



Belajar Pintar:

Mengapa Anda Selalu Lupa?

Oleh: Dr. Tengku Asmadi bin Tengku Mohamad, Ph.D

Adakah masalah lupa merungsingkan anda? Itu sudah pasti, bukan? Sekiranya anda dapati anda sering kali lupa apa yang telah dibaca, maka tahniah!! itu tandanya anda manusia normal. Hasil kajian telah menunjukkan 80% dari apa yang kita baca hari ini akan lupa hanya dalam masa 24 jam.

Jangan cari alasan. Ramai pelajar menjadikan lupa sebagai alasan untuk tidak belajar atau membuat ulangkaji terlalu awal. "Buat apa baca sekarang esok lupa juga". Inilah kata-kata yang sering diucapkan. Tahukah anda, sebenarnya anda tidak lupa, cuma anda belum melakukan cukup usaha supaya anda tidak lupa. Mudah bunyinya bukan??

Sebenarnya wujud perbezaan antara belajar awal dengan belajar waktu musim peperiksaan. Anda perlu belajar awal untuk menyediakan nota-nota bermutu dan untuk memahami setiap mata pelajaran dengan sebaik-baiknya. Jangan risau kalau masih banyak yang anda belum ingat, yang penting telah banyak tajuk-tajuk yang anda telah faham.

Fahami apa yang dibaca. Memahami matapelajaran adalah langkah pertama sebelum anda melakukan usaha untuk menghafalnya. Menghafal bahan yang tidak difahami adalah perbuatan yang sia-sia. Sekiranya anda belajar awal, anda pasti punya banyak masa dan berpeluang untuk bertanya kepada guru dan rakan-rakan agar setiap kekeliruan dapat diatasi sebelum terlambat..

Setelah anda benar-benar faham, sediakan nota ringkas yang bermutu untuk anda gunakan setiap kali datangnya musim peperiksaan. Sediakan juga nota-nota poket dan peta minda bagi memudahkan anda merujuk semula kepada apa yang telah dipelajari tanpa perlu membelek semula buku-buku asal.

Hafal kata kunci. Ramai pelajar yang mempunyai tabiat menghafal yang buruk. Mereka cuba mengingati keseluruhan ayat yang mewakili fakta.

Contoh fakta:

Otak manusia terbahagi kepada dua hemisfera iaitu otak kanan dan otak kiri.

Pertama sekali pastikan anda faham apa mesej yang mahu disampaikan kepada anda dalam fakta tersebut. Keduanya barulah hafal fakta itu, tetapi bukan menghafal keseluruhan ayat. Hafal hanya perkataan 'dua hemisfera' yang merupakan kata kunci kepada fakta. Sekiranya anda ingat kata kunci ini pasti sahaja anda mampu menerangkan kepada orang lain apa maksud sebaliknya. Sebab itulah anda perlu faham sebelum anda hafal!!

Pecahkan kepada beberapa kumpulan kecil. Sekiranya anda terpaksa menghafal terlalu banyak fakta, jangan hafal kesemuanya serentak. Tidak perlu terburu-buru. Pecah-



pecahkan fakta-fakta tersebut kepada beberapa kumpulan kecil dan hafal setiap fakta dalam kumpulan ini.

Misalnya, kalau anda ada 15 fakta yang perlu diingat, pecahkan fakta-fakta ini kepada 3 kumpulan kecil. Setiap kumpulan mempunyai hanya 5 fakta. Baik, sekarang mana yang lebih mudah dihafal, kumpulan yang 15 fakta atau kumpulan yang mengandungi 5 fakta? Lihat! mudah-mudahkanlah pekerjaan anda. Sekali lagi jangan terburu-buru. Mempelajari bahan-bahan akademik memerlukan kesabaran dan ketekunan yang tinggi.

Sering membuat imbasan. Satu lagi faktor anda lupa ialah terlalu percaya bahawa anda telah menguasai tajuk tersebut hanya dengan melakukan sekali ulangkaji. Awal-awal lagi telah dibuktikan bahawa 80% daripada apa yang telah dipelajari akan lupa dalam masa 24 jam. Sekiranya anda tidak menyemak semula tajuk tersebut dalam masa yang terdekat, maka jangan pelik kalau anda terpaksa mengulang baca keseluruhan tajuk sekali lagi dimusim peperiksaan. Untuk menjadi seorang pelajar yang efektif, anda perlu melihat seimbans apa yang telah anda bac a dari semasa ke semasa secara sistematik. Petua dibawah boleh digunakan dan terbukti berkesan:

- Imbas 5 minit apa yang dibaca selepas 24 jam.
- Imbas 5 minit lagi selepas 1 minggu.
- Imbas 5 minit setiap 2 minggu.
- Imbas 5 - 10 minit dimusim peperiksaan.

Gunakan teknik-teknik ingatan. Untuk memudahkan lagi proses mengingati fakta, anda perlu ada kemahiran tertentu seperti teknik mnemonik, teknik menggambar cara, teknik ceraian dan pelbagai lagi. Pastikan anda kembali ke sini setiap minggu sebab pelbagai topik berkaitan dengan ingatan akan dimasukkan dari semasa ke semasa.

Elakkan dari tidur petang. Ini lagi satu penyakit. Tidur selepas waktu Asar akan melembabkan otak anda. Dalam Islam amalan tidur petang sebegini sangat tidak digalakkan. Oleh itu hentikan tabiat buruk anda ini. Kalau anda letih, tidur sahaja sebentar selepas solat zuhur, ini sunnah Rasulullah s.a.w. Badan akan terasa lebih bertenaga untuk belajar diwaktu malamnya nanti.

Ajarkannya kepada orang lain. Cari peluang untuk mengajarkan apa yang telah anda ketahui kepada orang lain. Libatkan diri secara aktif dalam perbincangan kumpulan. Hanya dengan mengajarkannya sahaja anda dapat menguji penguasaan anda terhadap satu-satu tajuk. Raikan setiap soalan dan hujah daripada rakan. Galakkan mereka bertanya kepada anda. Hanya dengan cara inilah otak anda mula bekerja lebih keras untuk mencari jawapan.