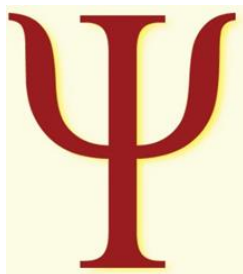


# راههای تقویت حافظه و تاثیر آن در پیشرفت تحصیلی

## راههای تقویت حافظه و تاثیر آن در پیشرفت تحصیلی



گروه روان شناسی استان آذربایجان شرقی  
سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳

**چکیده:** حافظه موضوعی است که از دیر زمان مورد توجه انسان بوده است و او همواره برای شناخت و بهبود آن کوشیده است. در واقع، کمتر فردی است که با توانمندیهای حافظه خویش درگیر نبوده و برای تقویت آن تلاش نکند. در زندگی روزمره، ابزار شناخت، عملکرد و در نتیجه عناصر ارزشمند شخصیت ما، به حافظه متکی است. از نظر مردم، موفقیت‌های تحصیلی و شغلی مستقیماً با این توانایی ارتباط دارد. دانشمندان، پژوهشگران و رهبران عموماً افرادی با حافظه قوی بوده و از آن در راه رسیدن به اهداف خود کمک گرفته اند.

به نظر می‌رسد ما آدمیان تقریباً هر چه داریم یا هر که هستیم از برکت حافظه است. اندیشه‌ها و تصورات ما حاصل کار حافظه است. و ادراک و اندیشه و حرکت‌های ما از آن سرچشمه می‌گیرد. حافظه، پدیده‌های بیشمار هستی ما را در کل واحدی یکپارچه می‌سازد. همانطور که اگر ذرات تشکیل دهنده ی بدن با نیروی جاذبه ی ماده به هم نجسبیده بود بدن ما از هم می‌پاشید، اگر نیروی پیوند دهنده و وحدت بخش حافظه نمی بود هشیاری ما به تعداد لحظه‌های زندگی مان تجزیه می‌شد. (هرینگ، ۱۹۲۰) (۱)

در واقع اگر انسان قدرت ضبط و حفظ دانسته‌ها و بیاد آوردن آنها را در زمان مناسب نداشته باشد، تعلیم و تربیت برای او هیچگونه سودی نخواهد داشت. چون هر اندیشه و هر نوع عملی (هر چند ساده و معمولی) را برای همیشه به فراموشی می‌سپارد، لذا آموزش نیز بی‌فایده خواهد بود. به عبارت دیگر، دانش آموزی که خود را برای آزمون یا امتحانی آماده می‌سازد، استادی که تدریس می‌کند، نویسنده یا شاعری که موضوعی را در ذهن خود می‌پروراند، تاریخ‌شناس و یا متخصص علوم‌ی که باید متون بیشمار را که قبلاً مطالعه، طبقه‌بندی، هماهنگ و ترجمه کرده است بکار برد، هنرمندی که طرحی را ارائه می‌دهد، همه و همه به یک حافظه فعال، هوشیار، زنده و مطمئن نیاز دارد. به همین دلیل است که پاسکال (دانشمند فرانسوی در قرن ۱۷ م) می‌گوید: حافظه برای هرگونه فعالیت ذهنی ضروری است. لذا به جهت اهمیتی که حافظه در زندگی و امر تحصیل دارد، در این مقاله سعی بر آن شده که در رابطه با راه‌های تقویت حافظه از منظرهای مختلف، مانند راه‌های بهسازی حافظه، تاثیر تغذیه و ورزش در تقویت حافظه و... و تاثیر آن در یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، مطالبی عنوان گردد.

**مقدمه:** حافظه نوعی فعالیت ذهنی است که به ما امکان می‌دهد حالات خود آگاهی از قبیل لذات، دردها، تمایلات، خواسته‌ها، احساسات، دریافت‌های حسی، اندیشه‌ها و قضاوت‌ها را حفظ کرده و آنها را مجدداً در ذهن خویش باز یابیم. حافظه امکان بازشناسی و مراجعه به گذشته را به ما می‌دهد.

حافظه ابزار ضروری زندگی روزمره ماست. ما برای هر کاری که می‌کنیم، به حافظه نیاز داریم: برای درک دنیا، برای تحلیل و ترکیب اطلاعات و برای به کارگیری دانش خود در موقعیت‌های جدید پیش‌آمده. (۲)

در قرون وسطی، عالمان اغلب «کاخ‌های حافظه» می‌ساختند تا بتوانند واقعیت‌ها و ارقام را به خاطر بیاورند. کاخ‌های حافظه از سنگ و آجر ساخته نمی‌شد، بلکه بر مبنای تخیل درست می‌شدند؛ هر چند که سازندگان این کاخ‌های تخیلی حافظه، احتمالاً از وجود یاخته‌های عصبی در مغز باخبر نبودند.

هرگاه مطلبی پیش می‌آید که سازنده کاخ تخیلی حافظه به یادآوری آن نیازمند می‌شود، می‌توانست تصویری از آن را در اتاقی خیالی در کاخی خیالی مجسم کند. با قدم زدن در اطراف کاخ تخیلی حافظه به طور روزانه، سازنده کاخ سعی می‌کرد تا آن را تر و تازه سازد و سال‌ها بعد بدانند هر موضوعی را در کدام اتاق این کاخ تخیلی گذاشته است؛ درست مانند زمانی که شخص پس از سال‌ها کت کهنه خود را به راحتی در کمد لباس پیدا می‌کند.

چنین حقه‌هایی برای تقویت حافظه بسیار باستانی است. درک ساختار ملکولی حافظه هنوز بسیار خام

1) زمینه ی روان شناسی هیلگارد، ویراستار محمد نقی براهنی، ص ۲۸۵

2) نشریه: روان‌شناسی و علوم تربیتی « رشد معلم » بهمن ۱۳۸۱ - شماره ۱۷۱ صفحه ۲۴

است، اما پیشرفت در این زمینه در حال تکوین است. نشانه‌هایی در دست است که حاکی از تلاش علم برای بازسازی کاخ‌های حافظه است و پژوهش‌هایی جریان دارد که داروهایی برای تقویت حافظه تولید شوند و افراد بتوانند بدون تمرین، فقط با خوردن قرص، حافظه خود را تقویت کنند.

حافظه کامل نیست، وانگهی دلیلی ندارد که ذهن را از جزئیات بی‌اهمیت انباشته کنیم. از این گذشته، همان‌طور که ساخت کاخ واقعی پر هزینه و انرژی‌بر است و نیز احداث کاخ مستلزم نساختن چیز دیگری است، ساخت کاخ تخیلی حافظه هم مستلزم صرف انرژی و مصالح فکری است.

بنابراین اگر کسی بخواهد به تقویت حافظه و مغزش بپردازد، لازم است نخست بداند که چگونه حافظه و مغز تقویت می‌شود و اطلاعات مفید را به یاد می‌آورد. (۱)

اساساً ارزش یادگیری با میزان مطالب ذخیره شده در مغز و امکان فراخوانی آن‌ها ارتباط مستقیم دارد. در واقع، اگر کسی نتواند اطلاعاتی را ذخیره، نگهداری و در هنگام لزوم فراخوانی کند، نمی‌توان گفت که آن را به درستی یاد گرفته است. حتی احتمال دارد به آن توجه کرده و آن را فهمیده باشد؛ اما یاد نگرفته باشد. این موضوع به ویژه در آموزش مهارت‌های زبانی حایز اهمیت بسیار است. کارشناسان، حافظه را به دو بخش فرضی تقسیم می‌کنند: یکی حافظه کوتاه‌مدت یا همان حافظه خودآگاه و محدود، که کار آن دریافت و فراخوانی اطلاعات و مطالب تازه آموخته شده است. دیگری حافظه بلندمدت که اطلاعات را مدتی طولانی حفظ می‌کند.

عوامل متعددی در حفظ و فراخوانی اطلاعات موثرند. از مهم‌ترین این عوامل، یکی میزان هماهنگی بین ساختار اطلاعات موردنظر و شبکه ذهنی افراد و دیگری کیفیت رمزگشایی اطلاعات و میزان پردازش آن‌ها قبل از ذخیره شدن در حافظه بلندمدت است.

مدت حفظ مطالب در حافظه بلندمدت با روش‌های گوناگون قابل افزایش است. از مهم‌ترین این روش‌ها تکرار دفعات تمرین و ممارست، یادگیری توأم با فهم مطالب و اتخاذ روش‌های خاص است کارشناسان مسائل یادگیری، برای تقویت حافظه و یادگیری، بیش از هر چیز بر «یادگیری توأم با فهم» تأکید می‌ورزند. به گفته «مک دونوف» (۲) وظیفه اصلی معلم این نیست که مطلبی را مرتب تکرار کند، بلکه باید به دانش‌آموز کمک کند روش‌هایی برای سازمان‌دهی معنی‌دار دانش‌خویش ابداع کند. زیرا اطلاعات معنی‌دار دیرتر فراموش می‌شود و زودتر به یاد می‌آید. (۳)

عوامل و راه‌های بسیاری بر تقویت حافظه اثر گذار هستند که چندی از آن‌ها را در اینجا بیان می‌کنیم. همچنین برای بررسی تأثیر تقویت حافظه بر پیشرفت تحصیلی همین نکته کافیست که بگوییم تقویت و افزایش حافظه تأثیر مستقیم بر پیشرفت تحصیلی دارد پس اگر در تقویت حافظه بکوشیم به نوعی باعث پیشرفت در تحصیل و یادگیری شده ایم.

## راه‌های بهسازی حافظه:

مطالب مختلفی در مورد افزایش حافظه می‌بینیم اما تمامی این مطالب، مطالب معتبری نیستند. برای کمک به حافظه خود می‌توانید از روش‌هایی کمک بگیرید که در اینجا به اختصار معرفی می‌شوند.

۱- **روش تقطیع و فراخوانی حافظه**؛ در مورد اکثر افراد گنجایش حافظه کوتاه‌مدت نمی‌تواند به بیش از ۲ تا ۷ افزایش یابد. با وجود این می‌توان اندازه قطعه‌ها را افزایش داد و از این راه بر تعداد ماده‌ها در فراخوانی حافظه

(۱) نشریه: "علوم انسانی" گزارش «آبان ۱۳۷۷ - شماره ۹۳، ص ۷۶-۸۰

(۲) Mc Donough (۳) - ذهن و یادگیری، نوشته کنت چستن، ترجمه: حبیب یوسف زاده، ۶۰-۶۱

افزود. به عنوان مثال برای یادآوری ۲۱ رقم ۲۹-۱۲۲-۹۹۴۱-۸۱۳ می‌تواند آنها را در سه دسته چهارتایی دسته‌بندی کرد: ۲۹۸۱-۳۹۹۴-۱۱۳۲ و به راحتی ۲۱ رقم را یادآوری کرد.

**۲- روش تصویرسازی ذهنی و رمزگردانی :** هروقت یک جفت واژه با یک تصویر ذهنی به هم ربط داده شوند، یادآوری آنها، آسان‌تر می‌شود. هنگامی که ما دو واژه پروانه و کتاب را با یک تصویر ذهنی به هم ربط می‌دهیم، احتمالاً یک پیوند معنادار بین آن دو برقرار می‌کنیم. این اصل عمده زیربنای بسیاری از نظام‌های یادیار است. روش مکان‌ها و روش واژه کلید از انواع نظام‌های معروف یادیار هستند.

**۳- روش مکان‌ها :** این روش به ویژه در مواردی موثر است که با ردیف منطقی از ماده‌های دل‌خواهی مانند واژه‌های نامربوط به یکدیگر سروکار داشته باشید. گام نخست این است که ردیف منظمی از مکان‌های مختلف را به خاطر بسپارید. مثلاً مکان‌هایی که ضمن قدم زدن در خانه خود با آنها برخورد می‌کنید. پس از این که می‌توانستید قدم زدن ذهنی را راحت انجام دهید، شروع می‌کنید به ساخت یک تصویر ذهنی که در آن اولین واژه با اولین مکان ربط داده شده است و دومین واژه با دومین مکان و الی آخر.

**۴- روش واژه کلید :** در یادگیری واژگان زبان خارجی می‌توان از این روش سود جست. برای مثال فرض کنید می‌خواهید یاد بگیرید که واژه اسپانیایی Caballo به معنی horse انگلیسی (اسب) است. روش واژه کلید دو مرحله دارد؛ مرحله اول یافتن بخشی از واژه اسپانیایی است که با یک واژه انگلیسی هم‌صدا است. از آنجا که Caballo به صورت Cab-eye-yo تلفظ می‌شود، eye می‌تواند به عنوان واژه کلید بکار رود.

مرحله دوم ساختن یک تصویر ذهنی است که واژه کلید را به معادل انگلیسی واژه اصلی پیوند می‌دهد. مثلاً یک اسب که بر یک چشم (eye) بسیار بزرگ لگد می‌زند. این تصویر ذهنی یک رابطه معنادار بین انگلیسی و معادل اسپانیایی آن برقرار می‌کند که برای یاد آوردن آن ابتدا واژه eye و سپس تصویر ذهنی ذخیره شده که رابطه آن دو است، را بازیابی می‌کند.

**۵- روش بسیط معنایی در بهسازی حافظه :** هرچه معنای ماده‌ها بیشتر بسط بدهیم، آنها را بهتر به خاطر می‌آوریم. به سخن دیگر هرچه پیوندهای بیشتری بین ماده‌ها ایجاد کنیم، بر تعداد راه‌های بازیابی افزوده می‌شود. اگر می‌خواهید چیزی را به یاد آورید، معنای آن را بسط دهید. برای بسط دادن به یک مطلب می‌توانید سوالات متعددی برای خود مطرح کنید و به آنها پاسخ دهید.

**۶- روش استفاده از بافت در بهسازی حافظه :** از آنجا که بافت نشانه بازیافتی نیرومندی است می‌توان با بازآفرینی بافتی که یادگیری در آن صورت گرفته، حافظه را بهبود بخشید. مثلاً اگر جلسات درسی شما همیشه در اتاق معینی تشکیل شود، شما در این اتاق بهتر از هر جای دیگری مطالب آن درس را به یاد خواهید آورد، چون بافت آن اتاق بهترین نشانه بازیافتی برای مطالب درس شما محسوب می‌شود.

با این وجود اغلب اوقات وقتی می‌خواهیم چیزی را به یاد بیاوریم، نمی‌توانیم عملاً به بافتی بازگردیم که یادگیری در آن صورت گرفته است. مثلاً وقتی می‌خواهیم نام یک هم‌کلاسی دوره دبیرستان خود را به یاد بیاورید و نام او فوراً به ذهن شما نمی‌آید، صرفاً برای به خاطر آوردن آن روانه دبیرستان دوره تحصیل خود نمی‌شوید. در چنین موقعیت‌هایی می‌توانید بافت را به‌طور ذهنی بازسازی کنید.

**۷- روش سازمان‌دهی در بهسازی حافظه :** روش سازمان‌دهی به این دلیل بازیابی را بهبود می‌بخشد که بر کارایی پیگردی در حافظه می‌افزاید و به نظر می‌رسد که ما می‌توانیم اطلاعات بسیار زیادی را یاداندوزی و بازیابی کنیم. به شرط این که این اطلاعات را سازمان داده باشیم. با مشخص کردن مطالبی از یک فصل درسی که باید به خاطر سپرده شوند، با توجه به عناوین و سرفصل‌های بیان شده، چارچوب کلی درس را ترسیم و سازمان‌دهی می‌کنیم. این کار هم از سوی معلم و هم از سوی خود فرد یادگیرنده قابل انجام است، اما زمانی که توسط خود یادگیرنده انجام می‌شود، تأثیرات قویتری خواهد داشت. (۱)

**۸- روش تمرین بازیابی در بهسازی حافظه :** در این روش که به صورت تمرین بازیابی انجام می‌شود، می‌توانید

(۱) نشریه: روان‌شناسی و علوم تربیتی « بهداشت روان و جامعه » سال پنجم، نیمه شهریور ۱۳۸۹ - شماره ۲۲، ص ۶۴

درباره مطلب مورد یادگیری سوالاتی از خود مطرح کنید. بعد می‌توانید بخش‌های معینی را که در دور اول برایتان مشکل بود، مجدداً بخوانید تا بهتر درک کنید.

شیوه پی‌شبهه به تمرین بازیابی، می‌تواند در مورد حافظه‌ی نا آشکار نیز مفید واقع شود. این شیوه که به تمرین ذهنی شهرت دارد عبارت است از مرور ذهنی مهارت‌های ادراکی-حرکتی در غیاب هر گونه حرکت آشکار بدنی. برای مثال، می‌توانید خود را در حال ضربه زدن به توپ تنیس مجسم کنید، و وقتی در این تمرین ذهنی خطا می‌کنید آنرا تصحیح کنید، بی‌آنکه حتی دست خود را حرکت داده باشید. این تمرین ذهنی می‌تواند مهارت را بهبود بخشد، به ویژه اگر با تمرین بدنی واقعی نیز همراه باشد. (سوتر و بجورک ۱۹۹۰) (۱)

**۹-روش پس ختام (پس خبا) :** یکی از معروف‌ترین فنون بهسازی حافظه روش پس خبا نام دارد. این روش بدین منظور ابداع شده که توانایی مطالعه و به خاطر سپردن مطالب درسی را افزایش دهد (توماس و رابینسون، ۱۹۸۲). این روش ۶ مرحله مشخص دارد که حروف اول آن وقتی در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند، نام این روش پس ختام را می‌سازند. این مراحل عبارتند از: پیش‌خوانی، سوال کردن، خواندن، تفکر، از حفظ گفتن، مرور کردن.

یادگیرنده در مرحله اول مطلب موردنظر را پیش‌خوانی می‌کند تا یک برداشت کلی از موضوعات و قسمت‌های مهم آن داشته باشد. در مرحله دوم فرد درباره هر بخش سوال‌هایی را طرح می‌کند و در مرحله سوم هر بخش را به قصد پاسخ دادن به سوال‌هایی که طرح کرده می‌خواند. در مرحله چهارم به تفکر در مورد مطالب خوانده شده و روابط بین آنها می‌پردازد و در انتهای هر بخش از کل مطالب مورد نظر برای یادگیری اقدام به از حفظ گفتن می‌کند و زمانی که تمام بخش‌ها را به ترتیب مطالعه کرد، مرحله ۶ یا مرور کل مطالب را انجام می‌دهد. (۲)

### چند راهکار برای داشتن حافظه‌ای خوب:

برای بدست آوردن حافظه‌ای بهتر راه‌هایی وجود دارد که در زیر بیان می‌شود:

**۱- موضوعاتی را که می‌خواهید به خاطر بسپارید دسته‌بندی کنید:** در صورتی که قلم کاغذ در دسترس نبودند با دسته‌بندی کردن مواردی که باید در ذهن نگهدارید سبب به خاطر سپردن مطلوب‌تر موارد می‌شوید.

مثلاً در مورد خرید روزانه به طریق مواردی که باید تهیه کنید را دسته‌بندی کنید مثلاً پنچ قلم سبزی، چهار قلم وسایل خانه، سه قلم میوه و غیره.

**۲- ایجاد ارتباط بین مواردیکه باید به خاطر بسپارید:** مثلاً هنگامی که مجبور به حفظ کردن اعداد هستید، بهتر است بین آنها ارتباطی برقرار کنید بدین‌صورت که اگر می‌خواهید شماره‌های ۲، ۴، ۵، ۶، ۱، ۴، ۱، ۴، ۱، ۴ را حفظ کنید احتمالاً برای ازبر کردن آن مشکل خواهید داشت اما اگر بین آنها این‌گونه ارتباط برقرار کنید که: (۲، ۲) ۴۵۶-۱۴۱۴ که شماره تلفن‌های مکانی خاص است راحت‌تر می‌توانید آن را ازبر کنید.

شماره‌تلفن‌ها عموماً دسته‌بندی شده‌اند و راحت‌تر حفظ می‌شوند این روش مانند دسته‌بندی کردن که در قبل توضیح داده شده می‌باشد. اما بیشتر بر روی اعداد انجام می‌گیرد.

**۳- برای بخاطر آوردن اسامی به قیافه‌ها فکر کنید:** راه حفظ کردن اسامی این است که یک رابطه بین اسم و قیافه فرد (وجه مشترک) به وجود آورید بهتر است یک خصوصیت برجسته از ظاهر فرد را پیدا کند و بر آن متمرکز شوید.

**۴- افکار خود را خلاصه کنید:** بیشتر دانشجویان برای نکات مهم یک کتاب از مائیک‌های مخصوص متن استفاده می‌کنند این عمل به آنان کمک می‌کند به هنگام دوره کردن تنها این مطالب را مرور کنند حال همین کار را می‌توان بصورت ذهنی انجام داد یعنی آنچه مهمتر است را انتخاب کنید و آنها را بخاطر بسپارید.

1) زمینه‌ی روان‌شناسی هیلگارد، ویراستار محمد نقی براهنی، ص ۳۱۱

2) نشریه: روان‌شناسی و علوم تربیتی « برداشت روان و جامعه » سال پنجم، نیمه شهریور ۱۳۱۹ - شماره ۲۲، ص ۶۴

**۵- تا آنچه که می‌توانید مطالعه کنید:** مشکل شما فراموش کردن کلمات است این بدین‌خاطر است که آنها را زیاد بکار نمی‌برید مثلاً در زبان انگلیسی حدود ۲۰۰۰۰۰ لغت وجود دارد حال آنکه تنها حدود ۵۰۰۰ لغت در کارهای روزمره بکار می‌روند و طبیعی است که اگر از همین لغات استفاده شود کلمات دیگر بتدریج از خاطر می‌رود.

برای رفع این مشکل باید تا آنجا که می‌توانید مطالعه کنید برای این منظور داستان‌های خوب ادبیات کلاسیک انگلیسی مثل کتاب‌های چارلز دیکنز، جین استین، یا سامرست موآم را بخوانید.

**۶- خود را بیازمایید:** یکی از راه‌هایی که فرد را مطمئن می‌کند مطلبی را فراموش نکرده است این است که خود را بیازمایید مثلاً قبل از امتحان از خود آزمونی بگیرید این آزمون سبب می‌شود که علاوه بر آنکه مطالب را در ذهن خود مرور می‌کنید مطالبی را که فراموش کرده‌اید دوباره به خاطر بسپارید.

**۷- آرامش خود را حفظ کنید:** اضطراب و نگرانی بوضوح می‌تواند حافظه را مختل کند بنابراین اگر دچار فراموشی می‌شوید احتمال دارد فکرتان خسته شده و نیاز به استراحت داشته باشید همچنین برای بخاطر سپردن و بخاطر آوردن موضوعات مختلف باید در خود ایجاد آرامش کنید.

**۸- به داروهای مصرفی خود دقت کنید:** داروهای بسیاری وجود دارند که در ایجاد فراموشی مؤثرند مانند قرص‌هایی که برای لاغری بکار می‌روند، قرص‌های ضد فشار خون، آنتی‌هیستامین‌ها و...

**۹- راه‌های متفرقه:** آنچه که می‌خواهید به خاطر بسپارید، به صدای بلند با خود تکرار کنید.

از نشانه‌هایی مثل بستن نخ به دور انگشت و یا وارونه بستن ساعت و غیره استفاده و غیره استفاده کنید.

**۱۰- مغز خود را نیازارید:** «کورتیزول» هورمونی است که وقتی انسان دچار استرس می‌شود، در بدن ترشح و وارد جریان خون می‌گردد و ماده‌ای است سمی برای دستگاه اعصاب. مقدار زیاد این ماده از مصرف «اکسیژن» و گلوکز به وسیله سلولها جلوگیری و در نتیجه یاخته‌ها دچار قحطی می‌شوند. یکی از راه‌هایی که می‌تواند از آثار زیان بار «استرس» بر مغز جلوگیری کند، این است که به مغز خود استراحت بدهید.

**۱۱- به مغز خود آموزش بدهید:** بهترین کار برای تقویت حافظه ورزش روانی است. یادگرفتن جدول ضرب، حل مسائل ریاضی و نیز خواندن و دقت در متون کتابهای علمی می‌تواند باعث تقویت حافظه گردد. زندگی فعال نیز حافظه را تقویت می‌کند و برعکس خمودی و سستی اثر ناگوار بر حافظه دارد. به قول فردوسی «ز سستی گزی آید و کاستی»

**۱۲- از تلقین مثبت استفاده نمایید:** به خودتان تلقین نکنید که حواس پرت هستید و پریشان خاطر؛ برعکس بر این باور پای بفشیرید که حافظه شما بهتر از آنست که فکر می‌کنید و این امر بر حافظه شما مؤثر است.

**۱۳- به گفتار دیگران گوش دهید و در گفتگو مشارکت نمایید:** اگر شما همیشه عاشق افکار و دانسته‌های خود باشید، هرگز پیشرفت نخواهید کرد و دیگران را نیز از خود دور خواهید کرد و چیزی یاد نخواهید گرفت.

**۱۴- مطالعه کنید:** کتاب بخوانید و مطالب را به حافظه بسپارید به ویژه کتابهای علمی را در خور توان ذهنی خود بخوانید. از خواندن و به حافظه سپردن اشعار غفلت نکنید.

**۱۵- حافظه خود را تحریک کنید:** سعی کنید هر از گاهی یک مهارت جدید را به مهارتهای پیشین خود اضافه کنید. اگر کارمند هستید یاد بگیرید شطرنج بازی کنید، اگر ورزش کار هستید کار با رایانه را بیاموزید، اگر برنامه نویس می‌باشید نقاشی کردن را یاد بگیرید. با این کار مدارات نورونی مغز خود را تحریک به رشد خواهید کرد.

**۱۶- هشدارهای پزشکی:** هر فراموشی جزئی را نمی‌توان بیماری فراموشی سالمندان و یا آلزایمر تلقی کرد در صورت داشتن موارد زیر، فراموشی شدید و حاد بوده و باید به پزشک مراجعه کنید. ارتباط خود را با دنیای پیرامون خود از دست داده‌اید، مثلاً فراموشی سال جاری و یا تاریخ روزی که در آن هستید، فراموشی مکانی که در آنجا هستید، فراموشی نام همسر و همین‌طور فراموشی سال تولد خود و غیره.

فراموشی شما به حدی رسیده است که از آن احساس نگرانی می‌کنید.

فراموشی شما به حدی رسیده است که در انجام فعالیت‌های روزانه خود دچار مشکل شده‌اید. (۱)

**۱۷- فاصله ی یادگیری ها را رعایت کنید :** بین یادگیریها فاصله بیندازید تا از پراکندگی دقت شما جلوگیری شود، زیرا کلیه آزمایشها نشان می‌دهد که یادگیری با فاصله به مراتب بهتر از یادگیری متراکم است.

**۱۸- تمرکز داشته باشید :** به هنگام خواندن مطلب سعی کنید تا دقت شما متمرکز شود. هرگز مطلبی را در حالت خواب رفتن و چرت زدن نخوانید. (۲)

## سایر عوامل موثر بر تقویت کارکرد حافظه:

**۱- استفاده از غذاهای سودمند برای حافظه:** خوشبختانه مغز نیاز به تغذیه و بهداشت ویژه ندارد و بسیاری از اعمال جاری که باعث سلامت بدن می‌شوند، تندرستی مغز را نیز تأمین می‌نمایند و باعث خوب کار کردن آن می‌شوند ولی در عین حال باید به نکات زیر نیز توجه نمود:

باید به مقدار زیاد از مواد غذایی که دارای ویتامین‌های ضد اکسید کننده مانند: ویتامین A و C و E هستند، سود جست. این مواد در میوه‌ها در سبزیهای با برگ سبز، فراوان هستند. خوردن روزانه یک قرص «مولتی ویتامین» نیز سودمند است. این مواد ضد اکسید کننده یاخته‌های مغز را محافظت می‌کنند همانطوریکه دیگر یاخته‌های بدن را. (۳)

استفاده بیشتر از مواد حاوی گلوکز (خرما، عسل و شیرینی‌جات طبیعی)، مواد دارای کلسیم و فسفر و ویتامین‌های A، B، C، D؛ مانند لبنیات، روغن ماهی، پرتقال، گوجه فرنگی، سیبوس گندم، سبزیجات تازه، هویج و جگر، عسل، کندر، کرفس (۴)

**۲- استفاده از اسیدهای چرب امگا ۳ :** شواهد کافی وجود دارند که مصرف روغن‌های اشباع نشده که دارای اسیدهای چرب «امگا ۳» هستند، باعث کاهش افسردگی و کاهش دمانس (از بین رفتن عمل ذهنی و فکری) می‌شوند. بهترین منابع این روغن‌ها روغن ماهی‌ها به ویژه ماهی «کولی» است. نوع از امگا ۳ بنام DHA هست که عمل یاخته‌های مغز را بهبود می‌بخشد. ماهی «تون»، «شاه ماهی» و «فزل آلا» خوب هستند. هفته‌ای یک و یا دو بار باید گوشت ماهی خورد اما نه ماهی دودی و نمک سود. (۵)

**۳- داشتن خواب کافی:** خواب کافی لازمه داشتن یک حافظه پویا و کارآمد است. بنابراین به اندازه کافی بخوابید و الگوی خواب خود را نظم دهید. (در ساعات بیولوژیک و طبیعی)

**۴- عدم مصرف سیگار:** مصرف سیگار اکسیژن رسانی به مغز را کاهش داده و بروی حافظه شما تاثیر مستقیم می‌گذارد بنابراین از کشیدن سیگار خودداری کنید.

**۵- عدم استفاده از مشروبات الکلی:** مصرف حتی مقادیر اندک الکل نیز در اندوزش اطلاعات تداخل ایجاد میکند، بویژه روی حافظه کوتاه مدت. بنابراین از مصرف مشروبات الکلی پرهیز کنید.

**۶- کافئین:** مصرف مواد غذایی حاوی کافئین تمرکز و حافظه کوتاه مدت شما را تقویت میکند.

(۱) نشریه: روان‌شناسی و علوم تربیتی «اصلاح و تربیت» اسفند ۱۳۸۴ - شماره ۴۸ ص ۶۴.

(۲) حمزه گنجی، مقایسه یادگیری توزیعی و یادگیری فشرده فصلنامه تعلیم و تربیت، شماره ۱۰ (تابستان ۱۳۶۶)، ص ۳۹-۵۱.

(۳) اشرفی، منصور، نشریه: فلسفه کلام عرفان، درس‌هایی از مکتب اسلام، اسفند ۸۰، سال ۴۱، شماره ۱۲.

(۴) نظری، روانشناسی نوجوان.

**۷- کاهش مصرف قند و شکر مصنوعی:** این امر ممکن است در کاهش وزن به شما کمک کند اما نوشیدن بیش از یک یا دو نوشیدنی رژیمی در طول روز حافظه دراز مدت شما را تخریب می کند. خوشبختانه تأثیرات منفی این مسئله دائمی نیست و شما به راحتی می توانید با قطع مصرف شیرینی های مصنوعی مجدداً حافظه خود را اصلاح کنید. (۱)

**۸- جسمتان را ورزش دهید:** همه ی ما می دانیم که برای روی فرم نگاه داشتن هیكل و بدنمان باید ورزش کنیم. اما آیا می دانستید که ورزش کردن باعث تقویت حافظه تان نیز می شود؟

ورزش های قلبی-عروقی مانع از دست رفتن حافظه می شود. پزشکان بر این عقیده اند که علت آن است که ورزش گردش خون را در مغز بالا می برد و نمی گذارد بافت های عصبی مغز با بالا رفتن سن به سرعت از بین بروند.

حتماً لازم نیست که دوندۀ ی دوی ماراتن باشید تا حافظه تان تقویت شود. ورزش های جسمی-فکری نیز می توانند با از دست رفتن حافظه مقابله کنند.

**۹- از مکمل های تقویت کننده حافظه استفاده کنید:** علم خیلی وقت است که فایده ی بعضی مکمل های غذایی مثل روی و اسید فولیک را برای تقویت حافظه دریافته است. مکمل های دیگری نیز شناخته شده اند که می توانند به تقویت حافظه کمک کرده و مانع از دست رفتن حافظه با بالا رفتن سن شوند. (۲)

**۱۰- غذای سس دار نخورید:** بر اساس تحقیقات انجام شده بر روی عادات غذایی بیش از ۸ هزار نفر، استفاده از این نوع سس ها و غذاهای سوپا دار باعث کاهش قدرت حافظه می شود. علت آن است که یک ماده شیمیایی موجود در این نوع سس ها و سوپا که گفته می شود ضد سرطان و بیماری قلبی است دقیقاً عکس این خواص را در مورد حافظه با خود دارد. با این حال یک بار خوردن آن در هفته چندان مشکلی ندارد!

**۱۱- عدم استفاده بیش از حد از ترشیجات:** استفاده ی بیش از حد از ترشیجات و مواد غذایی موجب کمبود حافظه می شود زیرا ترشی دارای مقدار زیادی سرکه است و سرکه بعد از طولانی مدت اثر خود را نشان می دهد و باعث کمی حافظه می شود. (۳)

## ۱۲- اقدام به حفظ سوره های قرآن و اشعار نمایید.

**۱۳- انجام تمرین ذهنی:** در آزمایش هایی محققان به ۹۲۲ نفر که سنشان بیش از ۵۶ سال بود، مدتی آموزش دادند و ملاحظه نمودند که توان فکری ان افزایش یافت و پس از هفت سال نیز دیدند که هنوز هم مهارت آنان بالاست. بر عکس، کسانی که آموزش تقویت حافظه ندیدند، مهارت آنان کم شد.

لازم نیست که برای تقویت حافظه حتماً آموزش دید. چه؛ هرکس می تواند با به کار انداختن حافظه یادگیری و یاد آوری، حافظه و مغز خود را نیرو بخشد. خوشبختانه چون انجام این کار به دست خود انسان است که می توان سالهای متمادی تمرین و ممارست کرد.

دانشوران می گویند کسانی که حافظه خود را به کار نمی اندازند، در آنان تعداد پیوندهای عصبی ارتباطات مغزی یا «سیناپسها» کم می شود و برعکس با به کار انداختن مغز به طور فعال، تعداد آنها در اثر ایجاد پیوندگاههای عصبی و ارتباط اضافی افزایش می یابند و این امر علی الظاهر در همهء طول عمر انجام می گیرد. کافی است به این مطلب معتقد باشید و به انجام آن متعهد. یعنی مغز و فکر خود را به کار اندازید. (۴)

(۱) علی، مجد، روان شناسی تربیتی.

(۲) نظری، روان شناسی نوجوان.

(۳) کتاب علم تغذیه، صفحه ی ۱۳۰.

(۴) نشریه: فلسفه کلام عرفان، درسهایی از مکتب اسلام، اسفند ۸۰، سال ۴۱، شماره ۱۲.



## نتیجه گیری:

((حافظه)) موضوعی است که از دیر زمان مورد توجه انسان بوده است و او همواره برای شناخت و بهبود آن کوشیده است. اگر انسان قدرت ضبط و حفظ دانسته ها و بیاد آوردن آنها را در زمان مناسب نداشته باشد، تعلیم و تربیت برای او هیچگونه سودی نخواهد داشت.

اساساً ارزش یادگیری با میزان مطالب ذخیره شده در مغز و امکان فراخوانی آنها ارتباط مستقیم دارد. در واقع، اگر کسی نتواند اطلاعاتی را ذخیره، نگهداری و در هنگام لزوم فراخوانی کند، نمی‌توان گفت که آن را به درستی یاد گرفته است.

عوامل متعددی در حفظ و فراخوانی اطلاعات موثرند. از مهم‌ترین این عوامل، یکی میزان هماهنگی بین ساختار اطلاعات موردنظر و شبکه ذهنی افراد و دیگری کیفیت رمزگشایی اطلاعات و میزان پردازش آنها قبل از ذخیره شدن در حافظه بلندمدت است.

مدت حفظ مطالب در حافظه بلندمدت با روش‌های گوناگون قابل افزایش است. از مهم‌ترین این روش‌ها تکرار دفعات تمرین و ممارست، یادگیری توأم با فهم مطالب و اتخاذ روش‌های خاص است. کارشناسان مسائل یادگیری، برای تقویت حافظه و یادگیری، بیش از هر چیز بر «یادگیری توأم با فهم» تأکید می‌ورزند. به گفته «مک دونوف» وظیفه اصلی معلم این نیست که مطلبی را مرتب تکرار کند، بلکه باید به دانش‌آموز کمک کند روش‌هایی برای سازمان‌دهی معنی‌دار دانش‌خویش ابداع کند. زیرا اطلاعات معنی‌دار دیرتر فراموش می‌شود و زودتر به یاد می‌آید.

اگر کسی بخواهد به تقویت حافظه و مغزش بپردازد، لازم است نخست بداند که چگونه حافظه و مغز تقویت می‌شود و اطلاعات مفید را به یاد می‌آورد.

مطالب مختلفی در مورد افزایش حافظه می‌بینیم اما تمامی این مطالب، مطالب معتبری نیستند. برای کمک به حافظه خود می‌توانید از روش‌هایی کمک بگیرید که در اینجا به اختصار معرفی می‌شوند:

روش تقطیع و فراخانی حافظه، روش تصویرسازی ذهنی و رمزگردانی، روش مکان‌ها، روش واژه کلید، روش بسیط معنایی در بهسازی حافظه، روش پس ختام، روش تمرین بازیابی در بهسازی حافظه، روش استفاده از بافت در بهسازی حافظه

همچنین، برای بدست آوردن حافظه‌ای بهتر عوامل و راه‌های مختلفی وجود دارد که در زیر بیان می‌شود:

موضوعاتی را که می‌خواهید به خاطر بسپارید دسته‌بندی کنید؛ ایجاد ارتباط بین مواردیکه باید به خاطر بسپارید؛

برای بخاطر آوردن اسامی به قیافه‌ها فکر کنید؛ به داروهای مصرفی خود دقت کنید؛ آرامش خود را حفظ کنید؛

تا آنچه که می‌توانید مطالعه کنید؛ افکار خود را خلاصه کنید؛ ورزش جسمی و فکری کنید؛ تغذیه مناسب‌داشته باشید؛ استراحت و خواب کافی داشته باشید، کاهش مصرف قند و شکر مصنوعی و...

و در نهایت امر، نکاتی که معلمان به هنگام تدریس باید برای سازمان‌دهی معنی‌دار دانش کودکان مورد نظر خود قرار دهند عبارتند از:

۱- مکث کردن، تکرار کردن و سوال کردن: هر یک از اینها به کودکان کمک می‌کند که توجه خود را کاملاً به مطالب و اطلاعات معطوف کنند تا انتقال از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت تحقق یابد.

۲- کوچک سازی: اگر مطلب به بخش‌های قابل کنترل کوچک تری تقسیم شود، بهتر به یاد می‌آید. معمولاً حافظه کوتاه مدت می‌تواند تنها هفت (به اضافه یا منهای دو) مورد را به مدتی ذخیره کند که برای انتقال آنها به حافظه دراز مدت کافی است. برای مثال در مورد اعداد، حافظه کوتاه مدت می‌تواند پیش از آنکه رقم‌های اولیه به تدریج محو و فراموش شوند، تنها هفت رقم را کنترل کند (به اضافه یا منهای دو رقم، بسته به توانایی شخص مورد نظر). در مورد هجی کردن حروف، تنها می‌تواند هفت (به اضافه یا منهای دو) حرف را کنترل کند.

۳- ربط و رغبت: کودکان چیزهایی را خیلی خوب به خاطر می آورند که مستقیماً خوشایند تجربه ها و احساسات خود آنان باشد.

۴- فراخوانی توجه: فرایند تمرکز طولانی بر روی کار و تکلیف برای بعضی کودکان دشوار است. توجه و حواس آنها پرت می شود، نه به مطالب گوش می دهند و نه آن را به یاد می آورند. قاعده کلی آن است که معلم میتواند انتظار داشته باشد که در یک کلاس معمولی توجه دانش آموزان را در مورد هر مطلبی، حتی مطالب جالب و گیرا، به مدتی که بیش از یک دقیقه تا یک دقیقه و نیم برای هر سال سنی دانش آموزان کلاس طول نکشد، در اختیار داشته باشد. (برای مثال ۱۰ تا ۱۵ دقیقه برای کلاسی که دانش آموزانی در حدود ده سالگی دارد).

۵- کاربرد عملی: مطلبی که کاربرد عملی را مطرح کند بهتر از مطلبی به یاد می آید که چنین نیست.

۶- معنی داشتن: مطلبی که کودک آن را فهمیده باشد به یاد ماندنی تر از مطلبی است که چنین نباشد.

۷- پر آموزی: مهارتها یادانشی که کودکان حتی پس از رسیدن به حد کمال در آنها باز هم به تمرین و مرور آنها ادامه می دهند (یعنی مطالبی که بیش از اندازه آموخته می شوند) بهتر در یاد می مانند تا مطالبی که چنین نباشد. این به ویژه در مورد مطالبی درست است که در یک موقعیت پر تنش نیاز داریم آن را به یاد آریم (مثلاً در جلسه امتحانی، یا به هنگام اجرای کنسرت).

۸- تداعی: مطلب نا آشنا اگر با یک چیز آشنا تداعی شود به طور موثرتری به یاد می آید. درک درست بودن این واقعیت در پس این ضرب المثل قدیمی (و خوب) دبستانی نهفته است که می گوید: یادگیری باید همیشه از معلوم به مجهول حرکت کند، یعنی مطلب جدید باید با عطف به ارتباط بین آن و چیزی که قبلاً شناخته شده است، ارائه شود. تداعی بصری نیز به ویژه مفید است: اهمیت وسایل کمک آموزشی بصری از همین رو است. لزوماً نیازی نیست که این وسایل، بر حسب مفهوم، دقیقاً در ارتباط با مطلبی باشد که آموخته میشود (شاهد، آگهی های تبلیغاتی بسیار موفق در تلویزیون!). اما باید همزمان با این مطلب ارائه شود، به طوری که یک تداعی نیرومند ایجاد کند.

۹- ارائه بصری یا تجسمی: به کمک تصاویر می توان اطلاعات را به یادماندنی کرد. تصاویر برای کمک به آنچه خوانده یا شنیده می شود، مفیدند. اما اگر جزییات صرفاً در قالب تصاویر عرضه شوند، بسیار کمتر از کلماتی که نوشته یا گفته می شود به یاد می مانند. تعداد کمی از کودکان (کمتر از پنج درصد) دارای تصویر ذهنی روشن (معروف به حافظه تصویری) هستند که به آنها امکان می دهد حتی تصاویر پیچیده را پس از فقط یک بار دیدن، به مدت چندین دقیقه به طور دقیق در ذهن خود حفظ کنند و نگهدارند، اما به نظر می رسد که این توانایی پس از حدود ده سالگی رو به کاهش می رود و در بزرگسالان به ندرت یافت می شود.

۱۰- استفاده بیشتر از نمودارها، اشکال و نمادها: نمادها قادرند اطلاعات پیچیده را بطور سریع و موثر رمز گردانی کنند.

۱۱- ارتباط دادن موضوع یادگیری با مفاهیم و مطالب دیگر: این کار موجب می شود تا یادآوری آنها آسان گردد و از این و دیرپایی آموخته ها را فراهم آورد. برای مثال، مریبان می توانند از طریق به کار بردن حافظه طریق، می توان تقویت عبارات جدید، کلمات نوآموخته و مورد نظر را در ارتباطهای مختلفی ارائه نمایند و از این طریق موجبات تثبیت بهتر آموخته های فراگیر را فراهم آورند.

## فهرست منابع

- چستن، کنت، ذهن و یادگیری، یوسف زاده، حبیب.
- گنجی، حمزه، مقایسه یادگیری توزیعی و یادگیری فشرده، فصلنامه تعلیم و تربیت، شماره ۱۰ (تابستان ۱۳۶۶).
- اشرفی، منصور، نشریه: فلسفه کلام عرفان، درس‌هایی از مکتب اسلام، اسفند ۸۰، سال ۴۱، شماره ۱۲.
- علی، مجد، روان‌شناسی تربیتی.
- نظری، روانشناسی نوجوان.
- زمینه‌ی روان‌شناسی هیلگارد، ویراستار محمد نقی براهنی، انتشارات رشد، ۱۳۹۰.
- نشریه: روان‌شناسی و علوم تربیتی «روانشناسی و علوم تربیتی (دانشگاه تهران)» بهار ۱۳۷۱ - شماره ۵۰.
- نشریه: روان‌شناسی و علوم تربیتی «روانشناسی و علوم تربیتی (دانشگاه تهران)» بهار ۱۳۷۰ - شماره ۴۹.
- نشریه: "علوم انسانی" گزارش «آبان ۱۳۷۷ - شماره ۹۳.
- نشریه: روان‌شناسی و علوم تربیتی «رشد معلم» بهمن ۱۳۸۱ - شماره ۱۷۱.
- نشریه: روان‌شناسی و علوم تربیتی «بهداشت روان و جامعه» سال پنجم، نیمه شهریور ۱۳۸۹ - شماره ۲۲.
- نشریه: روان‌شناسی و علوم تربیتی «اصلاح و تربیت» اسفند ۱۳۸۴ - شماره ۴۸.
- نشریه: فلسفه کلام عرفان، درس‌هایی از مکتب اسلام، اسفند ۸۰، سال ۴۱، شماره ۱۲.
- کتاب علم تغذیه.