



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

زمان چاپ: ۱۴۰۰/۰۴/۱۵

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

## بررسی علل و عوامل افت تحصیلی در دانش آموز و ارائه راه کارهای عملی

سارا بناکار حقیقی شیرازی<sup>۱</sup>

۱ - لیسانس تربیت بدنی و علوم ورزشی. دبیر رسمی اداره آموزش و پرورش استان فارس. ایران

### چکیده:

یکی از سوژه های مورد توجه اکثر خانواده ها ، مسائل تحصیلی فرزندان است والدین دوست دارند فرزندانمان بیشترین و بهترین پیشرفت تحصیلی را داشته باشد و از طرف دیگر ، افت تحصیلی ، برای آنها موضوعی غیر قابل پذیرش است . والدین از این که فرزندانمان به هنگام ورود به دوره های ابتدایی و متوسط دچار افت می شود . متعجب شده و سوال می کنند که چرا دیگر فرزندانمان انگیزه ای برای درس خواندن ندارد ؟

دریافتن دلایل ضعف و مشکلات تحصیلی دانش آموزان ، عمدتاً به مسائلی از قبیل تنبلی و بی خیالی و بازیگوشی استفاده می شود

به جرأت می توان گفت که والدین ، مدارس ، معلمان و سایر افراد در ارتباط ، در موضوع مسائل تحصیلی دانش آموزان ، بسیار ساده انگارانه و سطحی رفتار می کنند کمتر کسی است که در علت یابی افت تحصیلی به ( لذت یادگیری ) نیز توجه کند ! به چندین و چند دلیل ، ما یعنی مدرسه و والدین ، کاری می کنیم که لذت یادگیری از دانش آموز گرفته می شود ، وقتی این لذت کم می شود و یا از بین می رود ، طبعاً افت انگیزه و به دنبال آن افت تحصیلی پیش می آید. در نوشتار پیش رو از روش کتابخانه ای و مروری استفاده شده است.

کلمات کلیدی : دانش آموز. افت تحصیلی. راه کار



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

مقدمه :

کودکان از بدو تولد به طور طبیعی ، دارای انگیزه یادگیری هستند . تلاش کودک برای دسترسی به یک اسباب بازی ، تلاش وی برای راه رفتن ، کوشش برای خوردن بدون کمک دیگران و ... مثال هایی از انگیزه های طبیعی آنها برای یادگیری است و این انگیزه های اولیه ، بعدها در فعالیت های آموزشی نظیر خواندن و نوشتن به کار گرفته می شوند .

اگر کودکان انگیزه های برای یادگیری ندارند ، به این دلیل است که موانعی بر سر راه انگیزه های طبیعی آنها بوجود آمده است .  
آنهايي که به این باور رسیده اند که

نمی توانند در فعالیت های آموزشی موفق باشند ، تلاششان را متوقف می کنند یا به اندازه کافی تلاش نمی کنند ، زیرا فکر می کنند که تلاش آنها به نتیجه نخواهد رسید . بنابراین به راحتی نا امید شده و باور می کنند که یادگیری سخت است . آنگاه به دلیل توقف تلاش ، فرصت تجربه و لذت یادگیری چیزهای تازه را از دست می دهند و به تدریج به این باور می رسند که هر موفقیتی هم که کسب کنند ، مربوط به شانس یا شرایط است

اما برآستی چرا چنین اعتقادات منفی در کودکان به وجود می آید ؟ گاهی اوقات به دلیل این که موانعی وجود دارند و بر توانمندیهای آنها در یادگیری اثر می گذارند ، ممکن است ناتوانی در یادگیری داشته باشند یا مشکل یا تأخیری در مراحل رشدشان وجود داشته باشد. افسردگی یا فشارهای مزمن زندگی نیز ، یادگیری را به مراتب سخت تر می کند . بچه هایی که از قبل تجربه شکست داشته اند ، به دلیل این که باور کرده اند که نمی توانند کارشان را درست انجام دهند ، بیشتر آماده برای توقف تلاش هستند . هم چنین نگرش های بزرگسالان درباره موفقیت های تحصیلی ، می تواند بر اعتقاد و باورهای آنها اثر بگذارد . رقابت در مدرسه ، جایی که همیشه یکی موفق و دیگری شکست خورده است ، نیز می تواند جنبه یأس آوری برای کودکان داشته باشد ، بویژه برای آنهايي که هیچ وقت نمی توانند بهترین باشند کودکانی که تجربه موفقیت نداشته باشند ، یا موفقیتشان تشخیص داده نشود ، در انگیزه تحصیلی افت نشان می دهند . در کودکان که والدین یا دوستانش برای مدرسه به عنوان یک جایگاه مهم ، ارزش قائل نیستند نیز ، انگیزه تحصیلی کاهش پیدا می کند . اما اگر فرزند شما هم اکنون مشکلاتی در انگیزه تحصیلی دارد چه باید کرد ؟



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

\* با فرزند خود راجع به مشکل صحبت کنید.

\* به منظور شناسایی عرصه هایی که نیاز به اصلاح دارند ، با معلم فرزند خود صحبت کنید .

\* بگذارید فرزندان بدانند که شما مشتاق کمک به او برای بهتر شدنش هستید

\* به فرزند خود کمک کنید کارهایی را که می تواند انجام دهد شناسایی کند تا بتواند بیشتر بر کارهایی که در آن زمینه ها مشکل

دارد ، تمرکز کند

\* به فرزند خود کمک کنید چیزهایی را که دوست دارد و می توانند برای کمک به انجام تکالیف درس مفید واقع شوند ، شناسایی

کند ( به عنوان مثال : اگر یک کودک علاقه به حیوانات دارد راجع به آنها کتاب بخواند ، بنویسید ، داستان بسازد و غیره)

\* برای تلاش که انجام داده است ، پاداش در نظر بگیرید

\* مناسبت هایی که یادگیری را تهدید می کند نظیر تماشای زیاد تلویزیون ، بازیهای کامپیوتری، زمان استفاده از کامپیوتر و غیره

را محدود کنید

\* زمان مطالعه فرزند خود را هر روز به مقدار کمی مثلاً ۵ تا ۱۰ دقیقه افزایش دهید تا به یک هدف قابل قبول و مسئولانه در این

زمینه برسید ( مثلاً رسیدن به ۳۰ دقیقه مطالعه اضافی روزانه)

\* با معلم ، مشاور یا روانشناس مدرسه جهت دریافت کمک و راهنمایی صحبت کنید .

\* اگر هیچ یک از این کارها مؤثر واقع نشد ، نگران نباشید . اگر لازم بود در جست و جوی مشاوره یا سایر خدمات بیرون از مدرسه

بر آیید.

البته برای افزایش انگیزه تحصیلی در کودکان ، کارهای زیادی وجود دارد که والدین می توانند انجام دهند از جمله : برقراری رابطه

ایده آل کودک - والد ، در هنگام تربیت و تأدیب کودکان ، قاطع و منصف باشید ، به کودکان خود آموزش دهید در منزل

مسئولیت پذیر باشند مانند انجام کارهای روزمره و انتظار داشتن یک رفتار مناسب ، برای ایجاد یک رابطه خوب والد - فرزندی

تلاش جدی داشته باشید و زمانهایی را صرف داشتن اوقات خوش با کودکان خود کنید ، فعالیت های خانوادگی که یادگیری را



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

تشویق کنند مانند دیدار از کتابخانه ها و موزه ها را ترتیب دهید ، راجع به مدرسه با کودکان خود صحبت کنید ، یک برنامه روزانه برای انجام تکالیف درسی ترتیب دهید و فرزندش باید بداند چه موقع از روز از او انتظار می رود که تکالیف مدرسه خود را انجام دهد.

مطمئن شوید قبل از این که فرزندتان به کارهای دیگری که حواس او را پرت کند بپردازد ، تکالیف مدرسه خود را به اتمام برساند و در آخر اشاره می کنیم که به فرزند خود نشان دهید که برای معلم یا معلمان او احترام قائلید و ارتباط مستمر با معلم داشته و با او همکاری کنید.

چرا ما بعضی مطالب را یاد نمی گیریم یا به یاد نمی آوریم!؟

بعضی از مربیان و والدین از این که می بینند کودکان و نوجوانان مطالب را به درستی یاد نمی گیرند یا آنها را فراموش می کنند ، به شدت ناراحت هستند ، زیرا علاوه بر این که اقدامات و زحمات خود را بی اثر یا به هدر رفته می پندارند ، گاه نگران می شوند و این سؤال برایشان مطرح می شود که نکند و نوجوانشان عیب ، یا بیماری خاصی داشته باشد .

مربیان و والدین غالباً می پرسند:

چرا کودکان و نوجوانان مطالب را فراموش می کنند؟

آیا مطالب را به درستی یاد گرفته بعد فراموش می کنند؟

چه کنیم تا این وضع پیش نیاید ، یعنی چه گونه از ضعف در یادگیری و به یادآوردن جلوگیری کنیم؟

بعضی از مربیان و والدین ، ضمن طرح پرسش های بالا ، می خواهند بدانند که چگونه حافظه کودکان و نوجوانانی را که اشکالی ندارند ، تقویت کنند و بر کارایی آنها بیفزایند و از آموزش های خود نتیجه بهتری بگیرند.

برای یافتن جواب این پرسش ها ، نخست باید علت های ( یاد نگرفتن ) و ( به یاد نیوردن ) را بشناسیم



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

البته لازم به توضیح است که ما در این جا علت های یاد نگرفتن و به یاد نیوردن را در کودکان ، نوجوانان ، جوانان و بزرگسالان ( سالم ) بررسی می کنیم و به مسئله فراموشی در اثر کهولت سن که غالباً به دلایل جسمانی مانند سخت شدن شریانهای مغزی یا روانی یا هر دو عامل جسمانی - روانی به وجود می آید ، نمی پردازیم.

## علت های عمده یاد نگرفتن

یاد نگرفتن اغلب نتیجه یک یا چند عامل کلی زیر است:

\*ضعف در یادگرفتن مطالب یا فرا گرفتن ناقص

در افراد سالم ، ناتوانی یا ضعف در یادگیری ، به علل مختلف و از جمله علل عمده زیر است :

۱- نداشتن هدف برای یادگیری

۲- نبودن انگیزه (علاقه) کافی برای یادگیری

۴- عدم توجه و دقت کافی به مطلب یا موضوع مورد نظر (آموختن)

عدم توجه به آموختنی نیز ممکن است به دلایل زیر باشد:

الف) نبود علاقه و انگیزه کافی

ب) جالب نبودن محرک

ج) وجود موانعی برای توجه و دقت

د).ناکافی بودن رشد جسمانی / روانی (ذهنی ، عاطفی ، اجتماعی و اخلاقی) یادگیرنده

ه) نداشتن زمینه قبلی (معلومات پایه) برای یادگیری

و).وجود نارسایی یا اشکال در حواس (بینایی ، شنوایی ، بویایی ، چشایی و بساوی)



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

ز). وجود مشکلات و مسایل عاطفی / هیجانی ( اضطراب شدید ، نداشتن اعتماد به نفس ، ترس از عدم موفقیت و...) ...

ح). تأثیر منفی آموختنی ها بر یکدیگر ، این تاثیر منفی ، بر اثر دو عامل بروز می کند :

1. منع موثر قبلی)

تداخل آموخته های قبلی در آموخته های بعدی را اصلاحاً منع قبلی می گویند

2. منع موثر بعدی

( تداخل آموخته های بعدی در آموخته های قبلی را اصلاحاً منع بعدی می گویند.)

**علت های عمده به یاد نیوردن**

1. یادگرفتن ناقص

2. نبودن محرک مناسب

3. سرکوب اطلاعات

4. نبودن انگیزه برای به یاد آوردن

5. گذشت زمان

6. آسیب مغزی یا بیماری

برای روشن تر شدن موضوع ، یعنی شناخت علل عمده یادنگرفتن و به یاد نیوردن ، هر یک از نکات فوق را در زیر مورد بحث قرار

می دهیم.

**علتهای ضعف در یادگیری:**

۱- نداشتن هدف برای یادگیری:



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

هدف ایجاد انگیزه می کند. وقتی هدف متناسب با علایق، توانایی ها و امکانات اجرایی یادگیرنده باشد، در او علاقه برای یادگرفتن به وجود می آورد. بسیاری از مواقع نداشتن هدفی مشخص، روشن، قابل دسترس و متناسب با یادگیرنده و امکانات اجرایی او، باعث می شود که یادگیری به خوبی صورت نگیرد.

۲- نبودن انگیزه کافی برای یادگیری:

یادگیری به انگیزه (علاقه) نیاز دارد. انگیزه میل و رغبت برای رسیدن به یک هدف معین است. هر چه انگیزه بیشتر باشد، فرد در راه رسیدن به آن هدف کوشش و فعالیت بیشتری می کند. بسیاری از ما کودکان یا نوجوانانی را می شناسیم که مثلاً در درس ریاضی ضعیف هستند و اطلاعات بسیار کمی درباره آن دارند، در حالی که در فعالیتی مانند فوتبال وضع بسیار رضایت بخشی دارند و اغلب تعجب می کنیم از این که می بینیم چه اطلاعات دقیق و وسیعی در این زمینه دارند.

فرق بین معلومات کودک یا نوجوان در زمینه درسی، مانند ریاضی و فعالیتی مانند فوتبال در این است که فوتبال مورد علاقه و توجه او است ولی به ریاضی علاقه چندانی ندارد. بنابراین، هنگامی که انگیزه برای یادگرفتن وجود داشته باشد، فرد در راه انجام آن کوشش می کند. لذا می بینیم که یکی از دلایلی که کودکان و نوجوانان مطلبی را به خوبی یاد نمی گیرند، بی میلی و نداشتن انگیزه است.

3. عدم توجه و دقت کافی به آموختنی:

یکی از مسائلی که بسیاری از مربیان مطرح می کنند بی توجهی یا بی دقتی دانش آموزان به مطالب آموختنی است.

بسیاری از مربیان و والدین و تعدادی از کارشناسان تعلیم و تربیت، بی توجهی و بی دقتی را مهم ترین علت یاد نگرفتن می دانستند و اظهار می کردند که مربیان و والدین باید در زمینه به وجود آوردن توجه و دقت، آگاهی بیشتر پیدا کنند و بدانند به چه وسیله توجه یادگیرندگان را افزایش دهند. برای این که شخص چیزی را به خوبی بفهمد و یاد بگیرد، باید ابتدا به آن توجه کند. به طور کلی، هر چه بیشتر به چیزی توجه کنیم بهتر آن را درک می کنیم. اشخاص که دارای توانایی های حسی (بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و بساواپی) سالمی هستند و می توانند آنها را به درستی به کار برند، اغلب به علت ندیدن یا نشنیدن چیزهایی که در محیط آنهاست فرصت هایی را برای یادگیری از دست می دهند و علت اساسی این امر در عدم توجه کافی است.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

برای چاره این مشکل باید بفهمیم و بدانیم که چرا یادگیرندگان به چیزی توجه کنند و از آن مهم تر ، چرا به چیزی توجه نمی کنند .

## علل توجه نکردن :

توجه نکردن علل زیادی دارد . که در این جا به شرح چند علت عمده آن می پردازیم :

الف ) نبودن علاقه و انگیزه کافی : معمولاً اشخاص به چیزی که بیشتر علاقه داشته باشند ، بیشتر توجه می کنند . یکی از علتهای عدم توجه ( دقت نکردن ) نداشتن علاقه لازم است . از این رو باید بدانیم که چگونه کودکان و نوجوانان را علاقه مند کنیم که به آنچه می خواهیم و باید یاد بگیرند ، توجه کنند .

ب ) جالب نبودن محرک : بسیاری از مواقع مطلب طوری مطرح می شود که توجه را به خود جلب نمی کند . یعنی با این که کودک یا نوجوان مایل به یاد گرفتن است ، به علت جالب نبودن موضوع ، یا اصلاً به آن توجه نمی کند یا پس از مدت کمی خسته و بی علاقه

می شود . برای این که چنین اشکالی پیش نیاید ، باید آموختنی ها جالب باشند و توجه و دقت را جلب کنند .

ج ) وجود موانع و عوامل بازدارنده توجه :

گاه با این که مطلب جالب است و یادگیرنده به آن توجه نیز دارد ولی این توجه ادامه

نمی یابد و پایدار نیست . مثلاً صدای تصادف اتومبیل ها در خیابان ، زنگ تلفن و یا سر و صدای بچه ها در خانه و یا شنیدن صدای بلند معلم از کلاس مجاور و ..... برای چند لحظه مانع تمرکز توجه به فعالیتی مانند حل مسئله حساب یا حفظ کردن شعر شده ، موجب ( پرتی هواس ) می شود ، یعنی یادگیرنده متوجه چیزی می شود که به علتی برایش از کار قبلی جالبتر است .

گذشته از آن چه ممکن است توجه یادگیرنده را مدتی برهم زند ، گاهی با این اشکال روبرو می شویم که کودک یا نوجوانی که با علاقه مشغول آموختن مطلب یا انجام کاری است ، به علت قرار گرفتن در وضعیتی تازه ، مثلاً وارد شدن مهمان ، پیدا کردن





# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

همبازی جدید در خانه دعوت شدن به بازی از طرف دوستان یا اجرای برنامه ای مورد علاقه در رادیو یا تلویزیون ، دیگر به کار قبلی خود که با علاقه به آن مشغول بود ، ادامه نمی دهد .

به جز مواردی که در بالا به آنها اشاره کردیم ، گاه کودک یا نوجوان به علت آنچه در درونش می گذرد ، نمی تواند به موضوع یا مطلب آموختنی توجه کند . طبیعی است کودکی که مثلاً دل درد ، دندان درد یا گوش درد دارد یا گرسنه و خسته است و یا نگران وضع و یا سلامتی پدر و مادر و دیگر اقدامش است ، نمی تواند به خوبی به آنچه گفته می شود توجه و دقت نماید . پس می بینیم که بی توجهی یادگیرندگان گاه به این علت است که عوامل ( حواس پرتی ، درد ، نگرانی و اضطراب ، افسردگی ، تخیلات ، خستگی ، گرسنگی و ... ) و دقت به آموختن می شود .

#### 4. رشد ناکافی جسمانی / روانی:

قدرت یادگیری به میزان رشد جسمانی و روانی ( ذهنی ، عاطفی ، اجتماعی ، اخلاقی ) ما بستگی دارد .

تجربه نشان داده که بسیاری از کودکان سالم ، در سن پنج سالگی ، به آن درجه از رشد ذهنی خود نرسیده اند که مثلاً مثلثات یا لگاریتم را با روش های معمول آموزش ، یاد بگیرند . در این مورد ، ناتوانی کودک ( در یادگرفتن مثلثات یا مطالب پیچیده ) به علت اشکال یا نقص جسمانی و روانی نیست ، بلکه به این مشکل ذهنی را بفهمد .

این مسئله را در مورد بسیاری از کودکانی که زود به مدرسه رفته و آمادگی کامل ذهنی و عاطفی نداشته اند مشاهده می کنیم . ما با این تجربه مکرراً رو به رو بوده ایم که شاگردی در کلاس خود موفق و با نشاط بوده است و اطرافیان او سعی کرده اند که با وادار کردن او به کار بیشتر ، احياناً حتی در تعطیلات تابستان ، در یک سال دو کلاس را طی کند . این کار اغلب موجب می شود که شاگرد گاهی سال بعد و در بسیاری از موارد دو یا سه سال بعد ، افت تحصیلی و مشکلات رفتاری از جمله پرخاشگری ، افسردگی و انزوا و ... پیدا کند . لذا ، ایجاد هر نوع جهش در روند تحصیلی باید دقیقاً بررسی شود ، زیرا این چنین جهش هایی که همراه با از دست دادن بعضی از امکانات تجربی است ، باعث می شود که فرد نه تنها در کوتاه مدت ، بلکه در بلند مدت ، زندگی آینده نیز دچار دشواریها و ناسازگاریهای فردی و اجتماعی شود

#### 5. نداشتن زمینه قبلی ( معلومات پایه ) برای یادگیری :



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

توانایی فرد برای فراگیری ، در موارد بسیار ، به زمینه یا پیشینه معلومات بستگی دارد مثلاً اگر بخواهیم به شخص راجع به رشد کودک چیزی بیاموزیم ، باید ابتدا او را با اصول و مبانی رشد جسمانی - روانی کودک آشنا و بعد مطالب پیچیده تر را مطرح کنیم . پس اگر سعی کنیم به یک نوجوان ، بدون آن که با اطلاعات ( پایه ای ) آشنایی داشته باشد ، مطالب پیچیده ای را بیاموزیم ، او نمی تواند آنها را به خوبی و درستی یاد بگیرد .

6. وجود نارسایی در حواس :

حواس ( بینایی ، شنوایی ، بویایی ، چشایی و بساوی ) ابراز تماس ما با دنیای خارج است و به وسیله حواس است که ما اطلاعاتی را از دنیای پیرامون خود می گیریم لذا ، در شرایطی که فرد دچار نقص جزئی یا کلی حسی باشد ، نمی تواند اطلاعات را به درستی از محیط بگیرد و در یادگیری با دشواریهای رو به رو خواهد شد .

7. وجود مشکلات و مسایل عاطفی / هیجانی :

می دانیم که ناتوانی در یادگیری یا حتی احساس آن ، در بسیاری از موارد ممکن است منجر به بروز حالات عاطفی مختلفی چون ترس از شکست ( عدم موفقیت ) ، نداشتن اعتماد به نفس ، ترس از یادنگرفتن ، ترس از تمسخر یا مورد تنبیه قرار گرفتن ، اضطراب شدید و .... شود . ولی در مواردی نیز می بینیم که این حالات عاطفی خود باعث به وجود آمدن یا تشدید ناتوانی در یادگیری می شوند ، یعنی به جای این که این عوامل از ناتوانی در یادگیری به وجود آیند خود باعث ناتوانی یا ضعف در یادگیری شوند به عنوان مثال : کودکی که اعتماد به نفس ندارد و یا می ترسد که مورد تمسخر همسالانش قرار گیرد ، آرامش و شرایط مناسب عاطفی را برای یادگرفتن ندارد و یا اضطراب در بسیاری از کودکان و نوجوانان خجول باعث می شود که آنها نتوانند در برابر جمع ، مطلبی مانند شعر یا انشاء را ارائه کنند هر چند که آن را به خوبی یادگرفته باشند .

۸- تاثیر یادگرفتن ها بر یکدیگر :

بعضی از مطالبی که یاد می گیریم ، بر هم اثر می گذارند ، اما این تاثیر این ممکن است مثبت یا منفی باشد .

الف ( تاثیر مثبت آموختن ها بر یکدیگر :



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

گاهی بین دو مطلب یا دو پدیده رابطه ای برقرار است که یکدیگر را تقویت می کنند . در این صورت هم مطالب بعدی به آسانی در ذهن جای می گیرند و هم به علت رابطه ای که بین مطلب قبلی و بعدی وجود دارد ، یادآوری هر دو مطلب بهتر صورت می گیرد ، یعنی ( نداعی مثبت ) انجام می شود

ب ) تاثیر منفی آموختن ها بر یکدیگر :

گاهی یک نگهداری یک ضبط ذهنی تا حدی مانع می شود که مطالب بعدی به آسانی در ذهن جای بگیرند ، یعنی مانع یادگرفتن جدید یا نگهداری مطالب جدید شود ( منع مؤثر قبلی ) .

## علت های عمده به یاد نیابردن

۱- یاد گرفتن ناقص :

بسیاری از مواقع ناتوانی در به یاد آوردن بدین علت است که مطالب یا موضوع مورد نظر به خوبی یادگرفته نشده ، یعنی اشکال در یادگرفتن مطالب است .

۲. نبودن محرک مناسب :

گاهی اشخاص مطلب یا موضوعی را که به خوبی یادگرفته اند به یاد نمی آورند ، زیرا محرک مناسبی برای به یاد آوردن آن وجود ندارد . مثلاً کودکی که ناظر آتش سوزی در محل خاصی بوده ، ممکن است در مواقع عادی آن حادثه را به یاد نیاورد ولی با گذشتن از محل حادثه یا هنگام مشاهده عکس یا فیلم و ..... آن حادثه را به یاد آورد .

۳. سرکوب اطلاعات :

گاهی افراد مطلب یا موضوعی را که برای آنها با اضطراب و ناراحتی همراه بوده به طور موقت به یاد نمی آورند به عنوان مثال : کودکی که به درس حساب علاقه ندارد ، فراموش می کند که تکالیف حسابش را انجام دهد یا نوجوانی که در درسی نمره کم گرفته ، نمره اش را فراموش می کند و حال آنکه نمرات خوب درس های دیگر را به یاد دارد .

۴. نبودن انگیزه برای به یاد آوردن :



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

در زندگی روزمره با موارد زیادی برخورد می کنیم که می بینیم در حالی که کودک یا نوجوان مطلبی را به خوبی آموخته آن را به موقع به یاد نمی آورد .

یکی از علت های این امر آن است که دیگر نیازی به یادآوردن آن نمی بیند . این حالت را به خصوص در شرایطی که کودک یا نوجوان کاری را به اتمام رسانده ، مثلاً بعد از گذراندن امتحان ، زیاد مشاهده می کنیم . یعنی او تا زمانی که امتحان نداده مطلب را به خوبی به یاد دارد ، ولی بعد از این که امتحان سپری شد ، چون دیگر نیازی به آن نمی بیند ، درصدد مرور کردن آن مطالب بر نمی آید و لذا مطالب تدریجاً از ذهن دور می شود و به یاد

نمی آید . از این رو می بینیم که در شرایطی که انگیزه ای برای یادآوری وجود ندارد ، بسیاری از آموختنی ها به علت عدم استفاده از ذهن دور می شوند .

۵- گذشت زمان :

ظاهراً گذشت زمان ، عامل دیگری است که باعث می شود شخص مطالبی را که آموخته به یاد نیاورد . در واقع ، چنین به نظر می رسد که قدرت نگهداری مطالبی که فرا گرفته شده با گذشت زمان ضعیف می شود . در این مورد ، بر خلاف ضعف یادگرفتن مطالب ، یادگیری به خوبی انجام شده ، ولی ظاهراً اثر آن به مرور زمان از بین رفته است .

۶ - آسیب مغزی یا بیماری:

افرادی که به علل مختلف از جمله به کار گرفتن غیرصحیح گیره ( خود سپس ) در زایمان ، به زمین خوردن پیشانی ، به دو و دیوار زدن شدید سر ( به عنوان جلب توجه از جانب کودک و یا هنگام تنبیه توسط مربیان و والدین و ... ) قسمت پیشانی یا جلوی مغزشان آسیب دیده ، در مقایسه با افرادی که دچار چنین ضایعه ای نشده اند حافظه ضعیف تری دارد علاوه بر ضایعات مغزی ، به یاد نیامدن ممکن است ناشی از بیماری های مختلفی مانند سیفلیس ، صرع و نرسیدن اکسیژن کافی به مغز در هنگام به دنیا آمدن یا بعد از آن باشد . و اما سخن آخر :

به طور کلی می توانیم نتیجه بگیریم که یاد نگرفتن و به یاد نیامدن غالباً ناشی از سه وضع کلی زیر است :



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

۱- . اطلاعات به خوبی یاد گرفته نمی شوند ( ضعف در یاد گرفتن یا به رمز درآوردن اطلاعات

۲. در نگهداری یا بایگانی اطلاعات موانع یا اشکالاتی پیش می آید ( اثر زمان و تاثیر منفی آموختنی ها بر یکدیگر ، آسیب مغزی )

۳- .اطلاعات بایگانی شده در موقع لزوم به یادآورده یا فراخوانده نمی شوند ) نبودن محرک مناسب ، سرکوب کردن و نبودن

انگیزه برای به یاد آوردن)

## راههای به وجود آوردن وضعیت مناسب برای یادگیری

توجه به نکات زیر به ما کمک می کند تا از آموزش های خود حداکثر استفاده را بکنیم:

زمان مناسب برای یادگیری :

به تجربه معلوم شده است که هر شخص در ساعات معینی از روز یا شب کار ذهنی را بهتر انجام می دهد ، بدین صورت که عده ای

از کار صبح و برخی از کار بعد از ظهر یا شب نتیجه بهترین می گیرند . در سازمان های تربیتی ، به علت توجه به تعلیم و تربیت

گروهی و فراهم بودن امکانات ، آموزش اغلب در عوض روز انجام می شود . اگر کودک یا نوجوان از برنامه مناسبی پیروی و به طور

صحیح از آموزش ، تغذیه و استراحت استفاده کند

می تواند با آمادگی بیشتر از درس های اول روز بهره گیرد

لذا ، بهتر است درس هایی که احتیاج به توجه ، دقت و تمرکز ذهنی بیشتری دارند ، در ساعات اول روز قرار گیرند ، گذشته از این

که درس هایی که محتاج توجه و تمرکز حواس زیاد هستند ، باید در اول روز ( مثلاً زنگ اول یا دوم ) قرار گیرند ، قدرت گیرندگی

یک دانش آموز در ابتدا ، میان و پایان یک جلسه ( یک زنگ ) درس نیز یکسان نیست !

مدتها در این باره بحث بوده که آیا دانش آموز آنچه را در ابتدای جلسه یاد می گیرد ، بهتر به یاد می آورد یا آنچه را در پایان

جلسه تدریس شده است ؟

تا کنون تجربه نشان داده است که آنچه در ابتدا و پایان یک جلسه آموزشی تدریس می شود ، بهتر از آنچه در اواسط جلسه ارائه

می شود ، در ذهن تأثیر می گذارد . از این رو ، روش کلی که برای تدریس پیشنهاد می شود این است که مربیان آنچه را طی یک



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

جلسه مطرح کرده اند ، در اواخر جلسه به عنوان خلاصه درس تکرار نمایند . تکرار مطالب موجب می شود که آن عده از دانش آموزان که دفعه اول ، به هر علت خواسته یا ناخواسته ، توجه نکرده اند یا توجه کم تری کرده اند ، از مطالب بهره گیرند و دانش آموزانی که از ابتدا توجه کافی کرده اند درس را بهتر یاد بگیرند.

## پریادگیری:

برای این که کودکان و نوجوانان آنچه را به آنها می آموزیم برای مدتی طولانی نگهداری کنند ، باید آن را خیلی خوب یاد بگیرند ، یعنی به جای ( یادگیری ) ، پر یادگیری صورت گیرد . ( پر یادگیری ) ، یادگیری بیش از میزان لازم برای انجام یک عمل به طور صحیح است . برای این که پر یادگیری صورت گیرد ، باید تمرین زیادتیر از حد لازم برای یادگیری انجام شود به عنوان مثال به این اکتفا نکنیم که کودک شعر یا جدول ضرب را یاد بگیرد و صحیح جواب بدهد بلکه باید پس از رسیدن به این مرحله نیز ، کار را ادامه دهیم.

خواندن با صدای بلند:

باید وضعیتی فراهم آوریم تا کودکان و نوجوانان ، مطالبی را که می خواهند یاد بگیرند ، با صدای بلند ( به نحوی که خود نیز بشنوند ) بخوانند . بلند خواندن مطالب این مزیت را دارد که به کودک و نوجوان امکان می دهد که در آن واحد از دو حس خود یعنی بینایی و شنوایی و حرکت لبها ، استفاده نمایند ، چرا که استفاده از چند حس بیش از یک حس در یادگیری مؤثر است!

از بر خواندن مطالب:

از بر خواندن میزان کارآیی حافظه را در نگهداری و به یاد آوردن مطالب زیاد می کند .

منظور از اصلاح ( از بر خواندن ) فقط حفظ کردن عین یک متن ، مثل شعر ، و بازگویی آن نیست . ما ممکن است یک داستان یا مسئله حساب و شکل هندسی و خصایص آن را نیز پس از چند بار خواندن بفهمیم و بتوانیم آنها را به یاد آوریم.

اثر خودآزمایی در یادگیری:

خودآزمایی یعنی این که کسی پس از یک یا چند بار خواندن مطلبی آن را کنار گذاشته ، سؤالهایی از این قبیل از خود بکند:



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

1. اصل مطلب یا به اصطلاح لب مطلب چیست ؟

2. کدام قسمت اهمیت بیشتری دارد ؟

3. آیا همه مطالبی را که خوانده ام فهمیده ام ؟

4. کدام قسمت به مطالعه بیشتری نیاز دارد ؟

و سؤالهای شبیه به آن.

مدت زمان هر جلسه آموزش یا تمرین:

به طور کلی نمی توان مدت زمان هر جلسه آموزش و تمرین را به طور قطع تعیین نمود ، یعنی نمی توان گفت که هر جلسه آموزش یا تمرین باید چقدر باشد که بهترین نتیجه حاصل شود ، زیرا این امر بستگی به یاد گیرنده ، چگونگی کار ، سابقه و زمینه معلومات او و چگونگی مطلبی که باید آموخته شود ( سادگی و مشکل بودن ) دارد .

هر چه سن کودک کم تر باشد ، مدت زمان هر جلسه آموزش و تمرین باید کوتاهتر باشد . برای فعالیت های ساده تر مانند نقاشی ، سرود و غیره می توان از مدت زمانهای طولانی تر استفاده کرد ولی برای درس های مشکل و درس هایی که نیاز به توجه ، دقت و تمرکز حواس زیاد دارند ، باید مدت آموزش یا تمرین را کوتاه تر نمود .

وقتی که کودکان و نوجوانان در یادگرفتن مطلبی زمینه و تجربه قبلی نداشته باشند باید مدت زمان آموزش یا تمرین کوتاه باشد ، ولی وقتی با موضوعی آشنایی بیشتری پیدا کردند می توان مدت زمان آموزش یا تمرین را بیشتر کرد.

فاصله جلسات آموزش و تمرین:

تجربه نشان داده که در بسیاری از موارد یادگیری با فاصله کافی ( بودن فاصله مناسب بین جلسه های آموزش یا تمرین ) بهتر از یادگیری بدون فاصله ( فشرده ) است .



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

با در نظر گرفتن این که یادگیری با فاصله کافی بهتر از یادگیری فشرده است ، باید سعی کنیم مطالبی را که می خواهیم یاد بدهیم ، با برنامه دقیق و با فاصله زمانی مناسب باشد . این فاصله باید نه آنقدر کم باشد که کودک را خسته و بی علاقه کند و نه آنقدر زیاد باشد که تأثیر یادگیری های قبلی را ضعیف کند یا از بین ببرد.

مرور کردن بلافاصله پس از یادگرفتن:

بهترین زمان برای مرور کردن مطالب ، بلافاصله بعد از فرا گرفتن است . به تجربه دیده ایم که دانش آموزانی که درس روز را در همان روز یا در شب آن مرور می کنند ، بیش از دانش آموزانی که چند روز بعد آن را حاضر می کنند ، در یادگیری و نگهداری اطلاعات برای مدت طولانی ، موفق هستند.

لذا به دانش آموزان توصیه می شود که درسی را که در روز داده شده در همان شب مطالعه کنند و آن را به چند شب بعد موکول نکنند.

استفاده از چند حس:

با در نظر گرفتن این که استفاده از چند حس بیش از استفاده از یک حس در یادگیری موثر است و هم چنین با توجه به این که حافظه بصری ( استفاده از بینایی ) تا سن ۱۴ سالگی بسیار قوی است ، بهتر است از کلیه وسایل کمکها چشمی مانند لوحه ، طرح ، نقاشی ، منحنی ، نمودار ، عکس و هم چنین دیگر وسایل و امکانات سمعی و بصری و حسی استفاده کرد

تأثیر ارتباط و پیوستگی مطالب ( تداعی یا هم خوانی)

مطالبی که به هم پیوستگی یا ارتباط دارند بهتر از مطالبی که به هم ربط ندارند نگهداری

می شوند و یاد آوری آنها نیز آسانتر است ، زیرا روابط معقول و با معنی ، بهتر و ساده تر از روابط بی معنی ، در ذهن می ماند . باید بین مطالبی که کودک و نوجوان می خواهند بیاموزند ، ارتباط ایجاد نمائیم . این ارتباط ممکن است بین چند مطلب باشد . گاه نیز نیاز داریم که بین مطالب جدید و مطالب قبلی ، که به خوبی فرا گرفته شده اند ، رابطه ایجاد کنیم . یعنی از معلومات و دانش قبلی برای ایجاد آگاهی های جدید استفاده کنیم .





# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

برای این که در این امر یعنی ایجاد پیوستگی و ارتباط بین مطالب موفق شویم ، می توانیم از روش های زیر استفاده نمائیم

1. استفاده از آهنگ ، سرود و ریتم ( وزن و ضرب):

سعی کنیم آنچه که می خواهیم یاد بدهیم ، در صورت امکان ، با آهنگ و ریتم همراه باشد .

همراه کردن آموختنی های مختلف از جمله جدول ضرب و یا موضوعات دیگر با ضرب و آهنگ ، یادگیری را آسان می کند و به خصوص برای کودکان در سنین پیش از دبستان و دبستان مفید است زیرا کمک می کند که مطالب را با علاقه و انگیزه بیشتری فراگیرند و بهتر نیز نگهداری کنند چون آهنگ خود وسیله ای برای ارتباط دادن مطالب به یکدیگر است .

2. استفاده از مجاورت ( نزدیکی ) مطالب :

یکی از راههای ایجاد همخوانی میان مطالب ، این است که آنها را با هم بیاوریم یعنی یک رابطه فیزیکی یا فضایی بین آنها ایجاد کنیم . مثلاً اگر می خواهیم به کودکان بیاموزیم که فصل بهار شامل چه ماه هایی است می توانیم آن را به صورتهای زیر بنویسیم:

بهار

فروردین اردیبهشت خرداد

3. استفاده از مشابهت:

یکی دیگر از راههای ایجاد همخوانی ، مشابهت یعنی استفاده از شباهتهاست . به عنوان مثال : کلمه ( مادر ( mother ) در زبان انگلیسی و ( مق ) ( mere ) در فرانسه و ( موتر ( mutter ) در زبان آلمانی ، به علت شباهتی که با واژه مادر ، در زبان فارسی دارند بهتر گرفته می شوند .

4. استفاده از تضاد :

تضاد بین مطالب خود می تواند در ایجاد پیوستگی و ارتباط کمک کند . معمولاً وقتی مطالب جدید با چیزهایی که کودک و نوجوان با آن آشنایی دارند تضاد داشته باشد ، مطلب جدید بیشتر در ذهن باقی می ماند .



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

5. استفاده از سازمان دادن مطالب :

مطالبی بهتر یاد گرفته و به یادآورده می شوند که بر پایه و معنایی ( اصول ) با یکدیگر پیوند داشته باشند . لذا برای ایجاد ارتباط بین مطالب و موضوعات بهترین روش آن است که یا خود به مطالبی که می خواهیم یاد بدهیم ، سازمانی معقول ، منطقی و با معنی بدهیم و یا به کودکان و نوجوانان کمک کنیم تا به طور فعال و سازنده به مطالب سازمان و نظم دهند و یا سازمان موجود بین آنها را کشف کنند . سازمان دادن مطالب را باید به خصوص در مورد کودکانی که توانایی تشخیص وجوه مشترک ( شباهتها ) و وجوه متمایز ( تفاوتها ) را ندارند بیشتر رعایت کرد ، زیرا آنها به آن مرحله از رشد ذهنی نرسیده اند که خود به طور مستقل به این کار پردازند .

و اما چگونه مطالب را سازمان دهیم ؟

برای سازمان دادن به مطالب ، ابتدا باید به تشابهات و تفاوتهای مطالب جدید با مطالبی که قبلاً نگهداری شده توجه کرد . پس از این که بین مطالب جدید و قبلی بر اساس شباهتها و تفاوتها ارتباط ایجاد کردیم ، باید آنها را در گروه های طبیعی یا منطقی قرار دهیم و به اصطلاح ( طبقه بندی ) کنیم و سپس این گروهها را به یکدیگر ارتباط دهیم و به صورت گروههای بزرگتری در آوریم برای مثال ، برای این که درک جامعی از یک حیوان ، مثلاً گوسفند داشته باشیم ، باید اول انواع چهار پایان را بشناسیم و بدانیم که چهار پایان از چه لحاظ به هم شبیه هستند و از چه نظر با هم فرق دارند . شناختن چهار پایان به عنوان یک کل ، به ما کمک می کند که گوسفند را به عنوان یک جزء بهتر بشناسیم .

چگونه می توان مطالعه ای مفیدتر و با بازدهی بالاتر داشت !!!

مطالعه فرآیندی است ذهنی با اصول و شرایط خاص خودش برای آنکه مطالعه ای موفق داشته باشید ، باید نحوه صحیح درس خواندن را بدانید .

شرایط مطالعه ، مواردی هستند که با دانستن ، بکارگیری و یا فراهم نمودن آنها ، می توان مطالعه ای مفیدتر و با بازدهی بالاتر داشت . این شرایط کمک می کنند تا هر فرد در حالت عادی بتواند از مطالعه خود سود بیشتری ببرد . در واقع این شرایط به شما



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

یاد می دهند چگونه از زمانهای مطالعه ، بهره وری بالاتری داشته باشید ، این شرایط به شما می آموزند قبل از شروع مطالعه چه اصولی را به کار گیرید ، در حین مطالعه چه مواردی را فراهم سازید و چگونه به اهداف مطالعاتی خود برسید .

شرایطی که با دانستن آنها می توانید با آگاهی بیشتری درس خواندن را آغاز کنید ، با بکارگیری آنها می توانید مطالعه ای فعالتر داشته باشید و با فراهم نمودن آنها می توانید بر بازده مطالعه خویش بیفزائید .

این شرایط مواردی هستند که خواننده باید در حین مطالعه آنها را رعایت کند تا سریعتر به اهداف خویش برسد و از زمانهایی که صرف درس خواندن می کند استفاده بهینه ببرد . در مجموع این شرایط ، امکان یک مطالعه فعال و پویا را برای خواننده فراهم می سازند.

## شرایط مطالعه:

### ۱. آغاز درست:

در هر کار ، آغاز درست ، بسیار مهم است . برنامه درسی خود را طوری تنظیم کنید . که از خواندن کتابها ، هدفی واضح و روشن را دنبال کنید و دقیقاً بدانید که از خواندن کتاب چه می خواهید و چگونه می خواهید به اهداف خود برسید . باید بدانید که چگونه کتاب را باز کنید ، از چه کتابی شروع کنید ، چه مدت مطالعه کنید ، چقدر استراحت نمائید و خلاصه اینکه چه روشی را دنبال نمائید تا به هدف مطالعاتی خود برسید . در این قسمت چند نکته مهم درباره نحوه خواندن کتابهای مختلف و هم چنین زمان بندی مناسب برای مطالعه توضیح داده می شود تا بتوانید مطالعه ای صحیح را آغاز کنید :

\*درس های خود را طوری برنامه ریزی کنید که به هنگام مطالعه ، ابتدا کتابهای آسان را بخوانید ، نه کتابهای مشکل.

\*در هنگام مطالعه یک کتاب ، ابتدا از قسمت های آسان و جذاب شروع کنید و بعد به سراغ بخش های مشکل تر آن بروید .

\*در برنامه ریزی درس خود ، موضوع های مشابه را به پشت سرهم قرار ندهید و آنها را یکی پس از دیگری مطالعه نکنید و تا حد

ممکن بین آنها فاصله بگذارید .



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

\*حتی المقدور برای یک کتاب بیش از دو ساعت وقت در نظر نگیرید . به فرض پشت سر هم چهار ساعت ریاضی و سه ساعت زیست شناسی مطالعه نکنید . تصور نکنید که هر چقدر زمان مطالعه یک کتاب بیشتر باشد ، بهتر است برعکس ، هر چقدر زمان کوتاه گردد و موضوع مورد مطالعه عوض گردد ، میزان یادگیری افزایش می یابد .

\*اگر می خواهید در شش روز هفته ، شش کتاب بخوانید ، هرگز هر کتاب را در یک روز نخوانید و برای شش روز ، شش کتاب در نظر نگیرید بلکه بهتر است هر روز را به شش قسمت تقسیم کنید و در هر قسمت ، یک کتاب بخوانید و این روند را در شش روز هفته ادامه دهید ، در واقع بخش هایی از هر کتاب را در هر روز بخوانید .

\*به روش تدریجی درس بخوانید ، یعنی در طول سال تحصیلی درس بخوانید و خواندن دروس را به شب های قبل از امتحان موکول نکنید . دانش آموزانی که در طول سال تحصیلی درس می خوانند نمراتی به مراتب بهتر از دانش آموزانی که تنها در شب های امتحان درس می خوانند ، کسب می کنند .

۲. برنامه ریزی:

در تحصیلات ، داشتن برنامه منظم و هدفدار ، یکی از عوامل اصلی موفقیت است برنامه ریزی صحیح و اینکه چگونه از وقت و امکانات موجود حداکثر استفاده را ببرید ، کمک زیادی به شما در هنگام مطالعه می کند .

نکته دیگر اینکه داشتن برنامه بدون اجراء آن هیچ فایده ای ندارد . برای مطالعه کردن باید برنامه ای صحیح و منظم داشته باشید و آنرا اجرا کنید . داشتن برنامه مهم است ولی مهم تر از آن اجراء برنامه است . بسیاری از دانش آموزان و دانشجویان با آغاز سال تحصیلی ، برنامه ای منظم طرح ریزی می کنند اما متأسفانه فقط تعدادی معدود از آنان برنامه های خود را به درستی اجرا می کنند !

بنابراین بر نوع برنامه زیاد نباید تأکید کرد و اصولاً نباید در برنامه ریزی وسواس بیش از حد به خرج داد ، بلکه باید بر اجراء صحیح و دقیق آن تأکید ورزید .

۳. نظم و تربیت:



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

نظم به بهره‌وری حداکثر از زمان و مکان کمک می‌کند. کسی که منظم است بهتر می‌تواند از اوقات خویش استفاده کند. در کاری که نظم حاکم باشد سریعتر می‌توان به هدف خویش رسید.

رعایت نظم از شرایط مهم مطالعه به حساب می‌آید، چرا که نظم به ایجاد تمرکز حواس کمک می‌کند. هم‌چنین وقتی که نظم بر پا باشد، یادگیری بهتر صورت می‌گیرد. نظم این امکان را به ما می‌دهد که از زمانهای مطالعه خود، استفادهٔ بهتری ببریم و از اتلاف وقت جلوگیری کنیم.

رعایت نظم و ترتیب در اجراء برنامه‌های درسی نیز بسیار مهم است باید برنامه‌های درسی را بر طبق اصول خاص و به ترتیب اجرا کنید. اگر روند درس خواندن و برنامهٔ مطالعاتی شما طبق اصول خاصی نباشد، یقین بدانید که نتیجهٔ لازم را به دست نخواهید آورد و کارآیی مطالعه کاهش می‌یابد.

## ۴. حفظ آرامش:

اضطراب قوه تفکر را ضعیف می‌کند، کارآیی حافظه را مختل می‌کند، تمرکز حواس را به هم می‌زند، موجب فراموشی دانسته‌ها می‌شود، پریشانی خاطر را به دنبال دارد و قدرت تصمیم‌گیری را از فرد می‌گیرد بنابراین باید با آرامش کامل مطالعه کنید و اضطراب و پریشانی خاطر را از خود دور کنید. دلهره و اضطراب نه تنها مشکلی را حل نمی‌کند، بلکه مشکلات شما را مضاعف می‌کند، مانع تفکر صحیح می‌شود، انرژی‌های ذهنی را پراکنده می‌کند و نمی‌توانید تمام توان و انرژی خود را بر روی هدف خویش متمرکز کنید.

بنابراین در هنگام مطالعه باید کاملاً خونسرد و آرام باشید و با حفظ آرامش درس بخوانید تا مطالب را به خوبی بیاموزید.

درسی را که با آرامش بخوانید قطعاً بهتر می‌توانید بیاموزید. برای آنکه بازده مطالعهٔ خود را بالا ببرید، در سخت‌ترین شرایط و حتی در کوتاهترین زمان (اگر فقط یک ساعت به امتحان باقی مانده) نباید مضطرب شوید و سعی کنید در این مدت کوتاه با آرامش خاطر مطالعه کنید. مطالعهٔ بدون اضطراب و با خونسردی کامل، تاثیری بسیار مثبت در افزایش میزان یادگیری دارد.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

البته وقتی می گوئیم با آرامش درس بخوانید و خونسرد باشید ، به این معنی نیست که بی خیال باشید و تلاش لازم را انجام ندهید . حفظ خونسردی تنها به این معناست که هنگام مطالعه دائماً نگران امتحان و آینده نباشید و استرس و دلهره به خود راه ندهید .

۵. استفاده صحیح از وقت:

استفاده صحیح از وقت و هدر ندادن آن بسیار مهم است چرا که زمان از دست رفته را نمی توان مجدداً باز یافت. با کمی دقت و تأمل در می یابیم که مشکل اصلی کمبود وقت نیست ، بلکه در نحوه استفاده از آن است . یک بررسی مختصر بر روی کارهای روزانه به شما نشان خواهد داد که اوقات بسیاری را در طول شبانه روز صرف کارهای غیر ضروری و کم اهمیت می کنید ، لذا برای کارهای مهم و اساسی مانند درس خواندن با کمبود وقت مواجه می شوید ، که با استفاده صحیح و مناسب از وقت ، می توانید کارهای ضروری را به موقع انجام دهید .

آری ، استفاده صحیح از وقت بسیار مهم است . خصوصاً برای دانش آموزان و دانشجویان که باید اکثر اوقات خود را صرف مطالعه و یادگیری کنند . علی الخصوص در ایام امتحان که باید در زمانی کوتاه و مشخص ، مطالب زیادی را برای امتحان آماده کنند . اگر در هنگام امتحان نتوانند از وقت خود به خوبی استفاده کنند ، ممکن است زیانهای جبران ناپذیر تحصیلی را تحمل کنند . پس وقتی برنامه درسی را طرح می کنید سعی نمائید از وقت خود به خوبی استفاده کنید . مجدداً تاکید می گردد که وقت و زمان برای همه یکسان است ، اما سهم آن است که چگونه از این زمان استفاده شود.

۶. سلامتی و تندرستی:

سلامت جسمی و روانی در یادگیری تأثیری بسزا دارد . کسی که سالم ، با نشاط و پر انرژی است ، بهتر می تواند فعالیت کند و برنامه هایش را به اجرا در آورد . افراد سالم توان بیشتری برای انجام کارها دارند و از نیروی حافظه و تمرکز بالاتری برخوردار هستند پس برای موفقیت باید جسم و روانی سالم داشت و یک جمله معروف است که می گوید : ( عقل سالم در بدن سالم است.)

۷. تغذیه مناسب:



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

محصلین که می خواهند از سلامت جسمی و ذهنی بالایی برخوردار باشند و از طرف دیگر به میزان کارآیی مغز و حافظه خویش بیفزایند، باید در انتخاب غذاهای خود کاملاً دقت کنند. برای انجام کارهای فکری مانند مطالعه و یادگیری، بدن باید از نظر کلسیم و فسفر غنی باشد. در این میان شیر و پنیر از غذاهای مناسب به شمار می آیند که سرشار از کلسیم و فسفر می باشند. علاوه بر کلسیم و فسفر، عنصر دیگری که در جلوگیری از خستگی فکری نقش مهم دارد، منیزیوم است. منیزیوم هم چنین مکانیسم یادآوری را تسهیل می کند. با مصرف نان سبوس دار، نمک تصفیه نشده، جوانه گندم و سبزیهای تازه می توانید منیزیوم مورد نیاز را تأمین کنید.

هرگز از خوردن سبزیجات و انواع میوه غافل نشوید. میوه را همیشه قبل از خوردن غذا مصرف کنید تا به خوبی جذب بدن شود. تا حد ممکن همراه با غذا، سالاد مصرف کنید که بسیار مفید است. ....

خلاصه اینکه برای تغذیه خود اهمیتی ویژه قائل شوید تا بتوانید سلامتی جسمی و فکری خود را حفظ کنید.

۸. ورزش:

ورزش خصوصاً صبح ها و در هوای پاک و تمیز، بسیار مفید و مناسب است زیرا هم به سلامت جسمی کمک می کند و هم قدرت مغز را برای یادگیری افزایش می دهد. تنفس عمیق در هوای آزاد و تمیز، سیستم خون رسانی به مغز را افزایش داده و بر کارآیی حافظه می افزاید.

۹. استراحت مغزی:

از آنجا که مطالعه و یادگیری تا حدود بسیار زیاد یک فرآیند ذهنی است، بنابراین هنگامی که مغز خسته است، بخاطر سپردن مطالب مشکل است. مغزی که به علت کارکردن زیاد یا بی خوابی و یا به هر علت دیگر خسته است، توانایی یادگیری مطالب جدید را ندارد و حافظه قادر نیست به خوبی اطلاعات را در خود ثبت و ذخیره نماید.

شما می توانید از روش های مختلف و دلخواه خودتان برای رفع خستگی استفاده کنید اما یکی از روش های مناسب برای رفع خستگی، تنفس عمیق است. بنابراین اگر خسته هستید می توانید دراز بکشید، چشم ها را ببندید و چند نفس عمیق بکشید!



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

هم چنین یک خواب سبک و کوتاه در مواقعی که خیلی خسته هستید ، در بر طرف کردن خستگی بسیار مناسب است . پس آنچه که مهم است رفع خستگی و پیدا کردن آمادگی مغزی است.

10. خواب کافی:

خواب نقش مهم در کارایی حافظه دارد . خواب کافی به حفظ سلامتی جسم و روان کمک می کند . فردی که به اندازه کافی می خوابد از سلامتی بالاتری برخوردار است یک خواب ۸-۶ ساعته معمولاً کافی است . بنابراین سعی کنید طوری برنامه های درسی خود را تنظیم کنید که شبها حداقل ۶ ساعت بخوابید تا مغز شما به اندازه کافی استراحت کند . مهم چنین خواب نیم تا یک ساعت ( ظهرها بعد از نهار ) بسیار مناسب است .

11. درک مطلب:

برای موفقیت در تحصیل ، باید مطالب را بفهمید نه آنکه حفظ کنید . برای بخاطر سپردن یک متن ، ابتدا باید معنای آن را بفهمید . مطالبی که به خوبی درک می گردند ، بهتر در حافظه ثبت و بایگانی می گردند . زیرا رمزگردانی در حافظه بلند مدت به صورت معنایی است . یعنی آنچه که در حافظه بلند مدت ثبت می گردد ، معنی و مفهومی است که از مطالب خوانده شده استنباط می گردد .

هرگز سعی در حفظ کردن مطالب بدون درک آنها نکنید که کاری عبث و بیهوده است و فقط وقت خود را هدر می دهید . در کسب معنی مطالب بکوشید و بفهمید که متن راجع به چه چیزی است و هر جمله و یا عبارت چه معنی و مفهومی دارد . اگر معنی آنها را درک کنید و ارتباطی بین مطالب پیدا کنید ، قطعاً بهتر می توانید آنها را به خاطر بسپارید . از طرف دیگر ، یادآوری متونی که به خوبی درک می گردند ، راحت تر خواهد بود .

نکته مهم دیگری که در درک معنی تأثیری بسزا دارد و بازده مطالعه را بسیار افزایش می دهد ، یادداشت برداری مطالب خوانده شده است . یادداشت برداری ، در افزایش میزان یادگیری بسیار مؤثر است ، البته اگر به شکل صحیح باشد . البته منظور از یادداشت برداری این نیست که جملات و مطالب مهم کتاب را عیناً بر روی دفتر بنویسید ، که این کار هیچ فایده ای ندارد . یادداشت برداری صحیح ، به این صورت است که ابتدا عبارت و یا مطلبی را بخوانید ، بعد بدون نگاه کردن به کتاب ، آنچه را که





# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

فهمیده اید به صورت کلیدی یادداشت کنید . طبیعتاً اگر مطلبی را متوجه نشده باشید ، نمی توانید یادداشت کنید و مجبورید دوباره آن را بخوانید با این روش شما مطالب را به خوبی می آموزید.

۱۲. تشویق و پاداش:

تشویق و پاداش نقش مهم در یادگیری دارد . تشویق نیروی انگیزه نسبت به فعالیت را در فرد تحریک کرده ، موجب افزایش علاقه مندی شده ، سبب شناخت و تسلط فکری و عقلی شده و احساس شایستگی و لیاقت در فرد ایجاد کرده و نهایتاً موجب پیشرفت و موفقیت می شود .

پاداش های کوتاه مدت ، انگیزه یادگیرنده را برای درس خواندن بیشتر ، افزایش می دهند ، چرا که او می داند خیلی سریع به پاداش مورد نظر می رسد . اما پاداش های بلند مدت ، آنقدر قوی نیستند که تلاش فرد را مضاعف کنند ، لذا یادگیرنده بعد از مدتی تلاش ، مجدداً تقریباً به حالت قبل بر می گردد و روند قبلی خودش را ادامه می دهد.

**هم چنین در روان شناسی تربیتی ( پارسا ) درباره نقش تقویت و پاداش آمده است :**

۱. پاداش باید بی درنگ داده شود ، به ویژه در مراحل نخستین یادگیری .
۲. پاداش یا تقویت ، هر چند به مقدار کم ، در مراحل نخست باید به طور مرتب و زیاد صورت گیرد .
۳. پاداش باید به کار و عمل داده شود ، نه فرمانبرداری و اجرای دستور .
۴. شاگرد یا یادگیرنده باید کار مورد نظر را انجام دهد ، سپس پاداش دریافت کند . بدین معنا که پاداش قبل از اجرای تکلیف یا وظیفه داده نشود .
۵. رابطه میان کاری که انجام می گیرد و میزان پاداش باید منصفانه و در حد توان یادگیرنده باشد. تکلیف های تقویتی بسیار سخت ، اثر تقویتی خود را از دست می دهند.
۶. برای تقویت رفتار تا جایی که امکان پذیر است ، از تقویت مثبت بهره گیری شود و از تقویت های منفی دوری گردد. بنابراین ، تشویق و تنبیه اگر در جای خود و به طرز صحیحی به کار برده شود ، می توانند اثرات مثبت آموزشی را به دنبال داشته باشد.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

## 13. اتاق مطالعه :

اتاق مطالعه باید ساکت و آرام باشد و تا حد ممکن از عکس ، پوستر و اشیاء که موجب حواس پرتی می شوند خالی باشد . البته اگر همیشه در یک اتاق درس بخوانید ، کم کم تصاویر و اشیاء داخل آن اتاق برایتان آشنا شده و کمتر موجب حواس پرتی می گردند .

مطالعه نیاز به مکانی آرام ، خلوت و راحت دارد تا تمرکز حواس به راحتی به دست آید . هر چقدر بتوانید عوامل بیرونی حواس پرتی از قبیل سر و صدا ، تصاویر ، اشیاء و ..... را به حداقل برسانید به همان نسبت بهتر می توانید مطالعه کنید و این کار به سادگی با در نظر گرفتن قسمتی مشخص از یک اتاق و مرتب و منظم کردن آن ، میسر خواهد بود.

## 14. نور اتاق:

نور اتاق باید کافی و مناسب باشد و تا حد امکان نور فقط بر روی میز مطالعه متمرکز نباشد بلکه همه فضای اتاق باید به اندازه کافی روشن باشد .

نور نباید مستقیماً از لامپ بر روی کتاب بتابد ، زیرا خیلی سریع چشم را خسته می کند . بنابراین نور باید در سطح اتاق پخش گردد ، لذا باید از سقف بتابد تا همه جای اتاق را روشن کند و بر روی میز مطالعه تشعش ایجاد نکند زیرا باعث انعکاس نور به چشم و به دنبال آن خستگی چشم می شود . از طرفی نور نباید کم باشد و تا حد ممکن به هنگام غروب و در نور کم مطالعه نکنید .

پس باید فضای اتاق به اندازه کافی نور داشته باشد . نور ، متمرکز بر روی قسمت خاصی نشود و در همه جای اتاق پخش گردد.

## 15. رعایت فاصله:

برای مطالعه بهترین فاصله بین چشم تا کتاب حدود ۴۰ - ۳۰ سانتی متر است . باید ارتفاع میز مطالعه طوری باشد که بتوانید این فاصله را رعایت کنید . نباید خود را بر روی کتاب خم کنید . باید فاصله مناسب را انتخاب کنید تا اولاً با رعایت فاصله کلمات بیشتری از متن را ببینید که این به سریع خوانی شما کمک می کند ثانیاً چشم شما کمتر خسته می شود.

## 16. میز مطالعه:



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

بهترین وضعیت برای مطالعه ، نشستن پشت میز مطالعه است . اما اگر این میز مناسب نباشد ، بسیار مضر است و خیلی زود حالت خستگی در فرد ایجاد می شود . میز مطالعه باید از شرایط لازم برای درس خواندن برخوردار باشد که عبارتند از :

ارتفاع میز باید طوری انتخاب گردد که بتوانید به راحتی پشت آن بنشینید . به طوری که دستها به حالت راحت بر روی میز قرار گرفته و شانه ها در وضعیت راحتی قرار گیرند . از طرف دیگر ارتفاع صندلی باید به حدی باشد که کف پاهایتان بر روی زمین باشد ، نه آنکه آنقدر زیاد باشد که پاهایتان به زمین نرسد .

وسعت میز مطالعه باید به اندازه کافی باشد تا بتوانید لوازم مورد نیاز خود را به راحتی بر روی آن قرار دهید .

اگر میز مطالعه یک کشور هم داشته باشد بسیار مناسب است ، زیرا می توانید لوازم غیر ضروری را در داخل کشور قرار دهید .

نباید روی میز مطالعه براق باشد یعنی از نظر رنگ آمیزی باید طوری باشد که نور را منعکس نکند . میزی که سطح آن بسیار براق باشد برای مطالعه به هیچ وجه مناسب نیست زیرا سطح براق ، نور را منعکس کرده و خیلی زود چشم را خسته می کند .

در هنگام مطالعه نباید از صندلی بسیار راحت و یا کاناپه استفاده کرد ، زیرا با نشستن بر روی آنها نمی توان مطالعه فعالی داشت . البته هنگام مطالعه باید راحت بود ، اما راحتی بیش از حد ، موجب خواب آلودگی می شود.

17. زمان مطالعه:

بهترین زمان برای مطالعه چه موقعی است!؟

عده ای معتقدند که شب و خصوصاً آخر شب زمانی مناسب برای مطالعه و یادگیری است و بر عکس ، عده ای دیگر عقیده دارند که مناسب ترین زمان برای یادگیری اوایل صبح است . اما براساسی بهترین زمان برای مطالعه چه موقعی است ؟

واقعیت این است که هیچ زمانی به طور دقیق و انحصاری برای مطالعه وجود ندارد یعنی دقیقاً نمی توان مشخص کرد که در چه هنگامی باید مطالعه کرد و در چه موقعی از مطالعه پرهیز نمود . بلکه هر وقت احساس کردید که می توانید مطالعه کنید درس

خواندن را شروع کنید !

و کلام آخر اینکه :



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

برای آنکه مطالعه ای موفق داشته باشید سعی کنید شرایط مطالعه را به طور دقیق رعایت و اجرا کنید . این شرایط را بعد از آموختن ، از ذهن خود خارج کرده و عملاً در درس پیاده کنید .

## 7 نکته برای بهتر درس خواندن

1. مقاله ، فصلی از کتاب ، عبارت یا هر چیز دیگری را که در حال خواندنش هستید یک بار به طور کامل بخوانید تا لب کلام و تصویری کلی از مطلب دستگیرتان شود . یک بار خواندن مطلب سبب می شود که بدانید اصلاً موضوع درباره چیست . مانند نقاشان که قبل از شروع نقاشی ، ابتدا خطوط اولیه را می کشند .

2. سپس مجدداً مطلب را یک بار دیگر بخوانید و این بار به جزئیات دقت کنید و حالا برای ذهن هشیار شما کار ، ایستگاههای فعالیتی ، شروع می شود . بار دوم که مطلب را می خوانید باید با دقت موضوع و جزئیاتش را در حافظه تان ثبت کنید . با تجسمی هشیارانه و همراه با علاقه ، ادراک و توجه کامل ، آنها را در جای امنی از حافظه تان قرار دهید . فرض بر این است که شما تشخیص دهید که چه چیزهایی برای به خاطر سپردن ضروریست و چه چیزهایی بی اهمیت و بی ربط و بی محتوا است . چیزهای ضروری را بند به بند در ذهن ثبت کنید .

3. در پایان هر بند ( قسمت ، عبارت و غیره ) سرخود را به عقب تکیه داده و مطمئن شوید که چیزهایی ضروری را می توانید با کلمات خودتان را حافظه تان فراخوانید ! ( فکر خوبی است اگر تصور کنید که در حال توضیح دادن تمام مطالب برای دوستان هستید. )

4. مجدداً مطلب را چک کنید تا مطمئن شوید که چیز مهمی را از نظر دور نداشته اید و اگر مطلبی حذف شده آن را تصحیح کنید . مطلب حذف شده را بطور واضح در حافظه تان ثبت کنید .

تذکر :



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

(یادتان باشد که هدف اصلی شما ثبت مطالب اساسی و ضروری در حافظه تان است و این کار باید به نحوی انجام گیرد که یا یک قسمت از مطالب ( یا هر کلید رمز، عبارت، فکر، اسم، نظریه و غیره ) سبب می شود که همه مطالب اساسی به ذهنتان بیاید ) .

5. بعد از اینکه مجدداً مطلب را چک کردید و مطمئن شدید که همه نکات اساسی بخوبی در حافظه تان ثبت شده است، اکنون با استفاده از کلیدهای رمز، کلمات، عبارات یا خلاصه نویسی ها و غیره، بین آنها همبستگی یا تداعی معانی ایجاد کنید .

6. فوری و بلافاصله بعد از قرار دادن مطالب به حافظه تان، مطمئن شوید که با کمک لیست کلیدهای رمز ( کلمات رمز و عبارات خلاصه نویسی ها و .... ) می توانید تمام مطالب اساسی را بخش به بخش از حافظه تان فراخوانید . در این مرحله باید مطالب کاملاً در حافظه تان جایگزین شده باشد و کلیدهای رمز فقط عنوان یک هل دهنده حافظه انجام وظیفه کنند .

7. بعد از خواندن مطلب، چک کردن فوری مطلب ضروری است . روز بعد باز چک کنید تا مطمئن شوید که کلیدهای رمز بخوبی انجام وظیفه می کنند و سریع و صحیح تمام مطالب را به یادتان می آورند دوره کردن مکرر مطالب باعث می شود مطالب در حافظه زنده نگه داشته شوند.

بازیها و روش های علمی استفاده از آنها در شناخت و تقویت یادگیری و حافظه ( ۱ )

برای این که توان یادگیری و یادآوری کودکان و نوجوانانی را که با آنها سر و کار داریم بهتر بشناسیم می توانیم از بازی استفاده کنیم .

برای شناخت توان یادگیری، یادآوری و پرورش حافظه می توانیم از دو نوع بازی بهره بگیریم :

الف ( بازی های که جنبه بررسی ) و ( گردآوری ) اطلاعات دارند :

با این بازی ها، مربیان و والدین می توانند اطلاعاتی اختصاصی درباره کودک و نوجوان کسب نمایند .

این گروه از بازی ها، حداقل دو نوع اطلاعات در اختیار ما قرار می دهند:



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

1. اطلاعاتی درباره گنجایش ( مقدار مطلبی که می تواند به ذهن بسپارد ) حافظه کودک و نوجوانی که با او سر و کار داریم .

2. اطلاعاتی در مورد این که عوامل مثبت و منفی چگونه بر یادگیری و یادآوری کودک و نوجوان اثر می گذارند .

ب ) بازی هایی که جنبه تقویت و پرورش حافظه دارد :

بدیهی است که اکثر بازی های طرح شده چند بعدی هستند یعنی هم منظور ما را در زمینه مطالعه و بررسی ( شناختن کودک و نوجوان ) و هم از جهت تقویت یا پرورش یک یا چند حس ، برآورده می کنند . با استفاده از جدول ( هدفهای بازی ) به سهولت می توانید بازی معینی را که مورد نظرتان باشد پیدا کنید.

منابع:

علیپور، بیژن ۱۳۹۸. تکنیک های موفقیت و شیوه های نوین مطالعه. انتشارات. نسل نو اندیش.

\* کتاب روانشناسی یادگیری کودک و نوجوان تالیف: دکتر مهرناز شهرآرای

بهرامی عباسی آزاده، سیده خدیجه، ۱۴۰۰، واکاوی علل افت تحصیلی در مدارس و راهکارهای ایجاد انگیزه در دانش آموزان، اولین

کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرآیندهای تعلیم و تربیت، بندرعباس

تتر، زینب و دریکوند، فوزیه و میرعالی، دولت و شاعون وند، پروانه، ۱۴۰۰، عوامل موثر در افت تحصیلی دانش آموزان، نخستین

همایش ملی ایده های کاربردی در علوم تربیتی، روانشناسی و مطالعات فرهنگی، بوشهر،

دهانی، برکت و حیدری، سعید و رضائیان اصل، خیری و زمانی، رضیه، ۱۴۰۰، بررسی علت افت تحصیلی دانش آموزان و روش های

پیشگیری از آن، اولین کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرآیندهای تعلیم و تربیت، بندرعباس



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

جلال لو، زهرا، ۱۴۰۰، بررسی زمینه های اثرگذار در افت تحصیلی فراگیران: راهبردها و رهنمودها، اولین کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرآیندهای تعلیم و تربیت، بندرعباس،

مرادزهی گل، آسیه و کدخدا، ریاض و افتخاری، حامد و بامری، انور و بلوچی، رضیه، ۱۴۰۰، بررسی علل افت تحصیلی دانش آموزان

دوره ابتدایی، سومین کنفرانس ملی پژوهش های نوین در تعلیم و تربیت، روانشناسی، فقه و حقوق و علوم اجتماعی، شیروان