



International Journal of Advanced Academic Studies

E-ISSN: 2706-8927

P-ISSN: 2706-8919

www.allstudyjournal.com

IJAAS 2020; 2(4): 440-445

Received: 23-08-2020

Accepted: 28-09-2020

خیرالدین خیرخواه

استاد، گروه علوم مسلکی، دانشکده
معارف، دانشگاه تخار، افغانستان

نقش عملیه های معرفتی در یادگیری

خیرالدین خیرخواه

چکیده

اگرچه موضوع مورد بحث روانشناسی، همه ابعاد رفتار (سلوک) اورگانیزم میباید ولی قلمرو روانشناسی تربیتی مربوط به مسایل امورتربیتی (یادگیرنده، یاددهنده، موقعیت و شرایط یادگیری) است. با در نظر داشت نقش روانشناسی در امور تربیتی، و بخصوص آگاهی از عملیه های معرفتی که امر لازمی و ضروری برای مدریسین میباید، در رابطه به شناخت تفاوت های فردی یا رفتاری تحت عنوان نقش عملیه های معرفتی در یادگیری مورد بررسی قرار داده شده است که تا در یابیم، آیا عملیه های معرفتی در یادگیری نقش مؤثر دارد؟ اگر دارد چگونه مربیان تربیتی و معلمان ازین عملیه ها استفاده می کنند؟ در صورتیکه مربیان و معلمان ازین عملیه ها در جریان تدریس استفاده کنند، دانشجویان و دانش آموزان به راحتی یاد خواهند گرفت.

هدف از تحریر این مقاله این است که باید هر یک از مربیان تربیتی از چگونگی کاربرد این عملیه ها در بعد تدریس، آموزش و یادگیری آگاهی داشته باشند. درین مقاله سعی بر آن است تا بیشتر به کاربرد و نقش عملیه های معرفتی در بعد آموزش و یادگیری پرداخته شود که در وهله نخست تعریف عملیه های معرفتی، ثانیاً نقش این عملیه ها در آموزش و ثالثاً به بحث و بررسی در مورد هرکدام اشاره گردیده است. روش تحقیق در این مقاله کتابخانه یی است که بیشتر از مقالات و رساله های استفاده شده است که در مورد کاربرد این عملیه ها تحریر و به نشر رسیده است.

کلمات کلیدی: احساس، ادراک، حافظه، توجه؛ یادآوری، تفکر، تخیل، تلقین پذیری و یادگیری می باشد.

مقدمه

احساس و ادراک را در افراد ظاهراً یک امر مسلم این عملیاست. عملیه های معرفتی آنقدر معمول و پیش پا افتاده به نظر می آیند، که اکثر معتقد اند، بدون زحمت فراوان هر کس میتواند ببیند، بشنود، ببوید، لمس کند و بچشد. مگر روان شناسان و فیلسوفان این دو موضوع را به صورت جدا جدا یا ترکیبی، از قرنهای تحقیق و بررسی نموده است. در این جا به بعضی از سوالات مواجه میشویم که باید پرسیده شوند، مزایا و کیفیت اشیا یی را که درک میکنید، چگونه است؟ و... در این اثر ما نخست احساس را مورد توجه قرار میدهیم و کشف خواهد شد که چگونه احساس تبدیل به ادراک میشود، ادراک چگونه به صورت منسجم و به شکل بینائی، سمعی، لمسی، بویائی و ذائقه پدیدار میشود. سپس به بررسی اثرات احساس و ادراک که عبارت از حافظه، تفکر، تخیل، تلقین پذیری، توجه، دقت و یادآوری و عوامل مؤثر بر آن که عبارت از خارجی و داخلی یا فردی و محیطی میباید، پرداخته میشود (5: 255). چون این عملیه های معرفتی مانند زنجیر هستند و از احساس شروع میشود تا مغلق ترین روند تفکر منطقی که نهایت توانایی عقلی انسان است رشد می کند. بناء درین مقاله بشکل عمیق به آن پرداخته شده است.

احساس: در مجموع گیرنده های حسی نظر به فعالیت آنها به چهار دسته: 1- گیرنده های میخانیکی، 2- گیرنده های حرارتی، 3- گیرنده های کیمیای و گیرنده های نوری تقسیم میشوند (3: 82).

عضو حسی (گیرنده حسی) به بخش ویژه ای از دستگاه عصبی مربوط است. البته، هر گیرنده حسی از محرک های خاصی اثر می پذیرد و عمل معینی را انجام می دهد. چنان که چشم فقط در برابر امواج نوری و گوش در مقابل امواج صوتی واکنش نشان می دهند و آن ها را دریافت می کنند. چشم، نسبت به محرک های صوتی یا محرک های دیگر، هیچ گونه حساسیت ندارد و کسی هم که حس شنوایی خود را از دست داده است سروصدای پیرامون خود را، هر قدر هم که شدید باشد، نمی شنود.

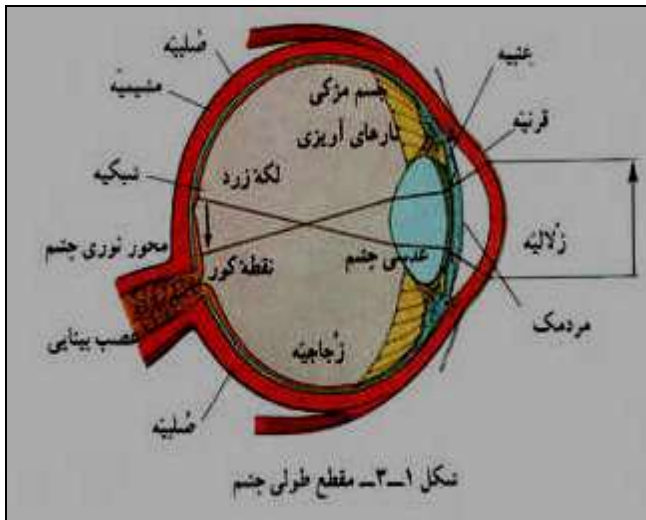
Corresponding Author:

خیرالدین خیرخواه

استاد، گروه علوم مسلکی، دانشکده
معارف، دانشگاه تخار، افغانستان

مجموعه آثار حس شده «شعور» یا «میدان آگاهی» را تشکیل می دهند. بنابراین سلامت و عملکرد اندام های حسی در چگونگی و توانمندی های بدنی و روانی بسیار مهم هستند. احساس با محرک حسی آغاز می شود. در واقع محرک نوعی عامل فیزیکی، شیمیایی و مکانیکی است که برگیرنده حسی اثر می گذارد و احساس تغییر را به وجود می آورد. در حقیقت، «پاسخ» نوعی واکنش رفتاری است که محرک سبب بروز آن می شود. اگر احساس حاصل نشود به معنای آن است که محرک اثر نگذاشته است.

در روانشناسی، سلامت حواس برای ایجاد رفتار مطلوب بسیار مهم است. حواس پنجگانه اصلی عبارت اند از بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و لامسه برای ایجاد احساس، محرک باید در وضع و شرایط خاصی باشد تا بتواند اثر مطلوب را پدید آورد. اگر از حد معینی کمتر یا بیشتر باشد، گیرنده حسی توان دریافت آن را نخواهد داشت. در این جا به دوحس بینایی و شنوایی به اختصار اشاره می شود.



حس بینایی: گستره حس بینایی بیش از حواس دیگر است. حدود 75 درصد از اطلاعات ما به یاری این حس به دست می آید. به همین سبب است که آن را «سلطان حواس» نامیده اند.

وقتی شیئی در معرض دید قرار می گیرد، تصویر آن پس از گذشتن از مردمک چشم و عدسی، بر روی شبکیه بازتاب می یابد، تصویرهای دریافتی در بخش پسین مغز ثبت، تعبیر و تفسیر و ادراک می شوند و در آینده قابل یاد آوری هستند. در شکل کره چشم و اجزای متشکل آن نشان داده شده است (5):

چشم انسان نسبت به آن دسته امواج نور حساس است که 400 - 700 ملی کرون طول دارند. امواج که طول آنها کمتر از 400 ملی کرون است، امواج ماورای بنفش نامیده می شود. برای انسان امواج بالاتر از 700 ملی کرون و پایین تر از 400 ملی کرون را نمی توان نور نامید (3: 85).

دیدن واضح هنگامی رخ می دهد که چشم ها در برابر شیئی ای که مشاهده می شود لحظه ای بی حرکت بمانند و از آن اثر بپذیرد.

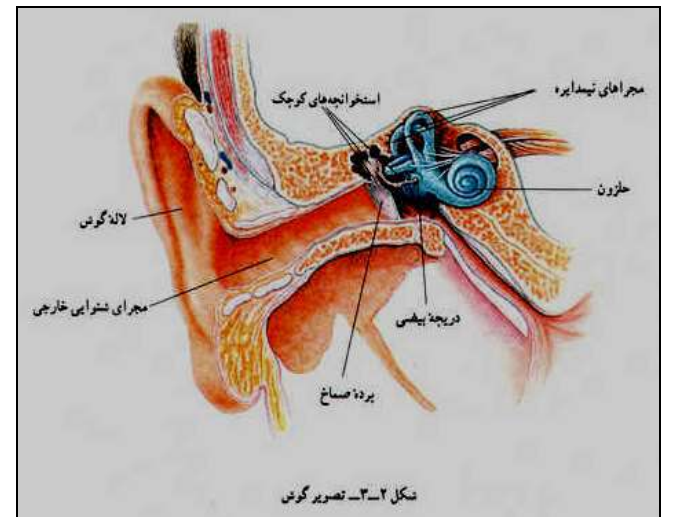
عمل دیدن، درست مانند عکس گرفتن با دوربین عکاسی است، برای این که، تصویر بر روی شبکیه ثبت شود باید یک دوره ظهور تصویر وجود داشته باشد، به هنگام خواندن، چشم به

آرامی در طول خط حرکت نمی کند؛ بلکه به صورت حرکات نسبتاً تندی، پس از ثبت هر مورد به مورد دیگر می پردازد. هر چه تعداد حرکت های چشم بیشتر و برگشت به عقب کم تر باشد، خواندن سریع تر مفهوم شده است.

خواندنی های آسان، مانند داستانها، کم ترین مکث یا توقف را در هر خط به وجود می آورد. در صورتی که برای خواندن فرمول های ریاضی و شیمی حداکثر توقف ها لازم است. افراد بسیار کمی هستند که عادت های مطلوب و بی نقصی در خواندن دارند، برای بهتر و سریعتر خواندن، موارد زیر پیشنهاد می شود:

1. بیاموزند تا بانظم و سرعت بیشتری چشمان خود را برای دریافت مفهوم کلمه حرکت دهند.
2. برای کاهش شمار توقف ها و مکث ها تمرین کنید.
3. کوشش کنید به کلمات خوانده شده باز نگردید.
4. به حرکات و توقف های چشم اکتفا نکنید. بلکه به محتوای فکری ببینید و به سرعت پیش بروید.

خلاصه سلولهای مخروطی و میله ای روشنی را در شبکه چشم جذب مینماید. نور به عملهای بالقوه تبدیل میشود که سلول به عصب دیگر انتقال میکند و طبعاً به قشر بصری میرسد (5):



حس شنوایی: حس شنوایی و بینایی، بیش از حواس دیگر ما را در جریان اطلاعات و تجربیات دنیای اطراف قرار می دهند. با از دست دادن یکی از آن ها بی شک از گنجینه بزرگ معلومات و تجربه های حسی مربوط محروم خواهیم شد. زیرا محرک های بینایی و شنوایی در فاصله های زمانی و مکانی دور و نزدیک و پراکنده در حالتی هستند که موجب ارتباط ما با آنها می شوند. شکل تصویر دستگاه شنوایی و چگونگی ارتباط آن را با مغز نشان می دهد.

وقتی امواج صوتی به عنوان محرک های شنوایی، به صورت ارتعاش در حالت ایجاد می شوند به گوش برخورد می کنند. گوش خارجی، همانند یک آهن، ارتعاش های صوتی را به سوی گوش میانی در پرده صماخ می برد. اگر منبع صوت در سطح قرینه نباشد، یکی از گوش ها بیشتر می شنود همین امر، سبب تشخیص جهت صوت می شود (5: 302-304).

پرده صماخ به وسیله ارتعاش های صوتی به فعالیت در می آید، استخوان های گوش میانی این ارتعاش ها را تشدید و به درجه

بیضی منتقل می کنند. گوش درونی، این ارتعاش ها را به سلولهای شنوایی هدایت می کند. این ارتعاش ها در آن جا به جریان های عصبی تبدیل و به وسیله عصب شنوایی به مغز منتقل می گردد و شنیدن حاصل می شود. ساحه شنوایی گوشهای انسان به اساس ساختمان گوشهای اصواتی که بین 20 - 20000 سیکل اهتزاز در فی ثانیه داشته باشد درک کرده میتوانند(3: 85).

برای افزایش سطح شنوایی باید: 1- در معرض جهت صوت قرار گرفت و شدت آن را طوری تنظیم کرد که با گوش سازگار باشد. 2- پیوسته مراقب سلامت گوش بود و به محض احساس ناراحتی و اختلال به داکتر متخصص مراجعه کرد. 3- وقتی شنیدن و فهمیدن بهتر حاصل می شود که ذهن فقط به یک کار مشغول باشد و اثر محرک های دیگر به کمترین میزان رسیده باشد. 4- برای شنیدن و فهمیدن بهتر، باید سطح توجه هر چه بیشتر افزایش یابد و از نشستن به حال رکود پرهیز شود(5: 301-312).

حس لامسه و حس بدنی: جلد بدن شما بزرگترین نظام حس است که به شما اعطا شده است. طرح و نقشه طبیعی آن بیشتر جلد بدن است که در سراسر جسم واقع شده است. بعضی قسمت های دیگر بدن مانند سطوح خورد شبکه چشم و پرده تحتانی آن را کوتاه و مختصر میسازد. احساس بدنی و جلدی، آگاهی و معلومات را در باره لمس، درد، حرارت و برودت به دسترس میگذارد(5: 314-318).

حس بوئیدن: بوئیدن یک رمز و سحر است. در جمع تحقیقات که در مجلات علمی به نشر میرسد، فقط 2% آن را موضوع بویایی اشتغال می نماید (Almagor، 1990، Teghtsoonian، 1983). یکی از دلایل فروگذاشت از تشریحات موضوع شامه اینست که موضوع بویایی برای انسان به تناسب حواس دیگر کمتر ارزش دارد(5: 318).

حس ذائقه: ذائقه به آن نوع ادراکی اطلاق میشود که در اثر تماس یک شی به سلولهای خاص آخذه که در دهن موجود است، ایجاد میشود. زمانی که روانشناسان اصطلاح ذائقه را به صحت و درستی به کار میبرند، آنها مقصدشان از ادراک شیرینی میباشد. بنابراین، ذائقه «صرف به یک سلسله تجارب ضیق ادراکی اطلاق میشود، مانند: شیرین، ترش، تلخ، و شور مثلاً طعم مرچ تند شامل اثراتی چون بوی تند و زننده یک نبات و پیاز بریان، قورمه و لوبیای گندیده به روی زبان میباشد. چیزهای بریان و داغ و دردناک اثر مرچ تند است(5: 320).

حس فشار، حس درد، حس تعادل، حس گرما، حس سرما از جمله حواس روانی هستند که انسان را در جمع آوری معلومات و آگاهی کمک می کنند.

نقش اندام های حسی در رفتار

نقش اندامهای حسی کامل آشکار است که شناخت، از راه حواس پنجگانه آغاز می شود و مانند دروازه های پنجگانه در اندام اطلاعات جمع میکنند. اگر یکی از این دروازه ها بطور مثال چشم که مهمترین آنها است، بسته باشد، از آن آدرس از اطلاعات محروم خواهد ماند، مثل کودک نابینایی که در آرزو دیدار روی مادرش همیشه بود. آگاهی ما از این جهان محیط زندگی، نخست از طریق حواس کسب و سپس بعد از طی مراحل درمغز ثبت می شود و به ذهنیت و افکاری تبدیل می

شود که عواقب بعدی امور زندگی را مطابق آن قضاوت می نمائیم. وجود ناتوانی یا کم توانی در هریک از اندام های حسی، مشکلات عمده ای در زندگی موجود زنده پدید می آورد. اندامهای حسی بعضی از موجودهای زنده از توان بیشتری برخوردارند، تا جایی که اغلب فعالیت های حیاتی آن ها به آن عضو حسی ارتباط پیدا می کند. در انسان، اندام های حسی شاید قوی تر از حیوان ها نباشد، ولی توان ثبت وضبط اثر های حسی در مغز آدمی بسیار قوی تر است.

در واقع اثر های حسی با اطلاعات قبلی برخورد می کنند و اگر معنای روشنی به وجود آورند، «ادراک» حاصل می شود. وقتی عوامل مختلف در یک زمینه رفتاری باهم ارتباط می یابند «بینش» پدید می آید؛ بینش اساس «اندیشه و خرد» را تشکیل می دهد. بنابراین، زیربنای عقل یاخرد از احساس، ادراک، بینش واندیشه شکل می گیرد.

جان لاک(1632-1704) تحقیقگر انگلیسی معتقد است که ذهن آدمی هنگام تولد لوح سفیدی بیش نیست. تجربه های معنی دار مختلف از راه حواس، در ذهن افراد نقش می بندند و محتوای معلومات افراد را به وجود می آورند.

احساس عبارت از عکس العمل آنی در برابر یک انگیزه است که به ظهور میرسد. گویا پاسخ یا عکس العمل در برابر یک انگیزه احساس است. ادراک ایجاب تعبیر و تفسیر، انسجام و درک معنی و مفهوم را میکند. گویا آنچه احساس شده است تعبیر و تفصیل آن را ادراک نامند. در حقیقت تمیز و تشخیص بین این دو حقیقت مسلم یعنی احساس و ادراک خیلی مشکل است. هر دو یکی است و نمیتوان بین آنها فاصل درشت کشید(5: 261).

ادراک:

اثر محرک به وسیله گیرنده های حسی، همان گونه که درباره چشم وگوش گفته شد، به مغز منتقل می شود ودرانجا اثری به جا می ماند که «تصویر» یا«انگاره حسی» نامیده می شود. اگر این انگاره قبلاً در ذهن شکل گرفته آشنا باشد، بیانگر معنا و مفهوم خاص است و فرد به ماهیت وجودی آن پی میبرد، این حالت را «ادراک» نامیده اند. ادراک درست اساس بینش، اندیشه و خرد آدمیست. انسان فرهیخته، اندیشه ور و خردمند همیشه با ادراک درست سروکار دارد.

اما اگر ادراک درست نباشد موجب اختلال های روانی و رفتاری، تفرقه، ستیزه جویی و جنگ ونابودی نوع بشر می شود(5: 256-300).

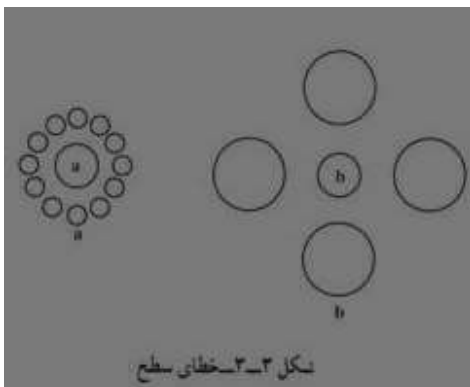
تفاوت احساس و ادراک

احساس، زمینه ادراک است وبدون آن، ادراکی رخ نمی دهد. احساس به سازمان فیزیولوژیکی انسان مربوط است. ولی ادراک به یادگیری و تجربه های فرد نیز وابسته است. احساس دو نفر از یک محرک تقریباً یکسان است ولی ممکن است ادراک آن از سوی همان دو فرد متفاوت باشد. ادراک، بیشتر مخصوص انسان است و با احساس فرق دارد. مثال: یک دستگاه ضبط صوت مانند دستگاه حسی (گوش) عمل می کند. در آن، صدا به عنوان محرک، میکروفون مانند گیرنده حسی، سیم های رابط مانند اعصاب آورند، نوار و مقناطیس روی آن، مانند مرکز عصبی است، دستگاه ضبط صوت تا اینجا عمل می کند و دیگر ادراک یا تجزیه و تحلیل و معنا دادن ندارد. در صورتی که انسان پس از ضبط محرک در مغز(انگاره حسی)، به

شناسایی و ادراک آن می پردازد. در انسان، کمتر احساس بدون ادراک وجود دارد. انسان دوست دارد هر چیز حس شده را به نوعی تعبیر (ادراک) کند. فردی که تا ۳۰ سالگی کور بوده است اگر ناگهان کاملاً بینا شود احساس بینایی دارد ولی نمی تواند چیزهای دیده شده را بلافاصله معنی (ادراک) کند. اگر از طریق لمس و صوت با آن چیزها آشنا باشد، به تدریج شکل آن اشیای دیده شده نیز منتقل و آنها را با دیدن تیز درک می کند.

خطاهای ادراکی:

همان طور که گفته شد خطاهای ادراکی را نباید نوعی نقص اندام حسی دانست. بلکه انسان عادت دارد که امور و اشیا را در ذهن خود به صورت شکل، آهنگ و صحنه هایی کلی و معنا دار سازمان دهد و تعبیر (ادراک) کند. اما برخی عوامل ممکن است موجبات خطا در سازمان دهی ذهن (ادراک) را فراهم کنند. از جمله:



1. تأثیر اطلاعات قبلی: اگر اطلاعات قبلی ناقص و یا محدود باشند در ادراک اثر می گذارد. به همین دلیل، انسان در هر مرحله از رشد خود، پدیده ها را به صورت های گوناگون درک می کند.
2. تأثیر متن بر ادراک: معمولاً بنا به عادت های قبلی، هر چیز در موضع خاص خود درک می شود. به همین دلیل، موضوع و مکان محرک، در معنا دادن به آن مؤثر است.
3. در شکل دو دایره (a) و (b) به یک اندازه اند، اما دایره (b) که در میان دایره های بزرگ تر قرار گرفته از دایره (a) که در میان دایره های کوچک واقع شده است کوچکتر به نظر میرسد.
4. تأثیر محرومیت ها بر ادراک: اگر نیازهای بدنی و روانی برآورده نشوند در چگونگی ادراک اثر می گذارند. آدم گرسنه یک قطعه نان خشک را ممکن است لذت بخش بیابد، در صورتی که همین فرد هنگام سیری امکان دارد از خوردن آن بیزار می شود.
5. تأثیر فرهنگ و آداب و رسوم بر ادراک: هرکس ساخته و پرداخته محیط فرهنگی و اجتماعی خویش است که به صورت عادت به زندگی او شکل می دهد. دلیل برخورداری افراد از نوع غذا، لباس، وسایل اختصاصی و نشستن و برخاستن با دیگران از آن جمله است، که بیانگر ادراک آنان از فرهنگ و آداب و رسوم آنان است.
6. تأثیر هیجان بر ادراک: وقتی کسی دستخوش ترس و خشم و کینه و نفرت یا عشق و محبت شدید می شود ممکن است در ادراک و ارزیابی های خود دچار لغزش و کجروی گردد،

- زیرا هیجان در ادراک واقعیت های اختلال به وجود می آورد و به اصطلاح معروف «گاهی راکوهی و کوهی را گاهی» جلوه میدهد. در بسیاری موارد، عشق نوعی ادراک هیجانی است.
7. تأثیر تلقین به ادراک: بر اثر تلقین، ممکن است ذهن به سویی رهنمون شود که به او القا شده است و فرد در ادراک خود از واقعیت محرک منصرف گردد. برای مثال، معلمی بطری پر از مایعی را در صنف به شاگردان نشان داد و گفت «در این بطری مایع خوشبویی وجود دارد. من در آن را باز می کنم هر کس بوی آن را احساس کرد دستش را بلند کند». وقتی در بطری باز شد بعضی از شاگردان دست خود را به علامت دانستن بوی خوش بلند کردند، در صورتی که در بطری جز آب مقطر چیزی نبود. تلقین پذیری با سن، تحصیلات، تجربه و اعتقادات مذهبی رابطه معکوس دارد. یعنی، هرچه تجربه و تحصیلات بیشتر باشد از میزان تلقین پذیری کاسته می شود.
 8. تأثیر استدلال در ادراک: گاهی، ادراک به سادگی رخ نمی دهد و به توضیح و تفسیر و صرف وقت بیشتری نیاز دارد. در این رابطه، معمولاً از زمینه سازی با مقدمه چینی و راه یابی از معلوم به مجهول بهره می گیرد تا بینش لازم برای ادراک پدید آید.
 9. تأثیر توجه بر ادراک: هرچه میزان توجه یادقت بیشتر باشد ادراک بهتر و روشن تر خواهد بود. توجه کمتر، ممکن است که گاهی سبب ادراک نادرست و پیامدهای زیان بار شود (5: 294-299).

حافظه

برای ما زیاد اتفاق می افتد که مطلب آموخته شده ای را به موقع به یاد نمی آوریم. راستی چگونه ممکن است مطلبی به یاد آید و یا فراموش شود. یادآوری، توان به یاد آوردن مطالب حفظ شده قبلی است و فراموشی، یعنی ناتوانی در به یاد آوردن و یا از دست دادن آنچه در گذشته یاد گرفته ایم. به این ترتیب، اگر مجموع آموخته ها از یک موضوع را (A)، آنچه راکه از آن موضوع به یاد داریم (B) و مطالب فراموش شده را (C) بنامیم؛ رابطه زیر برقرار خواهد بود (3: 92).

مطالب فراموش شده + مطالب به یاد مانده = مطالب آموخته شده و یا $A = B + C$ می باشد.

اهمیت حافظه:

حافظه، موجب استفاده به موقع از آموخته ها و توفیق در امور می شود. اگر ارزش هزینه های آموزش و وقت صرف شده را محاسبه کنیم، ملاحظه می شود که آموخته ها چقدر بسختی حاصل می شوند و چقدر گران بها هستند. وقتی این سرمایه، پیوسته در معرض استفاده باشد، نعمت بسیار بزرگی خواهد بود. زحمات آموزشی والدین، مکاتب، دانشگاه ها در صورتی سودمند خواهند بود که دانش آموختگان بتوانند، آموخته های خود را به یاد داشته باشند و به هنگام لزوم، مورد استفاده قرار دهند.

انواع حافظه

1. حافظه حسی: اساس حفظ مطالب، همان آثار حس یا حافظه حسی است. بطور مثال، با دقت به تصویر گربه ای نگاه کنید. سپس چشمان خود را ببندید، تصور می شود که

- هنوز هم گربه را می بینید حتی می توانید تعداد حلقه های دم او را بشمارید. به این اثر، «حافظه حسی» می گویند.
2. حافظه کوتاه مدت: وقتی اثر های حسی با اطلاعات قبلی پیوند یابند و بین آن ها نشانه هایی (رمزهایی) بر قرار شود، به «حافظه کوتاه مدت» یا «حافظه موقت» تبدیل می شود. به عبارت دیگر، معنی دادن به یک اثر حسی، حافظه کوتاه مدت را ایجاد می کند. مانند نشان دادن میکروسکوپ که شاگرد بین شکل و عمل آن رابطه برقرار می کند.
3. حافظه بلند مدت: اگر مطالب موجود در حافظه کوتاه مدت با مطالب حافظه حسی ارتباط پیدا کند و سازمان داده شود و مورد توجه و تکرار بیشتر قرار گیرد، وارد حافظه بلند مدت می شود (3: 92-93).

روشهای حفظ بهتر:

- برای تقویت حافظه در زندگی روزمره و مطالعه درسهها، رعایت اصول زیر توصیه می شود:
1. داشتن هدف معلوم و مشخص.
 2. انگیزه لازم را برای یادگیری در خود ایجاد کنید.
 3. مطالب آموختنی را به نوعی در زندگی به کار ببرید و یا مثال های کاربردی برای آن ها پیدا کنید.
 4. دقت و توجه کافی به موضوع داشته باشید و توجه همه جانبه به یادگیری را از دست ندهید.
 5. از مطالبی که می خوانید، برای خود تصویر ذهنی درست کنید. مفاهیم و کلمات را دوباره از ذهن خود، (همانند تصاویر سینمایی) مرور دهید.
 6. آنچه را که می آموزید با موضوعات دیگر به طور منطقی ارتباط بدهید. دو مطلب وابسته به هم، یکدیگر را به یاد می آورند.
 7. فاصله و استراحت لازم را بین دفعات تمرین و یادگیری ایجاد کنید. به طور نمونه یادگرفتن حجم زیادی از درس ها، در شب امتحان و با عجله، فقط باری دوش حافظه است و بزودی فراموش خواهند شد.
 8. تاملی را به خوبی نفهمیده اید حفظ نکنید و به آموختن مطالب بعدی نپردازید. از پرسیدن عار نداشته باشید و به هر وسیله ممکن، رفع اشکال کنید؛ سپس به یادگیری و حفظ مطالب ادامه دهید.
 9. از مطالب، خلاصه تهیه کنید. مطالب موزون و بامعنی زودتر یادگرفته می شود. تهیه کلمه رمز (سرواژه) از لغات اصلی یک مطلب، به حفظ آنها کمک می کند.
 10. در هر فرصتی، مطالب آموخته را با خود تکرار کنید و اصول آن را مورد بررسی مجدد قرار دهید.
 11. قبل از یادگیری، کل مجموعه و اجزای تشکیل دهنده آن را از نظر بگذرانید و با چارچوب موضوع آموختنی آشنا شوید.
 12. سعی کنید از موضوع یادگرفته شده سؤال تهیه کنید و به آن ها پاسخ بگویید.
 13. هنگام یادگیری در وضع مطلوب بدنی و روانی باشید، با حالت گرفته و خسته و یا با گرفتاری های ذهنی و فکری نمی توان به حفظ مطالب پرداخت (3: 93-96).

عوامل مؤثر در فراموشی:

توجه داشته باشید مطالب که خوب یادگرفته نشده اند و یا بی

معنی هستند و بامفهوم کامل آنها برای شما روشن نیست، زودتر فراموش می شوند. به کار گرفتن راه های تقویت حافظه نیز فراموشی را تشدید می کند. برخی از عوامل مؤثر در فراموشی عبارت اند از:

1. به کار نرفتن آموختنی ها، سبب سرعت در فراموشی آن ها می شود.
2. اگر مطالب گوناگون با فاصله اندکی از هم آموخته شوند، مطلب دومی آموخته های مطلب اول را کم رنگ تر می کند؛ یعنی بین مطالب تداخل ایجاد می گردد.
3. بی توجهی به موضوع یادگیری و دوست نداشتن آن، موجب می شود که مطلب زودتر فراموش می شود.
4. هرچه زمان بیش تری از یادگیری مطلبی بگذرد و تمرینی نیز در کار نباشد، مطلب بیشتر فراموش می شود.
5. ترس، اضطراب و عجله سبب فراموشی موقت آموخته ها می شود.
6. بسیاری از آموخته ها را در محیط اصلی یادگیری بهتر به یاد می آوریم. گاه تغییر محیط و موقعیت، ایجاد نگرانی می کند و سبب فراموشی موقت می شود (5: 477-533).

یادآوری

یادآوری، به خاطر آوردن مجدد تجربه های (ادراک شده) قبلی است. مطالب آموختنی هنگامی آسانتر به یاد می آیند که از راه تکرار یا پیوندهای حسی، با یکدیگر مرتبط شوند. بیشتر تجربه ها، آموخته ها و خاطرات یکدیگر را به یاد می آورند. این رابطه را «همخوانی» یا «تداعی» می نامند، همخوانی، یادآوری را ساده تر می نماید. مطالبی که به گونه ای در مجاورت هم بوده اند، یا باهم مشابهت داشته اند و یا باهم در تضاد بوده اند، بهتر به یاد آورده می شوند. همخوانی مطالب، بیشتر به دلیل مجاروت یا مشابهت و یا تضاد آن ها با هم صورت می گیرد. اندیشه در نتیجه یادآوری ادراک ها و ترکیب آن ها با هم حاصل می شود (5: 293-303).

تفکر: عبارت از یک عمل ذهنی است که در آن با سازمان دادن معلومات، قادر به کشف مجهول ها می شویم. به عبارت دیگر تفکر عبارت است از رهبری و توجیه فعالیت های ذهن به حل مسأله یا مشکلی که شخص با آن برخورد می کند، می باشد (3: 97).

تفکر شامل یادآوری، خیالبافی یا تخیل و رویا، همخوانی اندیشه ها، استدلال و تعقل است، ولی در بحث تفکر اغلب به تعقل توجه میشود. از نظر روانشناسی تعقل، تفکر خاصی را گویند که در آن فکر در جهت معین و مشخصی سیر میکند و آماده گی خاصی را برای ذهن فراهم می سازد که ذهن از محفوظات و یادگیری های قبلی، تنها به آگاهی های مربوطه اجازه ورود می دهد. همچنان تعقل تابع واقعیات است و با آگاهی های غیر واقعی سروکار ندارد.

تخیل: تخیل تلاش برای ترکیب تجربه ها و آموخته ها جهت ادراک متفاوت است. تخیل، نوعی اندیشه است. اگر تخیل غیر منطقی باشد، آن را «خیال بافی» می نامند. خیال بافی ها با واقعیات، زندگی سروکار ندارند. فرد خیال باف، افکار و تصوراتی را دنبال می کند که در جهان حقیقی و عملی مفهومی ندارد. اگر تخیل منطقی باشد و اصولی را دنبال می کند، «خیال پردازی» نامیده می شود. خیال پردازی تلاش ذهن برای

ادراک منطقی تر است و جنبه مثبت دارد که آن را «تخیل اختراعی» نیز نامیده اند. ادراک مقدماتی، ناشی از تخیل اختراعی، اغلب منجر به نوآوری و افزایش سطح رضایت خاطر می شود (5: 339-344).

دقت: توجه یا دقت در تعلیم و تربیت اهمیت زیادی دارد. دو دسته از عوامل، در میزان توجه مؤثر هستند؛

دسته اول، عوامل مربوط به فرد، مانند: انگیزه ها، انتظارات، نیازها و تجربه های فردی که سبب می شوند سطح به کارگیری اندام های حسی و وسایق ذهنی برای اثر پذیری از محرک افزایش یابد.

دسته دوم، عوامل مربوط به محرک و ویژگی های آن است که موجبات اثر پذیری سریع تر و ادراک بهتر می شوند. برخی از عوامل مربوط محرک عبارت اند از:

شدت محرک: مانند صدا های قوی تر یا نور و رنگ های تندتر

اندازه محرک: هرچه اندازه محرک غیر طبیعی باشد، بیشتر جلب توجه می کند. فردی با قد 220 سانتی متر بیشتر مورد توجه قرار می گیرد.

حرکت و رنگ: محرکی که جابه جا شود و یا تغییر وضع دهد و یا دارای رنگ های گوناگون باشد بیشتر توجه را به خود جلب می کند، مانند: تابلوهای رنگی متون متحرک و جالب به نظر می رسند.

1. تکرار: اگر تکرار خوشایند باشد گیرنده حسی را بیشتر تحت تأثیر قرار می دهد. مانند بسیاری از آگهی ها و آهنگ ها و برعکس تکرار های غیر خوشایند، کم تر مورد توجه هستند. مانند، تذکرات تکراری والدین در باره نوشتن کارخانگی و یا رعایت نظافت.

2. تضاد: محرک بسیار متفاوت با دیگر محرک ها، سریع تر مورد توجه قرار می گیرد. مانند: این که در یک صنف قابلیت که همه روپوش سفید پوشیده اند، یک نفر با روپوش مشکی نشسته باشد. یا در میان نوشته های معمولی یک صفحه، کلمه ای با رنگ متفاوت وجود داشته باشد.

3. نوآوری: هر وضع تازه و روش نوینی که با روش های قبلی اختلاف داشته باشد جلب نظر می کند. ضرب المثل «نو که آمد به بازار - کهنه شود دل آزار». حکایت از این اصل دارد. در تبلیغات و تولید کالاها، برای جلب توجه، از شیوه های فوق استفاده می کنند و پیوسته، تغییراتی در شکل، رنگ و اندازه محصولات ایجاد می نمایند (3: 100-104).

نتیجه گیری

ارتباط موجود زنده با جهان بیرون و درون، به وسیله اندام های حسی (دروازه های شناخت) و اعصاب گیرنده صورت می گیرد. اگر محرک، در حد آستانه حسی باشد و در معرض اندام حسی قرار گیرد و اثر آن به مغز منتقل شود، موجبات ایجاد احساس را فراهم خواهد نمود. این احساس، بلافاصله با تجربه های قبلی فرد محک زده می شود و تعبیر و معنا می گردد که آن را «ادراک» می نامیم. مجموعه ادراک ها، سازمان و توان ذهنی فرد را تشکیل می دهند. ذهن، به هنگام تولد همانند لوح سفیدی است و آگاهی ها از خارج به وسیله حواس، به تدریج و در طول زندگی، در آن ثبت می شوند. حس بینایی، ارزنده ترین نعمت های الهی است. امواج نوری

اشیا پس از گذشتن از قرینه، مردمک چشم و عدسی، تصویری روی شبکیه می سازد. شبکیه و مواد شیمیایی آن، تصویر را به نکانه عصبی تبدیل و به وسیله اعصاب بینایی به مغز می فرستند که در بخش پسین مغز ثبت می گردد. دیدن مؤثر و پیشرفت در خواندن تابع شرایط ویژه ای است.

حس شنوایی نیز با امواج (صوتی) سروکار دارد. و مانند حس بینایی از پیچیدگی و مراحل عملیاتی خاصی برخوردار است.

یاد آوری، تفکر، تعقل، تخیل، تلقین پذیری و دقت در چگونگی ادراک درست و نادرست نقش دارند. عوامل گوناگونی در میزان توجه و اثر توجه و اثرپذیری از محرک مؤثرند، مانند: شدت، اندازه، رنگ، حرکت، تکرار، تضاد و نوآوری.

منابع

1. ایروانی، محمود و خدایناهی، محمد کریم. (1376). روانشناسی احساس و ادراک. تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه ها.
2. برنز، دیوید. (1379). روانشناسی افسردگی؛ ترجمه: مهدی قرجه داغی. تهران: نشر دایره.
3. سیف، سوسن و دیگران. (1383). روانشناسی رشد. چاپ شانزدهم، جلد-اول، تهران: انتشارات، (سمت).
4. شریعتمداری، علی. (1385). روانشناسی تربیتی. چاپ هجدهم، تهران: انتشارات امیر کبیر.
5. شعاری نژاد، علی اکبر. (1384). روانشناسی عمومی. جلد اول- دوم، تهران: انتشارات (سمت).
6. علیمی، سراج الدین. (1391). روانشناسی عمومی. چاپ سوم، کابل: انتشارات سعید.
7. کارلسون، نیل، ر. (1379). میانی روان شناسی فیزیولوژیک؛ ترجمه ای اردشیر ارضی و... تهران: انتشارات رشد.
8. مارگریت، دلیو ماتلین. (1385). روانشناسی عموم. ترجمه: پوهاند محمدافضل. چاپ اول. انتشارات رازقلم محسنی، نیک چهره. (1375). ادراک خود. تهران: انتشارات بعثت.
9. محمد، پارسا و محمد رضا اصغری. (1392). روانشناسی عمومی. تهران: شرکت چاپ و نشر کتاب درسی ایران.