

## 11 ترفند علمی برای یادگیری سریعتر مطالب و به یاد آوردن آنها



کودکان اگر می‌خواهند شانس مبارزه کردن و رسیدن به تمام اهداف متعالی که والدینشان برایشان تعیین کرده‌اند را داشته باشند، باید مهارت یادگیری را تمرین کنند. اما برخی‌ها همیشه به یک روش فکر و مطالعه می‌کنند، بدون آن که روش‌های خود را ارتقاء دهند و بهبود ببخشند.

خوشبختانه، علوم شناختی نحوه یادگیری افراد را مورد بررسی قرار داده و نتایج به دست آمده جالب توجه و بسیار مفید است.



## 1- کسب یک مهارت به صورت تقسیم‌بندی شده آسانتر است

اگر می‌خواهید گیتار زدن بیاموزید، به این فکر نکنید که تمام بخش‌های این مهارت را به یکباره یاد بگیرید. ابتدا اهداف کوچکتر و قابل ارزیابی را برای خودتان مشخص کنید، آکوردهای ساده و آسان و بعد نحوه صحیح مضرب زدن و بعد هم کنار هم قرار دادن این آکوردها. با گذشت زمان، مجموع این مهارت‌های کوچک به قابلیت نواختن گیتار منجر می‌شود. این یک تکنیک است که برای یادگیری مکانیکی و همچنین دروس مبتنی بر واقعیت به کار گرفته می‌شود.

## 2- چند وظیفگی کاربرد ندارد، بخصوص برای ذخیره کردن اطلاعات جدید

اکثر آدم‌ها می‌دانند که چند وظیفگی یک افسانه است- مغز شما واقعاً نمی‌تواند همزمان بر دو کار توجه و تمرکز داشته باشد. اما تعداد محدودی این بینش را در یادگیری به کار می‌گیرند. علاوه بر تقسیم یک وظیفه به مراحل کوچکتر و مجزا، باید از تمام انرژی خود برای یادگیری هر مرحله استفاده کنید. اگر حواستان پرت شود، تقریباً 25 دقیقه طول می‌کشد تا تمرکز شما به وظیفه اصلی بازگردد. انجام همزمان چند کار یا به اصطلاح چند وظیفگی به این معنی است که شما درک جزئی از مهارت‌ها یا مفاهیم مختلف را کسب خواهید کرد، بدون آن که دانش یا تسلط کاملی در هر کدام از زمینه‌ها پیدا کنید.

## 3- نوشتن مطالبی که می‌آموزید به حفظ آن‌ها در ذهن شما کمک می‌کند

اگر می‌خواهید اطلاعات را به دانش تبدیل کنید، تحقیقات نشان می‌دهند که باید هر آنچه را یاد می‌گیرید به صورت دستی بنویسید. یک مطالعه در سال 2014 نشان داد دانش‌آموزانی که با قلم و کاغذ مطالب را یادداشت می‌کنند بیشتر از دانش‌آموزانی یاد می‌گیرند که نکات را در لپ‌تاپ تایپ می‌کنند و در یادآوری واقعیت‌ها، مرتب کردن ایده‌های پیچیده و تحلیل اطلاعات، ماهرترند.

## مطلب پیشنهادی



همه عضلات در باشگاه قوی نمی‌شوند!  
ساده‌ترین راهکار برای آن که ذهن خود را قوی‌تر کنید

محققان می‌گویند که لمس فیزیکی قلم و کاغذ در مقایسه با تایپ کردن، پیوند شناختی قویتری را با ماده ایجاد می‌کند و این باعث می‌شود عمل به خاطر سپاردن بسیار سریعتر اتفاق بیافتد. نوشتن شما را وادار می‌کند تا مستقیماً با ایده‌ها روبرو شوید و با گذشت زمان آن ایده‌ها در حافظه شما باقی بمانند.



#### 4- اشتباهات خود را بپذیرید و آن‌ها را مورد بررسی قرار دهید

کامل و بی‌نقص بودن، امری فراتر از واقعیت است. مفهوم کلی یادگیری یعنی تلاش کردن، شکست خوردن و از اشتباهات درس گرفتن. در سال 2014، یک مطالعه در خصوص یادگیری حرکتی نشان داد که مغز کم و بیش فضایی را به اشتباهاتی که مرتکب می‌شویم، اختصاص می‌دهد. بعدها می‌توانیم آن خاطرات را مرور کنیم تا دفعه بعد به شکل بهتری عمل کنیم.

اگر والدین به کودکان بیاموزند که هرگز اشتباه نکنند، یا اشتباهات آنان را نادیده بگیرند، کودکان از داشتن ثروتی به نام دانش محروم خواهند ماند.

#### 5- خوش‌بینی به موفقیت شما کمک می‌کند

استرس وارد کردن به کودکان و تقویت نیروی منفی در آنان موجب می‌شود تا درگیر یک سری رفتارها و الگوهای نامناسب روانی مانند عدم اعتماد به نفس و اضطراب شوند که هر دو برای یادگیری سم هستند. آلیسون وود بروکس، استاد دانشکده بازرگانی هاروارد می‌گوید: " اضطراب، شما را از جستجو و کشف راه‌حل‌های واقعی و الگوهای فکری واقعی که منجر به راه‌حل می‌شوند، باز می‌دارد."

چند دهه تحقیق در زمینه روانشناسی مثبت‌گرا نشان می‌دهد که ما فقط در انجام کارهایی موفق می‌شویم که با ذهنی باز و فضایی ملموس برای بهبود و توسعه آن‌ها تلاش کنیم. والدین باید به کودکان خود بیاموزند تا یادگیری را نوعی اکتشاف بدانند. این کار عزم و اراده را در آنان تقویت می‌کند تا حتی در شرایط سخت هم دست از تلاش نکشند.

#### 6- موضوعات مهیج بهتر یاد گرفته می‌شوند

کودکان به طور طبیعی به سمت چیزهای عجیب و حیرت‌انگیز جذب می‌شوند، اما تجربه آموزش آنان را وادار می‌کند تا به حقایق سخت و بی‌روح فکر کنند و حس شاد بودن در آن‌ها از بین برود. والدین نباید اجازه دهند که چنین اتفاقی رخ دهد.

جاشوا فور، نویسنده و قهرمان حافظه سابق آمریکا، مجموعه کاملی از کارتهای بازی را در کمتر از 2 دقیقه حفظ می‌کرد. او این کار را با نسبت دادن هر کارت به یک تصویر عجیب و غریب انجام می‌داد. کودکان هم می‌توانند از این روش برای حفظ جدول‌های زمانبندی و نام اشخاص خاص استفاده کنند.



## 7- تندخوانی می‌تواند زمان یادگیری را کاهش دهد

قضیه ساده است. اگر بتوانید تندتر بخوانید، می‌توانید تندتر یاد بگیرید. ممکن است فکر کنید که تندخوانی نیاز به تلاش زیاد دارد، اما برنامه‌هایی مانند Spreeder کمک می‌کنند تا به تدریج سرعت خواندن را افزایش دهید تا زمانی که بتوانید آن را مدیریت کنید. با آموزش مغزتان برای پردازش سریع کلمات، به جای تصویرسازی تک تک کلمات که موجب پایین آمدن سرعت خواندن می‌گردد، عادت می‌کنید تارشته‌های کاملی از کلمات را بخوانید.

## 8- تمرین تمرین تمرین

اخلاق کاری قوی دارای تاثیر واقعی بر روی مغز است

یک مطالعه در سال 2004 نشان داد وقتی افراد دست به شعبده بازی و یا تردستی می‌زنند، ماده خاکستری بیشتر در مغزشان تولید می‌شود و وقتی دست از این کار می‌کشند، ماده خاکستری ناپدید می‌گردد. هیچ چیز خاصی در انجام تردستی وجود ندارد، بلکه فقط تکرار است که موجب روی دادن چنین اتفاقی می‌شود. دانشمندان علوم اعصاب این روند را "هرس" می‌نامند که به مسیرهای جدیدی اشاره دارد که با تکرار مداوم یک عمل در ذهن حک می‌شوند. به عبارت دیگر، مهارت‌ها از اصل "از آن استفاده کن یا از دستش بده" پیروی می‌کنند.

## 9- از آنچه می‌دانید برای یاد گرفتن آنچه نمی‌دانید، استفاده کنید

اگر بچه‌ها با موضوعی مواجه شدند که با آن مشکل دارند و ذهنشان را درگیر کرده، والدین باید به آن‌ها کمک کنند تا ارتباط آن موضوع را با چیزهایی که تا کنون یاد گرفته‌اند، بفهمند. این عمل، یادگیری مشارکتی نام دارد. یک دانش آموز ممکن است به فوتبال علاقمند باشد اما با حساب و دیفرانسیل مشکل داشته باشد. اگر این دانش آموز بتواند شباهت‌های بین پاس ماریچ و شیب منحنی را درک کند، شانس بهتری برای درک مفهوم انتزاعی خواهد داشت.



### 10- نادیده گرفتن، همیشه چیز بدی نیست

کودکان باید یاد بگیرند که چگونه با مشکلات سخت مواجه شوند. این عمل به آن‌ها نظم و انضباط را می‌آموزد. اما شواهد نشان می‌دهد که زیاد وقت گذاشتن برای یک مشکل آن را بدتر می‌کند. در سال 2008، محققان دریافتند که لحظه‌های نوک زبانی یعنی لحظاتی که افراد سعی می‌کنند مطالب را به خاطر بیاورند، می‌توانند به تدریج آن‌ها را به "حالت خطا" بکشاند، در این حالت، حافظه آن‌ها از واقعیت با حافظه لحظه نوک زبانی جایگزین می‌شود. راه حل: اگر مطمئن هستید که می‌دانید، ولی نمی‌توانید به خاطر بیاورید، آن را در گوگل سرچ کنید.

### 11- یاد دادن به دیگران به شما نیز کمک می‌کند

دانشمندان این عمل را " اثر شاگردی " می‌نامند. وقتی چیزهایی که یاد گرفته‌اید را با بیان و کلمات خودتان منتقل می‌کنید، نشان می‌دهد که نه تنها بر آن موضوع تسلط دارید، بلکه درک بهتر و خالص‌تری از آن پیدا کرده‌اید. معلم ضمن تقسیم اطلاعات به بخش‌های کوچکتر برای درک بهتر آن‌ها، باید ارتباط نزدیکی با موضوع داشته باشد. یک مطالعه در سال 2007 نشان داد که خواهران و برادران بزرگتر، از خواهران و برادران کوچکتر باهوش‌ترند؛ چون یکی از کارهایی که فرزند بزرگتر انجام می‌دهد، انتقال دانش و آموخته‌های خود به خواهر و برادر کوچکتر است.

منبع:

نشانی منبع:

<https://www.shabakeh-mag.com/success-and-entrepreneurship/12085/11-%D8%AA%D8%B1%D9%81%D9%86%D8%AF-%D8%B9%D9%84%D9%85%DB%8C-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%DB%8C%D8%A7%D8%AF%DA%AF%DB%8C%D8%B1%DB%8C-%D8%B3%D8%B1%DB%8C%D8%B9%D8%AA%D8%B1-%D9%85%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%A8-%D9%88-%D8%A8%D9%87-%DB%8C%D8%A7%D8%AF-%D8%A2%D9%88%D8%B1%D8%AF%D9%86-%D8%A2%D9%86%E2%80%8C%D9%87%D8%A7>