سبک یادگیری

نقش تغذیه در تقویت حافظه

خوب بخور تا خوب یاد بگیری

■ **اکرم آشتیانی***

بسیاری از والدین از اینکه فرزندانشان حافظه خوبی ندارند و در به یاد سپاری دروس دچار مشکل هستند گلایه دارند. واقعیت این است که دنیای حافظه آن چنان دنیای بزرگی است که هیچگاه نقطه پایانی بر مطالعه درباره حافظه، نمی توان متصور شد. همه می دانند که تمامی اعضای بدن، قلمرو فرماندهی مغز می باشد و حافظه به جایی تعلق دارد که ستاد فرماندهی بدن (مغز) است. در تعریفی از حافظه، می توان عنوان کرد دستگاهی است که به وسیله آن نگهداری و بازیابی مطالب صورت می گیرد پس حافظه در دو عمل، یکی به خاطر سپاری نکات حال ودیگری به خاطر آوردن نکات گذشته اهمیت فراوانی دارد. نکات حال مطالبی را شامل می شود که هم اینک با آن روبه رو هستیم و آگاهانه یا نا آگاهانه در حافظه نقش می بندد. نکات گذشته در برگیرنده مطالبی است که در حافظه نقش بسته اند وممکن است چند ثانیه یا چندین سال از زمان نخستین حضور آن در حافظه، سپری شده باشد. در این نوشته ضمن پرداختن به ابعاد، انواع و ویژگی های حافظه برای آشنایی والدین، نقش تغذیه در تقویت حافظه را مرور می کنیم.

■ **حافظه کوتاه مدت چیست؟**

تنها بخش کوچکی از اطلاعات که وارد به ثبت حسی می شود به حافظه کوتاه مدت می رسد و بقیه اطلاعات از این حافظه حذف می شود. اطلاعاتی که در ثبت حسی مورد توجه قرار می گیرد به الگوهای تصویری یا صوتی تبدیل می شود. در حافظه کوتاه مدت، اطلاعات به صورت رمز در می آیند یا به نوعی رمز گردانی می شوند.

در حافظه کوتاه مدت، اطلاعات عمدتاً به شکل صوتی یا شنیداری (ثبت حسی) رمز گردانی می شوند، اما این حافظه از رمزهای دیگری چون رمزهای دیداری و معنایی نیز استفاده می کند. رمز شنیداری وابسته به صدا یا تلفظ محرک است. رمز دیداری مبتنی بر نوعی تصویر ذهنی از محرک است و رمز معنایی متکی بر معنی محرک، مثلاً نوعی تداعی میان آن محرک با محرک های دیگر است. برای نمونه وقتی که ما به شماره تلفنی نگاه می کنیم و تا لحظه گرفتن شماره آن را حفظ می نماییم یکی از کارهای زیر را انجام می دهیم: یا یک تصویر ذهنی از شماره به خاطر می سپاریم (رمز دیداری). یا صدای ارقام را حفظ می کنیم (رمز شنیداری). یا نوعی معنی به آن شماره می دهیم، مثلاً آن را با یک شماره آشنا تداعی می کنیم (رمز معنایی). اطلاعات وارد شده به حافظه کوتاه مدت برای حداکثر ۳۰ ثانیه باقی می مانند و پس از آن فراموش می شوند. اگر بخواهیم اطلاعات موجود در این حافظه را برای مدت زمان بیشتری نگه داریم باید از استراتژی یا راهبرد تکرار یا مرور ذهنی کمک بگیریم. تا زمانی که اطلاعات تکرار یا مرور می شوند در حافظه کوتاه مدت باقی می مانند.

> **استفاده از یک برنامه غذایی درست و سالم با انرژی و پروتئین کافی و غنی از مواد مغذی باعث افزایش قدرت یادگیری و بهبود عملکرد حافظه فرزندان خواهد شد در واقع بچه ها باید درست و خوب بخورند تا بتوانند خوب یاد بگیرند**

تکرار یا مرور برای اطلاعاتی مفید است که صرفاً می خواهیم آن را مورد استفاده قرار دهیم و بعد فراموششان نماییم، مانند شماره تلفنی که نیازی به حفظ کردن آن نداریم. برای مطالبی که قصد یادگیری آنها را داریم، علاوه بر تکرار یا مرور ذهنی، لازم است آنها را با مطالبی که قبلاً آموخته و در حافظه دراز مدت ذخیره کرده ایم نیز تداعی نماییم. در این حالت، مرور ذهنی به این سبب انجام می شود که بتوانیم ارتباط لازم را بین مطالب جدید وقدیم ایجاد نماییم. حافظه کوتاه مدت را می توان حافظه هشیار آدمی دانست. زیرا ما از تمام محتوای آن آگاهیم و هر یک از اطلاعات موجود در این حافظه را می توانیم به سادگی به یاد آوریم و بر اساس آن پاسخ بدهیم. هر گونه اطلاعی را که بخواهیم مورد استفاده قرار دهیم، ابتدا باید آن را به حافظه کوتاه مدت بفرستیم. پس از آنکه اطلاعات از حافظه حسی و حافظه دراز مدت وارد حافظه کوتاه مدت یا حافظه فعال ما شدند از وجودشان آگاه می شویم. حافظه کوتاه مدت را حافظه فعال نیز می نامند. زیرا این حافظه با اطلاعاتی که در ذهن به طور فعال وجود دارند و در حال فعالیت برای انتقال به حافظه دراز مدت هستند سروکار دارد. کلمه حافظه فعال بر این نکته تأکید دارد که مهم ترین جنبه حافظه کوتاه مدت طول مدت آن نیست، بلکه فعال بودن آن است. حافظه کوتاه مدت بیشتر به صورت یک تدبیر برای برطرف کردن نیازهای آنی و زود گذر ما عمل می کند و مهم ترین فایده اش این است که به ما این امکان را می دهد که اطلاعات را برای مدت زمانی که نیاز داریم در ذهن نگه داریم. به یاد داشتن این نکته که اطلاعات برای مدت بسیار کوتاهی در حافظه کوتاه مدت ما باقی می مانند و اگر تکرار نشوند فراموش می گردند حائز اهمیت است. بنابراین، در هر لحظه اطلاعات زیادی به حافظه کوتاه مدت وارد و اطلاعات زیادی از آن خارج می شود. فراموش شدن سریع اطلاعات از حافظه کوتاه مدت بسیار مفید است. بدون این فراموشی، ذهن با انبوهی از اطلاعات غیر ضروری انباشته می شد.

■ **حافظه دراز مدت برای تمام عمر**

حافظه تمامی عمر آدمی، حافظه دراز مدت نام دارد. این حافظه هر آنچه را که ما در طول زندگی فرا می گیریم در خود جای می دهد. همانطور که قبلاً ذکر شد، اطلاعات رسیده به مخزن حسی اگر مورد توجه قرار گیرند به حافظه کوتاه مدت انتقال می یابند و اطلاعات رسیده به حافظه کوتاه مدت نیز اگر تکرار و مرور شوند و با اطلاعات قبلاً آموخته شده ما مرتبط گردند به حافظه دراز مدت انتقال می یابند.

■ **اقسام حافظه دراز مدت عبارتند از:**

۱- حافظه بیانی: منظور از حافظه بیانی، آن نوع حافظه است که دانش بیانی را در خود ذخیره و انباشته می کند. منظور از دانش بیانی دانشی است که می توانیم آن را به صورت شفاهی یا کتبی بیان کنیم. نام دیگر حافظه بیانی یا گزاره ای، حافظه آشکار است. زیرا محتوای آن واضح و مشخص است. حافظه بیانی یا آشکار نیز از دو قسم تشکیل یافته است: معنایی و رویدادی. در حافظه معنایی چنان که از نامش بر می آید، معانی ذخیره می شوند. وقتی که ما جمله ای را در یک کتاب می خوانیم، معنی آن را حفظ می کنیم نه واژه ها یا ساختار دستوری آن را. در حافظه رویدادی، رویدادها ذخیره می شوند. این حافظه وابسته به مکان ها و زمان های خاص است. حافظه معنایی و حافظه رویدادی از این لحاظ که هر دو قابل بیان هستند و جنبه آشکار دارند به هم شبیه اند.

۲- حافظه غیر بیانی یا حافظه روندی: بر خلاف حافظه بیانی که وابسته به یاد آوری فعال یادگیری های قبلی است، حافظه غیر بیانی وابسته به یاد آوری فعال یادگیری های قبلی نیست و آگاهی فرد از محتوای آن ضرورت ندارد. نام دیگر آن حافظه روندی (روشی) است. همچنین به آن حافظه غیر آشکار (ضمنی) نیز گفته شده است. حافظه غیر بیانی نیز بر دو قسم است: حافظه کسب مهارت و حافظه واکنش های هیجانی. آنچه به حافظه کسب مهارت تعلق می گیرد ناشی از کسب و بدست آوردن مهارت های مختلف است. منظور از حافظه واکنش های هیجانی پاسخ دادن به محرک های محیطی است که این نیز جنبه غیر ارادی دارد.

■ **نقش تغذیه در حافظه و یادگیری**

دستگاه اعصاب انسان به ویژه سیستم حافظه و یادگیری یکی از شگفت انگیزترین و پیچیده ترین دستگاه ها با توانمندی های بسیار زیاد می باشد که خدای متعال به انسان عطا فرموده است. برای اینکه بتوان از این نعمت الهی استفاده کافی نمود، اولاً باید از قدرت و توانایی این سیستم پیچیده آگاهی داشت و ثانیا از آن مراقبت نمود.

یکی از راه های مراقبت از آن تأمین مواد غذایی مفید، سالم و مغذی است. استفاده از یک برنامه غذایی درست و سالم با انرژی و پروتئین کافی و غنی از مواد مغذی باعث افزایش قدرت یادگیری و بهبود عملکرد حافظه فرزندان خواهد شد. در واقع بچه ها باید درست و خوب بخورند تا بتوانند خوب یاد بگیرند. از طرفی پیروی از برخی عادات غذایی نامناسب می تواند اثر منفی روی سلامت بدن و عملکرد مغز انسان بر جای بگذارد.

صبحانه: متخصصان تغذیه عقیده دارند مصرف صبحانه حاوی مواد غذایی شیرین باعث افزایش میزان یادگیری مطالب می شود، این مواد حاوی مقدار زیادی کربوهیدرات هستند که باعث افزایش سطح گلوکز خون طی ۲ ساعت پس از مصرف صبحانه می شوند و این موضوع نقش زیادی در یادگیری مطالب دارد. تجربه نشان داده است میزان یادگیری افرادی که در وعده غذایی صبحانه از مواد کربوهیدراتی شیرین استفاده می کنند نسبت به افرادی که از مواد غذایی غیر شیرین مصرف می کنند، تا دو برابر افزایش می یابد. در کنار مواد کربوهیدراتی مصرف مواد پروتئینی (مانند پنیر و تخم مرغ) و فیبر (مانند عدسی و استفاده از نان های سبوس دار مثل نان سنگک) به این خاصیت اعجازآور صبحانه می افزاید.

کربوهیدرات ها: کربوهیدرات ها نیز می توانند در کنترل کردن قند خون و جلوگیری از افت آن نقش بسزایی داشته باشند. از آنجا که سلول های مغز آدمی برای تغذیه خودفقط از قند خون (گلوکز) استفاده می کنند، نوسانات قند خون بخصوص افت قند در زمانی که ما مطالعه می کنیم می تواند تأثیر مستقیمی بر قدرت یادگیری و حتی هوشیاری مان داشته باشد. به همین دلیل گفته می شود که مصرف کردن میان وعده های کربوهیدراتی مانند بیسکوئیت ها، کیک های ساده و انواع میوه های شیرین می تواند مانع از کاهش سطح هوشیاری شود.

پروتئین ها: غذاهای پروتئینی در کنار غذاهای نشاسته ای باعث بالا رفتن سطح عملکرد مغز ما می شوند. در کنار کربوهیدرات ها، مانند نان ها و غلات سبوس دار می توان از غذاهای دریایی کم چرب مانند ماهی، شیر، ماست کم چرب و گوشت گوساله بدون چربی استفاده کرد.

مواد معدنی: مواد معدنی (روی، آهن، ید و...) و عملکرد صحیح آنها برای استفاده بهینه از مغز لازم است بطوریکه با کوچکترین اختلال در آن، شخص دچار گیجی و یاوه گویی می شود وهمچنین باعث کاهش قدرت یادگیری در ما و ایجاد اختلال در سیستم عصبی می شود. یکی دیگر از مواد معدنی که تأثیر زیادی بر توان فکری دارد عنصر روی است. کمبود روی باعث تغییرات قابل ملاحظه ای در حافظه و عملیات تمرکز فکری می گردد و با جایگزین کردن این ماده، اعمال مغزی افراد روبه بهبود می رود. از غنی ترین منابع غذایی روی می توان به ماهی، حبوبات، غلات و گوشت بوقلمون اشاره کرد.

***روان شناس بالینی**

دانش آموزان ممتاز کارکنان روزنامه جوان سال تحصیلی ۹۶-۹۵

مبینا خاکباز — دانش آموز پایه اول — معدل: خیلی خوب
محمدحسین زیادعلی — دانش آموز پایه اول — معدل: خیلی خوب
نگار رمضانی فرانی — دانش آموز پایه اول — معدل: خیلی خوب
سودا مالک عنبران — دانش آموز پایه اول — معدل: خیلی خوب
غزل هادیلو — دانش آموز پایه اول — معدل: خیلی خوب
نادیا خانی — دانش آموز پایه اول — معدل: خیلی خوب
آیلین مرادنژاد عنبران — دانش آموز پایه اول — معدل: خیلی خوب
مبینا فردی — دانش آموز پایه دوم — معدل: خیلی خوب
سوگل محمدی — دانش آموز پایه دوم — معدل: خیلی خوب
آوا زنگی — دانش آموز پایه دوم — معدل: خیلی خوب
بردیا ابراهیمیان — دانش آموز پایه دوم — معدل: خیلی خوب

امیرمحمدحسن پورحسن کیاده — دانش آموز پایه دوم — معدل: خیلی خوب
فاطمه کشتکار — دانش آموز پایه سوم — معدل: خیلی خوب
امیرمهدی حمیدزاده — دانش آموز پایه سوم — معدل: خیلی خوب
پارسا سوری — دانش آموز پایه سوم — معدل: خیلی خوب
امیرعباس صادقی مرشت — دانش آموز پایه سوم — معدل: خیلی خوب
علیرضا رنجبر — دانش آموز پایه سوم — معدل: خیلی خوب
نگار مسکنی — دانش آموز پایه چهارم — معدل: خیلی خوب
فاطمه رجبی ثانی — دانش آموز پایه چهارم — معدل: خیلی خوب
امیر مهدی خاکباز — دانش آموز پایه پنجم — معدل: خیلی خوب
مائده رضایی — دانش آموز پایه پنجم — معدل: خیلی خوب
آیسان سلطان عنبران — دانش آموز پایه پنجم — معدل: خیلی خوب
امیر محمد رمضانی فرانی — دانش آموز پایه پنجم — معدل: خیلی خوب

پانته آ ابراهیمیان — دانش آموز پایه پنجم — معدل: خیلی خوب
محسن گنجی ارجنگی — دانش آموز پایه پنجم — معدل: خیلی خوب
مهدیس جزایری عرب — دانش آموز پایه پنجم — معدل: خیلی خوب
مائده رحمانی — دانش آموز پایه پنجم — معدل: خیلی خوب
محمد گلستانی نیت — دانش آموز پایه ششم — معدل: خیلی خوب
امیرحسن فروزنده — دانش آموز پایه ششم — معدل: خیلی خوب
ریحانه باقری — دانش آموز پایه ششم — معدل: خیلی خوب
مدیا گل محمدی — دانش آموز پایه ششم — معدل: خیلی خوب
حسین حمیدزاده — دانش آموز پایه ششم — معدل: خیلی خوب
روژان مرادنژاد عنبران — دانش آموز دوره اول متوسطه — معدل: ۱۹
خیرالنساء گلستانی نیت — دانش آموز دوره اول متوسطه — معدل: ۲۰
امیرحسین صادقی مرشت — دانش آموز دوره اول متوسطه — معدل: ۱۸/۹۸
محمد جواد خانی — دانش آموز دوره اول متوسطه — معدل: ۱۸/۷۹

ادریس حسن پور حسن کیاده — دانش آموز دوره اول متوسطه — معدل: ۱۹/۱۷
فاطمه یحیی پور حسن کیاده — دانش آموز دوره اول متوسطه — معدل: ۱۸/۶۹
آریا ذوالفقاری — دانش آموز دوره اول متوسطه — معدل: ۱۸/۳۳
پارسا عطایی — دانش آموز دوره اول متوسطه — معدل: ۱۹/۱۲
سیده زهرا آراسته — دانش آموز دوره اول متوسطه — معدل: ۱۹/۹۵
محمدامیر زمانی — دانش آموز دوره اول متوسطه — معدل: ۱۹/۵۰
نیلوفر زیادعلی — دانش آموز دوره اول متوسطه — معدل: ۱۸
سلامه سجادی فر — دانش آموز دوره اول متوسطه — معدل: ۱۸
حنانه مقبلی — دانش آموز دوره دوم متوسطه — معدل: ۱۹/۰۴
نرگس کشتکار — دانش آموز دوره دوم متوسطه — معدل: ۱۸/۷۹
کیمیا گودرزی — دانش آموز دوره دوم متوسطه — معدل: ۱۹/۰۷

با قدردانی و تشکر فراوان از تمام معلمان و مدیران ارجمند و آرزوی موفقیت بیشتر برای همه عزیزان و سلامتی والدین محترمشان