

۲۶ راهبرد برای تقویت حافظه دانش آموزان



محمد قنبری طلب
کارشناس ارشد علوم تربیتی

اشاره

متخصصان روان‌شناسی و دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت، فنون، روش‌ها و تدابیر متعددی را برای پرورش ذهن، تقویت حافظه و یادگیری بهتر ارائه کرده‌اند که در این جا به تشریح آن‌ها می‌پردازیم. تقویت حافظه، همان یادگیری بهتر است. اگر قوانین حاکم بر یادگیری را خوب رعایت کنیم، بهتر یاد خواهیم گرفت و در نتیجه احساس می‌کنیم که حافظه ما تقویت شده است. تقویت حافظه یا پرورش حافظه، همان عوامل مؤثر بر یادآوری است که روان‌شناسان به عنوان روش‌های پرورش حافظه پیشنهاد کرده‌اند. در این مقاله ۲۶ راهبرد مهم برای داشتن حافظه‌ای سالم، نیرومند و از همه مهم‌تر کارآمد ارائه می‌کنیم تا به واسطه آن‌ها بتوانید مطالب را سریع‌تر به خاطر بسپارید و راحت‌تر به یاد آورید. آن چه در ادامه می‌آید، راهبردهایی است که شاید شما با بسیاری از آن‌ها آشنا باشید و در کلاس استفاده کرده باشید. اما در کنار هم دیدن آن‌ها کلیتی را ایجاد می‌کند که در اجزا وجود ندارد. نگاه دقیق‌تر به راهبردهای مقاله حاضر، شما را در تدریس و یادگیری یاری خواهد رساند.

تقویت حافظه،
بهبودی حافظه،
یادگیری بهتر،
راهبردهای
مطالعه.



● هدفمندی

تیری که بدون هدف رها شود، بی‌نتیجه خواهد بود. قبل از شروع مطالعه باید حتماً هدف خود را مشخص کنید. وقتی هدف را مشخص کردید، آمادگی بیشتری برای خواندن و یادگیری خواهید داشت. علاوه بر این، داشتن هدف به شما کمک می‌کند در حین مطالعه دقت و تمرکز حواس بیشتری داشته باشید. بنابراین، قبل از مطالعه هر کتابی، هدف خود را به طور دقیق و واضح مشخص کنید. مشخص کنید به چه منظور می‌خوانید؟ اگر برای امتحان تستی می‌خوانید، باید جزئی‌ترین مطالب را بخوانید و اگر امتحان تشریحی است، باید کلی بخوانید.

● برنامه‌ریزی

یکی از مهم‌ترین نیازهای هر دانش‌آموزی، داشتن برنامه‌ای هدفمند و منظم است. برنامه‌ریزی موجب می‌شود هر درس را در زمان مخصوص به خود و با سرعتی متناسب با توانایی‌های خود مطالعه کنید. برنامه‌ریزی باید توسط دانش‌آموزان انجام گیرد.

● اعتماد به حافظه خود

اعتماد به حافظه، نخستین گام تقویت حافظه است. باید به قوی بودن حافظه خود اعتماد داشته باشید و از کاربرد کلمات و جملاتی

که موجب تضعیف حافظه می‌شوند، جداً پرهیزید. هیچ وقت جملاتی نظیر حافظه‌ام یاری نمی‌کند، حافظه‌ام ضعیف شده است و غیره را بر زبان نیاورید، چرا که با گفتن این جملات، این حس را به خودتان تلقین می‌کنید که واقعاً حافظه‌تان ضعیف شده است. در آن صورت، حافظه نیز به یاری شما نمی‌شتابد.

● علاقه

مهم‌ترین عامل در یادگیری و تمرکز حواس، داشتن علاقه است. هر چه علاقه شما به موضوع بیشتر باشد، تمرکز بهتری خواهید داشت و آن را بهتر به حافظه می‌سپارید. اگر حافظه‌تان قوی باشد، ولی علاقه‌ای نداشته باشید، به خاطر سپردن مطلب امکان‌پذیر نیست. فقط از راه ایجاد علاقه در خود می‌توانید از عهده این کار برآیید.

● آرامش

اضطراب در صورتی که قابل کنترل و محدود باشد، انسان را به فعالیت وامی‌دارد، ولی اضطراب بیش از حد، نه تنها مانع یادگیری است، بلکه آفت سلامتی است. محیط یادگیری را از هیجان خالی کنید، چون در وضعیت آرامش، امواج آلفا که بین ۸-۱۳ هرتز است، در مغز منتشر می‌شود. در این حالت، انسان می‌تواند از حداکثر نیروی مغزی خود بهره‌جوید.

● خواب کافی

بی خوابی موجب پربشانی حافظه می شود و خواب کافی باعث تقویت حافظه. بسیاری از روان‌شناسان معتقدند، فرایند یادگیری انسان از طریق خواب تکمیل می شود. خوب خوابیدن باعث طبقه‌بندی آموخته‌ها و نظم‌دهی به آموخته‌هاست.

● تغذیه مناسب

تغذیه مناسب یکی از مهم‌ترین عوامل در افزایش کارایی حافظه است. کلسیم، منیزیم و فسفر، سه عنصر اساسی و ضروری برای حافظه به شمار می‌آیند و باید با تغذیه مناسب به بدن برسند. موادی مثل جوانه گندم، لبنیات، جگر، بادام، گردو، فندق، سبزیجات و تخم‌مرغ، نیروی مورد نیاز مغز را تأمین می‌کنند. البته در فعالیت‌های شدید ذهنی، باید از مصرف زیاد چربی، نان و قند پرهیزید و تا حد امکان از غذاهای دارای پروتئین مانند تخم‌مرغ، گوشت، جگر سیاه و ماهی استفاده کنید. به طور کلی، در نظر داشته باشید که پر خوری و داشتن معده سنگین، فعالیت ذهنی را سست و محدود می‌کند.

● تصمیم برای یادگیری و یادآوری

اگر تصمیم بگیرید به خاطر بسپارید و در مواقع ضروری به یاد آورید، این کار شدنی است. اگر با خود عهد ببندید که باید مطلبی را یاد بگیرید، یقیناً موقع مطالعه دقت بیشتری خواهید داشت.

● دقت

از میان اطلاعات فراوانی که وارد حافظه حسی می‌شوند، تنها آن‌هایی که مورد توجه و دقت قرار می‌گیرند به حافظه فعال منتقل می‌شوند و بقیه اطلاعاتی که مورد توجه قرار نمی‌گیرند، فراموش می‌شوند. بنابراین، برای داشتن حافظه خوب باید دقت بالایی داشت.

● تمرکز حواس

داشتن تمرکز حواس هنگام یادگیری، موجب می‌شود که مطالب آموخته شده بهتر در حافظه باقی بماند. اصولاً بدون داشتن تمرکز نمی‌توان مطلبی را به خوبی فهمید. هنگام مطالعه باید تمامی حواس خود را روی مطالب متمرکز کنید تا بتوانید آن‌ها را به حافظه بسپارید. برای ایجاد تمرکز، باید شرایط محیطی مطالعه را رعایت کنید. در واقع، با رعایت شرایط محیطی مطالعه، موقعیت مناسبی را برای تمرکز و یادگیری بهتر مطالب ایجاد می‌کنید.

● استراحت

هنگامی مطالعه کنید که خسته نباشید. اگر احساس خستگی دارید، کمی استراحت کنید و بعد مطالعه را شروع کنید. پس از یادگیری نیز حتماً استراحت کنید تا آموخته‌های شما در حافظه پایدار بماند و از تداخل یادگیری بعدی (تداخل پیش‌گستر) جلوگیری شود.



● مدت یادگیری

کار بدنی را شاید بتوان در حالت خستگی انجام داد، اما کارهای فکری به وضعیت جسمی و مغزی مناسب‌تری نیاز دارند. یکی از علت‌های خستگی مغزی، طولانی بودن مدت مطالعه است که افت شدیدی را در به خاطر سپاری به دنبال خواهد داشت. بنابراین، روش «نیم ساعت مطالعه پنج دقیقه استراحت» را هرگز فراموش نکنید.

● تقدم و تأخر

مطالبی که در ابتدا می‌خوانیم، بهتر در حافظه می‌ماند (تقدم). هم‌چنین، مطالبی که در آخر می‌خوانیم، راحت‌تر به خاطر سپرده می‌شوند. بیشترین فراموشی به مطالب میانی مربوط است. برای جلوگیری از فراموشی، باید صفحات کمتری را مطالعه کرد. در واقع با استراحت‌های کوتاه مدت در حین مطالعه، می‌توان اصل تقدم و تأخر را رعایت کرد. اگر دو ساعت پشت سر هم مطالعه کنید، بین مطالب اولیه و آخری فاصله زیادی ایجاد می‌شود و احتمال فراموشی افزایش می‌یابد.

● خوب درک کردن

اگر مطلبی را به جای خوب حفظ کردن خوب بفهمید، بهتر در حافظه می‌ماند و کمتر فراموش می‌شود. مطالبی را که می‌خوانید، به طور عمیق درک کنید و از کمیت و کیفیت درک خود آگاه شوید و بکشید نکات مهم را مشخص کنید. مطالبی به حافظه بلندمدت انتقال می‌یابند که به درستی فهمیده شوند.

● سازمان‌دهی

بهترین و کامل‌ترین راهبرد یادگیری و مطالعه، سازمان‌دهی و نظم دادن به اطلاعات است تا آن‌ها را آسان‌تر یاد بگیرید و راحت‌تر به یاد آورید. ساده‌ترین راه سازمان‌دهی و نظم دادن به اطلاعات، طبقه‌بندی کردن آن‌هاست. اگر بدون نظم و دسته‌بندی پشت سر هم بخوانید، احتمال این که فراموش کنید بسیار زیاد است.

● استفاده از انواع حواس

از آن‌جا که یادگیری می‌تواند از طریق همه حواس صورت بگیرد، هر قدر تعداد بیشتری از حواس خود را در یادگیری به کار بگیرید، شانس بهتری برای به خاطر سپردن و به یاد آوردن مطالب بیشتر خواهید داشت.

● وسایل کمک‌آموزشی

استفاده از فیلم، اسلاید، چارت، شکل و امکانات آزمایشگاهی

و... یادگیری را تسریع و تسهیل می‌کند، مطالب را از شکل انتزاعی به شکل عینی و ملموس تبدیل می‌سازد و یادگیری را آسان‌تر می‌کند.

● برجستگی و علامت‌گذاری

اگر نکته‌ای برجسته‌تر از سایر نکات باشد، بهتر در حافظه می‌ماند. از این اصل، در مطالعه هم می‌شود استفاده کرد. مثلاً هنگام خواندن، زیر نکات مهم را خط بکشید تا به واسطه اصل برجستگی، نکات مهم بهتر به خاطر سپرده شوند. ابتدا باید خوب بخوانید و درک کنید و سپس زیر مطالبی را که مهم هستند، خط بکشید تا در هنگام مرور، سریع‌تر به چشم آیند.

● یادگیری با فاصله

نتایج تحقیقات اینگهوس نشان داده است که مطالعه با فاصله، از مطالعه فشرده بهتر است. بنابراین، بین یادگیری‌ها فاصله بیندازید. برای بهتر به خاطر سپردن مطالب، بهتر است آن‌ها را در فاصله‌های زمانی گوناگون با فاصله‌های استراحتی تقسیم کنیم. مثلاً اگر می‌خواهیم چهار ساعت ریاضی بخوانیم، آن را به چهار قسمت یک ساعته تقسیم و هر روز یک ساعت مطالعه کنیم.

● تکرار و مرور

تکرار و مرور عمده تا گفتن یک مطلب برای خود با صدای بلند یا آهسته است. این کار برای نگهداری مطالب در حافظه فعال و انتقال آن به حافظه بلند مدت مؤثر است.

● بسط معنایی

مطالب هر چه بیشتر به هم مرتبط باشند، بهتر در حافظه ثبت می‌شوند. لذا در هنگام مطالعه، تا حد ممکن بین مطالب تازه و مطالبی که قبلاً آموخته شده است، ارتباط برقرار کنید.

● تدابیر یاد یار

یادیار تکنیکی است که به حافظه کمک می‌کند و تعریف آن استفاده از ترفندهایی است که به واسطه آن‌ها بتوان به موضوع اصلی پی برد؛ مثلاً از سر واژه‌ها برای یادگیری و یادآوری بهتر موضوعات اصلی استفاده کرد؛ مثل نه‌جا که از حروف اول نیروی هوایی ارتش جمهوری اسلامی ایران درست شده است.

● تقطیع

حافظه فعال انسان گنجایش محدودی دارد. گنجایش حافظه فعال ۷±۲ ماده است. ولی می‌توان اطلاعات را به قطعه‌ها و دسته‌هایی تقسیم کرد تا بیش از نه ماده در حافظه فعال نگهداری



نام کتاب: کتاب کار و تمرین پژوهش

نویسنده: منوچهر فضلی خانی و دیگران

ناشر: شورا عالی نشر: ۲-۲۱-۶۶۹۵۴۹۲۱-۰۲۱

چاپ: ۱۳۸۹

قیمت: ۳۵۰۰۰ ریال

طیبه الدوسی

این مجموعه سه جلدی به شیوه خودآموز تألیف شده است و می‌تواند معلمان و دانش‌آموزان را در مراحل گوناگون پژوهش گام به گام هدایت و به آنها کمک کند تا تجربه‌ای جدید، موفق و لذت‌بخش از فعالیت پژوهشی را بیازمایند. هم‌چنین، مثال‌ها و نمونه‌های کتاب، عناوین پژوهشی پیشنهادی، کاربرگ‌ها و نمونه‌های موجود و زبان ساده آن در نگارش، برای خواندن و استفاده کتاب ایجاد انگیزه می‌کند. مفهوم پژوهش، مراحل انجام پژوهش، روش پژوهش و ارزشیابی پژوهش، از سرفصل‌های این مجموعه هستند.



شود و به خاطر سپاری و یادآوری نیز آسان باشد. مثلاً دوازده حرف (ا م ش ر ا د ه گ ن ا د خ) را می‌توان به سه قطعه (خدا نکه‌دار شما) تبدیل کرد تا حفظ و یادآوری آن راحت‌تر شود.

تداعی

برای به خاطر سپاری بهتر باید بین مطالب جدید و مطالبی که قبلاً آموخته شده است، ارتباط برقرار کنید. این کار از طریق تمسخر، قیاس، استعاره، تمثیل و تشبیه انجام می‌گیرد. مثلاً برای یادگیری شماره تلفن، آن را با اعداد و تاریخ و مطالبی که با آن آشنا هستید، ارتباط دهید.

تجسم

تداعی بین اطلاعات به تنهایی کافی نیست، بلکه باید علاوه بر تداعی، آن‌ها را به وضوح در ذهن مجسم کنید. تجسم از اعمال نیم‌کره راست مغز است. بنابراین، اگر هنگام به خاطر سپاری، از نیم‌کره راست مغز خود بهره بگیرید، یعنی هم‌زمان از دو نیم‌کره مغز خود استفاده کرده‌اید. بنابراین، تداعی یادگیری، به خاطر سپاری اطلاعات را چندین برابر می‌کند.

روش مکان‌ها

در روش مکان‌ها که روشی قدیمی برای حفظ کردن اطلاعات است، مکان اشیا را در ذهن خود مجسم می‌کنید. در این روش، یادگیرنده موقعیت‌ها و مکان‌های اشیا را می‌آموزد (یعنی نقشه آن‌ها را به خاطر می‌سپارد) و به هنگام یادآوری، با طی این مراحل ذهنی، به ترتیب آن‌ها را به یاد می‌آورد.

نتیجه‌گیری

آن‌چه در حافظه بلندمدت ذخیره می‌شود، نتیجه یادگیری و به خاطر سپاری صحیح است. به خاطر سپاری مهارتی اکتسابی است. کسانی که به روش‌های یادگیری خود توجه بیشتری دارند و هنگام مطالعه اصول و قواعد مربوط به یادگیری را رعایت می‌کنند، یادسپاری و یادآوری مطالب برایشان آسان‌تر خواهد بود.

منابع

- اصلاحی، ابراهیم (۱۳۸۹). کلیدهای موفقیت. مؤسسه علمی رزمندگان، تهران.
- حاج بابایی، مرتضی (۱۳۸۷). پله پله تا موفقیت. ما و شما، تهران.
- سیف، علی‌اکبر (۱۳۸۸). روان‌شناسی پرورشی نوین. دوران، تهران.
- کدیور، پروین (۱۳۸۵). روان‌شناسی تربیتی. سمت، تهران.
- کریمی، یوسف (۱۳۸۶). روان‌شناسی تربیتی. نشر آریسان، تهران.
- کنت‌ال‌هیگبی (۱۳۷۵). حافظه شما شناخت و تقویت. ترجمه محمد جعفریان، دفتر تحقیقات و انتشارات بدر، تهران.

7. www.drzohrabi.com
8. www.tebyan.net
9. www.How-to-study.com
10. www.Study.gs.net