

13 روش برای افزایش سرعت یادگیری

پیروی از روش‌های یادگیری مؤثر به دانش‌آموزان و هر کسی که به دنبال تسلط بر یک مفهوم، مبحث یا درس جدید است کمک می‌کند تا با سرعت و تمرکز بیشتری به مطالعه بپردازد. تلفیق این روش‌های یادگیری با تغییرات کوچکی در سبک زندگی، می‌تواند تأثیر زیادی بر عملکرد حافظه‌ی ما داشته باشد.

در این مقاله چندین استراتژی مطالعه‌ی مؤثر همراه با چند راهکار برای ایجاد تغییرات مثبت در سبک زندگی ارائه شده است تا با بهره‌گیری از آن‌ها بتوانید مطالب درسی را بهتر به خاطر بسپارید.

(1) یادداشت دست‌نویس بردارید

احتمال اینکه چیزی را که یادداشت کرده‌اید به خاطر بیاورید، بیشتر است. اگر در کلاس هستید، با دقت به سخنان معلم گوش بدهید و کلمات کلیدی و عباراتی را که می‌شنوید، یادداشت کنید. اگر مطلبی را به صورت آنلاین یا از روی کتاب یاد می‌گیرید، مطالبی که می‌خوانید را با کلمات خود بازنویسی کنید، زیرا این کار می‌تواند به گنجاندن بهتر مطالب در حافظه‌ی شما کمک کند. به این ترتیب، می‌توانید سریع‌تر مطالب درسی را به خاطر بیاورید. به موارد زیر در یادداشت‌برداری از مطالب درسی توجه کنید:

- اگر می‌خواهید مثلاً درباره‌ی تاریخ یک کشور اطلاعات بیشتری کسب کنید، می‌توانید جدول زمانی تمام تاریخ‌ها و رویدادهای مهم را یادداشت کنید.
- در حین یادداشت‌برداری به مطالعه‌ی خود توجه کامل داشته باشید تا هیچ اطلاعات مهمی را از دست ندهید.

- بلافاصله پس از یادداشت برداری، نوشته‌های خود را مرور کنید و آن‌ها را به روشی ساختارمندتر سازماندهی کنید تا بررسی آن‌ها در آینده آسان‌تر باشد.

(2) با صدای بلند بخوانید

شنیدن تکرار اطلاعات به شما کمک می‌کند آن را راحت‌تر به خاطر بسپارید. اگر در حال مطالعه از روی کتاب، وبسایت یا یادداشت‌های خود هستید، با صدای بلند بخوانید. با سرعت پایین، متن را مرور کنید تا از هیچ مطلب مهمی نگذرید. سعی کنید هنگام خواندن کلمات با دست به آن‌ها اشاره کنید تا آن‌ها را بهتر به خاطر بسپارید. هرچه بیشتر از صدای بلند برای خواندن اطلاعات استفاده کنید، به یادآوردن آن‌ها در آینده برای شما راحت‌تر می‌شود.

- برای مثال، اگر می‌خواهید زبان جدیدی یاد بگیرید، در حین یادگیری کلمات و جملات را با صدای بلند بخوانید.

- از آنجایی که با به کار گیری این روش، شما فعالانه صحبت می‌کنید، اطلاعات به نحو بهتری در حافظه‌ی بلند مدت شما می‌مانند.

(3) خود را بیازمایید

از خودتان آزمون بگیرید تا بفهمید باید چه موضوعاتی را باز هم مرور کنید. بعد از اینکه مطلبی را کامل خواندید یا تمرین کردید، حافظه‌ی خود را با از حفظ گفتن همه‌ی چیزهایی که تازه یاد گرفته‌اید، آزمایش کنید. اگر نیاز دارید کلمات یا عبارات کلیدی را به خاطر بسپارید، سعی کنید تعاریف آن‌ها را بدون اینکه به کتاب نگاه کنید، بنویسید. آنچه را که در به خاطر سپردن آن مشکل دارید، یادداشت کنید تا بتوانید به عقب برگردید و کمی بیشتر تمرین کنید. به این ترتیب، وقت خود را برای تمرکز روی چیزهایی که از قبل به خوبی می‌دانید، تلف نخواهید کرد.

- برای مثال، اگر می‌خواهید از مطالب یک فصل کتاب درسی از خود آزمون بگیرید، همه‌ی مطالب آن فصل را با کلمات خود خلاصه کنید. سپس کلمات کلیدی فصل را بررسی کنید و سعی کنید آن‌ها را تعریف کنید.
- همچنین می‌توانید نمونه سوالات و آزمون‌های زیادی را به صورت آنلاین برای موضوعی که مطالعه می‌کنید، پیدا کنید.

(4) مطالب را به شخص دیگری آموزش دهید

توضیح مطلبی که مطالعه کرده‌اید، به شما کمک می‌کند تا نکات اصلی آن را حفظ کنید. از یکی از دوستانتان بخواهید به صحبت‌های شما گوش دهد تا موضوعی که یاد گرفته‌اید را به او آموزش دهید. سعی کنید همه‌ی چیزهایی را که می‌دانید به صورت واضح و مستقیم به او بگویید تا گیج نشود. از دوست خود بپرسید که آیا می‌فهمد یا به توضیح بیشتری نیاز است؟ اگر در به خاطر سپردن نکات خاصی مشکل دارید، حتماً آن نکات را مرور کنید. از آنجایی که برای آموزش مطالب به شخص دیگر، باید به طور فعال اطلاعات را به خاطر بیاورید، یادگیری سریع‌تر موضوع برای شما آسان‌تر می‌شود.

- برای مثال، اگر در حال مطالعه‌ی درس شیمی هستید، سعی کنید به کسی در مورد جدول تناوبی و نحوه‌ی پیوند مواد شیمیایی آموزش دهید.
- اگر کسی را سراغ ندارید که به شما کمک کند، اطلاعاتی را که به تازگی آموخته‌اید، بنویسید. از زبان ساده استفاده کنید تا هر کسی که متن شما را می‌خواند بتواند آن را بفهمد.

(5) از یادیارها استفاده کنید

یادیارها شگردهایی مانند رمزگذاری یا کدگذاری هستند که با ایجاد رابطه بین مفاهیم تازه و اطلاعات قبلی موجود در مغز شما مانند تصاویر، ریتم، آهنگ و ... در به خاطر سپردن و به یاد

آوردن مطالب به شما کمک می‌کنند. هنگام یادگیری یک زبان خارجی، استفاده از یادیارها بسیار کاربردی و مفید است.

هنگام درس خواندن، حروف و جملات را با هم ترکیب کنید تا موضوعات پیچیده را راحت‌تر به خاطر بسپارید. اگر باید فهرستی از اطلاعات یا مفاهیم دشوار را حفظ کنید، حرف اول هر مورد را جدا کرده و یک کلمه‌ی جدید بسازید. همچنین می‌توانید یک جمله‌ی خنده‌دار بسازید که راحت‌تر آن را به خاطر بسپارید.

هنگام استفاده از این روش شما تصاویر را با مفاهیم ارتباط می‌دهید، بنابراین راحت‌تر مطالب را به یاد خواهید آورد. همچنین با این روش شما باید عبارات کوتاه‌تری را به خاطر بسپارید و زمان زیادی را روی موضوعات دشوار صرف نمی‌کنید.

استفاده از رمزگذاری برای به خاطر سپردن مطالب درس‌های حفظی مانند تاریخ ادبیات بسیار کاربرد دارد. به عنوان مثال می‌توانید برای حفظ کردن عناوین آثار شاعری مانند عبید زاکانی، کلمه‌ی «مار» را به خاطر بسپارید که جمع حروف اول عناوین آثار او یعنی «موش و گربه»، «اخلاق الاشراف» و «رساله‌ی دلگشا» است.

(6) مطالب جدید را با آموخته‌های قبلی ذهنتان ارتباط دهید

اگر موضوعات پیچیده‌ی درسی را به مطالب دیگری در ذهنتان ارتباط دهید، آن‌ها را ساده‌تر به یاد خواهید آورد. اگر نتوانید یک مطلب درسی را در ذهنتان به تصویر بکشید، به سختی می‌توانید آن را به حافظه بسپارید. سعی کنید آنچه را که یاد می‌گیرید با چیز دیگری که قبلاً آموخته‌اید مقایسه کنید تا بتوانید راحت‌تر آن را تجسم کرده و به خاطر بیاورید. شما در به یادآوری مطالبی که از پیش

و به خوبی می‌دانید، مشکلی ندارید و با ارتباط دادن مطلب جدید با آن مطالب پیشین، خیلی راحت‌تر آن را به خاطر خواهید آورد.

- برای مثال، اگر در درک ساختار یک اتم مشکل دارید، می‌توانید آن را با منظومه‌ی شمسی مقایسه کنید. الکترون‌ها به دور هسته‌ی یک اتم می‌چرخند، درست مانند سیارات که به دور خورشید می‌چرخند.

منظومه شمسی ما شبیه ساختار یک اتم است. خورشید مانند هسته‌ی یک اتم است و سیاره‌ها مانند الکترون‌ها در حال چرخش به دور خورشید هستند.



- مثال دیگر اینکه اگر می‌خواهید به خاطر داشته باشید که سلول‌های گلیا در مغز شما نورون‌ها را در جای خود نگه می‌دارند، می‌توانید آن‌ها را با یک بطری چسب مقایسه کنید که نورون‌ها را در کنار هم نگه می‌دارد.

(7) بین جلسات مطالعه و مرور خود فاصله بگذارید

اگر مکرراً تمرین کنید، حافظه‌ی بلندمدت بهتری خواهید داشت. به جای تلاش برای جمع کردن تمام اطلاعات در مدت زمان کوتاه، وقت خود را بیشتر صرف یادگیری کنید. همیشه اطلاعات مربوط به آخرین جلسه‌ی مطالعه‌ی خود را برای مدت کوتاهی در جلسه بعدی مرور کنید تا آن‌ها را فراموش نکنید. از آنجایی که با به کار گیری این روش چندین بار اطلاعات را مرور می‌کنید، یادآوری و بهبود حافظه شما تسریع می‌شود.

- برای مثال، اگر مشغول یادگیری یک زبان جدید هستید، می‌توانید مطالعه‌ی خود را با ساختن جملاتی با استفاده از واژگان جلسه‌ی قبلی آغاز کنید. سعی کنید چند کلمه‌ی جدید برای جلسه‌ی فعلی خود اضافه کنید و از آن‌ها نیز در جملات استفاده کنید.
- یا مثلاً اگر می‌خواهید نواختن گیتار را تمرین کنید، هر بار قبل از اینکه به سراغ آهنگ‌ها یا تکنیک‌های پیچیده‌تر بروید، آکوردهای اصلی را هر روز تمرین کنید.
- به یاد داشته باشید که حفظ کردن مطالب درسی با عجله و در مدت کوتاه، فقط در کوتاه‌مدت اثر دارد و احتمال اینکه اطلاعاتی را که آموخته‌اید فراموش کنید، بیشتر است.

(8) هر روز تکنیک مطالعه‌ی خود را تغییر دهید

استفاده از تکنیک‌های جزئی در حین یادگیری به شما کمک می‌کند تا مطلب را سریع‌تر فرا بگیرید. اگر هر روز دقیقاً یک برنامه را تکرار کنید، عملکرد مغز شما کاهش می‌یابد. در عوض، جلسه‌ی مطالعه‌ی خود را تسریع کنید یا تغییرات جزئی در آن ایجاد کنید. مثلاً مطالب درسی را به شکل بازی بیاموزید یا با حل سوالات دشوار خود را به چالش بکشید. از آنجایی که با به کارگیری این روش شما باید مدام خود را با شرایط جدیدی وفق بدهید، اطلاعات سریع‌تر در ذهن شما جای می‌گیرند.

- برای مثال، اگر می‌خواهید زبان جدیدی یاد بگیرید، می‌توانید روز اول کلمات و ترجمه‌ی آن‌ها را فقط یادداشت کنید. اما در روز دوم، یک بازی بسازید که در آن هر ترجمه را به کلمه‌ی مرتبط با آن وصل می‌کنید.

(9) هر یک ساعت، 5 دقیقه استراحت کنید

حتی یک تنفس کوتاه به مغز شما فرصت می‌دهد تا مجدداً تمرکز کند. وقتی مغزتان را با اطلاعات زیاد پر می‌کنید خسته می‌شود. سعی کنید هر ساعت چند دقیقه به خود استراحت دهید و از آنچه

در حال یادگیری آن هستید، فاصله بگیرید. بلند شوید، حرکات کششی انجام دهید و فعالیت‌های آرامش‌بخش داشته باشید. در پایان استراحت خود، با ذهنی روشن، بر روی مطالعه تمرکز کنید. از آنجایی که به مغز خود زمان داده‌اید تا استراحت کند، دریافت اطلاعات برای شما آسان‌تر خواهد بود.

- تمرکز خود را حفظ کنید و قبل از 5 دقیقه استراحت، 25 دقیقه سخت کار کنید.

(10) دست از انجام همزمان چند کار بردارید

تلاش برای انجام چندین کار در یک زمان، یادگیری را دشوارتر می‌کند. وقتی زمان مطالعه فرا رسید، وارد مکان درس خواندن شوید و هر بار فقط روی یک موضوع کار کنید. سعی کنید در حین یادگیری از تماشای تلویزیون، چک کردن تلفن همراه یا مطالعه‌ی مطالب دیگر خودداری کنید زیرا به خاطر آوردن موضوعی که می‌خواهید روی آن تمرکز کنید، سخت‌تر خواهد شد. حتی اگر فکر می‌کنید با انجام چند کار به صورت همزمان، بیشتر یاد می‌گیرید، بعداً به احتمال زیاد گیج خواهید شد و مجبور می‌شوید برای مرور مطالب برگردید.



(11) به خودتان بگویید که موفق خواهید شد

همه‌ی ما می‌دانیم که یادگیری یک مبحث پیچیده‌ی درسی می‌تواند کمی دلهره‌آور باشد، اما اگر به خود اعتماد داشته باشید، بسیار آسان‌تر می‌شود. هر گاه تفکرات منفی در مورد یادگیری به سمت

شما هجوم آوردند، آن‌ها را عقب برانید و به جای آن یک فکر یا جمله‌ی مثبت را جایگزین کنید .
[منبع] یا ذهنیت مثبت، برای یادگیری مشتاق‌تر خواهید بود.

▪ به‌عنوان مثال، به جای اینکه با خود فکر کنید: «من هرگز نمی‌توانم این را بفهمم»، می‌توانید تفکر خود را به‌صورت «اگر ذهنم را روی آن متمرکز کنم، می‌توانم آن را یاد بگیرم» بازتعریف کنید.

▪ در حین یادگیری، مزایای یادگیری مطالب را در ذهن داشته باشید تا در مورد آن هیجان‌زده بمانید. به‌عنوان مثال، اگر شما یک اسکیت باز باشید که در حال یادگیری یک حرکت جدید است، اگر به این فکر کنید که یادگیری این حرکت چگونه روند ورزشی شما را ارتقا می‌دهد، انگیزه بیشتری برای تمرین خواهید داشت

(12) به طور منظم ورزش کنید

ورزش حافظه‌ی شما را تقویت می‌کند. مطالعات نشان داده است که پس از انجام تمرینات هوازی، حافظه بهبود می‌یابد. ورزش همچنین به افزایش تولید پروتئینی در بدن شما کمک می‌کند که از رشد و عملکرد سلول‌های مغز شما پشتیبانی می‌کند. سعی کنید در طول روز حدود 20 دقیقه ورزش کنید تا بدنتان سالم بماند و مغزتان تحریک شود. از آنجایی که ورزش مغز شما را تحریک می‌کند، حافظه و توانایی یادگیری بسیار بهتری خواهید داشت .

(13) به اندازه بخوابید

مغز شما در هنگام خواب، خاطراتتان را پردازش می‌کند. سعی کنید در بین جلسات مطالعه‌ی خود خواب خوبی داشته باشید زیرا این موضوع به شما کمک می‌کند تا اطلاعات را بهتر حفظ کنید .سعی کنید هر روز برنامه‌ی خواب یکسانی را دنبال کنید. اتاق خود را خنک و تاریک نگه دارید تا به راحت‌ترین شکل ممکن بخوابید. از آنجایی که خواب به شما کمک می‌کند تا خاطرات بلندمدت

بسازید، مهارت یا موضوع جدیدی که در حال مطالعه یا تمرین آن هستید را سریع‌تر به دست خواهید آورد .

نتیجه‌گیری

روش‌های بسیاری برای مطالعه وجود دارند که به دانش‌آموزان کمک می‌کنند به جای استفاده از روش سنتی روخوانی چندباره‌ی مطلب درسی، مفاهیم موجود در هر مبحث درسی را درک کرده و میان مطالب مختلف ارتباط برقرار کنند.

اما علاوه بر تمام روش‌های مطالعه‌ای که برای بهبود یادگیری توسط روان‌شناسان و متخصصین امر آموزش شکل گرفته‌اند، مواردی نیز در بهبود حافظه و افزایش سرعت یادگیری اثر دارند که مربوط به سبک زندگی دانش‌آموزان هستند یا با به‌کارگیری تکنیک‌هایی ساده نتیجه می‌دهند. در مقاله‌ای که خواندید برخی از این تکنیک‌ها و تغییرات در سبک زندگی به زبان ساده آموزش داده شدند.