

راهکارهای بهبود حافظه

بابک همتیان - روان‌شناس



یادآوری کوتاه‌مدت نیازمند راهبردهای متفاوتی نسبت به یادآوری بلندمدت است. برای مثال تکنیک‌هایی مانند «ساختن کلمات نو با حروف اول مطالب» در صورتی که نتوان این حروف را به واژه‌ای «معنادار» تبدیل کرد، راهبردهایی کوتاه‌مدت هستند. حال آن که نگارش «شبکه‌ی مفهومی» برای اصطلاحات درسی خاص (نموداری که در آن واژگان اصلی درس با فلش و توضیحاتی کوتاه به یکدیگر متصل شده‌اند) برای یادآوری طولانی‌مدت مناسب است. به طور کلی روش‌هایی که با «معنا»ی مطالب درسی ارتباط دارند، جزو راهبردهای طولانی‌مدت هستند و شیوه‌هایی که به خواص «ظاهری» موضوعات می‌پردازند، اکثراً در کوتاه‌مدت سودمند خواهند بود.

عملکرد حافظه با شرایط عمومی در هنگام مطالعه ارتباط دارد. برای مثال کاهش خواب شبانه (به ویژه پس از نیمه شب) تأثیری به شدت مخرب بر میزان یادآوری دارد. زمان‌هایی که دچار هیجانات شدید (شادی، غم و...) یا استرس هستید، برای مطالعه مناسب نیستند. در این مواقع می‌توانید به تمرین‌های آرام‌سازی بپردازید و پس از کسب آرامش به مطالعه ادامه دهید. مصرف مواد محرک (مانند چای، قهوه و شکلات) قبل از مطالعه می‌تواند تأثیری مثبت بر یادگیری و به تبع آن یادآوری داشته باشد. همچنین می‌بایست از پرخوری به دلیل ایجاد خواب‌آلودگی اجتناب کرد. از نشست‌های طولانی بدون استراحتی کوتاه دوری کنید. حد نصاب برای یک نشست با توجه به تفاوت‌های فردی می‌تواند ۱ تا ۲ ساعت باشد. صندلی مورد استفاده برای مطالعه نباید پیش از اندازه راحت باشد؛ چرا که خواب‌آلودگی را در پی خواهد داشت. ترجیحاً محل مطالعه باید شباهتی حداکثری با محل آزمون داشته باشد. ورزش کردن در فواصل مطالعات نیز یادآوری را بهبود می‌بخشد.

پنج راهبرد عام

● **برقراری ارتباط‌های معنایی** بین بخش‌های مختلف درس از اصول اساسی مطالعه‌ی موثر است. در بیش‌تر دروس این ارتباط می‌تواند با در نظر گرفتن تأثیر مؤلفه‌ها بر یکدیگر عملی شود. شما همچنین می‌توانید نکته‌ای درسی را با تجربه‌ای شخصی (ترجیحاً تجربه‌ای نسبتاً خوشایند) پیوند دهید.

● **خلاصه‌برداری** (صرف نظر از این که بعداً فرصت مطالعه‌ی خلاصه‌ها را داشته باشید یا نه) تأثیری بسیار مثبت بر یادآوری دارد. بازنویسی مطالب کتاب «به زبان خودتان» بر انجام هر روش دیگری ترجیح دارد. همچنین برای خلاصه‌برداری مؤثر لازم است مطالب را از نظر میزان در خطر فراموشی بودن اولویت‌بندی کنید. معمولاً نام‌های خاص، طبقه‌بندی‌ها، فرمول‌ها و تاریخ‌ها در اولویت هستند. مطالبی نیز که ترتیب آن‌ها در کتاب درسی با عدد مشخص شده است، اغلب ارزش خلاصه‌برداری دارند.

● یکی از راهکارهای مناسب برای بهبود حافظه، درگیر کردن **چند حس** در هنگام مطالعه است. برای مثال اگر پس از خواندن (بینایی)، مطالب را به صورت کلامی تکرار کنید (شنوایی)، یادآوری شما بهتر خواهد بود.

● هنگام به خاطر سپردن مطالب (به ویژه برای فهرست‌های طولانی) «**طبقه‌بندی**» اجزا کمک بسیاری به یادآوری می‌کند. این طبقه‌بندی می‌تواند مبنایی معنایی و منطقی یا سطحی و تصنعی داشته باشد. برای مثال در نظر گرفتن این نکته که ۳ جزء فهرست با حرف «ت» شروع می‌شوند، با وجود بی‌بهره بودن از عمق معنایی می‌تواند سودمند باشد.

● اگر پس از یک بار مطالعه‌ی کامل درسی خاص زمان اضافی داشتید، ترجیحاً بخش قابل توجهی از آن را صرف **آزمون گرفتن** از خود کنید. تحقیقات نشان می‌دهند مطالعه‌ی دوباره‌ی مطالب در مقایسه با آزمون‌گیری تأثیر کمتری بر یادآوری دارد. این یافته نخستین بار در یادگیری زبان به دست آمده است؛ اما منعی برای اثرگذاری آن در زمینه‌های دیگر وجود ندارد. در نظر داشته باشید که بخشی از این تأثیر مثبت حتی در صورت عدم بررسی پاسخ‌ها نیز باقی می‌ماند!

پنج راهبرد خاص

● «**کدگذاری**» برای دروس حفظی کاربرد دارد. در این روش موضوعات کلی به مطالبی با معنای شخصی تبدیل می‌گردند. برای مثال تاریخ یک رویداد با ترکیب سن دو نفر از آشنایان یا سال تولد آن‌ها ارتباط داده می‌شود. در زمان یادآوری کافی است نام آن فرد یا افراد را به خاطر داشته‌باشید.

● اگر در درسی مانند فیزیک **فرمول‌هایی خاص** به یکدیگر قابل تبدیل هستند، تنها یکی از آن‌ها را حفظ کنید. اگرچه این کار در نگاه نخست موجب صرف زمان بیشتر برای حل مسأله می‌شود، ولی احتمال نگارش غلط فرمول را که یکی از مهم‌ترین خطاهای دانش‌آموزان است، به شدت کاهش می‌دهد.

● هنگام به خاطر سپردن معنای فهرستی از کلمات (برای مثال در درس زبان انگلیسی) معمولاً واژگان اول و آخر فهرست بهتر یادآوری می‌شوند. پس لازم است **واژگان میانی** را بیشتر مرور کنید.

● **متضاد نویسی** و **متضاد نویسی** (به ویژه در دروس زبان‌های خارجی) می‌تواند تأثیری مثبت بر یادگیری و یادآوری داشته باشد.

● **ترسیم** یا **تجسم** تصاویر به ویژه در دروسی که با فهم عمیق مفاهیم نظری سر و کار دارند (برای مثال فیزیک)، راهی عالی برای خلاصه کردن مطالب است.