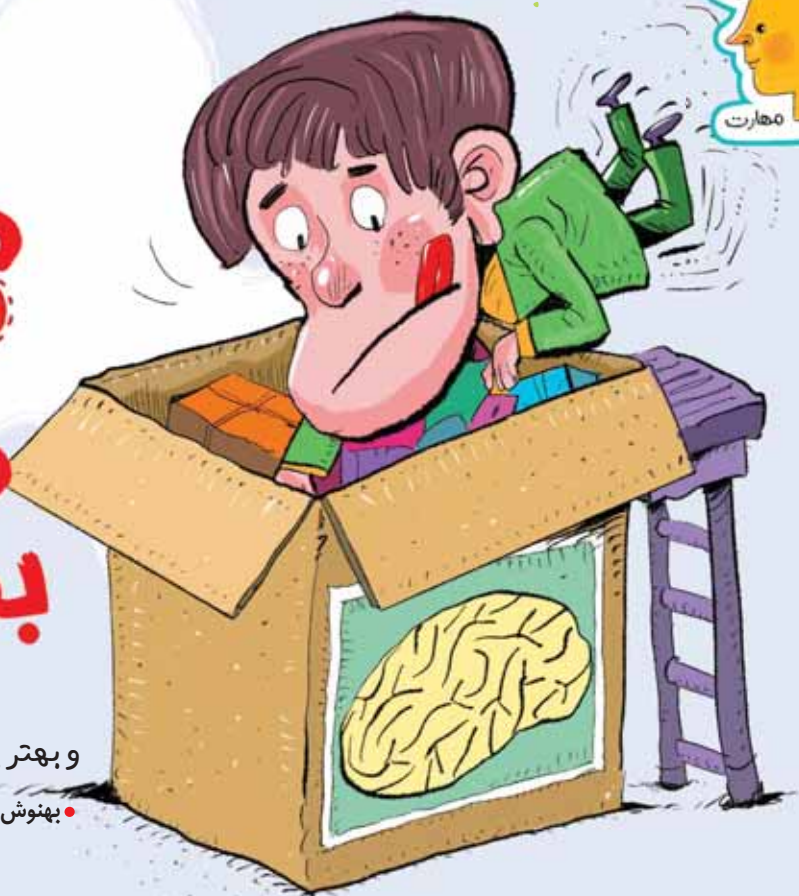




چطور بهتر درس بخوانیم؟



و بهتر برای امتحان آماده شویم؟
• بهنوش خرم‌روز • تصویر گر: مجید صالحی

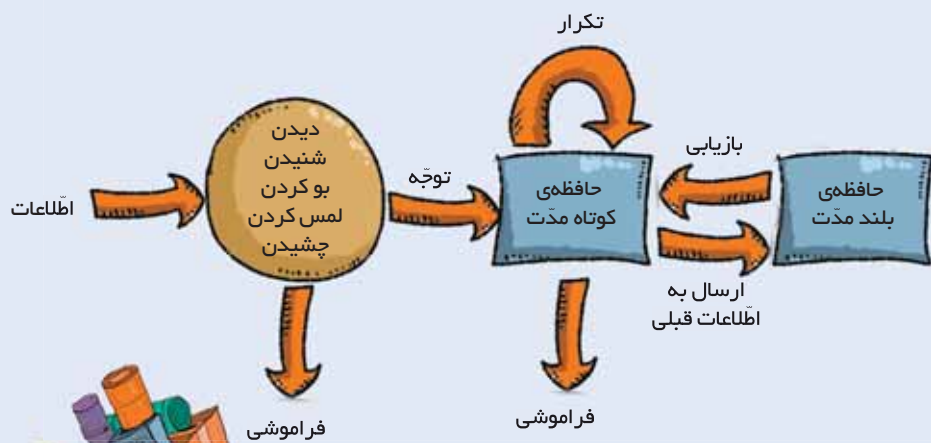
تحقیقات علمی زیادی در دنیا انجام شده که بهترین روش‌های درس خواندن را پیدا کنند. تحقیقاتی که نشان می‌دهند اگر چطور درس بخوانیم، بهتر از عهده‌ی امتحان برمی‌آییم و چقدر بعضی از روش‌هایی که ما دائم استفاده می‌کنیم، روش‌های ضعیفی هستند. پس چرا این روش‌های مفیدتر را یاد نگیریم؟

چطور اطلاعات را دسته‌بندی می‌کنیم؟ چطور آن‌ها را درک می‌کنیم؟

هر روز اطلاعات زیادی به ما می‌رسد. چیزهایی که می‌بینیم، می‌خوانیم، می‌شنویم و... اما همه‌ی آن‌ها وارد ذهن ما نمی‌شوند. اولین مرحله ورودی، با توجه کردن اتفاق می‌افتد. مثلاً به چیزی که می‌بینیم، توجه می‌کنیم و آن وارد ذهن ما می‌شود. حالا اگر آن را به خاطر بسپاریم یا در موردش حرف بزنیم، وارد اولین مرحله‌ی حافظه‌ی ما، یعنی حافظه‌ی فعال می‌شود. هر چیزی که ما در فعالیت‌های روزانه از آن‌ها استفاده می‌کنیم، در واقع از حافظه‌ی فعال ما رد می‌شود. اما این بخش، جای محدودی دارد و فقط می‌تواند اطلاعات دم‌دستی را نگه دارد. بقیه را چه می‌کند؟ یا فراموش می‌کند و یا می‌فرستد به انبار بزرگ. یعنی کجا؟ حافظه‌ی بلندمدت.

پس وقتی ما از روی کتاب می‌خوانیم، به نوشته‌های آن توجه می‌کنیم و آن‌ها را وارد ذهنمان می‌کنیم. با کمی فکر کردن به آن‌ها یا تکرارشان، آن‌ها را وارد حافظه‌ی فعال یا کوتاه مدت می‌کنیم. تا اینجا مسیر درست است، سؤال اینجاست که چه کار کنیم این اطلاعات خوب یادمان بماند و سر جلسه‌ی امتحان به دردمان بخورد؟





همان‌طور که در تصویر بالا می‌بینید، بین حافظه‌ی فعال و حافظه‌ی بلندمدت، ارتباط دوطرفه وجود دارد؛ یعنی اطلاعات مدام بین این دو بخش در رفت‌وآمد هستند. چطور؟ با وصل کردن اطلاعات جدید به اطلاعاتی که از قبل در حافظه‌ی بلندمدت وجود داشته‌اند و استفاده از راه‌هایی که این رفت‌وآمد اطلاعات را بیش‌تر و بیش‌تر کنند. اینجاست که روش‌های سطحی و عمیق درس خواندن از هم جدا می‌شوند.

اگر از روی درس فقط دوباره و دوباره و دوباره بخوانیم و حفظ کنیم، فقط آن را در حافظه‌ی فعال تکرار کرده‌ایم و زود فراموشش خواهیم کرد. اگر زیر مطالب مهم خط بکشیم یا آن‌ها را رنگی کنیم و بگذریم هم، همین‌طور. این‌ها روش‌هایی هستند که خیلی از دانش‌آموزان استفاده می‌کنند، اما خیلی کارآمد و به درد بخور نیستند.
خب چه کنیم؟
این مطلب را بخوانید!



از طرف دیگر، اگر از درسی یادداشت برداریم؛ یعنی به آن فکر کرده‌ایم و خلاصه‌اش کرده‌ایم. می‌توانیم به‌جای نوشتن، نمودار و جدول بسازیم یا شکل بکشیم؛ هر روشی که کمک کند اطلاعات بین حافظه‌ی فعال و بلندمدت به گردش دربیاید. یا اگر از خودمان امتحان بگیریم، به‌شدت هر دو حافظه را درگیر می‌کنیم و این کار یعنی آمادگی خیلی بیش‌تر برای امتحان. پس راه موفقیت در امتحان، استفاده از روش‌های عمیق‌تر درس خواندن است. چطور بفهمیم از روش عمیقی استفاده می‌کنیم؟ هر چه بیش‌تر با چیزهایی که یاد گرفته‌ایم بازی کنیم یعنی درباره‌شان بنویسیم، شکل بکشیم و حرف بزنیم. آن‌ها را به اطلاعاتی که از قبل داشتیم، وصل کنیم و یا با آن‌ها اطلاعات جدید بسازیم؛ اطلاعات را از سطح حافظه‌ی کوتاه مدت و ناپایدار به حافظه‌ی بلندمدت می‌فرستیم و احتمال فراموش کردنشان کمتر و کمتر می‌شود.

