

هندسه یادگیر

چطور هر چیزی را یاد بگیریم و از یادگیری آن لذت ببریم؟

شرط می بندم از زمانی که خودتان را شناخته اید کارهای زیادی بوده که آرزوی یاد گرفتن شان را داشته اید، اما همیشه مانعی برای حرکت تان وجود داشته است؛ گاهی اوقات هم این موانع فقط تفکرات منفی خودتان بوده اند. یادگیری هر مهارتی مثل سفر به یک سرزمین ناشناخته است که از آن دست پر برمی گردید. هیجان انگیز است، مگر نه؟ اگر برای شروع سفرتان فقط به یک تلنگر احتیاج دارید حتما این متن را بخوانید تا بدانید برای داشتن یک سفر عالی چه کاری باید انجام بدهید و چطور هر چیزی را یاد بگیرید و از یادگیری آن لذت ببرید.

تا حالا این داستان برای شما اتفاق افتاده است؟ سوار ماشین تان می شوید، استارت می زنید و گاز می دهید، اما حرکت نمی کند. خب معلوم است، ترمز دستی را نکشیده اید!

احتمالا الان دارید فکر می کنید که روشن کردن ماشین چه ربطی به یاد گرفتن (تقریبا) همه چیز دارد؟

اگر ترمز دستی را نکشیده باشید یادگیری برای تان سخت می شود. ترمزها در واقع همان عقاید و تعصبات منفی ما هستند. وقتی آنها را شناسایی کنیم و از شرشان خلاص شویم، یاد گرفتن آسان می شود.

ذهن انسان یک ماشین است که دائما در حال یادگیری است. یک کودک نوپا را تجسم کنید؛ در یک بازه ی زمانی کوتاه دو مهارت خیلی پیچیده را یاد می گیرد: راه رفتن و حرف زدن. جالب اینجاست که کودک هر دوی آنها را با هم می آموزد. حتی می تواند دو یا چند زبان را با هم یاد بگیرد.

یاد گرفتن هر چیزی درست مثل یک سفر به سرزمینی پر از ناشناخته ها است. برای اینکه آسان تر یاد بگیریم باید این ۴ سوال را به وضوح پاسخ دهیم:

- چه کسی قرار است در این سفر رانندگی کند؟
- ترمز دستی را کشیده اید؟
- مقصدتان کجاست؟
- نقشه ی راه دارید؟

بیایید به هر یک از این سوالات به نوبت رسیدگی کنیم.

۱. چه کسی قرار است رانندگی کند؟

این سوال انگیزه ی یادگیری تان را به چالش می کشد. آیا مهارتی که در حال برنامه ریزی برای یادگیری آن هستید برای تان یک الزام است؟ اگر این طور است، انگیزه ی شما خارجی است، یعنی توسط افراد دیگر هدایت می شود. آیا خودتان برای یادگیری این مهارت مشتاق هستید؟ در این مورد، انگیزه ی شما درونی است.

انگیزه‌تان باید درونی باشد، چون «بایدها» هیچ قدرتی برای یک فعالیت پایدار ندارند. اگر محرک‌تان بیرونی است، باید به دنبال یک انگیزه‌ی درونی بگردید تا برنامه‌ی یادگیری‌تان را پیش ببرد. از خودتان پرسید: این مهارت جدید چه فایده‌ای برای من دارد؟

۲. ترمز دستی را کشیده‌اید؟

آیا باورهای منفی و صحبت‌های شما با خودتان باعث می‌شود پتانسیل یادگیری شما محدود شود؟ یک راه ساده برای پیدا کردن جواب این سوال است: به آنچه فکر می‌کنید و می‌گویید گوش کنید.

در مورد خود من، متوجه شدم که ۳ باور منفی هست که نمی‌گذارد برای یاد گرفتن ساخت ویدئو اقدام کنم. آن باورها اینها بودند: «من در کارهای فنی خوب نیستم»، «نمی‌توانم کار با نرم‌افزارهای جدید را خوب یاد بگیرم» و «من در کارهای بصری خوب نیستم»

همان‌طور که پیداست، این ۳ باور منفی باعث می‌شد که درست کردن ویدئو تقریباً برایم غیرممکن شود. این باورها همه‌ی جنبه‌های کار را تحت تاثیر قرار داده بود: از فیلم برداری تا تدوین ویدئو و در نهایت هم انتشار آن در اینترنت. وقتی متوجه شدم این کار چه تاثیری روی من دارد، طرز فکرم را عوض کردم. به خودم و دیگران گفتم: «من به سادگی می‌توانم یاد بگیرم که با دوربین کار کنم»، «من به خوبی می‌توانم با نرم‌افزارهای جدید کنار بیایم» و «قدرت چشم‌هایم با تمرین بهتر می‌شود» و نتیجه؟ خودم را هم غافلگیر کرده‌ام. حالا مهارت‌های جدید را خیلی سریع‌تر از آنچه انتظار داشتم یاد می‌گیرم!

۳. مقصدتان کجاست؟

برای اینکه به سمت مقصد حرکت کنید به سوخت احتیاج دارید. اهداف واضح می‌توانند سوخت سفر یادگیری‌تان را تامین کنند. سوال اساسی اینجاست: «چرا می‌خواهید یک مهارت جدید را یاد بگیرید؟»

هر قدر پاسخ‌تان به این پرسش صریح‌تر باشد، یادگیری برای‌تان آسان‌تر خواهد بود. بیایید یک مثال را بررسی کنیم. همان‌طور که قبلاً هم گفتم، من دارم مهارت‌های جدید ساخت ویدئو را یاد می‌گیرم. اگر هدفم را اینطور بیان کنم: «می‌خواهم ویدئوهای خوبی بسازم تا در سایت «چطور» از آنها استفاده شود.» در من هیچ کششی ایجاد نمی‌شود، چون این هدف مبهم است. در عوض هدف: «می‌خواهم ۵ ویدئو درباره‌ی شیوه‌ی مدیتیشن تولید کنم.» به گونه‌ای است که یک مقصد مشخص برای سفر یادگیری به من می‌دهد.

۴. نقشه‌ی راه‌تان کجاست؟

اگر بدون نقشه‌ی راه عازم سفرتان شوید، حتی اگر مقصد داشته باشید، با مشکل مواجه خواهید شد. داشتن یک نقشه از آن جهت مهم است که به شما نشان می‌دهد چگونه به مقصدتان برسید. اما چطور یک نقشه درست کنیم؟ می‌توانیم قسمت‌هایی از نقشه را خودمان تنظیم و بعد با کمک یک مربی جزئیات را تکمیل کنیم.

نقشه‌ی اولیه باید شامل این موارد باشد:

- سوالات شماره‌ی ۱-۴ را پاسخ بدهید.
- یک مربی پیدا کنید.

- رفیق همراه پیدا کنید.
- سفرتان را شروع کنید.
- فواصل پیموده شده را اندازه بگیرید و به خاطر آنها جشن بگیرید.

اگر راه‌تان را گم کنید نقشه به کمک‌تان می‌آید. می‌توانید دوباره آن را چک کنید، ببینید تا کجای مسیر آمده‌اید و مرحله‌ی بعدی سفرتان را مشخص کنید.

برای اینکه از سفرتان لذت ببرید و کیف کنید، این نکات ریز را هم به یاد داشته باشید:

از مربی‌های خوب استفاده کنید

فرقی ندارد چه چیزی را می‌خواهید یاد بگیرید، در هر صورت به یک مربی نیاز دارید. این مربی ممکن است یک فرد باشد که رو در رو با شما کار می‌کند، یک کتاب، مقاله‌های اینترنتی و یا برنامه‌های آموزشی باشد. متأسفانه اغلب مربی‌ها نمی‌دانند چطور به تازه‌کارها آموزش بدهند، چون از زمانی که خودشان تازه‌کار بوده‌اند زمان زیادی می‌گذرد و این دوران را فراموش کرده‌اند. شاید مطلبی که برای یک مربی پیش پا افتاده است برای یک تازه‌کار کاملاً دور از ذهن باشد.

نکته‌ی مهم: مربی‌ای انتخاب کنید که بتواند قدم به قدم شما را راهنمایی کند.

اگر از یک کتاب استفاده می‌کنید حتماً مطمئن شوید که این کتاب به نحوی نوشته شده که تمامی مراحل جدید را با دقت معرفی می‌کند. خود من ترجیح می‌دهم از مربی‌های در دسترس استفاده کنم، چه از طریق دیدار حضوری و چه از طریق برنامه‌های اینترنتی. دلیلش هم معلوم است: هر جا لازم باشد می‌توانم سوالاتم را از آنها بپرسم.

بعضی مواقع چون مرحله‌ی بعد را نمی‌دانیم در فرآیند یادگیری گیر می‌کنیم. این مشکل را می‌توانیم با سوال پرسیدن از مربی حل کنیم.

مربی خوب شاید کمی پرهزینه باشد. پس همه جا را بگردید و اگر امکان دارد در یک جلسه‌ی آزمایشی شرکت کنید تا مطمئن شوید که به تعهدات‌شان عمل می‌کنند.

رفیق راه پیدا کنید

اگر بخواهید یک نفره مطلبی را یاد بگیرید ممکن است احساس تنهایی کنید. خیلی مهم است که نقاط قوت و ضعف‌تان را در مقایسه با دیگران بشناسید. یادگیری در جمع باعث می‌شود بتوانید خودتان را بسنجید که این مزیت یادگیری در کلاس است.

حتی اگر در محیط مجازی کار می‌کنید پیدا کردن یک همسفر گام مهمی است. می‌توانید از مربی‌تان درخواست کنید که فردی را به شما معرفی کند یا اینکه خودتان در فروم‌ها جستجو کنید تا برای خودتان یک همسفر دست‌وپا کنید.

سفر یادگیری تان را همین حالا شروع کنید

به محض اینکه نقشه‌ی اولیه را پیدا کردید باید بدون تاخیر سفر یادگیری تان را شروع کنید. اگر نمی‌دانید چطور باید شروع کنید، از خودتان پرسید: «کوچک‌ترین گام در سفر یادگیری‌ام که همین الان می‌توانم بردارم چیست؟» سپس به حرکت تان ادامه دهید.

به مسیرتان ادامه دهید. تسلیم شدن راحت است. مطمئنم خیلی از ما تجربه‌ی تسلیم شدن را داریم. اصلا چرا تسلیم می‌شویم؟ شاید ترمز دستی را نکشیده‌ایم یا ممکن است سفر یادگیری برای ما خیلی سخت به نظر برسد.

اگر حس کردید دارید تسلیم می‌شوید، این سوالات را از خودتان پرسید:

- ترمزها را کشیده‌ام؟
- مرحله‌ای که با آن درگیرم چیست؟
- هنوز روی مقصدم متمرکز هستم؟

وقتی با یک مشکل در سفر یادگیری تان مواجه می‌شوید احتمالا دوباره با یک دید منفی گرایانه با خودتان صحبت می‌کنید. باید حواس تان را جمع و دیدگاه‌های منفی تان را با نظرات مثبت جایگزین کنید. اگر در فرآیند یادگیری با مشکل مواجه می‌شوید، سعی کنید با دقت منشا این مشکل را بیابید. شاید بتوانید این اشکال‌ها را در قالب یک سوال مطرح کنید و از مربی یا همراه تان پرسید و یا در اینترنت جستجو کنید. اگر حس می‌کنید که دارید تسلیم می‌شوید مقصدتان را برای خودتان یادآوری کنید. برای این کار می‌توانید اهداف تان را روی برگه‌ای بزرگ بنویسید و در خانه تان آویزان کنید.

فواصل طی شده را جشن بگیرید

جشن گرفتن موفقیت‌ها همان چیزی است که باعث می‌شود حس خوبی نسبت به یادگیری داشته باشید. حواس تان باشد که فواصلی را که طی می‌کنید ارزیابی کرده و به خاطر آنها جشن بگیرید.

از قدیم گفته‌اند «ز گهواره تا گور دانش بجوی». هر مهارت جدیدی که یاد بگیرید به غنی‌تر شدن زندگی تان کمک می‌کند و باعث می‌شود از خودتان راضی‌تر باشید. خوبی کار هم اینجاست که با تجربه‌ی یاد گرفتن یک مهارت، بعدی را آسان‌تر می‌آموزید. شما هم از سفرهای یادگیری تجربه‌ای دارید؟ لطفا نظرات و تجربیات تان را در قسمت «دیدگاه‌ها» با ما به اشتراک بگذارید.

در انتها ما قصد داریم بدون نگاه عمیق به مطالعات علمی درباره‌ی عملکرد مغز و پتانسیل یادگیری، ۵ راهکار ساده به منظور افزایش توانایی شما برای یادگیری و به خاطر سپردن امور را در این پست با شما به اشتراک بگذاریم.

ورزش‌های ذهنی انجام دهید

یادگیری چیزی به معنی به یاد آوردن آن است. تمرین یادآوری حوادث و وسایل را انجام دهید، و سپس با دیگران درمورد آن به مباحثه بنشینید. تصویرسازی ذهنی کنید، از تکنیک تداعی استفاده کنید، فعالیت‌های مربوط به حافظه که تمام عملکردهای مغز اعم از دریافت، به خاطر سپردن، و فکر کردن را می‌طلبد، کمک می‌کند عملکرد مغز افزایش یابد.

چیزهای جدید یاد بگیرید

هرچه بیشتر از مغز خود کار بکشید، عملکرد بهتری خواهد داشت. برای مثال، یادگیری نواختن یک ساز کمک می‌کند توانایی شما برای ترجمه‌ی چیزی که می‌بینید (نت‌های موسیقی) به عمل (نواختن ساز) افزایش یابد. یادگیری زبانی جدید به مغز شما کمک می‌کند به شیوه‌ای دیگر بیندیشد، و افکار شما را بازگو کند.

تکرار، تکرار، تکرار

بارها و بارها انجام دادن کاری در واقع باعث می‌شود مغز شما مسیر جدیدی راه‌اندازی کند که کمک می‌کند سریعتر و مؤثرتر کار یا فعالیت جدید را انجام دهید.

تمرین

تمرین کردن فوق‌العاده عمل می‌کند. تمرین وجه تمایز میان خوب و عالی می‌باشد، این کار می‌تواند یادگیری چگونگی کدگذاری، بهبود مهارت‌های نوشتاری، نواختن آلات موسیقی و... باشد.

آموزش

بهترین راه برای آزمودن اینکه آیا واقعاً چیزی را فراگرفته‌اید این است که سعی کنید آن را به دیگری بیاموزید. امیدواریم شخصی که برای یادگیری آماده‌گی داشته باشد را بیابید.

برای استراحت کردن زمان بگذارید

زمانی که مشغول فراگیری چیزی هستید هر ۴۵ الی ۶۰ دقیقه استراحتی کوتاه داشته باشید تا تمرکز طبیعی خود را بازیابی کنید. نگران اینکه استراحت می‌کنید نباشید زیرا مغز شما هنوز مشغول پردازش اطلاعاتی است که به تازگی یاد گرفته‌اید.

ما معتقدیم فراگیری مهارتی جدید شما را خوشحال‌تر می‌سازد.

یادگیری چیزی جدید تنها راه آزاد کردن پتانسیل شما و کشف استعدادهایتان است. اگر مانند ما به یادگیری علاقه‌مند هستید، لطفاً تکنیک‌های یادگیری خود را با ما و دوستان خود به اشتراک بگذارید.

امید طلوع

مروج یادگیری