

آیا می توان سرعت یادگیری را افزایش داد؟

اکثر ما به کسانی که مطالب را سریع یاد می گیرند غبطه می خوریم، چون آن ها مطالب را با یک مرور سریع یاد می گیرند در حالی که ما همان مطالب را در مدت طولانی تر و با تلاش بیشتری یاد می گیریم. شاید باور نکنید اما روش هایی برای افزایش سرعت و قدرت یادگیری وجود دارد. در این مقاله ۸ روش ارائه شده که با تسلط بر آن ها می توانید مشکلات خود را در زمینه یادگیری رفع کنید.

۱. یک محیط مناسب پیدا کنید.

هر محیطی فضای خاصی دارد و این فضا می تواند بر توانایی افراد از جمله توان یادگیری تاثیر زیادی بگذارد. البته تنها یک محیط مناسب وجود ندارد، بلکه هر فرد، محیط خاص خود را دارد که ممکن است برای دیگران مناسب نباشد. بنابراین شما باید محیط مناسب خود را پیدا کنید. اگر نمی دانید چه جایی مناسب شماست نیازی نیست زیاد درباره آن فکر کنید تنها کافی است محیط های مختلف را امتحان کنید. می توانید خود را در حال یادگیری در محیط های مختلف تصور کنید تا ایده ای از مکان مناسب بدست آورید.

۲. یادداشت برداری کنید.

برای یاد گرفتن یک مطلب معمولا باید چندین بار آن را مطالعه و مرور کنیم تا به نتیجه مطلوب برسیم. گاهی اوقات هنگام مطالعه برای امتحان با خود کلنجار می رویم که آیا لازم است نکته خاصی را یادداشت کنیم یا خیر و با خود اندیشیده ایم که ممکن نیست من این نکته را فراموش کنم و به سراغ مطلب بعد رفته ایم. با این حال روز بعد سر جلسه امتحان به همان سوال برخوردیم اما نتوانسته ایم پاسخ آن را به یاد بیاوریم. این مساله برای همه ما اتفاق افتاده است. اگر می خواهید مطالب را سریعتر یاد گرفته و بدون نیاز به مطالعه مکرر مطالب، آن ها را به خاطر بسپارید باید از مطالبی که تازه یاد گرفته اید یادداشت بردارید و بهتر است

اینکار را بجای ابزارهای دیجیتالی، با کاغذ و خودکار انجام دهید. یادداشت برداری باعث می شود ذهن فرد مطالب جدید را تمرین کرده و آن ها را بهتر درک کند.

۳. مطالب را به هم مرتبط کنید.

برای یادگیری مطالب بویژه اگر پیچیده و مشکل باشند، باید از تمام ابزارهای در دسترس استفاده کنید. یکی از این ابزارها ایجاد ارتباط ذهنی است که با وجود پیچیدگی کارکرد، مفهومی بسیار ساده است. تمام کاری که باید انجام دهید ایجاد ارتباط بین اطلاعات جدید و اطلاعاتی است که قبلاً فرا گرفته اید. برای مثال اگر رنگ قرمز را نماد مهم و ضروری در نظر بگیرید می توانید در ذهنتان مطالب مهم را با رنگ قرمز تصور کنید. مثال دیگر استفاده از قافیه یا ایجاد یک داستان با ترتیب زمانی برای به خاطر سپردن مطالب است. هرچه بیشتر تمرین کنید مهارت شما در اینکار بیشتر شده و یادگیری مطالب برایتان آسان تر می شود.

۴. مغزتان را ورزش دهید.

اگرچه مغز بصورت علمی یک ماهیچه نیست اما هرچه بیشتر از آن استفاده کنید از نظر سرعت، توانایی شناختی و حافظه بهبود می یابد. تقویت این توانایی ها به معنی یادگیری سریعتر و بهتر است. با یادگیری مطالب جدید ذهنتان را تمرین می دهید، برای مثال با مطالعه موضوعاتی که برای شما جذاب هستند یا انجام بازی های مفرحی که برای تقویت حافظه طراحی شده اند می توانید این کار را انجام دهید.

۵. مطالب زیادی بخوانید.

سرعت مطالعه و درک مطالب دشوار برای فردی که عادت به مطالعه منظم دارد نسبت به افرادی که مطالعه چندانی ندارند، به مراتب بیشتر است.

دلیل این مساله این است که با مطالعه بیشتر درک مطالب مکتوب، ساده تر شده و سرعت خواندن نیز تا حدود سه برابر افزایش می یابد. مورد پنجم بسیار ساده است، اگر می خواهید سریعتر مطالب را یاد بگیرید، بیشتر مطالعه کنید.

۶. از آنچه یاد گرفته اید، عملاً استفاده کنید.

تا زمانی که از چیزی عملاً استفاده نکنید آن را به درستی درک نخواهید کرد. تنها با مطالعه کتاب ها دکتر نخواهید شد مهم نیست چقدر از زمانتان را صرف اینکار کنید. می خواهید به زبان آلمانی مسلط شوید؟ بهتر است چند سال در آلمان زندگی کنید و با دانش اندکی که از این زبان دارید با مردم ارتباط برقرار کنید تا مرور مهارت شما افزایش پیدا کند.

۷. به روش مناسب خودتان مطالب را یاد بگیرید.

چندین روش یا بهتر بگوییم چندین مدل یادگیری مختلف وجود دارد که شامل یادگیری بصری، صوتی، نوشتن - خواندن و عملی می باشد. هر یک از ما با یکی از این روش ها راحت تر هستیم. فراگیرهای بصری نمایش مطالب را بصورت تصویری، نموداری یا اشکال مختلف ترجیح می دهند. فراگیرهای صوتی یادگیری مطالب در قالب سخنرانی، کتاب صوتی، پادکست یا حتی مصاحبه را ترجیح می دهند.

فراگیرهای صوتی با خواندن اطلاعات یا نوشتن مطالب راحت تر هستند.

فراگیرهای عملی با کار عملی مطالب را بهتر یاد می گیرند.

با تشخیص اینکه کدام روش را ترجیح می دهید و استفاده از آن روش، شاهد پیشرفت زیادی در فرایند یادگیری خواهید بود.

۸. آموزش مطالب

پیتر دراگر می گوید: هیچ کس به اندازه فردی که مجبور است مطلبی را به دیگران آموزش بدهد بر آن مطلب تسلط پیدا نمی کند.

همانگونه که آقای دراگر می گوید زمانی به بهترین شکل مطلبی را درک می کنید که آن را به فرد دیگری آموزش دهید. زمانی که مطلبی را برای فرد دیگری بیان می کنید، بویژه اگر بلافاصله پس از یادگیری اینکار را انجام دهید، خواهید دید که بخوبی آن مطلب را درک کرده اید. علاوه بر این اگر نکته ای را فراموش کرده یا مطلب را بدرستی درک نکرده باشید می توانید مشکل را رفع کنید.

یکی دیگر از مزایای این روش کمک به دیگران است و همین نکته می تواند دلیلی خوبی برای اینکار باشد.