

تکنیک‌های پیشرفته

یادگیری

برای دانش‌آموزان

یادگیری بیشتر در زمان کمتر

مؤلف: جومکلاو

مترجم: صلاح‌الدین عشقی



تکنیک‌های پیشرفته یادگیری

برای دانش‌آموزان

یادگیری بیشتر در زمان کمتر

ترجمه‌ای آزاد از:

صلاح‌الدین عشقی

سرشناسه: مكلو، جو، Mccullough, Joe
عنوان و نام پديدآور: تكنيك‌هاي پيشرفته يادگيري / جومكلو
مولف: جومكلو؛ ترجمه از صلاح الدين عشقي
مشخصات نشر: تهران. حريم دانش، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهري: ۲۱۲ص.: مصور؛ ۱۴/۵ * ۲۱/۵ س.م.
عنوان اصلي: Accelerated Learning Techniques For Students
شابك: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۹۷-۴۸-۲
وضعيت فهرست‌نويسي: فيپا
موضوع: آموزش شتاب‌يافته - يادگيري - روان‌شناسي - حافظه.
موضوع: Memory - Psychology - Learning - Educational acceleration
شناسه افزوده: عشقي، صلاح الدين، ۱۳۶۱ - ، مترجم.
رده‌بندي كنگره: ۱۳۹۶ م۷ ۱۸۴/آ-۲۹-۲۹-۱۰۲۹ LB
رده‌بندي ديويي: ۳۷۱/۲۸
شماره كتاب‌شناسي ملي: ۴۸۳۲۶۱۶

عنوان:	تكنيك‌هاي پيشرفته يادگيري براي دانش‌آموزان
مولف:	جو مكلو
مترجم:	صلاح الدين عشقي
صفحه‌آرائي:	سامان حسن‌سوري
ناشر:	حريم دانش
ارائه‌كننده:	www.madyad.ir وب‌سایت مدياد
تيراز:	جلد ۱۰۰۰
نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۶
قيمت:	۱۵۰۰۰ تومان
شابك:	۹۷۸-۶۰۰-۸۲۹۷-۴۸-۲

مقدمه نویسنده



موفقیت از طریق شانس و اقبال به دست نمی‌آید بلکه به این صورت است که شانس به شما رو می‌آورد و شما می‌توانید از آن استفاده کنید.

تبریک می‌گویم! اینکه شما دانش‌آموز عزیز تصمیم گرفته‌اید که این کتاب را بخوانید به این معنی است که شما دانش‌آموز بخصوصی هستید که می‌خواهید در مدرسه و در زندگی به موفقیت بیشتری برسید. به وسیله خواندن این کتاب، شما اولین گام را به سمت رسیدن به تحصیلات دانشگاهی برمی‌دارید. من می‌دانم که این ادعای بزرگی است اما هنوز هم بدون هیچ کتمان آن را بیان می‌کنم. تکنیک‌های پیشرفته یادگیری که در این کتاب ارائه شده‌اند به شما این امکان را می‌دهند که در زمان بسیار کمتری، مطالب بسیار بیشتری یاد بگیرید. شما خیلی زود ابزارها و اعتماد به نفسی پیدا می‌کنید که خیلی سریع‌تر و بهتر نسبت به قبل یاد بگیرید. امیدوارم که شما هم به اندازه من هیجان‌زده شده باشید.

باتوجه به تجربیاتی که به دست آورده‌ام بیشتر دانش‌آموزان هیچ وقت تکنیک‌ها و روش‌های درست یادگیری را آموزش نمی‌بینند. و زمانی

اوضاع بدتر می‌شود که معلم‌ها هم احساس می‌کنند که شما از قبل روش‌ها و تکنیک‌های یادگیری را بلد هستید. بسیاری از دانش‌آموزان دارای مشکلات زیادی در یادگیری دورس مدرسه هستند اما نه به خاطر اینکه با هوش نیستند و استعداد ندارند بلکه به این خاطر که آنها هیچ‌گاه تکنیک‌ها و روش‌های یادگیری ارائه‌شده در این کتاب را آموزش ندیده‌اند. اکثر دانش‌آموزان هرگز در مورد اینکه چگونه یادگیری را بیاموزند فکر نکرده‌اند.

و این یک معضل است چرا که یادگرفتن این‌که چگونه بهتر یاد بگیریم یکی از باارزش‌ترین مهارت‌هایی است که شما می‌توانید داشته باشید. و این در دنیای امروز که تکنولوژی با سرعت زیادی در حال تغییر است کاملاً درست است. ما وارد عصر اطلاعات شده‌ایم عصری که اطلاعات پادشاه است. برای موفقیت در این عصر، شما باید یک یادگیرنده مادام‌العمر باشید. دورانی که شما تا آخر عمرتان فقط یک شغل داشته باشید گذشت. تخمین زده‌اند که هر کسی بعد از دوران فارغ‌التحصیلی از دانشگاه، به صورت متوسط در دوران زندگی‌اش حداقل هفت شغل را تجربه خواهد کرد که بسیاری از آنها به طور کامل با هم فرق دارند. حتی اگر شما جزو آن دسته از آدم‌های خوش‌شانس باشید که در تمام دوران عمرتان فقط یک شغل

داشته باشید، باز هم نیاز است که به صورت دوره‌ای اطلاعات و دانش شغلی خود را ارتقا دهید تا بتوانید در میدان رقابت بمانید. هر چه سریع‌تر و راحت‌تر به این دانش دست پیدا کنید، موفق‌تر خواهید شد.

خوشبختانه شما خودتان قبلاً یک یادگیرنده کارا بوده‌اید. تمام آن چیزهایی را که در خارج از کلاس درس و مدرسه یاد گرفته‌اید را به خاطر آورید. شما یاد گرفته‌اید که چگونه راه بروید، صحبت کنید، شنا کنید، دوچرخه‌سواری کنید، ورزش‌های مختلف را بازی کنید، رانندگی کنید، از کامپیوتر استفاده کنید، غذا درست کنید و بسیاری کارهای دیگر. هر کدام از این کارها چالشی و سخت هستند اما اکنون شما در بسیاری از آنها حرفه‌ای هستید.

تقریباً تمام آن چیزهایی که یاد گرفته‌اید از طریق مجاری غیر رسمی بوده است. شما از طریق سرگرمی یا بازی یا مکالمه و ارتباط با دیگران یاد گرفته‌اید. یادگیری غیر رسمی جالب و طبیعی است این را می‌توانید از هر کودکی پرسید. مشکل این است که کلاس‌های یادگیری رسمی، برای اغلب افراد حالت سرگرمی و طبیعی ندارند و چیزی که اوضاع را بدتر می‌کند این است که اغلب معلمان نسبت به سبک یادگیری

اختصاصی شما بی‌اطلاع هستند(در متن کتاب راجع به این موضوع صحبت شده است).

محققان متوجه شده‌اند که در روش‌های تدریس معمول که در بسیاری از مدارس و دانشگاه‌ها استفاده می‌شود از ظرفیت‌ها و نحوه کارکرد مغز به صورت موثر استفاده نمی‌کنند. بر طبق اظهارات دکتر «جان میدینا» نویسنده کتاب «قوانین مغز»، «اگر بخواهیم یک محیط آموزشی ایجادکنیم که کاملاً با قوانین مغز در تضاد باشد، احتمالاً چیزی نظیر کلاس‌های درس مدرسه ساخته خواهد شد.» کلاس‌های درس کنونی در مدارس در بهترین حالت خود فقط برای عده‌ای بسیار کمی از دانش‌آموزان مناسب هستند و برای بسیاری دیگر باعث ایجاد این شبهه خواهد شد که آنها اصلاً در یادگیری هیچ استعدادی ندارند. بر طبق یک گزارش معتبر ۸۲٪ از دانش‌آموزانی که در سنین ۵ تا ۶ سال وارد مدرسه می‌شوند دید مثبتی نسبت به توانایی‌های خود در یادگیری دارند، اما بعد از گذشت چند سال و در سن ۱۶ سالگی فقط ۱۸٪ درصد از آنها همچنان نسبت به خود دید مثبت دارند!

اگر شما قبلاً در مورد توانایی‌هایی یادگیری خود سؤالاتی در ذهن داشته‌اید، این کتاب می‌تواند ذهن شما را تغییر دهد. همان‌طور که قبلاً اشاره

کردیم، شما یک یادگیرنده کارا هستید، در حقیقت مغز شما یک ابرکامپیوتر است. اما متأسفانه شما نمی‌توانید به صورت دستی به این کامپیوتر پر قدرت برنامه کاری بدهید. اما نگران نباشید! اطلاعات ارائه شده در این کتاب به شما کمک می‌کند که قفل‌های این مغز شگفت‌انگیز را باز کنید.

اطلاعات ارائه شده در این کتاب می‌تواند به طور کامل زندگی شما را تغییر دهد بنابراین از شما می‌خواهم که تمامی مطالب آن را بخوانید. هدف من این است که شما واقعا از خواندن این کتاب لذت ببرید. این کتاب دارای مطالب اضافی و بدون کاربرد نیست، تمام سعی‌ام را کرده‌ام که مطالب مفید و ضروری را در این کتاب بگنجانم. من می‌دانم که شما ممکن است سرتان شلوغ باشد، و من برای زمان شما احترام قایل هستم. بنابراین من این اطمینان را پیدا کرده‌ام که این کتاب به اندازه کافی کوتاه باشد که شما بتوانید در چند جلسه تمامی مطالب آن را بخوانید.

جو مکلاو



از این که این کتاب را تهیه کرده‌اید، متشکریم. به شما قول می‌دهیم، با اجرای دستورالعمل‌های این کتاب، **تغییراتی اساسی در نحوه یادگیری** شما، ایجاد خواهد شد. شما با خواندن این کتاب، به جدیدترین تکنیک‌ها و روش‌های یادگیری، مجهز می‌شوید.

هر روز که علم، پیشرفت می‌کند و ارتباطات انسانی بیشتر می‌شود، نیاز انسان به یادگیری، بیشتر و بیشتر می‌شود. سرعت افزایش موضوعات برای یادگیری به حدی زیاد شده است که هیچ‌کس نمی‌تواند ادعا کند که در چند حوزه مختلف، صاحب تخصص و دانش عالی است، بلکه هر کسی می‌تواند تنها در یک یا نهایتاً دو حوزه به یادگیری بپردازد.

اما این گفته به این معنی نیست که یادگیری فقط مخصوص کسانی است که در حوزه خاصی می‌خواهند به دانش دست پیدا کنند، سراسر زندگی ما توأم با یادگیری است. انسان از لحظه تولد تا لحظه‌ای که از این دنیا می‌رود مشغول یادگیری است، کودکی که راه رفتن یاد می‌گیرد و حرف زدن می‌آموزد، مشغول یادگیری است. دانش‌آموزی که در مدرسه، درس می‌خواند مشغول یادگیری است، در دانشگاه هم مشغول یادگیری

است. هنگامی که مشغول کاری می‌شود باز در حرفه خود باید یادگیری داشته باشد، راندگی را باید یاد بگیرد، موسیقی را یاد می‌گیرد و طریقه پس‌اندازکردن و سرمایه‌گذاری را یاد می‌گیرد و خلاصه کل زندگی ما با یادگیری همراه است.

در این کتاب روش‌های یادگیری در قالب تکنیک‌هایی پیشرفته و قابل اجرا بیان شده‌است که هر کسی به فراخور نوع مطلبی که یاد می‌گیرد، می‌تواند از آن استفاده کند. برای راحتی در اجرای تکنیک‌های این کتاب، حتی‌الامکان سعی شده‌است، تکنیک‌ها بسیار ساده و کاربردی بیان شوند، تا هیچ‌گونه ابهامی در نحوه اجرا نداشته‌باشید.

مخاطب اصلی این کتاب می‌تواند دانش‌آموزان و دانشجویانی باشد که با مطالب درسی سروکار دارند و شاید بیشتر از هر قشر دیگری با جریان یادگیری و بازخوردهای آن درگیر باشند.

این کتاب، ترجمه‌ای کاملاً آزاد از کتاب Accelerated learning techniques نوشته جو مکلاو است. در برخی بخش‌ها که موضوعی بیش از حد توضیح داده شده است و رنگ متون علمی گرفته‌است در این ترجمه، حذف شده‌است و در برخی قسمت‌ها هم برای تشریح بیشتر موضوع، مطالبی از خود مترجم ارایه شده‌است. با توجه به اینکه کتاب اصلی دارای

شکل و نمودار کمی بود، با توجه به نیازی که در هر قسمت احساس شده‌است از شکل‌ها و نمودارهای جدید استفاده شده‌است.

شما را با این کتاب شگفت‌انگیز تنها می‌گذارم. در این سفر و در سفر زندگی، شما خود مسئول تمامی کارها و اقدامات خود هستید.

صلاح‌الدین عشقی

مرداد ماه ۱۳۹۶

www.MadYad.ir



آموزش مجوز ورود به آینده است

فردا از آن کسانی است که خود را برای آن مهیا می‌کنند.



رویکرد اصلی این کتاب:

یادگیری، یک مهارت است

فهرست مطالب

فصل اول: آشنایی با شگفتی‌های مغز	۲
مقدمه	۳
مغزهای سه گانه	۴
امواج مغزی	۱۱
فصل دوم: مروری بر پنج گام در یادگیری پیشرفته	۱۶
مقدمه	۱۷
گام اول: آماده‌سازی وضعیت ذهنی، عاطفی و فیزیکی	۱۷
گام دوم: به‌دست آوردن دانش و مهارت	۱۸
گام سوم: تثبیت یادگیری	۱۹
گام چهارم: آزمون و جذب مفاهیم	۲۰
گام پنجم: مرور و پاداش	۲۰
فصل سوم: آماده‌سازی وضعیت ذهنی، عاطفی و فیزیکی	۲۲
مقدمه	۲۳
تکنیک شماره یک: قرار گرفتن در وضعیت آلفا	۲۴
تکنیک شماره دو: به موسیقی کلاسیک گوش دهید	۲۸
تکنیک شماره سه: هدفی مشخص، برای یادگیری خود تعیین کنید	۳۰
تکنیک شماره چهارم: یادگیری این موضوع چه نفعی برای من دارد؟	۳۳
تکنیک شماره پنج: ایمان داشته باشید که می‌توانید	۳۵
تکنیک شماره شش: مکان یادگیری را آماده کنید	۳۸
تکنیک شماره هفت: مدیریت انرژی فیزیکی و ذهنی	۴۳

فصل چهارم: کسب دانش و مهارت	۴۷
مقدمه	۴۸
تصویر کلی یا مرور اجمالی	۴۸
سبک‌های یادگیری دیداری، شنیداری و حرکتی	۵۲
استراتژی دیداری	۵۸
استراتژی شنیداری	۶۰
استراتژی حرکتی	۶۱
هوش‌های چندگانه	۶۴
فصل پنجم: تثبیت یادگیری	۷۵
مقدمه	۷۶
تکنیک شماره یک: تصمیم بگیرید که به خاطر بسپارید	۷۷
تکنیک شماره دو: ارتباط	۷۹
تکنیک شماره سه: ایجاد حافظه چند حسی به صورت عمدی	۸۱
آزمایش حافظه	۸۳
تکنیک شماره چهار: استراحت منظم داشته باشید	۸۵
تکنیک شماره پنج: اطلاعات را برجسته‌سازی کنید	۸۷
تکنیک شماره شش: اطلاعات را به صورت معنی‌دار دسته‌بندی کنید	۹۰
تکنیک شماره هفت: از نشانه‌ها استفاده کنید	۹۱
تکنیک شماره هشت: استفاده از آواز در به خاطر سپاری اطلاعات	۹۲
تکنیک شماره نه: درزگیری حافظه	۹۴
تکنیک شماره ده: بعد از یادگیری بخوابید	۹۶
تکنیک شماره یازده: موضوعات را به صورت دوره‌ای مرور کنید	۹۸

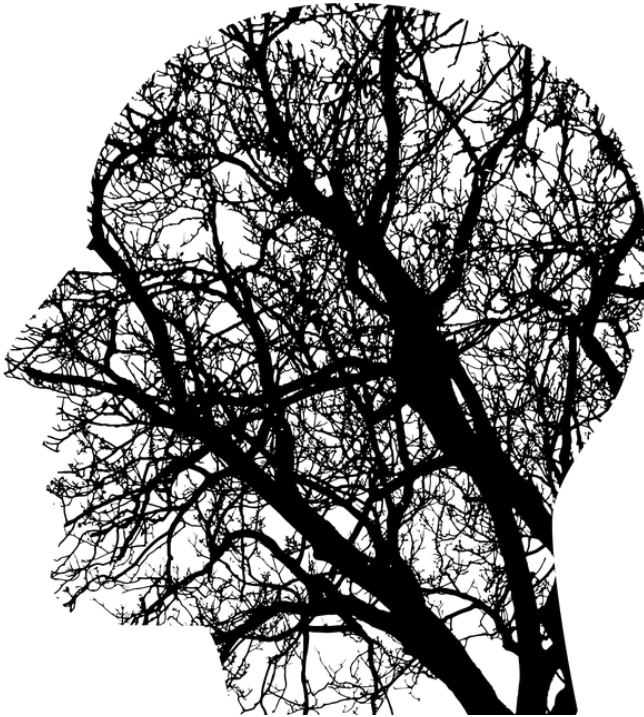
فصل ششم: آزمون و جذب مفاهیم	۱۰۳
مقدمه	۱۰۴
دانش خود را امتحان کنید	۱۰۵
دانش به دست آمده را جذب کنید	۱۰۹
فصل هفتم: مرور و پاداش	۱۱۴
مقدمه	۱۱۵
مرور و بازنگری	۱۱۵
پاداش	۱۱۸
وارد عمل شدن	۱۲۱
فصل هشتم: شش سوپر استراتژی موفقیت	۱۲۷
مقدمه	۱۲۸
استراتژی شماره یک: به صورت موثر یادداشت برداری کنید	۱۲۹
استراتژی شماره دو: سریع تر بخوانید	۱۴۰
استراتژی شماره سه: اهداف را به صورت دقیق تعریف کنید	۱۴۵
استراتژی شماره چهار: زمان خود را مدیریت کنید	۱۵۶
استراتژی شماره پنج: غذای سالم بخورید	۱۶۹
استراتژی شماره شش: شاد باشید	۱۷۱
فصل نهم: سخن پایانی و بیست نکته مهم	۱۸۲
سخن پایانی	۱۸۳
بیست نکته برای موفقیت دانش آموزان	۱۸۵

بخش اول

پنج گام
در یادگیری
پیشرفته

فصل اول

آشنایی با شگفتی‌های مغز



مقدمه

قبل از اینکه بحث در مورد تکنیک‌های پیشرفته یادگیری را شروع کنیم، اجازه دهید کمی در مورد شگفت‌انگیزترین و پیچیده‌ترین کامپیوتری که تا به امروز وجود داشته است صحبت کنیم. این کامپیوتر شگفت‌انگیز مغز است.

از آنجا که تکنیک‌های پیشرفته یادگیری بر اساس چگونگی پردازش، ذخیره‌سازی و بازخوانی اطلاعات از مغز تنظیم شده است، دانستن اطلاعاتی در مورد مغز بسیار ضروری خواهد بود. در این فصل، شما با اطلاعات ضروری و پیش‌نیاز تکنیک‌های یادگیری آشنا می‌شوید و در انتهای کتاب، می‌توانید چرایی تکنیک‌های یادگیری را بر اساس کارکرد مغز، درک کنید.

بحث را با چند اصل پایه شروع می‌کنیم. در ابتدا هرکدام از دست‌های خود را مشت کنید، حال دست‌های مشت‌کرده را از سمت انگشتان به هم بچسبانید، چیزی که می‌بیند اندازه تقریبی مغزتان است و هرکدام از دست‌های مشت‌کرده هم، نشان‌دهنده یکی از نیم‌کره‌های چپ و راست مغزتان می‌باشد. در حالت عادی، اندازه مغز یک شخص بزرگسال، تقریباً برابر ۱۳۰۰ تا ۱۴۰۰ گرم می‌باشد که حدود دو درصد از وزن کل بدن را تشکیل می‌دهد، با این حال، میزان مصرف مغز، بیست درصد منابع انرژی بدن می‌باشد. به عبارت دیگر، بیست درصد از کالری‌هایی که در طول روز مصرف می‌کنیم جهت مصرف مغز استفاده می‌شود. این نشان می‌دهد که تغذیه،

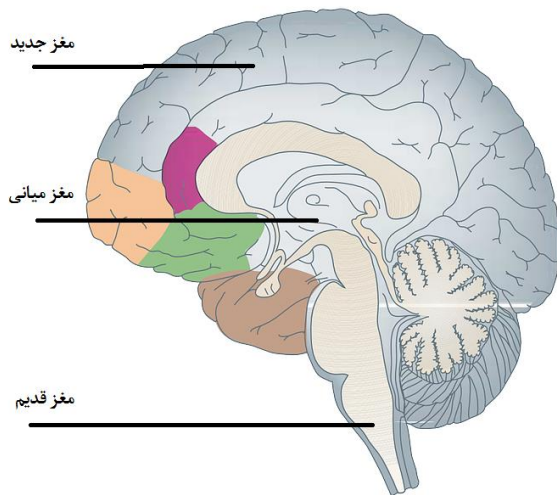
نقش بسیار مهمی در سلامتی و نحوه کارکرد درست مغز، ایفا می‌کند. (بخش مربوط به غذاها در فصل‌های آتی بررسی می‌شود.)



تغذیه نقش بسیار مهمی در کارکرد موثر مغز و میزان یادگیری دارد.

◀ مغزهای سه‌گانه

در یک تقسیم‌بندی رایج، مغز به دو نیمکره چپ و راست تقسیم می‌شود. اما از دیدگاه پاول مک‌لین به عنوان یک نورولوژیست، مغز به سه قسمت مغز قدیم، مغز میانی و مغز جدید تقسیم می‌شود. هر کدام از این قسمت‌ها، در ارتباط با یادگیری، وظایفی دارند. برای یادگیری بهتر حتماً باید با کارکرد این مغزها آشنایی داشته باشیم تا تکنیک‌ها و استراتژی‌های یادگیری را در ارتباط با این مغزهای سه‌گانه بهتر درک کنیم. در شکل زیر محل قرارگیری هر کدام از این مغزها را می‌بینید.



مغز قدیم

مغز قدیم که مغز اصلی یا خزنده هم نامیده می‌شود، در قسمت زیرین جمجمه قرار گرفته است. ما انسان‌ها در این بخش از مغز با موجودات سطح پایین، نظیر خزندگان مشترک هستیم، به همین دلیل به این مغز، مغز خزنده هم می‌گویند. وظیفه اصلی این مغز حفظ حیات می‌باشد و کارکردهای خودکار و غیرارادی بدن مثل نفس کشیدن، ضربان قلب و فشار خون را کنترل می‌کند، از دیگر وظایف این مغز، که در مبحث تکنیک‌های یادگیری باید به آن توجه ویژه داشته باشیم، کنترل علائم غریزی، مانند فرار کردن از خطر و حفظ بدن از خطراتی است که آن را تهدید می‌کند.

اگر به هر دلیلی تهدید شویم یا خطری متوجه ما شود، مغز قدیم شروع به فعالیت می‌کند و عملکرد بخش‌های دیگر مغز، نظیر مغز منطقی تا حد خیلی زیادی محدود می‌شود. در این حالت، در بدن، ماده‌ای به نام آدرنالین ترشح می‌شود و مغز به حالت حفظ حیات، تغییر حالت می‌دهد. این تغییر نقش مغز، به حالت حفظ حیات، یک استراتژی برای زنده ماندن در طول تاریخ می‌باشد، که به آن پاسخ فریزشده یا جنگی هم می‌گویند. اگر یک ببر را در جایی ببینیم، مهم‌ترین کار به جای آنالیزکردن موقعیت موجود، فرار کردن خواهد بود.

پاسخ فریزشده رفتاری است که ما در لحظه خطر و تهدید میل داریم، انجام دهیم. در ابتدا، ما در جای خودمان فریز می‌شویم یا به اصطلاح خشک‌مان می‌زند، سپس فرار می‌کنیم و در نهایت اگر هیچ راه دیگری نداشته باشیم، می‌جنگیم. هرچند این استراتژی در طول هزاران سال بهترین استراتژی برای زنده ماندن بوده است، اما در این دوره، اعتبار پیشین خود را از دست داده است.

به عنوان یک دانش‌آموز شاید کمتر در وضعیتی قرار بگیرید که حیات شما دچار تهدید شود اما اغلب ممکن است به خاطر امتحانات یا پروژه‌های درسی، دچار احساس ترس، نگرانی یا استرس شوید، و در پاسخ به این وضعیت، بخش منطقی مغزتان از کار خواهد افتاد.

آیا تابه‌حال اتفاق افتاده که سر جلسه امتحان احساس کنید، همه چیز را از یاد برده‌اید؟ این وضعیت دقیقا مشابه حالتی است که در بالا به آن اشاره شد، در این حالت شما به هر دلیلی دچار دلوپسی، نگرانی و استرس شده‌اید و نمی‌توانید به صورت صحیح فکر کنید. شما جواب سؤالات را می‌دانید و روش حل را بلد هستید اما در آن لحظه چون مغز احساس خطر می‌کند، دسترسی به قسمت منطقی مغز را مسدود می‌کند و نمی‌توانید اطلاعات درون مغز خود را بازیابی کنید. آیا از دچار شدن به این وضعیت نفرت ندارید؟ نگران نباشید چون به زودی تکنیک‌هایی عالی یاد خواهید گرفت که در این مواقع به کار بگیرید. یکی از اولین تکنیک‌های پیشرفته یادگیری، قرار گرفتن در حالت ذهنی بهینه برای یادگیری می‌باشد، این حالت یک وضعیت امواج مغزی است که در آن، بالاترین دسترسی را به بخش منطقی مغزتان خواهید داشت.



وقتی احساس ترس، نگرانی، استرس و یا تهدید داشته باشیم، مغز قدیم کنترل امور را به دست می‌گیرد و دسترسی به بخش منطقی مغز، در کمترین حالت خود خواهد بود.

مغز میانی

مغز میانی بخشی از مغز است که همه پستانداران در آن مشترک هستند، به همین دلیل گاهی به آن مغز پستانداران هم می‌گویند. این بخش،

وظیفه رفتارهای پیچیده مغز، نظیر سیستم‌های هورمونی، جنسی، احساسات و عواطف را برعهده دارد. مغز میانی وظیفه کنترل یک بخش بسیار مهم دیگر، به نام حافظه بلندمدت را برعهده دارد. در مغز میانی بخش مهمی به نام آمیگدالا (در زبان فارسی بادامه) وجود دارد که مرکز کنترل عواطف و احساسات است و با تشخیص حالت ترس یا نگرانی، سریع سیگنالی به مغز قدیم می‌فرستد و او را از وضعیت خطر مطلع می‌کند و برعکس با تشخیص عواطف و احساساتی نظیر لذت، هیجان و سرگرمی فرایند یادگیری را تسریع می‌کند.

اینکه مغز میانی، مسئول کنترل دو بخش عواطف و حافظه بلندمدت است، در یادگیری نقش بسیاری دارد. موضوعاتی که با عواطف قوی، همراه باشند خیلی خوب به خاطر سپرده می‌شوند. می‌توان عواطف را به منزله یک یادداشت پستی، در نظر گرفت که به مغز می‌گوید که توجه ویژه‌ای به نگهداری این موضوع داشته‌باشد. یکی از وظایف آمیگدالا، این است که این یادداشت پستی را به حافظه متصل کند. هرچه موضوعی با عواطف قوی‌تری همراه باشد به خاطر سپردن آن راحت‌تر خواهد بود. حوادث گذشته‌های خیلی دور که با عواطف قوی همراه بوده‌اند با جزئیات بسیار بیشتری نسبت به حوادث اخیر، که با هیچ عاطفی همراه نبوده‌اند، فراخوانی می‌شوند. هرچه عواطف بیشتر و قوی‌تری همراه موضوعی وارد حافظه کنید آن موضوع راحت‌تر از حافظه بازیابی می‌شود.



عواطف مثبت نظیر سرگرمی، لذت و هیجان برای یادگیری و حافظه بسیار مهم هستند.

مغز جدید

مغز جدید، همان کورتکس مغز است، که به آن مغز منطقی هم می‌گویند. وظایفی نظیر تفکر، برنامه‌ریزی، موسیقی، سخنرانی و غیره همگی توسط مغز جدید انجام می‌گیرد. اما با این حال در مقایسه با دو بخش دیگر مغز، حجم پردازش کمتری در این قسمت صورت می‌گیرد و بسیاری از پردازش‌ها به صورت ناخودآگاه و در مغز میانی و قدیم در حال انجام هستند. هنگام خواب این بخش از مغز نیز می‌خوابد و کاری انجام نمی‌دهد.

وقتی ما به صورت آگاهانه خود را در وضعیت یادگیری قرار می‌دهیم، در واقع از مغز جدید خود برای این کار بهره می‌بریم. اگر بتوانیم کاری کنیم که در عین حال که به صورت آگاهانه در حال یادگیری هستیم در ناخودآگاه ما و در دو قسمت دیگر مغز نیز همین مکانیسم یادگیری فعال باشد میزان یادگیری به مراتب بیشتر خواهد شد.

اطلاعاتی که از حواس پنج‌گانه دریافت می‌کنیم، وارد سنسورهای کورتکس می‌شوند (در همان لحظه هم وارد آمیگدالا می‌شوند). تمام اطلاعاتی که از طریق چشم، دریافت می‌کنیم وارد کورتکس بینایی می‌شود.

اگر یکی از دست‌ها را در پشت سرتان قرار دهید، دست‌تان دقیقا بر روی کورتکس بینایی قرار می‌گیرد. تمام اطلاعاتی که از طریق گوش دریافت می‌کنیم وارد کورتکس شنوایی می‌شود. اگر دست‌ها را به صورت فنجان بر روی هر دو گوش قرار دهید، دست‌ها، تقریبا بر روی کورتکس شنوایی هر دو سمت گوش قرار می‌گیرد. و تمام اطلاعاتی که از طریق تماس بدنی نظیر دما، درد و هر چیز دیگری دریافت می‌کنیم وارد کورتکس لمسی می‌شود. اگر یکی از دست‌ها را گوش تا گوش از بالای سر حرکت دهید، ناحیه‌ای که لمس می‌شود تقریبا کورتکس لمسی می‌باشد.

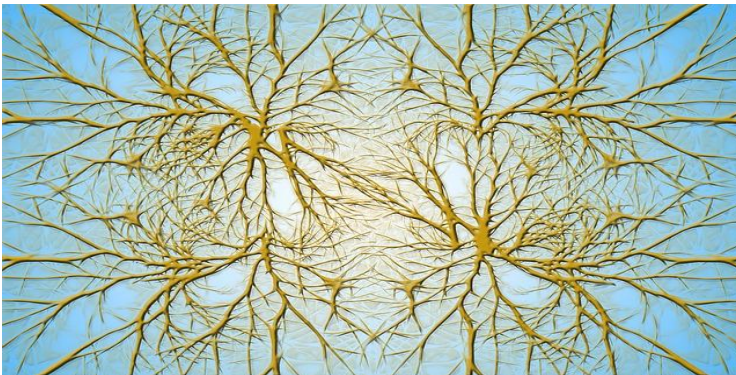
اگر اطلاعاتی که قرار است وارد حافظه بلندمدت شود، با یکی از حواس کدگذاری شود، هنگام فراخوانی، دقیقا از همان کانالی که آمده بود برگشت داده می‌شود. یعنی حافظه بینایی در کورتکس بینایی ذخیره می‌شود و در هنگام فراخوانی هم از سنسورهای مربوط به همان بخش فراخوانی می‌شود. اینکه اطلاعات، در بخش‌های متفاوتی از مغز، ذخیره و نگهداری می‌شوند، به این معنی است که اگر از چندین حس برای یادگیری استفاده کنیم، یادگیری، خیلی عمیق‌تر خواهد بود.



اگر هنگام ذخیره‌سازی اطلاعات همه حس‌هایمان را درگیر کنیم، حافظه بسیار قوی‌تر و پایدارتری خواهیم داشت.

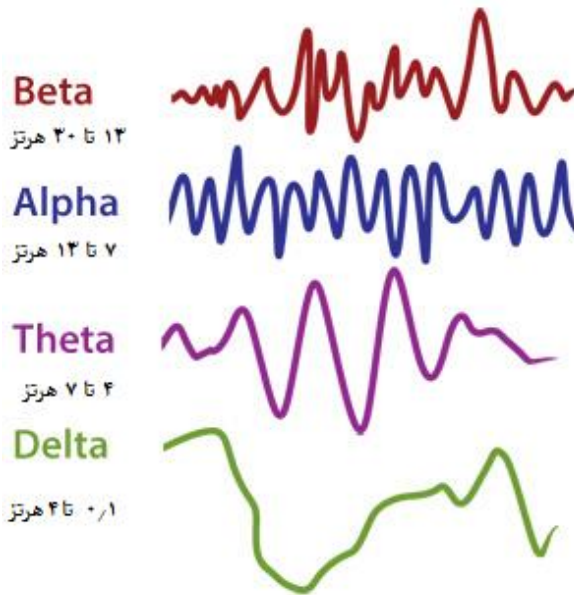
◀ امواج مغزی

نورون‌ها، سلول‌های عصبی مغز هستند و شما را قادر می‌سازند که این کتاب جذاب را بخوانید. هرکدام از ما انسان‌ها، تعداد نورون‌های برابری داریم (چیزی حدود یکصد میلیارد نورون). نورون‌ها، از طریق یک شبکه وسیع و پیچیده، در داخل مغز، به هم متصل شده‌اند. هر نورون، حداکثر می‌تواند به بیست هزار نورون دیگر متصل شود. حال تصور کنید با یکصد میلیارد نورون و هرکدام بیست هزار اتصال، تعداد اتصال‌های ممکن چه رقم سرسام‌آوری خواهد شد. برطبق اظهارات رابرت آرنستین و ریچارد تامپسون در کتاب «مغز شگفت‌انگیز»، «تعداد اتصال‌های ممکن، بین نورون‌های مغز، از تعداد اتم‌های کل جهان هستی بیشتر است».



در شکل بالا اتصالات بین نورن‌ها نمایش داده شده است. اتصال بین میلیاردها نورن، از طریق سیگنال‌های الکتریکی در داخل مغز صورت می‌گیرد. در حقیقت جریان‌های الکتریکی بسیار کوچکی بین نورن‌ها، رد و بدل می‌شود. این جریان‌های الکتریکی، امواج مغزی نامیده می‌شوند.

امواج مغزی، به وسیله دستگاهی به نام الکتروسفالوگراف اندازه‌گیری می‌شود. این دستگاه که از صدها الکتروود تشکیل شده است، امواج مغزی را به صورت تعداد چرخش‌ها در ثانیه که معادل هرتز (Hz) است، اندازه‌گیری می‌کند. نتایج خروجی از این دستگاه، نشان می‌دهد که چهار نوع موج مغزی به نام‌های «دلتا»، «تتا»، «بتا» و «آلفا» وجود دارد. این امواج ارتباط بسیار نزدیکی با حالات ذهنی ما دارند.



دلتا

امواج دلتا در محدوده یک‌دهم هرتز تا چهار هرتز قرار دارد و در بین امواج مغزی جزو کندترین امواج می‌باشد. حالت خواب عمیق، مربوط به این موج می‌باشد. هنگامی که مغز در وضعیت دلتا قرار دارد بدن به بازسازی خود می‌پردازد.

تتا

امواج تتا نسبت به امواج دلتا سریع‌تر هستند و در محدوده فرکانس چهار تا هفت هرتز قرار دارند و مربوط به لحظاتی می‌شوند که تازه از خواب بیدار شده‌ایم یا در خواب نیمه عمیق هستیم.

بتا

امواج بتا در محدوده فرکانسی بین سیزده هرتز تا سی هرتز قرار دارند و جزو سریع‌ترین امواج مغزی می‌باشند و مربوط به حالت‌های بیداری و هوشیاری کامل می‌باشند. ما بیشتر لحظات عمر خود را در این امواج به سر می‌بریم. با قرار گرفتن مغز در وضعیت امواج بتا، تمرکز ما بر روی موضوعات متفاوت در حال تغییر خواهد بود. این وضعیت برای حالت‌هایی نظیر رانندگی یا بچه‌داری که هم‌زمان باید به موضوعات زیادی توجه کنیم، کاملاً مناسب می‌باشد، با این حال قرار گرفتن مغز در حالت امواج بتا وضعیت مناسبی برای یادگیری به حساب نمی‌آید.

آلفا

امواج مغزی آلفا، در محدوده فرکانسی بین هفت هرتز تا سیزده هرتز قرار گرفته‌اند و مربوط به حالت هوشیاری توام با آرامش و ریلکسیشن می‌باشد. وقتی در امواج آلفا قرار می‌گیریم کارایی مغز، در بالاترین حالت خود قرار می‌گیرد در این وضعیت، می‌توانیم تمامی توجه و تمرکز خود را فقط روی یک موضوع واحد، متمرکز کنیم. ورزشکاران، در بهترین حالت جسمی و روحی خود در این حالت قرار می‌گیرند.

به عنوان یک دانش‌آموز، قرارگرفتن در وضعیت آلفا بهترین و مناسب‌ترین وضعیت یادگیری محسوب می‌شود. اگر شما می‌خواهید که قدرت یادگیری‌تان در بهینه‌ترین حالت ممکن باشد باید در وضعیت آلفا قرار بگیرید.



**قرار گرفتن در وضعیت امواج مغزی آلفا، بهترین حالت،
برای یادگیری می‌باشد.**

فصل دوم

مروری بر پنج گام در یادگیری پیشرفته



◀ مقدمه

در فصل قبل، تا حدودی با کارکردهای مغز آشنا شدیم، هرکدام از تکنیک‌های یادگیری، که در این کتاب معرفی می‌شوند، به یکی از کارکردهای مغز، مربوط می‌شوند. در این بخش یک تصویر کلی از گام‌های لازم، برای یادگیری پیشرفته ارائه می‌کنیم، سپس در بخش‌های بعدی به تشریح هر یک از این گام‌ها می‌پردازیم.

◀ گام اول: آماده‌سازی وضعیت ذهنی، عاطفی و

فیزیکی

قبل از شروع هر کاری مهم‌ترین اقدام، قرارگرفتن در وضعیت مثبت و متناسب با آن کار است و این کاملاً در مورد یادگیری صدق می‌کند. اگر با یک وضعیت منفی به لحاظ ذهنی، عاطفی و فیزیکی اقدام به یادگیری موضوعی کنید، به احتمال زیاد، شکست شما حتمی خواهد بود. اولین گام از یادگیری پیشرفته این است که به صورت آگاهانه خود را در یک وضعیت مثبت، مطمئن و کارآمد قرار دهید. از آنجا که وضعیت ذهنی، عاطفی و فیزیکی ما به هم وابسته هستند از طریق چند تکنیک ساده به راحتی می‌توانیم هرکدام از این وضعیت‌ها را تغییر دهیم.

◀ کام دوم: به دست آوردن دانش و مهارت

هر زمانی که آگاهانه در یک وضعیت مناسب یادگیری قرار می‌گیریم، آمادگی دریافت دانش و مهارت جدید را خواهیم داشت. این وضعیت با ایجاد یک تصویر کلی از آنچه که می‌خواهیم یاد بگیریم، شروع می‌شود. قبل از اینکه به صورت دقیق، موضوعی را مورد بررسی قرار دهیم، ابتدا با نگاهی اجمالی، به تمامی مباحث و موضوعات موجود، یک چارچوب کلی برای مغزمان ایجاد می‌کنیم، سپس با استفاده از سبک یادگیری مخصوص خود، یادگیری بهینه را شروع می‌کنیم.

تحقیقات انجام‌گرفته به وسیله متخصصان در حوزه ان-ال-پی نشان داده‌است که سه سبک یادگیری و کانال ارتباطی متفاوت از هم به نام‌های دیداری، شنیداری و لمسی وجود دارد. هرچند هر کدام از ما، از هر سه‌تای این کانال‌ها به هنگام یادگیری استفاده می‌کنیم، اما معمولاً در مورد هر شخصی، یکی از این سبک‌ها یا کانال‌ها بر دو مورد دیگر ارجحیت دارد. وقتی از کانال مخصوص خود برای دریافت اطلاعات استفاده می‌کنیم فرایند یادگیری سریع‌تر و آسان‌تر صورت می‌گیرد.

برای یادگیری کامل یک موضوع و ارسال آن به حافظه بلندمدت، باید حقایق محض را برای خود معنی‌دار کنیم. هدف این است که اطلاعات را به زبان خود تفسیر کنیم و آن را به صورت شخصی و معنی‌دار تبدیل کنیم.

هرچقدر اطلاعات را بیشتر معنی دار کنیم یادگیری آن راحت تر و سریع تر خواهد بود.

◀ گام سوم: تثبیت یادگیری

یادگیری یک موضوع جدید هیچ ارزشی ندارد اگر نتوانیم آن را به خاطر بیاوریم و یا در جایی به کار گیریم. شاید این جمله را شنیده باشید که می گوید: «اگر از چیزی که دارید استفاده نکنید از دستش می دهید»، این موضوع کاملاً در مورد یادگیری صدق می کند. اگر موضوع جدیدی را که یاد گرفته ایم مورد استفاده قرار ندهیم، مغز آن را از حافظه پاک می کند. مطالعات نشان داده اند که هشتاد درصد آنچه را که یاد گرفته ایم، ظرف بیست و چهار ساعت اول یادگیری، فراموش می کنیم، مگر اینکه یک سری اقدامات، در رابطه با به خاطر آوردن آن انجام دهیم. ما در این کتاب به شما می آموزیم که اجازه ندهید این اتفاق بیافتد. در گام سوم از یادگیری پیشرفته، ما این اطمینان را ایجاد می کنیم که بعد از اینکه موضوعی جدید را یاد گرفتیم، آن موضوع برای همیشه وارد حافظه بلندمدت شود. این کار از طریق انجام یک سری تمرین های ساده مربوط به حافظه انجام می شود.

◀ گام چهارم: آزمون و جذب مفاهیم

در گام چهارم از یادگیری پیشرفته، شما به خود و دیگران اثبات می‌کنید که دقیقا چه چیزی را یاد گرفته‌اید. در این گام، دانش خود را مورد آزمایش قرار می‌دهید و از آنچه که یاد گرفته‌اید، آزمونی به عمل می‌آورید. هدف این است که خودتان ببینید که چقدر خوب آن موضوع را یاد گرفته‌اید و آیا بخشی وجود دارد که هنوز آن را نیاموخته باشید.

اگر از دانشی که کسب کرده‌اید، بعد از انجام آزمون، رضایت خاطر پیدا کردید، باید آن دانش را در عمل مورد استفاده قرار دهید. با استفاده از جذب کردن دانش و مفاهیم مربوطه، آن را از حالت تئوری خارج می‌کنید و به صورت عملی در می‌آورید. در این حالت مشاهده می‌کنید که دانش را کاملا در اختیار دارید و در واقع آن دانش، بخشی از شما شده است.

◀ گام پنجم: مرور و پاداش

گام آخر از تکنیک‌های پیشرفته یادگیری، این است که کل فرایند یادگیری را مرور کنید. در این مرور هدف این نیست که آنچه را که یاد گرفته‌اید مرور کنید، بلکه هدف این است که چگونگی فرایند یادگیری را مرور کنید. اگر چگونگی فرایند یادگیری را مرور کنید می‌توانید فرایند یادگیری خود را برای دفعات بعد بهبود ببخشید. اینکه شما یاد بگیرید که چگونه بهتر یاد بگیرید،

فرایندی است که نیاز به تمرین و تجدید نظر دارد. باید به صورت مداوم فرایند یادگیری مربوط به خود را ارزیابی و تجدید نظر کنید تا اینکه سرانجام، به یک استراتژی کامل برای خود دست پیدا کنید.

و در پایان، بعد از این مرحله باید جشن بگیرید. شما باید به خود پاداش بدهید تا مغزتان، فرایند یادگیری را بسیار دلپذیر ببیند. این پاداش، می تواند حتی خوردن یک بستنی یا تماس تلفنی با یک دوست و در جریان قرار دادن موفقیت خود با او باشد.

فصل سوم

آماده سازی وضعیت ذهنی، عاطفی و فیزیکی



مقدمه

اولین گام در یادگیری پیشرفته، قرارگرفتن در وضعیت مناسب ذهنی، عاطفی و فیزیکی است، که اغلب اوقات نادیده گرفته می‌شود. تجربیات من نشان می‌دهد که اغلب دانش‌آموزان قبل از شروع مطالعه هیچ توجهی به وضعیت ذهنی و عاطفی خود ندارند. آنها حتی اگر در آن لحظه نگران یا دلواپس چیزی باشند و استرس هم داشته باشند، یک‌دفعه می‌نشینند و شروع به مطالعه می‌کنند. همان‌طور که تصور می‌کنید این نوع مطالعه کردن اغلب بازدهی بسیار کمی دارد و درصد خیلی کمی از آنچه را که باید یاد بگیریم، دریافت می‌کنیم.

ورزشکاران می‌دانند، قرار گرفتن در وضعیت مساعد قبل از انجام مسابقه خیلی مهم است، همین حالت در یادگیری هم صدق می‌کند. صرف فقط پنج الی ده دقیقه برای آماده‌سازی ذهنی، عاطفی و فیزیکی قبل از شروع یادگیری، شاید مهم‌ترین کاری باشد که باید انجام دهید. همین کار به تنهایی میزان یادگیری شما را به اندازه دو برابر بیشتر می‌کند، حتی اگر هیچ کدام از گام‌های دیگر را اجرا نکنید. بیایید این جمله را به شکلی دیگر دوباره تکرار کنیم، «مهمترین اقدام قبل از آغاز یادگیری، صرف زمان ۵ تا ۱۰ دقیقه جهت آماده‌سازی ذهنی، عاطفی و فیزیکی می‌باشد. این اقدام میزان یادگیری شما را تا دو برابر افزایش خواهد داد.» خیلی جالب است نه؟

خوب، حال چگونه خود را برای یادگیری آماده کنیم؟ جواب این سؤال بسیار ساده است. در ادامه هفت تکنیک ساده را به شما معرفی می‌کنیم، که می‌توانید قبل از شروع یادگیری، با اجرای آنها، مطمئن شوید که در حالت بهینه وضعیت ذهنی، عاطفی و فیزیکی قرار گرفته‌اید.



ما می‌توانیم میزان یادگیری خود را به اندازه دوبرابر بیشتر کنیم، به شرطی که، قبل از شروع یادگیری، خود را در وضعیت مناسب ذهنی، عاطفی و فیزیکی قرار دهیم.

◀ تکنیک شماره یک: قرار گرفتن در وضعیت آلفا

همچنان که قبلاً در بخش مربوط به کارکرد مغز، اشاره کردیم، اگر ما در حالت استرس و یا خطر فیزیکی یا عاطفی باشیم، کارکردهای سطح بالای مغز، نظیر استدلال و تفکر منطقی، به صورت موقت از کار می‌افتند. به طور کلی، هر نوع احساس منفی بر روی یادگیری ما تاثیر منفی می‌گذارد. وضعیت ذهنی ایده‌آل برای یادگیری، قرار گرفتن مغز در یک حالت ریلکس و آرام است که از آن به حالت امواج آلفای مغزی تعبیر می‌شود.

تکنیک های مختلفی برای قرار گرفتن در وضعیت آلفای مغزی وجود دارد که شما می توانید از آنها استفاده کنید. ما در اینجا یک روش هشت مرحله ای بسیار تاثیرگذار را بیان می کنیم. این روش بسیار ساده و در عین حال بسیار موثر می باشد.

فرایند ایجاد وضعیت آلفا

مرحله اول: با خود این جمله را چندین بار تکرار کنید «تغییر به وضعیت آلفا» (با صدای بلند یا آهسته فرقی نمی کند)

مرحله دوم: در یک وضعیت درست بنشینید. (حالتی که احساس فشار روی بدن تان نباشد)

مرحله سوم: یک نفس عمیق بکشید.

مرحله چهارم: چشمان خود را به آرامی ببندید.

مرحله پنجم: همچنان که چشمان تان بسته است، به آرامی چند نفس عمیق دیگر بکشید.

مرحله ششم: یک مکان آرام که در آن احساس آرامش، اطمینان و راحتی می کنید را در ذهن خود مجسم کنید.

مرحله هفتم: تجسم خود را واضح تر و دقیق تر ببینید.

مرحله هشتم: همچنان که چشمان‌تان بسته است، سمت جلو و پشت سر خود را مجسم کنید، سپس به آرامی چشمان خود را باز کنید.



این فرایند به آسانی شما را در وضعیت آلفا قرار می‌دهد چرا که هر سه وضعیت ذهنی، عاطفی و فیزیکی به هم متصل هستند. هر مرحله در این فرایند به گونه‌ای طراحی شده است که یکی از این سه وضعیت را به حالت آلفا می‌برد و در عین حال تاثیر مثبتی بر دو وضعیت دیگر هم دارد. برای مثال، نشستن به صورت درست، وضعیت فیزیکی شما را در

یک حالت آرام قرار می‌دهد، همچنین بر دو وضعیت ذهنی و عاطفی هم تاثیر مثبت می‌گذارد.

دو نکته مهم در مورد مراحل یک و شش:

در مرحله یک، عبارت تلقینی می‌تواند هر چیز دیگری هم باشد این جمله تلقینی را شما هنگام شروع فرایند به خودتان می‌گویید چه باصدای بلند و چه با صدای آهسته. در نهایت، مغز شما، آن عبارت را با قرارگرفتن در وضعیت آلفا مرتبط می‌کند و برای دفعات بعد، فقط بیان کردن آن عبارت، مغز شما را در وضعیت آلفا قرار می‌دهد.

در مرحله ششم مکان آرامی که در آن احساس راحتی و آرامش می‌کنید، می‌تواند هر جایی باشد که شما در آن مکان، آن احساس آرامش را دارید، می‌تواند خانه یا اتاق خوابتان و یا یک باغ بزرگ یا هر جای دیگری باشد. وقتی آن مکان را در ذهن خود مجسم می‌کنید خود را در آنجا احساس کنید و به روشنی خود را آنجا ببینید و حتی صدای آن مکان را هم بشنوید و بوهای آنجا را حس کنید.

هرچقدر این فرایند را بیشتر تکرار کنید برای دفعات بعد راحت‌تر و سریع‌تر به وضعیت آلفا می‌رسید. به شما توصیه می‌کنم که به عنوان یک دانش‌آموز، همیشه قبل از شروع کلاس درس، قبل از مطالعه و مخصوصاً قبل از برگزاری هر آزمونی، خود را در وضعیت آلفا قرار دهید.

در طول امتحان هم، هر زمان که احساس کردید در یک وضعیتی قرار گرفته‌اید که احساس می‌کنید همه چیز را فراموش کرده‌اید، بلافاصله خود را در وضعیت آلفا قرار دهید.



قرار گرفتن در وضعیت امواج مغزی آلفا، بهترین حالت مغز برای یادگیری می‌باشد.

نکته: اگر می‌خواهید با روش‌های قرارگرفتن در وضعیت آلفای مغزی، بیشتر آشنا شوید، در وبسایت www.MadYad.ir توضیحات بیشتر و روش‌های دیگری را می‌توانید بیابید.

◀ تکنیک شماره دو: به موسیقی کلاسیک گوش دهید

به احتمال زیاد می‌دانید که موسیقی تاثیر بسیار زیادی بر روی احساس و میزان انرژی بدن دارد. اغلب از موسیقی برای ایجاد وضعیت آرام و ریلکس در بدن، استفاده می‌کنند. بعد از انجام فعالیتهای سنگین مغزی، جهت شارژ مجدد ذهن نیز استفاده می‌شود و این کار به ما در ایجاد یک حالت ریلکس و آرام در طول روز کمک می‌کند، ضمناً برای ایجاد یک حافظه قوی هم از موسیقی استفاده می‌شود. به عنوان یک

دانش آموز می توانیم از موسیقی برای ایجاد تمرکز به هنگام مطالعه استفاده کنیم.



علاوه بر مواردی که گفته شد، برای رسیدن به حالت امواج مغزی آلفا و در نتیجه احساس آرامش و ریلکسیشن، می توان از موسیقی کلاسیک بهره برد. از بین موسیقی های کلاسیک، به طور اختصاصی موسیقی کلاسیک باروک، در اولویت قرار دارد. موسیقی باروک یک ژانر خاص، از موسیقی کلاسیک است که در محدوده فرکانسی ۱۶۰۰ تا ۱۷۵۰ هرتز نواخته می شود که تقریباً معادل ۵۰ الی ۸۰ ضربه در دقیقه است، که با نرخ ضربان قلب در حالت استراحت و آرامش برابری می کند. مطالعات مختلف در این زمینه نشان داده است که گوش دادن به

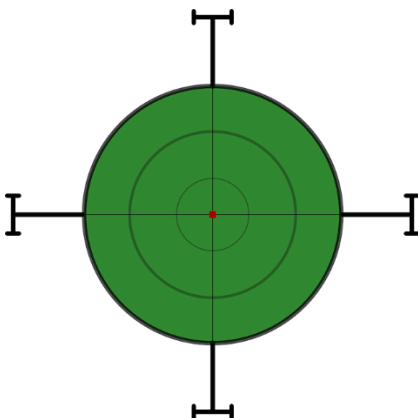
موسیقی باروک، می‌تواند تاثیر بسیار مثبتی بر روی توانایی شما در یادگیری داشته‌باشد. برای دانلود قطعه‌هایی عالی از این موسیقی، می‌توانید به وب سایت www.MadYad.ir مراجعه نمایید و در بخش جستجو، کلمه «موسیقی باروک» را وارد نمایید.

اگر از موسیقی باروک، برای بهبود در یادگیری خود استفاده می‌کنید، باید آن را با صدای پایین گوش دهید. در حالت ایده‌آل، این موسیقی به عنوان صدای پس‌زمینه، به هنگام یادگیری، توصیه می‌شود. در این حالت به جای تمرکز بر روی موسیقی، بر کار خود تمرکز می‌کنید.

◀ تکنیک شماره سه: هدفی مشخص، برای یادگیری

خود تعیین کنید

قبل از نشستن برای مطالعه و شروع یادگیری، همیشه یک یا دو دقیقه، وقت بگذارید و به صورت دقیق، هدف خود را از یادگیری مشخص کنید. باید دقیقاً بدانید که چه کاری می‌خواهید انجام دهید. اگر هدف مشخصی نداشته باشید، به احتمال زیاد نمی‌توانید به آنچه که از این یادگیری انتظار دارید، دست پیدا کنید. برای روشن‌تر شدن موضوع به این فکر کنید که اگر موقع تیراندازی، سیبل نشانه‌گیری را نبینید، نمی‌توانید به طرف آن نشانه‌گیری کنید.



هدف یادگیری، باید واضح و قابل اندازه‌گیری باشد. هدفی مثل این مورد که: «من برای مدتی، ریاضی مطالعه می‌کنم» ناواضح و مبهم است. دقیقاً مشخص کنید چند دقیقه می‌خواهید مطالعه کنید. در حالت ایده‌آل، یک هدف دقیق، دارای مقادیر عددی است. برای مثال، یک هدف‌گذاری بهتر برای مطالعه ریاضی می‌تواند به این شکل باشد، «من ۲۰ صفحه از کتاب ریاضی ام را می‌خوانم و سپس ۵ تمرین آن را پاسخ می‌دهم.» هرچقدر هدف، واضح‌تر باشد، احتمال بیشتری دارد که به آن برسید.

برای واضح‌تر شدن هدف، این را در نظر داشته باشید که هدف باید بیشتر بر اساس موضوع بیان شود و نه براساس زمان انجام آن. اگر هدف شما مطالعه یک کتاب علمی به مدت ۴۵ دقیقه باشد، راه آسان انجام آن این است که این ۴۵ دقیقه، به نوعی خود را سرگرم کنید و اصلاً به هدفی که از مطالعه داشتید، نرسید. بهتر این است که بیشتر بر روی موضوع تاکید کنیم، مثلاً به این شکل که «مطالعه فصل دوم از کتاب، همراه با خلاصه‌برداری ضمن مطالعه و سپس مطالعه یادداشت‌های انجام‌گرفته و در نهایت حل کردن ۴ تمرین پایان فصل.»

هر وقت به اهداف یادگیری خود دست پیدا کردید، چند لحظه به خود استراحت بدهید و یک پاداش، برای موفقیت خود در نظر بگیرید. از قبل یک پاداش برای اتمام کار در نظر بگیرید. این پاداش می‌تواند یک تماس تلفنی با یک دوست، یا تماشای یک برنامه تلویزیونی مورد علاقه، یک پیاده‌روی و یا هر چیز دیگری که خودتان دوست دارید باشد. اگر شما این حالت را به صورت یک عادت در بیاورید یعنی بعد از اتمام اهداف یادگیری به خود پاداش بدهید و یک احساس خوب در خود ایجاد کنید این رویه در ذهن شما تثبیت می‌شود که هر زمان که احساس خوبی داشتید، به سمت یادگیری بروید.

◀ تکنیک شماره چهارم: یادگیری این موضوع چه نفعی

برای من دارد؟

پاسخ به این سؤال ساده، تاثیری آشکار، بر روی انگیزه شما برای یادگیری می گذارد و در نتیجه بر روی کل یادگیری شما تاثیر خواهد گذاشت.

افراد به ندرت دوست دارند کاری را انجام بدهند که هیچ نفعی برای زندگی شان ندارد. این وضعیت در مورد یادگیری و مطالعه یک موضوع جدید هم کاملاً صدق می کند. اگر شما ارتباطی بین نفع شخصی خود با موضوع یادگیری پیدا نکنید، هرگز انگیزه و حوصله انجام آن را نخواهید داشت و در نتیجه آن کار انجام نمی گیرد. از طرف دیگر اگر بتوانید یک نفع شخصی در آن موضوع پیدا کنید، احتمال موفقیت شما در آن به شدت بالا می رود.

بسیاری از افراد فوق موفق در جهان، افراد معمولی بوده اند که به شدت به انجام کاری تحریک شده اند. چرا آنها به این شدت تحریک شده اند و انگیزه پیدا کرده اند؟ به این خاطر که آنها واقعاً نفع شخصی انجام آن کار را برای خود مجسم کرده اند. به عبارت دیگر، آنها چرایی انجام کارشان را می دانند. آیا دوست دارید نسبت به کلاس درس و یادگیری خود، خیلی بیشتر از حالت فعلی، تحریک شوید و انگیزه پیدا

کنید و از انجام آن لذت ببرید؟ پس حتما باید چرایی انجام کارتان را پیدا کنید و این یک امر حیاتی است. هر چقدر دلایل بیشتری برای انجام آن کار بیابید، مجسم کردن آن راحت‌تر خواهد بود. به طور خلاصه هر چقدر چرایی شما بزرگ‌تر باشد چگونگی رسیدن شما به آن آسان‌تر خواهد بود و به قول نیچه، «هرکس چرایی برای زندگی کردن داشته باشد، با هر چگونه‌ای خواهد ساخت.»

شما می‌توانید خود را آموزش دهید که انگیزه بیشتری پیدا کنید، به این صورت که برای هر کلاس یا هر موضوع یادگیری، با تمرکز بر روی جنبه‌های مثبت آن، یک چرایی پیدا کنید. شما می‌توانید سؤالاتی به این شکل از خود بپرسید:

- اهمیت این موضوع برای من، چه می‌تواند باشد؟
- چرا من به یادگیری این موضوع، علاقه دارم؟
- من چگونه می‌توانم از این موضوع، در زندگی خود استفاده کنم؟
- یادگیری این موضوع، چگونه زندگی من را بهبود می‌بخشد؟

من می‌دانم که تداوم انگیزه، برای حضور در برخی کلاس‌ها یا بر روی برخی موضوعات می‌تواند یک چالش بزرگ باشد. شما ممکن است

مجبور به گذراندن دوره یا کلاسی باشید که اصلاً دوست نداشته باشید. اگر این اتفاق افتاد، شما می‌توانید به یک تصویر بزرگ از موفقیت که در پس این کلاس‌ها وجود دارد، بیاندیشید و آن را در ذهن خود مجسم کنید. به این معنی که هر کلاس می‌تواند یک گام شما را به موفقیت‌تان نزدیک‌تر کند.



هرچقدر چربی شما بزرگ‌تر باشد رسیدن شما به آن هدف آسان‌تر خواهد بود.

◀ تکنیک شماره پنج: ایمان داشته باشید که می‌توانید

در ابتدای هر کار مشکل، چیزی که بر روی نتیجه، بیشتر از همه تاثیر می‌گذارد، باور و نگرش ماست. آیا می‌خواهید با یکی از کلیدهایی که شانس شما را در رسیدن به موفقیت، دستیابی به هدف و یادگیری سریع هر نوع مهارتی افزایش می‌دهد آشنا شوید؟ البته که می‌خواهید، این طور نیست؟ خوب در این بخش به این موضوع می‌پردازیم.

یکی از کلیدهای دستیابی به هر نوع هدفی، این است که به خود ایمان داشته باشید که به آن می‌رسید. جمله مشهوری از هنری فورد نقل می‌کنند که می‌گوید «چه فکر کنید که می‌توانید و چه فکر کنید که

نمی‌توانید، در هر دو حالت حق با شماست.» اگر به این معتقد باشید که شما موفق می‌شوید، به سادگی، شانس شما برای رسیدن به موفقیت بیشتر می‌شود. این قضیه در مورد یادگیری هم کاملاً صدق می‌کند. یکی از بهترین کارهایی که به عنوان یک دانش‌آموز می‌توانید انجام دهید این است که ایمان و اعتقادی قوی داشته باشید که در یادگیری توانایی بالایی دارید.

صرف‌نظر از اینکه در گذشته چه احساسی نسبت به خود داشته‌اید اگر الان در حال خواندن این متن هستید، این توانایی را دارید که در مدت زمان بسیار کمتری نسبت به قبل، به یادگیری بالایی دست پیدا کنید. همه ما با یک تعداد نورون در مغزمان متولد می‌شویم، تحقیقات بسیاری در این زمینه انجام گرفته و نشان داده که دلیل اصلی موفقیت دانش‌آموزان، به ضریب هوشی آنها بستگی ندارد، بلکه به تکنیک‌های موثر یادگیری که توسط آن دانش‌آموز به کار رفته است، بستگی دارد. تکنیک‌ها و استراتژی‌های معرفی شده در این کتاب به شما این امکان را می‌دهد که از تعداد بیشتری از نورون‌های موجود در مغزتان استفاده کنید.

یکی از راه‌هایی که از طریق آن می‌توانید نسبت به خود، باور و ایمان پیدا کنید، استفاده از جملات تاکیدی مثبت است. در ادامه چند جمله تاکیدی مثبت آمده است:

- من هر چیزی را به سادگی و آسانی یاد می‌گیرم.
- من همیشه با تمرین کردن بهتر و بهتر می‌شوم.
- من یادگرفتن را دوست دارم.
- مغز من قوی است و ظرفیت یادگیری هر چیزی را دارد.

این جملات تاکیدی مثبت را می‌توانید هم با صدای بلند به خود بگویید و هم با صدای آرام. وقتی این جملات را به کار می‌برید به آنچه می‌گویید، دقت کنید و خود را با آن درگیر کنید.

هدف این است، آنچه را که می‌گویید احساس کنید، نه اینکه فقط آن را تکرار کنید و هیچ دقتی هم روی آن نداشته باشید. من پیشنهاد می‌دهم این جملات را بر روی کاغذی نوشته و در محیط مطالعه خود قرار دهید یا آن را بر روی میز کار خود بچسبانید. من خودم اغلب جملات تاکیدی مثبت را به مونیتر کامپیوترم می‌چسبانم تا همیشه موقع مطالعه، در جلوی چشمانم باشد. من معتقدم که در معرض جملات مثبت قرار گرفتن، تاثیر بسیار مثبتی بر روی قدرت یادگیری من و حتی نگرش من نسبت به زندگی گذاشته است.

روش دیگری برای ایجاد ایمان و باور، نسبت به خود و توانایی‌هایتان در یادگیری، می‌تواند به صورت زیر باشد:

- موفقیت خود را شبیه‌سازی کنید.
- یک روزنامه یا مجله موفقیت را مطالعه کنید.
- هر روز جملات الهام‌بخش بخوانید.
- غذای سالم و مقوی بخورید و تمرینات منظم داشته باشید.
- خواب شبانه کافی داشته باشید.
- افکار منفی و محدودکننده خود را با افکار مثبت جایگزین کنید.
- استفاده از تلویزیون یا دیگر رسانه‌های منفی را کاهش دهید.
- با افراد مثبت و خوش‌بین ارتباط داشته باشید.

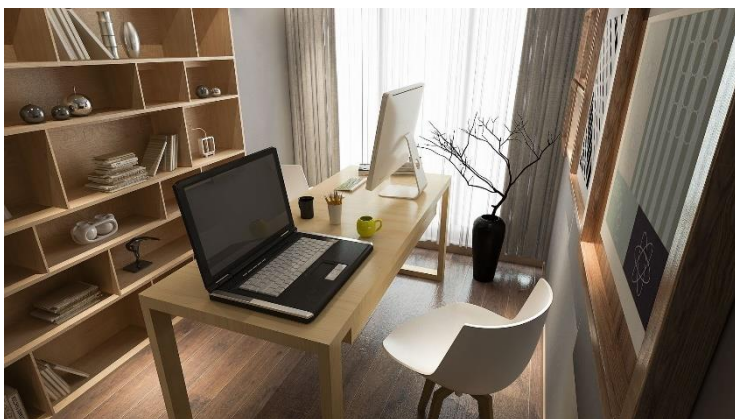


به خودتان ایمان داشته باشید و سخت تلاش کنید، آنگاه هر چیزی برای شما قابل دست‌یابی خواهد بود.

◀ تکنیک شماره شش: مکان یادگیری را آماده کنید

حال که با آماده‌سازی مغزتان برای یادگیری آشنا شدید، به آماده‌سازی مکان یادگیری می‌پردازیم. ممکن است مکان و فضایی که در

آن مطالعه می کنید زیاد به نظرتان مهم نباشد، اما می تواند تاثیر بسیار زیادی بر روی چگونگی یادگیری شما بگذارد. در یک فضای یادگیری غیراستاندارد، حتی اگر دارای استراتژی خوبی هم برای مطالعه باشید، تاثیر منفی بر روند یادگیری می گذارد. در ادامه نکاتی آمده است که جهت ایجاد یک مکان عالی و بهینه برای یادگیری می تواند سودمند باشد.



مکان یادگیری

مکان یادگیری باید به دور از هرگونه عوامل حواس پرتی و مزاحمت باشد. حتی الامکان همیشه در یک مکان ثابت مطالعه کنید چرا که این عمل باعث می شود ارتباطی بین ضمیر ناخودآگاه، مکان یادگیری و

مطالعه کردن شما به وجود بیاید. شما می‌خواهید هر زمانی که پشت میز مطالعه نشستید یا در مکان مطالعه قرار گرفتید مغزتان متوجه شود که برای مطالعه آنجا نشسته‌اید. این حالت را مقایسه کنید با زمانی که بر روی میز آشپزخانه یا هر جایی که برای مغز، غذا خوردن را تداعی می‌کند، مطالعه می‌کنید. حدس من این است که اگر شما بر روی میز آشپزخانه مطالعه کنید بعد از مدتی در شکم‌تان احساس قاروقور می‌کنید. مشابه همین مورد، به دلیل اینکه تخت‌خواب برای مغز، خواب را تداعی می‌کند، اگر بر روی تخت‌خواب مطالعه کنید، حتما احساس خواب‌آلودگی خواهید داشت.

روشنایی

نیاز به روشنایی طبیعی، نیاز اساسی هر انسانی است. در حقیقت، کاهش میزان روشنایی در فصل زمستان می‌تواند منجر به بروز یک نوع افسردگی به نام اختلالات فصلی در بعضی افراد شود که اغلب با نوردرمانی معالجه می‌شود. هر زمان ممکن بود به جای روشنایی مصنوعی از روشنایی طبیعی بهره ببرید.

گل و گیاه

مغز انسان به گونه‌ای ساخته شده است که نسبت به عناصر طبیعی پاسخ مثبت می‌دهد. نتایج تحقیقات نشان داده است که کار کردن در یک

محیط آرام و در دل طبیعت، نسبت به یک محیط بدون عوامل طبیعی بسیار دقیق تر خواهد بود. قراردادن یک یا دو تا گلدان در محیط کار یا بر روی میز کارتان باعث ایجاد یک محیط آرام تر می شود و تاثیر مثبتی بر روی یادگیری می گذارد. اگر در پرورش گل و گیاه وارد نیستید، می توانید از یک گل مصنوعی استفاده کنید.

سازماندهی

نیازی به گفتن نیست، که هر چه محیط و فضای یادگیری سازماندهی شده تر باشد، یادگیری بهتر خواهد بود. به صورت مداوم وسایل کاری خود شامل کاغذ، کتاب، خودکار، مداد، ماشین حساب، ماژیک و... را در مکان اصلی خود قرار دهید. اگر وسایل شما سازماندهی شده و مرتب نباشد، هر زمان که هنگام مطالعه به وسیله ای نیاز داشتید و مجبور شدید کلی دنبال آن بگردید، باعث می شود تمرکز مغزتان از بین برود و وقتتان به هنگام مطالعه تلف شود.

نکات دیگری که باید مورد توجه قرار گیرد از این قرار هستند:

در دسترس بودن

مکان یادگیری شما همیشه باید در دسترس باشد و بتوانید از آن استفاده کنید. اگر این امکان وجود نداشت باید به فکر یک مکان جایگزین برای مطالعه باشید.

دمای محیط

دمای محیط یادگیری باید دمایی باشد که در آن احساس راحتی کنید. نه زیاد گرم باشد و نه زیاد سرد باشد.

موسیقی

باید به موسیقی و فایل‌های صوتی انگیزه‌بخش که برای یادگیری نیاز دارید دسترسی داشته باشید. همان‌طور که قبلاً بحث کردیم موسیقی باروک در صدای پایین، برای یادگیری بسیار موثر است.

ارگونومی

برای مطالعه اثربخش به یک صندلی راحت با یک پشتی که بتوانید به مدت ۴۵ دقیقه به راحتی به آن تکیه دهید، بسیار نیاز دارید. یک صندلی دسته‌دار، که موقع تایپ کردن باعث رفع خستگی آرنج‌تان می‌شود از ملزومات است. همچنین میز تحریرتان که کتاب یا کیبورد و مونیتر کامپیوتر را روی آن می‌گذارید، باید در یک ارتفاع مناسب باشد.



مکانی که برای مطالعه انتخاب می‌کنید تاثیر بسیار زیادی بر روی یادگیری شما دارد.

◀ تکنیک شماره هفت: مدیریت انرژی فیزیکی و

ذهنی

به عنوان یک دانش آموز، یکی از مهمترین مهارت‌هایی که باید کسب کنید، تا در مدرسه و در زندگی شخصی همیار شما باشد، مهارت در توانایی مدیریت انرژی فیزیکی و ذهنی خود می باشد. مدیریت انرژی به این معنی است که از احساسات فیزیکی و ذهنی خود آگاه باشید. آیا شده تاحال در حین مطالعه کردن، از لحاظ فیزیکی خسته باشید یا به لحاظ ذهنی نگرانی داشته باشید؟ من این حالت را داشته‌ام و می دانم که مطالعه کردن در این وضعیت کار ساده‌ای نیست. در حقیقت، اگر قرار است که از فرط خستگی به زور چشمان تان را باز نگاه دارید، یک مطالعه اثربخش و مفید غیرممکن است، روش درست در این حالت، این است که ده دقیقه استراحت کنیم و کاری کنیم که انرژی خود را بازیابی کنیم. در ادامه چند روش برای بازیابی انرژی معرفی شده است:

- پیاده روی کنید.
- یک موسیقی شاد بگذارید و کمی برقصید.
- یک لیوان آب و یک لقمه غذای سبک بخورید.

- به مدت پنج الی ده دقیقه حرکات کششی انجام دهید.
- یک لیوان چای سبز بنوشید.
- به مدت پانزده دقیقه چرت بزنید.

مدیریت انرژی فیزیکی و ذهنی، همچنین به این معنی است که بدانید در کدام ساعات شبانه‌روز، بدن شما از لحاظ فیزیکی و ذهنی در بهترین حالت خود قرار دارد، به عبارت دیگر، کدام ساعات شبانه‌روز، بهترین ساعت برای یادگیری شماست؟ فقط خود شما می‌توانید به این سؤال پاسخ دهید. برخی افراد در صبح زود، خیلی فعال و سر حال هستند و برخی دیگر در بعد از ظهر و یا برخی هم در شب. شما در چه ساعاتی بیشترین دقت و شادابی را دارید؟ در کدام ساعات روز تمرکز بیشتری دارید؟ صبح‌ها یا شب‌ها یا بعد از ظهرها؟ این‌ها سؤالات مهمی هستند که باید پاسخ داده شوند. اگر واقعا می‌خواهید هنگام مطالعه بسیار فعال باشید و سریع‌تر یاد بگیرید، باید حتما بدانید که در چه زمان‌هایی در مطالعه، بیشترین بازدهی را دارید.

شما باید ساعات مطالعه خود را بر اساس جواب سؤالات بالا برنامه‌ریزی کنید. مثلا اگر ساعات اوج تمرکز شما در بعد از ظهرها است، باید مطمئن باشید که زمان بعد از ظهر خود را برای مطالعه، خالی نگه

دارید. با این کار علاوه بر این که در آن ساعات، کارایی زیادی در مطالعه خواهید داشت توانایی شما به هنگام بازیابی مطالب از حافظه نیز افزایش می‌یابد.



فصل چهارم

کسب دانش و مهارت

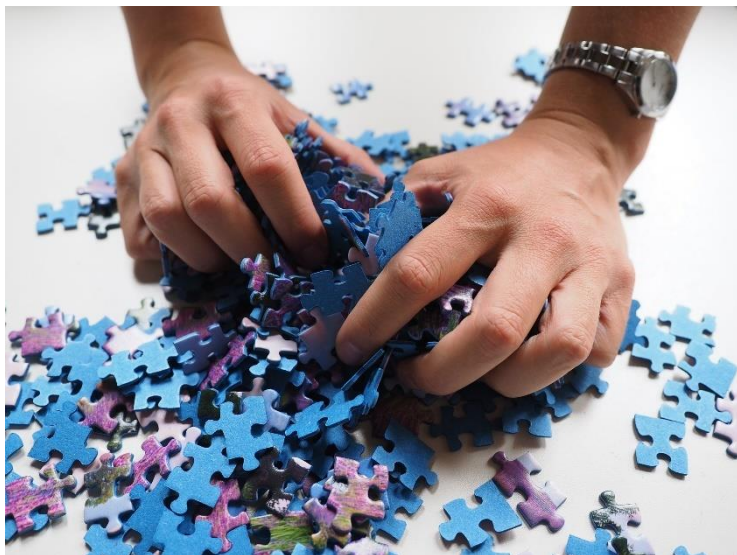


◀ مقدمه

بعد از آماده‌سازی اولیه برای یادگیری (که در فصل قبل به آن پرداختیم) حال نوبت به کسب دانش و مهارت جدید می‌رسد. این مرحله با یک مرور اجمالی برای ایجاد یک تصویر از کل موضوع شروع می‌شود. بسیاری از دانش‌آموزان اهمیت این مرور اولیه را درک نمی‌کنند. و برخی هم، زمان زیادی برای این مرحله صرف می‌کنند.

◀ تصویر کلی یا مرورا جمالی

یادگیری یک موضوع جدید یا یک مهارت، مانند چیدن قطعات یک پازل هزار قطعه‌ای است. تصور کنید بخواهید این پازل را درست کنید ولی هیچ تصویری از چیزی که قرار است ساخته شود نداشته باشید. در این حالت شما نمی‌دانید کدام قطعه‌ها را باید در کنار هم قرار دهید چون تصویر نهایی از پازل را گم کرده‌اید. آیا می‌توانید با این پازل دست‌وپنجه نرم کنید و نهایتاً تصویر مرموز اصلی را به دست بیاورید؟ البته که می‌توانید! اما این طور به نظر می‌رسد که این کار بسیار سخت‌تر و زمان‌برتر از حالتی باشد که تصویر اصلی را داشته باشید.



دقیقا همین حالت در یادگیری یک موضوع یا مهارت جدید هم وجود دارد. اگر چشم‌پسته و بدون هرگونه دانش اولیه از موضوعاتی که قرار است یاد بگیرید دست به کار شوید، وقت و تلاش بسیار زیادی را باید صرف یادگیری کنید. در این حالت شما در حال جورکردن پازلی هستید که هیچ تصویری از حالت نهایی آن ندارید. داشتن یک دید کلی و یک تصویر اولیه از موضوع جدید، یک چارچوب برای قرار دادن مطالب جدید در مغزتان ایجاد می‌کند. اگر یادگیری را با ایجاد یک تصویر کلی از موضوع شروع کنید نه تنها فرایند یادگیری بسیار بهتر و عالی‌تر انجام

خواهد شد بلکه در بازیابی آن در آینده هم تاثیر بسیار مثبتی خواهد گذاشت.



شروع یادگیری با ایجاد تصویری کلی از موضوع، هم فرایند یادگیری را بسیار بهتر و عالی‌تر خواهد کرد، هم بازیابی آن را در آینده راحت‌تر خواهد کرد.

حال این تصویر کلی از موضوع را چگونه به دست بیاوریم؟ خوب انجام این کار بسیار ساده است شما فقط با صرف کردن زمانی برای ورق زدن و نگاه کردن سطحی به آنچه که باید یاد بگیرید به این تصویر خواهید رسید. برای مثال، قبل از شروع کلاس جدید، مطمئن باشید که حتماً نگاهی به سرفصل‌ها انداخته‌اید و متن درس را بر روی کتاب، جزوه یا هر منبع دیگر خیلی سطحی مشاهده کرده‌اید. همان‌طور که مشغول مرور مطالب جدید هستید سعی کنید روی ایجاد یک ارتباط شخصی با مطالب جدید فکر کنید و آن را مجسم کنید. هرچقدر این ارتباط قوی‌تر باشد مغز شما چرایی خواندن این مطالب را بهتر درک خواهد کرد.

در مورد دانش‌آموزان، یکی از بهترین روش‌های ایجاد تصویر کلی از موضوع جدید مرور متون درسی است، که قرار است آن را در کلاس بخوانید. من پیشنهاد می‌کنم حدود ده الی پانزده دقیقه قبل از شروع

کلاس را به این کار اختصاص دهید. البته لازم نیست خیلی روی زمان‌بندی آن حساس باشید، حتی در شب قبل از شروع کلاس هم می‌توانید این مرور را انجام دهید اما بهتر است که کمی قبل از شروع کلاس باشد.

اگر موضوع درس جدید، یک متن مشخصی دارد می‌توانید همان متن را یک بار بخوانید، همچنین می‌توانید از منابع دیگری غیر از کتاب درسی‌تان نیز برای مرور قبل از کلاس استفاده کنید مثلاً به یک وب سایت در رابطه با آن موضوع، سر بزنید. هزاران مطلب و موضوع در اینترنت به صورت پاورپوینت، پی‌دی‌اف، سئوالات امتحانی، فیلم و غیره وجود دارد که می‌توانید به صورت رایگان از آنها استفاده کنید. همچنین وبسایت‌هایی نظیر وب‌یاد^۱، مکتب‌خونه^۲، آپارات^۳ و غیره دارای فیلم‌های آموزشی بسیار مفیدی در موضوعات متنوع، به زبان فارسی هستند که می‌توانید از آنها استفاده کنید.

^۱ - webyad.com

^۲ - maktabkhooneh.org

^۳ - apparat.com

هنگام بررسی منابع اینترنتی این نکته را در نظر داشته‌باشید که در اینترنت هر کسی می‌تواند هر مطلبی قرار دهد بنابراین اینکه شما مطلبی را از اینترنت به‌دست آورده‌اید دلیل بر درست‌بودن آن نیست و ممکن است آن مطالب کاملاً اشتباه باشند. همچنین استفاده از مطالب ویکی‌پدیا باید کاملاً با احتیاط باشد، چرا که می‌تواند اطلاعات نادرستی داشته‌باشد. اما منابع و وبسایت‌های بسیار معتبری هم هستند که مطالب کاملاً واقعی و صحیح قرار می‌دهند.

اگر مطلبی که قرار است تدریس شود یک فصل از کتاب است، جهت مرور این فصل از کتاب، قبل از تدریس که شامل یک بار خواندن سطحی آن می‌شود حتماً یکی دو دقیقه را به مرور اجمالی کل فصل اختصاص دهید بعد شروع به خواندن آن کنید، مثلاً عنوان فصل، سرتیترها و تصاویر آن فصل را در ابتدا نگاه کنید بعد آن را بخوانید. در این حالت ممکن است سؤالاتی در مورد درس به ذهن شما خطور کند، اغلب جواب این سؤالات را ضمن خواندن متن درس پیدا خواهید کرد.

◀ سبک‌های یادگیری دیداری، شنیداری و حرکتی

حال که یک تصویر کلی از آنچه که می‌خواهید یاد بگیرید به‌دست آوردید زمان آن فرارسیده که مشغول کار اصلی شوید و آن دانش یا مهارت

جدید را کسب کنید. برای انجام این کار، باید از مزیت‌های هر کدام از سبک‌های یادگیری استفاده کنید. مغز ما انسان‌ها، از سه روش اصلی برای به دست آوردن، پردازش و یادگیری اطلاعات جدید استفاده می‌کند: این سه روش عبارتند از: دیداری (آنچه که می‌بینیم)، شنیداری (آنچه که می‌شنویم) و حرکتی (آنچه که انجام می‌دهیم). این روش‌های یادگیری متفاوت برای مغز، به دلیل وجود سه کانال یادگیری اصلی است، که عبارتند از: دیداری، شنیداری و حرکتی که در ادامه به تشریح هر کدام از آنها می‌پردازیم.

یادگیرندگان دیداری

این دسته از افراد از طریق دیدن و مشاهده کردن، بسیار خوب یاد می‌گیرند. آنها از دیدن تصاویر، نمودارها و ویدیوها لذت می‌برند. همچنین خوانندگانی بسیار توانمند هستند که به گرامر جملات و دیکته کلمات توجه زیادی دارند. به هنگام صحبت کردن افراد، به زبان بدن آنها و حالات چهره گوینده دقت زیادی دارند.

در به خاطر آوردن مطالبی که دیده‌اند، نسبت به مطالبی که در مورد آنها شنیده‌اند، بسیار قوی‌تر عمل می‌کنند. با سروصدای محیط دچار

حواس‌پرتی نمی‌شوند، از هنرهای تصویری، بیشتر از شنیداری لذت می‌برند. هنگام مطالعه درون‌خوانی را بر صدای بلند و حرکات لب ترجیح می‌دهند. و برای به خاطر سپاری، از ارتباطات تصویری استفاده می‌کنند.



یادگیرندگان شنیداری

از طریق شنیدن و گوش دادن، بسیار بهتر یاد می‌گیرند. از مکالمات صوتی، فایل‌های شنیداری و دستورالعمل‌های شفاهی، بیشتر لذت می‌برند. بیشتر دوست دارند که مطالب درسی خود را از طریق گوش دادن یاد بگیرند تا خواندن متون کتاب درسی.

یادگیرندگان شنیداری بیشتر ترجیح می‌دهند صحبت کنند، تا اینکه چیزی را بنویسند و سروصدای محیط باعث ایجاد حواس‌پرتی در آنها می‌شود. در به خاطر آوردن مطالبی که شنیده‌اند، نسبت به مطالبی که خوانده‌اند بسیار بهتر عمل می‌کنند. از خواندن یک متن با صدای بلند لذت می‌برند و هنگام مطالعه، لب‌های خود را حرکت می‌دهند. از موسیقی و هنرهای شنیداری بیشتر از نقاشی و هنرهای تصویری لذت می‌برند. اغلب این افراد سخنرانان فصیحی هستند.



یادگیرندگان حرکتی

این دسته از افراد از طریق انجام دادن کارهای عملی، بهتر یاد می‌گیرند. از اجرای عملی کارها، حرکت کردن، لمس کردن و تجربه‌هایی که مستقیماً با حس کردن و لمس کردن در ارتباط است لذت می‌برند و از همین راه‌ها هم بهتر یاد می‌گیرند.



تمایل زیادی به صحبت کردن دارند و هنگام صحبت کردن با شخص دیگری، بسیار به او نزدیک می‌شوند و برای بیان توجه خود دیگران را لمس می‌کنند. آنها چیزهایی را خوب به خاطر می‌آورند که همراه با یک تجربه کار عملی و فیزیکی بوده باشد. در ورزش کردن معمولاً خوب

هستند و به هنگام صحبت کردن، از حرکات دست زیاد استفاده می‌کنند و معمولاً برای مدت زیادی نمی‌توانند در یک جا بنشینند.

با این فرض که شما سبک یادگیری خود را می‌دانید، در این مرحله باید عادات مطالعه و یادگیری خود را با این روش یادگیری مطابقت دهید. در ادامه یک سری تکنیک‌ها و عاداتی که مربوط به هر کدام از این روش‌ها است معرفی شده است. سعی کنید به هنگام مطالعه و یادگیری، برخی از این تکنیک‌ها را به کار ببرید تا مطالعه شما بازدهی بسیار بیشتری نسبت به قبل داشته باشد.



◀ استراتژی دیداری

یکی از بهترین استراتژی‌های یادگیری دیداری و در کل یکی از بهترین تکنیک‌های یادگیری، استفاده از نقشه ذهنی است. نقشه ذهنی با نام نقشه یادگیری هم خوانده می‌شود که توسط تونی بوزان ایجاد شده است. نقشه ذهنی، یک نمایش تصویری از موضوعاتی است که در آن، ارتباط موضوعات مختلف با هم به خوبی نمایش داده می‌شود.

برای ایجاد نقشه ذهنی، موضوع اصلی را در وسط صفحه رسم کنید (صفحه را در حالت افقی قرار دهید تا فضای کافی برای رسم داشته باشید). موضوعات اصلی با استفاده از کلمات کلیدی، عبارات کلیدی و یا تصاویر مشخص می‌شوند. از هر موضوعی یک خط به سمت موضوع مرتبط با آن رسم می‌کنید. از هر موضوع هم می‌توان شاخه‌هایی جدا کرد و یک سری موضوعات فرعی تر و جزئی تر را به آن وصل نمود. همان‌طور که شاخه‌ها و زیرشاخه‌ها را رسم می‌کنید زیر کلمات خط بکشید و با حروف ضخیم آنها را نمایش دهید. از علائم و نشانه‌ها، تصاویر، رنگ‌های روشن برای نشان دادن موضوعات مهم‌تر استفاده کنید. خلاقیت به خرج دهید و نقشه ذهنی مربوط به خود را ایجاد کنید. هرچقدر بیشتر روی نقشه‌های ذهنی بیشتر تمرین کنید، بهتر می‌توانید آنها را رسم کنید. از این نقشه‌های ذهنی که ایجاد کرده‌اید می‌توانید برای مرورهای بعدی استفاده زیادی ببرید. یکی از بهترین نرم‌افزارها برای رسم

نقشه ذهنی که با زبان فارسی هم بسیار سازگار است نرم افزار MindMapper می باشد.

در ادامه برخی استراتژی های دیگر مربوط به یادگیری دیداری معرفی شده است:

- در کلاس در مکانی بنشینید که به آسانی معلمتان را ببینید.
- برای جزئیات یادداشت برداری از رنگ های مختلف استفاده کنید.
- برای استفاده از رنگ ها از کدگذاری مربوط به خودتان استفاده کنید (مثلا من در علامت گذاری، از رنگ قرمز برای مطالبی که هنوز جای سؤال هستند و از رنگ سبز برای مطالبی که خوب فهمیده ام استفاده می کنم)
- به هنگام مطالعه حتما یک مایک فوسفری یا چیزی شبیه آن برای هایلایت کردن مطالب مهم همراه داشته باشید.
- تصاویر و نمودارهای کتاب را به دقت مشاهده کنید.
- برای خلاصه سازی متون خوانده شده، از چارت، نمودار و گراف استفاده کنید.
- از فایل های چند رسانه ای نظیر ویدیوها و انیمیشن های کامپیوتری استفاده کنید.
- آنچه را که خوانده اید در ذهن خود تصویرسازی کنید.

◀ استراتژی شنیداری

یکی از بهترین استراتژی‌های یادگیری، یادگیری جمعی است. این نوع از یادگیری مخصوصا برای یادگیرندگان شنیداری بسیار سودمند است. یک گروه مطالعاتی، با افرادی که در زمینه درسی شما، مطالعه می‌کنند تشکیل دهید و در مورد ایده‌ها و مطالبی که یاد گرفته‌اید با هم بحث کنید. هرکدام از افراد گروه آنچه را که یاد گرفته‌اند برای همدیگر توضیح دهند. اگر نتوانید آنچه را که یاد گرفته‌اید برای دیگران توضیح دهید، حتماً آن موضوع را یاد نگرفته‌اید. بعد از آنکه دسته‌جمعی یک موضوع را مطالعه کردید، از همدیگر سؤال بپرسید تا مطالب خوانده‌شده مجدداً مرور شود. یادگیری دسته‌جمعی، علاوه بر اینکه بسیار کاربردی و مفید است، اغلب بسیار مفرح و لذت‌بخش هم خواهد بود.

برخی استراتژی‌های مرتبط با یادگیری شنیداری در ادامه ذکر شده است:

● در طول کلاس، سؤالات زیاد بپرسید.

● در همه بحث‌های کلاسی، حضور فعال داشته باشید.

- در یک مکان آرام و به دور از سروصداهاى مزاحم، مطالعه کنید.
- به هنگام حفظ مطلبی، آن را با صداهاى موزیکال بخوانید و حفظ کنید.
- با صدای بلند بخوانید (هرچه نمایشی تر و احساسی تر باشد بهتر است).
- خلاصه مطالب درسی را به صورت صوتی ضبط کنید و برای مرور به آن گوش دهید.

◀ استراتژی حرکتی

- شاه کلید یادگیری در یادگیرندگان حرکتی، فعال بودن و به صورت فیزیکی درگیر بودن در جریان یادگیری است. برخی استراتژی‌های مربوط به این نوع یادگیری در ادامه آمده است:
- در کلاس یادداشت برداری کنید، سپس در خانه آن را بازنویسی کنید.
 - کتاب درسی را بخوانید.
 - بعد از مطالعه و یادگیری هر پاراگراف، یک تیک در انتهای آن قرار دهید تا نشان دهد که آن بخش را یاد گرفته‌اید.
 - نکات کلیدی و اصلی متن را بر روی یک سری فلش کارت بنویسید و

یک ترتیب منطقی به آنها بدهید.

- به هنگام خواندن یا گوش دادن به مطالب درسی، قدم بزنید.
- اگر نشسته درس می‌خوانید زودبه‌زود محل نشستن خود را تغییر دهید.
- زمان‌های استراحت بیشتری بین مطالعه قرار دهید.
- برای به خاطر سپاری موضوعی، سعی کنید به آن جنبه احساسی بدهید.
- به هنگام مطالعه، جهت تمرکز بیشتر آدامس بجوید.

با هر کدام از این استراتژی‌هایی که معرفی شد تمرین کنید، ببینید با کدام یک از آنها بیشتر سازگاری دارید و از انجام آن لذت بیشتری می‌برید. به عنوان یک قاعده کلی، شما باید برای مطالعه و یادگیری هر موضوعی، ترکیبی از این تکنیک‌ها را استفاده کنید. به دلیل اینکه مغز ما هر کدام از اطلاعات دیداری، شنیداری و حرکتی را در بخش‌های جداگانه‌ای ذخیره می‌کند، هرچقدر به هنگام یادگیری، حس‌های بیشتری را درگیر کنیم در درازمدت بازیابی آن ساده‌تر و سریع‌تر خواهد بود.

در حالت ایده‌آل، شما باید از هرکدام از حالت‌های یادگیری، یک‌سری تکنیک‌ها را به هنگام مطالعه استفاده کنید. ترکیب این تکنیک‌ها می‌تواند چیزی شبیه این حالت باشد که: مطلب درسی را بخوانید و آن را تصویرسازی کنید (دیداری)، خلاصه‌ای از آنچه که یاد گرفته‌اید را ضبط کنید و دوباره به آن گوش دهید (شنیداری) و نکات کلیدی و اصلی متن را برروی یکسری فلاش کارت بنویسید و یک ترتیب منطقی به آنها بدهید (حرکتی). من پیشنهاد می‌دهم سه یا چهار تکنیک مربوط به سبک یادگیری خود و از هر کدام از دو کانال دیگر، دو تکنیک را انتخاب کنید. تمرکز اصلی شما برروی تکنیکی باشد که در آن از همه قوی‌تر هستید، و همیشه به هنگام یادگیری از ترکیبی از تکنیک‌ها مربوط به هر سه دسته از روش‌های یادگیری استفاده کنید.



ترکیب تکنیک‌های هر سه استراتژی دیداری، شنیداری و حرکتی به هنگام مطالعه، باعث ایجاد یادگیری عمیق و موثر می‌شود که بازیابی آن هم بسیار راحت خواهد بود.

◀ هوش‌های چندگانه

هر کسی یک نابغه است. اما اگر از یک ماهی انتظار داشته باشید که از یک درخت بالا رود، تمام عمر خود را با این احساس سپری می‌کند که او یک احمق است. (آلبرت اینشتین)

پروفسور هوارد گاردنر استاد دانشگاه هاروارد، در کتاب پرفروش خود با نام قالب مغزی نظریه «هوش‌های چندگانه» را مطرح کرده است. این تئوری بیان می‌کند که هوش یک مقدار ثابت نیست که با یک عدد مثل ضریب هوشی یا آی کیو سنجیده شود، بلکه هوش مجموعه‌ای از مهارت‌ها است که می‌تواند در اثر استفاده کم یا زیاد از آن، مقدارش تغییر کند. پروفسور هوارد گاردنر هوش را به صورت «توانایی برای حل مساله یا ساخت یک محصول که در یک سازمان یا اجتماع حائز اهمیت است» توضیح می‌دهد. در این کتاب هفت نوع هوش متمایز از هم معرفی شده است. در سال ۱۹۹۶، او هشت نوع هوش دیگر را به این هفت نوع قبلی اضافه کرد. در ادامه مروری بر این هشت نوع هوش اضافه شده، خواهیم داشت.

هوش کلامی یا زبانی

توانایی برقراری ارتباط با استفاده از کلمات، هوش کلامی نامیده می‌شود. افراد دارای هوش بالایی کلامی، به روانی صحبت می‌کنند و در

نوشتن قوی هستند. این افراد، یادگیری از روی کتاب را دوست دارند و می‌توانند مطالب یادگرفته‌شده را با کلمات خود بنویسند. دایره لغات بسیار وسیعی دارند و در تشریح وقایع برای دیگران توانمند هستند.

هوش ریاضی یا منطقی

توانایی محاسبه کردن و تفکر به صورت گام‌به‌گام و مرحله به مرحله، هوش ریاضی و منطقی نامیده می‌شود. افراد دارای هوش بالایی منطقی، در کار کردن با سیستم‌ها و اعداد قوی هستند. این افراد معمولاً از حل مساله و جدول لذت می‌برند، و در تشخیص الگوها و ارتباط بین اشیا قوی هستند.

هوش دیداری یا تجسمی

توانایی در تصویرسازی و تجسم اشکال، هوش دیداری نامیده می‌شود. افراد دارای هوش بالایی دیداری، با چشم ذهن خود، در تجسم نتایجی که قرار است در آینده اتفاق بیافتد قوی هستند. این افراد، یادگیری از طریق فیلم و ویدیو را بیشتر دوست دارند و اغلب چیزهایی را می‌بینند که دیگران متوجه آن نمی‌شوند.

هوش موسیقایی

توانایی ایجاد و تفسیر موسیقی، هوش موسیقایی نامیده می‌شود. افراد با هوش بالایی موسیقایی، احساس خوبی نسبت به ریتم و آهنگ دارند و درک بسیار بالایی از موسیقی دارند. آنها اغلب، خوب آواز می‌خوانند، یک آلت موسیقی می‌نوازند، به آسانی آهنگ یک ترانه را تکرار می‌کنند و از موسیقی و صداها طبعیت نظیر صدای امواج دریا لذت می‌برند.

هوش بدنی یا حرکتی

توانایی بیان ایده‌ها و حل مسائل از طریق مهارت‌های بدنی، هوش بدنی یا حرکتی نامیده می‌شود. افراد با هوش بالایی بدنی، دارای هماهنگی و زبردستی بالایی در حرکات بدنی هستند. این افراد اغلب ورزش می‌کنند، کارهای هنری انجام می‌دهند، از فعالیت‌های یادگیری با دست لذت می‌برند و برای پی‌بردن به مکانیسم عملکرد یک شی، قطعات آن را از هم باز می‌کنند.

هوش جمعی

توانایی برقراری ارتباط موثر و همکاری عالی در گروه، هوش جمعی نامیده می‌شود. افراد دارای هوش بالای جمعی، نسبت به وضعیت روحی دیگران حساس هستند و در شناسایی احساسات دیگران قوی هستند. این افراد معمولاً به دیگران احساس آرامش و راحتی می‌دهند و در فعالیت‌های اجتماعی و کلوب‌ها شرکت فعال دارند. از کار کردن با دیگران لذت می‌برند و در کارهایی نظیر انتقال فکر و هیپنوتیزم و درک عواطف دیگران قوی هستند.

هوش درون فردی

توانایی در درک و کنترل رفتار و احساسات عمیق خود، هوش درون‌گرایی نامیده می‌شود. افراد دارای هوش بالای درون‌گرایی، استقلال دارند و در تحلیل رفتار خود ماهر هستند. این افراد اغلب ساکت به‌نظر می‌رسند و به‌هنگام کار کردن، حریم خصوصی دارند، برای آینده خود اهدافی دارند و به راحتی می‌توانند اهداف و تصمیماتشان را برای دیگران تشریح کنند.

هوش طبیعت‌گرایی

توانایی در حس کردن الگوها و ارتباط با پدیده‌های طبیعی، هوش طبیعت‌گرایی نامیده می‌شود. افراد با هوش بالای طبیعت‌گرایی، احساسی بسیار قوی، نسبت به طبیعت دارند و در طبقه‌بندی حیوانات و گیاهان بسیار قوی هستند. این افراد اغلب در برابر طبیعت مطیع هستند و از سپری کردن وقت خود در طبیعت لذت می‌برند.

اغلب افراد در برخی از این هوش‌ها از دیگران برتر و بهتر هستند. برای اینکه به صورت تقریبی میزان هوش خود را در هر دسته بسنجید، می‌توانید در گوگل جستجویی با عنوان «تست هوش‌های چندگانه» انجام دهید.

یکی از مشکلاتی که در سیستم آموزشی ما وجود دارد این است که مطالب درسی عموماً حول و حوش دو مورد از این هوش‌ها تدریس می‌شود: این دو هوش عبارتند از: هوش زبانی و هوش ریاضی. اگر شما در یکی از هوش‌های دیگر، غیر از این دو مورد قوی باشید، فرصت خوبی برایتان فراهم می‌شود که فضای رسمی یادگیری کلاس درس را به چالش بکشید.

خبر خوب این است که اصلاً اهمیتی ندارد که چه مواردی در مدرسه تدریس می‌شود، شما خودتان تصمیم می‌گیرید که با این نوع

تدریس و مواد درسی، چگونه برخورد کنید. در ادامه برخی از انواع استراتژی‌های یادگیری مربوط به هر یک از این هوش‌ها آمده است.

استراتژی هوش کلامی یا زبانی

- مطالب درسی را با کلمات و انشای خودتان، دوباره بیان کنید.
- خلاصه‌ای از تمام بخش‌های مهم درس، ایجاد کنید و آن را با صدای بلند و با تن صداهای مختلف برای خود بخوانید. (حالت خشم، ناراحتی، خوشحالی و تعجب)
- در رابطه با موضوع، یک مقاله برای روزنامه یا مجله تهیه کنید و آن را کامل توضیح دهید.

استراتژی هوش ریاضی یا منطقی

- موضوعات اصلی را در یک لیست مرتب قرار دهید.
- یک فلوچارت یا نمودار زمانی از موضوعات تهیه کنید.
- اعتبار موضوع خوانده شده را زیر سؤال ببرید. می‌توانید این سئوالات را بپرسید:

- این موضوع یک قضیه است یا یک فرضیه اثبات نشده؟

- چه فرض‌هایی در این نوشته وجود دارد؟
- شواهد وجود این ادعا کدام‌ها هستند؟
- چه مثال یا مدارک دیگری برای این ادعا وجود دارد؟
- از این اطلاعات چه نتیجه‌ای می‌توانم به‌دست بیاورم؟

استراتژی هوش دیداری یا ذهنی

- یک نقشه یادگیری ایجاد کنید.
- مطالب را در چشم ذهن خود تصویرسازی کنید.
- در ذهن خود یک گزارش تلویزیونی از موضوع تهیه کنید.
- یک پوستر یا فایل ویدیویی از موضوع تهیه کنید.

استراتژی هوش موسیقایی

- یک خلاصه آهنگین و ریتمیک از موضوع تهیه کنید.
- به‌هنگام مطالعه به موسیقی کلاسیک گوش دهید.

استراتژی هوش بدنی یا حرکتی

- یادداشت‌های خود را بروی فلاش کارت بنویسید و سپس یک ترتیب

منطقی به آنها بدهید.

● یک مدل از موضوع بسازید.

● آنچه را که یاد گرفته‌اید در عمل پیاده‌سازی کنید.

استراتژی هوش جمعی

● در باره آنچه که یاد گرفته‌اید، با دیگران بحث کنید.

● کسی را پیدا کنید که در آن موضوع از شما پیشتر می‌داند و از او سؤال بپرسید.

● یادداشت‌های خود را با یادداشت‌های دیگران مقایسه کنید.

● موضوعات خوانده‌شده را برای شخص دیگری تدریس کنید.

استراتژی هوش درون فردی

● اهمیت مطالعه آن موضوع را برای خود پیدا کنید و آن را به دانسته‌های قبلی خود ربط دهید.

● در مورد افرادی که درگیر این موضوع هستند مطالعه کنید.

● یک مجله برای خود بسازید و افکار خود را در مورد آنچه که یاد گرفته‌اید در آن وارد کنید.

استراتژی هوش طبیعت‌گرایی

- آیا هیچ توجیه اجتماعی و طبیعی در مورد آنچه که یاد می‌گیرم وجود دارد؟ اگر دارد کدام‌ها هستند؟
- آیا این موضوع می‌تواند برای حل یک مشکل محیطی یا اجتماعی مفید باشد؟
- این مباحث چگونه می‌توانند بر نسل‌های آینده تاثیرگذار باشند؟
- آیا این موضوع می‌تواند منجر به این شود که من بتوانم کاری انجام دهم؟

صرف‌نظر از اینکه کدام‌یک از این هشت هوش در شما قوی‌تر است، اگر هنگام یادگیری سعی کنید از تمامی این هوش‌ها استفاده کنید، میزان یادگیری‌تان به‌شدت افزایش خواهد یافت. در حالت ایده‌آل، باید از تمامی هشت هوش خود، در فرایند یادگیری بهره ببرید. هرچند ممکن است این کار برای تمامی موضوعات امکان‌پذیر نباشد، اما هر چه بیشتر این هوش‌ها درگیر یادگیری شوند، نتیجه مطلوب‌تر و ماندگارتر خواهد شد.

هرکدام از تکنیک‌های ذکرشده در بالا را امتحان کنید ببینید کدام‌یک در مورد شما نتیجه بهتری خواهد داشت. فرایند یادگیری

هرکسی با دیگری متفاوت است و فقط خودتان می‌توانید بهترین روش یادگیری خود را به دست‌آورید. یافتن بهترین روش یادگیری توسط خودتان، یک مهارت است که نیازمند تلاش و تمرین بسیار است.

یکی از بهترین روش‌های استفاده از اطلاعات ارائه‌شده در مورد روش‌های یادگیری و هوش‌های چندگانه این است که «جعبه ابزار یادگیری» شخصی خود را ایجاد کنید و از این جعبه ابزار برای یادگیری‌های خود استفاده کنید. فقط به خاطر داشته‌باشید که فرایند یادگیری را با ایجاد یک تصویر کلی از موضوع شروع کنید و از تکنیک‌ها و استراتژی‌های مختلف، در هر زمانی برای یادگیری استفاده کنید. اگر شما از این جعبه ابزار به درستی استفاده کنید و همیشه آن را همراه خود داشته باشید قادر خواهید بود که هر چیزی را سریع و درست یاد بگیرید.



توانایی‌های شما در هر سطحی که باشد، قطعا پتانسیل‌های شما بالاتر و بیشتر از آن چیزی است که در تمام طول عمرتان استفاده می‌کنید. (جیمز مک کی)



فصل پنجم

تثبیت یادگیری



مقدمه

بعد از به‌دست‌آوردن دانش و مهارت مربوطه، مرحله بعدی در یادگیری پیشرفته، این است که مطمئن شویم اطلاعات یادگرفته‌شده در حافظه بلندمدت ما جای گرفته‌است. اگر مطلب جدیدی یاد بگیریم اما نتوانیم آن را بازیابی کنیم احساس ناخوشایندی خواهیم داشت. خبر خوب این است که حافظه همه ما از قبل عالی است. اگر فکر می‌کنید که حافظه شما ضعیف است، چند لحظه به انبوهی از کلمات، حقایق، تصاویر و دیگر چیزهایی فکر کنید که در ذهن‌تان وجود دارد.

در حقیقت، هیچ چیزی تحت عنوان حافظه خوب یا حافظه بد نداریم بلکه چیزی که مهم است حافظه آموزش دیده و آموزش ندیده است. آقای «جوشا فویر» نویسنده کتاب «قدم زدن در ماه با انیشتین» یک روز تصمیم می‌گیرد که برای مسابقه قهرمان حافظه در آمریکا آموزش ببیند. جوشا فکر می‌کند که حافظه‌اش ضعیف است، اما او بعد از فقط یک سال آموزش، در مسابقه قهرمان حافظه آمریکا، برنده شد. داستان جوشا یک داستان استثنایی نیست. هر کسی می‌تواند حافظه‌اش را تقویت کند. تمام آن چیزی که نیاز دارید تمرین و تکنیک درست است. در ادامه یازده تکنیک معرفی شده‌است که از طریق آنها می‌توانید حافظه بلندمدت خود را تقویت کنید.

◀ تکنیک شماره یک: تصمیم بگیرید که به خاطر

بسپارید

اغلب اوقات ما فقط به این خاطر چیزی را فراموش می‌کنیم چون در لحظه دریافت آن، هرگز به فکر ثبت آن در حافظه خود نبودیم. چند بار تا حال این اتفاق افتاده است که برای اولین بار کسی را ملاقات کرده‌اید و بعد از چند دقیقه یا حتی چند ثانیه، اسم آن شخص را فراموش کرده‌اید؟ چگونه این امر ممکن است؟ مهم‌ترین دلیل رخ دادن این اتفاق این است که شما هرگز سعی نکرده‌اید نام آن شخص را در حافظه خود ذخیره کنید. از این به بعد به محض اینکه یک اطلاعات جدید نظیر نام شخصی را به دست آوردید، آگاهانه تصمیم بگیرید که آن را به خاطر بسپارید. ساده‌ترین نتیجه آگاهانه تصمیم گرفتن، جهت به خاطر آوردن موضوعی این است که احتمال به خاطر آوردن آن به شدت بالا می‌رود. هرچقدر بیشتر این کار تکرار شود، احتمال به خاطر آوردن بیشتر می‌شود.

حال که صحبت از به خاطر سپاری نام افراد شد اجازه دهید سه مرحله خیلی ساده را در انجام این کار به شما معرفی کنیم که از این به بعد در ملاقات با اشخاص جدید می‌توانید به کار ببرید:

- ۱- یک نشانه‌ای در صورت شخص در نظر بگیرید.
 - ۲- نام شخص را به عنوان یک تصویر صدا دار تجسم کنید.
 - ۳- این دو تصویر را به صورت یک تصویر مضحک، غیر معمولی، غیرواقعی و متحرک با هم ترکیب کنید.
- حال یک مثال را به همین شیوه با هم بررسی می‌کنیم تا این تکنیک بهتر در ذهن ماندگار شود:

فرض کنیم شما در یک مهمانی با شخصی ملاقات می‌کنید به نام شاهین

● یک نشانه در صورت این شخص، در نظر بگیرید. مثلاً ابرویش را برای این کار انتخاب کنید.

● نام آن شخص را به صورت یک تصویر صدا دار مجسم کنید. مثلاً یک پرنده شاهین که در حال پرواز است

● حال فرض کنید یک پرنده شاهین در وسط دو ابروی این شخص در حال پرواز است و به جای بال زدن، ابروهای این شخص در حال باز و بسته شدن است. هر چقدر این تصویر را با جزئیات بیشتر و دقیق‌تری تجسم کنید، احتمال به خاطر سپردن آن بیشتر خواهد بود.

مثالی دیگر:

شما با ثریا خانم در یک کافی شاپ ملاقات می‌کنید.

- یک نشانه در صورت او انتخاب می کنید، مثلاً بر حسب اتفاق بینی ثریا خانم یک ذره کج است.
- نامش را با این مصرع شعر که «تا ثریا می رود دیوار کج» مجسم کنید.
- حال هر موقع ثریا خانم را دیدید و کجی بینی اش را مشاهده کردید، ناخودآگاه یاد این مصرع شعر می افتید که می گوید «تا ثریا می رود دیوار کج»

دقت داشته باشید که در تصویرسازی ها و انتخاب نشانه ها هیچ محدودیتی ندارید، چون این تصورات فقط در ذهن شما خواهد بود و کسی قرار نیست از آنها مطلع شود.

◀ تکنیک شماره دو: ارتباط

یکی از راه های تقویت حافظه، ایجاد ارتباط است. اگر یک ارتباط قوی بین موضوع جدید و موضوع قدیمی تری که قبلاً در حافظه تثبیت شده است ایجاد کنید، آن موضوع خیلی بهتر در حافظه ماندگار می شود. ایجاد ارتباط، باعث می شود موضوع جدید برای مغز، معنا پیدا کند و مغز زمانی چیزها را خوب به یاد می آورد که آنها را برای خود معنی دار کرده باشد. پس یکی از کلیدهای ایجاد حافظه بلندمدت این است که عمداً بین موضوعات جدیدی که یاد می گیریم و موضوعات قدیمی تر،

اتصال ایجاد کنیم. هرچقدر این اتصالات بیشتر باشد برای ماندگارتر شدن اطلاعات جدید مفیدتر است.

اجازه دهید یک آزمایش سریع انجام دهیم. همین الان چشمان خود را ببندید و به مدت دوازده ثانیه درمورد رنگ زرد و هر شی زردرنگی فکر کنید. اگر آماده هستید شروع کنیم...

آیا درمورد اشیا زرد رنگ فکر کردید؟ خوب حال اجازه دهید کمی در مورد «شبکه‌های عصبی» توضیح دهیم. در این آزمایش برخی اشیا زرد رنگ که احتمالا به آنها فکر کرده‌اید و آنها را به رنگ زرد متصل کرده‌اید شامل خورشید، تاکسی، توپ تنیس و لیمو ترش بوده‌است. در این حالت در داخل مغز شما، بین نورون‌هایی که محل ذخیره عناصر خورشید، تاکسی، توپ تنیس و لیموترش هستند به صورت فیزیکی یک ارتباط ایجاد شده‌است. این شبکه، همان شبکه عصبی است، یعنی یک گروه از نورون‌ها که یک ارتباط مشترک دارند (در این آزمایش تمام اشیا زرد رنگ) و در نتیجه یک ارتباط فیزیکی هم بین آنها به وجود آمده‌است.

به عنوان یک دانش‌آموز، وقتی که اطلاعات جدید را به اطلاعات قدیمی‌تر متصل می‌کنید، به صورت فیزیکی نورون‌ها را در یک شبکه عصبی به هم متصل می‌کنید. همچنانکه ارتباطات بیشتری می‌سازید در همان حال اتصالات بیشتری هم بین نورون‌ها ایجاد می‌شود. این کار

باعث عمیق تر شدن یادگیری می شود و به راحتی می توان آن را از حافظه بلندمدت بازیابی کرد.



اتصال عمده اطلاعات جدید به اطلاعات قدیمی، باعث ایجاد ارتباط می شود و بازیابی آن از حافظه را آسان تر می کند.

◀ تکنیک شماره سه: ایجاد حافظه چند حسی به

صورت عمده

اغلب افراد به صورت زیر اطلاعات را بازیابی خواهند کرد:

- ۲۰٪ آنچه که خوانده اند.
- ۳۰٪ آنچه که شنیده اند.
- ۴۰٪ آنچه که دیده اند.
- ۵۰٪ آنچه که می گویند.
- ۶۰٪ آنچه که انجام می دهند.
- ۹۰٪ آنچه می بینند، می شنوند و می گویند یا انجام می دهند.

اگرچه اعداد بالا به صورت علمی کاملاً دقیق نیستند، اما در حالت کلی و در زندگی روزمره، اغلب شاهد این حالت ها هستیم. هرچه در یادگیری اطلاعات جدید، از حس های بیشتری استفاده کنیم، احتمال

به خاطر آوردن آن اطلاعات بیشتر خواهد بود. دلیل این امر این است که مغز اطلاعات مربوط به هر حس (دیداری، شنیداری و حرکتی) را در بخش‌های متفاوتی نگهداری می‌کند. هرچه قسمت‌های بیشتری از مغز درگیر نگهداری اطلاعات بخصوصی شوند، بازیابی آن اطلاعات در آینده راحت‌تر و سریع‌تر خواهد بود.

اگر می‌خواهید یک حافظه بلندمدت قوی بسازید، به صورت عمدی تلاش کنید تا حس‌های بیشتری را درگیر یادگیری کنید. از تکنیک‌های مطرح‌شده در فصل قبل که شامل درگیرکردن حس‌های خواندن، شنیدن، دیدن، گفتن و انجام‌دادن بود بهره بگیرید. همان‌طور که گفته شد تمرکز اصلی تان بر روی تکنیکی باشد که بیشتر از همه در آن موفق هستید، اما هرگز از استفاده از تکنیک‌های دیگر هم غافل نشوید.



هرچقدر حس‌های بیشتری درگیر یادگیری کنید بازیابی و ماندگاری آن قوی‌تر خواهد شد.

◀ آزمایش حافظه

قبل از ادامه بحث و بیان دو تکنیک دیگر، اجازه دهید یک آزمایش ساده انجام دهیم. لطفاً نگران نباشید و حس ترس را به آمیگدالا (یادتان مانده آمیگدالا چی بود؟) منتقل نکنید. این یک آزمایش ساده است که برای تشریح دو تکنیک بعدی از نتایج آن استفاده می‌کنیم. برای انجام این تمرین، به این وسایل نیاز دارید: یک تایمر زمان، یک صفحه کاغذ و یک خودکار یا مداد. چرا همین الان این وسایل را آماده نمی‌کنید تا آزمایش را به خوبی انجام دهیم. من منتظر می‌مانم تا برگردید.

خوب خوش آمدی، دلم برات تنگ شده بود. (:

در صفحه بعدی، بیست کلمه متفاوت وجود دارد. بعد از اینکه صفحه را ورق زدید، فقط ۴۱ ثانیه فرصت دارید تا از این بیست کلمه، هر تعداد که می‌توانید حفظ کنید. وقتی زمان ۴۱ ثانیه تمام شد، قلم و کاغذ را بردارید و هر چقدر از این کلمات را که توانستید حفظ کنید در برگه کاغذ یادداشت کنید. وقتی کارتان تمام شد، به ادامه تکنیک‌ها در صفحه بعد بروید تا ببینید که چه اتفاقی افتاده است. اگر آماده‌اید به صفحه بعد می‌رویم:

سیب	کفش	یخ	آفتاب
سرزمین	کتاب	شمشیر	ماشین
چراغ مطالعه	فرش	اکسیژن	هواپیما
مهربانی	بهار	آسانسور	پنجره
لپ‌تاپ	آسفالت	درخت	سماور

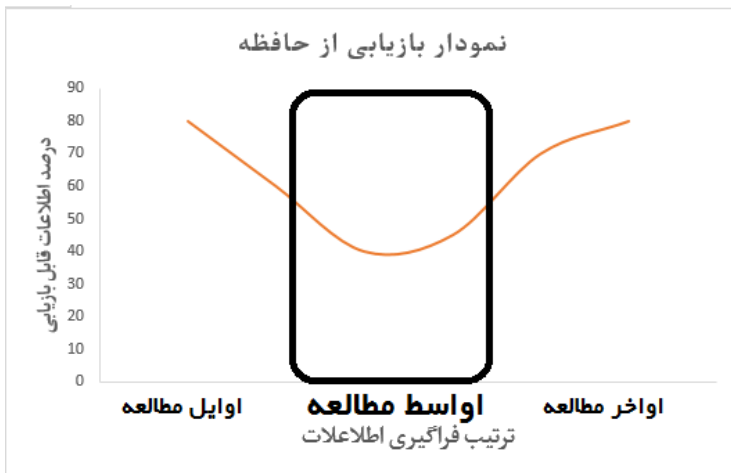
خوب، چکار کردید؟

چه تعداد از این ۲۰ کلمه را در ۴۱ ثانیه حفظ کردید؟

اگر شما هم مثل اکثر افراد باشید، به سختی توانسته‌اید حتی نصف این کلمات را هم بازایی کرده باشید. اکثر افراد در این آزمایش کلماتی که روی کاغذ می‌نویسند اغلب شامل کلمات سیب، اکسیژن و سماور است. اما چرا این سه کلمه در لیست بازایی اغلب افراد مشترک است؟ در دو تکنیک بعدی جواب این سؤال را خواهیم دید.

◀ تکنیک شماره چهار: استراحت منظم داشته باشید.

دلیل اینکه اکثر افراد کلمات سیب و سماور را به خاطر می‌آورند به خاطر ترتیبی است که در لیست داشته‌اند. اینکه ما با چه ترتیبی اطلاعات را یاد می‌گیریم بر روی بازایی و به خاطر سپاری آن در آینده تاثیر دارد. این قضیه تحت عنوان «تاثیر تقدم و تاخر اطلاعات» نام‌گذاری شده است. این تاثیر که برای اولین بار توسط «هرمن ایبنگوس» در سال ۱۸۸۰ مطالعه شد، بیان می‌کند که انسان‌ها میل دارند در یک لیست، عبارت‌های ابتدا و انتها را بهتر به خاطر بسپارند. این عبارت به صورت نموداری در زیر نمایش داده شده است. این نمودار درصد کلمات بازایی شده بر اساس تابعی از زمان وقوع آنها را در لیست نشان می‌دهد.



تأثیر تقدم و تاخر فقط برای حفظ کردن لیستی از کلمات نیست، بلکه مطالبی را هم در بر می‌گیرد که طی یک کلاس درس یا یک جلسه یادگیری روی می‌دهد. به این صورت که اغلب مطالب ابتدا و انتهای جلسه، خوب به خاطر سپرده می‌شود. این جمله به این معنی است که اگر ما بخواهیم جریان یادگیری را در حالت بهینه قرار دهیم تا بازیابی آن راحت باشد، باید کلاس درس یا جلسه یادگیری را به تعداد زیادی زمان‌های شروع و پایان تقسیم کنیم. اما چگونه می‌توانیم این کار را انجام دهیم؟ این کار با قرار دادن زمان‌های استراحت در بین جلسات یادگیری امکان‌پذیر است.

هنگام مطالعه بهتر است که زمان‌های طولانی را به جلسات کوچک‌تری تقسیم‌بندی کنید. و بین هر جلسه استراحت کوتاهی

داشته باشید. به صورت کلی می‌توانید هر ۴۵ دقیقه یک‌بار زمان استراحت برای خود تعیین کنید. استراحتی بین ۵ تا ۱۰ دقیقه که در آن زمان کلاً به استراحت می‌پردازید و نه اینکه مشغول انجام کار دیگری باشید، یا به مطالعه موضوعی دیگر مشغول شوید. بلند شوید و بدن‌تان را حرکت دهید، حرکات کششی انجام دهید، آب بخورید یا یک ماده غذایی سبک میل کنید.

به عنوان یک دانش‌آموز لازم است این را بدانید، که اگر در بین یادگیری، زمان‌های استراحت بیشتری قرار دهید، بسیار بهتر می‌توانید یاد بگیرید.

◀ تکنیک شماره پنج: اطلاعات را برجسته‌سازی کنید

شرط می‌بندم که شما خودتان هم می‌دانستید که چرا کلمه اکسیژن را خیلی خوب به خاطر سپردید. دلیلش این است که این کلمه نسبت به بقیه متمایزتر بود.

توانایی تشخیص و توجه به چیزهای متمایز و برجسته در بین انبوهی از اشیا، یک مهارت حیاتی از زمان‌های ماقبل تاریخ است که هنوز هم در انسان‌ها وجود دارد. به این ترتیب مغز ما نسبت به تفاوت‌ها، بسیار حساس می‌شود. اطلاعاتی که به هر شکلی از بقیه متمایز

می‌شوند، توجه ما را به سمت خود جلب می‌کنند. این اطلاعات می‌تواند در مورد معرفی یک حیوان باشد یا یک سری لغات که قرار است آنها را برای امتحان حفظ کنید. موضوع هرچه که می‌خواهد باشد مهم نیست بلکه مهم این است که هرچه آن موضوع نسبت به موضوعات مشابه متمایزتر باشد، بهتر در حافظه می‌ماند.

به عنوان یک دانش‌آموز، یک راه ساده برای استفاده از این واقعیت، این است که به یادداشت‌های خود تصویر و رنگ اضافه کنید. یعنی اطلاعات مهم‌تر در یک متن را به شیوه‌ای برجسته‌تر کنید. **من پیشنهاد می‌دهم برای این کار از ماژیک‌های فسفری رنگی استفاده کنید.** می‌توانید از چند رنگ استفاده کنید و از شکل‌ها و آیکون‌های کوچک هم در کنار اطلاعات مهم استفاده کنید 😊. همچنین می‌توانید از خودکارهای با رنگ‌های مختلف نظیر **آبی**، **مشکی**، **سبز** و **قرمز** در یادداشت‌برداری استفاده کنید. هنگام تدریس که رنگ ماژیک روی وایت‌برد را عوض می‌کنم با یک سمفونی تعویض خودکارها از طرف دانش‌آموزانم مواجه می‌شوم و این برای من بسیار لذت‌بخش است.

بعد از پایان کلاس هم می‌توانید از این رنگ‌ها در تکمیل یادداشت‌های خود استفاده کنید. یک تمرین بسیار عالی (واقعا عالی و شگفت‌انگیز) این است که به عنوان یک دانش‌آموز عادت کنید که سریع

بعد از اتمام کلاس، یادداشت‌های خود را مرور کنید. یعنی بعد از اتمام کلاس و قبل از شروع کلاس بعدی این کار را انجام دهید. همچنان که متن یادداشت‌های خود را مرور می‌کنید، ابتدا مطمئن شوید که هر آنچه را که نوشته‌اید متوجه می‌شوید و تمامی قسمت‌های ناقص و جامانده نوشته‌هایتان را تکمیل کرده‌اید، سپس مجدداً از رنگ‌های مختلف برای برجسته کردن قسمت‌های مهم متن استفاده کنید. خلاقیت به خرج دهید، از کد رنگی مخصوص خود استفاده کنید و سبک علامت‌گذاری مخصوص به خود را داشته باشید. به عنوان یک سرگرمی به آن نگاه کنید افکار خود را در هر قسمت یادداشت کنید. این یک راه ساده و لذت‌بخش برای به خاطر سپردن بهتر یادداشت‌هایتان می‌باشد.



حافظه ما تمایل دارد، اطلاعاتی را به خاطر بسپارد که نسبت به بقیه برجسته‌تر و متمایزتر هستند. پس اضافه کردن شکل و رنگ به یادداشت‌ها می‌تواند آنها را بسیار بهتر در حافظه قرار دهد.

◀ تکنیک شماره شش: اطلاعات را به صورت معنی‌دار

دسته‌بندی کنید

ذهن انسان اطلاعات دسته‌بندی شده را بهتر از اطلاعات دسته‌بندی نشده به خاطر می‌سپارد. اگر می‌خواهید چیزی را یاد بگیرید و به خاطر بسپارید، برای آن وقت بگذارید و آن اطلاعات را دوباره با زبان و کلمات خود بیان کنید. آن را به دسته‌بندی‌هایی که برای خودتان معنی‌دار است طبقه‌بندی کنید. انجام این دو کار، یعنی بیان مجدد با کلمات خودتان و طبقه‌بندی در دسته‌های معنی‌دار، نیازمند این است که واقعا در مورد موضوع فکر کنید و آن را کاملا متوجه شوید، این کار باعث می‌شود که در فراخوانی مجدد آن از حافظه، واقعا پیشرفت خوبی داشته باشید. یک دلیل دیگر برای اینکه طبقه‌بندی کردن اطلاعات در دسته‌های معنی‌دار خودتان، قدرت بازیابی از حافظه را افزایش می‌دهد، این است که، انجام این کار باعث ایجاد ارتباط بین مفاهیم جدید و مفاهیم قدیم در ذهن می‌شود. و هرچه این ارتباطات بین مطالب قدیم و جدید بیشتر باشد قدرت حافظه بیشتر خواهد شد.

دسته‌بندی کردن معنی‌دار اطلاعات، زمانی مهم است که قصد حفظ کردن مثلاً یک لیست خرید را دارید. در این لیست شما می‌توانید

بسته به آیتم‌هایی که در لیست موجود است، آنها را در دسته‌بندی‌های مواد غذایی، مواد بهداشتی، لوازم تحریر و غیره طبقه‌بندی کنید.

◀ تکنیک شماره هفت: از نشانه‌ها استفاده کنید

نشانه، یک ابزار حافظه است که برای حفظ کردن یک قطعه بزرگ‌تر از اطلاعات استفاده می‌شود. نمونه‌های مختلفی از نشانه‌ها وجود دارند. یکی از رایج‌ترین آنها استفاده از سرواژه است، به این صورت که حرف اول هر کلمه یا عبارت را برمی‌داریم و از ترکیب آنها یک سرواژه ایجاد می‌کنیم. یک روش رایج دیگر در نشانه‌سازی، استفاده از نشانه‌های ریتم‌دار است. به این صورت که اطلاعات به صورت یک شعر ریتم‌دار در می‌آیند. برای مثال، «حقا که غم خوف عجیب» شامل تمامی حروف قمری در زبان عربی است و برای حروف شمسی هم از عبارت «شنل زرد است» استفاده می‌شود.

هرچقدر این تکنیک‌ها را بیشتر تمرین کنید در به کار بردن آنها ماهرتر می‌شوید.

◀ تکنیک شش‌ماره هشت: استفاده از آواز در به

خاطر‌سپاری اطلاعات

آواز یک ابزار فوق‌العاده سودمند، برای یادگیری است. در حقیقت، بسیار بیشتر از آنچه که اغلب افراد فکر می‌کنند قوی و سودمند است. استفاده از آواز علاوه بر اینکه استفاده هم‌زمان از دو نیم‌کره چپ و راست مغز را امکان‌پذیر می‌سازد، همچنین می‌تواند مرکز کنترل مغز ما را که آمیگدالا نام دارد تحریک کند. به دلیل اینکه عواطف به شدت به حافظه بلندمدت مرتبط است، پس آواز که باعث تحریک عواطف می‌شود به عنوان یک ابزار حافظه بسیار قوی شناخته می‌شود. همین الان به تعداد آوازهایی که از حفظ هستید و می‌توانید آنها را در دل خود زمزمه کنید فکر کنید. در مورد من صدها مورد وجود دارد. آیا شما به صورت آگاهانه سعی در حفظ کردن همه آنها داشته‌اید؟ حدس من این است که کمتر از نصف این آوازه‌ها را شما خودتان آگاهانه حفظ کرده‌اید و اکثر آنها به صورت کاملاً ناآگاهانه در ذهن شما نقش بسته‌اند.

یک روش بسیار عالی، برای استفاده از آواز، به عنوان یک ابزار کمک حافظه این است که یک آواز معروف یا یک آگهی تلویزیونی موزون را انتخاب کنید، یا حتی می‌توانید خودتان آواز آن را ایجاد کنید، سپس متن آن آواز و ترانه را با اطلاعاتی که می‌خواهید به خاطر بسپارید جایگزین

کنید. بعد از اینکه جایگزینی را انجام دادید چند بار با صدای بلند آن آواز تغییر یافته را بخوانید، اگر موسیقی آن هم در پس زمینه پخش شود خیلی بهتر خواهد بود. آواز جدید را آنقدر با خود تکرار کنید تا آن را خوب به خاطر بسپارید. سپس در طول روزهای آینده هم، آواز را دوباره و چندباره تمرین کنید و بخوانید تا اینکه در حافظه بلندمدت شما ذخیره شود. من الفبای زبان انگلیسی را به همین شیوه حفظ کردم و هنوز هم با همان ریتم و آواز به خاطر دارم.

حال که موضوع مربوط به استفاده از آواز در یادگیری است این نکته را یادآوری کنیم که برخی دانش آموزان فکر می کنند که اگر هنگام مطالعه به یک آهنگ گوش دهند بهتر یاد می گیرند. حقیقت این است که این نظریه اصلا درست نیست. وقتی ما به آهنگی گوش می دهیم که داری آواز است یک بخش بسیار بارزش از مغز ما مشغول پردازش کلمات آواز می شود. اما حافظه ما در هر لحظه فقط می تواند روی یک موضوع واحد تمرکز کند و چندکاره بودن در مورد حافظه اصلا وجود ندارد. حال اگر توجه ما هر دفعه از موضوعی به موضوع دیگر تغییر کند چه اتفاقی می افتد؟ اگر شما هنگام مطالعه به یک آواز گوش دهید تمرکز شما به صورت مدام بین مطالعه و گوش دادن به آواز تغییر می کند و این کار باعث کاهش قدرت درک شما و در نتیجه ضعف در بازبایی اطلاعات از حافظه می شود.

همان‌طور که قبلاً اشاره کردیم، موسیقی باروک می‌تواند تاثیر مثبتی بر روی یادگیری داشته باشد. موسیقی باروک، نوع مخصوصی از موسیقی کلاسیک است. این موسیقی جهت رسیدن به آرامش مغزی و تولید امواج آلفا در محدوده ۷ تا ۱۳ هرتز به کار می‌رود. و همان‌طور که قبلاً اشاره کردیم، امواج مغزی آلفا، بهینه‌ترین امواج برای یادگیری می‌باشند. هنگام مطالعه و پخش موسیقی باروک مطمئن باشید که صدای موسیقی بسیار پایین است و در پس‌زمینه پخش می‌شود.

◀ تکنیک شماره نه: درزگیری حافظه

درزگیری حافظه یک روش ساده اما درعین حال یک تکنیک بسیار قدرتمند برای حافظه به حساب می‌آید. این روش یک روش بسیار قوی برای حفظ کردن اطلاعاتی است که می‌توانند جلوه تصویری داشته باشند، نظیر اطلاعات موجود در یک لیست، یک نقشه ذهنی و اطلاعات تصویری دیگر. به طور شخصی من از این تکنیک در حفظ کردن نام شاگردانم در هفته اول کلاس‌ها استفاده می‌کنم. در ادامه به چگونگی انجام این کار می‌پردازیم. در ابتدا من با استفاده از یک فایل متنی، جدولی متشکل از تصویر هر کدام از شاگردانم می‌سازم. سپس در جدولی دیگر نام و تصویر هر کدام از آنها را قرار می‌دهم. حال به مطالعه

نام و تصویر هر کدام از شاگردانم می‌پردازم و سعی می‌کنم با روشی که قبلاً توضیح داده‌شد نام هر کدام را یاد بگیرم، هر کدام از نام‌ها را با صدای بلند می‌خوانم و به تصویر نگاه می‌کنم. در ادامه نام‌های یادگرفته‌شده را در کنار هر تصویر در جدول بدون نام می‌نویسم. دو نمونه نوشته‌شده توسط خودم را و نمونه اصلی را با هم مقایسه می‌کنم. در هر نمونه که اشتباهی رخ داده باشد اطلاعات جدیدتری وارد می‌کنم. دوباره جدول اصلی را به مدت چند دقیقه مطالعه می‌کنم. و این فرایند مطالعه، آزمایش و مقایسه را برای چندین مرتبه تکرار می‌کنم تا اینکه مطمئن شوم که نام همه آنها را به خوبی یاد گرفته‌ام. این کار معمولاً یک زمان نیم‌ساعته برای حفظ کردن نام پنجاه نفر لازم دارد. در طول روزهای آینده، به صورت منظم نسخه اصلی را مرور می‌کنم تا اطلاعات جدید در حافظه‌ام تثبیت شود.

مثال بالا در مورد حفظ کردن نام دانش‌آموزان، روشی است که از آن به درزگیری حافظه نام برده می‌شود. و شامل مراحل مطالعه، امتحان، مقایسه و تکرار است. برای شروع تکنیک درزگیری حافظه، یادداشتی از مطالب مهم به صورت یک لیست یا یک نقشه ذهنی تهیه کنید. برای مثال فرض کنیم می‌خواهید نکات مهم لیست‌شده یک مقاله را حفظ کنید. در ابتدا لیست را برای مدت چند دقیقه مطالعه کنید، آن را کنار بگذارید، سپس خود را امتحان کنید و سعی کنید دوباره همان لیست را

از حفظ ایجاد کنید. بعد از ایجاد لیست آن را با لیست اصلی مقایسه کنید. مغز شما سریع متوجه می‌شود که چه بخش‌هایی از لیست را فراموش کرده است. دوباره لیست اصلی را مطالعه کنید سپس دوباره لیست را از اول بنویسید، مجدداً آن را با لیست اصلی مقایسه کنید. این فرایند را تا جایی ادامه دهید که لیست نوشته شده توسط شما، با لیست اصلی کاملاً یکی باشد. پیشنهاد می‌کنم هر کدام از آیتم‌های لیست را با صدای بلند بخوانید و آن را یادداشت کنید. این کار حس‌های بیشتری را درگیر یادگیری می‌کند و در یادآوری آن مفید خواهد بود. به عنوان نکته آخر، جهت اطمینان از قرارگرفتن این لیست در حافظه بلندمدت خود، لازم است در روزهای آینده، چندین بار این لیست را مرور کنید.

◀ تکنیک شماره ده: بعد از یادگیری بخوانید

به عنوان یک دانش‌آموز، قربانی کردن خواب برای مطالعه و یا شرکت در برخی فعالیت‌های گروهی، کار غیرمعمولی نیست. همه ما سرمان شلوغ است، و اغلب اوقات احساس می‌کنیم که هیچ راه دیگری جز زدن از خواب‌مان نداریم. اما باید این را بدانیم که قربانی کردن خواب برای انجام کارها، یکی از بدترین عادت‌ها است. نداشتن خواب کافی تاثیر بسیار منفی بر روی تمامی جنبه‌های یادگیری می‌گذارد. دکتر

«جان میدیان» د رکتاب «قوانین ذهن» به این مورد اشاره می کند و می گوید: «کمبود خواب باعث از دست رفتن ذهن می شود، همچنین باعث می شود که نحوه فکرکردن شما در همه امورات زندگی تان فلج شود، تمرکز، حافظه، خلق و خو، مهارت های قابل اندازی گیری، تفکر منطقی و دانش ریاضی عمومی شما، همگی دچار اختلال می شوند.»

لطفا کمی بیشتر وقت بگذارید و متن بالا را مجددا بخوانید... آیا آن را دوباره خواندید؟ این توضیحات، یک خلاصه بسیارمهم، از تاثیرات منفی خواب ناکافی بروی فرایند یادگیری می باشد. همان طور که اشاره شد خواب ناکافی، فکرکردن شما را مختل می کند، پس به عنوان یک دانش آموز، داشتن خواب کافی یکی از نیازمندی های اصلی موفقیت شماست. شما بدون آن، هیچ عملکرد مثبتی نخواهید داشت. یک خواب شبانه خوب، از ضروریات شب قبل از امتحان برای دانش آموزان است. سعی کنید به این موقعیت فکر کنید که تحت فشار شدید امتحان هستید و خواب کافی هم ندارید، آیا در این وضعیت به سمت ناامیدی پیش نمی روید؟ شب امتحان بهتر است در یک ساعت معقول به رختخواب بروید تا اینکه تا نزدیکی های صبح مشغول خواندن برای امتحان باشید.

کمبود خواب به حافظه بلندمدت هم آسیب می‌رساند. تحقیقات اخیر نشان داده‌است که اطلاعات در وضعیت فرکانس مغزی تتا وارد حافظه بلندمدت می‌شوند، و این حالت مغز در وضعیت خواب روی می‌دهد یا حالتی که در وضعیت آرامش مطلق هستیم. در حالی که ما خواب هستیم، مغز ما در حال پردازش اطلاعاتی است که در طول ساعات بیداری یاد گرفته‌ایم. به همین دلیل بسیار مهم است که برای به‌دست آوردن نتیجه‌ای از آنچه که یاد گرفته‌اید یک خواب شبانه کافی داشته باشید. یکی از بهترین الگوهای یادگیری این است که قبل از خواب، مختصری اطلاعات یادگرفته‌شده را مرور کنیم، سپس به رختخواب برویم و یک خواب کافی داشته باشیم و صبح، بعد از بیدار شدن دوباره یک مرور اجمالی از موضوع داشته باشیم.

◀ تکنیک شماره یازده: موضوعات را به صورت دوره‌ای

مرور کنید

یک جمله معروف هست که می‌گوید، «تکرار مادر یادگیری است.» این گفته تقریباً برای اغلب موضوعاتی که می‌خواهیم یاد بگیریم صادق است. هرچقدر بیشتر مرور کنیم، بهتر به خاطر خواهیم سپرد. اگر می‌خواهیم واقعاً چیزی را یاد بگیریم و آن را در حافظه بلندمدت خود

تثبیت کنیم، باید چندین بار آن را مرور کنیم تا اینکه اتصال بین نورون‌ها در این رابطه به خوبی ایجاد شود.

هر زمانی که چیز جدیدی یاد می‌گیریم، بین نورون‌های مغز، اتصالات جدیدی ایجاد می‌شود، این اتصالات جدید، در میان جنگلی از اتصالات قدیمی ایجاد می‌شوند. و دقیقاً مثل یک مسیر در جنگل که هر چه بیشتر از آن رفت‌وآمد شود واضح‌تر و نمایان‌تر خواهد شد، این مسیرهای ایجاد شده بین نورون‌ها هم با تکرار بیشتر مطالب، بیشتر نمایان خواهند شد.

حال سؤال این است که چه زمان‌هایی، باید مرور را انجام دهیم؟ جوابی قطعی به این سؤال وجود ندارد. اما چرا یک جواب هست و آن اینکه هر چه بیشتر بهتر. در حالت ایده‌آل، شما در هر روز یک مقدار مرور می‌کنید و یک مقدار مطالعه خواهید کرد. ممکن است هر روز انجام این کار مقدور نباشد، اما هرچقدر بیشتر در این کار پافشاری و مداومت به خرج دهید بهتر است. اگر شما یک دانش‌آموز هستید، من پیشنهاد می‌کنم که این عادت را در خود به وجود آورید که بر روی هر موضوعی پنج روز در هفته، اندکی کار کنید. این را به خاطر داشته باشید که هر چقدر بیشتر این مسیرها را به کار ببرید بهتر در خاطرتان خواهند ماند.

به علاوه هر چقدر بیشتر مرور کنید زمان بیشتری برای شما ذخیره خواهد شد.

من فکر می‌کنم جلسات مرور هر روزه، حدود پنجاه درصد از وقت مرا ذخیره خواهد کرد. این گفته به این معنی است که بازدهی حاصل از دو ساعت مطالعه که به صورت چهار تا نیم‌ساعته در چهار شب انجام می‌گیرد، معادل سه ساعت مطالعه پشت سرهم در یک شب است. جلسات مرور و مطالعه پیایی یکی از کلیدهای یادگیری و به خاطر سپاری در زمان کمتر و با بهره‌وری بیشتر است.

به عنوان حرف پایانی، اگر از اطلاعات ذخیره شده در حافظه استفاده نشود، برای مدتی طولانی آنجا نخواهد ماند. ما هنوز نیاز داریم که اطلاعات را به صورت پی‌درپی مرور کنیم تا آن اطلاعات در حافظه بلندمدت ما بماند. همچنان که به عنوان یک دانش‌آموز این تجربه را داشته‌اید که اگر از اطلاعات تدریس شده در کلاس استفاده نکنید، کم‌کم شروع به حذف شدن از حافظه می‌کنند.

در این قسمت یک استراتژی قوی معرفی خواهیم کرد که با استفاده از آن می‌توانید از ناپایداری حافظه خود جلوگیری کنید. هر ماه دو ساعت را فقط برای مرور مطالب قدیمی‌تر اختصاص دهید. اگر در جریان کلاس‌های ترم جدیدتان هستید می‌توانید درس‌های هر کلاس

را از ابتدا تا آنجایی که خوانده اید مرور کنید. این نکته را به خاطر بسپارید که هدف یادگرفتن نکات جدید نیست، بلکه مرور کردن مطالب قبلی جهت ماندگار کردن در حافظه است. من پیشنهاد می‌دهم چهل و پنج دقیقه مرور کنید سپس ده دقیقه استراحت کنید و دوباره چهل و پنج دقیقه مرور کنید. اگر امکان دارد به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید تا هر ماه در یک روز مشخص، مرورها را انجام دهید و در این کار مداومت به خرج دهید. این روش را امتحان کنید تا از نتایج شگفت‌انگیز آن متعجب شوید.

تا اینجا با یازده تکنیک تقویت حافظه، آشنا شدیم. این تکنیک‌ها حافظه بلندمدت شما را ارتقا خواهند داد. هر چقدر بیشتر این تکنیک‌ها را اجرا کنید، حافظه شما سریع‌تر رشد خواهد کرد. در هر صورت باید صبر داشته باشید. حافظه قوی نیازمند تمرین است.



فصل ششم

آزمون و جذب مفاهیم



مقدمه

سه گام اول شامل اطلاعات زیادی بود. اما دو گام باقی‌مانده، محتوای کم‌تری دارند و برای یادگیری ساده‌تر هستند. قبل از بررسی این دو گام، خلاصه‌ای از مطالبی که تا الان گفته شده است را ذکر خواهیم کرد.

در اولین گام از تکنیک یادگیری پیشرفته، وضعیت خود را برای یادگیری آماده کردیم. صرف‌کردن فقط چند دقیقه برای آماده‌سازی وضعیت فیزیکی، ذهنی و عاطفی سبب افزایش کارایی یادگیری تا دو برابر می‌شود. بعد از اینکه به وضعیت بهینه رسیدیم، دومین گام به‌دست آوردن مهارت و دانش است. در ابتدا باید یک تصویر جامع از کل موضوع به‌دست بیاوریم. در این حالت مغز یک تصویری از اینکه چه چیزهایی باید به هم مرتبط شوند دارد. سپس با استفاده از تکنیک‌هایی که براساس نوع هوش و سبک یادگیری‌مان انتخاب شده‌اند اطلاعات جدید را کسب می‌کنیم. در گام سوم، اطلاعات کسب‌شده را در حافظه بلندمدت خود، ثبت می‌کنیم. این کار را با استفاده از مجموعه‌ای از تکنیک‌ها و استراتژی‌ها، برای بهبود بازیابی آنچه که یاد گرفته‌ایم، استفاده می‌کنیم.

تبریک می‌گوییم! همین حالا یک مرور از آنچه تا به حال

خوانده بودیم، انجام دادیم و مسیر جدید ایجادشده بین نوروهای مغز را دوباره مرور کردیم. حال به ادامه بحث می‌پردازیم.

گام چهارم در فرایند یادگیری پیشرفته، شامل آزمون گرفتن و جذب دانش جدیدی است، که به دست آورده‌ایم. ما این کار را ابتدا با امتحان گرفتن از آن دانش جدید انجام خواهیم داد. هدف این است که به خودمان (و دیگران) نشان دهیم که مطالب را فهمیده‌ایم و آن را به خاطر داریم. سپس با تمرین کردن آنچه که یاد گرفته‌ایم آن دانش و اطلاعات را جذب می‌کنیم. به یاد داشته باشید که مغز از این قاعده پیروی می‌کند: «یا از آن استفاده کن یا اینکه فراموشش می‌کنی.» اگر ما می‌خواهیم که دانش و مهارت جدید را به صورت بلندمدت در حافظه خود نگه‌داریم، باید آنها را تمرین کنیم. هرچقدر بیشتر تمرین کنیم، اطلاعات و دانش جدید، با ماندگاری و اطمینان بیشتری در حافظه بلندمدت ما قرار می‌گیرند.

◀ دانش خود را امتحان کنید

در اولین بخش از گام چهارم یادگیری پیشرفته، به امتحان گرفتن از دانش کسب شده می‌پردازیم. این کار، یک آزمایش مستقیم از بررسی توانایی ما در استفاده از تکنیک‌های یادگیری است (که قبلاً بحث

کرده‌ایم) تا ببینیم در کدام یک از این تکنیک‌ها، بهتر عمل کرده‌ایم. خوشبختانه، شما می‌توانید این آزمایش را با چندین تکنیک و استراتژی که قبلاً آموخته‌اید اجرا کنید و کم‌کم جعبه ابزار یادگیری خود را بسازید. بدون شک با این کار به این نکته پی می‌برید که برخی از این تکنیک‌ها در مورد شما بسیار خوب جواب می‌دهند. در ادامه برخی از این تکنیک‌ها جهت امتحان گرفتن از خود معرفی شده‌اند:

- با استفاده از فلاش کارت از خود امتحان به عمل آورید.
- آنچه را که یاد گرفته‌اید برای شخص دیگری توضیح دهید.
- از آنچه در ذهن دارید یک یادداشت یا جزوه جدید تهیه کنید.
- یک نقشه یادگیری جدید از آنچه در ذهن دارید ایجاد کنید.
- آنچه را که یاد گرفته‌اید با صدای بلند برای خود بازگو کنید.
- با یکی از دوستان خود که که همین موضوع را می‌خواند یک گروه تشکیل دهید و از همدیگر امتحان بگیرید.
- از آنچه که یاد گرفته‌اید یک فیلم به صورت ذهنی ایجاد کنید.

به هنگام امتحان گرفتن از خود، توجه به دو نکته زیر بسیار مهم است:

اول اینکه، مطمئن شوید که حتما هر سه گام قبلی را در مورد آن موضوع، به درستی اجرا کرده‌اید. برای مثال، هر بار که خواستید درس

بخوانید می‌توانید از استراتژی که در ادامه می‌آید استفاده کنید:

- در مورد اینکه چرا مطالعه این درس برای شما اهمیت دارد فکر کنید.
- وارد وضعیت آلفا شوید.
- در حالی که مشغول مرور اجمالی هستید در پس‌زمینه به موسیقی باروک هم گوش دهید.
- بعد از مرور اجمالی، یک هدف مشخص از یادگیری برای این جلسه مشخص کنید.
- اطمینان حاصل کنید که یک تصویر کلی از تمام موضوع در ذهن خود ایجاد کرده‌اید.
- از تکنیک‌های یادگیری که سبک‌های مختلف یادگیری (دیداری، شنیداری و حرکتی) را درگیر می‌کنند استفاده کنید.
- از تکنیک‌هایی که انواع هوش‌ها را درگیر می‌کند استفاده کنید.
- بعد از هر ۴۵ دقیقه مطالعه، ده دقیقه استراحت قرار دهید.
- از تکنیک‌های مختلف حافظه، برای تثبیت کردن اطلاعات جدید در مغزتان، استفاده کنید.

دوم اینکه، مطمئن شوید که مرور و بازنگری مجدد را برای خود به صورت یک سرگرمی جذاب درآورده‌اید. هر چقدر جذابیت بیشتری داشته باشد، بهتر است. فراخوانی عواطف و احساسات مثبت در فرایند

یادگیری امری حیاتی است. مغز ما به هنگام خوشحالی در بهترین حالت کارایی خود قرار دارد و در هنگام استرس و ناراحتی هم، به شدت کارایی‌اش مختل می‌شود. معنی این جمله این نیست که شما در یک مراسم شادی یا عروسی یا پارتی به یادگیری بپردازید، بلکه منظور این است که در جریان فرایند یادگیری تا جایی که می‌توانید خوشحال و شاد باشید.



افراد به ندرت در کاری موفق می‌شوند، مگر اینکه شادی را به آن وارد کنند. (دیل کارنگی)

یک توصیه برای دانش‌آموزان

همیشه در مدرسه این امکان برای شما وجود دارد که از آنچه آموخته‌اید امتحان گرفته‌شود. اما من شدیداً توصیه می‌کنم قبل از اینکه این اتفاق بیافتد شما خودتان این کار را انجام دهید. یک عادت بسیار خوب که به عنوان یک دانش‌آموز می‌توانید داشته‌باشید، این است که در مورد سنجش میزان یادگیری‌تان، خودتان قاضی باشید. منتظر امتحان و آزمون دیگران نباشید. قبل از اینکه به صورت رسمی از شما امتحان بگیرند، از تکنیک‌های مورد علاقه خود برای امتحان گرفتن استفاده کنید. فقط قبل از امتحان گرفتن از خود، مطمئن باشید که زمان برای

تصحیح اشتباهات و بخش‌هایی که به خوبی یادنگرفته‌اید دارید. معنی این جمله این است که امتحان گرفتن از خود را دقیقاً به شب امتحان رسمی نیندازید.

در مورد نحوه انجام تکالیف درسی و آموختن مطالب درسی، قاضی خودتان باشید. و این عادت را تا می‌توانید توسعه دهید. به صورت ذهنی به همه کارهای خود نمره بدهید، قبل از اینکه دیگران به شما نمره دهند. این کار را در مورد تمامی تکالیف، امتحان‌ها، آزمون‌ها و فعالیت‌های مدرسه می‌توانید اجرا کنید. وقتی که نمره امتحان رسمی را دریافت کردید، آن را با نمره‌ای که به خودتان داده بودید مقایسه کنید. سپس برنامه‌ریزی کنید که چگونه در امتحان بعدی بهتر باشید. هدف شما باید ایجاد یک روند صعودی و رو به پیشرفت، در انجام فعالیت‌ها و کسب نمره از آنها باشد، تا زمانی که به نمره دلخواه خود می‌رسید.

◀ دانش به دست آمده را جذب کنید

بعد از اینکه میزان درک خود از مطالب جدید را امتحان کردید، قدم بعدی این است که دانش به دست آمده را آن قدر تمرین کنید تا آن را جذب کنید. شما هرگز با خواندن کتاب در مورد دوچرخه‌سواری، نمی‌توانید دوچرخه‌سواری کنید، بلکه باید عملاً سوار دوچرخه شوید و آن را به صورت

عملی تمرین کنید، از دوچرخه بیافتید سپس دوباره بلند شوید و مجدداً تلاش کنید. همین وضعیت در مورد هر نوع مهارت یا موضوع دیگری هم صحیح می‌باشد. شما باید تمرین کنید و آن را مورد استفاده قرار دهید تا در آن به درجه استادی برسید.

آیا به خاطر دارید که راندن یک دوچرخه در روزهای اول تمرین، چقدر سخت بود؟ من به خوبی آن را به یاد دارم، این طور به نظر می‌رسید که باید ده‌ها کار را در آن واحد انجام دهی و هم‌زمان به چیزهای زیادی فکر کنی. ولی حالا که یاد گرفته‌ام دوچرخه‌سواری، به یک کار بسیار عادی برای من تبدیل شده است و برای اکثر شما هم همین حالت وجود دارد. اما چرا؟ به این دلیل که ما دوچرخه‌سواری را به دفعات زیاد تمرین کرده‌ایم تا اینکه در ما به یک عادت تبدیل شده است و مسیر ارتباطی مربوط به دوچرخه‌سواری در بین نورن‌ها آنقدر قوی و محکم شده است که دیگر نیازی به فکر کردن در مورد آن نیست.

این وضعیتی است که ما می‌خواهیم در مورد هر نوع دانش یا مهارتی که قصد داریم به دست آوریم در ما ایجاد شود. ما می‌خواهیم مسیر ارتباطی بین نورن‌های مربوط به یادگیری مهارت جدید، به حدی قوی باشند که جهت انجام و بازیابی آنها نیاز به فکر کردن نداشته باشیم و به صورت خودکار انجام شوند، درست مثل دوچرخه‌سواری. تنها راه



رسیدن به این هدف تمرین پیوسته و مداوم است.

بسیاری از ما بر این باور هستیم که افراد از همان ابتدا، با استعداد و باهوش به دنیا می‌آیند. اما این طرز فکر به هیچ عنوان درست نیست. افرادی که در حرفه خود متخصص هستند به این دلیل است که آنقدر در آن زمینه تمرین کرده‌اند تا آن کار در آنها به صورت اتوماتیک درآمده است. مردم دوست دارند فکر کنند که افراد فوق ستاره نظیر مایکل جوردن از همان ابتدا با استعداد و باهوش بوده‌اند. چیزی که آنها در موردش فکر نمی‌کنند، هزاران ساعت تمرین مایکل جوردن یا اشتباهات بسیاری است، که در این راه طولانی مرتکب شده است. (مایکل جوردن در تیم بسکتبال دانشگاه به علت کم کاری، اخراج شد و همین دلیل، انگیزه قوی برای او شد تا در این راه هزاران ساعت تمرین کند.)



« من در شغلم بیشتر از ۹۰۰۰ پرتاب را از دست داده‌ام. در بیشتر از ۳۰۰ مسابقه شکست خورده‌ام، در ۲۶ بازی که به برد اطمینان داشته‌ام، شکست خورده‌ام. من بارها و بارها در زندگی شکست خورده‌ام. به این خاطر است که الان به موفقیت رسیده‌ام. » (مایکل جوردن)

حال که صحبت از اشتباه کردن شد این را بدانید که اشتباهات همیشه، اتفاق می‌افتند، پس سعی کنید موقع اشتباه با خود مهربان باشید. شما در حال یادگیری یک مهارت جدید هستید (مهارت یادگیری) و برای حرفه‌ای شدن در آن زمان لازم است. همچنان که آلبرت انیشتین می‌گوید: «کسی که هرگز اشتباهی مرتکب نشده است هیچ وقت چیز جدیدی را تجربه نخواهد کرد.» وقوع اشتباهات نه تنها بد نیست، بلکه در جریان فرایند یادگیری امری حیاتی هستند. اشتباهات مار را با بازخوردهای باارزشی آشنا می‌کنند و بخش‌هایی را که نیاز به توجه بیشتر دارند، برما آشکار می‌کنند.

یک متخصص کسی است که تمامی اشتباهات ممکن در یک

حوزه اختصاصی را مرتکب شده‌است. (نیلز بور)

به عنوان کلام آخر، اجازه دهید یک تفاوت مهم در مورد تمرین کردن را با شما به اشتراک بگذارم. احتمالاً شما هم این جمله را شنیده‌اید که «تمرین کردن باعث عالی شدن در کار می‌شود». خوب، این عبارت نادرست است. تمرین کردن باعث عالی شدن در کاری نمی‌شود، بلکه باعث می‌شود که آن کار در شما تثبیت شود. فقط «عالی تمرین کردن، باعث عالی شدن در کار می‌شود». اگر ما یک سری تکنیک‌های نادرست را بارها و بارها تمرین کنیم، شما در اشتباه انجام دادن آن کار عالی

می شوید. بنابراین، باید خیلی مراقب باشید که چگونه تمرین می کنید. تمرین کردن باعث تثبیت شدن کاری در شما می شود. مراقب آنچه که تمرین می کنید باشید چرا که ممکن است در انجام آن بسیار ماهر شوید.

این مفهوم در همه امورات دیگر زندگی نیز صادق است. برای مثال، اگر شما به صورت منظم اهمال کاری کنید و کارها را به آخرین لحظات موکول کنید، در انجام این کار حرفه ای خواهید شد. به همین ترتیب اگر همیشه دیر در جلسات و قرارهای خود حاضر شوید، بعد از مدتی در دیر کردن مهارت پیدا می کنید. به عنوان یک دانش آموز، بسیار مهم است که همیشه بر آنچه که انجام می دهید و چگونگی انجام آن نظارت دقیق داشته باشید.

فصل هفتم

مرور و یاداش



مقدمه

به پنجمین و آخرین گام از گام‌های یادگیری پیشرفته رسیدیم. در آخرین مرحله، مروری بر نحوه انجام فرایند یادگیری خود خواهید داشت و در ادامه به خود پاداش می‌دهید. هدف شما در این مرحله، این است که فرایند یادگیری خود را بازنگری کنید تا برای دفعات بعد بهتر عمل کنید، سپس به خودتان پاداش می‌دهید و با این کار احساسات خوب را با یادگیری مرتبط می‌کنید.

مرور و بازنگری

همان‌گونه که قبلاً اشاره کردیم، در مورد هر کدام از گروه‌های دیداری، شنیداری و حرکتی، تکنیک‌هایی وجود دارند که این افراد در کارکردن با آنها راحت‌تر هستند. و همین قضیه در مورد انواع هوش هم صادق است، و برخی از تکنیک‌ها که ممکن است در مورد افراد با هوش ریاضی و منطق خوب جواب دهد، ممکن است در مورد افراد با هوش شفاهی و زبانی خوب جواب ندهد. هیچ دو نفری دقیقاً به یک شیوه یاد نخواهند گرفت. روش یادگیری مربوط به شما همانند اثر انگشتان، منحصر به خود شماست. تنها راه برای تعیین روش یادگیری مخصوص به خودتان، آزمایش و خطاست. شما باید با تکنیک‌های مختلف، خود را

امتحان کنید تا ببینید کدام یک برای شما بهتر جواب می‌دهد. اینکه یاد بگیرید که چگونه بهتر یاد می‌گیرید یک فرایند تکراری و پیوسته است که از دریافت بازخوردها و انجام بازنگری‌ها در روش‌های قبلی به‌دست می‌آید. این کار یک شبه رخ نخواهد داد، اما تلاش زیاد، شما را به هدف نزدیک‌تر می‌کند. ارزیابی نحوه یادگیری خودتان، یکی از کلیدهای تبدیل شدن به یک یادگیرنده موفق است.



**روش یادگیری شما همانند اثر انگشتان منحصر بفرد است.
یادگرفتنِ بهترین روشِ یادگیری، نیازمند بازخورد، بازنگری و
تصحیح مجدد است.**

برخی از پرسش‌های راهنما، که در این زمینه، می‌توانید از خود
پرسید به این شکل است:

- چه قسمت‌هایی از کار خوب پیش رفت؟
- کدام قسمت‌ها خوب پیش نرفت یا می‌توانست بهتر پیش برود.
- چگونه می‌توانم دفعه بعد کار را بهتر پیش ببرم؟
- اگر قرار باشد که دوباره این مبحث را یاد بگیرم چه تغییراتی در روش یادگیری‌ام ایجاد می‌کنم؟
- از کدام استراتژی بیشتر لذت بردم؟

- از کدام استراتژی کمترین لذت را بردم؟
- کدام استراتژی برای من بیشترین کاربرد و بهره را داشت؟
- کدام استراتژی برای من کمترین کاربرد و بهره را داشت؟
- آیا از روند پیشرفت کار راضی هستم؟
- آیا با استفاده از این تکنیک‌ها، به نتایج بهتری نسبت به قبل دست پیدا کردم؟

از این سؤالات می‌توانید بعد از انجام هر تکلیف، هر آزمون پایان ترم یا سال تحصیلی استفاده کنید. اگر برای بار اول است که از تکنیک‌های پیشرفته یادگیری استفاده می‌کنید، پیشنهاد من این است که هر چند هفته یک بار این سؤالات را از خود بپرسید. در غیر این صورت دیرتر هم بپرسید ایرادی ندارد. اگر چند کلاس درس را هم‌زمان دارید، می‌توانید برای هر کلاس به صورت جداگانه این سؤالات را از خود بپرسید. ممکن در برخی کلاس‌ها بعضی از استراتژی‌ها، بهتر جواب‌دهد و در برخی دیگر یک‌سری استراتژی‌های دیگر.

بهتر است جواب سؤالات خود به هر یک از این پرسش‌ها را، در یک دفترچه مربوط به گزارش روند یادگیری، نگهداری کنید. و روند این پاسخ‌ها را در طی یک دوره یادگیری برای خود ثبت کنید. با این کار

می‌توانید روند پیشرفت خود در یافتن تکنیک‌ها و استراتژی‌های مفید را پیگیری کنید. این کار به شما حسی از پیشرفت می‌دهد که برای ایجاد انگیزه و موفقیت بسیار حیاتی است.



«بدون رشد ادامه‌دار و پیوسته، کلماتی نظیر پیشرفت و

دستیابی به موفقیت هیچ معنی ندارند.»

(بنجامین فرانکلین)

◀ پاداش

آخرین مرحله از یادگیری پیشرفته، این است که موفقیت خود را جشن بگیریم و به خود پاداش بدهیم. این مرحله یکی از مهم‌ترین مراحل است. هدف از پاداش دادن به موفقیت‌های خود، دو چیز است: اول اینکه، به ما حسی از اتمام کار می‌دهد و اعلام می‌کند که کار به خوبی به اتمام رسیده است. و دوم اینکه، به مغز ما کمک می‌کند که یک احساس خوب را به یادگیری پیوند بزنیم. ما می‌خواهیم یادگیری به یک کار لذت‌بخش تبدیل شود تا بتوانیم در سراسر طول عمرمان آن را ادامه دهیم. هرچقدر لذت‌های بیشتری را به یادگیری پیوند بزنیم، احتمال ادامه‌دادن آن در آینده بیشتر است.



پاداشی که به خود می‌دهید قرار نیست چیز عجیب و غریبی باشد یا بسیار گران‌بها باشد. در حقیقت بسیاری از پاداش‌های خوب، قیمت کمی دارند یا اصلاً هزینه‌ای ندارند. در لیست زیر تعدادی پیشنهاد کم‌هزینه معرفی شده است که به شما کمک می‌کند موفقیت خود را جشن بگیرید:

- چند نفس عمیق بکشید و به موفقیت خود فکر کنید.
- اتمام کار خود را به دوستان یا اعضای خانواده اعلام کنید.
- موفقیت خود را در تویتر یا فیس‌بوک اعلام کنید.
- موفقیت خود را بر روی یک کاغذ یادداشت کنید و در مکانی قرار دهید که هر روز آن را ببینید.
- یک خواب طولانی و عمیق به خود پاداش دهید.

- از هر کسی که به شما در رسیدن به این موفقیت کمک کرده است، تشکر کنید.
- بیرون بروید و از طبیعت لذت ببرید.
- یک فیلم ببینید یا شبکه تلویزیونی مورد علاقه‌تان را نگاه کنید.
- یک کتاب خوب و مورد علاقه بخوانید.
- به پیاده‌روی بروید.
- به باشگاه بروید و نرمش کنید.
- یک موسیقی شاد بگذارید و ده دقیقه برقصید و شادی کنید.
- یک دوست صمیمی را ملاقات کنید.
- یک فعالیت لذت‌بخش، که معمولا برای آن وقت ندارید را انجام دهید.
- یک جایزه برای خود بخرید و آن را در معرض دید قرار دهید.
- به مدت سی دقیقه یک بازی انجام دهید.
- مشغول یکی از سرگرمی‌های خود شوید.

برای اینکه هر چه بیشتر لذت پاداش را به یادگیری در مغزتان پیوند دهید، به محض اتمام کار، به خودتان پاداش دهید. منتظر نمانید، و قبل از اینکه به خود پاداش نداده‌اید یک فعالیت دیگر را شروع نکنید. به هر حال احتمال اینکه پاداش دادن به خود را فراموش کنید بسیار زیاد است، چون قبلا این کارها را انجام نداده‌اید. پس بسیار مراقب باشید.



به محض اتمام کار به خود پاداش بدهید . و هیچ فعالیت دیگری را قبل از دادن پاداش به خود شروع نکنید.

لازم نیست تا پایان کار صبر کنید بعد به خود پاداش بدهید، من پیشنهاد می‌کنم این عادت را در خود به وجود بیاورید که بعد از اتمام هر بخش کوچک از کار پاداشی برای خود در نظر بگیرید. چرا که اغلب با طولانی‌تر شدن یک فعالیت، معمولاً انگیزه انجام آن در ما کاهش می‌یابد، اما این پاداش‌های کوچک در میانه‌های راه دوباره انگیزه لازم، برای ادامه کار را فراهم می‌کنند.

◀ وارد عمل شدن

راجر بابسون می‌گوید: «تجربه به من نشان داده است که یک تفاوت اساسی بین افرادی که موفق می‌شوند با دیگر افراد عادی در جامعه وجود دارد، این تفاوت در مورد سطح دانش این افراد نیست، بلکه در میزان عمل کردن آنهاست. اگر موفقیت را در یک فرمول خلاصه کنیم این جمله خواهد بود: انجام دادن کاری که می‌دانید که باید انجام دهید.»

صرف‌نظر از اینکه می‌خواهید به چه هدفی برسید یا چه چیزی را به‌دست آورید، یکی از کلیدهای دستیابی به هر هدفی، این است که آنچه را که در این راه به آن نیاز دارید یاد بگیرید. تکنیک‌های معرفی شده در این کتاب، به شما کمک می‌کند تا به صورت موثر و کارا این کار را انجام دهید. کلید دیگر این است که وارد عمل شوید و آنچه را که باید انجام دهید حتماً انجام دهید. این بخش به خود شما بستگی دارد.

یک معمای ساده

سه پرنده بر روی یک تیر چراغ نشسته‌اند. یکی از آنها تصمیم می‌گیرد که بپرد. چند تا پرنده بر روی سیم باقی مانده است؟

جواب این سوال.....

هنوز سه پرنده بر روی تیر چراغ باقی می‌ماند.

تفاوت بزرگی، بین تصمیم‌گرفتن برای انجام کاری و انجام واقعی آن کار وجود دارد. تصمیم‌نگیرید که تکنیک‌های موجود در این کتاب را اجرا کنید، بلند شوید و شروع به اجرا کنید. تکنیک‌های پیشرفته یادگیری، تنها زمانی مفید هستند که آنها را به کار گیرید. پس من شما را به این چالش دعوت می‌کنم که همین الان برای خود یک هدف یادگیری تعیین کنید. اگر دانش‌آموز هستید، سخت‌ترین موضوع درسی خود را انتخاب کنید و این تکنیک‌ها را در مورد آن اجرا کنید. اگر شاغل هستید

موضوعی را انتخاب کنید که به شما در بهتر شدن در کارتان کند. (یک حقیقت تلخ این است که افراد معمولاً هر سال که از شغلشان می‌گذرد در کارشان بدتر و بی‌انگیزه‌تر می‌شوند و هرگز کاری برای رشد و ارتقای خود در کار فعلی‌اشان انجام نمی‌دهند، شما از این دسته افراد نباشید.) همچنین می‌توانید موضوعی را انتخاب کنید که همیشه دوست داشتید آن را یاد بگیرید، اما احساس کرده‌اید که از پس آن برنمی‌آیید.



هر موضوعی را که انتخاب کرده‌اید، همین امروز برای آن کاری انجام دهید. مانند اغلب افرادی نباشید که در اجرای این تکنیک‌ها و روش‌ها اهمال‌کاری می‌کنند. اگر شما می‌خواهید مانند افراد عادی نباشید و از آنها موفق‌تر و بالاتر باشید باید کاری را انجام دهید که افراد عادی حاضر به انجام دادن آن نیستند. (یعنی در انجام آن اهمال‌کاری نکنید.)



«افراد موفق، از همان اول موفق به دنیا نیامده‌اند، دلیل موفقیت آنها این است که، عادت انجام کارهایی را در خود به وجود آورده‌اند که افراد عادی انجام آنها را دوست ندارند. آنها مثل دیگران، اغلب از کارهایی که انجام می‌دهند، لذت نمی‌برند، اما اراده می‌کنند و آن را انجام می‌دهند.» (استیوایستون)

بخش دوم

شش

سوپراستراتژی

موفقیت

فصل هشتم

شش سوپر استراتژی موفقیت



مقدمه



شما تاکنون، پنج گام پیشرفته یادگیری، و روش اجرای آنها را می‌دانید، اما هنوز کار تمام نشده است. هنوز مطالب دیگری وجود دارد که باید به آنها توجه کنید. من می‌خواهم شش استراتژی را با شما در میان بگذارم، که به شما کمک می‌کند، بسیار بیشتر از آنچه که قبلاً یاد می‌گرفتید، به‌دست بیاورید. این استراتژی‌ها به شما کمک می‌کنند که در مدرسه و دانشگاه و زندگی موفق شوید.

از آنجا که می‌دانیم داشتن یک تصویر کلی از موضوع، برای مغز، یکی از اصول اولیه یادگیری پیشرفته است، در این قسمت لیست این شش استراتژی را به صورت خلاصه ذکر می‌کنیم:

- استراتژی شماره یک: به صورت مفید و موثر یادداشت‌برداری کنید. (پنج تکنیک یادداشت‌برداری)
- استراتژی شماره دو: سریع‌تر بخوانید. (پنج گام ساده برای دو برابر کردن سرعت خواندن)
- استراتژی شماره سه: اهداف راه‌به‌صورت دقیق تعریف کنید. (پنج ویژگی، برای داشتن یک هدف دقیق)
- استراتژی شماره چهار: زمان خود را مدیریت کنید. (ده نکته مدیریت زمان برای کسانی که سرشان شلوغ است)

- استراتژی شماره پنج: غذای سالم بخورید. (ده غذای مقوی و سالم برای مغز)
- استراتژی شماره شش: شاد باشید. (ده روش اثبات شده برای افزایش شادی)

این استراتژی‌ها به این خاطر انتخاب شده‌اند که عامل مهمی در رسیدن به موفقیت هستند. در کنار پنج گام از پیشرفته یادگیری، این استراتژی‌ها می‌توانند بسیار مفید واقع شوند. در ادامه به بررسی دقیق‌تر هرکدام از آنها می‌پردازیم.

◀ استراتژی شماره یک: به صورت موثر یادداشت‌برداری کنید. (پنج تکنیک یادداشت‌برداری)

«نشستن در کلاس درس بدون یادداشت‌برداری، همانند این است که دهانتان را باز کرده باشید و منتظر باشید یک مرغابی سرخ‌شده به داخل آن پرواز کند.» (آر. هامل)

بحث را با یک اصل شروع می‌کنیم، هرکسی در کلاس درس باید یادداشت‌برداری کند. به عنوان یک معلم، کمتر از کلمه «باید» در مورد دانش‌آموزان استفاده می‌کنم، و دوست ندارم

دانش‌آموزان را با این کلمه به کاری مجبورکنم، اما در این مورد، این کار را انجام می‌دهم. یادداشت‌برداری بهترین ابزار موفقیت در هر کلاسی است. یادداشت‌برداری موثر در کلاس درس، باعث دستیابی به سه هدف بسیار حیاتی در جریان یادگیری می‌شود:

۱- یادداشت‌برداری باعث درگیر شدن حس‌های حرکتی در جریان یادگیری می‌شود. با حضور در کلاس، حس‌های شنیداری از طریق گوش دادن و حس دیداری از طریق دیدن معلم و آنچه که می‌نویسد، خودبخود به وجود می‌آید، اما با یادداشت‌برداری حس سوم را نیز درگیر یادگیری خواهید کرد. به این ترتیب هر سه حس شنیداری، دیداری و حرکتی در کلاس درس فعال خواهند شد.

۱- با یادداشت‌برداری، در کلاس درس حضور فعال، خواهید داشت. یادگیری، تماشا کردن یک مسابقه ورزشی نیست، شما باید روی مطلبی که گفته می‌شود تمرکز کنید و خود را با آن درگیر کنید.

۲- یادداشت‌های کلاسی به عنوان یک مرجع با ارزش برای یادگیری شما محسوب می‌شود. و در آینده

به عنوان یکی از مهم‌ترین منابع مرور و بازنگری مورد استفاده قرار می‌گیرد. هرچه این یادداشت‌ها کامل‌تر و با جزئیات بیشتری باشند، سود بیشتری به شما می‌رسانند.



یادداشت‌های شما در کلاس درس بهترین ابزار موفقیت است. هر کسی باید در کلاس یادداشت‌برداری کند.

قبل از اینکه به معرفی پنج تکنیک در یادداشت‌برداری بپردازیم، این نکته را بگویم که ما در اینجا قصد معرفی یک سیستم جدید یادداشت‌برداری برای یادگیری را نداریم. سیستم‌های زیادی برای این کار وجود دارند که برای نمونه می‌توان به «نقشه‌های ذهنی» یا «سیستم یادداشت‌برداری گوشه‌ای» اشاره کرد، که هر دوی آنها از بهترین سیستم‌ها می‌باشند. من قصد دارم به شما پنج تکنیک را یاد دهم تا در هر کلاسی از آن استفاده کنید. تکنیک‌هایی که نیاز به صرف وقت برای یادگیری آنها ندارید فقط کافی است که آنها را به کار ببرید. شما می‌توانید به راحتی از این به بعد از این تکنیک‌ها در هر کلاسی استفاده کنید.

تکنیک شماره یک: قبل از شروع کلاس، موضوع درس را مرور کنید.

اولین تکنیک در یادداشت‌برداری قبل از شروع کلاس باید اجرا شود. در این تکنیک، باید قبل از شروع کلاس، موضوع درسی را مرور کنید. قبلاً از این تکنیک، برای ایجاد یک تصویر کلی از موضوع درسی استفاده کرده بودیم و حال این تکنیک را برای یادداشت‌برداری هم بسیار مفید می‌دانیم.

یادداشت‌برداری از مطالبی که برای بار اول با آنها روبرو می‌شویم کار بسیار سختی است. در این حالت منابع باارزش مغز، درگیر ترجمه و تفهیم کلمات و اصطلاحات جدید، رمزگشایی از گفته‌های معلم و ایجاد ارتباط بین تمامی این موضوعات جدید است. یادداشت‌برداری در چنین وضعیتی کار بسیار سخت و چالشی خواهد بود. صرف یک زمان ده تا پانزده دقیقه‌ای قبل از شروع کلاس، برای مرور موضوعات، پیش‌زمینه‌ای در مغز، در مورد کلمات و اصطلاحات و بحث‌های جدید ایجاد می‌کند، و با این کار منابع باارزش مغز، حین کلاس درس، آزاد می‌شوند و ما می‌توانیم یادداشت‌برداری موثرتری انجام دهیم.

قبل از اینکه به معرفی تکنیک دوم بپردازیم، اجازه بدهید یک آزمایش

انجام دهیم. لطفا چشمان خود را ببندید و برای مدت هفت ثانیه به یک «موز» فکر کنید.... آیا این کار را کردید؟ خوب، حال به این دو سؤال پاسخ دهید، سؤال اول: آیا شما به تصویر یک موز فکر کردید یا به کلمه موز؟ سؤال دوم: اگر به تصویر موز فکر کردید آیا تصویر را رنگی دیدید یا سیاه و سفید؟

اگر شما همانند اغلب افراد باشید، ممکن است یک تصویر با رنگ زرد از موز را مجسم کرده‌اید. دلیل اینکه یک موز زرد رنگ را مجسم کرده‌اید، این است که ذهن ما تمایل دارد هنگام فکر کردن از تصاویر رنگی استفاده کند. اما متأسفانه این روشی نیست که اغلب دانش‌آموزان در یادداشت‌برداری‌هایشان به کار می‌گیرند.

تکنیک شماره دو: از تصویر و رنگ استفاده کنید

همان‌طور که از آزمایش تجسم موز یاد گرفتیم، ذهن ما دوست دارد به صورت تصویری و رنگی فکر کند. این دقیقاً برعکس آن چیزی است که اکثر دانش‌آموزان در یادداشت‌هایشان استفاده می‌کنند. آنها فقط از یک مداد یا خودکار استفاده می‌کنند و صفحه یادداشت را با انبوهی از کلمات و معادلات پرمی‌کنند. اگرچه وجود کلمات و معادلات در یادداشت‌ها، به خودی خود چیز بدی نیست، اما اگر فقط از اینها استفاده

کنیم، مغز برای مرور و ارجاع دوباره به این یادداشت‌ها، هیچ انگیزه و محرکی نخواهد داشت.

اضافه کردن تصویر و رنگ به یادداشت‌ها یک راه ساده و جالب برای ایجاد صفحات دوست‌داشتنی است. من پیشنهاد می‌کنم از چهار یا پنج رنگ استفاده کنید. دو رنگ کافی نیست و بیشتر از پنج رنگ هم باعث ایجاد مزاحمت می‌شود. تصاویری که اضافه می‌شوند لازم نیست دارای جزئیات زیاد و به صورت هنری باشند. این تصاویر می‌توانند یک ستاره، یک علامت سؤال بزرگ، یک نمودار، تصویر خندان یا ناراحت، آیکون، گراف یا هر چیز دیگری که می‌توانید آن را در نوشته خود قرار دهید، باشد. هدف از اضافه کردن تصویر و رنگ به نوشته‌ها این است که در آنها حس تصویری ایجاد کنید، که بیشتر قابل به خاطر سپاری باشند. اگر ضمن یادداشت‌برداری در کلاس، فرصت اضافه کردن تصویر و رنگ را نداشتید، می‌توانید آن را بعد از اتمام کلاس و به هنگام مرور یادداشت‌ها اضافه کنید. (شماره پنج را ببینید)

تکنیک شماره سه: با انشا و کلمات خود یادداشت‌برداری کنید

بعضی از مدرسان مطالب کلاسی را بر روی تخته‌سیاه یا وایت‌برد می‌نویسند، برخی ممکن است از اسلایدهای پاورپوینت استفاده کنند و

برخی هم از ممکن است از روش‌های دیگری استفاده کنند. صرف‌نظر از اینکه مدرس از چه شیوه‌ای استفاده می‌کند، بهترین راه یادداشت‌برداری این است که از کلمات و جملاتی غیر از آنچه که مدرس به کار می‌برد استفاده کنید، معنی این جمله این است که از کلمات و انشای خود در نوشتن یادداشت‌های کلاسی استفاده کنید. من به تجربه دریافته‌ام که اغلب مدرسان از کلماتی استفاده می‌کنند که ما کمتر با آنها می‌نویسیم و سروکار داریم، پس اگر از همان کلمات استفاده کنیم بخش زیادی از اطلاعات را از دست می‌دهیم.

یکی از ویژگی‌های مهم یک یادداشت‌برداری خوب این است که در کنار توجه به آنچه که مدرس می‌نویسد یا نمایش می‌دهد، دقیقاً به آنچه که بیان می‌کند هم گوش دهیم. این گفته به این معنی نیست که هرآنچه که از دهان مدرس بیرون می‌آید را بنویسیم چرا که این کار اصلاً امکان‌پذیر نیست، بلکه به این معنی است که با دقت به حرف‌های مدرس گوش دهیم و نکات با اهمیت آن را یادداشت کنیم حتی اگر در نوشته‌ها یا اسلایدهای خود به آنها اشاره نکرده باشد. اگر به اندازه کافی وقت نداشتید که همه نکات مهم را یادداشت کنید از هربخش چند کلمه کلیدی بنویسید و سپس در مرور بعد از کلاس آنها را تکمیل کنید.

تکذیب شش‌ماره چهار: خلاق باشید و سبک خود را در یادداشت‌برداری داشته باشید

یادداشت‌های شما نباید کسل‌کننده باشند. قبول داشته باشید یا نه، اما یادداشت‌های شما دقیقاً بیانگر میزان ذوق و استعداد شما در یادداشت‌برداری هستند. شما می‌توانید از سبک مخصوص خود استفاده کنید و در یادداشت‌برداری خلاقیت خود را وارد کنید. بهترین راه انجام این کار این است که به هنگام اضافه کردن تصویر و رنگ، از خلاقیت‌ها و ابتکارات خود بهره بگیرید. می‌توانید برای موضوعات مختلف از رنگ‌های متفاوت استفاده کنید و کد رنگ مخصوص به خود داشته‌باشید یا اینکه از برخی حروف و نشانه‌ها برای خود معنی‌هایی ایجاد کنید مثلاً از علامت سؤال (?) در جاهایی که نیاز به مرور مجدد دارند استفاده کنید یا از حروف «آز» برای بخش‌هایی که قرار است از خود آزمون بگیرید استفاده کنید.

دفترچه یادداشت‌های مختلف را امتحان کنید و حتی می‌توانید نحوه قالب‌بندی صفحات را هم خودتان تغییر دهید. اصلاً لازم نیست از روش‌های معمول در یادداشت‌برداری استفاده کنید مثلاً درست از گوشه سمت راست در بالا شروع کنید و به سمت پایین صفحه بیاپید. می‌توانید از وسط صفحه شروع کنید و موضوعات دیگر را به صورت شاخه‌ای به آن

متصل کنید. یا می‌توانید دفترچه خود را نود درجه بچرخانید بعد در آن بنویسید. و در نهایت خودکار و مدادهای زیادی را امتحان کنید تا هر کدام که مورد علاقه‌تان بود را انتخاب کنید. اینکه یک مقدار بیشتر هزینه کنید و ابزارهای یادداشت‌بردای مناسب‌تری خریداری کنید کار باارزشی است، چرا که برای مدت زیادی از آنها استفاده خواهید کرد و اگر وسایل مناسب و خوب داشته باشید احتمال بروز خلاقیت شما بیشتر خواهد بود.

تکنیک شماره پنج: به صورت فعال یادداشت‌های خود را بعد از کلاس مرور کنید

تا الان از تکنیک‌های یادداشت‌برداری، یک مورد مربوط به قبل از کلاس بوده و سه مورد دیگر هم مربوط به زمان برگزاری کلاس بوده‌اند. تکنیک آخر مربوط به بعد از کلاس است. در این تکنیک، باید به صورت فعال، بعد از کلاس یادداشت‌ها را مرور کنید. منظور از فعال این است که در این مرحله فقط خواندن یک یا دوبار از روی یادداشت‌های کلاسی کفایت نمی‌کند، مرور فعال یعنی اینکه از قلم و خودکار استفاده کنید و هدف‌تان این باشد از آن کامل بودن یادداشت‌هایتان اطمینان حاصل کنید. در ادامه چند نکته جهت مرور فعال آمده است:

تمامی جاهای خالی را که در کلاس فرصت نکرده‌اید بنویسید پر کنید. برای این کار یا از کتاب درسی‌تان استفاده کنید یا از یادداشت‌های دوستان‌تان بهره بگیرید.

مطمئن شوید که تمامی مطالب، درست و منطقی و قابل فهم هستند. اگر مطلبی واضح نوشته نشده بود، پس آن مطلب به خوبی قابل فهم نیست و باید اصلاح شود.

هر قسمتی را که متوجه نشدید دوباره در مورد آن یادداشت‌برداری کنید، می‌توانید از معلم‌تان برای این کار کمک بگیرید. اجازه ندهید سؤالات در ذهن‌تان بدون جواب بمانند. به دلیل اینکه اکثر کلاس‌ها پشت‌سرهم برگزار می‌شوند، پس اگر مطلبی را متوجه نشوید و آن را در زمان مربوط به خود حل نکنید آن مطلب گسترده‌تر می‌شود.

در نهایت به هنگام مرور بعد از کلاس، با صرف کمی وقت، به یادداشت‌هایتان تصویر و رنگ اضافه کنید. در این مرحله می‌توانید خلاقیت خود را بروز دهید و سبک شخصی خود را پیاده کنید.

در حالت ایده‌آل، حدود ده تا پانزده دقیقه بعد از کلاس وقت صرف می‌کنیم، در این حالت چون اطلاعات کلاس هنوز در ذهن‌مان وجود دارد بهتر می‌توانیم مطالب نوشته‌شده را اصلاح و تکمیل کنیم. اگر به هر دلیلی بعد از کلاس، امکان مرور و اصلاح سریع نوشته‌های خود را

نداشتید، در اولین زمان ممکن این کار را انجام دهید.

اجرای این پنج تکنیک ساده، بسیار آسان است و به شما کمک می‌کند که یادداشت‌هایتان به یک منبع با ارزش و قابل ارجاع تبدیل شوند. قبل از اینکه این بحث را به پایان برسانیم، اجازه دهید یک مطلب مهم دیگر را با شما در میان بگذارم:

«در طول کلاس درس، گوشی‌های تلفن همراه خود را خاموش کنید.»

اگر بخشی از حواستان به معلم و بخش دیگر به گوشی موبایلتان باشد، هرگز نمی‌توانید به صورت موثر یاد بگیرید، یا یادداشت‌های مفید بردارید. به یاد داشته باشید که در مغز چیزی به نام چند وظیفه‌ای یا چند کاره بودن نداریم. هر زمانی که ایمیل یا پیام‌هایتان را چک می‌کنید یا در اینترنت گشتی می‌زنید حواس و تمرکز شما از درس خارج می‌شود. و برای متمرکز کردن دوباره حواستان روی درس، زمان لازم است. و همین زمان‌های عدم تمرکز روی درس، باعث می‌شود که در جریان یادگیری خللی وارد شود. پس گوشی موبایلتان را گوشه‌ای بگذارید یا راه بهتر اینکه آن را خاموش کنید. از زمان کلاس فقط برای توجه و تمرکز بر روی درس و یادداشت‌برداری مناسب استفاده کنید.

◀ استراتژی شماره دو: سریع‌تر بخوانید. (پنج گام ساده

برای دو برابر کردن سرعت خواندن)

متوسط سرعت خواندن حدود ۲۵۰ کلمه در دقیقه است. این سرعت بسیار کمتر از آن چیزی است که اغلب افراد می‌توانند در خواندن داشته باشند. با استفاده از چند تکنیک ساده اما کاربردی، به آسانی می‌توانید سرعت مطالعه خود را به ۵۰۰ کلمه در دقیقه و حتی بیشتر هم برسانید. با استفاده از پنج تکنیک معرفی شده در ادامه، می‌توانید سرعت مطالعه خود را با تلاش اندکی، بیشتر از دو برابر کنید.

گام اول: خود را در یک فضای فیزیکی و ذهنی مناسب قرار

دهید

آیا تا به حال، در یک فضای شلوغ و پر سروصدا کتاب یا مقاله‌ای را خوانده‌اید؟ کار ساده‌ای نیست، درست است؟ مزاحمت‌های محیطی، تاثیر بسیار منفی بر ذهن می‌گذارند و می‌توانند زمان خواندن یک متن را تا سه برابر افزایش دهند. اگر واقعا قصد دارید سرعت مطالعه خود را افزایش دهید و درک مطلب‌تان هم بالاتر رود حتما باید یک مکان آرام و به دور از مزاحمت‌های محیطی را انتخاب کنید.

دقیقا همین مطلب در مورد مزاحمت‌های درونی هم صادق است.

چند بار تا حالا اتفاق افتاده که در میانه‌های پاراگراف از خط اصلی منحرف شده‌اید؟ یک راه ساده برای کم کردن مزاحمت‌های درونی این است که در یک حالت متمرکز و ریلکس ذهنی قرار بگیریم. این وضعیت با قرار گرفتن در حالت فرکانس مغزی آلفا به وجود می‌آید.

گام دوم: حذف حالت درون خوانی متن

درون خوانی زمانی اتفاق می‌افتد که شما متن را در ذهن خود می‌خوانید، و یکی از دلایل کاهش سرعت مطالعه نیز همین می‌باشد. در مورد آن قدری فکر کنید. اگر به هنگام خواندن، به آرامی و در ذهن خود کلمات را بیان کنید، سرعت مطالعه شما به اندازه سرعت صحبت کردن تان پایین می‌آید. (اغلب افراد با سرعت ۱۵۰ کلمه در دقیقه حرف می‌زنند.) اگر در مورد افزایش سرعت خواندن جدی هستید، حذف درون خوانی کلمات، از کارهایی است که حتما باید انجام دهید. دو تکنیک وجود دارد که به نظر من جزو بهترین‌ها هستند: اولی این است که نسبت به انجام این کار آگاه باشید و یک تلاش آگاهانه برای حذف درون خوانی انجام دهید. این کار، بسیار چالشی است و زمان زیادی هم خواهد برد. پس باید صبور باشید. دومین تکنیک این است که خود را مجبور کنید که نسبت به قبل سریع‌تر بخوانید، با این کار درون خوانی کمتر می‌شود. یک نرم‌افزار بسیار خوب در این زمینه

<https://accelareader.com/> می‌باشد.

گام سوم: از خط بر استفاده کنید

اگر به چشمان کسی که در حال خواندن یک متن است نگاه کنید خواهید دید که چشمانش با هر بار حرکت به سمت جلو، کمی هم به سمت عقب بر خواهد گشت. این حرکت‌های نامنظم و غیر ارادی چشم باعث کاهش سرعت خواندن می‌شود. یک روش بسیار ساده برای حذف حرکت‌های غیرارادی چشم، استفاده از انگشتان دست‌تان به عنوان خط‌بر یا هر وسیله دیگری شبیه آن، به هنگام خواندن است. استفاده از همین تکنیک به راحتی سرعت خواندن شما را تا دو برابر افزایش خواهد داد.

برای استفاده از انگشت دست‌تان به عنوان خط‌بر کافی است آن را به صورت مستقیم زیر کلماتی قرار دهید که در حال خواندن آن هستید. و سپس در حالی که تمرکزتان بر روی کلماتی است که می‌خوانید، انگشت خود را به آرامی بر روی صفحه حرکت دهید. هر زمان به انتهای یک سطر رسیدید، سریع انگشت خود را به ابتدای سطر بعدی برسانید. شما می‌توانید با کنترل سرعت حرکت انگشت‌تان بر روی صفحه، سرعت خواندن خود را کنترل کنید.

گام چهارم: به جای خواندن یک کلمه، عبارت‌های سه یا چهار کلمه‌ای، بخوانید

تقریباً همگی ما یاد گرفته‌ایم که کلمه به کلمه بخوانیم، اما این یک روش بهینه برای مطالعه کردن نیست. خواندن کلمه به کلمه، نه تنها سرعت خواندن را بسیار کاهش می‌دهد بلکه بر روی درک مطلب هم تاثیر می‌گذارد، چرا که درک یک مفهوم از مجموعه‌ای از کلمات حاصل می‌شود و نه از کلمات منقطع و جدا از هم. برای مثال، وقتی عبارت مقابل را به صورت کلمه به کلمه می‌خوانید: «سرعت خواندن خود را دو برابر کنید»، مغز بایستی بر روی معنی تک‌تک کلمات به تنهایی تمرکز کند، سپس آنها را به همدیگر متصل کند، در حالی که راحت‌تر آن است که مغز به صورت یک‌جا معنی عبارت «سرعت خواندن خود را» و «دو برابر کنید» را درک کند.

برنامه کاربردی معرفی شده در بالا (<https://accelareader.com/>)

(یک منبع خوب برای تمرین خواندن مجموعه‌ای از کلمات به صورت یک‌جا است. با این برنامه می‌توانید همزمان سه یا چهار کلمه را با هم بخوانید. وبسایت www.speeder.com هم منبع مناسبی برای افزایش سرعت مطالعه است.

گام پنجم: حوزه دید خود را گسترش دهید

حتی اگر به سمت جلو نگاه کنید، دید محیطی شما اجازه می‌دهد که سمت چپ و راست خود را هم ببینید. شما می‌توانید از این ویژگی استفاده کنید و سریع‌تر بخوانید. اگر خواندن را از اولین کلمه ابتدای سطر، شروع کنید و در آخرین کلمه همان سطر، به انتها برسانید از حوزه دید و دید محیطی خود استفاده نکرده‌اید. برای مقابله با این حالت، می‌توانید با استفاده از خطبری که استفاده می‌کنید هر بار سه کلمه را در نظر بگیرید، یعنی با سه کلمه در ابتدای سطر شروع کنید و با سه کلمه در انتهای سطر هم خواندن را تمام کنید.

تندخوانی و افزایش سرعت در خواندن، مهارتی است که با تمرین کردن می‌توانید در آن ماهر شوید، این پنج تکنیک می‌تواند برای شروع کار بسیار مناسب باشند. آنها را به کار ببرید و از مطالعه خود لذت ببرید.

◀ استراتژی شماره سه: اهداف را به صورت دقیق

تعریف کنید. (پنج ویژگی، برای داشتن یک هدف

دقیق)

میلیون‌ها مقاله، کتاب، نوشته، فایل‌های صوتی، ویدیویی، سمینار و ... در مورد موضوع هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی برای رسیدن به آن وجود دارد. و هر کدام از آنها از زوایای به موضوع هدف‌گذاری نگاه کرده‌اند. در ادامه می‌خواهیم عصاره‌ای از مبحث هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی برای آن را به صورت پنج ویژگی، بیان کنیم. این پنج مرحله ساده، به شما کمک می‌کنند که اهداف عالی برای خود تعریف کنید.

این پنج ویژگی، در زبان انگلیسی به نام تکنیک هدف‌گذاری SMART شناخته می‌شوند که هر حرف معرف یکی از این پنج ویژگی می‌باشد که در ادامه به توضیح هر کدام می‌پردازیم.

ویژگی اول: مشخص و واضح باشد

یک هدف معین، هدفی است که به روشنی تعریف شده باشد و مبهم نباشد. هر چقدر هدف خود را بیشتر توضیح دهید، احتمال اینکه زودتر به آن برسید، بیشتر است، چرا که دستیابی به یک هدف مبهم و نامعلوم

برای مغز کاری بسیار سخت و ناممکن است. مثلاً «هدف من این است که بهتر شوم» یک هدف مبهم است چون مشخص نشده که در چه چیزی و تا چه اندازه می‌خواهم بهتر شوم. یک هدف واضح و مشخص باید بتواند به این پنج سؤال پاسخ دهد:

- ۱- چه کسی با این هدف درگیر است؟
- ۲- دقیقاً چه کاری باید انجام بگیرد؟
- ۳- چه مدت زمانی برای تکمیل هدف فرصت داریم؟
- ۴- در کجا باید کارها انجام بگیرد؟
- ۵- چرا رسیدن به این هدف برای من مهم است؟

ویژگی دوم: قابل اندازه‌گیری باشد

در حالت ایده‌آل یک هدف قابل اندازه‌گیری باید دارای عدد و اندازه باشد. این ویژگی به مغز اجازه می‌دهد که به یکی از مهم‌ترین سؤالات در مورد هدف پاسخ داده شود:

«من بعد از رسیدن به هدف، چه چیزی به دست می‌آورم؟»

در اینجا به ذکر چند هدف که قابل اندازه‌گیری هستند می‌پردازیم:

«من به باشگاه می‌روم و سه روز در هفته به مدت ۴۵ دقیقه برای وزن کم کردن نرمش می‌کنم.» و «من تمامی تکالیف ریاضی را تا آخر شب به

اتمام می‌رسانم.» اهداف قابل اندازه‌گیری، به سؤالاتی نظیر «چه مقدار؟»، «چه تعداد؟» و «چه زمانی؟» جواب می‌دهد. این‌ها سؤالات مهمی هستند که حتماً باید پاسخ داده شوند. یک هدف با نتیجه و خروجی مشخص و قابل اندازه‌گیری، بسیار بهتر قابل پیگیری، دستیابی و مدیریت است.



«اگر نتوانید هدف‌تان را اندازه بگیرید نمی‌توانید آن را مدیریت کنید. (پتر دراکر)»

ویژگی سوم: قابل دستیابی باشد

وقتی هدفی را تنظیم می‌کنید باید اطمینان حاصل کنید که آن هدف برای شما قابل دستیابی باشد. اگر از به دست آوردن آن اطمینان نداشته باشیم، انگیزه کافی برای اختصاص زمان و انرژی به آن را نداریم. از طرف دیگر، باید این را در نظر داشته باشیم که هدف باید تا حدودی فراتر از قدرت و توان فعلی ما باشد. اگر هدفی که انتخاب می‌کنیم تا حدودی ما را به چالش نکشاند معمولاً انگیزه و شور و شوق کافی برای کار کردن روی آن را نداریم چرا که هدف را خیلی ساده انتخاب کرده ایم. در

حالت ایده‌آل، اهداف هم باید چالشی باشند و هم اینکه خارج از توان ما نباشد که حوصله کارکردن و تلاش برای آن را نداشته باشیم.

ویژگی چهارم: هدف باید مرتبط باشد

هدف باید به صورت شخصی به موقعیت زندگی و کاری ما مرتبط باشد. ما قطعاً باید چرایی هدف خود را بدانیم و این چرایی باید شخصی باشد. هدف مرتبط، هدفی است که برای ما معنی‌دار باشد، یعنی هدفی که شخصاً بخواهیم به آن دست پیدا کنیم. اینکه شخص دیگری (پدر، مادر یا هر کس دیگری) برای ما هدفی تعیین کند این هدف نیست. هدف‌های مرتبط و شخصی بسیار مهم هستند چرا که حقیقتاً سخت کارکردن و با انگیزه ماندن برای هدفی که مربوط به دیگران است کاری بسیار سخت و غیرممکن است.

علاوه بر این، هدف باید با وضعیت زندگی‌مان مرتبط باشد. اگر شما دانش‌آموزی هستید که تا دو هفته دیگر امتحاناتتان شروع می‌شود، شاید هیچ هدف دیگری نتواند در این بازه زمانی به اندازه امتحانات، با وضعیت فعلی شما مرتبط باشد.

ویژگی پنجم: هدف باید دارای بازه زمانی باشد

اهداف باید دارای بازه زمانی مشخصی باشند. این کار باعث ایجاد حسی از فوریت و انگیزه بیشتر در کار می‌شود. یک هدف بدون محدوده زمانی، خطر این را دارد که به آرزویی تبدیل شود که در آینده قصد رسیدن به آن را داشته باشیم. اهداف ممکن است، کوتاه مدت باشند یعنی در عرض دو یا سه هفته قابل دستیابی باشند و یا ممکن است بلند مدت باشند و چندین ماه و حتی چندین سال برای دستیابی به آن زمان لازم باشد. به هر حال، هر بازه زمانی باید دارای یک تاریخ شروع و یک تاریخ پایان باشد. بازه‌های زمانی باعث ایجاد چالش می‌شوند و افراد عموماً به چالش‌ها بهتر جواب می‌دهند.



مطمئن باشید که اهداف شما این پنج ویژگی را دارند:
 مشخص و واضح باشد، قابل اندازه‌گیری باشد، قابل دستیابی باشد، با وضعیت کنونی شما مرتبط باشد و دارای محدوده زمانی باشد.

حال اگر هدفی انتخاب کرده‌اید و این پنج ویژگی را در مورد آن تعریف کرده‌اید، می‌توانید از پنج تکنیکی که در ادامه خواهد آمد جهت دستیابی سریع‌تر به آن استفاده کنید.

تکنیک اول: به خود باور داشته‌باشید که می‌توانید آن را انجام دهید

همان‌طور که در گام اول از پنج گام یادگیری پیشرفته (آماده‌کردن وضعیت ذهنی، عاطفی و فیزیکی) اشاره شد، اعتقاد به اینکه می‌توانید در کاری موفق شوید، یکی از عوامل مهم و اصلی در موفقیت است. همین وضعیت در مورد اهداف نیز صادق است. اگر هدفی برای خود تعیین کنیم و به خود باور نداشته‌باشیم که می‌توانیم به آن هدف برسیم، حتی قبل از آنکه کار را شروع کنیم، شکست خورده‌ایم.

باورداشتن به خود به این معنی نیست که هیچ‌گاه نسبت به خود هیچ شکمی نکنیم. اما باید یک اعتقاد و باور درونی و قلبی داشته‌باشیم که می‌توانیم کار را به اتمام برسانیم. در غیر این صورت، بهتر است که از همان ابتدا از کار خارج شویم.

تکنیک دوم: یک برنامه‌ریزی اولیه داشته‌باشید

حال که یک هدف مشخص با تمام ویژگی‌های ذکرشده، داشتیم و باور قلبی به موفقیت در آن پیدا کردیم، اولین کاری که باید انجام دهیم این است که یک نقشه اولیه برای آن طرح‌ریزی کنیم. حتی اگر هنوز همه مراحل انجام کار را نمی‌دانیم، باز هم باید برنامه‌ریزی اولیه داشته‌باشیم. وینستون چرچیل می‌گوید «کسی که در برنامه‌ریزی کار شکست می‌خورد، در حال برنامه‌ریزی برای شکست است.»

در ادامه چهار سؤال سودمند که به شما در ایجاد برنامه اولیه کمک می‌کند آورده شده است

سؤال اول: اولین گام‌هایی که باید در این مسیر طی کنم کدام‌ها هستند؟

سؤال دوم: برای اتمام این کار به چه تحقیقات و یادگیری‌هایی نیاز دارم؟

سؤال سوم: چه کسی را می‌شناسم که می‌تواند در این مسیر به من کمک کند؟

سؤال چهارم: در طول ۲۴ ساعت آینده، چه کارهایی می‌توانم انجام دهم تا یک قدم به سمت هدف حرکت کرده باشم؟

وقتی برای اهداف بلند مدت برنامه‌ریزی می‌کنید، باید اهداف کوچک‌تری در آن قرار دهید که نتایج قابل مشاهده‌ای دارند. نتایج قابل مشاهده بسیار مهم هستند، زیرا در ما حسی از پیشرفت و حرکت به سمت پایان کار ایجاد می‌کنند.

تکنیک سوم: اهداف خود را در جایی قرار دهید که هر روز بتوانید آن را ببینید

یکی از مهم‌ترین چیزهایی که من در طول سال‌ها تجربه کار، با اهداف و روش‌های رسیدن به آنها به دست آورده‌ام این نکته است که:

«هر چیزی که جلو چشم نباشد از ذهن هم پاک می‌شود»

زندگی می‌تواند گیج‌کننده باشد، و در بسیاری از مواقع به آسانی قسمتی از اهدافمان را فراموش می‌کنیم. یک روش موثر برای جلوگیری از این اتفاق، این است که هر روز اهدافمان را به خود یادآوری کنیم. یکی از مهم‌ترین روش‌هایی که من در مورد اهدافم انجام می‌دهم این است که لیست اهدافم را در جایی قرار می‌دهم که هر روز بتوانم آنها را ببینم. من شخصا، اهدافم را بر روی یک برگ A4 همراه با تعداد زیادی تصاویر رنگی و برانگیزاننده می‌نویسم و سپس چندین نسخه از آن تهیه می‌کنم و بر روی نمایشگر کامپیوترم، میز کارم، داخل ماشینم و هر جایی

که احساس می‌کنم در دید خواهد بود قرار می‌دهم. من هر روز اهدافم را می‌بینم، و این کار باعث می‌شود در طول روز نسبت به آنها آگاه باشم. این کار همچنین باعث می‌شود که در هر روز گام هرچند کوچکی به سمت اهدافم بردارم. و همچنان که در ادامه ذکر می‌شود، برداشتن گام‌های هر روزه به سمت هدف، هرچند که کوچک هم باشد، نقش بسیار بزرگی در رسیدن به موفقیت دارد.

تکنیک چهارم: هر روز یک اقدام در جهت هدف‌تان انجام

دهید

لطفاً چند لحظه صبر کنید و در مورد اهداف بلندمدتی که دارید کمی فکر کنید. اهدافی که ممکن است یک سال یا دوسال برای رسیدن به آنها زمان لازم است. آیا شما از این اهداف دارید؟ خوب، حال من دو سؤال از شما می‌پرسم: «آیا این هدفی است که شما به خود تعهد داده‌اید که حتماً آن را به دست آورید؟»، «آیا شما در هر روز حداقل پنج دقیقه بر روی این هدف‌تان کار می‌کنید؟» اگر جواب این دو تا سؤال بله است، پس شما هدف خود را به خوبی انتخاب کرده‌اید و برای آن اقدام کرده‌اید.

تصور کنید اگر شما هرروز به مدت پنج دقیقه بر روی هدف‌تان کار کنید، هر روز یک قدم کوچک به سمت جلو برمی‌دارید. بعد از یک سال

شما ۳۶۵ قدم کوچک به سمت هدف‌تان برداشته‌اید. ببینید در این مدت چقدر پیشرفت کرده‌اید! هر هدفی با پشتکار و تلاش‌های هر روزه به نتیجه خواهد رسید. اگر شما واقعا می‌خواهید به چیزی برسید، هر روز به مدت پنج دقیقه برای آن وقت بگذارید، این زمان زیادی نیست.



هر هدفی با پشتکار و تلاش‌های هر روزه به نتیجه خواهد

رسید.

تکنیک پنجم: از کمک و پشتیبانی دیگران استفاده کنید

یکی از بزرگ‌ترین اشتباهاتی که من در اولین هدف‌گذاری‌هایم انجام می‌دادم این بود که می‌خواستم همه کارها را خودم به تنهایی انجام دهم. عقیده اشتباهی که من داشتم این بود که فکر می‌کردم درخواست کمک از دیگران به این معنی است که من خودم در انجام آن کار ناتوان هستم. من به جای استفاده از منابع در دسترس، مقدار زیادی زمان و انرژی خودم را بیهوده هدر می‌دادم.

امروزه من می‌دانم که کمک‌خواستن از دیگران و استفاده از منابع در دسترس، یکی از کلیدهای دستیابی به هدف است. من دورش بسیار بهینه و کارآمد برای درخواست کمک و پشتیبانی از دیگران پیدا کردم:

اول اینکه، افرادی را پیدا کنید که قبلاً کاری را که شما می‌خواهید انجام دهید، به اتمام رسانده باشند. از آنها در مورد کارهایی که انجام داده‌اند و نحوه انجام آن کارها سؤال بپرسید و اینکه چه توصیه‌ای برای شما دارند. نیازی به اختراع دوباره چرخ نیست. و دومین روش در دریافت کمک از دیگران این است که یک شخص پیدا کنید که بتوانید به او جواب پس بدهید. شما به این شخص در مورد یک سری مسائل اساسی و پایه‌ای کار، گزارش می‌دهید. این گزارش یا حساب پس دادن، می‌تواند به صورت یک تماس تلفنی، یک ایمیل یا حتی یک پست در فیس‌بوک باشد. این حقیقت ساده که شما یک نفر را در جریان پیشرفت کار خود قرار می‌دهید انگیزه بیشتری برای انجام کار در شما ایجاد می‌کند.

حال که یک هدف مشخص و با تمام ویژگی‌های ذکر شده قبلی پیدا کردید، آخرین کاری که باید انجام دهید این است که پشتکار داشته باشید و هرگز از کار دست نکشید. بعضی مواقع کارها خوب پیش نمی‌رود.... خوب این کاملاً طبیعی است، این قسمتی از فرایند رسیدن به هدف است. اگر کارهایی انجام دادید و به نتیجه نرسیدید، نگران نباشید یک کار دیگر را امتحان کنید. در این حالت شما می‌دانید که کدام روش جواب نمی‌دهد و به اطلاعات با ارزشی دست پیدا کرده‌اید. اگر هدف‌تان چیزی است که از صمیم قلب آن را می‌خواهید، به هیچ کس و هیچ چیزی اجازه ندهید شما را متوقف کند. موفقیت از آن کسانی است

که برای رسیدن به آن تلاش می‌کنند.

◀ استراتژی شماره چهار: زمان خود را مدیریت کنید.

(ده نکته مدیریت زمان برای کسانی که سرشان

شلوغ است)

همه افراد در طول روز به یک اندازه زمان دارند. ما ۸۶۴۰۰ ثانیه زمان داریم، نه بیشتر و نه کمتر. اگر همه ما به یک اندازه زمان داریم، پس چرا بعضی از افراد در طول روز می‌توانند کارهای بیشتری انجام دهند؟ این افراد موفق چه کارهای مشترکی انجام می‌دهند؟ جواب این سؤال بسیار ساده است. افراد موفق زمان بیشتری در اختیار دارند چرا که آنها یادگرفته‌اند که چگونه از زمان‌شان به صورت موثر استفاده کنند. عبارت کلیدی و قابل توجه در این جمله «یادگرفته‌اند که چگونه» است. مدیریت زمان استعدادی نیست که از لحظه تولد آن را داشته باشیم، بلکه مهارتی است که باید یادگرفته شود و از طریق تمرین، توسعه داده شود.

از آنجا که این بخش در مورد مدیریت زمان، برای دانش‌آموزانی است که وقت کم می‌آورند، پس اجازه دهید سریع سر اصل مطلب برویم. من باورها و اعتقادات خود در زمینه مدیریت بهینه و کارآمد زمان را که برای هر دانش‌آموزی لازم و ضروری است در ده نکته خلاصه کرده‌ام. اینها

تکنیک‌هایی هستند که حتما باید اجرا شوند. اجرای آنها نیاز به هیچ چیزی ندارد، مگر یک اراده قوی برای استفاده از آنها.

تکنیک اول: قانون ۸۰/۲۰ را به کار ببندید

اصل ۸۰/۲۰ که قانون پارتو هم نامیده می‌شود، سنگ بنای مدیریت موثر زمان است. این قانون یکی از اصول با ارزشی است که تقریباً در تمامی جنبه‌های زندگی تاثیرگذار است. اصل ۸۰/۲۰ به این صورت بیان می‌شود:

«۸۰٪ از نتایج ما، فقط از ۲۰٪ از فعالیت‌های ما به دست می‌آید»

به عبارت دیگر، همه فعالیت‌های ما نتایج و بازدهی یکسانی ندارند. کسر کوچکی از فعالیت‌های اصلی در طول روز، بخش اعظمی از دست‌آوردهای ما را تشکیل می‌دهند. این کارها، همان وظایف با ارزش ما هستند. نتیجه دیگری که از اصل ۸۰/۲۰ به دست می‌آید این است که ۸۰٪ از فعالیت‌های دیگر ما در طول روز، فقط ۲۰٪ از نتایج را شکل می‌دهند، این کارها، همان وظایف کم‌ارزش هستند. متأسفانه این نوع فعالیت‌های کم‌ارزش بیشتر وقت ما را در طول روز می‌گیرند.

باید فعالیت‌های کم‌ارزش و باارزش خود را در طول روز تعیین کنید. سپس متعهد شوید که تا زمانی که کارهای باارزش آن روز به اتمام

نرسیده‌اند، سراغ کارهای بی‌ارزش نروید. یکی از کلیدهای موثر مدیریت زمان این است که ارزش هر کاری را که انجام می‌دهید بدانید، چون فقط در این صورت است که می‌توانیم بیشتر وقت خود را صرف کارهایی کنیم که بیشترین نتایج را برای ما به دنبال دارند.



همه فعالیت‌های ما نتایج و بازدهی یکسانی ندارند، ۸۰٪ از نتایج ما فقط از ۲۰٪ از فعالیت‌های ما به دست می‌آید.

تکنیک دوم: روز خود را برنامه‌ریزی کنید

شروع کردن روز با یک برنامه دقیق و واضح از آنچه که باید انجام دهیم، یک روش ساده و کارآمد برای استفاده درست و اصولی از این ۸۶۴۰۰ ثانیه در طول روز است، چراکه دوراندیشی و برنامه‌ریزی برای طولانی‌مدت، باعث می‌شود تصمیم‌گیری‌های لحظه‌ای ما بهتر شوند. یک برنامه دقیق روزانه، تصمیم‌های روزانه ما را در جهت مناسبی هدایت می‌کند. بدون این برنامه‌ریزی دقیق احتمال گिरافتادن در عوامل مزاحم و تلف‌کننده وقت بسیار خواهد بود.

بهترین زمان برای برنامه‌ریزی هر روز، شب قبل می‌باشد. قبل از رفتن به رختخواب، پنج دقیقه وقت بگذارید و در مورد کارهایی که فردا

باید انجام دهید فکر کنید. از خودتان این دو سؤال را پرسید: «مهم‌ترین کاری که فردا باید انجام دهم کدام است؟» و «چه کارهای دیگری باید انجام دهم؟». لیست کارهای نوشته‌شده را بر اساس اهمیت‌شان اولویت‌بندی کنید، سپس براساس آن برای یک روز خود، برنامه‌ای طراحی کنید. اطمینان حاصل کنید که در ابتدا، مهم‌ترین کارهای هر روزتان را برنامه‌ریزی کرده‌اید. برنامه خود را بروی یک کاغذ بنویسید و سپس، صبح به محض اینکه از خواب بیدار شدید آن را بخوانید.



یا روزتان را کنترل می‌کنید یا روز شما را کنترل می‌کند.
(جیم ران)

تکنیک سوم: به تعویق انداختن آگاهانه برخی کارها را

تمرین کنید

اگر تصمیم می‌گیریم کاری انجام دهیم، به این معنی است که تصمیم گرفته‌ایم، کارهای دیگری را انجام ندهیم. اگر واقعا می‌خواهیم شخص کارآمدی باشیم، پس باید تصمیمات قاطعی در مورد نحوه سپری کردن روزمان بگیریم. ما باید تصمیم بگیریم به انجام کارهای بی‌ارزش، «نه»

بگوییم و با این کار تمرکز بیشتری روی کارهای باارزش، داشته باشیم. من دوست دارم این حالت را به تعویق انداختن و اهمال کاری آگاهانه بنامم. برای انجام این کار، ما باید این آگاهی را داشته باشیم، که تمامی کارهای ما دارای ارزش یکسانی نیستند. پس باید آگاهانه تصمیم بگیریم که کدام کارها را به تعویق بیندازیم و کدام کارها را عملی کنیم. ما انتخاب می‌کنیم که کارهای بی ارزش را به تعویق بیندازیم و با این کار زمان بیشتری برای انجام آن ۲۰٪ از کارهایی که باعث ایجاد تفاوت در زندگی ما می‌شوند، خواهیم داشت.



هرگز زمان کافی برای انجام همه کارها وجود ندارد، اما همیشه زمان کافی برای انجام مهم‌ترین کارها وجود دارد.

تکنیک چهارم: برای ساعات پر قدرت روز، برنامه‌ریزی داشته باشید

قبلا در این کتاب، در مورد اینکه هر کدام از ما دوست داریم زمان‌های اختصاصی مربوط به خود داشته باشیم تا در آن زمان‌ها تمرکز و بازدهی بیشتری داشته باشیم، صحبت کردیم. یک زمان پر قدرت، یک بازه زمانی شصت دقیقه‌ای بدون وقفه است که هنگام شروع کار برای خود در نظر

می‌گیریم. ممکن است، با توجه به نوع مشغله و کاری که داریم، تعداد این ساعات بسیار کم باشند. ما قبلاً در مورد بازه‌های زمانی چهل و پنج دقیقه‌ای بحث کرده‌بودیم، اما اینجا یک استثنا قایل شده ایم. ساعات پرقدرت روز، یک بازه زمانی شصت دقیقه‌ای در هر روز است که برای تمرکز بروی مهم‌ترین کار آن روز در نظر می‌گیریم.

خوشبختانه در این مرحله با استفاده از قانون $۸۰/۲۰$ می‌دانیم که کدام فعالیت ما در طول روز بیشترین بازدهی را به دنبال دارد. این کار مهم، یکی از آن کارهایی است که باید در این ساعات پرقدرت، به انجام برسد. در واقع باید در طول روز بهترین زمان را برای انجام مهم‌ترین فعالیت آن روز، در نظر بگیریم. زمان پرقدرت خود را با اجرای مهم‌ترین و باارزش‌ترین وظیفه آن روزمان شروع می‌کنیم. بروی آن فعالیت با ارزش کار کنید و فقط همین کار را انجام دهید. چند کار را با هم انجام ندهید. تا این کار مهم را انجام نداده‌اید، هیچ کار دیگری را شروع نکنید. اگر مهم‌ترین وظیفه به اتمام رسید، حال می‌توانیم وظیفه با ارزش بعدی را شروع کنیم. به این ترتیب بروی مهم‌ترین وظایف آن روزمان تمرکز می‌کنیم تا اینکه ساعات پرقدرت، به اتمام می‌رسند. سپس یک استراحت انجام می‌دهیم و تلاش خود را در این بازه زمانی جشن می‌گیریم. برای من ساعات پرقدرت در طول روز سه بار اتفاق می‌افتد، دو ساعت صبح‌ها که زودتر بیدار می‌شوم، یک ساعت در بعد از ظهر و د

وساعت در آخر شب که روی هم پنج ساعت با ارزش می‌شود. به این معنی که در این پنج ساعت هیچ مزاحمت بیرونی وجود ندارد و خود من هم از لحاظ میزان انرژی در وضعیت مناسبی هستم.

تکنیک پنجم: وضعیت خود را آماده کنید

همان‌طور که قبلاً هم اشاره شد، آماده سازی وضعیت یکی از مهم‌ترین و از اولین گام‌های یادگیری پیشرفته بود. تمامی کارهایی که برای آماده‌سازی وضعیت فیزیکی، ذهنی و عاطفی انجام می‌دادیم، برای مدیریت زمان هم لازم و ضروری هستند. قبل از اینکه انجام هر وظیفه‌ای را شروع کنیم، مهم‌ترین اقدام ایجاد یک وضعیت بهینه و مناسب است. در این قسمت برخی از کارهایی را می‌توانید انجام دهید تا به سرعت، یک وضعیت مناسب را ایجاد کنید، ذکر شده است:

- مطمئن باشید که هر چیزی را که لازم دارید آماده کرده‌اید و محیط کارتان مرتب و سازماندهی شده است.
- فرایند وضعیت آلفا را اجرا کنید تا به امواج مغزی آلفا دست پیدا کنید.
- خروجی و چرایی کار خود را بدانید. اینکه دقیقاً چه کاری باید انجام دهید و چرا انجام این کار برای شما مهم است.

تکنیک ششم: در هر زمان یک گام بردارید

اینکه تعداد زیادی کار را هم‌زمان با هم انجام دهیم، اندیشه‌ای است که خیلی راحت ما را مجذوب خود می‌کند و در آن غرق می‌شویم. در حقیقت، یکی از اصلی‌ترین دلایل اهمال‌کاری و پشت‌گوش‌اندازی کارها توسط اکثر افراد، غرق‌شدن در همین افکار و اندیشه‌ها است، که همه کارها را با هم به اتمام برسانند. وقتی در هر زمان فقط یک گام برمی‌داریم، فقط برروی کاری که در حال انجام آن هستیم تمرکز می‌کنیم، و نگران اینکه در ادامه چه اتفاقی خواهد افتاد، نیستیم. اگر چندین کار و پروژه مختلف وجود دارد که قرار است انجام شود تا یک کار بزرگ تر به نتیجه برسد، ابتدا از اولین کار شروع کنید و تا آن را تمام نکرده‌اید سراغ بقیه نروید.

«اگر کارها را به اجزای کوچک‌تر تقسیم کنید هیچ کاری سخت و دشوار نیست.» (هنری فورد)

برداشتن یک گام در هر زمان، به این معنی است که در هر لحظه، فقط یک کار انجام دهیم. نه اینکه مانند زمانی که مشغول کار هستیم و هم‌زمان ایمیل‌مان را هم چک می‌کنیم. این موضوع در نکته بعدی بدان اشاره شده است.

تکنیک هفتم: استفاده از وسایل الکترونیکی را کاهش دهید

قبلا این را گفته‌ایم اما باز هم تکرار می‌کنیم. انجام هم‌زمان چندکار باهم وجود ندارد. در حالی که مشغول کاری هستیم، نوشتن متن ایمیل یا چک کردن آن، یا گشت‌زدن در شبکه‌های اجتماعی نظیر فیس‌بوک و تویتر و تلگرام و غیره، به شدت کارایی را پایین می‌آورد. اگر در مورد استفاده بهینه از وقت‌مان جدی هستیم، پس حتما باید مزاحمت‌های محیطی را در هنگام کار، از خود دور کنیم. یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای انجام این کار این است که تا اتمام کار تمامی وسایل الکترونیکی را که فعلا برای کار ما ضروری نیستند، خاموش کنیم. یعنی گوشی موبایل خود را خاموش کنیم و در جای دیگری قرار دهیم و فقط از کامپیوتر، آن هم در صورت نیاز استفاده کنیم. اگر نیاز داریم تا از اینترنت برای انجام برخی تکالیف استفاده کنیم، فقط یک صفحه از مرورگر را باز می‌گذاریم نه اینکه همه برنامه‌های شبکه‌های اجتماعی را هم باز کنیم.

حال که در بحث مربوط به شبکه‌های اجتماعی (فیس‌بوک و تلگرام و ...) هستیم اجازه دهید یک سؤال از شما بپرسم. به طور متوسط چند بار در روز حساب شبکه‌های اجتماعی‌تان را چک می‌کنید؟ اگر جواب شما بیشتر از دو یا سه بار است پس شما جزو آنهایی هستید که

فرصت‌های بزرگی را برای به‌دست‌آوردن کارایی و بازدهی بیشتر، از دست داده‌اید. در بیشتر موارد، نیازی به چک کردن این شبکه‌ها، بیشتر از دو بار در روز نیست. سعی کنید این عادت را در خود به‌وجود بیاورید تا در طول روز فقط دوبار تلگرام یا فیس‌بوک‌تان را چک کنید، یک‌بار در صبح و یک بار در شب. من از روی تجربیات خودم می‌دانم که این کار در درسر ساز است و بسیار پر چالش است، اما این را بدانید که افزایش کارایی، نیازمند یک تلاش با ارزش است.

تکنیک هشتم: قانون بازده نزولی را تشخیص دهید

قانون بازده نزولی می‌گوید که شما در نهایت از انجام کارهای تکراری سود کم‌تری می‌برید. یعنی، بازدهی سرمایه‌گذاری شما روی این کار، ارزش این زمان را ندارد، و زمان شما با انجام برخی کارهای دیگر بهتر سپری می‌شود. تمام تلاش‌ها در مدیریت زمان این است که از زمان خود بیشترین سود و منفعت را ببریم. مشغول بودن‌های غیرضروری، به این معنی نیست که شما یک شخص کارآمد هستید و بازدهی دارید. استفاده از قانون بازدهی نزولی به این معنی است که بدانید در هر لحظه چه کار دیگری را باید انجام دهید. اگر کاری که الان در حال انجام آن هستید نتایج مورد علاقه شما را ایجاد نمی‌کند، پس یک کار دیگر انتخاب کنید

و از زمان‌تان استفاده بهتری ببرید.

تکنیک نهم: از زمان‌های مرده، عاقلانه استفاده کنید

در این قسمت یک تمرین بسیار جالب را معرفی می‌کنیم و شما را دعوت می‌کنم حتماً آن را انجام دهید. یک روز کامل را در نظر بگیرید، از لحظه‌ای که از خواب بیدار می‌شوید تا لحظه‌ای که به رختخواب می‌روید. در این بازه، تمامی «زمان‌های مرده» خود را یادداشت کنید. زمان‌های مرده، آنهایی هستند که شما بین انجام دو کار یا تعویض دو فعالیت، صرف می‌کنید. برای مثال، شامل تمامی لحظاتی است که شما در ایستگاه منتظر اتوبوس ایستاده‌اید، به محل کار یا مدرسه می‌روید، رانندگی می‌کنید، در توالی هستید یا در بین کلاس‌ها قدم می‌زنید. این زمان‌های اضافی می‌توانند به کمک شما بیایند. برای یک دانش‌آموز، یک روش عالی برای استفاده بهینه از زمان‌های مرده، این است که همیشه کتابی یا جزوه‌ای برای مطالعه کردن همراه داشته‌باشد. این کتاب یا جزوه می‌تواند یادداشت‌های کلاسی، فلاش کارت، راهنمای مطالعه کردن یا هر چیزی دیگری باشد که می‌توانید در این زمان‌ها، آن را مطالعه کنید. (اما نه در موقع رانندگی!) در موقع رانندگی هم می‌توانید به فایل‌های صوتی در رابطه با موضوع یادگیری‌تان گوش دهید.

گوشی‌های هوشمند یکی از منابع بسیار با ارزش در استفاده از زمان‌های تلف‌شده هستند. شما می‌توانید کتاب یا یادداشت‌های خود را در آن نگه دارید. یا می‌توانید همه فایل‌های ویدیویی یا صوتی خود را بر روی گوشی تلفن خود داشته‌باشید، تا در زمان لازم به آنها گوش دهید. همچنین می‌توانید گزارش خود از درس‌های مطالعه‌شده را در آن ضبط کنید و موقع حرکت به آنها گوش دهید. در مورد این زمان‌های مرده، خلاقیت به خرج دهید. از این زمان‌ها عاقلانه استفاده کنید تا از دیگر فعالیت‌هایتان در زمان‌های دیگر لذت ببرید.

تکنیک دهم: از خود یک سؤال بسیار مهم پرسید

آخرین نکته، سئوالی است که برای بار اول، برایان تریسی آن را مطرح کرد. این سؤال یکی از مهم‌ترین سئوالاتی است که می‌توانیم از خودمان پرسیم. در هر زمانی، می‌توانیم این سؤال را پرسیم، و جواب همیشه سودمند خواهد بود. آیا آماده هستید سؤال را به شما بگویم؟ بسیار خوب، این هم از سؤال:

«با ارزش‌ترین استفاده‌ای که الان می‌توانم از زمان ببرم کدام است؟»

این یک سؤال ساده است که شما را دقیقاً به هدف می‌رساند. با ارزش‌ترین استفاده‌ای که الان می‌توانم از زمانم ببرم کدام است؟ ما

جواب سؤال را می‌دانیم، ما دقیقاً می‌دانیم که چگونه در هر لحظه، از زمان‌مان استفاده کنیم. پس تمام کاری که باید انجام دهیم این است که چگونه این زمان را سپری کنیم.

«از خود این سؤال را بپرسید: با ارزش‌ترین استفاده‌ای که الان می‌توانم از زمان ببرم، کدام است؟»

بیایید با هم روراست باشیم. همه ما انسان‌های پرمشغله‌ای هستیم و در مقابل آن، چیز زیادی به‌دست نمی‌آوریم. اگر به اندازه کافی وقت داشتیم، خیلی عالی می‌شد که به همه کارهایمان برسیم. اما همان‌طور که همه می‌دانیم این آرزو محال است و هرگز اتفاق نمی‌افتد. این جمله، به این معنی است که برای اینکه کارهای بیشتری انجام دهیم، باید از اندک زمانی که داریم بسیار بهینه استفاده کنیم. ده نکته‌ای که پیش‌تر به آنها اشاره شد، شما را در این راه یاری خواهد کرد.

مدیریت بهینه زمان نیازمند تمرین کردن است و نتایجی که از آن می‌گیرید بسیار با ارزش است. هر دقیقه‌ای که با انجام بهینه و درست یک کار، ذخیره می‌کنیم، می‌تواند در انجام کار دیگری به درد بخورد. این دقیقه‌های اضافی روی هم جمع می‌شوند و زمانی فرا خواهد رسید که در مدیریت زمان عالی شده‌ایم. این تکنیک‌ها را برای چندین هفته تمرین کنید تا نتایج درخشان آنها را ببینید، سپس تا آخر عمر، آنها را

زندگی کنید.

◀ استراتژی شماره پنج: غذای سالم بخورید. (پنج غذای

مقوی و سالم برای مغز)

با وجود اینکه مغز، به طور متوسط دو درصد از وزن بدن را تشکیل می‌دهد، اما حدود بیست درصد از انرژی بدن را مصرف می‌کند. بنابراین نوع تغذیه، تاثیر عمیقی بر مغز و در نتیجه بر کارکرد آن دارد. همان طور که احتمالا می‌دانید، برخی از غذاها برای بدن نسبت به برخی دیگر، بسیار سودمندتر هستند، همین حالت در مورد مغز هم صحیح است. در ادامه لیست ده غذا معرفی شده است که محققان ثابت کرده‌اند که تاثیرات مثبت زیادی بر روی مغز و توانایی‌های شناختی ما نظیر حافظه، تمرکز و حل مسائل دارند.

غذای شماره یک: ماهی قزل‌آلا

بخش اعظم مغز از ماده‌ای تشکیل شده است که اسید پرچرب نامیده می‌شود. ماهی قزل‌آلا، ماهی ساردین و دیگر ماهی‌ها سرشار از اسیدهای پرچرب امگا۳، برای سلامتی مغز هستند. نتایج تحقیقات

اخیر نشان داده است که امگا۳ در افزایش کارایی توانایی‌های شناختی (حافظه، تمرکز، حل مسائل و ...) و بهترکردن حافظه کوتاه مدت نقشی اساسی دارد.

غذای شماره دو: آجیل و حبوبات

تحقیقات نشان داده است که گردو باعث پیشرفت مغز و افزایش کارکرد آن می‌شود. دیگر آجیل‌ها، نظیر بادام، پسته و بادام زمینی دارای منابع غنی از ویتامین E هستند که در کاهش شیب سال خوردگی موثر هستند. دانه‌های کتان و دیگر دانه‌ها، دارای مقادیر زیادی از امگا۳ هستند.

غذای شماره سه: توت‌فرنگی و نظایر آن

توت‌فرنگی جزو میوه‌های بسیار مقوی برای مغز می‌باشد. حتی عده‌ای به آن «توت مغزی» هم می‌گویند. (ما تا این حد جلو نمی‌رویم) توت‌فرنگی، تمشک و دیگر میوه‌ها از این نوع، شامل مقادیر غنی از آنتی‌اکسیدان‌های مقوی هستند که نقش محافظتی برای مغز دارند و باعث افزایش قدرت حافظه و یادگیری می‌شوند.

غذای شماره پنج: اسفناج

اسفناج پر است از آنتی اکسیدان، که جریان خون را روان می کند و از تخریب مغز در برابر رادیکال های آزاد، جلوگیری می کند. اسفناج همچنین با مواد غذایی ترکیب می شود و به صورت ویتامین E و ویتامین K برای جلوگیری از پیری زودرس و زوال عقل و تقویت توانایی های شناختی، استفاده می شود. نتایج تحقیقات بر روی موش های صحرایی، نشان داد که موش هایی که دارای رژیم غذایی قدرتمندی از اسفناج بودند نسبت به موش هایی که رژیم غذایی عادی داشتند از لحاظ میزان حافظه و یادگیری بسیار بهتر عمل کردند.



نوع تغذیه، تاثیر بسیار زیادی بر مغز دارد و عملکرد آن را افزایش می دهد.

استراتژی شماره شش: شاد باشید. (ده روش اثبات

شده برای افزایش شادی)

اکثر انسان ها فکر می کنند که اگر در مدرسه سخت درس بخوانند، یک شغل عالی داشته باشند و در زندگی شان موفق شوند، آنگاه احساس

شادی می‌کنند. آقای «شاوَن آکور»، روانشناس در دانشگاه هاروارد، در کتاب خود تحت عنوان «مزایای شادی» به این نکته پرداخته است و اشاره کرده است که این مسیر کاملاً برعکس است. این موفقیت نیست که برای ما شادی به همراه می‌آورد بلکه برعکس آن درست است، یعنی وقتی که ما احساس شادی می‌کنیم، احتمال اینکه به موفقیت برسیم خیلی بیشتر است. این قضیه در مورد تمامی جنبه‌های زندگی ما صادق است، در مورد مدرسه، کار و خانه.

همان‌طور که قبلاً بحث کردیم، مهارت‌های بالای تفکر در ما، نظیر تفکر انتقادی، به هنگام احساس ناراحتی نظیر ترس، نگرانی و استرس از کار می‌افتد. خوب عکس این مطلب هم وجود دارد، یعنی هر وقت ما احساس مثبتی نظیر خوشحالی، لذت یا عشق داشته باشیم، مهارت‌های تفکر در ما قوی‌تر و آشکارتر می‌شوند. در حالت کلی، عملکرد مغز ما به هنگام خوشحالی بسیار بالاتر می‌رود.

به عنوان یک دانش‌آموز، می‌توانید با افزایش سطح شادی در خود، احتمال رسیدن به موفقیت را خیلی افزایش دهید. خیلی ساده است نه؟ شما می‌توانید در مدرسه موفق‌تر باشید اگر شادتر شوید.

خوب، حال چگونه می‌توان شخص شادتری شد؟ تکنیک‌های زیادی وجود دارد که می‌توانید استفاده کنید. در ادامه لیستی از ده تکنیک

اثبات شده آمده است، که به شما کمک می کند به شخص شادتری تبدیل شوید و احتمال رسیدن به موفقیت در زندگی خود را افزایش دهید.

روش اول: نرمش روزانه‌ی منظم داشته باشید

نرمش کردن با یک روال منظم، بخصوص نرمش آیروبیک، علاوه بر اینکه مغز و بدن تان را سالم نگه می دارد، بر وضعیت روحی شما هم تاثیر می گذارد. هر وقت که نرمش می کنیم، بدن، ماده‌ای شیمیایی به نام «اِندورفین» ترشح می کند که باعث شادی و آرامش هرچه بیشتر ما می شود. در حقیقت، نرمش کردن آنقدر تاثیر عالی بر شرایط روحی دارد که اغلب، به عنوان روشی برای غلبه بر افسردگی استفاده می شود. نرمش های منظم، همچنین در کیفیت خواب هم تاثیر دارد و باعث می شود بهتر بخوابیم، همان طور که در ادامه اشاره می کنیم، خواب کافی یکی از دلایل ایجاد وضعیت روحی مناسب است.

روش دوم: خواب شبانه عالی داشته باشید

داشتن عملکرد عالی بدون استراحت کافی، کاری بسیار دشوار است. همان طور که قبلا اشاره کردیم، نداشتن خواب کافی باعث فلج شدن قدرت تفکر و از بین رفتن حافظه بلندمدت می شود. ممکن

است به تجربه این را فهمیده باشید که نداشتن خواب کافی در وضعیت روحی‌تان تاثیر منفی می‌گذارد. خواب ناکافی باعث ایجاد کج‌خلقی، زودرنجی، نگرانی و استرس می‌شود. علاوه بر این‌ها، خواب ناکافی ارتباط نزدیکی با افسردگی دارد. با این حال، مطمئن باشید که حتماً به اندازه کافی استراحت و خواب داشته باشید.

روش سوم: زمانی را در بیرون صرف کنید

ارتباط بسیار نزدیکی بین سپری کردن اوقات در بیرون و وضعیت روحی مثبت وجود دارد. شمار زیادی از مطالعات انجام‌شده در ژورنال‌های معتبر، نشان می‌دهد که گذراندن وقت در طبیعت، باعث احساس شادی بیشتر و سرزنده‌بودن می‌شود. اگر شما جزو آن دسته افرادی هستید که بخشی از وقت خود را در یک طبیعت زیبا نظیر پارک‌ها یا جاهای دیگر سپری می‌کنید، احتمالاً تاثیرات بالای آن را بر روحیه خود تجربه کرده‌اید. خبر خوب این است که منظور از بودن در طبیعت فقط جنگل و دریا و پارک‌های طبیعی نیست بلکه صرفاً قرار گرفتن در زیر نور آفتاب در یک هوای آزاد هم می‌تواند استرس را از شما دور کند و باعث افزایش شادی و خوشحالی شود.

روش چهارم: زمانی را با دوستان و اعضای خانواده سپری

کنید

در یک تحقیق بسیار معروف و بزرگ در دانشگاه هاروارد، که تا به امروز ادامه دارد، به صورت دقیق زندگی ۲۸۶ نفر را در سال‌های ۱۹۳۸ تا ۱۹۴۰ به مدت ۷۵ سال زیر نظر گرفته بودند. یکی از اهداف این تحقیق این بود که راز یک زندگی شاد و پربار را کشف کنند. نتایج این تحقیق نشان داد که یکی از اصلی‌ترین پیش‌زمینه‌های شادی، داشتن روابط نزدیک با اعضای خانواده و دوستان است. هرچقدر زمان بیشتر و با کیفیت‌تری را با این افراد سپری کنیم، شادی بیشتری به زندگی ما وارد می‌شود.

روش پنجم: یک کار خوب در مورد دیگران انجام دهید

یکی از ساده‌ترین و موثرترین راه‌های سریع تغییر در وضعیت روحی، هنگامی که ناراحت یا غمگین هستید، این است که به یک شخص دیگر کمک کنیم. وقتی به دیگری کمک می‌کنیم، معمولاً خودمان بسیار بیشتر از این کار منتفع می‌شویم. مطالعات زیادی نشان داده‌اند که مهربان بودن در مورد دیگران، باعث کاهش استرس و افزایش شادی می‌شود. در یک تحقیق مشهور، از یک گروه از دانش‌آموزان خواسته بودند

که در طول هر هفته، پنج کار خوب در مورد دیگران انجام دهند و این کار را تا شش هفته ادامه دهند. آن دانش‌آموزانی که به صورت منظم کار را انجام داده بودند، نسبت به قبل شادتر شده بودند. کمک کردن به دیگران می‌تواند یک روش بسیار قدرتمند باشد، چرا که فقط انعکاس یک ذره از کمک ما به سمت خودمان، در بالا بردن روحیه بسیار تاثیرگذار است.

روش ششم: مدیتیشن

از هزاران سال قبل، تاثیر مدیتیشن و مراقبه بر روحیه انسان‌ها تشخیص داده شده است. امروزه تحقیقات علمی، این نظریه را اثبات کرده‌اند. برخی از مزایای بی‌شمار مدیتیشن شامل بالا رفتن تمرکز، بهبود و توسعه حافظه، کاهش استرس و نگرانی و افزایش میزان شادی است. خبر خوب این است که لازم نیست برای بهره‌مندی از این مزایا حتماً تبدیل به یک یوگاکار حرفه‌ای شوید. صرف کردن یک زمان پنج تا ده دقیقه‌ای بر روی مدیتیشن در یک فضای آرام در هر روز، کافی است تا شما را به تمامی این منافع‌ها برساند و میزان شادی شما را افزایش دهد.

روش هفتم: تمرین شکرگذاری کنید

می‌گویند که جاده شادی از شکرگذاری رد می‌شود. چرا که عمل

شکرگزاری به خاطر نعمت‌هایی که زندگی به ما داده است و کارهای نیکی که مردم در حق ما انجام داده‌اند، باعث بالابردن وضعیت مناسب روحی می‌شود. شکرگزاری نسبت به دیگران بستگی به نوع رابطه ما با آنها دارد و به ما، این را یادآوری می‌کند که کسی هست که پشتیبان ما باشد. در مطالعات انجام شده به وسیله دکتر «مارتین سلیگمن»، که به عنوان پدر روانشناسی مثبت‌نگر شناخته می‌شود، آمده است: افرادی که نامه‌های سپاسگزاری و قدردانی برای کسانی که هرگز از آنها تشکر نکرده‌اند، می‌نویسند، افراد بسیار شادی هستند و هیچ نشانه‌ای از استرس و افسردگی در آنها دیده نمی‌شود.

در این قسمت، یک روش برای تمرین شکرگزاری ذکر شده است که انجام آنها حال تان را خوب می‌کند:

در طول هر روز هفته، از حداقل یک نفر تشکر و قدردانی کنید. هر دفعه از فرد جدیدی قدردانی کنید و احساس کنید در هنگام سپاس‌گذاری، انسان خاص و ویژه‌ای هستید. دقیقاً به آنها بگویید که چرا از آنها، قدردانی می‌کنید. این کار می‌تواند به صورت حضوری، تلفنی، نامه و یا ایمیل و باشد. نوشتن این قدردانی‌ها و ثبت گزارش آنها در یک دفتر، می‌تواند ایده خوبی باشد، چرا که همیشه می‌توانید به آنها نگاه کنید و به خاطر آن خوشحال باشید و در همان لحظات هم احساس شادی کنید.

روش هشتم: از موفقیت‌های خود گزارش تهیه کنید

همه افراد، اغلب، اتفاقات بد زندگی خود را به خوبی به خاطر می‌سپارند و اتفاقات خوب را فراموش می‌کنند. مشکل اصلی این نوع رفتار، این است که مغز هم بر این مسایل منفی و اتفاقات بد تمرکز می‌کند. اگر ما دنبال اتفاقات بد در زندگی خود بگردیم، آن را به دست می‌آوریم. خبر خوب این است که طرف دیگر این قضیه هم درست است. اگر دنبال اتفاقات خوب در زندگی خود بگردیم، آن را به دست خواهیم آورد.

برای این که از این به بعد مغز دنبال اتفاقات خوب در زندگی بگردد، یکی از راه‌های موثر، این است که به صورت منظم از موفقیت‌های به دست آمده در زندگی خود، گزارش تهیه کنید. من پیشنهاد می‌کنم که موفقیت‌های روزانه خود را تشخیص دهید و آنها را ثبت کنید. برای به دست آوردن بهترین نتیجه، در هر روز حداقل سه موفقیت خود را پیدا کنید و آنها را یادداشت کنید. یادداشت کردن موفقیت‌های روزانه برای من آنقدر نتایج عالی داشته که همیشه در کلاس‌هایم یک تکلیف اضافی با این عنوان که «موفقیت‌های آن روز خود را یادداشت کنید»، به دانش‌آموزانم می‌دهم. به مدت سی روز، آنها باید هر روز حداقل سه مورد

از موفقیت‌هایشان را ثبت کنند. اغلب دانش‌آموزان بعد از اتمام دوره سی روزه هم، آن تمرینات را ادامه می‌دهند.

روش نهم: ببخشید

همه از روی تجربه این را می‌دانیم که خوشحال بودن و احساس شادی کردن، در حالی که از دست کسی ناراحت و خشمگین هستیم، کار بسیار سختی است. کینه‌ورزیدن نسبت به کسی، بسیار بیشتر از خود آن شخص، ما را آزرده می‌کند. در حالی که ما سعی می‌کنیم به بی‌عدالتی‌های تحمیل شده بر خود در گذشته بپردازیم، زمان حال خود را از دست می‌دهیم. این کار حتی باعث می‌شود که میزان سطح شادی ما نیز کاهش پیدا کند.

بخشیدن دیگران اغلب از آنچه که فکر می‌کنیم، ساده‌تر است. و یادمان باشد که بخشش، یک انتخاب از طرف ماست، انتخابی که نتیجه‌اش کاهش استرس و افزایش میزان سطح شادی، در زندگی است. و هر چقدر شادتر باشیم، موفقیت‌های بیشتری در جنبه‌های مختلف از زندگی‌مان، به دست می‌آوریم. فکر می‌کنم این انتخاب خوبی باشد، این طور نیست؟

روش دهم: در زمان حال زندگی کنید

از هزاران سال قبل، معلمان معنوی، به دانش‌آموزان خود می‌آموزند که در زمان حال زندگی کنند و از هزاران سال قبل، دانش‌آموزان با اجرای مداوم و همیشگی این تمرین مشکل داشته‌اند. من به تجربه دریافته‌ام که بودن در زمان حال بسیار سخت و پرچالش است. بسیاری از ما تمایل داریم که در گذشته زندگی کنیم یا اینکه نگران آینده باشیم، هر دوی اینها باعث می‌شود که از حالت اکنون و اینجا فاصله بگیریم. اغلب اوقات ما به خاطر اینکه احساس می‌کنیم که شادی را در جای دیگری باید جست، به این حالت دچار می‌شویم و گاهی هم از روی عادت به این رفتار روی می‌آوریم. دلیل‌اش هر چه باشد، باعث می‌شود که زمان حال را از دست بدهیم و به دنبال آن، چیزهای خیلی بیشتری را از دست بدهیم. زندگی در لحظه حال اتفاق می‌افتد، نه در گذشته و نه در آینده. در حال زندگی کنید و لحظه حال را در آغوش بگیرید و از هر آنچه که زندگی در این لحظه به شما می‌دهد لذت ببرید.



هرچقدر بیشتر شاد باشیم، موفقیت بیشتری به دست می‌آوریم، پس برای شادی بیشتر، از تکنیک‌های ایجاد شادی استفاده کنید.

بخش سوم

سخن پایانی

و

بیست نکته مهم

فصل نهم

سخن پایانی و بیست نکته مهم



سخن پایانی

تقریباً به پایان کتاب رسیدیم، و سفر ماجراجویی ما روبه اتمام است. از شما به خاطر مطالعه این کتاب، واقعا سپاس گذارم. امیدوارم همان طور که من از نوشتن این کتاب لذت بردم، شما هم از خواندن آن لذت برده باشید.

قبل از اینکه با هم، سفرمان را به اتمام برسانیم، اجازه دهید در پایان دو ایده را بیان کنم. اول اینکه، چند لحظه در مورد تعداد ساعاتی فکر کنید که در دانشگاه برای یادگیری موضوعات مختلف صرف کرده اید. اگر شما دبیرستان را به اتمام رسانده باشید، تعداد این ساعات به هزاران ساعت می‌رسد. حال چند لحظه‌ای وقت بگذارید و در مورد تعداد ساعاتی که در این مدت صرف یادگرفتن روش‌های یادگیری کرده اید فکر کنید. برای بسیاری از دانش‌آموزان تعداد این ساعات از انگشتان یک دست بالاتر نمی‌رود. متأسفانه این اصلاً خبر خوبی نیست، چرا که دانستن اینکه چگونه یاد بگیریم، یکی از باارزش‌ترین مهارت‌هایی است که هر کسی می‌تواند به دست بیاورد.

در خود علاقه‌ای ایجاد کنید و تکنیک‌های پیشرفته یادگیری، که در این کتاب آمده است را یاد بگیرید. این تکنیک‌ها به شما یاد می‌دهند که در مدت زمان کمتری، بسیار بیشتر بیاموزید. هر ساعتی که صرف

آموزش یادگیری می‌کنید، چندین ساعت را برای شما به هنگام یادگیری هر موضوع دیگری صرفه‌جویی می‌کند. به خاطر داشته‌باشید که میزان ساعاتی که صرف مطالعه می‌کنید، اصلاً مهم نیست، بلکه کیفیت زمان مطالعه شما مهم است. اینکه چگونه مطالعه می‌کنید بسیار با اهمیت‌تر است از اینکه چقدر مطالعه می‌کنید.

آخرین نظری که می‌خواهم بدهم این است که: شما می‌توانید به هر چیزی که می‌خواهید برسید.

استراتژی‌ها و نکاتی در این کتاب به آنها اشاره شد، فقط برای دانش‌آموزان و دانش‌جویان مناسب نیست، بلکه برای یادگیری هر نوع مهارتی قابل استفاده هستند. فرقی نمی‌کند شما می‌خواهید گیتار یاد بگیرید یا ریاضیات بیاموزید، این تکنیک‌ها به شما کمک می‌کنند که با تلاش کمتر، مطالب بیشتری را در زمان کمتری بیاموزید. این تکنیک‌ها را امتحان کنید، باور کنید چیزی از دست نمی‌دهید بلکه چیزهای زیادی هم به دست می‌آورید.

شما یک نابغه هستید و این تکنیک‌ها به شما کمک می‌کنند این قفل را باز کنید. شما با به کار بستن این تکنیک‌ها، به یک استراتژی برای تغییر زندگی خود دست پیدا می‌کنید. از همین امروز اجرای این تکنیک‌ها را آغاز کنید.



هیچ پایانی برای یادگیری نیست. یادگیری خواندن یک کتاب و پاس کردن امتحان آن نیست. سراسر زندگی، از لحظه‌ای که متولد می‌شوید، تا لحظه‌ای که از این دنیا می‌روید، یک فرایند یادگیری است. (جیدو کریشنامورتی)

◀ بیست نکته برای موفقیت دانش‌آموزان

برای خوانندگان وفادار، که در این راه با ما بودند، می‌خواهم بیست نکته با ارزش معرفی کنم. این راهی است که من از طریق آن، می‌خواهم از خوانندگان این کتاب تشکر کنم.

این نکته‌ها حاصل بیش از شانزده سال تدریس من در دبیرستان و دانشگاه می‌باشد. این نکات استراتژی‌هایی هستند که من به صورت مداوم در بین دانش‌آموزان موفق در کلاس‌های درس، مشاهده کرده‌ام. این نکات درمورد یک موضوع خاص نیستند، بلکه می‌توانند برای هر دانش‌آموزی در هر کلاسی استفاده شوند.

نکته اول: یک فضای بهینه برای یادگیری مهیا کنید

همان‌طور که قبلاً یاد گرفتیم، مکانی که در آن مطالعه می‌کنیم،

تأثیر بسیار زیادی بر میزان یادگیری ما دارد. این را در ذهن داشته باشید که یک محیط آشفته و شلوغ و بدون سازمان، منجر به آشفتگی و بی‌نظمی در افکار و عادت‌های کاری می‌شود. یک نگاه هدف‌دار به محیط کاری و مطالعه خود بیاندازید و این سؤال را از خود بپرسید: «چه نوع دانش‌آموزی می‌تواند در این محیط کار کند؟»

نکته دوم: برنامه روزانه خود را بر روی کاغذ داشته باشید

هر شب چند دقیقه وقت صرف کنید و برنامه روز بعد خود را بر روی کاغذ یادداشت کنید. دقیقاً بنویسید که چه زمانی و کجا می‌خواهید مطالعه کنید و تکالیف‌تان را انجام دهید. اطمینان حاصل کنید که برای مهم‌ترین وظایف‌تان در طی آن روز، برنامه‌ریزی کرده‌اید و آن را در ساعات پر قدرت روز گذاشته‌اید. ضمن برنامه‌ریزی کردن، حتماً زمانی را برای استراحت و نرمش روزانه قرار دهید.

نکته سوم: بدانید که چگونه از زمان‌های مرده خود استفاده

کنید

زمان‌های مرده، آن زمان‌هایی هستند که شما ضمن تردهای

روزانه در خط اتوبوس، مترو یا ماشین خود در اختیار دارید یا زمان‌های بدون استفاده بین انجام دو فعالیت و یا هر زمانی که شما از قبل برنامه‌ای برای آن نداشتید. این زمان‌های مرده، هدیه‌هایی هستند، که زمان به شما می‌دهد تا اینکه کارآمدتر باشید. وقتی که برای روزتان برنامه‌ریزی می‌کنید مطمئن باشید که برای استفاده از زمان‌های مرده، برنامه‌ریزی کرده‌اید.

نکته چهارم: معلم خود را به خوبی بشناسید

معلم‌ها هم مانند بقیه مردم هستند. سعی کنید آنها را بشناسید. در هفته اول مدرسه، خود را به معلم‌تان معرفی کنید. چه بعد از کلاس و چه در کلاس درس شما باید خود را به عنوان یک دانش‌آموز جدی نشان دهید. علاوه بر این، ارتباط شخصی با معلم، می‌تواند در افزایش انگیزه شما در آن درس، کمک کند.

نکته پنجم: در هر کلاسی نمره درسی خود را بدانید

به عنوان یک دانش‌آموز، باید همیشه واقعیت درسی خود را در کلاس بدانید. شما هرگز نباید در پایان دوره درسی از نمره خود تعجب کنید، چرا که در طول دوره باید ذهنیتی از موقعیت خود داشته باشید.

سرفصل‌های درس را به خوبی بخوانید و بدانید که معلم، به هر بخشی چگونه نمره می‌دهد. هر نمره‌ای را که در آن درس می‌گیرید، در یک برگه ثبت کنید و نمودار پیشرفت خود را رسم کنید.

نکته ششم: قبل از رفتن به کلاس، متن کتاب درسی را

بخوانید

خواندن متن کتاب درسی قبل از رفتن به کلاس یکی از بهترین استراتژی‌های دانش‌آموزان موفق است. اگرچه اغلب دانش‌آموزان این استراتژی را می‌دانند، اما تعداد بسیار کمی از آنها، به آن عمل می‌کنند. خواندن متن کتاب قبل از شروع کلاس، به شما یک تصویر کلی از کل مطالبی که قرار است در کلاس ارائه شود می‌دهد و به شما این توانایی را می‌دهد که سؤالات هوشمندانه در کلاس مطرح کنید.

نکته هفتم: به همه کلاس‌ها بروید

هیچ کلاسی را از دست ندهید، حتی اگر آن کلاس خسته‌کننده باشد. اگر به هر دلیلی کلاسی را از دست دادید حتماً با معلم یا یکی از همکلاسی‌هایتان هماهنگ کنید و یادداشت‌های آن روز را از او بگیرید.

نکته هشتم: در ردیف جلو یا وسط کلاس بنشینید

مطالعات نشان داده است که ارتباط نزدیکی بین نمره دانش آموزان و مکان صندلی آنها در کلاس درس وجود دارد. دانش آموزانی که در ردیفهای جلوتر می نشینند نسبت به دانش آموزانی که در ردیفهای آخر می نشینند، نمرات بالاتری کسب می کنند. یک اقدام ساده مانند نشستن در ردیفهای جلوی کلاس، باعث بهبود در سطح نمرات می شود.

نکته نهم: یادداشتهای عالی از کلاس تهیه کنید

دانش آموزان بسیار زرنگ، در کلاس، یادداشت برداری عالی انجام می دهند. اگر می خواهید که در یک کلاسی، سطح نمره خود را بالاتر ببرید، یک روش ساده و سریع این است که کیفیت یادداشتهای خود را در آن کلاس، ارتقا دهید.

نکته دهم: سبک یادگیری و نوع هوش خود را بشناسید

اگر بدانید که چگونه و با چه روشی بهتر یاد می گیرید می توانید

صدها ساعت را در دوره آموزشی خود، صرفه‌جویی کنید. پس برای پیدا کردن روش یادگیری خود، زمان صرف کنید. جعبه ابزار آموزشی مربوط به خود را داشته باشید.

نکته یازدهم: دانش‌آموزان موفق دیگر را برای خود مدل‌سازی کنید

لازم نیست دوباره چرخ را اختراع کنید. کسی را پیدا کنید که در حیطه کاری شما یا در کلاس شما عملکرد عالی دارد، حال، از او روش کارش را پرسید.

نکته دوازدهم: کار را برای دقایق آخر نگذارید

یکی از عادت‌هایی که اغلب دانش‌آموزان ناموفق دارند، این است که هر کاری را به لحظات آخر موکول می‌کنند. آنها انجام تکالیف‌شان را برای آخر شب می‌گذارند، نوشتن مقالات را به دقایق پایانی موکول می‌کنند و برای هر امتحانی، به زور خودشان را می‌رسانند. اگر شما می‌خواهید از موفقیت‌های مدرسه و دانشگاه بیشتر لذت ببرید، حتما باید این عادت بد را ترک کنید. همه تکالیف‌تان را حداقل یک روز قبل از

اینکه موعدهشان تمام شود انجام دهید، و حداقل از چند روز قبل برای امتحان آمادگی داشته باشید.

نکته سیزدهم: یک گروه مطالعه تشکیل دهید

یکی از موثرترین روش‌ها برای یادگیری هر چیزی، این است که آن را برای افراد دیگری تدریس کنیم. یکی از دلایلی که مطالعه کردن به صورت گروهی را بسیار نتیجه‌بخش می‌کند، همین است. فقط مطمئن باشید که بر روی کار خود متمرکز مانده‌اید. البته در گروه خیلی درگیر گفتگوی جمعی نشوید که از کار اصلی خود دور بمانید.

نکته چهاردهم: عادات مربوط به سلامتی خود را حفظ کنید

به عنوان یک دانش‌آموز، اغلب ممکن است آنقدر درگیر عادات مطالعه شوید، که بسیاری از عادات خوب مربوط به سلامتی خود را فراموش کنید. هر چند ممکن است این کار به صورت کوتاه مدت باشد اما در صورت مداومت، نتایج بدی به دنبال دارد. زندگی در توازن، خلاصه می‌شود. اطمینان حاصل کنید که غذای سالم می‌خورید، نرمش می‌کنید و خواب کافی دارید. در این صورت هم بدن‌تان، هم مغزتان، از شما متشکر خواهند بود.

نکته پانزدهم: به خود باور داشته باشید

باورداشتن به خود و به توانایی‌هایتان، یکی از مهم‌ترین باورهای است که باید داشته باشید. به عنوان یک دانش‌آموز، رعایت کردن این اصل بسیار مهم است. اگر به خود باور نداشته باشید که نمی‌توانید موفق شوید، خیلی راحت در جریان مشکلاتی که در مسیر پیش می‌آید، در جا می‌زنید.

نکته شانزدهم: وضعیت خود را مدیریت کنید

وضعیت‌های روحی، فیزیکی و ذهنی به هم مرتبط هستند. اگر یکی از آنها را تغییر دهید، بقیه هم تغییر خواهند کرد. یکی از با ارزش‌ترین عادت‌هایی که می‌توانید داشته باشید این است که بتوانید وضعیت خود را در صورت نیاز تنظیم کنید. برای مثال، فرایند رفتن به وضعیت آلفا، یکی از بهترین روش‌ها برای رسیدن به وضعیت بهینه برای مطالعه است.

نکته هفدهم: به نتایج تصمیماتی که می‌گیرید توجه داشته باشید

موقعیتی که امروز در آن هستید، نتیجه مستقیم تصمیماتی است که تا حال گرفته‌اید. موقعیتی که پنج سال آینده در آن قرار خواهید گرفت، حاصل تصمیمات شما، از الان تا پنج سال آینده خواهد بود. پس به نتایج تصمیمات خود دقت داشته‌باشید، چرا که آینده شما، به آن بستگی دارد.

نکته هجدهم: از منابع قابل دسترس خود استفاده کنید

بسیاری از مدارس، منابع بسیار با ارزشی در زمینه موفقیت دارند که می‌توانند برای شما بسیار مفید باشند. این منابع همچنین می‌توانند شامل مرکز مطالعه مدرسه، معلمان، مشاوران و دانش‌آموزان مدرسه باشد. در مورد آموزش خود احساس مسئولیت کنید و از تمامی منابع در دسترس استفاده کنید.

نکته نوزدهم: همه موفقیت‌های خود را جشن بگیرید

اینکه دانش‌آموز در مورد مدرسه این احساس را داشته‌باشد که

برروی یک تردمیل قرار گرفته، که هیچ‌وقت به پایان نمی‌رسد چیز غیر معمولی نسبت. به محض اینکه یک تکلیف به اتمام رسید، حتما چند تکلیف یا کار دیگر در مورد مدرسه هست که باید به آنها هم برسید. یکی از دلایلی که دانش‌آموزان در طی دوران مدرسه و تحصیل دچار بی‌علاقه‌گی می‌شوند این است که برای پاداش دادن به خود هیچ وقتی نمی‌گذارند. هر زمانی که تکلیفی را به اتمام رساندید، چه تکلیف بزرگ بود چه کوچک، حتما برای آن وقت بگذارید و اتمام آن را جشن بگیرید.

نکته بیستم: از خود سؤالات ارزشمند پرسید

به عنوان یک یادآوری، یک سؤال ارزشمند این است: «با ارزش‌ترین استفاده‌ای که در این لحظه می‌توانم از وقتم داشته‌باشم، چیست؟» جواب این سؤال ساده، به ما در استفاده سودمند از زمان‌تان، کمک بسیاری می‌کند.



خوب، شما در این لحظه تمامی نکات ارزشمند در مورد نحوه یادگیری موثر و پیشرفته را می‌دانید. از این دانشی که به دست آورده‌اید، استفاده کنید و آن را در عمل اجرا کنید.