



# اولیاء مربیان و

\* داشتن انگیزه، تمرکز ذهنی و دقت،  
اشتهای یادگیری و به خاطر سپاری مطالب  
را افزایش می‌دهد.

\* پرهیز از حمله و شتاب زدگی، رعایت  
فاصله بین مطالعه مطالب مختلف و  
استراحت کافی بعد از یادگیری، از عوامل  
مؤثر در به خاطر سپاری است.

\* ایجاد احساس و نگرش مثبت نسبت به  
موضوع یادگیری، فراگیری و به خاطر  
سپاری آن را ساده‌تر می‌کند.

# فرایند یادگیری

دکتر غلامعلی افروز

قدرت انتقال و تعمیم آموخته‌ها را پیدا کنند. در این شرایط فراگیران با احساس رضامندی درونی براحتی مطالب را یاد می‌گیرند و به ذهن می‌سپارند. مطالب نامفهوم و هجاهای بی‌معنا دیرتر به ذهن سپرده شده، زودتر فراموش می‌شود. لذا برای حفظ مطالب نامفهوم تکرار و تمرین و زمان بیشتری لازم است. تکیه بر محفوظات، بدون درک صحیح آنها به توسط دانش‌آموزان امری است زاید و نادرست و نه تنها این قبیل محفوظات بزودی فراموش می‌شود، بلکه بهداشت روانی شاگرد را نیز مختل می‌سازد.

## ۲- خوشایندی موضوع یادگیری

هر قدر دانش‌آموزان مطالب ارائه شده را بیشتر دوست داشته باشند، زودتر یاد می‌گیرند، بهتر به خاطر می‌سپارند و دیرتر فراموش می‌کنند. ذوق و تمایل افراد نیز در فرایند حفظ و یادآوری مطالب تأثیر دارد، به طوری که هر قدر مطالب ارائه شده در جهت ارضای نیازهای عاطفی و روانی افراد باشد، بهتر آموخته شده، راحت‌تر به خاطر سپرده می‌شود. لذا بر اولیاء و مربیان است همواره قبل از تدریس یا ارائه یک موضوع درسی یا رفتار اجتماعی به کودکان و نوجوانان ابتدا نگرش مثبتی نسبت به آن به وجود بیاورند و آنگاه مطالب را انتقال دهند.

باید زندگی، مدرسه و درس را برای همه شاگردان زیبا و دوست داشتنی جلوه داد. باید کاری کرد که بچه‌ها معلم کلاس را دوست داشته باشند. دانش‌آموزانی که معلمشان را بیشتر دوست دارند، درس او را زودتر یاد می‌گیرند و کمتر فراموش می‌کنند.

## عوامل مؤثر در تقویت حافظه

به طور کلی تقویت حافظه یعنی همان یادگیری بهتر، چرا که هر آنچه در فرایند یادگیری تأثیر دارد بالطبع در حفظ و نگاه‌داری ذهنی نیز مؤثر است. اگر قوانین یادگیری را بخوبی بدانیم و به آنها به گونه‌ای که در مقالات قبلی اشاره شد عمل کنیم، یادگیری بهتر صورت می‌گیرد و نتیجتاً مطالب را آسانتر به ذهن می‌سپاریم. در هر حال با در نظر گرفتن آنچه که موجبات فراموشی انسان را بیشتر فراهم می‌آورد، به اختصار به عوامل مؤثر در تقویت حافظه اشاره می‌کنیم.

## ۱- معنا دار بودن موضوع یادگیری

هر قدر موضوع یادگیری معنا و مفهوم روشنتری داشته باشد و دانش‌آموزان به سهولت آن را درک کنند، راحت‌تر و سریعتر می‌توانند مطالب را به خاطر بسپارند. بنابراین مفاهیم درسی و مباحث کلاسی باید به گونه‌ای باشد که دانش‌آموزان با توجه و دقت لازم قادر به درک آنها باشند و بینش و بصیرتی نسبت به آن مطالب پیدا کنند. بدیهی است حفظ کردن و به خاطر سپردن قطعه شعری که فرد بخوبی معنا و مفهوم آن را می‌داند و چه بسا از آن لذت می‌برد، بسیار آسانتر از حفظ کردن چند بیت است که بر معنایش بدرستی آگاه نیست. درک کامل موضوعات درسی زمانی ممکن خواهد بود که شاگردان کلاس قادر باشند ارتباط بین آموخته‌های گذشته و تجارب تازه را دریابند و



### ۳- تکرار و کاربرد آموخته‌ها

مفهوم کلی آن را به دست آوریم و بعد به صورتی که مایل هستیم تمرین کنیم و آن را به خاطر بسپاریم.

تکرار و یا مرور ذهنی آموخته‌ها و به کار بستن آنها موجبات تقویت حافظه را فراهم می‌سازد.

### ۴- کل خوانی

باید توجه داشت که کل همیشه چیزی بیش از عناصر و اجزای تشکیل دهنده خود دارد. کل یک درخت هرگز مجموع ریشه، تنه، شاخه‌ها و برگهای آن نیست. کل یک مثلث برابندی غیر از سه ضلع است. یک دوچرخه غیر از مجموعه چرخها، تنه، زین، زنجیر و غیره است و کل یک کتاب چیزی بیشتر از فصل، فصل آن است. وقتی ابتدا کل یک مطلب را به ذهن می‌سپاریم، تصویر درستی از معنا و مفهوم کلی آن دریافتیم، بالطبع راحت‌تر می‌توانیم آن را به خاطر بسپاریم. بنابراین قبل از اینکه یک بخش یا یک فصل از کتابی را که برای اولین بار می‌خوانیم آن را مطالعه کنیم، صفحه به صفحه بخوانیم، شایسته است ابتدا نگاهی اجمالی به فهرست و همه صفحات آن بیندازیم و اگر در

همان طوری که در جریان یادگیری، فراگیرنده ابتدا کل امر آموختنی را درک می‌کند و سپس به بررسی اجزای تشکیل دهنده آن می‌پردازد، در جریان حفظ و به خاطر سپاری مطالب نیز همین اصل مورد توجه است. مطالعه کل موضوع، یادگیری را با معنا می‌سازد و حفظ آن را آسانتر می‌کند. حفظ کردن یک قطعه شعر زمانی می‌تواند راحت‌تر انجام پذیرد که ابتدا تمامی شعر را لاقلاً یک‌بار خوانده، معنا و

**\* مطالعه کتابهای درسی و غیر درسی با  
اکراه و بی میلی و در حالت خواب آلودگی  
و بی حوصلگی زمینه به خاطر سپاری مطالب  
را فراهم نمی سازد.**

بر اثر خستگی بزودی دلسرد و مأیوس شده، از ادامه کار منصرف شوند؛ چرا که عمدتاً بچه ها دوست دارند با حداقل کوشش و تلاش به نتیجه برسند و مورد تشویق و ترغیب اولیاء و مربیان خود قرار گیرند. لذا ضمن اینکه لازم است ابتدا شرایطی فراهم شود که دانش آموزان از مفهوم کلی یک مطلب نسبتاً طولانی که مایلند به خاطر بسپارند آگاه گردند، بهتر است مطالب طولانی را به قسمتهای کوچکتر تقسیم کرد تا حفظ و به خاطر سپاری آن مشکل نباشد. آزمایشهای مختلف نشان می دهد که یادگیری و حفظ کردن مطالب در وقت غیر متمرکز یا پراکنده مؤثرتر است و در زمان کمتری صورت می گیرد. مثلاً دو تمرین که هر کدام ۲۰ دقیقه طول بکشد مؤثرتر از یک تمرین ۴۰ دقیقه ای است. به بیان دیگر یادگیرنده مطالب را در دو تمرین ۲۰ دقیقه ای زودتر یاد می گیرد تا در یک تمرین ۴۰ دقیقه ای. تمرین غیر متمرکز سبب سرعت یادگیری می شود و در تکمیل یادگیری نیز تأثیر دارد.<sup>۱</sup>

لازم است فراگیران پس از یادگیری و حفظ مطالب مورد نظر حتماً استراحت کنند، تا اینکه مطالب به خاطر سپرده شده فرصت و مجال استحکام ذهنی را پیدا کنند و از تداخل ذهنی و مزاحمت در یادگیریهای بعدی جلوگیری شود. در واقع برای اینکه مطالب

پایان فصل خلاصه ای از آن ذکر شده باشد، آن را نیز مطالعه کنیم و پس از اینکه یک برداشت کلی از محتوای فصل مورد نظر برایمان فراهم شد، شروع به خواندن تمامی آن کنیم.

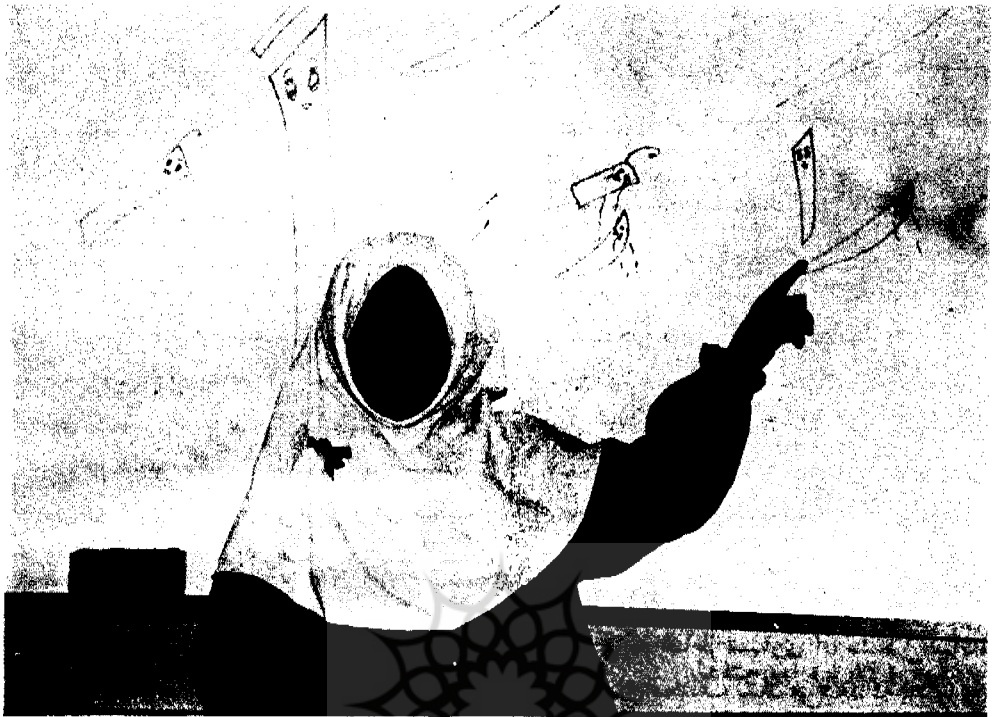
## ۵- دقت به هنگام مطالعه

برای اینکه بتوانیم مطلبی را بهتر به خاطر بسپاریم، لازم است با نیت قبلی و انگیزه مشخص شروع به مطالعه آن کنیم و به هنگام خواندن یا گوش دادن به متن، تمرکز ذهنی و دقت کافی داشته باشیم. مطالعه کتابهای درسی و غیر درسی با اکراه و بی میلی و در حالت خواب آلودگی و بی حوصلگی، زمینه به یاد سپاری مطالب را فراهم نمی سازد. زمانی که انسان مطلبی را بدون انگیزه، تمرکز ذهنی و دقت مطالعه کند، اشتباهی یادگیری و به خاطر سپاری به حداقل ممکن می رسد.

باید توجه داشت که دقت به معنای دقیق آن امری انتخابی و مستلزم آمادگی قبلی، فعالیت هماهنگ اعضای حسی و دستگاه عصبی و عضلانی و بهره گیری از تجارب گذشته است.

## ۶- پرهیز از حفظ مطالب طولانی بدون فاصله و استراحت کافی

زمانی که مطالب حفظی خیلی طولانی و خسته کننده باشد از میزان دقت و تمرکز ذهنی فرد کاسته می شود. بخصوص اگر کودکان و دانش آموزان خردسال مجبور شوند مواد خواندنی و مطالب طولانی را بدون فاصله و استراحت حفظ کنند، ممکن است



چنانچه انسان مطالبی را که به خاطر می‌سپارد در فرصتهای مناسب برای دوستان، همکلاسیها و یا خودش نقل کند، زمینه حفظ و به‌خاطر سپردن مطالب راحت‌تر و با سرعت بیشتر فراهم می‌شود. بدیهی است نقل مطالب زمانی می‌تواند به‌صورت مؤثر و خوشایند صورت پذیرد که کل مطالب برای بازگو کننده مفهوم بوده، درک درستی از آن به دست آورده باشد.

حفظ شده به صورت حافظه بلند مدت در ذهن ما بماند و زود فراموش نشود، شایسته است به آن فرصت کافی برای استقرار و استحکام ذهنی داده شود. بنابراین نباید در حفظ مطالب و موضوعات مورد نظر دچار عجله و شتابزدگی شد. رعایت فاصله بین مطالعه مطالب مختلف و استراحت کافی بعد از یادگیری یک فصل یا موضوع خاص، امری کاملاً ضروری است.

## ۷- نقل و بیان آموخته‌ها

### پاورقی:

۱- روان‌شناسی تربیتی، شریعتمداری، صفحه ۳۵۵

برای اینکه مطالب آموخته شده بهتر در ذهن بماند لازم است چندبار برداشتها و محفوظات ذهنی را برای خودمان یا دیگران بیان کنیم.