

راهکارهایی برای مطالعه اثربخش و یادسپاری بهتر

آیا فکر می کنید که فراموش کار شده اید، فراموش کرده اید کلیدتان را کجا گذاشته اید، یا نمی توانید اطلاعات یادگیری شده را در امتحان به یاد آورید؟ گاهی به نظرمان می رسد که دیگر توانمندیهای سابق را نداریم، ولی در واقع راه های بهبود و ارتقای حافظه و نحوه نگهداری و تثبیت مطالب در حافظه را نمی دانیم.

روش ها و فنونی وجود دارند که با انجام دادن آنها می توانید حافظه خود را ارتقا بخشید و یادگیری، نگهداری و یادآوری اطلاعات را افزایش دهید. از جمله این روش هاست:

۱. توجه خود را روی مطالبی که در دست مطالعه دارید متمرکز کنید

توجه کردن یکی از اجزای اصلی حافظه است. اگر می خواهید مطلبی را به خاطر بسپارید بیشتر به آن توجه کنید در واقع به منظور انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت باید فعالانه به این اطلاعات رسیدگی و توجه کنید. سعی کنید در محیطی عاری از مسائلی که حواس شما را پرت می کند، مثل تلویزیون، موسیقی و جز آن، مطالعه کنید.

۲. با سازماندهی مداوم جلسات مطالعه، از عجله در یادگیری اجتناب کنید.

مطالعه کردن در چندین جلسه به شما زمان کافی برای پردازش اطلاعات می دهد. تحقیقات نشان داده است که یادآوری مطالب با مطالعه متناوب بهتر حاصل می شود تا با مطالعه طولانی. چون وقتی برای نخستین بار مطالعه می کنید مطالب جدید است و فکر شما با انبوهی از اطلاعات جدید روبه رو می شود. بنابراین مرور مطالب به صورت دوره ای تاثیر زیادی در یادگیری دارد.

۳. به اطلاعاتی که مطالعه می کنید، نظم و ترتیب بدهید

محققان دریافته اند اطلاعات در حافظه در دسته های مرتبط منظم می شوند. می توانید از این موضوع سود ببرید. با سازمان دهی به مطالبی که مطالعه کرده اید، سعی کنید مطالب و مفاهیم شبیه به هم و روابط آنها را در یک گروه طبقه بندی کنید یا یک خلاصه از نوشته ها و تاب درسی درست کنید تا به این طبقه بندی مفاهیم مرتبط کمک کند. ذهن ما همانند کامپیوتر است. همان گونه که اطلاعات طبقه بندی شده در کامپیوتر سریع تر بازیابی می شود، طبقه بندی مفاهیم در ذهن نیز به یادآوری آنها کمک می کند. اگر اطلاعات طبقه بندی شده مطالعه شوند به همان نسبت بازیابی آنها راحت تر است.

۴. ابزارهای حفظ کردن را برای یادگیری اطلاعات به کار ببرید.

ابزارهای حفظ کردن فنونی هستند که غالباً برای یادگیری استفاده می شوند. این روش راهی ساده برای یادگیری است. برای مثال، باید رابطه بین مطلبی را که می خواهید به یاد بیاورید با یک مورد متداول و آشنا پیدا کنید. بهترین موارد آنهایی است که شبیه سازی مثبت، خنده دار یا تازه ای را به کار می گیرد. می توانید از یک ریتم، آهنگ یا لطیفه برای کمک به یادگیری یک بخش خاص از اطلاعات استفاده کنید. تصویر سازی ذهنی و کد گذاری از روش های مهم برای انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به بلند مدت است.

۵. اطلاعاتی را که مطالعه می کنید، با دقت شرح و بسط دهید و تکرار کنید.

برای یادآوری اطلاعات، باید آنچه مطالعه کرده‌اید را وارد حافظه بلند مدت خود کنید. یکی از تاثیرگذارترین روش‌ها برای این کار دقت و تکرار کردن جزء به جزء است. برای مثال مفهوم یک واژه‌ی کلیدی را بخوانید، تعریف آن را مطالعه کنید و سپس تعریف دقیق‌تر و جزء به جزء تر از معنا و مفهوم جمله را بخوانید. بعد از چندین بار انجام دادن این کار احتمالاً متوجه می‌شوید که به یاد آوردن اطلاعات آسان‌تر شده است. شاید به نظر برسد که این کار زمان‌بر است، اما به مرور زمان متوجه می‌شوید که چون مطالب فراموش نمی‌شوند، یادآوری آنها به مراتب راحت‌تر شده و زمان کمتری می‌برد.

تکرار مطالعه دو یا سه بار باعث می‌شود مطالب قبلی تثبیت شود و ذهن به بررسی آن بپردازد. سه دور مطالعه باعث ماندگاری بیشتر مطالب در ذهن می‌شود.

۶. اطلاعات جدید را به چیزهایی که از قبل می‌دانستید ربط دهید.

هنگامی که مطالب جدید را مطالعه می‌کنید، بکوشید اطلاعات تازه را به آنچه از قبل می‌دانید ربط دهید. پیدا کردن و ایجاد ارتباط بین داده‌ها و مطالب قدیم و جدید راه مطمئنی برای به خاطر سپردن مطلب جدید است. با به وجود آوردن این ارتباط، احتمال به یاد آوردن مطالب تازه را افزایش می‌دهید.

۷. برای بهبود حافظه و به یاد آوردن، مفهوم را تجسم کنید

برای بسیاری از افراد، تجسم اطلاعات در به یاد آوردن آنها بسیار مفید است. توجه کنید به عکس‌ها، نمودارها و سایر موارد تصویری که در کتاب درسی وجود دارد. اگر موارد تصویری برای کمک کردن به شما وجود ندارد، خودتان آن را بسازید. نمودار بکشید یا شکل بکشید، در حاشیه نوشته‌هایتان از مازیک‌ها و خودکارهای رنگی برای تقسیم‌بندی مطالب درسی استفاده کنید.

۸. به مطالب دشوارتر بیشتر توجه کنید.

آیا تاکنون متوجه شده‌اید که چگونه گاهی اطلاعات ابتدا و انتهای فصل برای یادگیری راحت‌ترند؟ محققان دریافته‌اند که ترتیب قرار گرفتن اطلاعات می‌تواند در یادآوری آنها اهمیت داشته باشد. چیزی که تحت عنوان تاثیر نوبت قرارگیری شناخته می‌شود. با وجود آن که یادآوری اطلاعات میانی ممکن است دشوار باشد، می‌توانید با گذاشتن وقت بیشتر و تکرار این اطلاعات بر آن غلبه کنید. راهکار دیگر بازسازی آنچه یاد گرفته‌اید است. در این صورت به خاطر سپردن مطالب راحت‌تر می‌شوند. وقت بیشتری برای به خاطر سپردن مفاهیم دشوار اختصاص دهید.

۹. روش معمول مطالعه خود را تغییر دهید.

یک راه خوب دیگر برای افزایش دادن قدرت یادگیری، تغییر دادن روش همیشگی مطالعه است. اگر عادت کرده‌اید در یک محل خاص مطالعه کنید، و نتیجه مناسبی نمی‌گیرید، تلاش کنید مکان مطالعه تان را تغییر دهید. در جلسه بعدی مطالعه تان، اگر در هنگام عصر مطالعه می‌کنید، سعی کنید هر روز صبح چند دقیقه‌ای را به مرور کردن اطلاعاتی که شب قبل مطالعه کرده‌اید، اختصاص دهید. با اضافه کردن یک حرکت جدید هنگام مطالعه، می‌توانید تاثیر تلاش خود را افزایش دهید. البته این در صورتی است که روش قبلی جواب نداده باشد و شما راضی نباشید. در صورتی که از روش قبل مطالعه خود رضایت دارید و حداکثر بهره‌وری را دارید را انجام همان را ادامه دهید و به روش ثابتی در مطالعه دست یابید.