

## چگونه در آفرین روزها و آفرین ساعات

### دانسته های فود را به یاد آوریم

۸۰ تا ۹۰ درصد دانسته ها، تجربیات و خاطرات انسان، در بخشی از مغز که ضمیر ناخودآگاه نامیده می شود نگهداری می شود. بنابراین مشکل اصلی بسیاری از افراد «ندانستن» نیست، بلکه عدم توانایی در به یاد آوردن دانسته هایشان، در لحظه ای که به آن نیاز دارند، می باشد.

### چرا ما دانسته هایمان را به یاد نمی آوریم؟

ما این سؤال را با سؤال دیگری که کاملاً محسوس است جواب می دهیم. شما چه وقت شیئی را که سخت به آن نیازمندید و عجله هم دارید در خانه پیدا نمی کنید؟

- ۱- وقتی که نمی دانید آن را کجا گذاشته اید.
- ۲- وقتی که آن شیئی در جای همیشگی اش نیست.
- ۳- وقتی که عادتاً اشیاء را به گوشه ای پرت می کنید و بعد به دنبالش می گردید.
- ۴- وقتی که آن را جای مناسبی که به یادتان می ماند، قرار نمی دهید.
- ۵- وقتی که با عجله و بدون دقت، آن را در گوشه ای گذاشته اید.

همه این موارد می تواند وضعیتی را بوجود آورد که شما در خانه شیئی مورد نظر را نتوانید پیدا کنید. عین همین حالتها در مورد یادآوری دانسته ها، مشابه جستجوی شیئی در خانه، مصداق دارد. با این تفاوت که در مورد مغز، شما ممکن است اصلاً کلید خانه را گم کرده باشید، و نتوانید در خانه را باز کنید تا شیئی مورد نظر را بیابید.

### برای رفع این مشکل چه باید کرد؟

- ۱- بپذیریم که قدرت حافظه افراد متفاوت است ولی یک ذهن آشفته، در هم ریخته و خسته یا عصبانی و مضطرب، هیچ اطلاعاتی را نمی تواند به یاد انسان بیاورد. بنابراین، از اضطراب دوری کنیم.
- ۲- در یک انبار تاریک و بهم ریخته و نا منظم، پیدا شدن یک شیئی عجیب است نه گم شدن آن! بنابراین دوری از این دو عامل منفی، به ما کمک می کند که دانسته های خود را به راحتی بیاد آوریم. برای این منظور:

۱- نحوه آموختن و سبک یادگیری خود را تغییر دهید. بجای یادگیری زیاد و سطحی، مطالبی کمتر را عمیقاً یاد بگیرید و کلید یادگیری خود را پیدا کنید. و اینکه چگونه می توانید بهتر، آسان تر و ماندگارتر یاد بگیرید.

۲- خلاصه نویسی، صورتی که خودتان بتوانید آن را درک کنید، مانند اینست که شما اشیاء را با شماره و کد مخصوص و در محل معینی از انبار قرار دهید، و در نتیجه به راحتی به آن دست خواهید یافت. خلاصه نویسی را هرگز فراموش نکنید.

۳- اسم رمز و کد ذهنی و کلید واژه های هر یک از خلاصه ها را، در ذهنتان، با اشیاء، رخدادهای جالب و بعضاً عجیب هم نشین و مربوط کنید. این ترکیب، اگر هر قدر عجیب تر و خنده دارتر باشد، یادآوری آن ساده تر و شیرین تر خواهد بود.

۴- برای هر ۳۰ یا ۴۵ دقیقه یادگیری، حدود ده دقیقه استراحت در نظر بگیرید و در زمان استراحت از پرداختن به مطالب خوانده شده و فکر کردن به آنها خودداری کنید.

۵- هنگام امتحان و یادآوری مطالب، فقط به دانسته هایتان فکر کنید و هرگز به مطالبی که نمی دانید و یا کمتر می دانید، فکر نکنید. زیرا این کار به منزله بر هم ریختن اثاثیه یک خانه است، که دیگر چیزی را نمی توان در آن پیدا کرد. طبق حساب احتمالات اگر شما فقط نیمی از مطالب یک درس را یا یک کتاب را بخوبی بدانید و آن را خلاصه نویسی و از نظر ذهنی کد گذاری کرده باشید احتمالاً نمره قبولی شما بالاتر از ۶۰٪، و اگر مطالب را بر اساس سئوالات احتمالی یاد گرفته باشید، احتمال آن به ۸۰٪ و بالاتر می رسد. زیرا تجربه نشان می دهد که ۸۰٪ سئوالات امتحانات و کنکورها تکراری هستند و در سالهای گذشته بعنوان سوال مطرح شده اند.

۶- کلید یادآوری دانسته ها، آرامش در لحظه امتحان است. خواب آرام شب قبل از امتحان، و خودداری از مطالعه عجولانه، پی در پی و بدون وقفه در شب و صبح روز امتحان، خودداری از بحث و گفتگو، مخصوصاً با افراد مضطرب و نگران در دقایق قبل از امتحان، مرور مطالبی که می دانید و نه تلاش برای خواندن مطالبی که به هر دلیل یاد نگرفته اید، پرهیز از تلاش بی نتیجه در یادگیری درس و مطالب جدید در لحظات و ساعات قبل از امتحان، علاوه بر اینها، خوردن غذای سبک و مخصوصاً دارای قند طبیعی مثل عسل و خرما، توجه حتمی به اجابت مزاج و تخلیه کامل در شب و صبح قبل از امتحان، و پس از رسیدن به جلسه امتحان و قرار گرفتن روی صندلی معین شده، انجام ریلکس با بستن چشمها، عدم تفکر به امتحان و موضوعات آن، مجسم کردن یک منظره خوش آیند، ضمن کشیدن نفس عمیق با شمارش معکوس مثلاً از ۱۰۰ به پائین، مغز شما را آماده یادآوری دانسته هایتان خواهد کرد. در این حالت باید تجسم کنید که یک نیروی مافوق بشری در این لحظه به کمک شما آمده است، به آن امیدوار باشید.

۷- بهترین شیوه یادگیری ماندگار و یادآوری آسان، مباحثه، تدریس و یاددادن است. با دوستانتان، بدون وقت گذرانی و شیطنت، مباحثه درسی داشته باشید و مطالب را برای یکدیگر توضیح دهید.

۸- پس از توزیع سئوالات، ابتدا نگاهی سطحی به آن بیندازید و از پاسخگوئی به آسانترین سئوال که جواب آن را می دانید شروع کنید. بدون اینکه به آنهایی که سخت تر هستند یا جوابشان را نمی دانید بیندیشید. هر جوابی که به یک سئوال می دهید، ذهن شما را برای پاسخ به سئوالات دشوارتر آماده می سازد. سعی کنید در پاسخگوئی؛ اسم رمز، کد ذهنی و کلید واژه های انتخابی خود را به کمک هم نشین های خنده دارشان به یاد آورید.

۹- اگر احساس کردید مغز شما برای یادآوری دانسته هایتان در هنگام امتحان به شما یاری نمی رساند با مغزتان جدال نکنید، امتحان را لحظه ای فراموش کنید، چشمهایتان را ببندید، نفس عمیق بکشید و با شمارش معکوس به مغزتان فرصت بدهید تا مطلب را از بخش ناخودآگاه به بخش آگاه ذهنتان منتقل کند.

۱۰- به نمره فکر نکنید ولی به اندازه تلاشی که کرده اید توقع نتیجه داشته باشید و در این زمینه از چشم و هم چشمی خودداری کنید.

در عین حال همیشه برای اتفاقات غیر قابل پیش بینی جایی را در نظر بگیرید و فراموش نکنید برای هر مشکلی راه حلی وجود دارد. و با نتیجه هیچ امتحانی دنیا به آخر نمی رسد.

با توکل به خدا اگر پیروزی و موفقیت را در ذهنتان مجسم و حس کنید، حتماً موفق خواهید شد.