



مایکل نیلسن، از ابزارهای آموزشی مدارس برای تقویت مهارت یادگیری و حفظ و به خاطر آوردن این مهارت استفاده می‌کند. این ابزارها در همه مراکز آموزش موجود است و امروزه از اپ‌های مربوط به آن‌ها نیز به طور گسترده استفاده می‌شود.

اگر سعی می‌کنید در آموختن یک موضوع پیچیده، مانند یک زبان جدید یا هر چیز دیگری که مغز شما را تحت فشار قرار می‌دهد، مهارت کسب کنید، مایکل نیلسن یک پیشنهاد عالی برای شما دارد: فلش کارت‌ها را امتحان کنید. نیلسن یک دانشمند و پژوهشگر در شرکت وای کامبینیتر (Y Combinator) یک شتاب‌دهنده ایده‌های آمریکایی است و کتاب‌هایی را نیز در زمینه موضوعاتی که مغز را درگیر می‌کنند، همانند محاسبات کوانتومی و شبکه‌های عصبی تالیف کرده است.

مطلب پیشنهادی



۱۱ ترفند علمی برای یادگیری سریعتر مطالب و به یاد آوردن آن‌ها

هک کردن فرایند یادگیری

او اخیراً شرح داده که چرا فلش کارت‌ها اینقدر مفید هستند. کارمندان خودمانی دره سیلیکون ضمن انتقال توصیه نیلسن به دیگران، از جزئیات کار او می‌پرسند. نیلسن می‌گوید دو سال قبل او برای اولین بار شروع به حفظ فلش کارت‌ها کرد (با استفاده از اپلیکیشن‌ی به نام Anki، گرچه گزینه‌های زیادی در این زمینه وجود دارد). از آن زمان او بیش از ۹۰۰۰ فلش کارت را حفظ کرده است و وقتی در صف خرید چیزی ایستاده یا منتظر وسیله نقلیه است، آن‌ها را مرور می‌کند. او می‌گوید که حدود ۲۰ دقیقه در روز این فلش کارت‌ها را مرور می‌کند.

نتیجه فوق‌العاده است. نیلسن می‌گوید او از فلش کارت‌ها برای درک موضوعات پیچیده‌ای همچون برنامه کامپیوتری AlphaGo استفاده می‌کند، یک مقاله را چندین بار می‌خواند، هر بار نکاتی را که باید حفظ کند روی فلش کارت قرار می‌دهد، تا زمانی که کل مطلب را بفهمد و یاد بگیرد. او از همین روش برای حفظ کردن محتوای کتاب‌های کوتاه هم

استفاده می‌کند. همچنین برای به خاطر آوردن مکان‌هایی که دوست دارد از آن‌ها بازدید کند، همین تکنیک را به کار می‌برد. او می‌گوید وقتی با فلش کارت چیزی را می‌آموزد، هرگز آن را فراموش نمی‌کند.

نیلسن قانون ساده‌ای دارد: اگر یادگرفتن مطلبی باعث شود که در آینده 5 دقیقه در وقت او صرفه جویی شود، نیلسن آن مطلب را روی فلش کارت قرار می‌دهد، چون یاد گرفتن مطالب با این روش تنها 5 دقیقه زمان می‌برد. زمانی که برای مرور این فلش کارت‌ها انتظار می‌رود، کمتر از 5 دقیقه است، به عبارت دیگر، کمتر از 5 دقیقه طول می‌کشد تا برخی چیزها را برای همیشه یاد بگیرید"

قطعاً ارزشمند به نظر می‌رسد. چون این تکنیک برای نیلسن کار می‌کند، آیا احتمال دارد این روش به درد شما هم بخورد؟ بله چون استفاده از فلش کارت با چند روش قدرتمند ذهن را درگیر می‌کند.



1-تکرار با فاصله

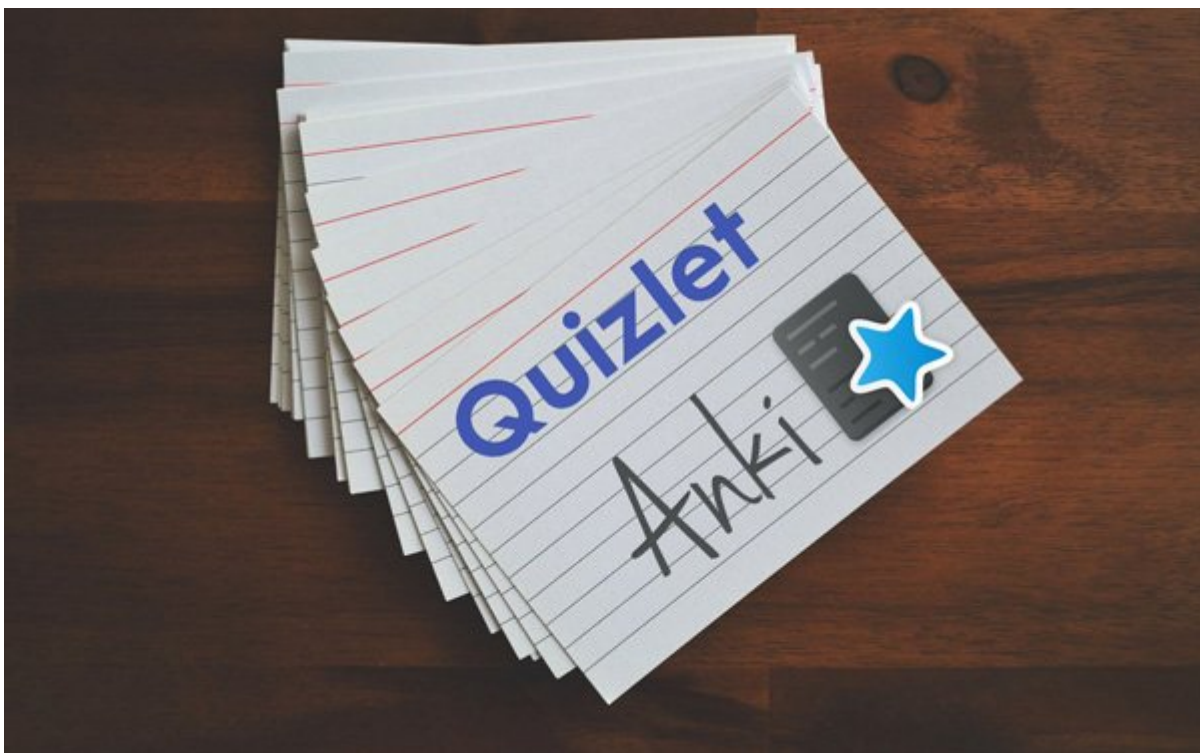
نیلسن **تکرار با فاصله** را دلیل موفقیت خود می‌داند. تحقیقات دراز مدت نشان داده است که وقتی اطلاعات تکرار می‌شوند ما بهتر آن را جذب می‌کنیم، همچنین زمان‌هایی که در حال استراحت و تفکر بین مطالعه یا تمرین هستیم. نیلسن می‌گوید یک روز وقتی یک تور سگوی (خودران دو چرخ) گرفتم این موضوع را فهمیدم. تا نیمه‌های راه تصور می‌کردم که سگوی سواری کمی سخت و آزاردهنده است و به خودم مطمئن نبودم. یک وقت استراحت 15 دقیقه‌ای گرفتم و وقتی دوباره به سراغ سگوی سواری رفتم فهمیدم که مغز من تا حدی از تجربه سواری اول خود چیزهایی را آموخته است. این بار توانستم با اطمینان سوار آن شوم.

تکرار به شما کمک می‌کند تا آنچه را آموخته‌اید حفظ کنید و تکرار با فاصله به مغز شما زمان می‌دهد تا آموخته‌ها را جذب کند. این یک ترکیب قدرتمند است که می‌تواند کمک کند تقریباً هر نوع اطلاعاتی را بیاموزید و حفظ کنید.



2- فراخوانی فعال

بهترین فلش کارت‌ها شامل سوال از سو و پاسخ از سوی دیگر است. هنگامی که به سوال نگاه می‌کنید، یک تلاش ذهنی برای به یادآوردن پاسخ انجام می‌دهید، قبل از آن که کارت را برگردانید و نگاهی به آن بیاندازید. این تلاش برای جستجوی بانک حافظه، **فراخوانی فعال** نامیده می‌شود و برای یادگیری به مراتب بهتر از خواندن متن یا انتخاب پاسخ در یک کویز چند گزینه‌ای است.



3- فرا شناخت

فراشناخت، عمل تفکر در مورد تفکر است و تحقیقات نشان می‌دهد که به فراخوانی بهتر هم کمک می‌کند. طبق برنامه فلش کارت Brainscape وقتی از فلش کارت استفاده می‌کنید و پاسخ‌های خود را بررسی می‌کنید، دائم از خودتان می‌پرسید که پاسخ شما چقدر به پاسخ روی فلش کارت نزدیک بوده و این که آیا واقعاً پاسخ را می‌دانستید یا فقط خوش شانس بوده‌اید. نحوه انجام این کار، شکلی از فراشناخت است و کمک می‌کند تا چیزهایی را که آموخته‌اید، عمیقاً در حافظه شما جای بگیرد. و این دلیل دیگری است که شما را متقاعد می‌کند برای هرچیزی که می‌خواهید یاد بگیرید باید از فلش کارت استفاده نمایید.

نیلسن می‌گوید که بزرگترین مزیت استفاده از فلش کارت‌ها این است که حافظه "دیگر یک رویداد تصافی نیست، که به شانس واگذار شود". او حالا تضمین می‌کند که می‌تواند چیزهایی را که می‌خواهد به یاد بیاورد و می‌گوید " این باعث می‌شود حافظه یک انتخاب باشد".

شما چه چیزی را می‌خواهید به یاد بیاورید؟

منبع:

[اینک](#)

تاریخ انتشار:

21 اسفند 1396

نشانی منبع:

<https://www.shabakeh-mag.com/success-and-entrepreneurship/12140/%D8%AF%D8%B1-%DB%B5-%D8%AF%D9%82%DB%8C%D9%82%D9%87-%DB%8C%D8%A7%D8%AF-%D8%A8%DA%AF%DB%8C%D8%B1%D8%AF-%D9%88-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D9%87%D9%85%DB%8C%D8%B4%D9%87-%D8%A8%D9%87-%D8%AE%D8%A7%D8%B7%D8%B1-%D8%A8%D8%B3%D9%BE%D8%A7%D8%B1%DB%8C%D8%AF>