

روش‌های مؤثر در یادگیری

با شروع مدارس و دانشگاه‌ها، لزوم یادگیری مطالب درسی به نحو مؤثرتر و ماندگارتر در ذهن ضرورت بیشتری می‌یابد. در اینجا سه تکنیک ساده به شما خواهیم گفت تا یادگیریتان را مؤثرتر نمایند. اساساً هر کدام از آنها می‌تواند برای یادگیری سودمند باشد، تا جایی که شما می‌توانید آنها را به دلخواه طوری با روش یادگیری خودتان تطبیق دهید تا مفیدتر واقع شود.

۱- یادداشت‌برداری و مقاله‌نویسی (نوشتن): یادداشت‌برداری در جریان سخنرانی برای دانشجویان دانشگاه یک روش معمول و یادگرفته شده به حساب می‌آید، هرچند این روش در بسیاری شرایط دیگر هم می‌تواند به کار رود. اگر کتاب می‌خوانید، تلویزیون تماشا می‌کنید یا به موسیقی گوش می‌دهید یا برنامه‌ای را دنبال می‌کنید یا به‌طور کل هرچیز دیگری، می‌توانید یادداشت بردارید. شما ممکن است بسته به موضوع، نقل قول‌های مستقیم از یک سخنرانی یا یک قسمت از نوشتاری را به دلخواه ضبط کنید یا برای بیان آنها از لغات خودتان استفاده نمائید که البته مورد آخر (استفاده از لغات خود) پیشنهاد می‌شود چرا که در این مورد مجبور می‌شوید موضوعات را فهمیده و روی آن کار کنید. همچنین استفاده کردن از کلمات خودتان راهی است که می‌تواند به یادآوری و دستیابی به دانش فعال شما کمک کند. ممکن است یادداشتی که شما بر می‌دارید تنها ابزاری باشد که شما بعدها برای مطالعه در دسترس خواهید داشت، البته اگر منابع دیگری هم دارید در اینصورت یادداشت‌برداری‌ها موارد اضافه‌ای هستند که می‌تواند برای مرور کردن به شما در آینده کمک نماید، در این مورد به خصوص می‌توان گفت که این، یک روش ابداعی جهت نظم بخشیدن به یادداشت‌های شما می‌باشد. یادداشت‌برداری نسبت به تجسم کردن اطلاعات نوشته‌شده در ذهن، روش مفیدتری است، البته در صورتی که آن را آسان بیابید. حتی در صورتی که شما آن را مؤثر نیافتید بایستی این تکنیک را به‌عنوان یک تمرین تکرار نمائید. همچنین سعی کنید گوش کردن را به‌عنوان نقطه اصلی موضوعات مورد مطالعه‌تان تمرین نمائید تا درک شما را از موضوعات و نیز دانش فعالیتان را ارزیابی کرده، آن را قویتر نمائید. شما همچنین می‌توانید متن‌هایی بیشتر از جزئیات بنویسید. برای مثال نوشتن یک نسخه کپی برای ارائه یک مقاله و مرور موضوع از روی آن راه عالی به شمار می‌آید. شما می‌توانید درک کنید که تا چه حد می‌توانید هر قطعه از اطلاعات را به‌طور منطقی دوباره یادآوری نمائید. سعی کنید این امر را با عناوین دیگر امتحان کنید.

۲- نقشه‌ی ذهنی و الگوها (تجسم): یک نقشه ذهنی، نمونه بصری از مهمترین عقاید یا حقایقی از موضوع است. به‌جای معرفی اطلاعات یک متن، سیستم آن را منظم می‌کند تا تأثیر بصری از بعضی از انواع آن را بیافریند، و باعث ساخته‌شدن نقشه ذهنی فراموش نشدنی و در نتیجه به خاطر آوردن آسان آن شود. یک نقشه از این نوع معمولاً تنها عقاید مهم را که به عنوان کلیدهایی که به اطلاعات ارتباط دارد معرفی کرده و به خدمت در می‌آورد، نتیجتاً شما می‌توانید از نقشه ذهنی به‌عنوان یک خلاصه استفاده نمائید. هرچند با یادداشت‌برداری نوشتاری می‌توانید تمرینات خودتان را فراگیرتر از آنچه که مدنظرتان است، بسازید. برای مثال شما می‌توانید نقشه‌ای از جزئیات، جایی که تمام نقاط ضبط شده‌اند، بیافرینید. این

تکنیک بسیار قابل انعطاف است و به شما اجازه می‌دهد که هر دو سیستم ساده و پیچیده را به کار ببندید. نکته اصلی طرحی است که اطلاعات مربوطه را به طریقی که تجسم بصری را برجسته‌تر می‌نماید به آن متصل کند. اگر خلق نقشه‌های ذهنی را آسان یافتید تجسم بصری (تصورکردن یا موضوعات نوشته شده) آسان خواهد بود، البته اگر نوشتن را دوست داشته باشید. نقشه‌ها به راحتی روی کاغذ نوشته نمی‌شوند. شما می‌توانید از راه‌های دیگری از این نقشه‌ها استفاده کنید. همچنین می‌توانید کارت‌های نمایشی (carbs flash) برای نکته‌های اصلی فراهم کنید و مثل یک نقشه آنها را در اطراف بگذارید، یا مدل‌های کوچکی به جای کارت‌های کاغذی بسازید. شما می‌توانید به جای لغات نموداری همراه با عکس‌هایی در کنار آن بسازید یا می‌توانید اطلاعات یکسانی را در یک نقشه سه‌بعدی خلق نمائید. ۳- تکرار صحبت و نطق‌ها (صحبت‌کردن): سخنرانی می‌تواند بهترین مدل از تمرینی که شما نیاز دارید باشد، یک دانش نظری (تئوری) بسازید یا تمرین مهارتی بدست آورید. شما به بهترین شکل به وسیله‌ی تکرار مطالب یا نیازهای عملی یاد می‌گیرید. وقتی شما در حال مطالعه هستید بایستی مطالب را با صدای بلند تکرار کنید. به وسیله گوش دادن به صدای خودتان شما می‌توانید دانش‌تان را قوی‌تر کنید چرا که در این حالت اطلاعات را دوباره می‌شنوید.

همچنین با نوشتن و تکرار بلند مطالب قادر خواهید بود بفهمید آیا واقعا موضوعات را درک کرده اید یا آنها را به خاطر سپرده اید یا خیر؟ اگر قرار است یک معلم، مربی یا ... در آینده از شما امتحان به عمل آورد، ابتدا بایستی مطالب را به صورت بلند برای خودتان تمرین نمائید. اطلاعات را در یک مسیری که برای خودتان قابل فهم و واضح باشد، مهیا کنید. اگر شما نمی‌توانید تمامی اطلاعات را به خاطر بیاورید بدانید که احتیاج به مطالعه بیشتری دارید. همچنین می‌توانید هنگامی که کاری انجام می‌دهید بلندبلند مطالب را بیان کنید. اینکار می‌تواند به شما کمک کند تا به خاطر بیاورید، حتی وقتی که شما عصبی، گیج یا احيانا حواس پرت هستید. ساختار تکرار مطالب با گذشت زمان برای مهارت‌های تخصصی نیز کاربرد مؤثری خواهد داشت. شما می‌توانید بلند صحبت کردن برای خودتان را با تمرین کردن کامل تر نمائید، این نوع تکنیک به خصوص برای آنان که صحبت کردن را راحت‌تر از روش‌های دیگر می‌یابند، بسیار مفید تر خواهد بود. بیان بلند بلند مطالب خوانده شده می‌تواند به طور سازمان‌بندی‌شده‌ای به شما کمک می‌کند تا متوجه شوید که چه مقدار مطالب را خوب یاد گرفته‌اید. شما می‌توانید با دیگر روشها نیز کار کنید تا آن را مناسب برای روش یادگیریتان بیابید. برای مثال: هماهنگی صدا و آهنگ (که می‌تواند حرکات موزون یا آواز خواندن) باشد راه و تمرینی بسیار عالی برای فراموش‌نشدن مطالب به شمار می‌آید.

* با خود حرف زدن: اینکه می‌شنویم کودکان وقتی کاری را انجام می‌دهند یا چیزی را یاد می‌گیرند با خود حرف می‌زنند به نظر امری عادی به حساب می‌آید. همانند کودکان ما نیز این کار را به وسیله گوش دادن به صحبت‌های دیگران یا راهنمایی آنها انجام می‌دهیم. این پدیده را "سخن گفتن خصوصی" می‌نامند و این کار تا حدودی بین بزرگترها و کودکان مشترک است (به طریقی که کودکان یاد می‌گیرند و می‌فهمند). بزرگترها برای یاد دادن به کودکان و چگونگی انجام کارها با آنها صحبت می‌کنند، کودکان، هنگامی که کاری را خودشان انجام می‌دهند، دوباره آن لغات را به کار می‌برند، به همین دلیل است که کودکان سخن گفتن

خصوصی را بیشتر از دیگران به کار می‌برند، این تنها "صدا" نیست بلکه کودکان با خودشان صحبت می‌کنند تا به این وسیله اعمالشان را هدایت نمایند. با بالاتر رفتن سن در کودکان آنها به مرحله ای خواهند رسید که برای انجام مهارت‌های شناخته‌شده ای که بیشتر در نظرشان است، در سکوت یا خود حرف می‌زنند. "سخن گفتن خصوصی" هیچگاه محو نمی‌شود بلکه درونی می‌شود. همچون بزرگترها، ما سخن گفتن خصوصی را در زندگی امان بکار می‌بریم، اما معمولا آزادانه با خود سخن نمی‌گوئیم. ما یاد می‌گیریم در ذهنمان با خودمان صحبت کنیم به جای آنکه با صدا صحبت کنیم. همچنین امکان دارد در شرایط پیچیده یا نگران‌کننده به لغات صحبت شده با خودمان برگردیم و از آنها استفاده نمائیم. این علامت نگران‌کننده‌ای نیست بلکه تکنیکی طبیعی است که ما می‌توانیم از آنها استفاده کرده و بدین وسیله مشکلاتمان را حل کرده و مهارت‌های جدیدی یاد بگیریم.

نتیجه گیری

۱- یک روش مناسب برای مطالعه و یادگیری مطالب منحصر به فرد برای خود ابداع کنید. ۲- سعی کنید تمامی مهارت‌ها را استفاده نمائید تا بهترین نتیجه را به دست آورید. ۳- تقریباً هر روشی اگر خوب استفاده شود، مفید است. ۴- شما می‌توانید از تکنیک خاصی استفاده کنید یا بعضی روشها را چنانچه از بقیه روشها مفیدتر یافتید، انتخاب کنید. ۵- سعی کنید روش‌هایی را برای خودتان ابداع نمائید و راه‌هایی را برای فراموش نشدن مطالب تمرین نمائید.
خلاق باشید*

منبع: نشریه شاپرک ۸۸/۶/۷