

انسان ها همواره به یافتن راه های تازه برای یادگیری بهتر و سریع تر علاقه مند بوده اند. از سوی دیگر، مدت زمانی که هر کس می تواند صرف یادگیری چیزهای جدید کند محدود است. بنابراین، استفاده بهینه از زمان، نقشی اساسی در این مورد بازی می کند. و البته، یادداری، یادآوری و انتقال اطلاعات نیز جایگاه خاص خود را دارا می باشد. توصیه های زیر به شما کمک می کند که اطلاعات فرا گرفته را به طور دقیق به خاطر بسپارید، بعداً آن ها را به یاد آورید و به طور موثری از آن ها در موقعیت های مختلف استفاده کنید.

(۱) تقویت حافظه

توصیه های اولیه مانند بهبود تمرکز، اجتناب از با عجله حفظ کردن مطالب و سازماندهی به اوقات مطالعه، نقطه شروع خوبی است اما با استفاده از مطالب مختلف روان شناسی نیز می توانید کارایی یادگیری خود را به نحو چشمگیری بهبود بخشید.

(۲) به یادگیری (و تجربه کردن) چیزهای جدید ادامه دهید

یکی از مطمئن ترین شیوه ها برای یادگیری اثربخش تر، ادامه دادن یادگیری است. در مقاله ای که در سال ۲۰۰۴ در مجله نیچر به چاپ رسید، آمده بود که کسانی که تردستی یاد می گیرند بر حجم ماده خاکستری در قطعه پس سری آن ها، ناحیه ای در مغز که به حافظه دیداری مرتبط است، افزوده می شود. هنگامی که این افراد تمرین کردن مهارت تازه را متوقف کنند، ماده خاکستری اضافی از بین می رود.

بنابراین، اگر شما زبان تازه ای را فرا می گیرید، تمرین کردن آن زبان برای حفظ پیشرفتی که به دست آورده اید اهمیت دارد. همان طور که شاخ و برگ های زاید درختان را قطع می کنند، در مغز نیز این فرایند هرس کردن وجود دارد. برخی مسیرهای اطلاعاتی در مغز حفظ می شود و برخی دیگر حذف می شوند. اگر می خواهید اطلاعات جدیدی که به نازگی یاد گرفته اید در مغزتان حفظ شوند، به تمرین و مرور ذهنی آن ها پردازید.

(۳) یادگیری از چند راه مختلف

سعی کنید یادگیری را از چند راه مختلف انجام دهید. مثلاً به جای آن که فقط از طریق گوش کردن به یک وسیله پخش صدا به یادگیری پردازید (یادگیری شنیداری)، راه دیگری برای تمرین و مرور ذهنی اطلاعات، هم به صورت کلامی و هم دیداری بیابید. مثلاً آنچه یاد گرفته اید را برای دوستان تشریح کنید، از آن یادداشت بردارید یا یک نقشه ذهنی برای آن رسم کنید. با یادگیری از چند راه مختلف، در واقع به استحکام بخشیدن بیشتر اطلاعات در ذهنتان کمک خواهید کرد. هر چه در ناحیه های بیشتری از مغز، اطلاعات درباره یک موضوع ذخیره شده باشد، ارتباطات درونی بیشتری برقرار می شود. این افزونگی اطلاعات بدین معنی است که با در دست داشتن یک سرنخ واحد، امکان بیشتری برای استخراج اطلاعات از ناحیه های مختلف حافظه وجود خواهد داشت. این ارجاعات متقابل اطلاعات یعنی ما مطلب را یاد گرفته ایم نه این که صرفاً حفظ کرده باشیم.

۴) آنچه یادگرفته اید را به کس دیگری بیاموزید

یکی از بهترین راه های یادگرفتن یک چیز، آموختن آن به فردی دیگر است. ابتدا آنچه یاد گرفته اید را به کلمات و عبارات خود ترجمه کنید. خود این فرایند به تنهایی به استحکام بیشتر و یکپارچگی اطلاعات در مغز شما کمک می کند. سپس راهی را پیدا کنید تا آنچه یادگرفته اید را با دیگران به اشتراک بگذارید. اگر هیچ فردی را نیافتید که به طور حضوری مطالب را با او در میان بگذارید می توانید به وب نویسی (blog) روی آورید.

۵) از آموخته های قبلی برای یادگیری جدید استفاده کنید

یکی دیگر از بهترین راه های اثربخش تر کردن یادگیری، استفاده از یادگیری رابطه ای است که مستلزم ارتباط دادن اطلاعات جدید به چیزهایی است که از قبل می دانستید. برای مثال، چنانچه در حال مطالعه نمایشنامه رومئو و ژولیت هستید، می توانید آنچه درباره این نمایشنامه یاد گرفته اید را با دانش قبلی خود درباره شکسپیر، دوره تاریخی که در آن می زیسته و سایر اطلاعات مربوط، مرتبط سازید.

۶) تجربه عملی به دست آورید

برای بسیاری از ما، یادگیری مستلزم خواندن کتاب و مقاله، حضور در کلاس و جلسات سخنرانی، و یا انجام پژوهش در کتابخانه و بر روی وب است. با وجودی که یافتن اطلاعات و سپس نوشتن آن ها اهمیت دارد اما دانش و مهارت های جدید را به محک تجربه زدن، چیز دیگری است و یکی از مطمئن ترین شیوه ها برای بهبود یادگیری است. اگر در حال کسب مهارت یا توانایی تازه ای هستید، بر روی به دست آوردن تجربه عملی تمرکز کنید. اگر یک مهارت ورزشی است، آن فعالیت را به طور مرتب انجام دهید. اگر در حال یادگیری یک زبان جدید هستید، هیچ فرصتی را برای صحبت کردن به آن زبان با فردی دیگر از دست ندهید.

۷) به جای تلاش برای به یاد آوردن، پاسخ را ببینید

البته یادگیری فرایند کاملی نیست. گاهی اوقات، جزئیات چیزهایی که فراگرفته ایم را فراموش می کنیم. اگر برای به یاد آوردن مطلبی با خود کلنجار می روید و به ذهنتان فشار می آورید، پژوهش ها نشان می دهند که بهتر است پاسخ درست را از کسی بیسید یا از منبعی به دست آورید. مطالعات نشان داده اند که هر چه بیشتر زمان صرف به یاد آوردن یک مطلب کنید، احتمال این که در آینده دوباره آن را فراموش کنید بیشتر است. چرا؟ زیرا این تلاش برای به یاد آوردن اطلاعات آموخته شده قبلی، در واقع به جای پاسخ درست به یادگیری «حالت خطا» می انجامد.

۸) بهترین شیوه یادگیری خود را کشف کنید

یک راهبرد خوب دیگر برای بهبود اثربخشی یادگیری، درک عادت ها و سبک های یادگیری خود است. نظریه های مختلفی درباره سبک های یادگیری وجود دارد که می تواند به شما کمک کند تا بهترین شیوه یادگیری خود را بهتر درک کنید. نظریه هوش چندگانه گاردنر، به توصیف هشت نوع هوش می پردازد که می تواند به آشکارسازی قدرت های فردی شما کمک کند. سبک های یادگیری یونگ نیز می تواند به شما کمک کند تا ببینید کدام راهبرد یادگیری بهترین کاربرد را برای شما دارد.

۹) استفاده از آزمون برای بهبود یادگیری

هر چند ممکن است به نظر آید که صرف زمان بیشتر برای مطالعه، یکی از بهترین راه های به حداکثر رساندن یادگیری است اما پژوهش ها نشان داده اند که امتحان گرفتن کمک می کند تا آنچه یاد گرفته اید را بهتر به خاطر بسپارید، حتی اگر آن مطلب در امتحان نیامده باشد. مطالعات نشان داده اند که دانشجویانی که مطالعه کرده اند و سپس از آن ها امتحان گرفته شده است، یادآوری بلند مدت بهتری از مطالب داشته اند، حتی در مورد اطلاعاتی که در امتحان نیامده باشد. دانشجویانی که زمان بیشتری برای مطالعه در اختیار داشتند اما از آن ها امتحان گرفته نشده است، قدرت یادآوری به مراتب کمتری داشته اند.

۱۰) دست از انجام چند کار همزمان بردارید

برای سال های متمادی این گونه فکر می شد که کسانی که چند کاره هستند و بیشتر از یک کار را در یک زمان انجام می دهند، مزیتی بر دیگران دارند. اما اکنون پژوهش ها نشان می دهند که انجام چند کار همزمان می تواند باعث اثربخشی کمتر یادگیری گردد. با پریدن از یک فعالیت به فعالیت دیگر و انتقال تمرکز، یادگیری شما کندتر و کم اثرتر می شود و خطای بیشتری می کنید. چگونه می توانید از این خطر اجتناب کنید؟ توجه خود را بر روی کاری که در دست دارید متمرکز سازید و برای مدت زمان از پیش تعیین شده ای به کار ادامه دهید.