

روش‌های یادگیری مؤثر

یاری می‌دهد.

پس قبل از آنکه به بررسی شیوه‌های صحیح یادگیری (یادگیری مؤثر) بپردازیم، لازم است هر شخص در ابتدا، از سبک یادگیری خویش آگاهی داشته باشد و متناسب آن، از روش‌های مختلف یادگیری که با ساز و کار ذهنی او متناسب است جهت بیشترین بهره‌برداری استفاده نماید.

بزرگ‌ترین مشکل ما در یادگیری از آنجا ناشی می‌شود که سبک یادگیری خود را نمی‌شناسیم و ناخواسته از روش یادگیری نامناسبی استفاده می‌نماییم. سبک‌های یادگیری دارای انواع مختلفی هستند. به طور کلی می‌توان آنها را در سه

دسته «شناختی»، «عاطفی» و «فیزیولوژیکی» دسته‌بندی کرد. سبک یادگیری شناختن به راه و روش‌هایی که شخص موضوعات را ادراک و سپس تفسیر می‌کند اشاره دارد. سبک یادگیری عاطفی، در برگزیده‌ی ویژگی‌های شخصیتی و هیجانی یادگیرنده، همانند پشتکار، تنها کار کردن، یا با دیگران کار کردن و پذیرش یا رد کمک‌های دیگران اشاره دارد.

سبک یادگیری فیزیولوژیک، جنبه‌ی زیست‌شناختی دارد و در برگزیده‌ی واکنش فرد به محیط فیزیکی مؤثر بر یادگیری او دارد. مانند ترجیح دادن مطالعه در شب یا در روز یا ترجیح دادن محیط‌های سرد. همچنین بعضی از افراد گوش دادن به یک سخنرانی را به خواندن متن یا انجام دادن کارهای عملی ترجیح می‌دهند چرا که ساختار زیست‌شناختی افراد این را طلب می‌کند. پس قبل از هر کاری

۱- تمام انسان‌ها، از اولین لحظه حیات خویش، ناگزیر به یادگیری رفتار صحیح بوده تا خود را از موقعیت‌های آزاردهنده و رفتارهای نادرست دور نگه دارند و در نهایت بتوانند آرامش را بر زندگی خویش حکمفرما نمایند. به این ترتیب تمامی رفتارهای ما ناشی از یادگیری می‌باشد و اگر در این زمینه اشکالی وجود دارد به خاطر نبود یادگیری صحیح و یا ناقص بودن آن است. در این بخش، به آن دسته از مباحث یادگیری انسان می‌پردازیم که از طریق آن بتوان آرامش را وارد زندگی نمود. مباحث مربوط به تکنیک‌های یادگیری مؤثر و...
۲- بسیاری از ما، هنگامی که در موقعیتی آموزشی قرار داریم و قصد بر ثبت اطلاعات مطرح شده را داریم، دچار ضعف شده و آن طور که باید از آن موقعیت چیزی را به دست نمی‌آوریم که این خود سبب بروز احساس عدم تعادل و نوعی خستگی و خشم در ما می‌گردد. در این مبحث به انواع روش‌های موجود جهت کسب دانش میداز از جمله تکنیک‌های یادداشت‌برداری و...

نقش یادگیری در همه‌ی صحنه‌های زندگی ما نمایان است. یادگیری نه تنها در آموختن مهارتی خاص یا مطالب درسی، بلکه در رشد هیجانی، تعامل اجتماعی و حتی رشد شخصیت نیز دخالت دارد. مثلاً یاد می‌گیریم از چه بترسیم، چه چیز را دوست بداریم، چگونه مودبانه رفتار کنیم، چگونه صمیمت نشان دهیم و از این قبیل موارد که بی‌شمار می‌باشد.

لازم است با توجه به نقش فراگیر یادگیری - که اکثراً نقش آن را در یادگیری مطالب درسی می‌دانند - بیشتر بحث کرده و درک نماییم، یادگیری مؤثر، ارتباط مستقیم با ارتباط مؤثر دارد.

قبل از هر مطلبی، تعریفی خلاصه از یادگیری به عمل می‌آید، یادگیری باید منحصر به تغییر در رفتار شود، و این تغییر در رفتار حتماً باید در اثر تمرین و کسب تجربه باشد.

به طور کلی می‌توان گفت ۴ نوع یادگیری وجود دارد که در شماره‌های بعد به تفصیل به بحث در مورد آنها خواهیم پرداخت اما قبل از آن لازم است نکته‌ی مهمی را مطرح نماییم:

سبک‌های مختلف یادگیری و تأثیر آن در مدیریت زندگی:

سبک یادگیری به چگونگی یادگیری فرد اشاره می‌کند نه به اینکه او به چه خوبی از عهده‌ی یادگیری برمی‌آید. به سخن دیگر، سبک‌های یادگیری توجهات فرد هستند نه توانایی‌های او، بدین ترتیب هر فردی برای یادگیری مطالب مختلف اعم از درسی و یا موارد مربوط به زندگی خویش از راه و روش‌های مختلف استفاده می‌کند که او را جهت سازمان دادن مطالب در ذهن خویش



هستند که نظریه‌های جدیدی ارائه می‌دهند و به سرعت آنها را برای دریافت تأثیر و یا رد آن در اختیار افراد دیگر قرار می‌دهند.

۲- سبک یادگیری نابسته به زمینه:

این افراد در یادگیری و تفسیر جهان، کمترین توجه را به زمینه یادگیری دارند. آنها به راحتی می‌توانند عوامل مختلف تأثیرگذار در یادگیری و در هر چیزی را شناسایی کرده و آنها را تجزیه نمایند، لذا ادراکات آنان به سادگی تحت تأثیر تغییرات محیطی و یا حتی نظرات دیگران قرار نمی‌گیرد و به دنبال کسب تأیید از افراد نمی‌باشند.

چگونه یادداشت‌برداری کنیم؟

۱- یادداشت‌برداری از کتاب درسی

هنگام یادداشت‌برداری از یک کتاب درسی، ابتدا یک نگاه کلی به آن بیندازید. کتاب را ورق بزنید و موضوع آن را ارزیابی نمایید. این ارزیابی باعث می‌شود شما تمام نکات مهم مربوطه به موضوع را بنویسید.

۱- عنوان کتاب، فصل، نام نویسنده، ناشر و سال انتشار را یادداشت کنید.

۲- کل فصل یا قسمت مورد نظر را بخوانید و سپس سعی کنید آن را در چند جمله خلاصه کنید. از یادداشت برداشتن ضمن خواندن پرهیز کنید زیرا، احتمالاً بسیار زیاد خواهید نوشت.

۳- از بین یادداشت‌های خود فضاهاى خالی کافی بگذارید. این کار بعداً این امکان را می‌دهد تا اگر

خواستید مطلبی به آن اضافه کنید یا آن را تغییر دهید.

۴- فصل یا قسمت

انتخاب شده را دوباره

بخوانید و سپس

یادداشت

مفصل‌تری از آن

بنویسید.

ابتدا باید فهمید سبک و علاقه‌ی یادگیری ما کدام است؟

● دوست داریم با گروه کار کنیم یا تنهایی کار کنیم؟

● دوست داریم کتاب بخوانیم یا دوست داریم کسی خلاصه مطلب

را برایمان بازگو کند؟

● در چه آب و هوایی دوست داریم مطالعه نماییم: «گرم، سرد یا

معقول؟»

● آیا دوست داریم اطلاعات مورد نظر را تجزیه تحلیل کرده و درباره‌ی

آن تفسیری ارائه دهیم؟

● در هنگام مطالعه آیا زود حوصله‌مان سر می‌رود یا بدون وقفه

مطالعه می‌نماییم؟

بعد از مشخص شدن نوع و سبک یادگیری خود، لازم است درباره‌ی

هر کدام از موارد ذکر شده توضیحی ارائه دهیم.

سبک‌های یادگیری

سبک یادگیری به صورت راه‌هایی که شخص می‌اندیشد و به دنیا می‌نگرد (تفسیر از زندگی) تعریف شده است. این سبک شامل چند مدل می‌باشد.

پس در گام بعدی لازم است بدانیم اگر در طبقه‌بندی یادگیری، سبک

شناختی را دوست داریم، به کدام یک از زیر گروه‌های آن تعلق داریم.

۱- سبک‌های وابسته به زمینه و نابسته به زمینه

سبک یادگیری البته وابسته به زمینه اشاره به این دارد که یادگیری ما تحت تأثیر نفوذ عوامل محیطی می‌باشد. این افراد، دارای زمینه‌ی کاری کلی‌نگر هستند و در هر موقعیتی کل موقعیت را جهت تحلیل در ذهن

خود وارد می‌نمایند و سپس در

مورد آن تفسیر ارائه می‌دهند.

پس افراد خیلی نیازمند

به دریافت تأیید از

دیگران در هر کاری

هستند و معمولاً

افرادى





خشم: بیرون بریزیم یا فروخوریم؟

بهترین کار برای حفظ سلامت این است که اساساً خشمگین نشویم ولی این امر همیشه میسر نبوده و عصبانیت گریزناپذیر است. پس در این موقع چه باید بکنیم؟ فریاد بکشیم؟ بحث کنیم و پا به زمین بکوبیم؟ و یا آرام بمانیم و خشم خود را در درون خود خالی کنیم؟ برخی تحقیقات نشان‌دهنده‌ی این است که نمایش دادن عصبانیت تنها باعث افزایش حس خشم و مشکلات قلبی آتی خواهد شد ولی فرو بردن خشم نیز باعث به خطر افتادن سلامتی و افزایش ریسک بیماری‌های قلبی خواهد شد. پس چه کنیم؟

تحقیقات جدید پاسخ این سؤال را داده‌اند: انعطاف‌پذیر باشید. در مطالعه‌ای که بر روی گروهی از افراد سالم جهت بررسی روش‌های کنترل خشم انجام شده بود نتیجه گرفته شد: گروهی که همیشه خشم خود را در درون خود نگه می‌دارند، همچنین آنهایی که همیشه خشم خود را نمایان می‌کند، کلسترول نام و کلسترول LDL (کلسترول بد) بیشتری داشتند تا کسانی که در مقابله با خشم روش انعطاف‌پذیری در پیش می‌گیرند. صدمات مخرب بیان خشم بر روی سلامت جسم، بیشتر به علت انعطاف‌ناپذیری و عدم توانایی در تطابق با موقعیت‌های متفاوت است، بنابراین روش مناسب در بیان خشم انعطاف‌پذیر بودن است به این معنا که رفتار خود را بر اساس نیاز و شرایط محیط تغییر دهید: گاهی روش صحیح این است که عصبانیت خود را نشان دهید و بگذارید خشم‌تان فوراً فروان کند ترجیحاً به شکل مستقیم و غیرتهاجمی و در مواقع دیگر کنترل و حفظ خشم در درون، برای مناسبات و ارتباطات اجتماعی، همین‌طور سلامتی شما مفیدتر است. □

سپس یادداشت مفصل‌تری از آن بنویسید. نظریات اصلی را مشخص کنید و با بیان خود آنها را شرح دهید. باید جمله‌بندی‌ها، فشرده و جدید باشد. هیچ وقت بخش بزرگی از متن را کپی نکنید وقتی کوشش می‌کنید مطالب را با بیان خود بنویسید، به شما کمک می‌کند تا فعالانه درگیر آن شوید و مطالب را درک کنید.

اگر به نظرتان رسید که نویسنده به شکل استثنایی جامع و دقیق نوشته است و شما نمی‌توانید بیان بهتر و ساده‌تری داشته باشید، دقیقاً از کلمات کتاب استفاده کنید و ابتدا و انتهای آن علامت نقل قول با گیومه بگذارید. نقل قول باید صحیح و دارای نشانه باشد. بیشتر از یک جمله یا عبارت نقل قول نکنید، حتماً شماره و صفحه‌ای را که از آن نقل قول نموده‌اید ذکر کنید تا بعداً بتوانید در هر نوشته‌ای از آن استفاده کنید.

۵- پس از یادداشت‌برداری کامل، بلافاصله آن را بخوانید. اگر هنگام دوباره‌خوانی مطلبی برای شما بی‌معنی است کوشش کنید اطلاعات کافی را به دست آورده و ضمیمه نمایید.

۲- یادداشت‌برداری برای تدریس استاد

بعد از کلاس درس، تا مطالب در ذهن‌تان نو و تازه است، یادداشت‌های خود را مرور کنید و اگر لازم بود آنها را بازنویسی نمایید. قبلاً سبک تدریس معلم را در نظر داشته باشید و یادداشت‌برداری خود را با سبک او تطبیق دهید.

الف) کارهای قبل از کلاس:

قبل از شروع کلاس سعی کنید راجع به موضوع آن درس، مطالبی بخوانید. این کار درک شما را افزایش می‌دهد و یادداشت‌برداری شما را در خلال درس آسان می‌سازد. ضمناً با مطالعه قبلی شما می‌توانید مرتبط‌ترین اطلاعات را ضمن تدریس شناسایی کنید. یادداشت‌های جلسات قبلی را مرور کنید تا بتوانید موضوع درس آینده را در سبک و سیاق نوشتاری خود بیاورید.

ب) در خلال کلاس درس:

تا جایی که می‌توانید در جلوی کلاس بنشینید تا کمتر حواس‌تان پرت شود. در این حالت تمرکز شما بیشتر است و بهتر می‌توانید ببینید و بشنوید. به گوینده نگاه کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا توجه خود را به مدرس متمرکز کنید و حتی حرکات او را که ممکن است کمکی به درک بیشتر باشد دنبال کنید. البته اجازه ندهید رفتار و حرکات شخص مدرس شما را به خود مشغول کند. مدرس ممکن است از پروژکتور و یا کامپیوتر برای ارائه مطالب استفاده کند و خلاصه اطلاعات را به صورت پیشرفته‌ای بر پرده نمایش دهد. شما به عنوان گیرنده نکات، نیازمندید آنچه را که می‌شنوید تحلیل کرده و همزمان، نکات مناسب را جهت یادداشت‌برداری انتخاب نمایید.

بعضی از مدرسین ممکن است در ابتدا بروشورهایی را ارائه دهند و یا در انتهای درس خلاصه مطالب را به دانشجویان بدهند. این‌ها می‌توانند شما را در سازمان دادن به یادداشت‌هایتان کمک کند. □