

ما قادر نیستیم قسمت یادگیری ذهن را کاملاً به‌تصرف خود درآوریم. حتی نمی‌توانیم ادعا کنیم توانایی یادگیری هر مطلبی را داریم. بهتر است اول مطالب فراگرفته‌ی غیرمفید را حذف کنیم. این عمل، حجم پذیرش اطلاعات مفید را افزایش می‌دهد.

درواقع، اگر مطلبی را خوب یاد بگیریم، در ذهن ما ثبت می‌شود؛ به‌همین دلیل باید پیوسته در تلاش باشیم که این مطالب مفید باشند؛ زیرا اطلاعات بیهوده، سرعت یادگیری و قدرت حل مسائل را کاهش می‌دهد اما در ابتدا پاک کردن اطلاعات غیرلازم، دشوار است. این اطلاعات حتی بدون تلاش شما به‌دلیل اهمیت موضوع، در ذهن ثبت شده و جا اشغال کرده‌اند.

به‌این دلیل که تمام موضوعات و اطلاعات موجود در ذهن ما تحلیل و بررسی نشده‌اند، میزان اهمیت آن‌ها نیز مشخص نیست. وقتی شروع به تحلیل کنیم، عملاً متوجه می‌شویم که بسیاری از اطلاعات ثبت‌شده، مفید نیستند. باید این‌گونه اطلاعات را از پوشه‌ی اصلی خارج یا به‌کل حذف کنیم؛ خارج کردن یعنی جابه‌جایی دیگر اطلاعات حافظه و حذف آن‌ها به معنی رهایی ذهن است.

طبیعی‌ست که اتفاقات پیش‌بینی‌نشده به‌دلیل اهمیت ویژه، ابتدا به‌وسیله‌ی تنش، بزرگ‌نمایی‌شده و حجم زیادی از ذهن را تصرف کرده‌اند و تصمیم‌گیری‌های ما را دچار اختلال می‌کنند اما می‌توان با قدرت تصمیم‌گیری فوق‌العاده، به‌سرعت، آن‌ها را تحلیل کرد و در جایگاه مناسب قرار داد.

ممکن است نتوانید جلوی ورود غیرمنتظره‌ی پیشامدها را به شکل ارادی بگیرید اما باید قبول کنید که مهار تمام اطلاعات، ارادی‌ست. لحظه‌های بحرانی، شخصیت شما و چگونگی برخورد با مشکلات را آشکار می‌کند.

اگر در شیوه‌ی پذیرش اطلاعات تحولی اساسی ایجاد کنیم، با دقت متوجه خواهیم شد که حجم و ظاهر مسائل با واقعیت‌ها، هم‌خوانی لازم را ندارند چون در بدو پذیرش، اندیشه‌های بیهوده را به همراه واقعیت به ذهن خود راه داده‌ایم؛ یعنی در زمان تحلیل، بررسی مسأله به همراه ضایعات پذیرش‌شده‌ی غیرلازم، انرژی زیادی از ما خواهد گرفت. برای فراموش کردن موضوعی آزاردهنده، نباید هر مسیری را برگزینید؛ کافی‌ست فقط اصل موضوع را رها کنید.

هر اندازه برای فراموش کردن موضوعی تلاش کنید، مطمئن‌تر از این نیست که جایگزین مطمئن و برتری برایش انتخاب کنید.



ادوین ک.

فراموشی برای یادگیری بهتر!

فراموش کردن آگاهانه، به یادگیری بهتر کمک می‌کند.

فراموش کردن، اهمیتی هم‌وزن یادگیری دارد و می‌تواند در شرایطی خاص، بیش‌تر از یادگیری، اهمیت پیدا کند.

