

## روشهای شگفت انگیز یادگیری بهتر و تقویت ذهن

### نکته 1:

آیا تا به حال فکر کرده اید که چه زمان از روز بهترین زمان برای یادگیری و درس خواندن است؟ خیلی ها می گویند اول صبح بهترین وقت است و بعضی دیگر عقیده دارند شب ها قبل از خواب بهترین ساعت است. از تجربه خودم می توانم بگویم که اگر لازم است چیزی را حفظ کنید باید شب قبل از خواب اینکار را بکنید. چون در آن حالت مغزتان بعد از یاد گرفتن یک چیز جدید استراحت می کند و به خاطر آوردن آنها راحت تر خواهد بود. اما اگر می خواهید مسائل ریاضی حل کنید یا یاد بگیرید بهتر است اینکار را اول صبح بکنید چون در آن ساعت مغزتان به خاطر خواب شب قبل کاملاً سرزنده است و ایده هایی نو پیش رویتان قرار می دهد. اما دقت کنید که حتماً باید خواب خوبی داشته باشید تا صبح سرزنده بیدار شوید.

### نکته 2:

قبل از درس خواندن به هیچ وجه غذای سنگین نخورید. اینکار باعث می شود احساس خواب آلودگی به شما دست دهد چون بعد از غذا خوردن خون بیشتر در نواحی شکم گردش پیدا می کند تا مغزتان.

### نکته 3:

خواندن در حالت ایستاده باعث می شود بتوانید سریعتر بخوانید. می توانید از این تکنیک در زمان هایی که کمبود وقت دارید استفاده کنید.

### نکته 4:

بعد از خواندن یا یاد گرفتن چیزی که نیاز به فعالیت فیزیکی هم داشته است حتماً استراحت کنید و بخوابید و کار دیگری نکنید.

### نکته 5:

در صورت امکان سعی کنید مطالب را بلند بلند بخوانید. بلند خواندن مطالب سرعت شما را پایین می آورد و این مسئله باعث می شود که بخش های بیشتری از مغزتان درگیر شود. با بلند خواندن شما صدای خودتان را می شنوید و بخشی از مغزتان که کار شنیدن را برعهده دارد نیز فعال می شود و آنچه میخوانید را ضبط میکند.

### نکته 6:

استفاده از رسانه ها هم باعث می شود استفاده بیشتری از مغزتان بکشید. می توانید از ضبط صوت استفاده کنید یا از ویدئوهای درمورد موضوع مورد نظرتان استفاده کنید. همچنین دانش آموزان می توانند از بازی های کامپیوتری درمورد درس مورد نظرشان استفاده کنند.

### نکته 7:

در صورت امکان می توانید آموزشهای مربوط به سخنرانی در عموم را یاد بگیرید. اینکار باعث می شود در جمع یا گروهتان برای حرف زدن احساس خجالت نکنید.

### نکته 8:

برای استراحت هم وقت بگذارید. هیچوقت ساعت های طولانی پشت سر هم درس نخوانید. حداقل هر یک ساعت یکبار 10 تا 15 دقیقه به خودتان استراحت بدهید. وقتی موضوع خسته تان کرد کمی استراحت کنید و دوباره از نو شروع کنید. وقتی بعد از استراحت دوباره به سراغ آن موضوع می روید بینش جدیدی برای یادگرفتن آن پیدا خواهید کرد.

## نکته 9:

به طور منظم یک ورزش خاص را انجام دهید. اگر وقت ندارید حتی 20 دقیقه ورزش سبک هم کافی است. به این دلیل به آن نیاز دارید که همانطور که می دانید از قدیم گفته اند عقل سالم در بدن سالم است. می توانید حتی در یک کلاس رقص ثبت نام کنید. رقص نه تنها ورزش است بلکه بسیار مفرح بوده و برایتان لذت بخش خواهد بود.

خودتان را آنطور که هستید بپذیرید و دوست داشته باشید. اگر خودتان را قبول نداشته باشید نخواهید توانست کار خوبی انجام دهید. البته منظورم این نیست که درمقابل خصوصیات و ویژگی های منفی خودتان کور باشید. باید از نقاط منفی خود آگاه شوی و برای از بین بردن آنها تلاش کنید. همه ما انسان هستیم و خصوصیات مثبت و منفی در همه ما در کنار هم وجود دارد.

## نکته 10:

درسی را که قرار است آن روز به شما آموزش دهند از قبل بخوانید حتی اگر متوجه چیزی در آن نشوید. با اینکار خواهید توانست سوالات بهتری سر کلاس بپرسید و مطلب را بهتر هضم کنید. و باور کنید با اینکار از همه در کلاس جلو می افتید.

## نکته 11:

اگر لازم است درمورد موضوعی مرتبط با درس سر کلاس صحبت کنید، اول مطالبتان را آماده کنید و بعد آنرا جلو آینه تمرین کنید. اینکار باعث می شود آمادگی بیشتری پیدا کنید.

## نکته 12:

اگر قرار است گروهی درسی را بخوانید اول مطمئن شوید که گروهتان بیشتر از 3 نفر نباشد. البته بهتر است که درس خواندنتان به تنهایی و در اتاقی با تهویه و نور مناسب انجام شود.

## نکته 13:

وقتی خسته اید درس نخوانید. وقتی خسته اید مغزتان خوب کار نمی کند و در فهم مطالب به مشکل خواهید خورد و باعث می شود فکر کنید درس مورد نظر دشوار است. زمانتان را برنامه ریزی کنید.

## نکته 14:

اگر برای درس خواندن یا انجام پروژه های خود از کامپیوتر استفاده می کنید در وضع نشستن خود دقت کنید. اطلاعات خود را به طور منظم ذخیره کنید تا با قطع برق یا اتفاقات دیگر به مشکل نخورید.

## نکته 15:

وقتی می خوانید یا می نویسید، نور را طوری تنظیم کنید که به شانه چپ شما بتابد. اینکار باعث می شود موقع نوشتن سایه دستتان ادیتان نکند. (البته اگر راست-دست هستید برای چپ دست ها دقیقاً متضاد این صحیح است).

## نکته 16:

از خواندن در ماشین یا وسیله در حال حرکت خودداری کنید. در این حالت تمرکز برای چشم های شما دشوار خواهد شد و خیلی زود خسته می شوند. اگر واقعاً می خواهید از زمانتان استفاده کنید می توانید از قبل درستان را ضبط کرده و در ماشین گوش دهید.

## نکته 17:

برای استاد شدن در یک سبک نوشتار، روزی 10 دقیقه یک اثر از یک نویسنده مدرن را در دفترتان کپی کنید. اگر فقط آن اثر را بخوانید، سبک نوشتارتان ارتقاء نمی یابد. باید حتماً آنرا در دفترتان کپی کنید تا سبک نوشتار خودتان هم خوب شود.

## نکته 18:

بطور مداوم دوره کنید. وقتی چیزی می خواهید یاد بگیرید، ارتباطات عصبی جدید ایجاد می شود. اما این ارتباطات یا راه ها دائمی نیستند. دوره کردن باعث می شود این راه های ارتباطی قوی بماند و مطلب سالها در ذهنتان ماندگار شود.

### **نکته 19:**

یک دفترچه داشته باشید و نکات مهم را در آن یادداشت کنید. تحقیقات نشان می دهد که اینکار باعث می شود مطلب بیشتری یاد بگیرید حتی اگر دیگر آن دفترچه را مرور نکنید.

### **نکته 20:**

ساخت لغت را تمرین کنید. داشتن دایره لغت خوب سرعت خواندن شما را بالا می برد. لغت نامه های مختلف کنار دستتان داشته باشید تا در صورت لزوم از آنها استفاده کنید. با خواندن گاه و بیگاه لغت نامه دانش و دایره لغتتان به مرور توسعه می یابد.

### **نکته 21:**

یادتان باشد که فقط توجه دقیق به موضوع کافی نیست. حتماً باید بتوانی بین پایه کنونی دانتان و تجربیاتتان ارتباط برقرار کنی.

### **نکته 22:**

قبل از خواندن یک کتاب، نگاهی به فهرست آن بیندازید. باین روش یک ایده کلی از موضوع کتاب پیدا می کنید و درکتان از مطالب بهتر می شود.

### **نکته 23:**

موقع امتحانات دقت کنید که بین خطوطتان حتماً فاصله کافی باشد. همین مسئله ساده پاسخ های شما را قابل خواندن می کند. و هرچه نوشته ها قابل خواندن تر باشد نمره بهتری خواهید گرفت.

### **نکته 24:**

روشی را برای شماره گذاری جزوات و دفترها انتخاب کنید که مدیریت آنها را آسانتر کند. برای نگهداری جزوه هایتان یک سیستم سازمان یافته داشته باشید.

### **نکته 25:**

حافظه را می توان به دو بخش تقسیم کرد. حافظه کوتاه مدت و بلند مدت. اینجا برایتان توضیح می دهم که این چطور بر یادگیری شما تاثیر می گذارد.

وقتی اول چیزی یاد می گیرید در حافظه کوتاه مدت شما ذخیره می شود و اگر در مدت کوتاهی (15 تا 20 روز) دوباره آنرا مرور نکنید از حافظه تان خارج می شود. اگر سعی کنید بعد از آن مدت آنرا مرور کنید همه چیز برایتان دوباره جدید خواهد شد اما اگر بین 15 تا 20 روز آنرا دوره کنید به حافظه بلند مدت شما سپرده خواهد شد و وقتی وارد آنجا شد دیگر هیچوقت بیرون نمی رود.

### **نکته 26:**

اگر می خواهید مطالعاتتان نتیجه خوبی در بر داشته باشد، سعی کنید اولین تاثیر را خوب بر جای بگذارید. توضیح می دهم که منظور چیست. اگر تاثیر نادرست بگذارید دیگر هیچ مقدار دوره کردن و مرور کردن به شما کمک نخواهد کرد و فقط باعث قوی تر شدن آن مفهوم اشتباه می شود.

برای جلوگیری از بروز چنین وضعیتی باید همیشه با استادان و معلماتان در تماس باشید. و اگر موضوع مورد مطالعه تان قابلیت این را داشت که اصول و قواعدی که یاد گرفته اید را عملی کنید، حتماً به هر وسیله ای اینکار را بکنید (مثلاً اگر فیزیک می خوانید می توانید مسئله حل کنید، اگر برنامه نویسی کامپیوتر می خوانید می توانید برنامه بنویسید).

### **نکته 27:**

اگر موادی را می خوانید که لازم است به مدت طولانی به خاطر بسپارید، بعد از خواندن همه آنچه که خوانده اید را بنویسید. نوشتن باعث می شود دوباره به موضوع فکر کنید. اگر نمی توانید با کتاب بسته بنویسید اشکالی ندارد کتاب را روبه رویتان گذاشته و رونویسی کنید.

### نکته 28:

اینکه تمرینات دوره خود را چطور برنامه ریزی کنید هم اهمیت زیادی دارد. اولین مرتبه دوره را باید بین 3 هفته بعد از خواندن قرار دهید و دومین مرتبه را بعد از 3 ماه انجام دهید.

### نکته 29:

از جنبه های عملی قضیه دور نشوید. اگر موضوعتان به گونه ای است که امکان تمرینات عملی را پیش رویتان قرار می دهد به هر وسیله ای تمرینات عملی را انجام دهید. اگر تاریخ می خوانید به مکان های تاریخی مهم بروید.

### نکته 30:

اگر فیزیک یا شیمی می خوانید به جای اینکه فقط کار آزمایشگاهی کنید، مسائل عددی زیادی را حل کنید. اگر برق الکترونیک می خوانید، در کنار پروژه های آزمایشگاهی، مسائل چرخشی زیادی را روی کاغذ حل کنید. حل کردن مشکلات عملی روی کاغذ بسیار مفید است.

### نکته 31:

در به خاطر آوردن چیزی مشکل دارید؟ تنفس عمیق خیلی کمکتان میکند. اینجا توضیح می دهیم که چرا و چگونه میسر است. تنفس عمیق به شما کمک می کند اکسیژن بیشتری برای مغز و بافت های بدنتان فراهم کنید. تنفس عمیق کل بدنتان را آرام و ریلکس می کند.

اینکار خیلی ساده است و نتایج خیلی خوبی برایتان در بر دارد. تمام کاری که باید بکنید این است که 20 نفس عمیق و آرام بکشید تا جادوی آنرا حس کنید. هر موقع احساس خستگی کردید می توانید از این تکنیک استفاده کنید. هر موقع دیدید نمی توانید چیزی را به خاطر بیاورید هم از این تکنیک استفاده کنید.

بعنوان مثال، وقتی برای جمعی حرف می زنید ممکن است بعضی از حرف هایتان را فراموش کنید. استفاده از این تکنیک در چنین موقعیتی به کمکتان می آید. خیلی افراد از این تکنیک قبل از امتحانات سخت استفاده می کنند. بد نیست شما هم امتحانش کنید.

### نکته 32:

در این نکته استراتژی فوق العاده ای را به شما آموزش می دهیم که از آن می توانید زمان هایی که درک و فهمیدن مطلبی برایتان دشوار است استفاده کنید.

اول مطلب را باز کرده و بخوانید. سعی نکنید چیزی را بفهمید. بعد از یکبار خواندن دوباره آنرا بخوانید.

من وقتی این تکنیک کوچک را از یکی از استادانم یاد گرفتم همان روز آنرا امتحان کردم و دیدم که واقعاً موثر است. اگر 2 تا 3 پاراگراف را با هم بخوانید بهتر نتیجه میدهد. اول بدون اینکه روی جزئیات مطلب متمرکز شوید دو یا سه پاراگراف را بخوانید. هرچه کمتر تمرکز کنید بهتر است. سپس دوباره پاراگراف ها را بخوانید و اینبار با تمرکز و دقت زیاد. با این روش دیگر فهمیدن مطلب برایتان دشوار نخواهد بود.

برای آزمایش کردن این تکنیک چرا همین حالا امتحانش نمی کنید؟

### نکته 33:

تندخوانی یاد بگیرید. با این روش می توانید در زمان کمتری میزان بیشتری مطلب بخوانید. و در عین حال قدرت درک مطلب شما نیز افزایش می یابد. دلیل آن این است که با تندخوانی شما به طور اتوماتیک دیگر ذهنتان منحرف نمی شود. تندخوانی حافظه شما را تقویت می کند.

### نکته 34:

اگر از من بپرسید فقط یک راز را در این مقاله با شما در میان بگذارم، این جمله است: "وقتی فکر کنید یک کار بخصوص ساده است، برایتان ساده خواهد شد". این جمله را هرچقدر می توانید تکرار کنید چون وقتی ملکه ذهنتان شود زندگیتان را تغییر می دهد. از همین لحظه سعی کنید در زندگی این جمله را به کار ببندید.

### نکته 35:

موقع درس خواندن یا کار کردن روی یک تکلیف سعی کنید طرزفکری شاد داشته باشید. وقتی شادتر هستید، باهوش تر و کارآمدتر می شوید.

### نکته 36:

یاد گرفتن ایجاد طرز فکر مثبت و شاد به شما کمک می کند بتوانید چیزهای تازه یاد بگیرید. در این نکته تکنیک هایی برای ایجاد این نوع طرز فکر را برایتان عنوان می کنیم.

به زمانی در گذشته تان فکر کنید که واقعاً شاد و خوشحال بودید. هر چیزی می تواند باشد، جشن تولد سال گذشته تان یا آخرین باری که به گردش تفریحی رفتید. آن لحظات شاد را در ذهنتان مجسم کنید و خیلی زود سرشار از شادی و خوشبختی می شوید.

هدفتان این است که آن لحظات مثبت را دوباره به ذهنتان برگردانید و شاد شوید. بعد از اینکه چند هفته اینکار را تمرین کردید دیگر نیازی به ادامه آن نیست. دیگر اتوماتیک وار هر زمان که خواستید می توانید ذهنی مثبت و شاد پیدا کنید.

وقتی به این درجه رسیدید، از این ذهن شاد قبل از شروع جلسه درستان استفاده کنید. امتحان کنید و نتایج بسیار عالی به دست خواهید آورد.

### نکته 37:

یک جلسه کوتاه تجسم سازی قبل از شروع درس خیلی می تواند کمکتان کند. در این نکته توضیح می دهیم که تجسم سازی چیست و چطور می توانید از آن به نفعتان استفاده کنید. شما می توانید از تجسم خلاق برای به دست آوردن هر آنچه که می خواهید از جمله نمره های بهتر در مدرسه یا دانشگاه، قدرت یادگیری فوق العاده برای یاد گرفتن چیزهای جدید در کارتان یا هر چیز دیگری که دلتان بخواهد استفاده کنید.

تجسم سازی تکنیکی است که این روزها قهرمان های ورزشی، مدیران حرفه ای و پزشکان استفاده می کنند. این تکنیک کمک می کند که بتوانید از قدرت کامل ذهنتان استفاده کنید.

هیچکس نمی داند این تکنیک واقعاً چطور عمل میکند اما واقعیت این است که اگر از آن استفاده کنید حتماً نتیجه می گیرید.

قبل از اینکه جلوتر بروید از شما می خواهم که ذهنتان را باز کنید و همه بی اعتقادی ها را بیرون بریزید. اینکه تجسم فکری چطور عمل می کند یک راز است اما انجام آن و نتیجه گرفتن از آن حتی برای یک کودک 4 ساله خیلی ساده است. این پروسه را می توان فقط در دو کلمه خلاصه کرد. ریلکس کنید و تصویرسازی کنید. همین.

با ریلکس کردن منظور این است که برای تجسم باید بدنتان و ذهنتان را ریلکس کنید و با تصویر سازی منظور این است که باید تصویر آینده را آنطوری در چشم ذهنتان مجسم کنید که دوست دارید.

بعنوان مثال، اگر می خواهید وزننتان را پایین بیاورید، می توانید در چشم ذهنتان خودتان را با وزن نرمال مجسم کنید. می توانید تجسم کنید که در فعالیت های مختلف ورزشی شرکت می کنید.

اگر می خواهید قدرت یادگیری خود را بالا ببرید، می توانید تجسم کنید که در کلاس درس یا در کارتان خیلی خوب عمل می کنید. می توانید تجسم کنید که همرد هایتان شما را تحسین می کنند و دیگران برای مشورت پیش شما می آیند.

فکر کنم متوجه منظور شدید.

در تجسم فکری، توجه به چند نکته مهم است.

اول اینکه تجسم فکری زمان مناسب می‌طلبد. اگر قبل از خواب که در رختخواب خود دراز کشیده اید اینکار را انجام دهید نتیجه بیشتری می‌گیرید.

دوم اینکه شک و تردیدها را باید کنار بگذارید. این تمرین را هر شب قبل از خواب انجام دهید و خیلی زود متوجه تغییر خواهید شد. سوم اینکه به این فکر نکنید که این چطور عمل می‌کند چون هیچکس نمی‌داند.

اگر دوست دارید در این زمینه بیشتر بدانید کتاب‌های زیادی در این رابطه وجود دارد که می‌توانید به آنها مراجعه کنید.

### **نکته 38:**

از موضوعات سخت فرار نکنید. اگر پیش زمینه‌ها را مطالعه نکرده باشید بعضی سرفصل‌ها ممکن است به نظرتان دشوار بیاید. اگر پیش زمینه‌ها را خوب بخوانید بخش‌های سخت خود به خود آسان می‌شود. اگر نمی‌توانید پیش زمینه‌ها را خودتان پیدا کنید از متخصص آن کمک بگیرید.

### **نکته 39:**

هیچوقت هیچ درس یا فصلی را رد نکنید. رد کردن و نادیده گرفتن بعضی سرفصل‌ها بعداً خیلی برایتان گران تمام می‌شود چون باعث می‌شود درس‌های آتی سخت‌تر شوند. و دیگر زمانی هم نخواهید داشت که برای خواندن آنها برگردید.

### **نکته 40:**

همه شبیه هم نیستند. کسانی هستند که با تصویر بهتر یاد می‌گیرند و کسانی دیگر هستند که از طریق حس شنوایی یا لامسه بهتر یاد می‌گیرند. به اینها کیفیات گفته می‌شود. کیفیات اصلی سه بخش هستند، بصری، شنیداری و لامسه. در این نکته به شما می‌گوییم که شناختن کیفیت خودتان چطور به یادگیری شما کمک میکند.

اگر کیفیت اصلی خود را خوب بشناسید خواهید توانست تلاش‌هایتان را طوری سازماندهی کنید که از این کیفیت بیشتری استفاده را بکنید.

یک تست کوچک برای شناخت کیفیت برایتان عنوان میکنیم. اگر الان از شما بپرسم که دیروز صبح حدوداً 7 چکار می‌کردید، احتمالاً چیزهای مختلفی به یادتان خواهد آمد. ببینید چند تصویر بصری به ذهنتان خطور کرد، چند صدا شنیدید و چه تجربه‌های حسی به خاطرتان می‌آید. اگر تصاویر بصری بیشتر از بقیه کیفیات بود شما فردی بصری هستید. اگر حافظه شما بیشتر با صداها شکل گرفته باشد شما فردی شنیداری هستید و اگر تجربیات لمسی بیشتر به خاطرتان بود در این کیفیت قوی‌تر هستید.

اگر کیفیت شنیداری شما قوی بود می‌توانید از ضبط کردن و گوش کردن به درس‌ها کمک بگیرید. همچنین با بحث کردن در مورد موضوع درس با دوستان یا استادان می‌توانید خیلی خوب یاد بگیرید. اگر حافظه شما بیشتر بصری باشد می‌توانید از فیلم‌های آموزشی ویدئویی استفاده ببرید. و اگر کیفیت لمسی شما قوی‌تر باشد می‌توانید با کمک دست‌ها به یادگیری خود کمک کنید.

### **نکته 41:**

هیچوقت برای کمک گرفتن تردید نکنید. از معلمین، دوستان و همکلاسیانتان کمک بگیرید. با بحث کردن با دیگران می‌توانید بینش خود را نسبت به موضوع درس گسترش دهید.

### **نکته 42:**

کاملاً درگیر فرایند یادگیری شوید و از آن لذت ببرید. شما دلایل قابل توجهی برای یاد گرفتن دارید. این دلیل باید هدف خود شما باشد نه خانواده، همسر یا دوستانتان.

#### **نکته 43:**

به نمودارها و تصویر و جداول کتاب ها خوب دقت کنید و از آنها ساده نگذردید. خیلی وقت ها نادیده گرفتن نمودارها باعث می شود درک موضوع برایتان غیرممکن شود. پس مراقب باشید مرتکب این اشتباه نشوید.

#### **نکته 44:**

در صورت امکان نمودارها و جدول های خاص خودتان را در دفترچه تان برای هر درس رسم کنید. این فرایند یادگیری را برایتان ساده تر می کند و باعث می شود بیشتر درگیر شوید.

#### **نکته 45:**

به موضوع علاقه مند باشید. برای علاقه مند شدن می توانید این کارها را بکنید. از زوایای مختلف به موضوع نگاه کنید. کتاب ها و مجلات مرتبط دیگر را مطالعه کنید. در جلسات، کنفرانس ها و سمینارهای مرتبط شرکت کنید.

#### **نکته 46:**

تمرین یادگرفتن چیزهای جدید را همیشه ادامه دهید. هیچوقت حتی پس از اتمام دوران تحصیل دست از یاد گرفتن برندارید. اینکار باعث می شود مغزتان همیشه آماده و قوی بماند.

#### **نکته 47:**

اطرافتان را با افرادی پر کنید که موفق تر و کارآمدتر از شما هستند. وقت کمتری را با آدم هایی بگذرانید که توانایی های کمتری نسبت به شما دارند.

#### **نکته 48:**

وقتی می خواهید یک موضوع جدید را برای یادگرفتن شروع کنید ممکن است گستردگی موضوع شما را بترساند. اما این ترس با ایجاد هدف های مشخص و تلاش برای دست یافتن به آنها از بین می رود. در اینگونه مواقع این استراتژی به شما کمک خواهد کرد: فقط روی خود موضوع تمرکز کنید و به گستردگی آن فکر نکنید. هرچه زمان بگذرد آشنایی شما با موضوع بیشتر می شود و کم کم در آن استاد می شوید.

#### **نتیجه گیری**

فقط کافی است این روش های معجزه آسا را پله پله دنبال کنید تا با تغییراتی شگفت آور در زندگی خود مواجه شوید.