

حافظه خود را با نوشتن به جای تایپ کردن تقویت کنید - دیجیاتو

پیام ادیب | چهارشنبه، ۲۱ بهمن ۱۳۹۴

در واقعیت آمیخته با علم و فناوری زده ی امروز ما که همه چیز به هم متصل است، نوشتن با قلم و کاغذ اغلب یادگاری از گذشته های دور به حساب می آید. نامه نگاری های امروزی از طریق ایمیل، یادداشت برداری ها اغلب با استفاده از تبلت، و برنامه ریزی ها معمولاً روی تلفن های هوشمند انجام می شوند؛ این روز ها دیگر کسی حوصله ی نوشتن با قلم را ندارد.

اما شاید برای کنار گذاشتن قلم و کاغذ نباید این قدر عجله به خرج دهیم. به نظر می رسد فرایند نوشتن با قلم و کاغذ مزایایی دارد که تایپ کردن نمی تواند داشته باشد. همین حالا هم این را می دانیم که نوشتن روی کاغذ هنگام یادگیری خواندن و نوشتن مفید واقع می شود؛ کودکانی که به جای تایپ کردن، نوشتن روی کاغذ را آموزش می بینند خواندن را سریع تر فرا می گیرند. اما پژوهش های تازه نشان می دهند نوشتن با قلم حتی بعد از گذشت مدت ها از فراگیری کامل مهارت های خواندن و نوشتن نیز مفید واقع می شود.

در مجموعه ای از سه آزمایش که در مجله ی علم روانشناسی منتشر شده اند، جامعه ای متشکل از دانشجویان به دو گروه تقسیم شده اند. از یک گروه خواسته شده در چند جلسه ی سخنرانی شرکت کنند و با قلم و کاغذ از سخنرانی ها یادداشت برداری کنند و از گروه دیگر نیز خواسته شده یادداشت برداری های خود را روی لپ تاپ تایپ کنند.

نتایج این آزمایش ها نشان داد دانشجویانی که روی لپ تاپ یادداشت برداری کرده بودند یادداشت های بیشتری ذخیره کرده اند (گاهی اوقات در حد کل محتوای سخنرانی)، اما وقتی از درک مفهومی محتوای مورد نظر از آنها آزمون به عمل آمد، عملکرد آنها نسبت به دسته ای که با قلم و کاغذ این کار را انجام داده بودند ضعیف تر بود.

نکته ی جالب اینجاست که شکاف میان این دو گروه، حتی وقتی به آنها مهلتی یک هفته ای برای مطالعه ی یادداشت های خود داده شد باز هم سر جای خود باقی بوده است. گروهی که با لپ تاپ اقدام به یادداشت برداری کرده بود با وجود اینکه به حجم بیشتری از محتوای سخنرانی ها دسترسی داشت، نسبت به گروه دیگر در درک و پردازش آنچه ثبت کرده بود توانایی کمتری از خود نشان می داد. این در حالی است که گروه دیگر، به شیوه ی سنتی محتوای بسیار کمتری را روی کاغذ آورده بود.

بنابراین پژوهشگران مورد بحث اینطور نتیجه می‌گیرند که نوشتن با قلم و کاغذ دست و پا گیر و کند تر از تایپ کردن است، اما وقتی صحبت از حفظ و یادگیری در میان باشد، نوشتن به تایپ کردن برتری پیدا می‌کند. بر خلاف گروهی که هنگام سخنرانی حواسش را به تایپ کردن تقریباً تمام محتوای سخنرانی داده بود و بابت این موضوع اعتماد بیشتری به کار خود داشت، گروهی که از نوشتن بهره می‌گرفت مجبور بود حواس خود را متوجه محتوای سخنرانی کند. آنها نمی‌توانستند همه چیز را مثل گروه دیگر ثبت کنند، بنابراین مجبور می‌شدند اطلاعات را در لحظه پردازش و خلاصه کنند.

پژوهشگران یاد شده به این نتیجه رسیدند که در کل، هرچه یادداشت‌های دانشجویان بیشتر باشد، قدرت یادآوری محتوای سخنرانی در آنها ضعیف‌تر است. آنها در متن تحقیق خود می‌نویسند «به نظر می‌رسد دانشجویانی که از لپ‌تاپ استفاده می‌کنند قادرند تقریباً بدون حضور ذهن، طوطی‌وار و با کمترین تجزیه و تحلیل مغزی یادداشت برداری کنند. این نوع یادداشت برداری سطحی نمی‌تواند درک یا به کارگیری معنادار اطلاعات یاد شده را به همراه داشته باشد».

پس دفعه‌ی بعد که در حین یک تماس تلفنی و یا جلسه‌ی کاری در حال تایپ کردن یادداشت‌های خود بودید، مراقب تله‌ی «یادداشت برداری سطحی» باشید. سعی کنید برای این کار قلم و کاغذ را جایگزین رایانه کنید. با قلم نوشتن شاید در ابتدا از مد افتاده به نظر برسد اما کم‌کم به آن عادت می‌کنید. حافظه‌ی شما بعدها به این خاطر قدردانتان خواهد بود.

[دیجیاتو](#)