

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

موضوع مقاله

**راههای تقویت حافظه برای یادگیری بهتر و ارائه**

**راهکارهای عملی**

(با تأکید بر تحول بنیادین در آموزش و پرورش)

تهیه کننده :

**کریم عباسی اول**

دانشجوی دکترای تخصصی روان شناسی تربیتی

تلفن همراه : ۰۹۱۴۱۹۰۸۲۲۷

محل کار : دبیرستان شهید بهشتی 42230070

دبیرستان شاملو ۴۲۲۴۲۰۸۷

## مقدمه

بدون شک در دنیای پیشرفته ی امروزی یکی از علائم موفقیت فرد، پیشرفت تحصیلی می باشد و بدون آن توسعه هیچ کشوری امکان پذیر نخواهد بود. ترقی هر جامعه با پیشرفت علم و فناوری آن ارتباط مستقیمی دارد. یعنی هر چه فناوری مدرن و استفاده از آن بیش تر باشد به همان اندازه جامعه پیشرفته محسوب خواهد شد. پیشرفت علمی حاصل تربیت افراد خلاق و متفکر می باشد پیشرفت تحصیلی علاوه بر اینکه عملکرد دانش آموز را در دوره های مختلف نشان می دهد، در رده های بالا منجر به ایجاد اشتغال و درآمد می شود.

حافظه در زندگی انسان نقش بسیار مهمی ایفا می کند، زیرا زندگی بدون حافظه امکان پذیر نیست. عادت، سنت، یادگیری و تعلیم و تربیت همه بر حافظه تکیه دارند. همه موجودات زنده حتی حیوانات پست نیز حافظه دارند. این پدیده حتی زمانی که کرمهای ساحل دریا به درون آکواریوم منتقل می شوند به راحتی مشاهده می شود حرکات پنهان شدن و بالا و پایین رفتن آنها در ماسه ها که تا آن زمان با جزو مد دریا هماهنگ شده بود، به مدت چندروز دوام می یابد(گنجی، 1371).

## راههای تقویت حافظه

**1- انگیزه:** اولین عوامل مؤثر در تقویت حافظه، انگیزه نام دارد. انگیزه عاملی است که انسان را از درون برای رسیدن به هدف وادار می کند، انگیزه به چرایی رفتار اشاره می کند که می تواند باعث تقویت حافظه گردد و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان را افزایش دهد.

**2- روحیه پرسش گری:** دانش آموزی که قبل از مطالعه، حین مطالعه و بعد از مطالعه از خود سؤال می کند حافظه خود را تقویت می کند زیرا پرسش با این شیوه به معنای عمق بخشیدن به یادگیری است و می تواند باعث پیشرفت تحصیلی گردد.

**3- پرداختن به سؤال های باز:** دانش آموزی که به سؤال های چرا، چگونه و به چه علت می پردازد ماجرا جوست. می توان گفت سؤال هایی که پاسخ های گسترده دارند و دانش آموز را به تفکر وامی دارند حافظه را تقویت می کنند، البته تعداد و تنوع پرسش ها نیز در این زمینه مؤثر است.

**4- داشتن تفکر واگرا:** دانش آموزی که راه حل های مختلف را در نظر می گیرد و مسأله را به صورت آزمایش و خطا حل می کند دارای تفکر واگرا است، این تفکر حافظه را تقویت و پیشرفت تحصیلی را افزایش می دهد.

**5- خلق خلاقیت:** دانش آموزی که معتقد است می توان خلاقیت را ایجاد کرد و خلاقیت نیز پدیده ای آموختنی است و می توان آن را یادگرفت حافظه خود را تقویت کرده است و پیشرفت تحصیلی را برای خود فراهم می کند.

**6- نیاز به پیشرفت:** دانش آموزی که انگیزه پیشرفت دارد تکالیفی را انتخاب می کند که نه بسیار ساده و نه بسیار دشوار باشند یعنی تکالیفی را انتخاب می کند که دارای درجه دشواری متوسط باشند، پس چالش انگیز بودن مطالب حافظه را تقویت می کند و باعث پیشرفت تحصیلی دانش آموز می گردد.

- 7- تعیین هدف:** هر آن چیزی که دانش آموز به سوی آن حرکت می کند هدف نام دارد، داشتن هدف زندگی را معنی دار، حافظه را تقویت و پیشرفت تحصیلی را فراهم می کند.
- 8- ربط دادن:** هرچه مطالب درسی به یکدیگر ارتباط داده شود به همان نسبت حافظه تقویت می شود و باعث پیشرفت تحصیلی می گردد، می توان این ارتباط را از طریق اصول سه گانه تدعی (مشابهت، مجاورت، تضاد) انجام داد.
- 9- تصویر سازی ذهنی:** دانش آموزی که مفاهیم را در ذهن خود مجسم می کند و آنها را به تصویر می کشد حافظه خود را تقویت می کند و پیشرفت تحصیلی را برای خود فراهم می کند.
- 10- کشف معانی:** حافظه زمانی تقویت می یابد که دانش آموز به معنای موجود در کلمات و واژه ها پی ببرد یعنی به ریشه کلمه واقف گردد. کشف معانی یعنی پی بردن به عمق معنای کلمات و این هم به نوبه خود زمینه را برای پیشرفت تحصیلی فراهم می کند.
- 11- پیش بینی رویدادهای آینده:** هرچند دانش آموز در زمان حال زندگی می کند اما می تواند از زندگی گذشته پند بگیرد و زندگی آینده را پی ریزی کند، پس پیش بینی وقایع آینده حافظه را تقویت می کند و باعث پیشرفت تحصیلی می گردد.
- 12- داشتن دانش فراشناخت:** دانش آموزی که بر میزان یادگیری خود نظارت می کند یعنی می خواهد بداند چگونه یاد می گیرد (یادگیری یادگیری) نه تنها حافظه خود را تقویت می کند بلکه بر میزان پیشرفت تحصیلی خود می افزاید.
- 13- بحث و گفتگو:** بحث زمینه را برای تقویت حافظه فراهم می کند و هر چه این بحث به صورت گفتگوی دو جانبه و مسالمت آمیز باشد بهتر است، زیرا باعث پیشرفت تحصیلی نیز می گردد.
- 14- تجسس و کنجکاوی:** تجسس یعنی راههای بررسی، سازمان دادن و تغییردادن اطلاعات. این روش کنجکاوی را بیش تر، حافظه را تقویت و پیشرفت تحصیلی را افزایش می دهد.
- 15- استنباط کردن:** فنی است که از طریق آن می توان به نتیجه گیری های منطقی دست زد و به اندیشه اساسی رسید، هر چه این فن قوی باشد حافظه را تقویت و پیشرفت تحصیلی را بیش تر خواهد کرد.
- 16- انتقاد سازنده:** دانش آموزی پیشرفت تحصیلی دارد که از خود انتقاد سالم و سازنده داشته باشد زیرا این انتقاد حافظه را تقویت می کند و باعث پیشرفت تحصیلی می گردد.
- 17- ارزیابی کار روزانه:** هر دانش آموزی روزانه فعالیتی را انجام می دهد آنهایی که فعالیت روزانه خود را ارزیابی می کنند نه تنها پیشرفت تحصیلی خود را افزایش می دهند بلکه حافظه خود را تقویت می کنند.
- 18- خلاصه کردن:** دانش آموزی که در پایان هر فصل مطالب درسی را خلاصه می کند زمینه را برای پیشرفت تحصیلی خود فراهم کرده و بدین وسیله حافظه خود را تقویت می کند.

**19- رمز گذاری:** درجه دشواری مطالب درسی یکسان نیست و این درجه در بین دانش آموزان مختلف، متفاوت است به همین منظور می توان از علائم اختصاری (کمک حافظه) استفاده کرد تا بدین وسیله پیشرفت تحصیلی بیش تر و حافظه تقویت گردد.

**20- خواب منظم:** خواب و استراحت منظم باعث پیشرفت تحصیلی و تقویت حافظه می گردد.

**21- مواد غذایی:** مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین، کلسیم و.. پیشرفت تحصیلی را بهتر و حافظه را تقویت می کنند.

**22- انعطاف پذیری:** دانش آموزی که توانایی پذیرش تغییرات در برابر تجربیات مثبت و منفی زندگی را دارد انعطاف پذیر است این انعطاف پذیری پیشرفت تحصیلی را بیش تر و حافظه را تقویت می کند.

**23- فهم واقعیت:** درک و فهم واقعی مطالب و مواد درسی باعث پیشرفت تحصیلی و تقویت حافظه می شود.

**24- بسط ذهنی:** هر چه مطالب درسی در ذهن توسعه و گسترش داده شود باعث پیشرفت تحصیلی و تقویت حافظه خواهد شد.

**25- سازمان دادن:** مؤثر ترین راه برای تقویت حافظه و پیشرفت تحصیلی آن است که سازمان مطالب درسی را به خاطر بسپارید زیرا بی نظمی محل یادگیری است.

**26- روش مکان ها:** دانش آموزی که محل و مکان یادگیری و یادآوری مطالب را در ذهن خود مجسم می کند بر میزان پیشرفت تحصیلی خود می افزاید و حافظه خود را تقویت می کند.

**27- روش استفاده از کلمه کلید:** می توان با استفاده از یک کلمه آشنا دو کلمه را به یکدیگر ربط داد و آنها را معنی دار کرد، این روش که برای یادگیری زبان های خارجه مفید است باعث پیشرفت تحصیلی و تقویت حافظه می گردد.

**28- تجربه اولیه:** هر گونه اثری که یادگیری نخستین از خود برجای می گذارد تجربه نام دارد، این تجربه زمینه مناسبی برای یادگیری بعدی است که باعث پیشرفت تحصیلی و تقویت حافظه می شود.

**29- تمرکز حواس:** هر گز مطلب را همراه با چرت زدن و به خواب رفتن نخوانید و چند کار را باهم انجام ندهید، زیرا توجه ودقت بیش تر یادگیری مطلب را آسان تر، پیشرفت تحصیلی را بهتر و حافظه را تقویت می کند.

**30- فاصله گذاشتن بین یادگیری ها:** بین مطالبی که می خوانید یک فاصله زمانی را در نظر بگیرید (بعد از 50 دقیقه مطالعه 10 دقیقه استراحت بکنید) این فاصله باعث پیشرفت تحصیلی و تقویت حافظه می شود.

**31- استراحت پس از یادگیری:** پس از یادگیری کامل یک مطلب (پایان فصل یا درس) مختصر استراحت بکنید و در صورت امکان بنخوابید، زیرا این استراحت میزان تداخل را کاهش، پیشرفت تحصیلی را بیش تر و حافظه را تقویت می کند.

**32- قدرت تمیز و تعمیم:** دانش آموزی که تفاوت ها و شباهت ها را در می یابد و آنها را طبقه بندی می کند نه تنها بر میزان پیشرفت تحصیلی خود می افزاید بلکه حافظه خود را نیز تقویت می کند.

- 33- تکرار و مرور:** تقویت از راه تکرار و مرور باعث پیشرفت تحصیلی و تقویت حافظه می گردد .
- 34- تبدیل یادگیری به عملکرد:** زمانی حافظه تقویت می شود و پیشرفت تحصیلی افزایش می یابد که دانش آموز بتواند آنچه را که آموخته است در رفتار خود نشان دهد.
- 35- کاربرد:** مهم ترین عامل مؤثر در تقویت حافظه و پیشرفت تحصیلی است زیرا مطالعات روان شناسان نشان می دهد عامل فراموشی اطلاعات از حافظه عدم بکارگیری اطلاعات است.
- 36- آغاز درست :** هر شروع خوب، خاتمه خوبی دارد یعنی اگر دانش آموز بدرستی مطالعه خود را آغاز کند بدرستی نیز آن را یاد می گیرد و این باعث پیشرفت تحصیلی و تقویت حافظه می شود.
- 37- اعتماد به خویشتن:** دانش آموزی که پیشاپیش موضوعات درسی را می خواند و آنها را به خود بازپس می دهد به خویشتن خویش اعتماد می یابد، این اعتماد باعث پیشرفت تحصیلی و تقویت حافظه می شود.
- 38- تقویت هوش هیجانی:** هوش هیجانی به معنای درک عواطف خویشتن برای عملکرد بهتر در تفکر است، تقویت این هوش باعث پیشرفت تحصیلی و تقویت حافظه می گردد.
- 39- مقابله با موقعیت های فشارزا:** کنار آمدن و سازگاری با موقعیت های فشار زای زندگی نه تنها باعث پیشرفت تحصیلی می شود بلکه زمینه را برای تقویت حافظه فراهم می کند.
- 40- داشتن نقشه شناختی:** دانش آموزی که در مسیر مطالعه قرار می گیرد برای رسیدن به هدف راههای پیش روی خود را بررسی و پیش بینی می کند این نقشه ذهنی باعث پیشرفت تحصیلی و تقویت حافظه می گردد.
- 41- علاقه:** علاقه یعنی تمایل دانش آموز نسبت به یک موضوع یا ماده درسی را نشان می دهد این تمایل باعث پیشرفت تحصیلی و تقویت حافظه می شود.
- 42- گزینش:** قبل از مطالعه لازم است دانش آموز موضوع مورد مطالعه خود را انتخاب کند این انتخاب باعث پیشرفت تحصیلی و تقویت حافظه می گردد.
- 43- یادآوری هدفمند:** دانش آموزی که مطلبی را یاد می گیرد با این امید که بتواند آنرا در موقعیت های متفاوت زندگی به کار بگیرد نه تنها پیشرفت تحصیلی خود را بالا می برد بلکه حافظه خود را نیز تقویت می کند .
- 44- تخیل مثبت:** دانش آموزی که مطالب درسی را در ذهن خود مجسم می کند ممکن است خیال پردازی نیز بکند در صورتی که این خیال پردازی جنبه مثبت داشته باشد باعث پیشرفت تحصیلی و تقویت حافظه خواهد شد.
- 45- پیوند عمیق مفاهیم درسی با واقعیت های زندگی :** مطالب درسی زمانی مفید واقع می شوند که با واقعیت های زندگی پیوند بخورند این ارتباط باعث پیشرفت تحصیلی و تقویت حافظه می گردد.
- 46- انتقال یادگیری:** زمانی است که یادگیری فعالیتی، یادگیری فعالیت دیگری را تسهیل کند مثلا یادگیری زبان فرانسه یادگیری زبان انگلیسی را آسان می کند، این شیوه فعالیت یادگیری پیشرفت تحصیلی را بهتر و حافظه را تقویت می کند.

**47- آرامش:** دانش آموزی که احساس آرامش می کند و خود را در یک حاشیه امن قرار می دهد نه تنها باعث پیشرفت تحصیلی خود می شود بلکه حافظه خود را نیز تقویت می کند.

**48- مدیریت زمان :** با استفاده از یک جدول (برنامه) می توان زمان را مدیریت کرد یعنی زمان به برنامه ریزی نیاز دارد. برنامه ریزی زمانی یعنی نحوه استفاده از زمان و کیفیت بخشی به آن . هر چه مدیریت زمان بهتر باشد زمینه را برای پیشرفت تحصیلی و تقویت حافظه فراهم خواهد ساخت.

**49- انتظار مطلوب:** دانش آموزی که در حد توان تلاش می کند و به اندازه ی توانایی از خود انتظار دارد زمینه را برای پیشرفت تحصیلی و تقویت حافظه خود فراهم می کند.

**50- داشتن بینش جدید:** دانش آموزی که خود را در معرض اطلاعات جدید قرار می دهد ذهن فعالی دارد این بینش باعث پیشرفت تحصیلی و تقویت حافظه می گردد.

**51- وسایل کمک آموزشی:** استفاده از وسایلی نظیر اسلاید ، فیلم، سی دی آموزشی نه تنها حافظه را تقویت می کند بلکه پیشرفت تحصیلی را نیز افزایش می دهد(کلاس خود را هوشمند سازید).

**52- تقطیع:** به دسته بندی و قطعه قطعه کردن مطالب و اطلاعات تقطیع می گویند، این عمل حافظه را تقویت و پیشرفت تحصیلی را بالا می برد.

**53- لب خوانی:** دانش آموزانی که هنگام شنیدن، مطالب را برای خود تکرار می کنند، حافظه ی خود را تقویت و پیشرفت تحصیلی را برای خود فراهم می کنند.

**54- تقدم و تأخر:** دانش آموزی که می داند چه مطالبی را در ابتدا مطالعه کرده است و چه مطالبی را در انتها یاد گرفته است نه تنها حافظه خود را تقویت می کند بلکه پیشرفت تحصیلی خود را افزایش می دهد.

**55- نگرش مثبت:** دید مثبت نسبت به یادگیری داشته باشید تا تصویر خوبی از مطالب به ذهن شما بیاید، زیرا این نگرش حافظه را تقویت و پیشرفت تحصیلی را ممکن می سازد.

### **ارائه رهنمودهای مفید برای تقویت حافظه (خطاب به معلمان)**

1- دانش آموزان را به سؤال کردن بیش تر بویژه سؤال های باز تشویق کنید، زیرا موتور محرکه مغز دانش آموز سؤال کردن است .

2- به دانش آموزان تکالیفی بدهید که چالش انگیز باشند. یعنی دارای دشواری متوسط باشند.

3- به دانش آموزان بگویید هدف از تحصیل و خواندن را برای خود مشخص کنند و با استفاده از تصویر سازی ذهنی مطالب درسی را به یکدیگر ارتباط دهند.

4- کاری کنید دانش آموز به عمق معنای کلمات پی ببرد تا بدین وسیله از خواندن لذت ببرد.

5- زمینه را برای گفتگوی مسالمت آمیز فراهم کنید تا دانش آموز فعالیت خود را ارزیابی کند، انتقاد سالم بکند و نتیجه گیری منطقی داشته باشد و روحیه کنجکاوی خود را نشان دهد.

6- در دانش آموزان بینش جدید و تفکر و اگر را ایجاد کنید و از آنها انتظاری در حد توان داشته باشید .

7- هوش شناختی دانش آموزان را شناخته عاطفی آنها را تقویت کنید .

### **ارائه ی راهکارهای عملی و پیشنهاد های سازنده برای تقویت حافظه (خطاب به دانش آموزان)**

1- میزان یادگیری خود را انتخاب، اجرا و ارزیابی کنید ( یاد بگیری چگونه یاد می گیرید).

2- برای یادگیری بیش تر از فنون کمک حافظه استفاده کنید و ضمن سازمان دادن مطالب درسی آنها را خلاصه نویسی کنید.

3- بین یادگیری های خود فاصله بگذارید و پس از یادگیری مختصر استراحت بکنید .

4- آنچه را که یاد می گیرید به کار ببندید و در رفتار خود نشان دهید .

5- قدرت طبقه بندی داشته باشید و شباهت ها و تفاوت ها را در یابید.

6- هر چند کار را با هم انجام ندهید و مطالبی را که خوانده اید مرور کنید و از روش مکان ها و کلمه ی کلید در این زمینه استفاده کنید .

7- مطالعه خود را خوب آغاز کنید، از تجربیات گذشته خود استفاده کنید تا اعتماد به نفس شما افزایش یابد.

8- برای رسیدن به هدف راههای پیش روی خود را بررسی کنید و با موقعیت های فشار زا ی زندگی کنار بیایید .

9- زمان خود را به طور مؤثر اداره کنید و برنامه مطالعه داشته باشید .

10- مفاهیم درسی را با واقعیت های زندگی پیوند دهید تا یادگیری مطالب تسهیل گردد.

11- خواب منظم داشته باشید و از مواد غذایی مناسب استفاده کنید.

12- یک دید مثبت نسبت به یادگیری داشته باشید .

13- برای یادگیری بهتر کلاس خود را هوشمند کنید و تکالیف بزرگ را به تکالیف کوچک تقسیم کنید .

### **نتیجه گیری**

حافظه در زندگی انسان نقش بسیار مهمی ایفا می کند ، زیرا زندگی بدون حافظه امکان پذیر نیست. دانش آموزی دارای پیشرفت تحصیلی بهتری است که هم از روش صحیح مطالعه استفاده کند و هم از تکنیک های مختلف برای تقویت حافظه استفاده نماید . راه صحیح در این خصوص این است که فرصت های مناسب برای تقویت حافظه دانش آموز فراهم گردد تا به تحصیل علاقمند شود و پیشرفت تحصیلی را به ارمغان آورد.

برای تقویت حافظه و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان لازم است معلمان روحیه پرسش گری را در دانش آموزان ایجاد کنند زیرا این امر تفکر واگرایی دانش آموزان را گسترش می دهد و آنان را برای رسیدن به هدف کمک می کند و باعث می شود آنها مطالب درسی را به یکدیگر ارتباط دهند، معانی را کشف کنند ، تجسس کنند ، از تجربیات گذشته خود استفاده کنند ، قدرت تمیز و تعمیم داشته باشند و میزان یادگیری خود را در رفتار خود نشان دهند . به همین منظور توصیه می شود دانش آموزان مطالب درسی را سازمان دهند ، خواب منظم داشته باشند ، از مواد غذایی مناسب و

ویتامین دار استفاده کنند ، بین یادگیری های خود فاصله ایجاد کنند ، کار روزانه خود را ارزیابی کنند، تکالیف بزرگ را به تکالیف کوچک و آموزش پذیر تقسیم کنند، خود را در معرض اطلاعات جدید قرار دهند ، یک برنامه زمانی برای مطالعه داشته باشند، مفاهیم درسی را با واقعیت های زندگی پیوند دهند و با موقعیت های فشار زای زندگی کنار بیایند .

## منابع

- گنجی، حمزه : روان شناسی عمومی ، 1371، انتشارات بعثت، تهران.
- عباسی اول، کریم: بررسی نحوه تأثیر مدیریت معلم در جریان یاددهی - یادگیری، 1383، ماهنامه ی تربیت ، معاونت پرورشی وزارت آموزش و پرورش، شماره ، صص 56 تا 61.
- عباسی اول، کریم: 20کلید موفقیت معلم، رشد تکنولوژی آموزشی، ماهنامه ی آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش، دفتر انتشارات کمک آموزشی، دوره بیست و ششم، شماره 216، اردیبهشت ماه ، صص 4-6.