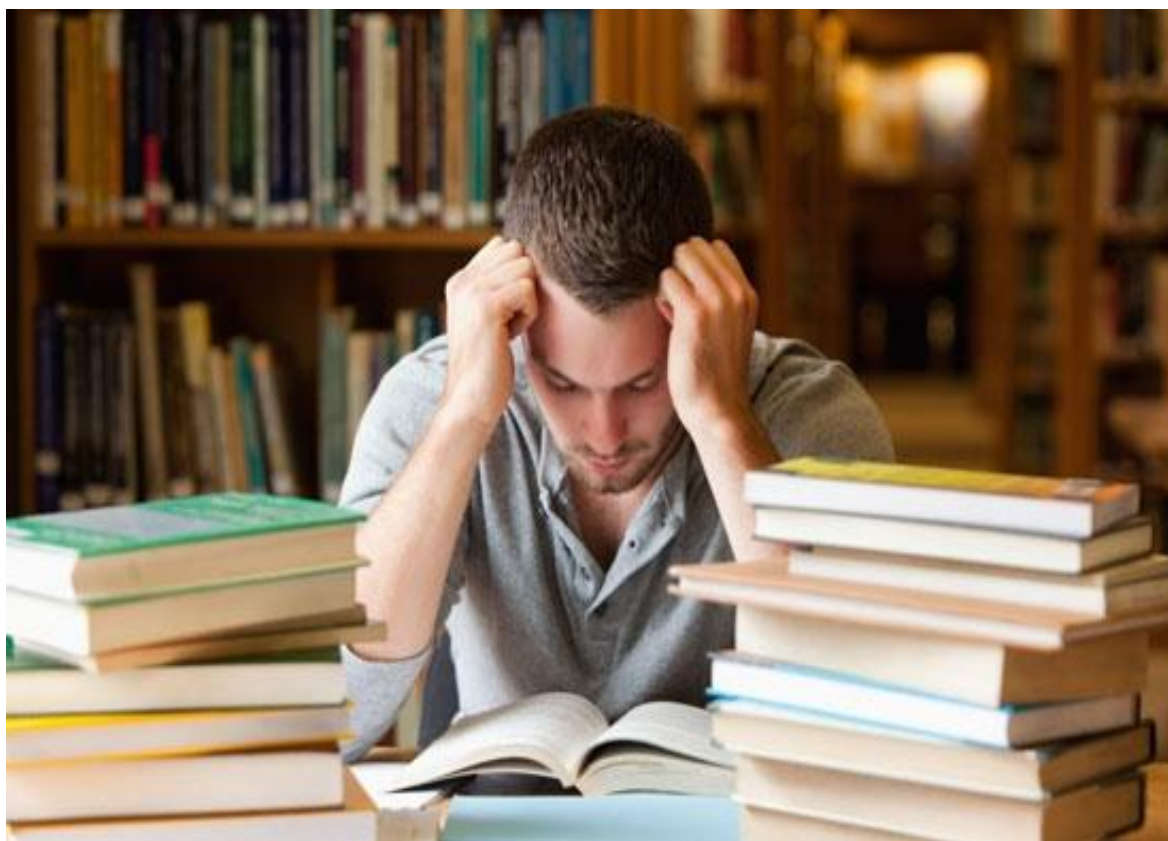
با خودتان می گوئید به خاطر سپردن B44 آسان است. سپس از مانیتور ها دور می شوید، برای وقت گذرانی موبایلتان را چک می کنید و در یک چشم به هم زدن فراموش می کنید کجا باید می رفتید؛ درست مثل مواقعی که با وجود نگاه کردن به ساعت، فراموش می کنید ساعت چند بود.

اما راه جایگزین: شماره ی گیت را می خوانید. سپس روی خود را از مانیتور بر می گردانید و از خودتان می پرسید شماره ی گیت چند بود. اگر B44 را به یاد آوردید می توانید به سایر کارهای خود رسیدگی کنید.

اطلاعات تازه را به اطلاعات قبلی خود گره بزنید

هنری رودیگر و مارک مک دانیل در علم یادگیری موفق می گویند: «هرچه بیشتر بتوانید نحوه ی ارتباط مطالب جدیدی که فرا گرفته اید را با دانش قبلی خود توضیح دهید، این اطلاعات تازه را بهتر فرا خواهید گرفت. از طرف دیگر هرچه ارتباط های بیشتری میان این دو خلق کنید به یاد آوردن اطلاعات تازه بعدها برایتان آسانتر خواهد بود».

تنیدن رشته های تازه در تار و پود دانش قبلی یعنی تفصیل. یکی از بهترین تکنیک های این کار در نظر گرفتن نمونه های واقعی این یافته های جدید در زندگی روزمره است. مثلاً اگر اصول یک قالب شعری را فرا گرفته اید، شعر هایی که در آن قالب سروده شده اند را بخوانید. اگر به تازگی در مورد انتقال گرمایی اطلاعاتی کسب کرده اید، می توانید این موضوع را با گرم شدن دست ها در یک روز سرد زمستانی به واسطه ی یک فنجان چای داغ در ذهن خود حک کنید.



تکرار، تکرار، تکرار

بازیابی چندباره ی اطلاعات فرا گرفته شده مفید است. فرانچسکا جینو، استاد مدرسه ی کسب و کار هاروارد در این باره می گوید: «وقتی فرصت تکرار یافته های تازه ی خود را در اختیار داشته باشید کارایی تان تقویت خواهد شد و در کسب دستاورد های تازه اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت. در نتیجه در جهت کاری که انجام می دهید و چیزی که سعی در یادگیری اش دارید تلاش بیشتری خواهید کرد».

منبع: وب سایت دیجیاتو

روش های مرسوم برای تقویت حافظه

جدا از هنر تندخوانی و دقیق خوانی، ما باید روش ها و تکنیک های حفظ کردن را هم بلد باشیم. حفظ کردن آنقدرها هم که شایعه شده سخت نیست. اشکال اینجاست که خیلی ها فکر می کنند برای حفظ یک مطلب، کافی است فقط آن را بارها و بارها بخوانند.

«به خاطر سپاری» یا «حفظ کردن» فرآیندی است که طی آن مطلبی در حافظه ذخیره می شود. عمل حفظ کردن، اغلب یک فرآیند ذهنی آگاهانه است که افراد به منظور ذخیره اطلاعات در حافظه آن را انجام می دهند تا بعد بتوانند چیزهایی مانند: تجربه ها، اسامی، قرار ملاقات ها، نشانی ها، شماره تماس ها، فهرست ها، داستان، شعر، عکس، نقشه، نمودار، حقایق، موسیقی یا دیگر اطلاعات سمعی یا بصری را به خاطر بیاورند. مطالعات علمی حافظه، بخشی از علوم اعصاب شناختی است و درواقع، یک مبحث میان رشته ای، بین رشته های روان شناسی شناختی و علوم اعصاب محسوب می شود.

برخی از اصول و تکنیک هایی که برای تقویت حافظه استفاده می شوند، عبارتند از:

۱- یادگیری طوطی وار

همان طور که از نامش پیداست در این روش برای حفظ کردن، روی تکرار و نه درک مطلب تمرکز می شود. برای مثال، هنگام حفظ لغات با این روش، فرد خود را مجبور می کند بارها و بارها با صدای بلند کلمه ها را بخواند یا بنویسد.



۲- روش پیوندسازی

در روش پیوندسازی سعی می شود بین موارد موجود در لیست و تصاویر ذهنی و تصاویری که از قبل در حافظه داریم پیوند ایجاد کنیم. سپس قصه ای با این تصاویر آشنا می سازیم و از طریق این قصه پیوندها را به یاد می آوریم. پیوندها هم که قبلا به لیست وصل شده اند پس به این ترتیب ما با وصل کردن چیزهایی که نمی دانیم به چیزهایی که می دانیم، آنها را حفظ کرده و به یاد می سپاریم.

۳- روش مکان هندسی

این روش به زمان روم باستان بر می گردد. در این روش لیستی را که می خواهیم حفظ کنیم با مکانی که از قبل می شناسیم پیوند می زنیم.

مثلا، برای به خاطر سپاری یک لیست خرید یا هر مورد دیگر، آنها را به طور ذهنی به مکان های مختلف آپارتمان یا اداره یا هر مکانی که برایمان آشناست منسوب می سازیم. به محض به یاد آوردن مکان مورد نظر، لیستی که قرار بوده حفظ شود سریع به یادمان می آید.

درواقع روش مکان هندسی نوعی دیگری از روش پیوندسازی است، که با ایجاد یک داستان (با جزئیات بیشتر و بهتر) و ایجاد یک مسیر واضح و ارتباط متقابل با مفاهیم درونی، برای حفظ اقلام و فهرست ها بسیار موثرتر و مفیدتر عمل می کند.

استفاده از مکان های مثبت و به کارگیری همه حواس از طریق افزودن رنگ، بو و زمینه به مکان ها و تصاویر، تاثیرات بسیار بهتری در حفظ ماندگارتر مطالب خواهد داشت.



۴- سیستم عینی سازی مفاهیم انتزاعی

در دنیای واقعی چیزی به نام اعداد نداریم. برای همین است که حفظ عددها برای ما کاری سخت و دشوار است. در سیستم عینی سازی مفاهیم انتزاعی، ما ابتدا به هر عدد، یک شیء آشنا و قابل درک را پیوند می زنیم.

مثلا به جای عدد ۲ از معادل عینی «دوش» حمام کمک می گیریم. به همین ترتیب این فهرست ممکن است شبیه: ۱- کیک، ۲- دوش، ۳- سیر، ۴- چاقو، ۵- پنجه و... شود. یک بار برای همیشه می توانید برای اعداد یک تا نه این کار را انجام دهید.

حال هر وقت خواستید عددی را حفظ کنید یا یک لیست طولانی سفارشات را به ترتیب حفظ کنید، کافی است موقع حفظ کردن، این اشیای ملموس دنیای واقعی را به لیست خود پیوند بزنید.

۵- تکنیک نام- تصویر

به خاطر داشته باشید نام افراد خاص، بر جنبه های فیزیکی آن فرد متمرکز می شوند. این کار به خوبی برای مباحث تاریخی یا ادبی هم قابل انطباق است. برای مثال، به فهرست شاعران ایرانی فکر کرده و سعی کنید نام آن فرد را با رویدادی خاص یا واژه دیگری جفت کنید. یا به تصویر فرد مورد نظر نگاه کنید و بر جنبه خاصی از ظاهر آن شخص تمرکز کنید. مثلا «رودکی با کودکی».

۶- پاک کردن خاطرات

چیزهایی را که می خواهید به خاطر بسپارید با یک مداد قبل از انجام تمرین بنویسید. هنگامی که این نوشته ها در حافظه به طور ملموس وارد شد، این اطلاعات را پاک کنید. در نهایت صفحه شما خالی می شود، در حالی که ذهن شما پر شده است.



۷- کلیدواژه

استفاده از کلیدواژه ها در یادگیری واژگان، به ویژه در یادگیری زبان خارجی بسیار مفید است. یک واژه خارجی در نظر بگیرید. سپس این واژه را با یک واژه فارسی (معادل تلفظ یا ساختار آن) با کلیدواژه انتخابی خودتان جفت کنید و در نهایت، بین این جفت واژگانی، یک تصویر، نسبت به معنای واقعی واژه خارجی بسازید.

برای مثال، واژه انگلیسی **communication** - که به معنی مخابرات است - می تواند مشابه «کامیون شن» باشد، بنابراین تصور کنید که «کامیون شن نزدیک دفتر مخابرات واژگون شده است».

۸- نقشه ذهنی

با طراحی یک نقشه ذهنی به راحتی و به وضوح می توانید انبوهی از اطلاعات را در ذهن، سازماندهی و ذخیره کنید.

این کار به ویژه برای درک فصل های یک کتاب درس بسیار خوبی است. در ابتدا عنوان اصلی را در مرکز ترسیم کنید (مثلا در داخل یک دایره) و سپس عنوان های فرعی تری را به صورت انشعابات در کنار آن قرار دهید، بعد، جزییات مهم را به صورت شاخه ای به آن اضافه کنید. استفاده از اشکال هندسی برای رده بندی مباحث برحسب اهمیت شان، بسیار مفید است.

منبع: ماهنامه انرژی مثبت

روش های مرسوم تقویت حافظه (۲)

جدا از هنر تندخوانی و دقیق خوانی، ما باید روش ها و تکنیک های حفظ کردن را هم بلد باشیم. حفظ کردن آنقدرها هم که شایعه شده سخت نیست. اشکال اینجاست که خیلی ها فکر می کنند برای حفظ یک مطلب، کافی است فقط آن را بارها و بارها بخوانند.

۹- قطعه قطعه سازی

این تکنیک شامل شکستن یا خوشه بندی اطلاعات است. یک تکه بزرگ از اطلاعات را به زیرشاخه های کوچک تر تقسیم کنید. به عنوان مثال، اگر شما باید یک عدد بزرگ مثل ۷۸۰۵۹۲ را حفظ کنید، می توانید آن را به صورت ۹۲-۰۵-۷۸ بشکنید.

۱۰- اختصار

یکی از ساده ترین روش ها در فرایندهای به خاطر سپاری یا بخش هایی از یک تصویر بزرگ تر، استفاده از حرف اول هر واژه و تبدیل آن به یک واژه مخفف است. این روش به ویژه برای مواردی که نیاز به قرار گرفتن یک سری از مراحل متوالی دارد، بسیار موثر است. مثلا «کم را جم» که ترتیب قرار گرفتن صفات (کیفیت، مقدار، رنگ و...) در زبان انگلیسی قبل از اسم می باشد.



همین طور کلمه به ظاهر بی معنای بناس زنق (بنفش - نیلی - آبی - سبز - زرد - نارنجی - قرمز) برای حفظ توالی رنگ های رنگین کمان مورد استفاده قرار می گیرد.

۱۱- پیش خوانی

آیا می توانید قضیه فیثاغورس را به یاد بیاورید؟ اگر واقعا تمایل دارید اطلاعات تان را بازیابی کنید، می توانید از این روش بهره بگیرید. یک معلم را تصور کنید که قبل از شروع هر جلسه درسی، مطالب را ورق می زند و مرور می کند. در این روش شما باید قبل از خواب، حتی هنگامی که در تخت خواب هستید، در حدود نیم ساعت همانند یک معلم به مرور مطالب بپردازید و صبح هنگامی که از خواب بیدار می شوید، سعی کنید آنها را دوباره به یاد آورید. اگر اطلاعاتی را که در هر کلاس فرا می گیرید به همین روش به طور شبانه مرور کنید، برای امتحان نهایی از نتیجه عملکردتان شگفت زده خواهید شد.

۱۲- تکرار

اگر از مطالعه گروهی لذت می برید، مطمئن شوید که درست بعد از کلاس این کار را انجام می دهید.

تکرار فوری، خواندن و بحث در مورد اطلاعاتی که آموخته اید، باعث می شود بسیار آسان تر، مفاهیم را در حافظه بلندمدت خود تثبیت کنید. با انجام تمرین ساده تکرار مطالب، می توانید از یکی از قدرتمندترین روش های به خاطر سپاری بهره ببرید.

علاوه بر این، هر فردی، برداشت متفاوتی از شنیدن و درک مفاهیم دارد، بنابراین شنیدن تحلیل های مختلف از یک مطلب باعث می شود درک کامل تری از آن ایجاد شود.



۱۳- زمان بندی و استراحت

همه افراد نمی توانند از طریق مطالعه گروهی یا مطالعات شبانه نتیجه مطلوب را کسب کنند. داشتن یک طرح برای مطالعه در فواصل زمانی دوساعته برای ۳ تا ۴ روز در هفته، می تواند نتیجه بهتری ایجاد کند.

توجه داشته باشید که زمان بندی در فواصل مشابه مدت زمان کلاس (سی دقیقه مطالعه، یک استراحت ده دقیقه ای و سی دقیقه دیگر) باشد که مناسب ترین حالت به ویژه برای دانش آموزان است.

۱۴- حفظ صبحگاهی

در حالی که مرور مطالب را قبلا به طور کامل تمام کرده اید، یک روز آغاز می شود. استفاده از صبح و نور روز، به ویژه در تعطیلات آخر هفته، برای مطالعه مطالب مهم، بسیار مناسب است. مطالعه بعد از یک استراحت خوب می تواند میزان درک مطالب را افزایش دهد.

۱۵- یادداشت برداری و دوباره نویسی

آیا فکر می کنید اگر در کلاس و در هنگام گوش دادن به صحبت ها یادداشت برداری کنید باعث شود نتوانید مطالب را به خوبی درک کنید؟ یادداشت برداری در کلاس باعث می شود مطالبی را بنویسید که در حقیقت به آن گوش داده اید. این یادداشت ها می تواند به صورت نکته برداری یا یادداشت مستقیم از صحبت های گوینده باشد.

علاوه بر این، می توانید یادداشت های خود را دوباره نویسی یا تایپ کنید. این فرآیند توام با خواندن است که باعث می شود، نه تنها درک تازه ای از مطالب داشته باشید، حتی اطلاعات به گونه ای به ذهن تان منتقل شود که اثر ماندگارتری داشته باشد. به علاوه می توانید یادداشت های خود را در جاهای مختلفی مثل: کتاب، نوت بوک، راهنماهای مطالعه و... انجام دهید.



۱۶- محرک حافظه

از آنجایی که فراگیری علوم در ورزش و موسیقی نیاز به یادگیری فعالانه دارد، آمارها نشان می دهد که انجام حرکات فیزیکی هم به فراگیری علوم کمک می کند. برای به خاطر سپاری اطلاعات، می توانید با استفاده از حرکات دست آن را توضیح دهید. برای مثال، در حین صحبت کردن برای یک گروه، می توانید با راه رفتن به عقب و جلو و با استفاده از حرکات دست، مباحث و اطلاعات بعدی را در ذهن تان فعال کنید و به صحبت ادامه دهید. ثابت شده که این روش به خصوص در سخنرانی عمومی و ارائه پروژه ها بسیار موثر است.

۱۷- کاهش حواس پرتی

در حالی که مغز مشغول کارهای دیگری است، لازم است بر روی یک محرک تمرکز کنید. وسایل الکترونیکی و گوشی های هوشمند، هنگام مطالعه شما را از تمرکز بر روی مطالب دور می کنند. برای بهره وری بیشتر و به خاطر سپاری بهتر، تمام چیزهایی را که ممکن است حواس شما را پرت کند، از خود دور کرده یا آنها را خاموش کنید.

۱۸- ادغام روش های چندگانه

بیشتر تکنیک های حافظه، هنگامی که با تکنیک دیگری جفت می شوند، موثرتر عمل می کنند. با استفاده از تصاویر با ریتم آهنگ دار، با مخفف سازی، با زمان بندی مطالعه و کاهش حواس پرتی و... مطمئن باشید که می توانید هر مطلبی را به راحتی به خاطر بسپارید.

منبع: ماهنامه انرژی مثبت

سایت منبع: www.Bartarinha.ir

گرد آوری: www.panteashop.ir