

۶۴ تکنیک برای یادگیری سریع تر، بهتر و عمیق تر

گفته می شود که انسان ها تنها از ۱۰ درصد قدرت فکر خود استفاده می کنند و تفاوت بین نوابغ و افراد معمولی تا حد زیادی به این مسأله برمی گردد.

گفته می شود که انسان ها تنها از ۱۰ درصد قدرت فکر خود استفاده می کنند و تفاوت بین نوابغ و افراد معمولی تا حد زیادی به این مسأله برمی گردد.

با به کارگیری ۶۴ روشی که در ذیل شرح داده شده می توانید میزان یادگیری خود را چند برابر کنید. توصیه می شود این روش ها را با فونت بزرگ چاپ کرده و روی دیوار اتاق اتان نصب کنید طوری که هر روز آن را ببینید.



این روش در ده بخش ارائه می شود شامل:

در مورد این روش ها اگر تجربه ی شخصی و یا مطلب، عکس و ... کامل کننده ی دیگری دارید برای ما ارسال کنید. هم چنین اگر روش خاص دیگری برای یادگیری بهتر مطالب دارید مطرح کنید تا بقیه ی دوستان اتان نیز از آن بهره ببرند.

• سلامت

(۱) هنگام مطالعه پای خود را حرکت دهید.

در طول مطالعه و نشستن در یک مکان برای مدت طولانی، پای خود را هر چند وقت یک بار به سمت بالا و پایین تکان دهید. این کار موجب افزایش جریان خون شده و یادگیری و تمرکز را افزایش می دهد.

(۲) برای فکر کردن غذا بخورید.

خوردن صبحانه بسیار ضروری است زیرا پروتئین مغز را تامین می کند. کمبود پروتئین برای مغز باعث سردرد می شود.

(۳) ناهار سبکی بخورید.

ناهار سنگین باعث خواب آلودگی می شود اگر بعد از ناهار فرصت خوابیدن ندارید، سعی کنید ناهار سبکی انتخاب کنید.

(۴) از داروهای تقویت حافظه استفاده کنید.

داروی گیاهی ژینکگو بیلوبا که باعث افزایش جریان خون در مغز می شود بدون عوارض جانبی در بازار موجود است.

• تعادل

(۵) از اضطراب و افسردگی به دور باشید.

استرس و ناراحتی باعث کاهش یادآوری اطلاعات می شود و از این رو کاهش قدرت یادگیری می شود. گاهی اتاق روشن تر و خوردن غذاهای طبیعی بیش تر باعث افزایش شادابی و آرامش می شود.

(۶) برای ارائه ی ایده ی جدید بخواهید!

(۷) بین مطالعه استراحت کنید.

تغییر وضعیت روحی و جسمی باعث مشخص شدن استرس هایی می شود که در حال مطالعه بر ما حکمفرما شده اند و ما از آن ها بی خبریم. مطالعه همراه با استراحت های هرچند کوتاه بسیار مفیدتر از مطالعه ی طولانی بی وقفه است. برای این منظور، به ازای هر ۹۰ دقیقه مطالعه، ۲۰ دقیقه استراحت داشته باشید.

(۸) حین مطالعه در فواصلی پیاده روی هم داشته باشید.

پیاده روی و قدم زدن هر چند کوتاه باعث تغییر تمرکز ذهن شده و به ذهن مجال بازآوری مطالب و خلاقیت را می دهد.

(۹) موضوع مورد تمرکز خود را تغییر دهید.

گاهی که فرصت کافی برای استراحت و تجدید قوا ندارید، می توانید نقطه ی تمرکز خود را از یک موضوع خاص به موضوعی که با آن آشناتر هستید تغییر دهید.

• تمرکز و خط فکری

(۱۰) موضوع مورد تمرکز خود را تغییر دهید (۲).

۳ راه مختلف برای یادگیری وجود دارد: دیداری، شنیداری و حرکتی. اگر در یکی از آنها موفق نیستید، دیگر راه ها را امتحان کنید.

(۱۱) پیاده روی همراه با مدیتیشن.

پیاده روی که در قسمت قبل توضیح داده شد، اگر همراه با مدیتیشن باشد بسیار مفید است.

(۱۲) تمرکز کنید و خودتان را در مطالعه غرق کنید.

حین مطالعه، از تماشای تلویزیون و نگرانی در مورد کارهای دیگر پرهیز کنید. نگرانی مانع دریافت اطلاعات و ایده ها می شود.

(۱۳) اگر علاقه ای به انجام مدیتیشن ندارید، چراغ ها رو خاموش کرده و وسط اتاق تاریک خود بنشینید.

این کار به تمرکز شما می افزاید.

(۱۴) دوش بگیرید. دوش و حمام کردن به یادگیری کمک می کند.

این کارها ذهن شما رو برای دریافت ایده های هوشمندانه آماده تر می کند.

(۱۵) به موسیقی گوش دهید.

اگر مطلبی را حین گوش کردن به قطعه ای از موسیقی خاص یاد بگیرید، بعدها، گوش کردن و یا مرور کردن ذ هنی آن قطعه به یادآوری مطلب کمک شایانی می کند.

(۱۶) تندخوانی کنید.

خیلی ها عقیده دارند که تندخوانی باعث از قلم افتادن مطالب مهم شود. واقعیت این است که تندخوانی باعث فیلتر شدن مطالب بی ربط و فرعی شده و به درک ایده های اصلی نوشتار کمک می کند. کندخوانی فقط برای مطالب جدید و تخصصی پیشنهاد می شود.

(۱۷) از علامت ها و نمادها برای حفظ کردن مطالب استفاده کنید.

ترفندهای زیادی برای به خاطر سپردن اطلاعات حفظی وجود دارد. علامت های اختصاری و شکل های نمادین نمونه هایی از این ترفند ها هستند.

• تکنیک های دیداری

(۱۸) تصویری از مطلب مورد مطالعه داشته باشید.

هر تصویر می تواند بیان کننده ی مطالبی است. طرحی از چیزی که می خواهید یاد بگیرید، داشته باشید. این کار موجب داشتن هدفی مشخص در ذهن شما شده که خود باعث حرکت به سمت آن هدف می گردد.

(۱۹) از درخت حافظه استفاده کنید.

استفاده از درخت حافظه هم به خلاصه کردن و هم به درک ارتباط درونی مطالب کمک می کند.

(۲۰) از سمبل و نمادها استفاده کنید.

استفاده از سمبل و نمادها باعث خلاصه برداری سریعتر و یادگیری موثرتر می شود.

(۲۱) از نقشه ی اطلاعاتی بهره ببرید.

وقتی اطلاعات دارای طرح درونی (Information Design) است، از آن استفاده کنید طوری که اطلاعات را به وضوح بیان کند. نقشه ی اطلاعاتی هنر و دانش آماده کردن اطلاعات است طوری که بیشترین بازدهی و کاربرد را داشته باشد.

(۲۲) از روش های یادگیری دیداری استفاده کنید.

(۲۳) مراحل یادگیری یک موضوع را مشخص کنید. فراگیری یک مطلب نیاز به دریافت اطلاعات با ترتیبی مشخص دارد. سازمان دهی تفکر بر روی آن چیزی که باید انجام شود روشی موثر برای آمادگی یادگیری مطالب جدید یا پاسخگویی به سؤالات است.

• تکنیک های گفتاری شنیداری

(۲۴) از روش های ایجاد انگیزه استفاده کنید.

از بازی ها و کلمه های بی معنی موزون استفاده کنید. این امر باعث انعطاف فضای یادگیری و یادگیری بیشتر می شود .

(۲۵) با گوش کردن به نظرات دیگران در درون گروه مطالعه به دنبال فکر بکر باشید.

۲۶) در خواب به فایل صوتی گوش کنید.

قسمتی از مطلبی که می خواهید فرا بگیرید را ضبط و هنگام خواب زیر متکای خود قرار داده و به آن گوش دهید. این روش برای یادگیری زبان خیلی موثر است.

۲۷) بخندید.

خنده باعث آرامش می شود و تن آرام مطالب را بهتر فرامی گیرد.

• تکنیک های حرکتی

۲۸) نوشتن از تایپ کردن مفیدتر است!

نوشتن با قلم باعث تحریک ایده های جدید می شود. گرفتن و حرکت دادن قلم نقاط حساسی از دست را ماساژ داده و موجب ایده های جدید می شود.

۲۹) همیشه یک دفتر یادداشت همراه داشته باشید.

بعضی ایده ها و پاسخ ها که گاهی بسیار ارزشمند هستند در مواقعی به ذهن می آیند که مشغول مطالعه نیستیم. تا حد امکان باید آن ها را ثبت کرد زیرا معمولا فقط یکبار به سراغ ما می آیند.

۳۰) مجله ی شخصی برای خود درست کنید.

فرق مجله با دفتر یادداشت این است که شما می توانید با کمک ذهن خلاق خود، نقاشی، تصاویر، جداول و درخت حافظه را به مجله اضافه کنید که کمکی است در جهت به خاطر سپردن بهتر اطلاعات.

۳۱) از برچسب های رنگی برای طبقه بندی دفتر یادداشت و مجله ی خود استفاده کنید.

استفاده از برچسب رنگی رجوع به مطالب را آسان تر می کند.

۳۲) از یادداشت های پایانی استفاده کنید.

بعد از پاراگراف های کتاب، نظر شخصی خود را درج کنید.

• تکنیک هایی برای انگیزه پیدا کردن

۳۳) به خود نمره بدهید.

اگر شما ذهنتان را روی نتیجه ی مورد نظر متمرکز کنید ایده های بهتر را شناسایی خواهید کرد. یکی از معمول ترین و قابل دسترس ترین انگیزه ها گرفتن نمره ی بهتر است.

۳۴) انگیزه ی خودتان را مشخص کنید.

اگر ندانید به چه علت می خواهید چیزی بیاموزید، حواس پرتی به سراغتان خواهد آمد.

۳۵) هدفتان را مشخص کنید.

طبق گفته ای معروف: ذهن، هر آنچه را که درک کند می تواند به دست آورد. به هر چه فکر می کنید لازم است خود را مجهز کنید.

(۳۶) مثبت اندیش باشید.

بعد از مشخص کردن اهداف خود باید امیدوار باشید که توانایی لازم را دارید به آنچه می خواهید دست یابید.

(۳۷) برنامه ریزی کنید (۲).

یادگیری فقط یک جنبه از کارهای روزمره زندگی است. باید ساعاتی که امکان یادگیری وجود ندارد را شناسایی کرده تا بتوانید کارهای دیگر را در آن زمان ها انجام داد.

(۳۸) هر مهارتی را می توان یاد گرفت.

به استثنای بعضی محدودیت های جسمی هر مهارتی را که افراد خبره آموخته اند شما هم می توانید یاد بگیرید؛ فقط شاید وقت و انرژی بیشتری باید صرف کنید.

(۳۹) خود را برای آموختن آماده کنید.

برای یادگیری فقط مثبت اندیشی کافی نیست. در زندگی امروزه با وجود موضوعات مختلف، هنگام یادگیری می بایست بقیه ی موضوعات را فراموش کرد و الا یادگیری تبدیل به تجربه ای کسل کننده می شود.

(۴۰) مواظب وقت مطالعه ی خود باشید.

اگر شما دوستانی دارید که ممکن است خواسته یا نا خواسته شما را از پرداختن به مطالعه یا یادگیری باز دارند با به کار بردن ترفند و سیاست (البته به طوری که از شما نرنجد) پیشنهاد آنها را مثلا برای رفتن به سینما رد کنید.

(۴۱) خود را محدود کنید.

گاهی آزادی و راحتی زیاد باعث هرج و مرج می شود. برای یادگیری بهتر مطالب، فرجه ی زمانی مشخص کنید. داشتن چارچوب برای انجام کارها باعث نتیجه گیری بهتر و سریعتر می شود.

● تکنیک های تکمیلی

(۴۲) تا آنجا که می توانید مطالعه کنید.

(۴۳) زبان خارجی بیاموزید.

یادگیری زبان های بیشتر ما را با افق های بیشتری آشنا کرده و بیان بعضی مفاهیم را برای ما آسان تر می کند. همچنین گاهی درک کامل یک مطلب فقط در زبان اصلی میسر است.

(۴۴) یاد بگیرید که چگونه یاد بگیرید.

روش های مختلف یادگیری را امتحان کنید تا به آنچه مطلوب شماست برسید (در مطالب بعدی به معرفی و شرح این روش ها خواهیم پرداخت).

(۴۵) بهتر است مشخص شود که چه چیزهایی را می دانید و چه چیزهایی را نمی دانید.

در مورد یک موضوع ابتدا مشخص کنید چه اطلاعاتی از قبل دارید؛ بعد مشخص کنید چه مطالبی را نمی دانید و می خواهید بدانید.

۴۶) از ضمیر ناخودآگاه خود هم کار بکشید!

آیا می دانید می توان دو مطلب را هم زمان فرا گرفت؟! ذهن بطور غیر ارادی می تواند درگیر یادگیری باشد. مثلا اگر قرار است مطالبی در مورد دو موضوع بنویسیم می توانیم یک موضوع را در ذهن داشته باشیم و به سراغ موضوع دوم برویم. مادامی که مشغول نوشتن موضوع دوم هستیم، ذهن ما موضوع اول را پردازش می کند.

۴۷) کلی فکر کنید.

یکی از روش های خوب یادگیری این است که مطالب را به طور کلی بیاموزیم.

۴۸) مطالب را تکرار کنید.

برای درک کامل مطالب پیچیده باید آنها را مرور کرد. هم چنین مرور دوباره ی مطالب به ما دید عمیق تری در مورد مطلب می دهد. تکرار مفاهیم و تئوری ها با به کارگیری مثال های مختلف، سرعت یادگیری آنها را چند برابر می کند.

۴۹) از روش یادگیری کوانتومی استفاده کنید

«روش یادگیری کوانتومی» (Quantum Learning Model) (QL) روشی است که بر اساس به کارگیری و مرتبط کردن دانسته ها در زندگی روزمره ی دانش آموزان شکل گرفته است.

۵۰) از ابزارهای لازم برای یادگیری استفاده کنید (کامپیوتر، ویدیو و ...).

۵۱) از «روش فکرکردن انتقادی» (Critical Thinking) استفاده کنید.

«روش فکر کردن انتقادی» شامل دریافت اطلاعات، ارزیابی آن و نتیجه گیری منطقی بر اساس آنها می باشد.

• تکنیک هایی برای معلمین و والدین

۵۲) از دانش آموزان سؤال بپرسید و آنها را در بحث وارد کنید.

۵۳) از هرم اطلاعات استفاده کنید. یادگیری دارای لایه هایی است و می بایست مفاهیم پیشرفته تر بعد از فرا گیری مفاهیم پایه صورت گیرد.

۵۴) در کنار لذت بردن از بازی های کامپیوتری روش حل مسأله و بسیاری از مفاهیم دیگر را بهتر می توان آموخت.

۵۵) از قانون ۸۰ به ۲۰ پیروی کنید.

طبق قانون ۸۰ به ۲۰، یادگیری ۲۰ درصد از مفاهیم نیاز به صرف ۸۰ درصد وقت و انرژی ای دارد که برای مفاهیم دیگر اختصاص می دهیم؛ لذا باید هنگام برنامه ریزی به این نکته توجه داشت.

۵۶) برای مفاهیم قصه بافی کنید!

مثلا تم را منطقه ای گانگستری در نظر بگیرید که در آن پروتون و نوترون همسایه ی همدیگر بوده، با هم رقیب اند و لذا هرگز در محدوده ی هم وارد نمی شوند.

۵۷) فراتر از برنامه ی درسی مدرسه و دانشگاه بروید.

با ابزارهای یادگیری که امروزه موجود است حتی یک فرد ۶۰ ساله هم می تواند ریاضی را در حد دانشگاه فرا بگیرد. لذا هر مطلبی را که لازم می دانید یا علاقه دارید، بیاموزید.

۵۸) از دانسته های خود عملاً استفاده کنید.

مثلاً در آموزش ریاضی بهتر است دانش آموزان مفاهیم چهارگانه ی ریاضی را برای اندازه گیری مواد لازم برای پخت کیک به کار ببرند.

• تکنیک هایی برای دانش آموزان

۵۹) همیشه درگیر یادگیری باشید.

اگر فکر می کنید از معلم تان بیش تر می دانید و مطالب کلاس برای اتان کسالت آور است با معلم تان وارد بحث شوید و از دانسته های خود برای پیروز شدن در بحث استفاده کنید.

۶۰) خودتان بیاموزید.

در بسیاری از موارد، معلمان همه ی مطالب را در بحث خود مطرح نمی کنند. شما باید بسیاری از مطالب را خود فراگیرید؛ پس منتظر نباشید همه ی مطالب به شما آموخته شود.

۶۱) اگر به تنهایی نمی توانید یاد بگیرید با دوستان تان مطالعه کنید.

۶۲) به دیگران درس بدهید.

بهترین روش یادگیری این است که مطلبی را به دیگران آموزش دهید. این شما را مجبور به یادگیری کامل آن مطلب می کند.

۶۳) محک زدن آنچه که یادگرفته اید یادگیری شما را تضمین می کند.

استفاده از فلش کارت یکی از بهترین روش ها برای محک زدن آن چیزی است که یادگرفته اید.

۶۴) در ابتدا مفاهیم اساسی را یاد بگیرید.

یادگیری مطلب جدید باید شبیه یادگیری زبان توسط یک کودک باشد که به گرامر و املا کلمه ها توجهی نمی کند.

اقتباس از:

Oedb.

.Headrush

.Lifehack

.۴۲Folders

.Active learning for the college classroom

Steve Pavlina