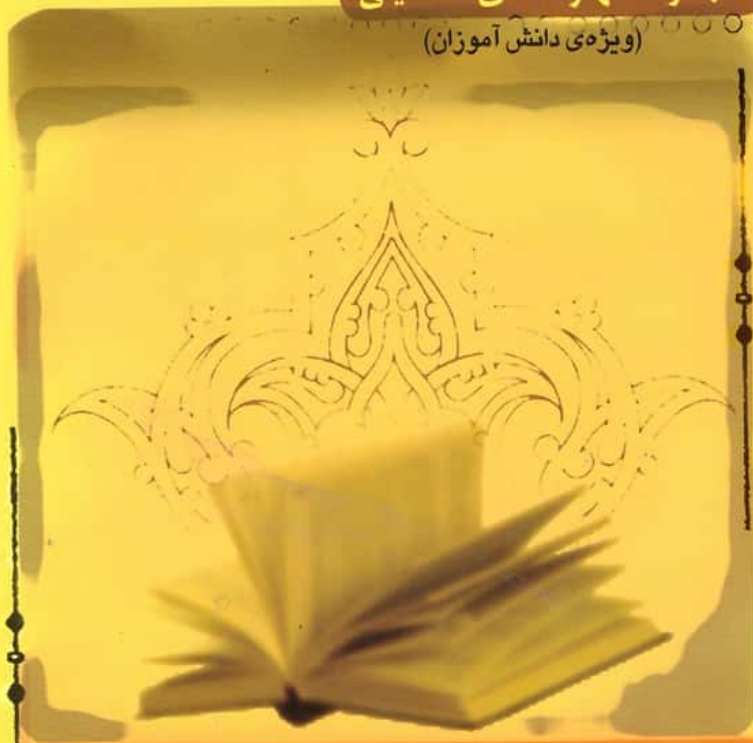


وزارت آموزش و پرورش
معاونت پرورشی و تربیت بدنی
دفتر مشاوره امور تربیتی و تحصیلی

مجموعه مهارت های تحصیلی

(ویژه ی دانش آموزان)



تمرکز حواس و حافظه

مهران یزدی، مهوش مافی



وزارت آموزش و پرورش
معاونت پرورشی و تربیت بدنی
اداره‌ی کل امور تربیتی و مشاوره

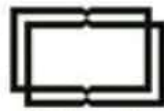
تمرکز حواس و حافظه

ویژه‌ی دانش‌آموزان

زیر نظر: کمیته‌ی علمی تدوین کتاب‌چه‌های مهارت‌های
تحصیلی

مؤلفان:

مهران یزدی - مهوش مافی



وزارت آموزش و پرورش

فلاح و رستگاری مادی و معنوی انسان به اصلاح و سلامت
نفس بستگی دارد
آیت... خامنه‌ای

سخنی با مخاطبان عزیز

بی‌شک نظام آموزش و پرورش هر کشور براساس چتر
فلسفی خاص آن شکل می‌گیرد. منظور از چتر فلسفی
رویکرد و زمینه‌ی فکری و اعتقادی هر ملت و نظام برخاسته
از آن می‌باشد. تنوع و تفاوت فرهنگ‌ها، ارزش‌ها، باورها و
زمینه‌های فکری در بین ملت‌ها و اقوام مختلف گواه این
مسئله است. در تفکر اسلامی، آموزش و پرورش فرآیندی
است که به وسیله‌ی آن تلاش می‌شود تا دستاوردها، آرمان‌ها
و تجارب مفید و ارزشمند برای زندگی بهتر کودکان به آنان
ارائه شود. این فرآیند از بدو تولد و با اولین تلاش‌های والدین
در یاددهی رفتار منطبق با فرهنگ دینی و قومی هر کشور
است. از طرف دیگر تحصیل آموزشگاهی فرصتی است تا به
کودکان کمک شود چیزهایی یاد بگیرند که بزرگسالان
یادگیری آن‌ها را در رسیدن به اهداف خلقتشان (کمال) و
چگونگی عکس‌العمل‌های متناسب در موقعیت‌های مختلف
ضروری می‌دانند.

به اعتقاد بسیاری از دانشمندان و متفکران حوزه‌ی آموزش و پرورش، هدف اصلی آموزش و پرورش می‌باید بر مبنای روشنگری فکری باشد نه مهارت‌های فنی و آموزش صرف. آنان به کودک به‌عنوان یک «کل واحد» نظر دارند و به تمام جنبه‌های رشد و شخصیت وی اعم از عاطفی، اخلاقی، شناختی، هنری، جسمانی و دینی اهمیت می‌دهند و در تفکرشان بر زندگی پربار و با معنای مدرسه‌ای در حال حاضر تأکید می‌کنند. موضوع‌ها و موادّ درسی را نیز تنها به‌عنوان منبع و وسیله‌ای برای رشد «کلّ انسان» در نظر می‌گیرند، نه به‌عنوان هدف. تحقق چنین امری مستلزم داشتن نگاه سیستمی و چندوجهی در آموزش و پرورش می‌باشد. مدرسه کلی است که اجزای هماهنگ و مرتبط با خود را می‌طلبد، هر نوع برنامه‌ی آموزشی و تربیتی باید به‌صورت تلفیقی و یک‌پارچه صورت پذیرد، تا مطلوب واقع گردد. شادابی، نشاط، پرتحرکی، پذیرندگی، خلاقیت، اعتماد، هماهنگی، اخلاق مداری و دینی بودن، مشخصه‌ی اصلی این نوع از مدارس است.

کشور عزیز ما ایران نیز براساس چتر فلسفی اسلامی ایرانی خویش، یکی از مهم‌ترین سیاست‌های آموزش و پرورش خود را تلاش در جهت تربیت و تهذیب انسان‌های خداجو قرار داده است. چرا که بزرگ‌ترین رسالت انبیای الهی نیز همین بوده است. اعتقاد به انسان‌های تربیت‌یافته و متعهد و

کمال‌گرا در عصر پرتنش و پرهیاهوی جهان فعلی بستری
بوده است تا تحولی عظیم در تمامی ساختار آموزش و
پرورش کشور ایجاد گردد که از آن جمله تأکید مقام معظم
رهبری در تربیت دینی و اخلاقی و رشد استعدادهای
دانش‌آموزان، تلاش مسؤولان عالی‌رتبه نظام بر قانون احیای
معاونت پرورشی، طراحی و تدوین الگوی برنامه‌ی درسی
ملّی بر مبنای نیازهای تربیتی دانش‌آموزان و احیای دفتر
مشاوره و برنامه‌ریزی امور تربیتی از آن جمله است.
لذا این دفتر با توجه به آمارهای بالای مشکلات تحصیلی و
تأثیرات نامطلوب روانی - عاطفی آن در بین دانش‌آموزان و
اولیای آنان که خود منشأ بروز برخی از مشکلات و
نابه‌هنجاری‌های دیگر نظیر اضطراب، افسردگی، ترک
تحصیل و ... می‌شود و براساس شرح وظایف ذاتی خود در
خصوص کاهش مشکلات تحصیلی دانش‌آموزان و با تأسی
از برنامه‌ی درسی ملّی اقدام به تدوین مجموعه مهارت‌های
تحصیلی در مرحله‌ی اوّل با پنج عنوان شامل : ۱- روش‌های
پیش‌گیری از افت تحصیلی ۲- روش‌های ایجاد انگیزه‌ی
تحصیلی ۳- برنامه‌ریزی تحصیلی ۴- تمرکز حواس و حافظه
۵- مدیریت زمان، توسط تعدادی از همکاران و کارشناسان
شاغل در آموزش و پرورش که در دو حوزه‌ی نظری و عملی
خدمات راهنمایی و مشاوره را تجربه کرده‌اند، زیرنظر
کمیته‌ی علمی که در این دفتر تشکیل شده است به رشته‌ی

تحریر درآورده است که اینک تقدیم مخاطبان عزیز
می‌گردد. بر خود لازم می‌دانم از همکاران ارجمند که در
گردآوری و تألیف مجموعه‌ی حاضر زحمت کشیده‌اند تشکر
و قدردانی نمایم. مطمئناً کتاب‌چه‌های حاضر خالی از اشکال
نمی‌باشد. لذا رهنمود اساتید ارجمند و همکاران گران‌مایه
می‌تواند بر غنای مجموعه بعدی بیفزاید.

والسلام علیکم و رحمة‌الله و برکاته

محمد علی امیری

سرپرست دفتر امور مشاوره تربیتی و تحصیلی

«تمرکز راز جاودانه‌ی هر کامیابی است»

استفان زواگ

مقدمه

چگونه می‌توان تمرکز حواس داشت؟

انسان، به سبب ویژگی‌های بی‌نظیرش در میان همه‌ی موجودات، عنوان اشرف مخلوقات را به خود اختصاص داده است. او دارای استعداد خاص تفکر و یادگیری است. انسان می‌تواند نتایج اعمالش را پیش‌بینی و ارزیابی کند. تغییر و تحولات گوناگون و سریعی را در عرصه‌ی علم و فناوری به وجود آورد.

بنابراین بر اثر پیشرفت سریع و غیرقابل‌انتظاری که در قلمرو دانش و فناوری طی چند قرن اخیر نصیب انسان شده است حجم اطلاعات و دانسته‌های بشری روزبه‌روز به‌طور سرسام‌آوری در حال افزایش است. بر دانش‌آموزان و دانشجویان لازم است که هرچه سریع‌تر خود را با این تغییر و تحولات همگام سازند. در این راستا، بسیاری از دانش‌آموزان و دانشجویان کوشش فراوانی می‌کنند و ساعت‌های طولانی‌تری به مطالعه می‌پردازند اما به دلیل

عدم توانایی در تمرکز حواس، هنگام مطالعه نمی‌توانند به نتیجه‌ی دل‌خواه دست یابند.

یکی از مؤثرترین راه‌های مطالعه‌ی مفید این است که قدرت تمرکز خود را تقویت کنید. هرچه بیشتر، حواس خود را متمرکز کنید، مطالب، موضوعات و خاطره‌ها، سریع‌تر و ژرف‌تر در ذهن شما نقش خواهد بست. معمولاً قدرت تمرکز حواس، بستگی به اراده‌ی فرد دارد.

تعریف تمرکز حواس

قبل از هر چیز باید ببینیم تمرکز یعنی چه و واقعیت تمرکز حواس چیست؟

تمرکز حواس «استعداد ثابت نگاه‌داشتن توجه و دقت روی موضوع یا کاری است که به میل و اراده انتخاب شده است و مانع از دقت و توجه روی موضوعات دیگر می‌شود.» به بیان دیگر، تمرکز یعنی از میان همه‌ی تصویرها و فکری که ممکن است در مغز ما نشو و نما پیدا کند آن‌هایی را که به نفع موضوع انتخابی ماست دنبال کنیم و آن‌هایی را که نسبت به هدف ما بیگانه‌اند کنار بگذاریم.

اغلب ما تعریف نادرستی از تمرکز حواس داریم. وقتی افکاری مزاحم به جز موضوع اصلی به ذهنمان می‌رسد و یا عوامل محیطی موجب حواس‌پرتی ما می‌شود، احساس سرخوردگی می‌کنیم و گمان می‌کنیم که قدرت تمرکز

نداریم؛ در صورتی که این برداشت ما به خاطر تعریف نادرستی است که از تمرکز حواس داریم.

تمرکز به معنای تفکر کامل و صددرصد در مورد یک چیز نیست؛ چرا که بعید است بتوانیم حتی برای ۵ ثانیه به طور مداوم فقط نسبت به یک چیز تمرکز داشته باشیم و بقیه‌ی افکارمان را به طور کامل از ذهن خود دور کنیم.

برای این که بتوانیم قدرت تمرکز خود را افزایش دهیم، اولین و مهم‌ترین قدم این است که تعریف درستی از تمرکز داشته باشیم: «تمرکز حواس؛ یعنی به حداقل رساندن عوامل حواس‌پرتی.»

عوامل حواس‌پرتی می‌تواند هم منشأ ذهنی و درونی داشته باشد و از افکار ما ناشی شود؛ مثل یادآوری خاطرات تلخ و شیرین و یا تخیلات، و هم می‌تواند منشأ محیطی و بیرونی داشته باشد؛ مثل سر و صدا و شلوغی و یا آشفتگی مکان مطالعه.

با این توضیح ما نباید در این زمینه خود را با دیگران مقایسه کنیم؛ چرا که تمرکز حواس امری نسبی است و یک شخص نمی‌تواند همیشه تمرکز ثابت و یکسانی داشته باشد و با توجه به شرایط در افراد متفاوت است.

ما تمرکز حواس را از همان کودکی و با کسب تجربه‌های مختلف یاد می‌گیریم. اگر زمینه مساعد باشد و از همان

دوران کودکی یاد بگیریم که چگونه تمرکز خوب داشته باشیم، بعدها کمتر با مشکلات حواس پرتی روبه‌رو می‌شویم. تمرکز در لغت یعنی تراکم، فشردگی مجموعه و چکیده. تمرکز در اصطلاح یعنی حفظ و نگهداری توجه. بدون تمرکز حواس، یادگیری متمرثر نخواهد بود. بنابراین همه‌ی افراد توانایی تمرکز دارند و چون تمرکز نسبی است، کسی نمی‌تواند ادعا کند کاملاً حواس پرت است و یا همیشه تمرکز حواس دارد.

تمرکز گاهی ساده است و گاهی مشکل. تمرکز در موضوع‌هایی که نیاز به تفکر و تجزیه و تحلیل دارند مشکل و تمرکز در موضوع‌هایی که جنبه‌ی تفریحی و سرگرمی دارند، بسیار آسان است.

تمرکز حواس یعنی عوامل حواس پرتی را به حداقل رساندن، تمرکز هر شخص به نسبت کاهش عوامل حواس پرتی او افزایش می‌یابد و بنا به موقعیت ذهنی و محیطی او تغییر می‌کند. بیشتر افراد گمان می‌کنند که تمرکز یک امر ذاتی و تغییر آن ناممکن است، در حالی که تمرکز یک امر اکتسابی است و باید هر روز پرورش و جهت داده شود و هر کس با هوش عادی خود می‌تواند به آن دست یابد. پس برقراری تمرکز حواس به میزان کاهش عوامل حواس پرتی بستگی دارد. یعنی هر چه عوامل مزاحم و مخل تمرکز بیشتر باشند توانایی حفظ تمرکز حواس کمتر است و بر عکس.

نداریم؛ در صورتی که این برداشت ما به خاطر تعریف نادرستی است که از تمرکز حواس داریم.

تمرکز به معنای تفکر کامل و صددرصد در مورد یک چیز نیست؛ چرا که بعید است بتوانیم حتی برای ۵ ثانیه به طور مداوم فقط نسبت به یک چیز تمرکز داشته باشیم و بقیه‌ی افکارمان را به طور کامل از ذهن خود دور کنیم.

برای این که بتوانیم قدرت تمرکز خود را افزایش دهیم، اولین و مهم‌ترین قدم این است که تعریف درستی از تمرکز داشته باشیم: «تمرکز حواس؛ یعنی به حداقل رساندن عوامل حواس‌پرتی.»

عوامل حواس‌پرتی می‌تواند هم منشأ ذهنی و درونی داشته باشد و از افکار ما ناشی شود؛ مثل یادآوری خاطرات تلخ و شیرین و یا تخیلات، و هم می‌تواند منشأ محیطی و بیرونی داشته باشد؛ مثل سر و صدا و شلوغی و یا آشفتگی مکان مطالعه.

با این توضیح ما نباید در این زمینه خود را با دیگران مقایسه کنیم؛ چرا که تمرکز حواس امری نسبی است و یک شخص نمی‌تواند همیشه تمرکز ثابت و یکسانی داشته باشد و با توجه به شرایط در افراد متفاوت است.

ما تمرکز حواس را از همان کودکی و با کسب تجربه‌های مختلف یاد می‌گیریم. اگر زمینه مساعد باشد و از همان

عدم توانایی در تمرکز حواس، هنگام مطالعه نمی‌توانند به نتیجه‌ی دل‌خواه دست یابند.

یکی از مؤثرترین راه‌های مطالعه‌ی مفید این است که قدرت تمرکز خود را تقویت کنید. هرچه بیشتر، حواس خود را متمرکز کنید، مطالب، موضوعات و خاطره‌ها، سریع‌تر و ژرف‌تر در ذهن شما نقش خواهد بست. معمولاً قدرت تمرکز حواس، بستگی به اراده‌ی فرد دارد.

تعریف تمرکز حواس

قبل از هر چیز باید ببینیم تمرکز یعنی چه و واقعیت تمرکز حواس چیست؟

تمرکز حواس «استعداد ثابت نگاه‌داشتن توجه و دقت روی موضوع یا کاری است که به میل و اراده انتخاب شده است و مانع از دقت و توجه روی موضوعات دیگر می‌شود.» به بیان دیگر، تمرکز یعنی از میان همه‌ی تصویرها و فکری‌هایی که ممکن است در مغز ما نشو و نما پیدا کند آن‌هایی را که به نفع موضوع انتخابی ماست دنبال کنیم و آن‌هایی را که نسبت به هدف ما بیگانه‌اند کنار بگذاریم.

اغلب ما تعریف نادرستی از تمرکز حواس داریم. وقتی افکاری مزاحم به جز موضوع اصلی به ذهنمان می‌رسد و یا عوامل محیطی موجب حواس‌پرتی ما می‌شود، احساس سرخوردگی می‌کنیم و گمان می‌کنیم که قدرت تمرکز

نداریم؛ در صورتی که این برداشت ما به خاطر تعریف نادرستی است که از تمرکز حواس داریم.

تمرکز به معنای تفکر کامل و صددرصد در مورد یک چیز نیست؛ چرا که بعید است بتوانیم حتی برای ۵ ثانیه به طور مداوم فقط نسبت به یک چیز تمرکز داشته باشیم و بقیه‌ی افکارمان را به طور کامل از ذهن خود دور کنیم.

برای این که بتوانیم قدرت تمرکز خود را افزایش دهیم، اولین و مهم‌ترین قدم این است که تعریف درستی از تمرکز داشته باشیم: «تمرکز حواس؛ یعنی به حداقل رساندن عوامل حواس‌پرتی.»

عوامل حواس‌پرتی می‌تواند هم منشأ ذهنی و درونی داشته باشد و از افکار ما ناشی شود؛ مثل یادآوری خاطرات تلخ و شیرین و یا تخیلات، و هم می‌تواند منشأ محیطی و بیرونی داشته باشد؛ مثل سر و صدا و شلوغی و یا آشفتگی مکان مطالعه.

با این توضیح ما نباید در این زمینه خود را با دیگران مقایسه کنیم؛ چرا که تمرکز حواس امری نسبی است و یک شخص نمی‌تواند همیشه تمرکز ثابت و یکسانی داشته باشد و با توجه به شرایط در افراد متفاوت است.

ما تمرکز حواس را از همان کودکی و با کسب تجربه‌های مختلف یاد می‌گیریم. اگر زمینه مساعد باشد و از همان

دوران کودکی یاد بگیریم که چگونه تمرکز خوب داشته باشیم، بعدها کمتر با مشکلات حواس پرتی روبه‌رو می‌شویم. تمرکز در لغت یعنی تراکم، فشردگی مجموعه و چکیده. تمرکز در اصطلاح یعنی حفظ و نگهداری توجه. بدون تمرکز حواس، یادگیری متمرثر نخواهد بود. بنابراین همه‌ی افراد توانایی تمرکز دارند و چون تمرکز نسبی است، کسی نمی‌تواند ادعا کند کاملاً حواس پرت است و یا همیشه تمرکز حواس دارد.

تمرکز گاهی ساده است و گاهی مشکل. تمرکز در موضوع‌هایی که نیاز به تفکر و تجزیه و تحلیل دارند مشکل و تمرکز در موضوع‌هایی که جنبه‌ی تفریحی و سرگرمی دارند، بسیار آسان است.

تمرکز حواس یعنی عوامل حواس پرتی را به حداقل رساندن، تمرکز هر شخص به نسبت کاهش عوامل حواس پرتی او افزایش می‌یابد و بنا به موقعیت ذهنی و محیطی او تغییر می‌کند. بیشتر افراد گمان می‌کنند که تمرکز یک امر ذاتی و تغییر آن ناممکن است، در حالی که تمرکز یک امر اکتسابی است و باید هر روز پرورش و جهت داده شود و هر کس با هوش عادی خود می‌تواند به آن دست یابد. پس برقراری تمرکز حواس به میزان کاهش عوامل حواس پرتی بستگی دارد. یعنی هر چه عوامل مزاحم و مخل تمرکز بیشتر باشند توانایی حفظ تمرکز حواس کمتر است و بر عکس.

حواس پرتی؛ یعنی خارج شدن از روند مطالعه یا جریان کاری و فرو رفتن در افکار و تخیلات و یا انجام کار دیگر.

انواع تمرکز

تمرکز به صورت غیرارادی و ارادی انجام می‌گیرد.

تمرکز غیرارادی زمانی شکل می‌گیرد که شما به صورتی درونی به کار و یا حل مسأله‌ای مشتاق هستید. در این حالت شما بدون آن که آگاهی چندانی از تمرکز قوای خود برای حل مسأله داشته باشید به وسیله‌ی تمایل و اشتیاق درونی، بخش اعظم قوای خود را بر روی کار یا مسأله متمرکز می‌سازید. صورت دیگر تمرکز غیرارادی را می‌توان به هنگام هیجانات مشاهده نمود. زمانی که شما به طور ناگهانی از شنیدن صدایی دچار ترس می‌شوید، صدا و منشأ آن تمام افکار و اندیشه‌های شما را برای لحظه یا لحظاتی به طور کامل به کناری زده و به مانند پرده‌ای بر روی تمامی افکار شما کشیده می‌شود. در حالات هیجانی مانند خشم و ترس، تمرکز بر روی یک فکر و انقطاع از سایر افکار به قدری شدید است که انسان به تمامی ابزار و بازبچه‌ی فکر هیجانی می‌شود و در مقابل منشأ آن عکس‌العمل نشان می‌دهد.

تمرکز ارادی فکر زمانی پیش می‌آید که شما در تلاش برای انجام کار یا حل مسأله‌ای با افکار مزاحم و اخلاص‌گر مواجه می‌شوید و برای دست‌یافتن به موفقیت در انجام کار خود،

درصدد برمی آید افکار مزاحم را با توسل به روش‌هایی به کناری زده و بر موضوع مورد نظرتان متمرکز شوید تا بتوانید راه‌حل صحیح بیابید.

منشأ پراکندگی حواس

حواس‌پرتی یا منشأ ذهنی و درونی دارد و یا منشأ بیرونی و محیطی.

حواس‌پرتی درونی و ذهنی

عبارت است از اشتغال فکری انسان و اندیشه‌هایی که موانعی برای توجه دقیق به مطالعه و تمرکز حواس ایجاد می‌کنند. این موانع شامل مواردی از قبیل: درد، رنج، غم و غصه، نگرانی، گرسنگی و تشنگی، سردی و گرمی، ترس و خشم و شادی، سردرد و ... می‌باشد.

حواس‌پرتی بیرونی و محیطی

آن‌چه به محیط پیرامونی فرد ارتباط پیدا می‌کند و یا تحریکات غیرعادی که توسط حواس مختلف انسان ایجاد می‌شوند ممکن است فرایند تمرکز حواس را با اشکال مواجه کنند. تعدادی از این محرک‌ها عبارت‌اند از نور شدید یا ضعیف، صداهای نابه‌هنجار، روشن بودن رسانه‌های صوتی - تصویری و مانند آن‌ها. رهایی از حواس‌پرتی و ایجاد تمرکز حواس در افراد مختلف، متفاوت است و به حالات درونی،

تجربه‌ها مکان و موقعیت آن‌ها بستگی دارد. برخی از افراد اظهار می‌دارند که من آدم کاملاً حواس‌پرتی هستم و برخی دیگر می‌گویند نمی‌توانم تمرکز حواسم را روی کاری حفظ کنم. در حالی که این تفکر غلط است و هیچ‌کس نباید خود را فردی کاملاً حواس‌پرت یا فاقد تمرکز حواس بداند بلکه بهتر است وقتی که تمرکز حواس فردی دچار اختلال شد، بگویند در این لحظه و در محیط فعلی حواس‌پرتی من بیش‌تر و میزان تمرکز من کم‌تر است. لذا حواس‌پرتی بیش‌تر علل درونی دارد و به طبیعت خود فرد، ویژگی‌ها، حالات روحی و روانی، و عادات فردی بستگی دارد. بی‌شک حواس‌پرتی بیرونی آسان‌تر از عوامل حواس‌پرتی درونی برطرف می‌شود. پس می‌توان بدون توجه به عوامل محیطی مانند: سرو صدای زیاد، شلوغ بودن محیط و حتی هنگام مسافرت تمرکز حواس خود را حفظ کرد. اما نمی‌توان در حال گرسنگی و یا تشنگی شدید، نگرانی و ناراحتی، دگرگونی فکر و اندیشه با تمرکز مطالعه کرد و یا کار دیگری را با تمرکز انجام داد و مطالعات زیادی این موضوع را تأیید کرده است که یک انسان می‌تواند در محل پر سر و صدا و ناآرام با تمرکز و توجه کافی مطالعه کند.

روش‌های تقویت تمرکز حواس

اولین و مهم‌ترین ثمره‌ی برخوردار بودن از تمرکز فکری، کسب آرامش روحی و اعتماد به نفس است. تمرکز خوب موجب یادگیری بهتر می‌شود.

همه‌ی فعالیت‌های انسان برای توفیق، نیازمند تمرکز است. تمرکز حواس هنگام مطالعه کلید اصلی و اساسی درک و فهم مطالب است و کلید اساسی تمرکز حواس استفاده از روش‌هایی است که باعث تقویت و پرورش و مهارت در برقراری تمرکز حواس هنگام مطالعه می‌شوند. بنابراین بدون تمرکز حواس ممکن است درک و فهم مطلبی که فقط یک ساعت وقت لازم داشته باشد، ساعت‌ها وقت بگیرد اما به خوبی فهمیده نشود و مطالعه‌ی بی‌فایده‌ای صورت پذیرد و اثر مثبتی نداشته باشد. فردی که دچار عدم تمرکز است مانند بازیچه‌ی منفعلی است که ساعت‌ها اسیر یک فکر بی‌سرانجام می‌گردد و بالأخره به هیچ نتیجه‌ای هم نمی‌رسد و جز خستگی روحی چیزی عایدش نمی‌شود. روش‌ها و فنونی که به خواننده کمک می‌کند تا هنگام مطالعه، فعال باشد و مهارت خود را در ایجاد تمرکز حواس هنگام مطالعه تقویت و افزایش دهد عبارتند از :

۱- آمادگی برای مطالعه

برای شروع مطالعه، ابتدا باید خود را از جهات گوناگون آماده کرد، زیرا حداکثر آمادگی، مقدم‌های برای علاقه‌مندی به

مطالعه، ایجاد تمرکز حواس و یادگیری بهتر می‌باشد. منظور از آمادگی، پیدایش تمام شرایطی است که شخصی را قادر می‌سازد تا با اطمینان و اعتماد به نفس، به تجربه‌ی خاصی بپردازد. موفقیت یعنی تمرکز، تمرکز و تمرکز.

۲- آمادگی بدنی

به رشد و تکامل طبیعی بدن، تندرستی و نداشتن نقص‌های بدنی مربوط است. گاهی وجود بیماری‌هایی مانند زخم معده، میگرن و نظایر این‌ها باعث از بین رفتن تمرکز حواس و مانع مطالعه فرد می‌شود و فرد تا به دست آوردن تندرستی کامل قادر به برقراری تمرکز حواس و مطالعه‌ی ثمربخش نیست و انگیزه‌ی کافی هم برای مطالعه ندارد.

۳- آمادگی ذهنی

آمادگی ذهنی را می‌توان از خصوصیات نظیر رشد گویایی سالم، قدرت تفسیر و تعبیر اشکال، توانایی درک همانندی‌ها و ناهمانندی‌ها میان کلمات و ... دانست.

۴- آمادگی روانی

آمادگی روانی به شکل پیچیده‌ای با رشد و تکامل بدنی، ذهنی و اجتماعی آمیخته است. خستگی، بی‌قراری، بی‌تابی، کوتاهی زمان، نداشتن تمرکز در مطالعه، واکنش‌های منفی

نسبت به خود و دیگران، ضعف اعتماد به نفس و نظایر آن‌ها همگی نشانه‌ی نبودن آمادگی روانی است.

۵- داشتن علاقه به موضوع مورد مطالعه

مطالعه‌ی ثمربخش از دو عامل متأثر است: یکی علاقه نسبت به مطالب خواندنی، دیگری کاربرد ماهرانه‌ی فنون مطالعه نسبت به مطلب خواندنی که سبب می‌شود شخص به مطالعه‌ی بیش‌تر بپردازد، مطالعه‌ی بیش‌تر منجر به بهتر شدن فنون مطالعه می‌شود، کاربرد فنون بهتر، مطالعه را آسان‌تر، سریع‌تر و لذت‌بخش‌تر می‌سازد؛ در نتیجه علاقه‌ی خواننده نسبت به مطالعه افزایش می‌یابد. پس تا زمانی که فرد تمایل یا علاقه به انجام کاری نداشته باشد نمی‌تواند برانگیخته شود. لذا وقتی خواننده به موضوعی علاقه‌مند می‌شود، خود به خود بر آن تمرکز می‌کند، بیش‌تر دقت می‌کند و به راحتی مطالب را به حافظه می‌سپارد و بعداً هم خیلی راحت به خاطر می‌آورد.

۶- تعیین هدف

پس از علاقه پیدا کردن نسبت به مطالب، گام بعدی تعیین هدف مطالعه است. هدف، زیربنای انجام کار است و به فعالیت انسان جهت و نیرو می‌دهد. هدف ارزشمند، فرد را به خواستن و طلب کردن وادار می‌کند و نیروی لازم را برای

فعالیت در وی به وجود می‌آورد و سبب پیدایش تمرکز در او می‌شود. لذا هر فرد برای مطالعه باید هدف مشخصی داشته باشد. «زیرا تعلیم و تربیت علم اهداف است و همه بر این باورند که بدون داشتن هدف، یادگیری کاری بس دشوار و غیرممکن است» مطالعه‌ی بدون هدف یکی از عادات غلط مطالعه به‌شمار می‌رود.

۷- تعیین زمان و مکان مطالعه

یکی از راه‌های برقراری تمرکز حواس این است که مطالعه در آن ساعت از روز انجام گیرد که برای فرد مناسب‌تر است. اما تعیین مناسب‌ترین زمان برای مطالعه کاری دشوار است و به عادات فردی بستگی دارد. برخی افراد عادت دارند تا نیمه‌های شب بیدار بمانند و با استفاده از سکوت و آرامش شبانه با خیالی راحت و آسوده مطالعه کنند برخی دیگر عادت دارند شب زود بخوابند و صبح زود از خواب بیدار شوند و به مطالعه پردازند به علاوه اگر هر روز هنگام مطالعه در اتاق معینی بودید کم‌کم ذهنتان عادت می‌کند که به محض رسیدن به آن اتاق آماده‌ی تمرکز حواس و فراگیری شوید.» بنابراین ثابت بودن مکان مطالعه و مشخص بودن آن به علت دسترسی به آن و فراهم بودن وسایل مورد نیاز از قبیل کتاب‌های درسی، کتاب لغت، خط کش، قلم، میز مطالعه و نظایر آن جهت مطالعه موجب تمرکز حواس بیش‌تر و

آمادگی ذهنی هنگام مطالعه می‌شود. با این توصیف تعیین زمان، مکان و مقدار مطالعه باعث آگاهی از تمام زمینه‌های مطالعه، برقراری تمرکز حواس، عدم سردرگمی، جلوگیری از اتلاف وقت، انرژی و فهم بهتر مطالب می‌شود.

۸- ترک افکار منفی و داشتن افکار مثبت

مطالعه‌ی عمیق و یادگیری ثمربخش وقتی حاصل می‌شود که فرد تصور مثبتی از خود داشته باشد و به خود اعتماد کند. زیرا اعتماد به خود در موفقیت مؤثر است. وقتی می‌خواهید کاری انجام دهید از گفتن کلماتی همانند: نمی‌خواهم، نمی‌دانم، نمی‌توانم بپرهیزید. جمله‌ی «این کار محال» است را از دفتر زندگی خود خط بزنید، ترس و بدگمانی و بی‌ارادگی را از ذهن خود دور کنید. هرگز به خویشتن اجازه ندهید که هیجان‌ات و افکار منفی شما را در خود غرق سازد و تمرکز حواس شما را مختل کند. اعتماد به نفس داشته باشید و پیوسته نزد خود تکرار کنید که قادر به انجام کار هستم، می‌توانم انجام دهم و باید انجام دهم. بدین طریق تفکر مثبت را در خود پرورش دهید. قوی بودن اعتماد به نفس، احساس شغف و شادی را در شما به وجود می‌آورد و در حالت شادمانی از تمرکز حواس خوبی برخوردارید. بهتر فکر می‌کنید، بهتر مطالعه می‌کنید و نتیجه‌ی کارتان بهتر می‌شود.

لذا خودپنداری مثبت مهم‌ترین کمک برای تمرکز و یادگیری است اگر بتوانیم تصوّرات غلط و منفی را از ذهن خود دور نموده و تصوّرات مثبت را جایگزین کنیم، می‌توانیم علاقه به مطالعه و یادگیری را در خود ایجاد کنیم چرا که علاقه به مطالعه شرط اصلی و اساسی ایجاد تمرکز حواس به هنگام مطالعه است.

۹- طرح سؤال

طرح سؤال، یکی از شیوه‌های مطالعه‌ی دقیق و فعّالانه است که در تمام اوقات مطالعه مفید است. طرح سؤال پیش از مطالعه‌ی دقیق، فرد را وادار می‌کند تا به طور فعّالانه و با تمرکز و دقّت کافی و با انگیزه و علاقه به مطالعه بپردازد. طرح سؤال هنگام مطالعه یکی از روش‌هایی است که خواننده را فعّال و به طور عمقی او را درگیر مطالعه می‌کند و سبب برانگیختن جدّیت و تلاش وی به هنگام مطالعه می‌شود و فرد برای یافتن پاسخ به سوّالات، بهتر است تمرکز حواس خود را حفظ نماید، زیرا در هنگام مطالعه، نمی‌توان بدون تمرکز، پاسخ سوّالات را پیدا کرد. بعد از خواندن مطالب با طرح سؤال می‌توان میزان فراگیری خود را ارزش‌یابی نموده و به نقاط قوّت و ضعف خود پی برد این کار سبب ایجاد نظر انتقادی نسبت به مطالب در فرد می‌شود.

خواننده در مطالعات بعدی برای از بین بردن نقاط ضعف خود با دقت و تمرکز بیشتری مطالعه می‌کند.

۱۰- استفاده از راهنما

یکی از شیوه‌های برقراری تمرکز حواس، استفاده از راهنما چون؛ انگشت سبابه، مداد و ... به هنگام مطالعه است. زیرا استفاده از یک راهنما هنگام مطالعه باعث تمرکز حواس بهتر، افزایش سرعت مطالعه، عادت به روان خواندن، جلوگیری از برگشت، دوباره خوانی و اتلاف وقت و جلوگیری از خستگی چشم و ذهن می‌شود.

۱۱- خط کشیدن زیر مطالب مهم

استفاده از این روش یکی از شایع‌ترین راهبردهایی است که اغلب دانش‌آموزان و دانشجویان از آن استفاده می‌کنند. لذا هنگام مطالعه باید با استفاده از یک مداد، ایده‌ها و مطالب مهم و اساسی را علامت‌گذاری نمود. زیرا برای مشخص نمودن ایده‌ها و مطالب مهم و اساسی و خط‌کشیدن زیر آنها لازم است با تمرکز حواس و دقت خاصی به مطالعه مشغول شد. پس خط کشیدن زیر مطالب مهم باعث برقراری تمرکز حواس و جلوگیری از حواس پرتی می‌شود.

۱۲- یادداشت‌برداری هنگام مطالعه (چرا یادداشت تهیه کنیم؟)

شما طی دوران تحصیل، اطلاعات زیادی دریافت می‌کنید. به خاطر سپردن تمام آن‌ها، امری غیرممکن است. بنابراین تقویت مهارت یادداشت‌برداری، سودمند خواهد بود. ممکن است شما مجبور شوید یادداشت‌هایی از سخنرانی‌ها، کتاب‌ها، مجله‌ها و شاید فیلم‌های ویدیویی، رادیو یا تلویزیون تهیه کنید. یادداشت‌برداری به این معنا نیست که هر کلمه‌ای را که سخنران بیان می‌کند بنویسید و یا این که بخش‌های طولانی متن کتاب‌ها و مجله‌ها را کپی نمایید. کلید یادداشت‌برداری این است که در مورد زمان یادداشت‌برداری، چگونگی یادداشت‌برداری و مقدار جزییاتی که باید نوشته شوند، تصمیم بگیرید. توانایی تهیه‌ی یادداشت‌های خوب، مستلزم تمرین کردن است و باعث می‌شود تا در وقت شما صرفه‌جویی شده و به شما کمک کند مطالعه‌ی مفیدتری داشته باشید.

هدف اصلی یادداشت‌برداری این است که یادداشت‌ها طی تحصیل به شما کمک نمایند از مطالبی که خوانده‌اید یا در سخنرانی‌ها و سمینارها شنیده‌اید به خوبی استفاده کنید. ضمناً نگه‌داری بعضی از یادداشت‌ها به عنوان یک منبع دائمی مهم است تا بتوانید خیلی سریع‌تر از مراجعه به متن اصلی و یا تلاش برای یادآوری سخنرانی مورد نظر به آن‌ها

رجوع نمایید. یادداشت‌برداری به فهم یادگیری نیز کمک می‌کند، ما نمی‌توانیم اکثر مطالبی را که مطالعه کرده‌ایم به خاطر آوریم مگر این که به طور مرتب آن‌ها را مرور و یادآوری کنیم زیرا این برای حافظه‌ی درازمدت ما بسیار دشوار است.

یادداشت‌برداری با استفاده از واژگان خودتان، به یادآوری مطالب موجود در حافظه کمک می‌کند با مطالعه‌ی تئوری‌ها، بحث‌ها و دیدگاه‌ها به شکل یادداشت، نقاط ضعف و قوت آن‌ها را بهتر درک خواهید کرد. هنگام یادداشت‌برداری، درک مطالب، بیش‌تر از نوشتن کلمه به کلمه اهمیت دارد. برای یادداشت‌برداری به تمرکز و تلاش بیش‌تری نیاز است درحالی که خواندن یا گوش دادن تمرکز زیادی لازم ندارد. اگر سخنرانی، توجه شما را به خود جلب نکرده است، یادداشت‌برداری می‌تواند به شما کمک کند تا روی مطالب بیان شده تمرکز داشته باشید.

هنگام یادداشت‌برداری باید منابع و آنچه را که درصدد کسب آن هستید به خاطر داشته باشید چون با روش یادداشت‌برداری و این که محتوای آن چه باشد بر چگونگی سازمان‌دهی مطالب تأثیرگذار است.

متن‌های متفاوت به شیوه‌های متفاوت، یادداشت‌برداری می‌شوند. روش یادداشت‌برداری از یک سخنرانی با روش یادداشت‌برداری از یک کتاب دانشگاهی متفاوت است. هر

چه مطالب متن پیچیده‌تر باشد یادداشت‌های شما باید دارای جزئیات بیش‌تری باشد تا بتوانید آن‌ها را بهتر درک کنید. بنابراین یادداشت‌برداری نوعی تکرار درس است که هم سبب تمرکز حواس و هم موجب به خاطر سپردن بیش‌تر مطالب می‌شود. یادداشت‌برداری خوب، کاری جدی و فعال است که با اندیشیدن همراه است، لذا برای یادداشت‌برداری باید هنگام مطالعه فعال بود و لازمه‌ی فعال بودن، داشتن تمرکز حواس است و برای برقراری تمرکز حواس جهت نوشتن، هماهنگی چشم و مغز به منزله‌ی نوعی یادگیری تجسمی چندبعدی با قدرتی بی‌نظیر است که تمرکز حواس را تقویت نموده و فهم مطالب و سرعت یادگیری را افزایش می‌دهد.

اما با توجه به مطالب فوق اگر چنانچه شما از آن دسته افرادی هستید که تجربه‌ی خوبی از تمرکز ندارید، دلیل بر عدم توانایی شما در کسب این مهارت نیست. می‌توانید با تلاش و کوشش خود و انجام چند تمرین زیر تا حدود زیادی بر مشکلاتتان غلبه کنید :

انجام چند تمرین برای تمرکز بهتر

۱- پرورش ذهن آشفته

پرورش تمرکز، یک مهارت است. پرتاب توپ بسکتبال به طرف حلقه، تایپ کردن و یا مطالعه نیاز به مهارت دارند.

یادگیری یک مهارت نیز نیاز به تمرین و ممارست دارد. همان‌طور که وقتی دارویی را مصرف می‌کنید، در بدن بدون کمک شما عمل می‌کند و با کارهای شما تداخل پیدا نمی‌کند، در مورد یک موضوع هم همین‌طور است و نباید با ورود افکار دیگر برهم بریزد. عمل تمرکز، به تمرین احتیاج دارد. شاید در هنگام شروع تمرین‌ها، ابتدا تغییرات کمی را حس کنید، ولی پس از ۴ تا ۶ هفته که از پرورش ذهن و یادگیری مهارت‌ها گذشت، متوجه پیشرفت‌های قابل توجهی خواهید شد و پس از مدت کوتاهی درمی‌یابید که چه سال‌هایی را برای تقویت حافظه و تمرکز ذهن خود هدر داده‌اید.

برای شروع تمرین‌ها از این تکنیک‌ها استفاده کنید :

۱/۱- حواست را جمع کن.

۱/۲- روش عنکبوتی.

۱/۳- فرصتی برای افکار مزاحم.

سعی کنید از تکنیک‌هایی که مفید و مؤثر به نظر می‌رسند، استفاده کنید و حداقل به مدت ۳ روز آن‌ها را به طور صحیح به کار ببندید. اگر متوجه تغییرات کمی شدید، پیشنهاد می‌شود تمرین‌های خود را ادامه دهید، چون در تمرکز ذهن شما مؤثر خواهد بود. همچنین می‌توانید در محیط اطرافتان نیز تغییراتی بدهید که ممکن است برای شما مفید باشند.

۱/۱- حواست را جمع کن (الآن اینجا باش)

این شیوه ممکن است ظاهراً ساده به نظر بیاید، ولی در عین حال بسیار مؤثر است. هنگامی که حواستان پرت می‌شود و ذهنتان سرگردان است، مرتباً به خودتان هشدار دهید که «حواست را جمع کن». این روش کم‌کم سبب می‌شود که توجه شما به موضوع مورد نظرتان جلب شود.

برای مثال، هنگامی که در کلاس در حال کنفرانس هستید و ذهن شما را انجام تکالیفی که دارید، ساعت صرف غذا و یا هر چیز دیگری پرت کرده، به خودتان بگویید: «حواست را جمع کن و به کنفرانس توجه کن.» به هر حال تا حدی که ممکن است اجازه ندهید تمرکزتان به هم بریزد و دوباره این هشدار را پیش خودتان تکرار کنید. : «حواست را جمع کن.» یا الآن این‌جا باش.

هنگامی که افکار مزاحم خود را پیدا کردید، کم‌کم با تکنیک «حواست را جمع کن» به حال عادی برمی‌گردید. اگر یک شخص معمولی باشید، ممکن است این عمل را صدها بار در هفته انجام دهید. ولی طی روزهای آینده مدت زمانی که افکار خاصی در ذهن شما می‌ماند، طولانی‌تر می‌شود، یا به عبارت دیگر تمرکزتان در مورد موضوعی خاص بالا می‌رود. بنابراین صبور بوده تا شاهد پیشرفت‌های خود در این زمینه باشید.

۱/۲- روش عنکبوتی

این روش نیز یکی دیگر از تکنیک‌هایی است که پایه و اساس تمرکز است و به شما کمک می‌کند تا تمرکز داشته باشید و از حواس پرتی جلوگیری کنید.

اگر تار عنکبوتی را تحریک کنید، تار تکان می‌خورد و عنکبوت نسبت به جنبش تار، از خود واکنش نشان داده و می‌خواهد علت حرکت را بیابد، ولی وقتی چندین بار این عمل را تکرار کنید، خواهید دید که عنکبوت، دیگر نسبت به حرکت تار، هیچ عکس‌العملی از خود نشان نمی‌دهد و متوجه می‌شود که حشره‌ای به دام او نیفتاده است.

این روش را یاد بگیرید و ذهن خود را پرورش دهید و در برابر حواس پرتی تسلیم نشوید. وقتی کسی داخل اتاق می‌شود یا وقتی در به شدت به هم می‌خورد، نباید به خودتان اجازه دهید که حواستان پرت شود. شما باید تمرکزتان را برای هدفی که در ذهن دارید، حفظ کنید.

مثلاً در یک کنفرانس کلاسی اجازه دهید که دیگران جلوی شما حرکت کنند و سرفه کنند، بدون این که به آن‌ها نگاه کنید فقط بین خودتان و کنفرانس، تونل ارتباطی ویژه‌ای ایجاد کنید و بگذارید دیگران از این تونل خارج باشند و یا وقتی که با کسی صحبت می‌کنید، حواستان فقط به او باشد و به صورتش نگاه کنید و از حرف‌هایی که می‌زند یادداشت

بردارید. بگذارید همه چیز از ذهنتان خارج شود و به هیچ چیز جز او توجه نکنید.

۱/۳- فرصتی برای افکار مزاحم

در طول روز، زمان ویژه‌ای را به فکر کردن درباره‌ی مسایلی که به ذهن شما خطور می‌کنند و تمرکزتان را به هم می‌زنند اختصاص دهید. به طور مثال ساعت ۳۰/۴ تا ۵ بعدازظهر زمانی است که شما می‌توانید به این افکار بپردازید. هنگامی که این افکار مزاحم در طول روز به ذهن شما خطور کرد و باعث نگرانی شما شد، به یاد آورید که زمان ویژه‌ای را برای آن‌ها در نظر گرفته‌اید و اجازه دهید که از ذهن شما خارج شوند. کسانی که از این روش استفاده کرده‌اند، توانسته‌اند ۳۵ درصد از افکار مزاحم را در طول ۴ هفته در خود کاهش دهند.

گام‌های اساسی این روش عبارت‌اند از :

- ۱- زمان ویژه‌ای را هر روز به این افکار اختصاص دهید.
- ۲- وقتی افکار مزاحم وارد ذهن شما شدند، بدانید که زمان خاصی را برای فکر کردن برای آن‌ها در نظر گرفته‌اید.
- ۳- با تکنیک «حواس را جمع کن» هم می‌توانید این افکار را از ذهن خارج کنید.

۴- به خودتان اطمینان بدهید که در زمان مخصوصی حتماً به این افکار مزاحم که تمرکز شما را برهم می‌زنند، فکر خواهید کرد.

۲- اندازه‌گیری میزان حواس‌پرتی

کارت‌های کوچکی درست کنید و آن‌ها را به ۳ قسمت مساوی تقسیم کنید. یک قسمت را به صبح، یک قسمت را به بعدازظهر و قسمت سوم را به شب اختصاص دهید. هر بار که تمرکزتان به هم ریخت و حواستان پرت شد، یک خط در قسمت مربوط به آن بکشید. برای هر روز یک کارت تهیه کنید.

وقتی به اندازه‌ی کافی ماهر شدید خواهید دید که تعداد خط‌ها روزبه‌روز کاهش می‌یابد و این واقعاً جالب و هیجان‌انگیز است.

۳- زمان استراحت

استراحت کوتاهی برای خودتان در نظر بگیرید. هنگامی که استراحت می‌کنید، اکسیژن بیش‌تری به مغزتان می‌رسد. بلند شوید و برای چند دقیقه در اتاق قدم بزنید. وقتی ما برای مدت طولانی می‌نشینیم، خون بدن ما به دلیل نیروی جاذبه، به طرف پایین‌ترین نقطه‌ی بدنمان، یعنی پاها کشیده می‌شود.

ماه‌یچه‌های ما همانند یک پمپ عمل می‌کنند و هنگامی که ما راه می‌رویم، خون را به طور یک‌نواخت به سرتاسر بدن ما می‌رسانند. در نتیجه، اکسیژن بیش‌تری به مغز می‌رسد و باعث احساس شادابی و نشاط در بدن می‌شود.

۴- عوض کردن موضوع

بسیاری از دانش‌آموزان به وسیله‌ی تغییر دادن موضوع مطالعه، به تمرکزشان کمک می‌کنند. شما هم می‌توانید موضوع‌های متفاوتی را در نظر گرفته و با عوض کردن عنوان درس‌هایی که باید مطالعه نمایید، آن‌ها را منظم کنید.

۵- جایزه و پاداش

هنگامی که کاری را به طور کامل انجام دادید به خودتان پاداش دهید. کار شما ممکن است خیلی کوچک باشد و یا شاید یک مسؤولیت بزرگ، که شما باید آن را به پایان برسانید. پاداشی که برای خودتان در نظر می‌گیرید، ممکن است قدم زدن در اطراف ساختمان، خوردن یک لیوان آب و یا خواندن یک مطلب جالب و خنده‌دار در روزنامه باشد. برای پروژه‌های مخصوص، مانند پروژه پایان‌ترم یا دوره کردن یک کتاب حجیم، پاداش و جایزه‌ی ویژه‌ای در نظر بگیرید که اگر آن‌ها را انجام دادید؛ برای خودتان مثلاً یک پیتزای مخصوص بخرید، به سینما بروید و یا بعدازظهر

تلویزیون تماشا کنید. بعضی از جایزه‌ها می‌توانند خیلی بزرگ باشند. از این جوایز برای تکالیف سخت یا پروژه‌های طولانی استفاده کنید. وقتی کار بزرگی را انجام دادید، از پاداش‌های معمولی استفاده نکنید.

حافظه

چگونه می‌توان حافظه‌ی بهتری داشت؟ یادگیری و حفظ مطالب به چند صورت امکان‌پذیر است؟ چگونه می‌توان حافظه را به فعالیت واداشت؟

انسان به عنوان یکی از موجودات عالم، امتیازات زیادی نسبت به سایر موجودات دارد. یکی از این امتیازات، قدرت یادگیری، تفکر و حفظ اطلاعات است.

حافظه عبارت است از کُنشی که احیای تجارب گذشته را دربرمی‌گیرد. یا یک استعداد همگانی در به‌خاطر سپاری روی داده‌ها و اطلاعات و همچنین یادآوری آن‌ها. پس حافظه قابلیت رشد، تقویت و پرورش را داشته و بیش از همه به تمرین نیاز دارد. حافظه شبیه عضله می‌باشد که با تمرین کردن پرورش یافته و تقویت می‌گردد و در صورت عدم به‌کارگیری سست و تنبل می‌شود.

یادگیری یک فرایند طبیعی و دایمی در سراسر زندگی است که با تجربیات عملی همراه است. بدین معنی که کارها تکرار می‌شود تا زمانی که یادگیری صورت می‌گیرد.

این یکی از اسرار یادگیری است. شخصی که قادر است به سرعت کتاب بخواند یا کسی که حافظه‌ای قوی دارد. توسط دیگران تحسین می‌شود. اما حافظه‌ی قوی چیزی است که

نیاز به کوشش ندارد. کسی که حافظه‌ای قوی دارد وقت زیادی را به مطالعه اختصاص می‌دهد تا دانش خود را گسترش داده و حافظه‌ی خود را بهبود بخشد و یا شخصی که می‌تواند سریع کتاب بخواند، آن‌چه قابل ملاحظه است علم زیاد او از موضوع است که سبب شده حافظه‌ی قوی داشته باشد. هر شخص به عنوان یک فراگیر می‌تواند توانایی یادگیری خود را تقویت نماید. در یک جامعه‌ی علمی، بسیار مهم است که مهارت‌های یادگیری درازمدت را توسعه دهیم. در دنیای درحال تغییر ما، توسعه‌ی یک یا چند موضوع در آینده، کافی و مؤثر نخواهد بود، یادگیری درازمدت کلید آینده است و فراگیر را قادر خواهد ساخت که استعدادهای بالقوه‌ی خویش را به فعل برساند.

در جهانی که پیوسته با تغییر یا دگرگونی و نوآوری‌های ارزشمند همراه است؛ از طریق یادگیری می‌توان به صورت مستقل به توسعه و بهبود دست یافت. همه‌ی ما مشتاقیم که یاد بگیریم و بفهمیم. اما اغلب در راه یادگیری، وقت، انرژی و هزینه‌های زیادی را صرف می‌کنیم. گاهی هم به طور طبیعی می‌آموزیم، که در این صورت، ممکن است به سمتی سوق پیدا کنیم که به طور غیرمؤثر بیاموزیم.

مهم است که به خاطر داشته باشیم؛ یادگیری، به خصوص کسب مهارت‌ها همه وقت اتفاق می‌افتد و این امکان وجود دارد که بر روی تجربیات قبلی کار کرده و طبق معیارها،

آن‌ها را سنجیده و ارزیابی کنیم که یادگیری به چه مقدار اتفاق افتاده است. اگر نتیجه‌ی کار منظم نباشد احتمال این که بفهمیم چه قدر یادگیری اتفاق افتاده ممکن نیست. در این صورت ضروری است که یکی از هدف‌های آموزشی برای ورود افراد به دانشگاه، یادگیری دراز مدت باشد. بنابراین حافظه و یادگیری ارتباط بسیار نزدیکی با یکدیگر دارند. به طوری که اگر حافظه، یعنی توانایی نگه‌داری وجود نداشته باشد، یادگیری نیز اتفاق نخواهد افتاد و برعکس اگر به درستی مطلبی را نفهمیده باشیم حفظ کردن آن نیز مشکل خواهد شد.

انواع حافظه

۱- حافظه‌ی حسی

وقتی محرک‌های محیطی (نور، صدا، بو و ...) به وسیله‌ی گیرنده‌های حسی دریافت می‌شوند. وارد حافظه‌ی حسی می‌شوند. این مرحله نخستین مرحله‌ی یادگیری و به یادسپاری اطلاعات است. مدت‌زمان ذخیره‌سازی اطلاعات در این حافظه بسیار کوتاه و از یک ثانیه تجاوز نمی‌کند.

۲- حافظه‌ی کوتاه مدت

بعد از این که اطلاعات وارد شده به حافظه‌ی حسی مورد دقت و توجه قرار گرفت و به الگوهای تصویری یا صوتی

تبدیل گردید، به حافظه‌ی کوتاه‌مدت انتقال می‌یابند و به صورت رمز درمی‌آیند. اطلاعات وارد شده به حافظه‌ی کوتاه‌مدت ۳ ثانیه در این حافظه باقی می‌ماند و پس از آن فراموش می‌شود (مگر آن که تکرار شود)

۳- حافظه‌ی بلندمدت

تکرار مطالب موجود در حافظه‌ی کوتاه‌مدت سبب انتقال آن به حافظه‌ی بلندمدت می‌شود. برای این انتقال، به زمان و کوشش زیادتری نیاز است. این حافظه و حفظ اطلاعات، چند دقیقه پس از یادگیری تا آخر عمر شخص را شامل می‌شود.

حافظه و مرور

برای خوب به خاطر سپردن مطالب، برخلاف آنچه رایج است، احتیاجی نیست که بنشینیم و بارها مطلب را از اول تا آخر خوانده و کلمه کلمه، آن را مکرراً مورد مطالعه قرار دهیم و حفظ کنیم. متأسفانه این روشی است که اکثر دانش‌آموزان ما به کار می‌برند. یعنی روشی باصرف وقت زیاد، زحمت و رنج فراوان با راندمان کم و طول مدت به یادآوری کوتاه و خلاصه بدترین روش ممکن! مرورهایی که بدون فاصله‌ی زمانی انجام گیرد مطالب را به حافظه‌ی کوتاه‌مدت می‌سپارد و گاه مقدار بسیار جزئی از آن در حافظه‌ی درازمدت جای می‌گیرد. به همین علت است که قسمت عمده‌ی یادگرفته‌های دانش‌آموزان ما، هر چند مطالب را خوب

فراگرفته و احياناً امتحان را با نمره‌ی خوب گذرانده باشند، پس از مدت کوتاهی به فراموشی سپرده می‌شود. این را می‌توانید به سادگی امتحان کنید. مطالبی را که یک هفته، یک‌ماه یا یک‌سال قبل خوب حفظ کرده بودید در ذهن مرور کنید. سپس به منبع آن مراجعه نموده و مقایسه نمایید، متوجه خواهید شد که قسمت عمده‌ی آن را از یاد برده‌اید. این قبیل درس خواندن و حفظ کردن، مطالعه و یادگیری را به صورت کاری سخت درمی‌آورد، وقت زیادی را تلف می‌کند، فرصت استراحت، تفریح و خواب و خوراک را می‌گیرد و نهایتاً، بهترین ایام زندگی و بهترین کاری را که می‌توان به صورت یکی از لذت‌بخش‌ترین تفریحات درآورد، تبدیل به عذابی الیم می‌نماید.

اغلب دانش‌آموزان و دانشجویان در موقع امتحانات وقت کم می‌آورند. با یک حساب ساده معلوم می‌شود که در واقع وقت زیادی را تلف می‌کنند. اگر قرار باشد برای حفظ کردن هر مطلبی، به طوری که معمول است، سه چهار بار آن را تمام و کمال بخوانیم، برای هر یک ساعت مطالعه سه چهار ساعت وقت، صرف دوباره و سه‌باره خوانی آن می‌شود. ولی اگر به طریق یاد شده در این قسمت با صرف وقت کم‌تر از نیم‌ساعت، مرورهای تنظیم شده‌ی کوتاه‌مدت با فاصله‌های زمانی انجام گیرد، نه تنها برای هر یک ساعت مطالعه و مرور مربوط، دو سه ساعت وقت صرفه‌جویی می‌گردد، بلکه بدین

طریق، یادگیری جدید به طرف حافظه‌ی دراز مدّت رانده شده و با درصد بالاتر به مدّت طولانی‌تری در ذهن باقی می‌ماند.

اولین مرور، به‌خصوص اگر یادداشت‌برداری شده باشد، باید نسبتاً مرور کامل یادداشت‌ها باشد یعنی بررسی یادداشت‌های قبلی و اصلاح آن‌ها به صورت نسخه‌ی پاک‌نویس و تجدیدنظر شده. مرورهای دوم، سوم، چهارم و غیره باید به صورت زیر باشد:

بدون مراجعه به آخرین یادداشت‌ها، هر چه را که به‌خاطرتان می‌آید (به‌طور سرسری) یادداشت کنید. این یادداشت‌ها باید با آخرین یادداشت‌های شما مقابله شده و تصحیحات و اضافات لازم منظور گردد.

یکی از برجسته‌ترین خصوصیات مرور صحیح، تأثیر فزاینده‌ای است که بر کلیه‌ی جنبه‌های یادگیری، تفکر و حافظه دارد. کسی که مرور نمی‌کند به‌طور مداوم تلاشی را که برای انجام هرگونه تکاپوی یادگیری به‌کار برده است نقش برآب کرده و به‌خود زیان فراوانی وارد می‌آورد. هربار که در وضعیت تازه‌ای برای یادگیری قرار می‌گیرید. (یعنی شروع به مطالعه می‌کنید.) یادآوری یادگرفته‌های قبلی در حدّ بسیار پایینی فروکش کرده و ارتباطی که باید به‌طور اتوماتیک برقرار شود کم می‌گردد. این بدان معنی است که درک شما از مطالب تازه به حدّی که باید کامل باشد نرسیده

و همچنین، کارایی و سرعت شما در مطالب جدید نیز کم‌تر خواهد بود. این روند در یادگیری، سیر نزولی خواهد داشت و به سرخوردگی عمومی و عدم توانایی برای هر نوع یادگیری منجر می‌گردد. هر بار که مطلب جدیدی یاد گرفته شود به فراموشی سپرده شده و هر بار که دست به مطلب تازه‌ای برای فراگیری بزنید بیشتر خود را تحت فشار احساس می‌کنید. نتیجه این است که افراد بسیاری، پس از پایان امتحانات خود، به ندرت رغبت می‌کنند دوباره به کتاب‌های درسی دست زده و آن‌ها را مطالعه کنند!

در زمینه‌ی یادگیری، حفظ و نگهداری مطالب «دقت، تکرار و تداعی معانی» قوانین طبیعی سه‌گانه‌ی حافظه هستند.

عوامل مؤثر بر حافظه

باید توجه داشت که ذهن آدمی هم‌چون دیگر اعضای بدن احتیاج به مواد غذایی و مراقبت دارد. همان‌طور که برای وضع پوشش خود دقیق هستیم باید به بهداشت و سلامت حافظه و مغز دقت کنیم. هنگام کار و فعالیت‌های ذهنی، برای سلامتی و جلوگیری از فرسودگی زودرس حافظه نیز باید موارد بهداشتی زیر را رعایت کرد:

۱- تأثیر تغذیه‌ی مناسب بر حافظه (اعم از اکسیژن و غذا):
تغذیه‌ی مناسب یکی از مهم‌ترین عوامل در افزایش کارایی حافظه است. کلسیم و منیزیم و فسفر سه عنصر اساسی و

ضروری برای حافظه به شمار می‌آیند و با تغذیه‌ی مناسب مانند استفاده از جوانه‌ی گندم، لبنیات، جگر، بادام، گردو، فندق، سبزیجات و تخم‌مرغ می‌توان مواد مورد نیاز مغز را تأمین کرد و در فعالیت‌های شدید ذهنی باید از مصرف زیاد چربی، نان، و قند پرهیزید و تا حد امکان از غذاهای دارای پروتئین مانند تخم‌مرغ، گوشت - جگرسیاه و ماهی استفاده کنید. ویتامین‌های گروه B کار مغز و فعالیت‌های فکری را آسان‌تر و بهتر می‌کند. به‌طور کلی در نظر داشته باشید که پرخوری و معده‌ی سنگین، فعالیت ذهنی را سست و محدود می‌کند.

برای تسهیل کار فکری و کمک به حافظه باید خون و اکسیژن کافی فراهم باشد. در هر ساعت یک بار پنجره‌ی اتاق خود را باز کنید (بهترین زمان، استراحت بین یادگیری‌هاست) و مدت یک یا دو دقیقه نفس عمیق بکشید. توجه داشته باشید که ورزش صحیح و مناسب نیز باعث افزایش گردش خون مغز شده و به تقویت حافظه کمک می‌کند و قدرت یادگیری را افزایش می‌دهد.

۲- تأثیر استرس بر حافظه: استرس یکی از عواملی است که موجب رکود ذهن در مرحله‌ی فکر کردن می‌شود. استرس در دو مرحله‌ی مهم باعث اختلال در عمل حافظه می‌شود: یکی در مرحله‌ی ثبت اطلاعات و دیگری در مرحله‌ی یادآوری اطلاعات. مسایلی چون مرگ یا حادثه‌ی ناگوار

برای یکی از اعضای خانواده، ترس و خوشحالی بیش از حد می‌تواند بر کارایی حافظه تأثیرگذار باشد.

توجه: اکثر دانش‌آموزان موقع امتحان معمولاً به طرف پایین خیره می‌شوند که این عمل کارایی حافظه را در یادآوری مطالب پایین می‌آورد پس بهتر است که با چشمانی باز به گوشه‌ی بالا و چپ یا بالاتر و راست بنگرید. این عمل فیزیکی به نمیکره‌های مغز کمک می‌کند تا همکاری بهتری داشته باشند و امکان دستیابی شما به اطلاعات را فراهم آورند.

۳- تأثیر استراحت بر حافظه: هنگام مطالعه نباید خسته باشید، اگر احساس خستگی می‌کنید کمی باید استراحت کنید و بعد مطالعه را شروع کنید. پس از یادگیری نیز حتماً استراحت کنید تا آموخته‌های شما مجال استحکام و پایداری در حافظه را پیدا کنند و از تداخل مطالب جلوگیری شود.

۴- تأثیر آرامش بر حافظه: تا حدّ ممکن در هنگام مطالعه آرامش بیش‌تری داشته باشید چون در وضعیت آرامش، امواج آلفا که بین ۸-۱۳ هرتز است در مغز منتشر می‌شود. در این حالت انسان می‌تواند از حداکثر نیروهای مغز خویش بهره‌جوید و یادگیری و به‌خاطر سپاری را تسهیل کند. در ضمن حفظ آرامش و حالت طبیعی ارگانیسم، کارکرد طبیعی مغز و اعصاب را نیز تسهیل می‌کند.