

در ادامه بخش اول، در این قسمت به مطالبی چون؛ رابطه حفظ کردن و مطالعه، رابطه تغذیه با یادگیری، مطالعه و یادگیری در دانشگاه و مطالعه و یادگیری در عصر دیجیتال خواهیم پرداخت.

8- حفظ کردن و مطالعه :

حافظه بخشی از مغز است که وظیفه خاص خود را انجام می‌دهد. لذا سعی کنید، وظایفی را به آن محول کنید که قدرت انجام آن را دارد و چیزی از آن طلب کنید که قادر به انجام دادنش باشد. برای حفظ کردن هر چه بیشتر، هنگام حفظ مطالب از تمرکز بالایی برخوردار باشید. زیرا عامل اصلی فراموشی‌های ما نداشتن تمرکز هنگام حفظ کردن یا بازیابی اطلاعات در حافظه است. حافظه از دو بخش اصلی تشکیل شده:

1. حافظه کوتاه مدت که معمولاً برای چند لحظه تا حداکثر چند دقیقه کوتاه عمل می‌کند.
 2. حافظه بلند مدت که از چند دقیقه تا پایان عمر مطالب را در خود نگه می‌دارد.
- مطالبی که به حافظه بلند مدت سپرده می‌شوند، بر اساس یافته‌ها تا پایان عمر در ذهنمان باقی می‌مانند، مگر آن که در اثر آسیب‌های مغزی دچار آسیب دیدگی شود.
- آن چه را شما فراموشی می‌نامید، فراموشی به مفهوم از بین رفتن آموخته‌هایتان نیست، بلکه ناتوانی شما در به یادآوری آن چه به خاطر سپرده اید، است. برای مقابله با این پدیده باید از راهکارهای ویژه یادآوری استفاده نمود.

8-1- راه های تبدیل حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت

برای آن که مطالب از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت منتقل شوند، باید از ارزش های خاص این انتقال مانند: تکنیک توسعه معانی، تکنیک قطعه قطعه کردن، تکنیک همسانی (قرینه سازی دو مفهوم)، تکنیک مغایرت، تکنیک زنجیره سازی و ... استفاده نمایید.

✓ مطالبی را حفظ می‌کنید، سازمان‌بندی و طبقه‌بندی نمایید، زیرا حافظه‌ای که مطالب طبقه بندی شده و سازمان داده شده را دریافت می‌کند، بهتر از حافظه‌ای است که مطالب مبهم و درهمی را دریافت می‌کند.

✓ مطالبی را که به زحمت به خاطر می‌سپرید، به راحتی از دست ندهید. برای همین در فواصل مختلف آن‌ها را مرور نمایید تا مطالب به طور صریح و روشن در دسترس قرار گیرد.

✓ هرگز حجم انبوهی از مطالب را یکجا به خاطر نسپارید. برای حفظ مطالب زیاد آن را در فواصل زمانی مختلف و نیز بخش‌های گوناگون مطلب را حفظ کنید، این کار دقت حافظه را می‌افزاید.

✓ مطالبی را که در فواصل زمانی مختلف به حافظه سپرده می‌شود، به یکدیگر متصل نمایید و بین آن‌ها پیوند معنایی ایجاد کنید تا یکپارچگی و انسجام حافظه حفظ شود.

✓ به هنگام حفظ مطالب در حافظه از سرخ‌های ویژه خودتان استفاده نمایید. سرخ‌ها، علائم، نشانه‌ها، کلمات و یا حروفی هستند که شما را سریعاً به یاد مطالب می‌اندازد.

✓ آن‌چا که حفظ می‌کنید، به بخش‌های کوچک تری مثل: پاراگراف، جمله و یا واژه تقسیم کنید تا حفظ کردن آن آسان‌تر شود.

✓ آن چه را حفظ می‌کنید، با صدای بلند تکرار کنید، فواید این کار:

1. آن چه را می‌بینید، در حافظه دیداری شما ثبت می‌شود.

2. آن چه را با صدای بلند تکرار می‌کنید، مجبورید به حافظه حرکتی خود هم بسپارید. زیرا برای تولید صوت به آن نیاز دارید.

3. آن چه بیان می‌کنید، خودتان هم می‌شنوید، لذا در حافظه شنیداری شما هم ضبط می‌شود.

4. آن چه می‌شنوید، مقایسه می‌کنید و خلاصه کلام: این شیوه حفظ کردن متکی بر حافظه چند حسی است که بهترین نتیجه را به بار می‌آورد.

9- رابطه تغذیه با مطالعه و یادگیری:

تغذیه دانش تغییر و تبدیل مواد غذایی به انرژی است و نشان می‌دهد که چگونه مواد غذایی لازم به بدن می‌رسد. تغذیه تحصیلی به ما نشان می‌دهد که برای یادگیری و مطالعه و فعل و انفعالاتی که لازمه این دو امر مهم هستند، به چه موادی نیازمند هستیم و این مواد را به چه میزان و از چه منابعی و به چه شکلی باید به دست آوریم و یا مصرف نماییم. مواد مغذی موادی هستند که نیازهای بدنی ما را تأمین می‌کنند و به ما در حفظ تعادل و سلامت جسمی و روانی کمک می‌کنند.

عمده ترین این مواد عبارتند از :

الف- کربوهیدرات‌ها (قندها): عسل، مربا، شکر و ...

ب- چربی‌ها؛ کره ، پنیر، روغن زیتون ، مارگارین و ...

ج- پروتئین‌ها : گوشت، حبوبات، شیر، تخم مرغ، ماهی و ...

د- مواد معدنی: میوه، سبزیجات و ...

ه- آب: به عنوان حلال و رسانا است و از طریق مصرف آب آشامیدنی، نوشابه، میوه یا سبزی‌ها به بدن می‌رسد. در این میان ویتامین‌ها: نقش مؤثری را در سلامت بدن ایفا می‌کنند.

ارزش غذایی صبحانه به عنوان اصلی ترین وعده غذایی:

صبحانه سبب می‌شود انرژی مورد نیاز مغز برای یادگیری تحصیلی کاملاً به موقع فراهم شود و بدن برای نیازهای خود به منابع ذخیره شده‌ای که باید برای صرف رشد جسمی کودک شود، مراجعه نکند. بخش اعظم انرژی بدن ما توسط کربوهیدرات‌ها تأمین می‌شود. لذا استفاده از نان در صبحانه یا میان وعده های غذایی که به خصوص در زنگ های تفریح، بچه ها از آن استفاده می‌کنند، به همراه کره و عسل یا تخم مرغ توصیه می‌شود. ضمناً آجیل ، توت فرنگی، انجیر و خرما می‌توانند بیشتر از مواد تنقلات مفید باشد که لازم است، در مقطع ابتدایی در این زمینه فرهنگ سازی لازم انجام پذیرد. عادت به مصرف متعادل بسیار بیش از پرخوری مفید است. در پرخوری بخش اعظم خون به جای آن که به مغز برسد و فرایند یادگیری و فعالیت مغزی را تسهیل کند، برای هضم غذا متوجه احشاء داخلی شده و یادگیری را مختل می‌کند و حالات خستگی، رخوت و سستی و خواب آلودگی ایجاد می‌کند.

✓ از عادات بد، مصرف میوه بعد از غذا است. میوه قبل از غذا باید مصرف شود. زیرا میوه ای که بعد از غذا صرف شود، با انباشت مواد غذایی صرف شده در معده باقی می‌ماند، تخمیر شده و ارزش ویتامینی خود را از دست می‌دهد.

✓ فسفر و کلسیم دو عنصر مهم در فعالیت‌های مغزی است، علی رغم این که مقادیر زیادی از این ماده در استخوان ها و دندان ها وجود دارد، انجام فعالیت های مغزی مانند یادگیری و حفظ کردن توأم با افزایش دفع فسفر و کلسیم از طریق ادرار است. لذا توصیه می‌شود، مقدار مصرف شیر، پنیر، تخم مرغ و جوانه گندم افزایش یابد.

- ✓ منیزیم یکی از عنصرهای معدنی است که ضمن خاصیت آرام بخش و متعادل کنندگی که دارد، باعث تسهیل مکانیزم به خاطر آوردن مطالب می شود. رژیم غذایی ما به لحاظ این ماده غذایی بسیار فقیر است، اما منیزیم لازم بدن را از طریق نان سیوس دار، جوانه گندم، سبزی های سبز و کاکائو جستجو کرد.
- ✓ مجموعه ویتامین های **B** به ویژه برای سلامت جسمی و روانی ما لازم است: عدس، گردو، فندق، جوانه گندم، تخم مرغ و ...
- ✓ قهوه به خاطر دارا بودن ویتامین **PP** بسیار مفید است، به شرط آن که به اندازه و به موقع مصرف شود. بعضی بچه ها در شب های امتحان برای فعال نگه داشتن مغز علی رغم خستگی زیاد از این ماده استفاده می کنند. توصیه می شود، هنگام نیاز به خواب استفاده نشود و اجازه دهید، ذهن استراحت کامل کند و به جای آن درس ها را در روزهای قبل از امتحان به تدریج فراگیرید و بر آن مسلط شوید.
- ✓ حفظ سلامت ارگان های دخیل در یادگیری از جمله چشم ها در تغذیه باید در نظر گرفته شود. در این راستا ویتامین **A** مفید است: کره، هویج و ...
- ✓ آهن به عنوان یکی از مواد معدنی مورد نیاز نقش مهمی در سلامت بدن دارد و فقر آهن یکی از عوامل مهم در یادگیری بچه هاست، به ویژه در دختر خاتم هاست. سه چهارم آهن موجود در بدن در خون وجود دارد که برای حمل اکسیژن به مغز حیاتی است. لذا حالاتی مثل: عدم تمرکز، بی حالی، خواب آلودگی و ... در مبتلا به کمبود آهن به وفور دیده می شود و این حالات نقش مهمی در عملکرد تحصیلی بچه ها دارد.

10- مطالعه و یادگیری در دانشگاه :

بیشتر مدارس از طریق ارتباط کلامی مباحث آموزشی را انتقال می دهند، یعنی اطلاعات لازم را به کمک کلمات از راه گفتار یا نوشتار به دانش آموزان انتقال می دهند. در این حال دانش آموز موظف است، اطلاعات مهم را از مطالبی که معلم در کلاس می گوید، یا از درون کتاب درسی یاد بگیرد. اما در دانشگاه باید بر روی تفکر و قدرت نظردهی دانشجویان تمرکز کنیم، زیرا هدف در دانشگاه تربیت کاردان، کارشناس و کارشناس ارشد و دکترای نظریه پرداز است. فلذا باید شیوهی مطالعه و یادگیری از سوی استاد و دانشجو متفاوت از دوره های پیشین باشد، از این روی مطالعه و یادگیری باید فعال تر از دوره های پیشین باشد. بهترین روش در این مقطع آن است که استاد با «روش سقراطی» که مبنای آن گفتگو و مباحثه است، جوانه های فهم و دانایی را با بحث و پرسش و پاسخ در درون ذهن و روان دانشجو بارور نموده و آنها را مهبای تفکر نماید. برای این منظور، آموزش و کسب سه مهارت اساسی برای تربیت دانشجوی خلاق و متفکر لازم است:

- ❖ مهارت گوش کردن به منظور تفکر و تحلیل داده ها.
- ❖ مهارت سخنوری به منظور ارائه و بیان تفکرات خود.
- ❖ مهارت نوشتن به منظور در ارائه مطالب به اқشار جامعه و در معرض داوری قرار گرفتن.

11 – تفکر و مطالعه در عصر دیجیتال:

با ظهور عصر دیجیتال و فضای مجازی کتاب و رسانه های مکتوب به شدت تحت شعاع قرار گرفته است، و گویا قصد داریم که دوباره به «عصر شفاهی» بازگردیم با این تفاوت که به جای مکالمه حضوری

و تعامل احساسی فیزیکی، ارتباط کلامی و احساسی را از طریق صفحات دیجیتال و شبکه‌های اجتماعی تجربه کنیم. در این تجربه جدید ما با انبوهی از پیامها کتبی و صوتی و تصاویری مواجه‌ایم که مصدر و منابع آنها مشخص نیست، در این درگیری دیداری و شنیداری، آن چه بیش از حد مورد هجوم قرار می‌گیرد، خیال و ذهن مخاطب است؛ خیالی که با احساسات و عواطف مرتبط بوده و این خطرات خیالی-عاطفی نوظهور تبدیل به درگیری‌های روحی-روانی شده و در شکل‌گیری شخصیت فردی و اجتماعی فرد مؤثر خواهد بود. در این میان چون مصدر و منبع صدور این اصوات و تصاویر نامشخص بوده و از طرفی با توجه به غلبه سودانگاری اقتصادی و سوگیری‌های سیاسی دنیای مدرن بر رسانه‌ها، معیارهای اخلاقی و عقلی دچار اختلال شده و باعث سردرگمی مخاطبان و گم شدن ارزشها و حتی تبدیل ارزشها به ضد ارزشها خواهد شد.

گاهی مدیریت در این فضا به گونه‌ای است، که مخاطب سخن دروغ، را راست پنداشته و زشت، را زیبا تلقی می‌کند، چاشنی جاذبه‌های مختلف در رسانه‌ها باعث می‌شود که لذت سمعی و بصری جانشین تفکر شود. در این صورت خیال و در موارد حاد «وهم» جانشین عقلانیت خواهد شد. یکی از نقاط ضعف قوه‌ی خیال، وارنه‌سازی حقایق با چاشنی لذت و همی است؛ مدیران سود، سرمایه و سیاست رسانه‌ای از این نقطه ضعف خیال استفاده کرده و با وارونه‌سازی حقایق، به مقاصد خویش نائل می‌شوند.

عیب می جمله بگفتی هنرش نیز بگوی

هر چند رسانه‌ها و فضای جدید دارای تبعات منفی است، اما این رسانه‌ها جزء ذات مدرنیته و تکنولوژی بوده و از آنها گریزی نیست و زندگی ما بدانها وابسته و بدون آن زندگی ما مختل خواهد بود. این رسانه‌ها افق‌های و امکانات زیادی را بر روی بشر گشوده و خواهد گشود. «رسانه‌ها، ابزار مهم تولید سود، فرصت شغلی و استخدامند، آنها ایده‌ها و ایماژها و بازنمایی‌هایی را چه بصورت خیالی و چه واقعی پبیش‌رویمان می‌نهند که به ناچار بینش ما را از این جهان برمی‌سازند. امروزه رسانه‌ها بدون شک مهمترین ابزار ارتباط نمود فرهنگی‌اند؛ برای مشارکت فعال در حیات عمومی، استفاده از رسانه‌های مدرن ضروری است و در حال حاضر جایگاهی مانند خانواده، مدرسه و کلیسا را به عنوان مهمترین نهاد اجتماعی شدن در جامعه معاصر به خود اختصاص داده است.» رسانه حتی آیین‌های را فراهم می‌سازند که ما در آن خود را و جهان پیرامونمان را تفسیر کرده و هویت‌مان را شکل می‌دهیم.

در چنین فضای رسانه‌ای «مطالعه» و «کتاب» تعریف سنتی خود را از دست داده است، فرد مدرن چون دائماً تحت تأثیرات مثبت و منفی رسانه‌هاست، گویا کسانی که هویت و اهداف آنها نامشخص است، در حال خواندن مکتوباتی شفاهی برای او هستند، در این صورت ذهن و فکر مخاطب به صورت ناخودآگاه فعال بوده و در حال هضم تفکرات دیگران است. بدین منظور فرد باید یاد بگیرد که قدرت جذب و دفع پیام‌ها را داشته باشد و این کار با سلاح تفکر انتقادی میسر است.

11-1- اهمیت سواد و تربیت رسانه ای

در دنیای مدرن، سواد رسانه‌ای برای جوانان به اندازه سواد خواندن و نوشتن سنتی با ارزش است، سواد رسانه‌ای به دنبال شناخت ماهیت رسانه، و هویت پیام‌های آنها از جهت محتوی، منبع و هدف است و آشنایی با تأثیرات رسانه بر شخصیت فرد و سبک زندگی انسانهاست. سواد رسانه ای توانایی بررسی،

تجزیه و تحلیل پیام هایی که اطلاع دهنده و سرگرم کننده هستند و هر روز به ما عرضه می شوند. سواد رسانه ای توانایی استفاده از مهارت های تفکر انتقادی و رابطه آن با تمام رسانه هاست و طرح سوالات مناسب پیرامون آنچه وجود دارد و دیده می شود و توجه کردن به آنچه که دیده نمی شود. هدف از آموزش سواد رسانه ای کمک به شهروندان است برای آن که بتوانند عادت پرسشگری، تحقیق، پژوهش و توانایی و مهارت های بیانی خود را تقویت کرده و مهارت های لازم جهت برقراری ارتباطی متفکرانه و آگاهانه با رسانه و در عین حال به وجود آوردن نگاهی دقیق، نقادانه و تحلیلی به پیام های رسانه ای را فراهم آورد. از این منظر سواد رسانه ای می تواند با برخورد هدفمند و نقد سازنده، ضمن ایجاد ارتباط دو سویه و مشارکت جویانه، حوزه آموزش را با تحولی جدی و جدید مواجه سازد؛ زیرا دیگر مخاطب منفعل نیست و ارتباط دو سویه و تعاملی خواهد بود.

11-2- ویژگی های شخص دارای سواد رسانه ای:

- ❖ از رسانه ها عاقلانه، هدفمند، با مدیریت، برنامه ریزی و به طور موثر استفاده می کند.
- ❖ وقتی پیام های رسانه ای را ارزیابی می کند در تفکر انتقادی شرکت می کند.
- ❖ اعتبار اطلاعات را از منابع مختلف ارزیابی می کند و صرفاً به یک منبع اطلاعاتی اکتفا نمی کند.
- ❖ قدرت پیام های رسانه ای را درک می کند و می داند که چطور آنها را "آگاهانه تر" بخواند، ببیند یا بشنود.
- ❖ از تاثیر رسانه ها بر شکل گیری عقاید، باورها، ارزشها و رفتارها آگاهی دارد.
- ❖ از جهان متکثر و متنوع فرهنگی آگاه است و دیدگاه های مختلف را ارج می نهد.
- ❖ عقاید، دیدگاه ها و بینش خود را به وضوح و خلاقانه با استفاده از اشکال مختلف رسانه ای بیان می کند.

11-3- مهارت های سه مرحله ای تقویت سواد رسانه ای:

- ❖ مرحله اول: آگاهی از "رژیم رسانه ای" و اهمیت مدیریت آن. یعنی: برنامه ریزی و گزینش کردن زمانی که صرف تلویزیون، اینترنت، بازی های الکترونیکی، فیلم ها و انواع رسانه های چاپی میشود.
- ❖ مرحله دوم: فراگرفتن مهارت های "تفکر انتقادی" یعنی: تجزیه، تحلیل و پرسش درباره اینکه چه چیزهایی در پیام گنجانده شده؟ ساختار آن چگونه شکل گرفته؟ چه چیزی احتمالاً حذف شده است؟
- ❖ مرحله سوم: بررسی منبع، مصدر و اهداف پیام های رسانه ای: یعنی بررسی مسائل عمیقی مانند، اینکه: پیامی را که ما تجربه می کنیم چه کسی تولید می کند؟ برای چه هدفی این کار را انجام می دهد؟ چه کسی ذینفع است؟ چه کسی بازنده است؟ چه کسی تصمیم گیرنده است؟

-----منابع:

کدیور، پروین. (1380) روانشناسی تربیتی: انتشارات سمت. چاپ یازدهم
 آزاد، علی. (1380) روش های مطالعه و یادگیری. مجله پیوند، شماره: 24
 دیوید باگینهام، (1389) آموزش رسانه ای (یادگیری، سواد رسانه ای و فرهنگ معاصر)، مترجم، حسین سرافزار، ناشر: دانشگاه امام صادق. چاپ اول

عطاران، محمد، (1398)، رایانه و تعلیم و تربیت، ناشر؛ محراب قلم، چاپ هشتم
لیندا، انیس. (1377) فن مطالعه. مترجم: علی صلح جو. انتشارات: نوبهار، چاپ دوم
نصیری بهاره ، بخشی بهاره، هاشمی سید محمود، (1391) اهمیت آموزش سواد رسانه ای در قرن
بیست و یکم، سال هفتم، شماره هجدهم