

چراغ راه

سیامک آرمان

فرامرز یکی از دانش‌آموزان ساعی و باهوش پایهٔ دوم دورهٔ اول متوسطه است. پرویز، دوست فرامرز، استعداد عجیبی در ریاضی دارد، ولی در یادگرفتن درس‌های حفظی، خود را بی‌استعداد می‌داند. البته پرویز اشتباه می‌کند. او پسری باهوش است و اشتباهش این است که راه یادگرفتن درس‌های حفظی را نمی‌داند. فرامرز و پرویز آن روز صبح امتحان فیزیک داشتند. فرامرز زودتر ورقهٔ امتحانی خود را نوشت و از کلاس خارج شد و بیرون کلاس منتظر دوستش پرویز ماند. پس از مدتی انتظارش به پایان رسید و پرویز آمد. فرامرز پرسید: «پرویز بگو ببینم چه کار کردی؟»

پرویز: «هیچ چی، چی کار می‌خواستی بکنم؟ کتاب را باز کردم و از رویش نوشتم!» فرامرز: «چرا از روی کتاب؟ مگر درس‌هایت را نخوانده بودی؟» پرویز: «درس‌هایم را خوانده بودم، ولی چه فایده؟ من هرچی حفظ می‌کنم، وقتی سر جلسهٔ امتحان می‌آیم، فراموش می‌کنم.»

فرامرز: «تو زحمت می‌کشی و کتاب را می‌خوانی، ولی راه یادگرفتن درس را بلد نیستی. اگر با این وضع بخوای پیش بروی، امتحانات پایان نیم‌سال را چه می‌کنی؟ حالا این‌ها همه هیچ، پایه‌های بعدی را چه کار خواهی کرد؟ فرض می‌کنیم در پایه‌های بالاتر هم کتاب را درآوردی و قلب نوشتی، آن وقت فردا در اجتماع چه معلوماتی خواهی داشت؟ فقط می‌خواهی یک دیپلم قلبی بگیری؟ خلاصه از حالا باید یک فکر اساسی برای خودت بکنی.» پرویز: «چی کار کنم؟ من که گفتم هر چی یاد می‌گیرم فراموش می‌شود. تازه دیپلم هم بگیریم، وارد اجتماع هم که بشویم، دو سه سال بعد هر چه در دوران مدرسه یاد گرفته‌ایم، همه فراموش می‌شوند.»

فرامرز: «پس حالا معلوم شد که می‌خواهی همیشه سر امتحان کتاب باز کنی! خب پس برو هر کار که دلت می‌خواهد بکن.» پرویز: «نه رفیق بدت نیاید، من نمی‌خواهم این کار را بکنم، من اصلاً خودم هم از این کار ناراحت هستم. تو چطور درس‌هایت را یاد می‌گیری؟ من که بلد نیستم. اگر راه درستی برای یادگرفتن درس‌ها به من یاد بدهی که فراموش نکنم، قول می‌دهم من هم همان کار را بکنم. آخر یک چیز دیگر هم هست:

تو از من باهوش‌تری. وقتی درس‌ها را یاد می‌گیری، دیگر فراموش نمی‌کنی. اما من فراموش می‌کنم.»

فرامرز: «نه پرویز، اگر فکر می‌کنی باهوش کسی است که درس‌ها را زود یاد می‌گیرد، اشتباه می‌کنی. پس حالا اجازه بده من ایرادت را بگویم که چرا درس‌هایت را پس از یادگرفتن فراموش می‌کنی و نمی‌توانی سر جلسهٔ امتحان جواب بدهی. اول اینکه تو درس‌هایی را که هر روز از اول سال در کلاس داده می‌شوند، یاد نمی‌گیری و همه را روی هم انبار می‌کنی و می‌گذاری برای چند روز به امتحان مانده. آن وقت می‌خواهی همه را تندتند بخوانی و یاد بگیری. در صورتی که این کاملاً غلط است. برای اینکه مطالب درسی اگر پشت سر هم وارد مغز بشوند، مطالب بعدی مرتب مطالب قبلی را از مغز خارج می‌کنند. در حالی که درس باید کم‌کم و فاصله‌دار یاد گرفته شود تا در مغز جا بگیرد و بماند. ثانیاً تو نزدیک امتحان هم تمام درس‌ها را یک‌مرتبه بیشتر نمی‌خوانی. با آن یک مرتبه خواندن هم می‌خواهی یادت بماند! حالا برای اینکه درس‌ها را خوب یاد بگیری و خوب هم برای امتحان یادت بماند، باید این کار را که می‌گویم بکنی تا بتوانی خوب امتحان بدهی. اول اینکه هر روز درسی را که داده می‌شود باید خوب یاد بگیری و با درس‌های روز گذشته و روز آینده نباید کاری داشته باشی. دوم اینکه نباید کار داشته باشی که درس‌ها یادت می‌روند یا یادت می‌مانند. سوم اینکه نزدیک امتحان هم باید یک مرتبه دوباره از اول تا آخر همه را دوباره بخوانی. این سه تا را خوب فهمیدی؟

مطمئن باش اگر این کارها را بکنی، بهترین نمره را می‌گیری. آخر خودمانیم، همهٔ ما شبی یک ساعت مرتب درس نمی‌خوانیم، تمام درس‌ها را برای آخر سال می‌گذاریم، آن وقت آخر سال که می‌خواهیم درس یک سال را در یک ماه حفظ کنیم، می‌گوییم درس‌ها سنگین هستند! باور کن اگر ما بخواییم، اراده کنیم و تصمیم بگیریم، دو برابر این هم درس داشته باشیم، همه را یاد می‌گیریم.»

پرویز: «تو راست می‌گویی، بابا تو راست می‌گویی! من از همین امروز تصمیم گرفتم کارهایی را که گفتی انجام بدهم.»

فرامرز دستورهای بسیار خوبی به پرویز داد که باعث شدند، پرویز نتیجهٔ خوبی در امتحانات به‌دست بیاورد و درس خواندن را خوب یاد بگیرد. ولی حالا پس از این سه دستور ببینیم علت فراموشی چیست. آیا انسان باید فراموش کار باشد؟ آیا پس از خاتمهٔ دوران تحصیل و وارد شدن به اجتماع، درس‌های خوانده‌شده را باید فراموش کرد؟

باید بدانید که هر عضوی از بدن، اگر مدتی کار نکند، رفته‌رفته به خواب می‌رود و فرسوده می‌شود، ولی عضوی که مرتب کار کند، همیشه در کار خود ماهر است. پس فارغ‌التحصیلان بعد از گذشت زمان نباید بگویند که حافظهٔ من ضعیف است. زیرا سال‌ها سلول‌های ریاضی مغز خود را به کار نینداخته‌اند و حالا نباید انتظار داشته باشند، هر وقت که دلشان خواست، فوراً مغزشان مانند دوران تحصیل کار کند.

دیگر اینکه فراموشی تنها راهی است که مغز ما را از متلاشی شدن حفظ می‌کند. تصور کنید معده‌تان با چندین وعده غذاهای سنگین پر شود و معده آن‌ها را هضم نکند. چه حالی خواهید داشت؟ تنها فراموشی است که مغز ما را سالم نگه داشته است. اگر فراموشی نباشد، کسی که روزهای سخت، اشتباهات فراوان و گرفتاری‌های زیادی در زندگی‌اش داشته، همیشه از یادآوری آن‌ها در رنج و عذاب است.

ولی یادتان باشد، هیچ چیز در مغز به کلی محو نمی‌شود. بسیار اتفاق می‌افتد که شما موضوعی را سال‌ها فراموش کرده‌اید و اتفاقی و یک‌مرتبه در اثر حادثه‌ای آن را به یاد می‌آورید و آن موضوع که فراموش شده بود، با تمام جزئیاتش به یادتان می‌آید.

هر موضوعی هنگام ورود به مغز، هرچه اثرش شدیدتر باشد، پایداری‌اش در مغز بیشتر است و دیرتر فراموش می‌شود. معمولاً دو موقع از دوران زندگی فراموش نمی‌شوند: یکی دوران خوشی و شادمانی‌های شدید و دیگری دوران ناخوشی‌ها و بدبختی‌های شدید. ولی موضوع‌های معمولی به‌زودی در دریای ابهام و فراموشی غوطه‌ور می‌شوند.

ولی چرا اشتباه می‌کنیم؟

پایه و اساس تمام اشتباه‌ها و لغزش‌های حافظه «شعور باطن» است. «شعور ظاهر» ما هیچ‌وقت به فرمان خود اشتباهی مرتکب نمی‌شود. مثلاً ممکن است یک حرف‌چین به این دلیل «موشک» هواپیما را «ترسک» حرف‌چینی کند که از موش می‌ترسد. به همین دلیل هم دانش‌آموزان بعضی از درس‌ها را که دوست ندارند، یا یاد نمی‌گیرند و یا پس از خارج شدن از محیط دبیرستان، همه چیز را فراموش می‌کنند.

نقل شده است دانشمندی روزی با دوستی بر سر مسئله کوچکی به مباحثه و مشاجره پرداخت. موضوع مورد اختلاف آن‌ها تعداد مهمانخانه‌های یک محل بیلاقی بود. او اصرار داشت که در آن بیلاق بیش از دو مهمانخانه نیست، ولی دوستش عقیده داشت که در آنجا سه مهمانخانه وجود دارد. او پس از تحقیق و تفحص دریافت که گرچه هفت سال پیاپی تابستان را در آن بیلاق گذرانده است، باز یکی از مهمانخانه‌های سه‌گانه آنجا را فراموش کرده است. او در صدد کشف علت فراموشی خود برآمد و عاقبت پی برد که مهمانخانه فراموش شده نامی دارد که برای او خوشایند نیست. این نام شبیه نام یکی از پزشکان وین است که با او رقابت و دشمنی می‌کند. نفرتی که او از پزشک وینی داشت، به بیلاق هم‌نام منتقل و باعث فراموشی او شده بود. در یکی از کتاب‌های درسی در صفحه‌ای نوشته شده است: «اول کله و آن جعبه‌ای است ...» ولی یکی از دانش‌آموزانم در کلاس این جمله را چنین خواند: «اول کلمه و آن جمله‌ای است که ...» وقتی در مورد علت اشتباهش تحقیق کردم، معلوم شد که چون دستور زبان فارسی خوب بلد نبوده، شب قبل تمرین‌هایش را از روی کتاب دستور زبان فارسی نوشته و این جمله «اول کلمه و آن جمله‌ای است که ...» در آن کتاب بوده است، ولی خودش دلیل اشتباهش را نمی‌دانست. این اشتباه‌ها و لغزش‌های عملی و لفظی، اشتباه گفتن کلمه‌ای به جای کلمه‌ای دیگر، اشتباه خواندن جمله‌ای به جای جمله‌ای دیگر و یا فراموش کردن چیزها، دلیل قبلی دارند که شعور باطن شما بر آن‌ها حکومت می‌کند. دلیل‌ها یک‌دفعه ظاهر و موجب خطاها، لغزش‌ها و فراموشی‌های شما می‌شوند. اگر هنگام مطالعه کتاب توجه کرده باشید، پس از مدتی مطالعه که احساس خستگی می‌کنید، اشتباه‌های شما هم شروع می‌شوند. اغلب کلمه‌ها را اشتباه می‌خوانید، کم‌کم تمرکز قوای فکری شما از بین می‌رود و توجهتان به جاهای دیگر معطوف می‌شود. از مطالعه چیزی نمی‌فهمید، یک کلمه یا یک موضوع درسی حواستان را پرت می‌کند و دنبال آن را می‌گیرید و از موضوع درس خارج می‌شوید. تصمیم می‌گیرید دوباره حواستان را جمع کنید، ولی باز هم فکرتان پریشان می‌شود.

دلیل این اشتباه‌ها خسته شدن تدریجی حواس شماست که در نتیجه

شعور باطن جلوه‌گر می‌شود و شعور ظاهر را تحت فرمان خود درمی‌آورد. در این هنگام خاطرات فراموش شده کم‌کم در شعور باطن به ظهور می‌رسند و شما را دستخوش اشتباه‌ها و حواس‌پرتی می‌کنند. در این شرایط شما باید جلوی خستگی را بگیرید و قبل از خسته شدن چند دقیقه استراحت کنید.

بهترین راه حل برای از بین بردن اشتباه‌ها و لغزش‌های حافظه، خون‌سردی و آرامش در انجام کارهاست. زیرا هنگام خون‌سردی شعور ظاهر شما دقت بیشتری در انجام کارها دارد و مانع می‌شود از اینکه شعور باطن خودنمایی کند. سیاست‌مدارانی می‌توانند بر اوضاع و احوال کار خود حاکم باشند و به نحو احسن کارها را انجام دهند که از نعمت خون‌سردی بهره‌مند باشند. عجول هر چند نابغه باشد و هر چند عاقل و تیزهوش باشد، محال است که دستخوش اشتباه نشود.

شما هر وقت با عجله درس می‌خوانید یا با عجله تصمیمی می‌گیرید، یا در کار خود اشتباه می‌کنید و یا خیلی زود انجام کارهای خود را فراموش می‌کنید. پس هرچه درس‌ها و مطالب دیگر را آرام‌تر و با خون‌سردی بیشتری یاد بگیرید، دیرتر فراموش می‌کنید. همچنین، هرچه هنگام حل مسئله آرام‌تر و خون‌سردتر باشید، راه حل آن را بهتر می‌یابید و زودتر موفق به حل آن می‌شوید.

چند دستورالعمل

۱. با درس‌های دیرروز گذشته و فرای آینده کاری نداشته باشید. هرچه مربوط به برنامه و درس امروز و امشب است انجام دهید، زیرا درس‌های فردا هم به نوبه خود وقت شما را خواهد گرفت.
۲. نزدیک امتحان یک بار دیگر هم درس‌ها را مرور کنید. اگر می‌خواهید موفقیت بزرگی در امتحان‌ها به دست آورید، برای مرتبه سوم درس خود را مطالعه کنید.
۳. شما وقتی از درس خواندن لذت می‌برید و مطالب یاد گرفته‌شده را فراموش نمی‌کنید که درس را خوب بفهمید.
۴. فراموش نکنید بهترین راه حل برای از بین بردن اشتباه‌ها و لغزش‌های حافظه، خون‌سردی و آرامش در انجام کارهاست. به محض ظهور خستگی و ظهور اشتباه، فوراً مطالعه را قطع و چند دقیقه استراحت کنید.

