

۹ روش مؤثر در یادگیری اثربخش

با استفاده از کُند کردن یادگیری



فرآیند یادگیری تزریق اطلاعات به مغز نیست بلکه پس از ورود اطلاعات به ذهن، مغز باید فرصت جایگزینی و ارتباط با سایر اطلاعات هم‌گروه را داشته باشد.



یکی از آرزوهای من این بود که بتوانم شبیه یکی از دوستانم که تندخوان فوق‌العاده‌ای است، تندخوانی کنم.

تازه متوجه شدم که تندخوانی برای منی که با دقت جمله به جمله کتاب را می‌خوانم، یادداشت برمی‌دارم و نظر خودم را در حاشیه کتاب یا در برگه‌های جداگانه می‌نویسم اصلاً کار مناسبی نیست.

تا چند وقت پیش عقیده داشتم همین که می‌شنوم و در ذهنم صدها مثال دارم کافی است. تازه متوجه شدم چه فرصت‌هایی را برای یادگیری بهتر از دست داده‌ام.

در این مقاله به بررسی ۹ روش اثربخش در یادگیری می‌پردازم.

۱. تندخوانی نکردن:

عموماً فکر می‌کنیم سرعت بخشیدن به کارها باعث تسریع در رسیدن به نتایج می‌شود. به همین دلیل از مهارت‌ها و ابزارهای مختلفی برای افزایش سرعت استفاده می‌کنیم. یکی از این مهارت‌ها تندخوانی است.

در همین ابتدا عرض کنم که من مخالف تندخوانی نیستم چه بسا در مقدمه همین مطلب نظر شخصی‌ام را نوشته‌ام. روی سخن با نوع استفاده از این مهارت و تأثیر آن در یادگیری است. در حالت کلی در مواردی که خواسته باشیم مطلبی را خیلی سریع بخوانیم تا مروری از آن را در ذهن داشته باشیم تندخوانی روش بسیار مفیدی است.

مثلاً می‌خواهید صفحات یک روزنامه یا مجله‌ای را بخوانید و قرار نیست وقت زیادی صرف خواندن آن کنید. در این‌گونه موارد دقت و تعمق در مطالب اولویت اصلی نیست بلکه دانستن و باخبر شدن از موضوع مدنظر است.

اگر بخواهیم مطلبی آموزشی را مطالعه کنیم باید با تعمق زیاد تک‌تک جمله‌ها را بخوانیم و اجازه دهیم آن مطالب به‌صورت آزادانه، آرام‌آرام در ذهن جای بگیرند.

آیا درست است کتاب حافظ یا سعدی را تندخوانی کنیم؟ آیا هر بیت و هر جمله از این کتاب‌ها هزاران حرف و نکته برای ما ندارند؟

اگر قرار است در حوزه فکر، فلسفه یا هر حوزه آموزشی دیگر کتابی بخوانیم، در آن‌ها غرق شویم، با شخصیت‌ها و نکته‌های آن زندگی کرده تجربه‌های تازه‌ای را مجسم کنیم نیازی به



تندخوانی نیست. باید متوجه باشیم که در بعضی از آموزش‌ها مخصوصاً در آموزش ماندگار، تندخوانی می‌تواند آسیب‌رسان باشد.

۲. خلاصه خوانی:

افراد زیادی مدام در اینترنت در جستجوی خلاصه کتاب‌ها می‌گردند. به نظر شما اگر هدف ما از کتاب‌خوانی، خواندن خلاصه کتاب باشد آیا آن خلاصه کمکی به ما خواهد کرد؟ اگر کمی دقت کرده باشیم متوجه می‌شویم که خلاصه کتاب مطالبی بسیار منطقی و قابل درک هستند. معمولاً در خلاصه‌ها حرف‌های ارزشمندی زده می‌شود که ما آن‌ها را میدانیم. ما در مشروح و حواشی مطالب آموزنده و قابل تأمل را یاد می‌گیریم نه در یک سری بدیهیاتی که از قبل می‌دانستیم. فرصت تفکر و آموزش پایدار از خواندن متن اصلی با جزئیات حاصل می‌شود نه خلاصه.

۳. دوره‌های فشرده:

دوره‌های فشرده یکی دیگر از آفت‌های یادگیری مؤثر است. مگر می‌توان باور داشت که دوره‌ای که در یک یا دو سال آموزش داده می‌شود بتوان در سه ماه فراگرفت؟

آیا جز این است که بسیاری از مطالب حذف شده‌اند؟

برای یادگیری و به‌منظور تغییر در نگرش و رفتار، باید جامع‌تر و کُندتر حرکت کنیم. فرآیند یادگیری تزریق اطلاعات به مغز نیست بلکه پس از ورود اطلاعات به ذهن، مغز باید فرصت جایگزینی و ارتباط با سایر اطلاعات هم‌گروه را داشته باشد.

۴. سخنرانی‌ها:

اگر به سخنرانی‌هایی که سال‌ها قبل انجام شده‌اند گوش کنیم شاید در برداشت اول گمان کنیم اجرای آن سخنرانی کار ساده‌ای است. کافی است خودتان را در مقابل تریبونی قرار دهید. آنگاه می‌بینید که گفتن چند جمله پیوسته و مرتبط با موضوع چقدر دشوار است.

هرکسی در صحبت کردن از سبک و سیاق خاص خودش پیروی می‌کند. مهارت کلامی که در فرد سخنران وجود دارد به همان اندازه مهارت نوشتاری او مهم است. قطعاً آن سخنران همه



آن مطالب را یکجا و یکروزه درک نکرده است. روزها و سال‌های متمادی در حال آموزش بوده تا اطلاعات به آرامی در جای مناسب در ذهن او قرار بگیرند. دقت به گفته‌های سخنران، نوشتن حتی حفظ کردن متن سخنرانی از روش‌های مفیدی است که در یادگیری تأثیر فراوان دارد.

۵. یادداشت‌برداری:

برخلاف نظر برخی از افراد یادداشت‌برداری، به معنی به یاد داشتن نیست. یادداشت‌برداری روشی عمومی است برای کند کردن فرآیند یادگیری. چند بار برایتان اتفاق افتاده که در حال خواندن صفحه بیستم از کتابی باشید ولی متوجه نشده‌اید که چه خوانده‌اید و دوباره به صفحه اول برگشتید؟ ظاهراً چشم در حال خواندن بوده ولی ذهن در تفکرات خود غوطه‌ور. یادداشت‌برداری راه گریزی است از این مسیر انحرافی. الزامی برای نگهداری یادداشت‌ها نیست. اگر مایل باشید می‌تواند آن‌ها را روانه زباله‌دان کنید. نوشتن مغز را آرام می‌کند و باعث می‌شود با آرامش و تعمق بیشتری به مطالب بنگرد.

۶. استفاده از ضبط کننده صدا:

بسیار دیده‌شده که از Voice Recorder ها برای ذخیره صوت استاد استفاده می‌شود. قصد من این نیست که این روش را نفی کنم چون من هم از کسانی هستم که از این روش استفاده می‌کنم ولی در این روش چند نکته باریک‌ترازمو وجود دارد. امنیت ذهنی داشتن صوت کلاس باعث می‌شود که بعداً به آن فایل‌ها یا گوش نکنیم یا با دقت کمتری بشنویم. به این امید که هر وقت نیاز شد دوباره فایل صوتی را استفاده می‌کنم غافل از اینکه این دوباره‌ها هیچ‌وقت اتفاق نمی‌افتند. اگر صدا را ضبط می‌کنیم بازهم باید یادداشت‌برداری کنیم تا مجبور به تفکر بیشتر بر جملات شویم.

تحقیقات نشان داده بین دوگروهی که مطالب را می‌شنوند و هم‌زمان آن‌ها را تایپ می‌کنند و گروهی که مطالب را می‌شنوند و یادداشت می‌کنند، میزان یادگیری گروه دوم به مراتب بیشتر از اولی است. به این دلیل که عمل ثبت کندتر انجام شده است.



در هنگام یادداشت برداری دست، چشم و گوش همزمان در حال استفاده هستند و مغز در حال به یاد آوردن و پردازش اطلاعات است. در این شرایط همه بدن در حال جای دادن مفاهیم در ذهن هستند.

۷. انجام دادن تمرین:

تمرین حل کردن موضوع مهمی است که نباید نادیده گرفته شود. با تمرین زیاد است که مطالب در ذهن پایدار می‌شوند. اطلاعات شناور در ذهن موضوع اولیه است و ثبت پایدار آن‌ها موضوع دیگری است. یکی از چالش‌های بزرگ آموزش‌گیرندگان، ساختار دادن مطالبی است که در ذهن به صورت مبهم وجود دارند. حل تمرین روش تأکید شده‌ای برای کند کردن یادگیری و اثربخشی بیشتر آن‌ها در ذهن است.

۸. استفاده از مثال:

قطعاً استفاده از مثال‌های متعدد فرآیند یادگیری را دلپذیر تر می‌کند. مثال‌ها می‌توانند توسط آموزش‌دهنده به منظور یادگیری بیشتر استفاده شوند. شخص آموزش پذیر نیز می‌تواند مطالبی که تازه فرا گرفته را از طریق استفاده با مثال‌های مختلف، تمرین کند. یافتن مثال، تعمیم دادن و حفظ کردن، مکانیسم‌های خوبی در کند کردن یادگیری هستند.

۹. بازگشت دوباره به مطالب:

در طول زمان بارها و بارها برگردیم و مطالب قبل را بازنگری و بازخوانی کنیم. خیلی وقت‌ها در این مرور مجدد نکاتی را پیدا می‌کنیم که دفعات قبل اصلاً آن‌ها را ندیده بودیم. روش مرور دوباره تأثیر فوق‌العاده‌ای در تثبیت اطلاعات ذهنی دارد.

روش‌هایی که من برای کُند کردن یادگیری استفاده می‌کنم جدای یادداشت برداری، نوشتن نقطه نظرات خودم درباره موضوع است؛ یعنی برداشت خودم از موضوع را می‌نویسم. گاهی وقت‌ها فقط یک جمله می‌خوانم و یک صفحه A4 مطلب می‌نویسم.

۹ روش مؤثر در یادگیری اثربخش

با استفاده از کُند کردن یادگیری



های لایت کردن مطالب و دوباره خوانی نیز از دیگر کارهای من است ولی چیزی که باعث ماندگاری خیلی بیشتر می‌شود تکرار و آموزش مطالبی است که می‌خوانم. در جلسات یا سمینارهای مربوطه تلاش می‌کنم در مورد مباحثی که آموخته‌ام صحبت کنم و آن‌ها را به دیگران نیز بیاموزم. درس دادن و صحبت در مورد موضوع، اثر فوق‌العاده‌ای در تثبیت دانش دارد.

آیا شما مکانیسم‌های دیگری که در کُند کردن یادگیری می‌شناسید؟ خوشحال می‌شوم تجربه و یافته‌های خود را با من و دیگر دوستان به اشتراک بگذارید.

۹ روش مؤثر در یادگیری اثربخش

با استفاده از کُند کردن یادگیری



پس از خواندن این متن، پیشنهاد می‌کنم نوشته‌های زیر را نیز بخوانید:

- آموزش پذیری چیست؟
- ۷ روش برای تسلط بر ابزارها در یادگیری الکترونیکی
- دانلود کتاب عمل‌گرایی نسخه الکترونیک (pdf)
- کتاب عمل‌گرایی نسخه چاپی
- دانلود بخش‌هایی از کتاب عمل‌گرایی