

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

درسات نشه ، فراموش

گامهایی ، برای یادگیری یادگیری



نویسنده : مهرانگیز جعفری

از مجموعه محصولات رایگان سایت «آموزش یادگیری»

www.amozesheyadgiri.com

از آ ، آموزش تا ی ، یادگیری
هر آنچه برای یادگیری باید بدانیم

فهرست :

- 6..... فصل اول : یادگیری
- 7..... آنچه درباره یادگیری ، بهتر است ، بدانیم
- 7..... یادگیری چیست ؟
- 8..... انواع یادگیری :
- 8..... یادگیری غیررسمی :
- 8..... یادگیری غیررسمی :
- 8..... یادگیری رسمی :
- 9..... یادگیری مادام العمر :
- 11..... دانش فراشناختی چیست ؟
- 10..... دغدغه اصلی در یادگیری :
- 12..... تغییرات کوچک و نتایج بزرگ
- 13..... راه مل چیست ؟
- 14..... فصل دوم : شرایط یادگیری موثر
- 15..... 1.تشخیص سبک یا روش یادگیری فردی
- 15..... روشهای یادگیری بر اساس ادراکهای حسی :

- 16..... الف : روش یادگیری دیداری
- 17..... ب : روش یادگیری شنیداری
- 17..... ج : روش یادگیری جنبشی (بساوایی)
- 18..... 2.تمرکز
- 19..... الف - فکریهای مزاج
- 20..... ب - آرام کردن صمیمگاهی ذهن
- 21..... ج - تمرین سکوت
- 22..... 3-زمان مطالعه
- 22..... الف - طول زمان مطالعه
- 23..... ب - کیفیت و پگونگی زمان مطالعه :
- 23..... 4-مکان مطالعه
- 24..... 5-چارچوب و محدودیت
- 25..... 6.فوائدن فعال
- 27..... 7.جایزه دادن
- 29..... فصل سوم : افزایش توانایی مغز
- 30..... - تصویر سازی ذهنی
- 32..... -انجام کارهای غیر معمول :



- 34 فصل چهارم : چند نکته میاتی
- 35 تغذیه مناسب :
- 36 ورزش :
- 36 خواب خوب :
-
- 38 فصل پنجم : مشکل یا مسئله
- 39 فراموشی ، مشکل یا مسئله :
- 39 چرا فراموشی ؟
- 40 اثرات منفی فراموشی :
- 42 یادگیری با دلهره!
-
- 43 فصل ششم : فراموشی
- 44 فراموشی چیست؟
- 44 مراحل کار حافظه ، در یادگیری :
- 44 الف : فلق حافظه یا رمز گردانی
- 45 ب : تثبیت حافظه یا اندوزش
- 46 ج : بازیابی حافظه
- 47 حافظه کوتاه مدت :

48..... (اهکار چیست ؟

48..... حافظه بلند مدت :

49..... انتقال داده ها به حافظه بلند مدت :

49..... چگونه مرور کنیم ؟

52..... فصل هفتم : (اهکار تکمیلی

53..... (اهکار تکمیلی در یادگیری :

53..... - به دبیر و استاد خود اعتماد کنید .

54..... سفن پایانی :



فصل اول : یادگیری



آنچه درباره یادگیری ، بهتر است ، بدانیم

صرف از یادگیری و یاد گرفتن که می شود ، یادِ مدرسه و درس و درس خواندن می افتیم .
اما آیا ما فقط در مدرسه و دانشگاه یادگیری داریم ؟
اول تعریفی از یادگیری داشته باشیم .

یادگیری چیست ؟



یادگیری ، از آن دسته کلماتی هست که از شدت راحتی ، به سفتی می توانیم تعریفش کنیم !
یادگیری یعنی ، آموختن ،
آموختن آنچه به آن نیاز داریم یا علاقه داریم که درباره آن بدانیم .
آموختنی که باعث تغییری در رفتار یا نگرش ما شود .
از لحظه تولد که نه ، در واقع ، از قبل از تولد ، یادگیری در ما شروع شده است .

انواع یادگیری :

یادگیری غریزی :

اولین نوع یادگیری، که همه تجربه کرده ایم، یادگیری فطری یا غریزی است که در وجود ما نهاده شده بود تا نیازهای میاتی خود را از طریق دیگران برطرف کنیم و زنده بمانیم.



فکرش بکنید، می فواستیم به نوزادی،

آموزش دهیم که، هر وقت گشنه بودی یا ... گریه کن تا من بفهمم !!

یادگیری غیررسمی :

در مرحله بعدی یادگیری از محیط و اطرافیان را داریم که در واقع یادگیری غیررسمی و غیر کلاسی است.

که نه تنها در دوره قبل از مدرسه بلکه در کل دوران زندگی، از این نوع یادگیری بهره مند هستیم

یادگیری رسمی :

یادگیری در مدرسه و محیطهای آموزشی و دانشگاه، یادگیری های رسمی می باشند و زمان و شرایط خاص خود را دارند.



یادگیری مادام العمر :

دویست سال پیش ، اگر کسی علمی ، فنی یا مهارتی یاد می گرفت ، دیگر تا آخر عمر فارغ التمصیل بود .

یعنی عملا از یادگیری موارد جدید بی نیاز می شد .

در واقع در آن سالها ، سرعت پیشرفت علم و فن آوری پایین بود .

آنقدر که ، در مدارس و مراکز آموزشی ، علوم گذشته را به جوانان آن روز درس می دادند .

و آنان می توانستند براساس آن علوم گذشته ، آینده خود و جامعه اشان را بسازند و پاسفگوی مسائل و مشکلاتشان باشند .

اما امروزه سرعت تخریب و تمولات جهان در علوم و فنون به اندازه ای شتاب گرفته است که ما همواره نیاز مند به روز رسانی اطلاعات و آموخته هایمان هستیم.

در واقع ، امروز همه ما یک یادگیرنده مادام العمریم و واژه فارغ التعمیل بی معنی است .



دغدغه اصلی در یادگیری :

تجربه من به عنوان یک معلم و البته یک یادگیرنده ،

نشان می دهد که دغدغه اصلی دانش آموزان و دانش جویان و حتی سیستم آموزشی ، همیشه یک موضوع بوده است ، " یادگیری " .

ما به هر مرفه و کاری که مشغول می شویم ، لازمه آن آموزش یک سری اصول و قواعد است . یک سری باید و نبایدهایی که باید رعایت کنیم .

از روز اولی که وارد مدرسه شدیم ، از ما فواستند که یاد بگیریم ، اما ، چگونگی آن را به ما نگفتند .



گفتند یاد بگیر و تنها راهنمایی این بوده : تکرار ، تکرار ، تکرار
چقدر ؟ ، چگونه ؟
آنقدر که یاد بگیری .
چرا یاد می رود؟ چکار کنم یادم نرود ؟
تنها راهنمایی همان بود ، تکرار ، تکرار ، تکرار
در دهه های اخیر ، با اصطلاحی در امر آموزش رو به رو می شویم با عنوان
" دانش فراشناختی " .

دانش فراشناختی چیست ؟

دانش فراشناختی ، مبنای ، یادگیری ، چگونه ، یادگرفتن است .



در واقع ، **با دانش فراشناخت ، یاد می گیریم ، که چگونه یاد بگیریم .**
یاد می گیریم چگونه بفوانیم ، مقدر بفوانیم ، مقدر تکرار کنیم ، چه وقت هایی تکرار کنیم ،
کنیم ،

تغییرات کوچک و نتایج بزرگ

این تصور ، که برای یک مسئله یا مشکل بزرگ و پیچیده ، باید راه حل پیچیده ای داشت ، خیلی اوقات کارساز نیست .

بر خلاف این فکر ، یک مسئله بزرگ را با مجموعه ای از راه حل های کوچک می توان حل کرد .

به قول شاعر :

قطره قطره جمع گردد

وانگهی ، دریا شود

راه حل چیست ؟



راه حل مسئله یادگیری ، **یادگیری مؤثر** هست .

برای رسیدن به یادگیری مؤثر ، به نکاتی که گفته می شود ، توجه کنید .

همانطور که پیش تر گفتیم ، برای حل این مشکل ، راه کارهای ساده و کوچک دارم .

راه کارهایی ساده که به مرور و با تکرار به نتایجی بزرگ منجر خواهد شد .

به من اطمینان کنید ، مواردی که گفته خواهد شد را بپذیرید .

تمرین کنید و اجرا ی آنها را برای خودتان تبدیل به عادت کنید .

تا ، **متی اگر خواستی انجام ندهی ، نتوانی ا**

فصل دوم : شرایط یادگیری موثر



مواردی که می تواند شما را برای « یادگیری مؤثر » کمک کند :

1. تشخیص سبک یا روش یادگیری فردی

افراد در چگونگی یادگیری مطالب و مفاهیم گوناگون ، سبک و روش خاص خود را دارند و منظور از آن هوش یا قابلیت های اجتماعی نیست .
 در سبک ، روش یا ترجیح یادگیری ، به چگونگی یادگیری شخص توجه می شود .
 در واقع مشخص می شود که اگر آن فرد از چه روش هایی در مراحل یادگیری (دریافت ، نگهداری و یادآوری اطلاعات) استفاده کند ، موفق تر است .

روشهای یادگیری بر اساس ادراکهای حسی :



در زمان تولد و سالهای اول زندگی ، بیشترین یادگیری ما از طریق ، لمس های بویایی ، چشایی و شنوایی می باشد .

اما به مرور زمان با قوی شدن مواسی مانند بینایی ، بیشترین یادگیری را از طریق بینایی و شنوایی داریم .
 معمولاً افراد کما بیش ، از تمام مواس پنج گانه خود ، برای یادگیری بهره می برند اما برای گرفتن بهترین نتیجه در یادگیری ، باید ، ترمیم فردی خود را شناسایی کنیم . یعنی مسی که در یادگیری ما ، نقش اصلی و کلیدی دارد .

الف : روش یادگیری دیداری

65 % از افراد ، دارای این سبک یادگیری می باشند .
 همانطور که از عنوان آن مشخص است ، این افراد بیشترین یادگیری را از طریق دیدن تجربه می کنند .



تصاویر ، نقشه ها ، نمودارها در یادگیری آنها بسیار مؤثر است توصیه می شود ، این افراد در کلاس در ردیف های جلو بشینند یادداشت برداری و جزوه نویسی در یادگیری کمکشان می کند .
 مشخص کردن و های لایت کردن مطالب کلیدی کتاب و جزوه ، برای این گروه مفید است .

ب : روش یادگیری شنیداری

30٪ افراد ، دارای این روش یادگیری ترمیمی هستند .

بیشترین یادگیری را از طریق گوش دادن ، صدا ها و موسیقی دارند.
یادداشت برداری ، کمک پندانی به آنها نمی کند .



به جای یادداشت برداری ، اگر از ضبط صدا استفاده کنند ، بسیار مفید است .
در هنگام مطالعه باید مطالب درسی را با صدای بلند ، چندین بار بفواند و بازگو کند .

ج : روش یادگیری جنبشی (بساوایی)

5٪ افراد ، دارای این روش یادگیری هستند .

این گروه ، در فعالیتهای بدنی و ورزشی موفق تر هستند .
برای یادگیری مطالب ، نیاز به تمرینهای عملی دارند .



راه رفتن و حرکت و تکرار مطالب با صدای بلند به یادگیری آنها کمک می کند .
بی حرکتی ، برایشان سخت است ، پس هم به خاطر خودشان و هم به خاطر کل کلاس
بهتر است که در ردیف های جلوی کلاس ننشینند !!

2. تمرکز



یکی از بهترین نکات برای انجام هر کاری ، تمرکز بر آن کار است .

برای رسیدن به تمرکز ، باید موانع موجود را برطرف کنیم .

الف - فکرهای مزاحم

مثلی هست که می گوید با گفتن اینکه

" به سگ سفید بزرگ فکر نکن "

نمی توانیم مانع فکر کردن به " سگ سفید بزرگ " شویم !

در واقع هرچه بیشتر به فکر مزاحم بپردازیم ، بیشتر انرژی و وقتمان را می گیرد .

نکته اصلی : با فکر مزاحم نجنگ !



یک روش عملی که می تواند به شما کمک کند این است که دفترچه یا کاغذی در هنگام مطالعه داشته باشید ، هر گاه فکری خارج از موضوع به ذهنتان آمد به جای درگیر شدن با آن ، فیلی خلاصه ، در مدّ یک عنوان یادداشت کنید و کنار بگذارید تا وقت فودش به آن رسیدگی کنید .

می توانید برای خودتان رمز یا کدی تعریف کنید تا هر وقت فکری در زمان مطالعه به سراغتان آمد آن را از خودتان دور کنید .
رمز من این هست : بعدم ا بعدم ا

ب- آرام کردن صبحگاهی ذهن

تمرین دیگری که می تواند به شما کمک کند تا با تمرکز بیشتری به مطالعه و یادگیری بپردازید ، آرام کردن ذهن از طریق نوشتن است .
بهترین زمان برای انجام این تمرین ، صبح زود است ، وقتی که از خواب بیدار شده اید ، قبل از هر کاری ، در دفترچه یا کاغذی که به همین منظور تهیه کرده اید شروع به نوشتن می کنید .



این نوشتن ، بدون فکر کردن است و هدف آن فقط خالی کردن و آرام کردن ذهن شماست .

بعد از نوشتن ، که از یک صفحه تا چندین صفحه می تواند باشد ، بدون آنکه بفوانید آنرا کنار بگذارید .

باور کنید این نوشته ها هیچ نیازی به ویرایش ندارند !!!

ج - تمرین سکوت

این تمرین در آرام کردن ذهن شما ، بسیار موثر و مفید می تواند باشد . برای این کار ، در محلی که (زیاد) سر و صدا نباشد با لباسی راحت ، به دور از موبایل و تلفن و تلویزیون

در حالتی راحت که می تواند نشستہ روی زمین یا مبل باشد ، مداقل ده دقیقه ، سعی کنید ذهنتان را آرام کنید .

پشمانتان را ببندید و ذهنتان را از افکار فالی کنید .

برای ایبرای اینکار ، بهتر است ، روی دم و بازدمتان تمرکز کنید .

ممکن است فکر کردن به مناظر یا موضوعات فوشایند به شما کمک کند .



م

من با فکر کردن به طبیعت و دشت و دریا ومتی تصور ورزش نسیمی که به صورتم می خورد ، آرامش و لذت فراوانی را تجربه می کنم ، شما هم امتحان کنید .

3- زمان مطالعه

در این بخش با دو موضوع رو به رو هستیم ،

الف - طول زمان مطالعه

مدت مطالعه به طور مستمر ، بیشتر از نود دقیقه مفید نیست .
اگر کلی مطالب نخوانده دارید و باید سریعتر آنرا بخوانید ، کافی است ، بعد از هر نود دقیقه ، پانزده دقیقه استراحت کنید و سپس ، نود دقیقه بعدی را شروع کنید .
در مورد استراحت بین زمان مطالعه ، بهتر است که چیزی به جز سر زدن به فضای مجازی و تلویزیون باشد .

از مطالعه مستمر و بدون استراحت پرهیز کنید .

این مسئله بسیار مهم و تاثیر گذار است .
زمان مطالعه ، بنا به شرایط سنی ، نوع درس ، متفاوت است .
اگر فرصت دارید ، سعی کنید ، زمان مطالعه شما کمتر از 45 دقیقه نباشد .
و بیشتر از 90 دقیقه ، نیز ، نباشد .
و باز بسته به مدت مطالعه ، سن ، نوع درس و توانایی شما ، حداقل ، 15 تا 30 دقیقه ، زمان استراحت داشته باشید .



بعضی افراد بدون استراحت ، تنها موضوع درس و مطالعه خود را تغییر می دهند ، اینکار شاید ایجاد تنوع باشد ولی مطمئناً استراحت نیست و کمکی به تیز کردن تیرمان نمی کند .

ب - کیفیت و چگونگی زمان مطالعه :

در زمان مطالعه ، متمرکز و فعال مطالعه کنید .

در این زمان نه تشنه شوید ، نه گرسنه !

و نه با کسی صحبت کنید ، چه مجازی ، چه واقعی ، چه تلفنی ، چه مضموری !!!

شاید بتوانید با قرار دادن یک هدفون در گوشتان دیگران را وادار کنید تا

با شما صحبت نکنند !

اصلاً سعی نکنید چند کار را با هم انجام دهید ، مگر می توانید .

انجام چند کار با هم ، به کیفیت کارها لطمه می زند و مسئله دیگر آنکه خیلی بیشتر

انرژی صرف می کنید و خسته تر می شوید .

4- مکان مطالعه

تا جایی که امکان دارد ، مکانی آرام و به دور از سر و صدا برای مطالعه انتخاب کنید



موبایل تان را که بی صدا و سایلنت کرده اید کاملاً از خود دور کنید ،
هر چه دورتر ، بهتر .

گاهی اتمان کنید ، که چه مدت می توانید بدون موبایل و تلویزیون باشید ؟
کنترل تلویزیون در دست شماست یا کنترل شما در دست تلویزیون ؟؟



-یک نکته مشترک برای زمان و مکان و وسایل لازم در مطالعه این است که :
با تمهیداتی ، محل و زمان مطالعه را برای خودتان ، فوشایند کنید .

مثلا استفاده از یک خودکار یا ماژیک روان و مناسب برای مشخص کردن کلمات
کلیدی یا خلاصه نویسی .
همین طور ، نور کافی ، میز و صندلی و محل نشستن مناسب
و هر آن چیزی که لازم دارید .

5- چارچوب و محدودیت

برای ساعت مطالعه و کار خود ، زمانی را مشخص کنید و سعی کنید تا در آن بازه
زمانی کار خود را انجام دهید .

اگر تمام نشد ، زمان استراحت را به آن اختصاص ندهید ، متما ، تیرتان را به موقع و درست تیز کنید .

می توانید در زمان بندی خود ، زمانی را برای تکمیل کارهایی که تمام نشده در نظر بگیرید .

تجربه نشان داده که در زمان مشخص شده ، استفاده بهتری از زمانمان می کنیم و کم کم یاد می گیریم در زمان تعیین شده ، کار را انجام دهیم .

این خود تمرین عملی برای روز امتحان است .

به فصوص اگر جزو افرادی هستید که همیشه زمان کم می آورید ، این چارچوبها را برای خودتان تعریف کنید .

6. خواندن فعال

سعی کنید در مطالعه ، یک خواننده فعال باشید .

برای اینکه شما یک خواننده فعال باشید ، باید از یک روش مطالعه درست و اصولی استفاده کنید .



مواردی مانند :

- فط بردن در مین فواندن و مطالعه

- تشفیص کلمات کلیدی و مهم و مشفص کردن آن

(با فط کشیدن زیر آن یا مشفص کردن آن با ماژیکِ های لایت یا ...)

- فلاصه نویسی

نکته مهم این است که فلاصه نویسی به زبان خودتان باشد ، استفاده از فلاصه

دیگران را اصلاً توصیه نمی کنم .

- کشیدن نقشه ذهنی یا مایند مپ برای فصل ها و بفش ها



احتمالا ، شما ، همه یا بعضی از این موارد را ما رعایت می کنید .

اما ، در همین مواردی که عنوان شد ، نکات و ظرایفی هست که متما نیاز به آموزش و یادآوری های چندین و چند باره دارد .
برای نمونه ، برای خلاصه کردن ، چه کاری درست است و چه کاری نادرست ؟
مثلا ، اکثر افراد در زمان مطالعه ، خودکار یا مدادی در دست دارند .
و زیر نکات مهم فط می کشند .
آیا اینکار کمکی به یادگیری ما می کند ؟

وقتی مطلبی تفصی را می خوانید و در پایان ، با صفحه ای رو به رو می شوید که تمام آن فط کشی شده است ، چه مسی دارید ؟
و هزاران نکته دیگر

به زودی محصولی صوتی ، برای آموزشِ چگونگی روش مطالعه ، در سایت « آموزش یادگیری » قرار فواهم داد .
www.amozeshyadgiri.com
به شما پیشنهاد می کنم ، این محصول را از دست ندهید .

7. جایزه دادن

وقتی کارها و برنامه هایتان را درست به پایان می برید ، به خودتان جایزه بدهید .



نتیجه ای که با جایزه دادن به دست می آورید واقعا شگفت آور هست .

کودک درون خود را ، که به خاطر یادگیری مطالب فسته کرده اید، با یک جایزه کوچک فوشمال و راضی کنید وگرنه ، دفعه بعد که فواستید متمرکز شوید و مطالعه کنید ، به مرفتان گوش نخواهد کرد .
 شما با جایزه دادن به خود ، هم رفع فستگی می کنید ، هم به خود ، برای فعالیت های بعدی ، انگیزه می دهید .

این جایزه می تواند بسته به کاری که انجام داده اید و زمان و متفاوت باشد .
 من وقتی فیلی فسته می شوم ، خودم را به یک بستنی فوشمزه مهمان می کنم .



یا اگر فرصتی باشد ، دیدن یک فیلم با دفترم ، رفتن به موزه یا طبیعت ،
 می توانید برای خودتان ، قبل از شروع کار ، جایزه یا هدیه ای تعیین کنید ، وقتی آن کار را تمام کردید ، به خود هدیه داده ، از خودتان تشکر کنید .
 یادتان هست ، درباره اهمیت صمبت با خودمان چه گفتم .

فصل سوم : افزایش توانایی مغز



در اینجا روش های بسیار کاربردی ، برای افزایش توانایی مغز ، بیان می کنم .
 این روشها را بدانید و از آنها برای بهتر کردن نتیجه کار خود استفاده کنید .

- تصویر سازی ذهنی

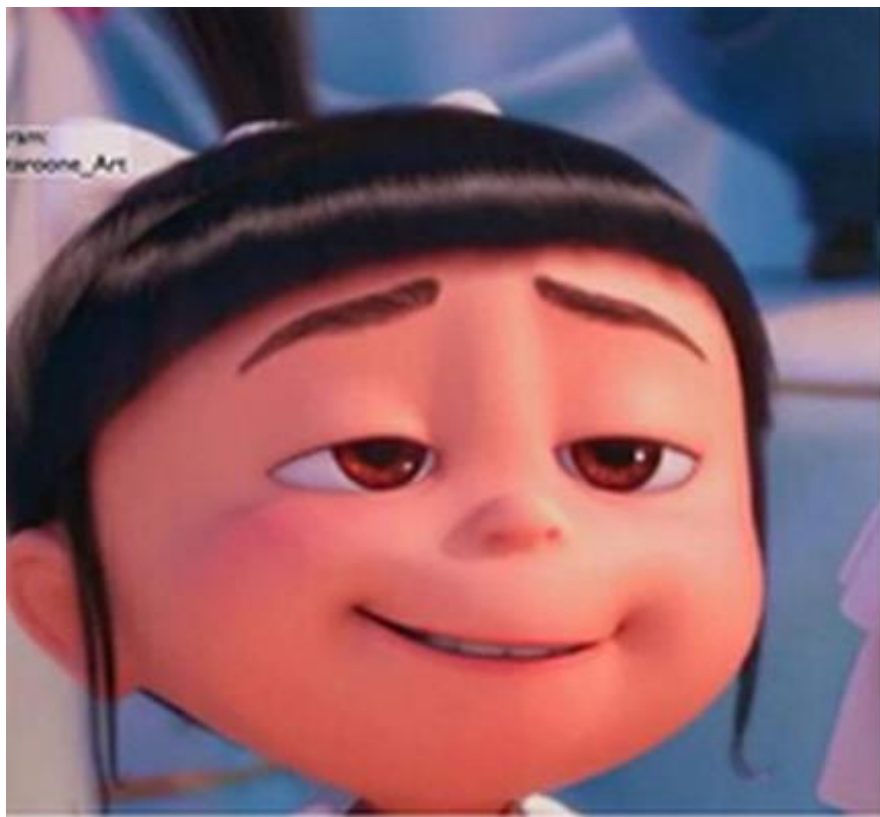
با این تمرین ، می فوایم ذهن و فکر خود را کنترل کنیم تا ما را در رسیدن به اهدافمان یاری کند .

ثابت شده است که ، مغز ما بین تصویر واقعی که با چشم دریافت می کند و تصویری که ساخته ذهن است و واقعی نیست تفاوتی قائل نیست .
 آنچه ما به طور ارادی تصویر سازی می کنیم، با تکرار ، به نافودآگاه ذهنمان منتقل می شود و نافودآگاهمان ما را به سوی آن هدف می برد.

90٪ کارهای ما را نافودآگاه ذهنمان هدایت می کند .



در عین حال ، با انرژی مثبتی که ایجاد می کند ، انگیزه و توانایی ما برای کار و فعالیت را چند برابر می سازد .
مراحل اولیه این تمرین مانند تمرین سکوت است ، ولی به جای استفاده از تصاویر طبیعی زیبا یا یادآوری خاطرات فوش ، سعی می کنیم تا در عین آرام کردن ذهن ، انرژی مثبت بیشتری برای انجام فرایند یادگیری ایجاد کنیم .



برای نمونه ، تجسم جلسه امتحان و دیدن فود که بدون نگرانی و با آرامش و دقت در حال نوشتن جوابها هستید .
در این تمرین ، هر چه جزئیات بیشتر و دقیق تر باشد ، مفید تر است .
همراه کردن رنگ ، صدا ، می تواند کمک تان کند .
مثلا رنگ فودکاری که داری می نویسی ، متنی صدای حرکت فودکار روی کاغذ ، ...

مواظب باشید! سراغ تصویر سازی منفی نروید!

خودکاری که جوهرش خشک شده ، سوالاتی که بلد نیستی ، سالنی که گرم است و شلوغ و صدای مراقب کم موصله ای که تکرار می کند ، وقتتان تمام شده است !:

-انجام کارهای غیر معمول :-

در اینجا ، صحبت های دکتر گرین در باره انجام کارهای غیر معمول برای سلامت بیشتر مغز را با همان مثالها بیان می کنم . البته شما می توانید بنا به ذوق و سلیقه و نیاز خودتان ، موارد کاربردی را برای خودتان ، شخصی سازی کنید .

" برای سلامت بهتر مغز ، کمی کارهای غیرمعمول انجام دهید .



شنبه ها : ساعت مچی را برعکس ببندید .

یکشنبه ها : با دست غیر معمول ، مسواک بزنید

دوشنبه ها : به یک شبکه با زبان فارسی گوش کنید و سعی کنید متوجه مطالبش بشوید .

سه شنبه ها : با دست مخالف صبحانه بخورید و ..."

این کارهای غیر معمول ، باعث به چالش کشیدن مغز می شود .

به این ترتیب ، ظرفیت مغز و حافظه افزایش می یابد .



فصل چهارم : چند نکته حیاتی



نکاتی ضروری و مهم دیگری نیز وجود دارند ، که امتحالا ، همه می دانیم .

اما از آنها غافل می شویم .

مواسمان به این نکات مهم و به نظر معمولی ، هم ، باشد .

تغذیه مناسب :



با اینکه مغز ما تنها 2٪ از وزن بدنمان را تشکیل می دهد ، نزدیک به 20٪ از اکسیژن و 25٪ از گلوکز خون را استفاده می کند .

فوردن مواد قندی ، به خصوص میوه هایی چون خرما و کشمش ، نوشیدنی های گرم و شیرین ، مواد حاوی امگا 3 گیاهی یا حیوانی ، مانند ماهی ، مواد پروتئینی مثل تخم مرغ به خصوص در وعده صبحانه ، بسیار مفید و ضروری است .

ورزش:



ورزش علاوه بر کم کردن استرس و بالا بردن توانایی جسمی ، با افزایش اکسیژن دریافتی بدن ، باعث افزایش کارایی و سرعت عمل مغز می شود .

خواب خوب:



خواب، از نیازهای اصلی بدن ، دو نقش اصلی در یادگیری دارد .

- آمادگی ذهن برای یادگیری مطالب جدید

- تثبیت مطالب قبلی

نیاز افراد به خواب بنا به شرایط سنی ، کاری ، ژنتیک و متفاوت است .

برای کسانی که در حال یادگیری و آموزش هستند ، بهتر است از 6 تا 8 ساعت کمتر نباشد .

خواب قبل از یادگیری ، ذهن را برای آموزش ، آماده می کند ، متی اگر یک پرت کوتاه باشد .



فصل پنجم : مشکل یا مسئله



فراموشی ، مشکل یا مسئله :

شخصاً در کار تدریس با شخصی (و به رو نشده ام) که در یادگیری مشکل داشته باشد و یاد نگیرد ، البته سرعت یادگیری در افراد مختلف تفاوت دارد که به نظر یک مسئله طبیعی است ، اما آنچه به نظر طبیعی نیست و به نوعی :

مشکل و مسئله همه ما شده است فراموشیِ آموخته ها است .



کلی زمان و انرژی صرف می کنیم تا مطلب و موضوعی را یاد بگیریم ، ولی چیزی نمی گذرد که بیشتر آنچه یاد گرفته ایم را فراموش می کنیم و برایمان قابل استفاده نیست .

چرا فراموشی ؟

اصلی هست که می گوید : اگر مشکلی چندین بار برایت تکرار شد ، مطمئن باش که مقصر خودت هستی !

وقتی از مشکل صرف می زنیم ، گویی راه ملی برای آن نیست و مجبور به تامل آن هستیم .

یادگیری همراه با فراموشی ،

یک مشکل حل نشدنی نیست ، تنها یک مسئله هست .

فراموشی مطالب آموخته شده، مسئله ای جدی در آموزش با اثرات منفی بسیار .



فکرش را بکنید ، ساعتها وقت گذاشته ای و مطلبی را برای ارائه در جلسه ای خوانده ای و مفظ کرده ای و حالا بعداز فقط چند روز ، به مطلب که مراجعه می کنی، به جای آنکه آنرا مفظ باشی ، احساس می کنی ، چقدر این مطالب برایم آشنا هستند !

اثرات منفی فراموشی :

اولین اثرش همین است که آموخته هایمان را خیلی زود از دست می دهیم .

و این یعنی از دست دادن زمان ، توان و انرژی .

اثر منفی دیگرش که به نظرم مهمتر است ، آن مس ضعف و ناتوایی هست که به ما دست می دهد.

همه ما با این جملات آشناییم ، اگر مرفهای خودمان هم نباشد ولی بسیار شنیده ایم :

هر چی می فونم ، نمی شه !
حافظه ام ضعیفه!
تو کلم نمی ره !
نمی تونم !

و همین آه و ناله ها ، باعث **ناتوانی آموخته شده** ، می شود .

یعنی **یاد می گیریم ، که ، من نمی توانم یاد بگیرم !**

کافی هست که خودت بگویی نمی شود آن وقت ، واقعا نخواهد شد .

یک جایی فواندم ، وقتی خودت بگویی نمی شود ، لازم است حداقل هفت بار از کسان دیگر بشنوی که ، می شود ، تا احساس کنی ، شاید هم بشود !



باید بیشتر مواظب صحبت های خودمان ، با خودمان ، باشیم !

یادگیری با دلهره!

دلهره و نگرانی از فراموشی!

اگر یادگیری، مثل نوشتن با یک قلم روی صفحه ذهن باشد، یادگیری با دلهره، مانند این است که بفواهی با همان قلم روی سنگ بنویسی!

یک کار همراه با سفتی زیاد و نتیجه و بازدهی بسیار کم!



تا اینجا چی گفتیم :

1. یادگیری خیلی مهم است .
2. ما نیازمند یادگیری همیشگی (مادام العمر) هستیم . (فارغ التعمیلی نداریم)
3. سعی کنیم ، برای یادگیری مؤثر .
4. آموخته هایمان زود فراموش می شود .
5. فراموش کردن آموخته هایمان ، فقط یک مسئله قابل حل است .
6. مراقب صحبت های خودمان با خودمان باشیم !

فصل ششم : فراموشی



فراموشی چیست؟

منظور ما از فراموشی در اینجا ، از دست دادن بخشی یا همه آنچه یادگرفته ایم ، می باشد .
در یادگیری با حافظه سر و کار داریم .



مراحل کار حافظه ، در یادگیری :

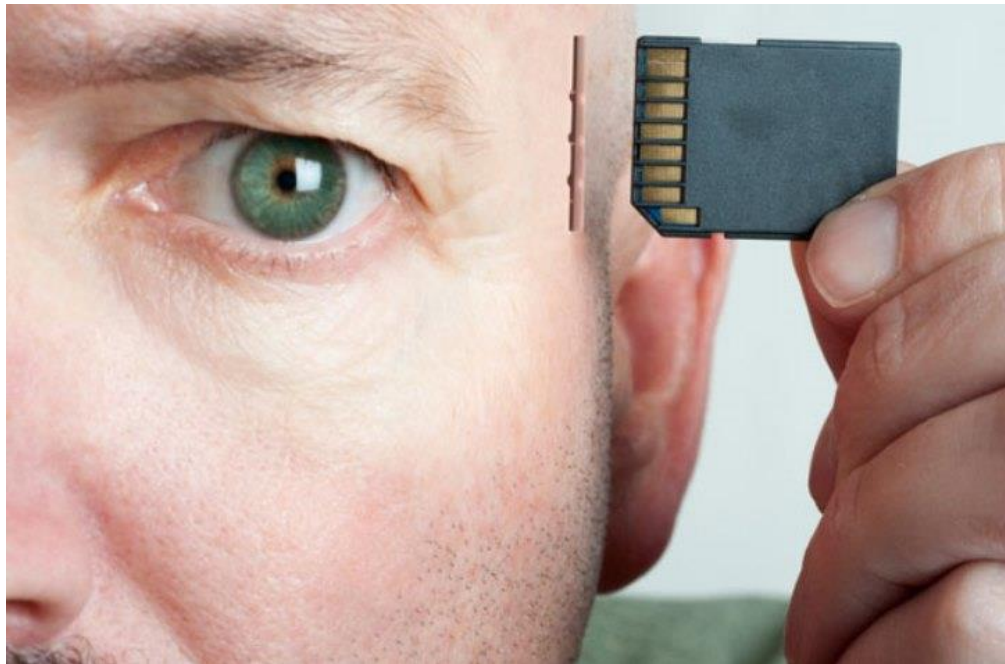
یادگیری در مغز و حافظه ، شامل سه مرحله است :

رمز گردانی ، اندوزش ، بازیابی اطلاعات

الف : خلق حافظه یا رمز گردانی

همان مرحله سپردن اطلاعات به حافظه است .

در این مرحله ، آنچه قصد یادگیریش را داریم ، به صورت رمز ها و کدهایی به حافظه ، سپرده می شود .



ب : تثبیت حافظه یا اندوزش

مرمله اندوفتن اطلاعات در حافظه است .

آنچه به حافظه سپرده می شود ، در حافظه کوتاه مدت که به آن حافظه جاری نیز می گویند قرار می گیرد . مگر آنکه به صورت آگاهانه آنرا به حافظه بلند مدت انتقال دهیم .

یک فبر فوب :

قسمت زیادی از تثبیت اطلاعات ، وقتی که فوَاب هستیم ، انجام می گیرید .

و فوَاب فوب یک عامل مهم در انتقال داده ها به حافظه بلند مدت است .

ج: بازیابی حافظه

دستیابی به اطلاعات کسب شده قبلی می باشد .

وقتی از فراموشی صحبت می کنیم ، ظاهراً مسئله ، مربوط به مرحله بازیابی داده ها و اطلاعات می باشد .



ولی در واقع ، فراموشی ، می تواند ناشی از فضا در هر کدام از سه مرحله حافظه باشد .
پیش تر گفتیم که در مرحله فلق حافظه ، اطلاعات به صورت رمز در حافظه کوتاه مدت ذخیره می شود .

خطایی که ممکن است در این مرحله رخ دهد ، عدم توجه در مرحله یادگیری است .
مغز ما فقط مطالبی را رمز گردانی صحیح و اندوزش می کند که دریافت آن ، همراه با توجه باشد .

اگر قرار بود ، هر دیده یا شنیده ای را اندوزش کند ، با حجم بسیار بالایی از اطلاعات غیر ضروری (رو به رو می شدیم) .

مثلا شما بارها کفش فریده اید ، ولی احتمالا یکی یا دو تا از آنها را با تمام جزئیات به خاطر می آورید ،

چون توجه و جذابیتی که آن کفش برای شما داشته ، بقیه کفشهایتان نداشته اند .

حافظه کوتاه مدت :

حافظه کوتاه مدت ، دارای گنجایش محدودی است و همانطور که از نامش بر می آید ، ذخیره کننده کوتاه مدت داده ها ست .



حافظه را می توانیم مثل یک پیاز در نظر بگیریم که اطلاعات در لایه های آن ذخیره می شود . هر چه داده ای قدیمی تر باشد در لایه های داخلی و زیرین است و از دسترس خارج می شود .

با زیاد شدن داده ها ، اطلاعات جدید به اجبار روی داده های قدیمی می نشینند و اطلاعات قدیمی به مرور پاک می شوند و از بین می روند .

راهکار چیست؟



چه باید کرد؟ بطور آموخته هایمان را از فراموشی نجات دهیم؟
تمقیقات نشان داده، در زمانی کمتر از 24 ساعت، بیش از 70٪ اطلاعات آموخته شده از دست می رود. مگر آنکه تثبیت اطلاعات صورت بگیرد.
شرط اول و آخر برای تثبیت اطلاعات و نجات داده ها از فراموشی، انتقال آنها از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت است.

حافظه بلند مدت:

با انتقال اطلاعات به حافظه بلند مدت، دادها به جای آنکه به مرور زمان، روی هم قرار گرفته و پاک شود، مانند فایل های کامپیوتر یا قفسه های کتابخانه، اطلاعات در کنار هم نگهداری شده و قابل دستیابی می باشد.



انتقال داده ها به حافظه بلند مدت :

راه انتقال داده ها به حافظه بلند مدت ، مرور اطلاعات است .
مرور اطلاعات و تکرار ، باعث تشکیل مسیر عصبی مربوط به آن کار شده و کم کم آن کار به یک عادت و داده تثبیت شده ، تبدیل می شود .
مرور مطالب ، موجب فهم بیشتر مطالب یادگیری شده ، تسلط و سرعت عمل در آن مورد می گردد .

چگونه مرور کنیم ؟

نکته مهم در مرور مطالب ، رعایت زمان بندی آن می باشد .



مرور مطالب ، بهتر است حداقل در 3 مرحله انجام شود .

اولین مرحله ، در مین مطالعه و یادگیری است .

که باید یادگیری فعال ، همراه با خلاصه نویسی یا رسم نقشه ذهنی باشد .

مرحله دوم ، تا یک روز بعد (تا 24 ساعت)

مرحله سوم ، یک هفته بعد

در مرور بهتر است به جای فود کتاب یا جزوه از یادداشت ها و نقشه ذهنی استفاده شود .

نکته مهم :

مرور باید کوتاه باشد (10 دقیقه) و سریع و دقیق ، همراه با یادآوری مطالب .

- البته در مرحله اول که همراه با مطالعه فعال است ، زمان بیشتری لازم است .
- بسته به اینکه هدف ما از مطالعه یک مطلب چیست ، تعداد مرور باید بیشتر باشد .
- با این 3 مرحله مرور ، شما تا یک ماه آن مطالب را می توانید به یاد داشته باشید .
- برای یاد آوری بیشتر ، نیاز به مرور های بیشتری هست .



توجه کنید :

- این روش مرور کردن ، در مورد درسهای فواندنی و شفاهی است . در مورد دروسی که به صورت رسم کردن یا مل کردن تمرین است ، بایستی مرور به صورت عملی باشد .
- با نگاه کردن به یک تمرین ریاضی یا راه مل آن ، شما هیچ وقت آن تمرین را یاد نمی گیرید ! و لازم است تا تمرینی را خودتان ، دوباره مل کنید .

فصل هفتم : راهکار تکمیلی



راهکار تکمیلی در یادگیری :

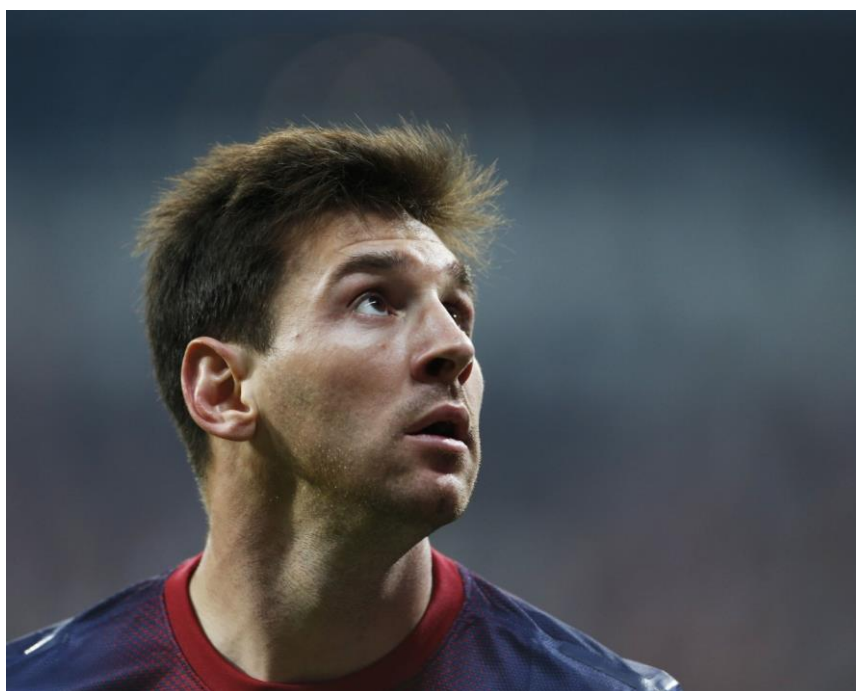
- به دبیر و استاد خود اعتماد کنید .

اگر او بهترین در کار خود نیست ، باشد ، اما آنقدری بیشتر از شما در این باره می داند که بتوانید از او مطلبی بیاموزید .

ما در ارتباط با دیگران ، اگر کسی را به دنیای مطلوب خود راه داده و در واقع او را

دوست داشته باشیم ، در این شرایط ، می توانیم ، شنونده مرفه‌هایش باشیم .

وقتی ، زمان خود را به نقد کردن و ایراد گرفتن از دبیرتان می گذرانید ، قدم به قدم ، او را از دنیای دوستی با خودتان دور می کنید ، آنقدری که دیگر ، صدایش را نمی شنوید و مرفه‌هایش را نمی فهمید ، و در نهایت این به نفع شما نیست .



استادی می گفت : یک فوتبالیست ، مسی را نقد نمی کند، فقط از او یاد می گیرد .

در مورد ، یادگیری ، صمبت بسیار است ، در اینجا به همین اندازه بسنده می کنم ،
چرا که یکی از روشهای فوب و مؤثر برای یادگیری بهتر مطالب ،
فرد کردن مطالب و یادگیری به تناوب است .

برای دانستن بیشتر در باره « یادگیری » به سایت ما سری بزنید

www.amozesheyadgiri.com

آموزش یادگیری

سخن پایانی :

در پایان به شما تبریک می گویم .

چرا ؟

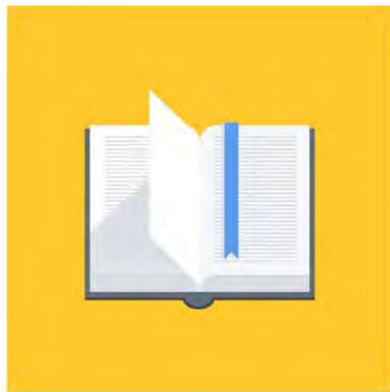
چون برای خودتان ، وقت گذاشتید و سعی کردید ، در باره مسئله ای که برای خیلی ها مشکلی

بی جواب هست ، بفوانید و فکر کنید .

و این ، یکی از اولین گام ها بود .



قدمهای کوچک و بزرگ زیادی در انتظار شما هستند



آیا می‌دونستید لذت مطالعه و درصد یادگیری با کتاب‌های چاپی بیشتره؟
کارنیل (محبوب‌ترین شبکه موفقیت ایران) بهترین کتاب‌های موفقیت فردی
رو برای همه ایرانیان تهیه کرده

از طریق لینک زیر به کتاب‌ها دسترسی خواهید داشت

www.karnil.com

با کارنیل موفقیت سادست، منتظر شما هستیم

 Karnil  Karnil.com

