



یادگیری در عمق ۴متری

یادگیری در عمق ۴متری

فهرست مطالب

۳	مقدمه
۶	فصل اول: مهارت‌های یادگیری
۶	تفاوت یادگیری و حفظ کردن مطالب
۷	مکان مطالعه چگونه باشد؟
۸	محیطی آرام و با آرامش در هنگام مطالعه
۹	تمرکز در هنگام خواندن
۱۱	یادداشت‌برداری
۱۳	نقشه ذهنی
۱۴	رسم نقشه ذهنی
۱۶	چگونه بیشترین استفاده را از یک دوره آموزشی و یا مطالعه یک کتاب ببریم؟
۱۸	بیان مطالب پس از یادگیری موضوع
۱۹	چگونه آنچه را یاد می‌گیریم در زندگی خود پیاده‌سازی کنیم؟
۲۱	تأثیر فونت کتاب بر یادگیری
۲۳	فصل سوم: مهارت یادآوری مطالب
۲۳	چرا فراموش می‌کنیم؟
۲۴	چگونه به یاد می‌آوریم؟
۲۴	چرا بعضی موضوعات را به یاد می‌آوریم و بعضی را به کلی فراموش می‌کنیم؟
۲۵	اطلاعات چگونه در حافظه قرار می‌گیرند؟
۲۸	آیا کسی که موضوعی را یاد نمی‌گیرد استعداد کمتری دارد و یا کمتر تلاش می‌کند؟



یادگیری در عمق ۴متری

- چرا پس از شرکت در یک سمینار مطالب آن را به یاد نمی آورید؟ ۲۸
- فصل چهارم: تکنیک های مغز برتر ۳۰
- تأثیر علاقه در به خاطر سپاری مطالب ۳۰
- آیا خواب در یادگیری مطالب تأثیری دارد؟ ۳۱
- قدرت اکتشاف بر یادگیری ۳۲
- تأثیر ورزش بر یادگیری ۳۳
- چه میزان ورزش برای بهبود یادگیری لازم است؟ ۳۵
- چرا دو نفر یک موضوع یکسان را به یک شیوه یاد نمی گیرند؟ ۳۵
- سخن پایانی ۳۷



یادگیری در عمق ۴متری

مقدمه

چندی پیش فرزند یکی از دوستانم را دیدم. پسر بچه‌ای شیطون و کنجکاو بود و در مورد همه چیز سؤال می‌پرسید. به گل‌های اطراف خیابان توجه نشان می‌داد و در مورد جزئیات گل‌ها، رنگ، انواع و ماندگاری آن‌ها سؤال می‌پرسید. همه ما بچه‌ها را در اطراف خود دیده‌ایم. بچه‌هایی که بسیار کنجکاو هستند و به یادگیری علاقه دارند. آن‌ها تقریباً به هر موضوعی علاقه‌مند هستند. پس از دیدار با دوستم و فرزندش، به خود گفتم چرا ما همانند کودکان به این اندازه به یادگیری علاقه نداریم؟ شاید ما هنوز هم همانند بچه‌ها به یادگیری علاقه‌مند هستیم اما روش یادگیری صحیح را به درستی نمی‌دانیم. ممکن است به قدری سرگرم مشکلات زندگی هستیم که از آموختن دست کشیده‌ایم و یا همانند کودکی آن‌چنان کنجکاو به یادگیری نیستیم. انسان در بچگی مسائل متفاوتی را یاد می‌گیرد و به خوبی از همه آن‌ها استفاده می‌کند. بچه‌ها در کودکی رابطه بسیار خوبی با یادگیری دارند. آن‌ها آنچه را یاد می‌گیرند؛ در زندگی‌شان اجرا می‌کنند. راه رفتن، صحبت کردن، نحوه برخورد با دوستانشان و خیلی موارد دیگر در کودکی آموخته می‌شود. کودکان پس از آشنایی با هر فرد جدید به خوبی او را به خاطر می‌سپارند. بسیاری از ما همچنان آنچه در کودکی آموخته بودیم را به یاد می‌آوریم. اما چرا قدرت یادگیری ما در بزرگسالی مانند کودکی نیست؟ آیا تاکنون برایتان پیش آمده که پس از آشنایی با فرد جدید نام او را فراموش کنید؟ آیا برایتان پیش آمده که به دوستان قول کمک داده باشید، اما قولتان را فراموش کنید؟ پس از مطالعه یک کتاب چه مقدار از اطلاعات آن را به یاد می‌آورید و در زندگی خود از آن استفاده می‌کنید؟



یادگیری در عمق ۴متری

شاید پیش خود فکر کنید که افزایش سن موجب کاهش قدرت یادگیری می شود و این امری طبیعی است. همچنین ممکن است پیش خود بگویید که سؤالات بالا چه ارتباطی با یادگیری دارند؟

همه ما در زندگی روزمره با عوامل متفاوتی روبه‌رو هستیم. روزانه اطلاعات متفاوتی وارد زندگی و ذهن ما می شود. معمولاً باگذشت زمان یک سری از موضوعات به فراموشی سپرده می شود. اما با مرور حافظه مان درمی یابیم که موضوعاتی از گذشته همچنان در ذهن ما هستند و ما این موضوعات را به یاد می آوریم. معمولاً اطلاعات به دو صورت ناخودآگاه و خودآگاه در ذهن ما ثبت می شوند. اطلاعات ناخودآگاه باگذشت زمان فراموش نمی شوند. اگرچه ممکن است حدودی از جزئیات به درستی بازیابی نشوند اما در کل آن ها را به یاد می آورید. شما همیشه مراسم ازدواجتان، روزهای مهم زندگی، روزهایی که در سفر بوده اید و غیره را به یاد می آورید. شما برای ثبت این خاطرات تلاش خاصی انجام نداده اید ولی باگذشت زمان نیز آن ها را به یاد می آورید. اگرچه، اطلاعات خودآگاه باگذشت زمان از حافظه ما پاک می شوند و ما دسترسی درستی به آن ها نداریم. شما به سختی درس های دوره دبیرستان و یا دانشگاهتان را به یاد می آورید. شاید در پایان شب متوجه می شوید انجام برخی از کارها را در طی روز فراموش کرده اید. شاید مطالب کتابی را که چند وقت گذشته مطالعه کرده اید به یاد نمی آورید. اگر می خواهید اطلاعات خودآگاه را به درستی به یاد آورید، باید آن ها را به درستی یاد بگیرید. به بیان دیگر این اطلاعات باید با تلاش ذهنی به خاطر سپرده شوند تا یادآوری آن آسان گردد. اگر فکر می کنید آن قدر در زندگی روزمره گرفتار هستید که فرصت یادگیری ندارید حتماً این کتاب را مطالعه نمایید. واقعیت این است که شما در هر لحظه از زندگی در حال یادگیری هستید. دیدار با فرد جدید، مطالعه کردن و یا حتی مسائلی که روزانه با آن ها روبه‌رو هستید باعث افزایش اطلاعات شما می شوند و به نوعی یادگیری به حساب می آیند. ولی چون روش های درست و اصولی یادگیری را فراموش کرده اید، نمی توانید از اطلاعات خود به درستی استفاده کنید. ما به درستی تکنیک های یادگیری و



یادگیری در عمق ۴متری

یادآوری را اجرا نمی‌کنیم و یادگیری ما بسیار کم‌عمق انجام گرفته است. آموختن روش‌های اصولی یادگیری به شما کمک می‌کند که از آموختن لذت ببرید، بهتر بیاموزید و سریع‌تر به یادآورید.

همچنین اگر جز آن دسته از افرادی هستید که همیشه در حال یادگیری هستید پیشنهاد می‌کنم که حتماً این کتاب را مطالعه نمایید. در پایان متوجه خواهید شد که فراموشی اطلاعات شما تا حد قابل توجهی کاهش یافته است.



یادگیری در عمق ۴متری

فصل اول: مهارت‌های یادگیری

تفاوت یادگیری و حفظ کردن مطالب

همیشه هنگامی که صحبت از حفظ کردن مطالب می‌شود به یاد درس‌های عمومی می‌افتم که چاره‌ای به جز حفظ کردن برای آن‌ها وجود نداشت. معمولاً این درس‌ها به گونه‌ای طراحی می‌شوند که باید مغز بیچاره را مجبور کرد تا کلی اطلاعات متفاوت را در خود نگه دارد. البته جای خوشحالی دارد که مغز مجبور نیست این مطالب را برای همیشه درون حافظه خود جای دهد و به زودی آن را فراموش می‌کند. برای من که این اتفاق در کمتر از یک روز پیش می‌آمد. اگر تاریخ امتحان عوض می‌شد مغز بیچاره من مجبور بود دوباره تمام آن محتوا را برای چندین ساعت امتحان به خاطر بسپارد. اما نکته‌ای که همیشه برای من جالب بود این بود که برخی از دوستانم در مورد درس‌هایی مانند ریاضی و یا فیزیک نیز چنین مشکلی داشتند. آن‌ها ریاضی را حفظ می‌کردند و به زمان امتحان نرسیده و یا یک روز بعد مطالب را فراموش می‌کردند. سیستم فراموشی حافظه ما به گونه‌ای طراحی شده تا با فراموش کردن اطلاعاتی که از اولویت کمتری برخوردارند، منابع خود را به اطلاعات مهم‌تر اختصاص دهد. بنابراین مطالبی که ارزش و اولویت کمتری دارند از بین می‌روند. اما چرا دوستانم ریاضی را حفظ می‌کردند؟ و چرا آن‌ها مثل من و یا بقیه به یادگیری آن نمی‌پرداختند؟ اگر بخواهم علت را توضیح دهم تنها یک جمله می‌توانم بگویم: آن‌ها تفاوت یادگیری و حفظ کردن را نمی‌دانستند. هنگامی که به درک درستی از مطلب رسیده‌اید، آنجاست که یادگیری شما آغاز شده است. شما در ابتدا باید به درک درستی از موضوع برسید و سپس با تکرار آن می‌توانید آن را به درستی یاد بگیرید. اما کسانی که فقط به حفظ کردن مطالب بسنده می‌کنند و درک درستی نسبت به



یادگیری در عمق ۴متری

موضوع پیدا نمی‌کنند به سیستم حافظه گوشزد می‌کنند که ما فقط چند روزی به این مطالب نیاز داریم. لطفاً چند روزی این مطالب را برای ما نگهداری کن! آن‌ها نمی‌دانند که با این کار شانس خود برای یادگیری بهتر و کارآمدتر را از دست می‌دهند. اگر به دانسته‌های خود اهمیت می‌دهید و علاقه‌مند هستید که از آن‌ها در کار و زندگی‌تان استفاده کنید پس شروع به یادگیری کنید. یادمان باشد که تا درک درستی از موضوع پیدا نکنیم احتمال از بین رفتن اطلاعات توسط سیستم فراموشی حافظه وجود دارد.

پیشنهاد می‌کنم هنگام مطالعه مطمئن شوید که موضوع را به درستی درک کرده‌اید. برای شروع مثال‌هایی کاربردی در رابطه با موضوع مطالعه‌تان بیابید. تجربیاتتان را بررسی کنید تا بتوانید آن‌ها را به موضوع مربوط کنید. به شما تبریک می‌گویم! با این روش شما در جهت یادگیری بهتر در حال حرکت هستید.

مکان مطالعه چگونه باشد؟

حتماً با دیدن کلمه مکان مطالعه به یاد اتاقی خشک افتادید که یک میز در آن قرار دارد و شما موظف هستید که ساعت‌ها در آن به مطالعه مطالب تکراری و خسته‌کننده بپردازید. خیر؛ ما اصلاً چنین منظوری نداریم. مکان مطالعه مکانی است که به شما بیشترین آرامش را می‌دهد. شما در آن تمرکز بالایی دارید و مطالب را به آسانی فرامی‌گیرید. هر مکانی که در آن بیشترین آرامش را دارید، انتخاب کنید. اگر مکان مطالعه شما بیش‌ازحد شلوغ باشد، شما مرتب تمرکزتان را از دست می‌دهید و پس‌ازاینکه چندین بار تمرکزتان برای مطالعه از بین رفت، از خواندن کتاب دست می‌کشید. شما با خود فکر می‌کنید که هیچ‌گاه نمی‌توانم مدت‌زمان طولانی را برای خواندن یک کتاب صرف کنم و واقعیت این است که فکر می‌کنید من همین هستم. بیشتر از این نمی‌توانم کتاب بخوانم. من خسته می‌شوم. ولی نکته جالب اینجاست که تمرکز



یادگیری در عمق ۴متری

داشتن یک مهارت است و شما به آسانی می‌توانید این مهارت را یاد بگیرید و به اختیار خود دست از مطالعه بردارید و نه از روی اجبار!

اما چرا ما یک مکان مشخص را برای مطالعه پیشنهاد می‌دهیم؟ زیرا با این کار مغز خود را شرطی می‌سازید که در این مکان تمرکز بالایی نیاز است. اوایل هنگامی که شروع به مطالعه می‌کنید شاید کمی سخت باشد. ممکن است عادت کرده باشید که روبه‌روی تلویزیون مطالعه کنید و یا هنگامی که بر روی تخت خوابتان دراز کشیده‌اید کتابی را بخوانید. اما در این مکان‌ها مغز تمام ظرفیتش را به مطالعه اختصاص نمی‌دهد و حتی ممکن است شما در حین مطالعه به خواب روید.

هنگامی که در یک مکان مشخص مطالعه می‌کنید مغز هوشیار است و به‌مرورزمان وقتی در آن مکان قرار می‌گیرید می‌داند که در اینجا یک وظیفه مهم دارد و آن حفظ تمرکز و دقت برای یادگیری بهتر است. پیشنهاد می‌کنم همین امروز یک مکان مشخص برای خود قرار دهید. می‌توانید مکان خود را طوری تنظیم کنید که بودن در آنجا برایتان شادی‌آور باشد. با قرار دادن شاخه‌ای گل بر روی میز خود فضا را بانرژی مثبت بیشتری همراه سازید.

محیطی آرام و با آرامش در هنگام مطالعه

دوستی داشتم که همیشه رو به روی تلویزیون به مطالعه می‌پرداخت. یک‌بار به او گفتم که اگر در محیطی مطالعه کند که آرام است بازده بالاتری پیدا خواهد کرد. محیطی که به دور از سروصدا باشد و هیچ صدایی که تمرکز او را به هم بزند وجود نداشته باشد. البته او به حرف من توجه نکرد و همچنان در محیط‌های پر سروصدا مطالعه می‌کند. اگرچه این دوست من از تمرکز بالایی برخوردار بود و صدای محیط اطراف



یادگیری در عمق ۴متری

آنچنان تمرکز او را به هم نمی‌ریخت؛ اما ما هر چه قدر که تمرکز بالایی داشته باشیم محیط آرام دقت و یادگیری ما را بهتر می‌کند.

همیشه هنگام مطالعه تلویزیون را خاموش کنید و هرگونه لوازم الکترونیکی را از خود دور کنید. موبایل خود را در حالت بی صدا قرار دهید تا در روند مطالعه شما اختلال ایجاد نکند. هرچند که ما عاشق مطالعه و یادگیری باشیم اما عوامل محیطی بسیار زیادی وجود دارد که قادر است تمرکز ما را به هم بریزد. اگرچه، همه را نمی‌توان عاشق مطالعه دانست و ما معمولاً با تلاش اضافی خود را مجبور می‌کنیم که مطالعه‌مان را ادامه دهیم. هر عاملی به راحتی می‌تواند حواس ما را از موضوع پرت کند و ما به راحتی از مطالعه دست می‌کشیم زیرا موبایل، تبلت و غیره حس بهتری برای ما ایجاد می‌کنند. پس از آنجاکه معمولاً مطالعه به مدت طولانی خسته کننده است پیشنهاد می‌کنیم در فضایی با آرامش قرار بگیرید.

ایجاد فضای پر از آرامش به شما آرامش می‌بخشد. شما می‌توانید تمام افکار روزانه‌تان را پشت آن در قرار دهید و هنگام مطالعه فقط و فقط به یادگیری بهتر توجه کنید. اگرچه شاید اوایل نتیجه مناسبی نگیرید اما به مرور زمان ذهن شما به آن محیط عادت می‌کند. وقتی شما در محیطی آرام بخش قرار می‌گیرید ذهن شما می‌آموزد که فقط و فقط به یادگیری تمرکز کند و آرامش شما برای یادگیری بهتر همراه با بازده بیشتر افزایش می‌یابد.

تمرکز در هنگام خواندن

تمرکز از مهم‌ترین شرایط مطالعه است. تمرکز بالا باعث یادگیری بهتر و به یادآوری بهتر می‌شود. برای ایجاد تمرکز قبل از مطالعه بدن خود را از هرگونه استرس به دور سازید. اگر در مورد موضوعی نگران



یادگیری در عمق ۴متری

هستید به ذهن خود اجازه ندهید که کنترل شمارا به دست بگیرد. شما باشید که کنترل ذهن را در دست خود می‌گیرید. برای مثال قصد دارید کتابی بخوانید ولی مشکلی که از شب قبل برای شما ایجاد شده است همچنان شمارا آزار می‌دهد. نمی‌توانید به آن فکر نکنید و مدام در ذهن شما رفت‌وآمد دارد. یکی از بهترین روش‌ها این است که با افکار مزاحم ذهن خود نجنگید. به آن‌ها نشان دهید که وقت مناسبی را انتخاب نکرده‌اند و شما الآن برای آن‌ها وقت ندارید. این کار را تا آنجا تکرار کنید که افکار مزاحم شمارا رها کنند. بسیاری از موضوعاتی که ما در زندگی با آن‌ها مواجه هستیم و فکر و ذهن ما را به خود مشغول نموده‌اند، در مورد مسائل گذشته است و در زندگی حال ما تأثیری ندارند. ما فقط با بها دادن به این موضوعات نقش آن‌ها را در زندگی خود پررنگ‌تر می‌کنیم و این افکار و احساسات در زندگی ما ماندگارتر می‌شوند. پس راه حل اول این است که به این افکار بها ندهیم. گونه‌ای دیگر از افکار هستند که از ترس‌ها و نگرانی‌های ما به وجود آمده است. برای مثال ما در هنگام مطالعه به این فکر می‌کنیم که اگر نمره این درس پایین شود چه اتفاقی برای من پیش خواهد آمد؟ واقعیت این است که این افکار هیچ‌گاه ما را به حال خود رها نمی‌کنند. ما همیشه ما افکار متفاوتی روبه‌رو هستیم. از آنجاکه تمرکز نقش اساسی در یادگیری ما ایفا می‌کند پس بهتر است روش‌های مدیریت ذهن را در برابر افکار مزاحم یاد بگیریم. تحت هیچ شرایطی با این افکار نمی‌جنگیم فقط و فقط به آن‌ها بها نمی‌دهیم. هر موقع که تمرکز خود را از دست دادیم و متوجه شدیم که فکر ما در جای دیگر در حال پرسه زدن است دوباره به کار اصلی خود برمی‌گردیم و به افکارمان می‌گوییم که برای آن‌ها وقت کافی نداریم. البته مسائلی هستند که واقعاً باید آن‌ها را حل کرد و نمی‌شود هیچ‌گاه به آن‌ها توجه نکرد. منظور این است که فقط در هنگام مطالعه به آن‌ها توجه نکنید. سر فرصت به تمام مشکلات و نگرانی‌های خود بپردازید. هر کاری را در وقت خود انجام دهید و کارها را باهم مخلوط نکنید.



یادگیری در عمق ۴متری

یادداشت برداری

یادداشت برداری روشی است که ما معمولاً در کلاس های درس و یا جلسات از آن استفاده می کنیم. اما مشکلی وجود دارد؛ معمولاً پس از اتمام جلسه، با رجوع به یادداشت هایمان نمی توانیم اطلاعات را به درستی به یاد آوریم. یکی از روش های بسیار مؤثر یادداشت برداری روش کرنل (kernel) است که دکتر واتر پاک آن را توسعه داده است. با این روش اطلاعات پس از جلسات، بهتر در حافظه بلندمدت جای خواهند گرفت.

در این روش کاغذ را همانند شکل زیر به ۴ قسمت تقسیم می کنیم.



یادگیری در عمق ۴متری

۹۵/۰۷/۱۵	موضوع یادداشت برداری: یادگیری بهتر
کلمات کلیدی و نکات مهم مکان مطالعه شرایط مطالعه پاداش مطالعه	نوت برداری و ایده ها مکان مطالعه باید جایی باشد که تمرکز در آن بیشتر است همیشه یک مکان خاص را برای مطالعه در نظر بگیرید. هیچ گاه برای دور شدن از مشکلات به مطالعه نپردازیم؛ زیرا ذهن ما به این موضوع عادت می کند و مطالعه یادآور شرایط نامطلوب خواهد بود در نتیجه تمرکز و دقت بالا نخواهیم داشت. ذهن خود را عادت دهید که در صورت مطالعه منظم پاداشی خواهد گرفت. برای مثال بعد از هر ۴۵ دقیقه مطالعه، ۱۵ دقیقه به انجام کارهایی که دوست دارید بپردازید.
خلاصه کردن ایده ها به بیان خودتان همیشه هنگام مطالعه سعی کنید تمرکز خود را حفظ کنید و با شادی به مطالعه روی آورید. برای فرار از مشکلاتتان به مطالعه نپردازید زیرا ذهن شما مطالعه را برابر با شرایط تلخ می داند. همچنین پس از مدتی مطالعه با یک بشقاب میوه و یا یک لیوان چای از خود تشکر کنید!	



یادگیری در عمق ۴متری

اولین قدم این است که در ستون سمت راست آنچه را در حین جلسه نیاز به یادداشت‌برداری دارد بنویسید. بین هر ایده یک خط، فاصله بگذارید تا مراجعه به آن آسان‌تر گردد. سپس بعد از جلسه و در همان روز یادداشت‌ها را می‌خوانیم و کلمات کلیدی برای هر یادداشت می‌نویسیم. به مدت یک هفته یادداشت‌ها را مرور می‌کنیم. کلمات کلیدی باید به گونه‌ای باشند که با نگاه کردن به آن‌ها یادداشت‌ها را به یادآورید. این کلمات مهم‌ترین کلمات هستند و جز اصلی آن کتاب و جلسه را تشکیل می‌دهند. در قسمت پایین صفحه خلاصه‌ای از یادداشت‌ها را با واژگان خود بنویسید. فرض کنید مطالبی را یاد گرفته‌اید و می‌خواهید آن را برای دوستان توضیح دهید. این کار موجب می‌شود شما به موضوع مسلط شوید.

نقشه ذهنی

با دیدن کلمه نقشه ذهنی احتمالاً به یاد نقشه گنج و یا نقشه جغرافیایی افتادید. بله همین‌طور است. شما با یک نقشه روبه‌رو هستید. نقشه‌ای که قرار است به شما در راه رسیدن به گنج و یا شهر موردنظر تان کمک کند. همه ما از کودکی با نقشه‌های متفاوتی روبه‌رو شده‌ایم. شاید شما از جمله افرادی باشید که با شنیدن کلمه نقشه ترسیدید. به یاد نقشه‌هایی افتادید که هیچ‌گاه درک درستی از آن به دست نمی‌آوردید. اما نگران نباشید. منظور ما از نقشه، وسیله‌ای است که به شما کمک می‌کند تا بهتر و سریع‌تر به هدف تان برسید. به درستی مطالب را یاد بگیرید و بتوانید آن‌ها را برای مدت طولانی به حافظه بسپارید. نقشه ذهنی به شما کمک می‌کند که ایده‌هایتان را به راحتی رسم کنید. هنگامی که نقشه ذهنی رسم می‌کنید، می‌توانید به آسانی به مرور مطالب بپردازید. همچنین با گذر زمان با نگاهی به آن، مطالب را به یاد می‌آورید. هنگامی که پروژه‌های بزرگی در دست دارید با رسم نقشه ذهنی می‌توانید آن را به اجزای



یادگیری در عمق ۴متری

کوچک‌تر تقسیم کنید و بدین صورت بدون نگرانی از فراموش کردن قسمتی از اطلاعات از آن‌ها استفاده کنید. برای رسم نقشه ذهنی از رنگ‌های متفاوت استفاده می‌کنیم تا مراجعه به آن آسان شود. مغز ما رنگی است به این معنا که به رنگ‌های متفاوت واکنش بهتری نسبت به یکرنگ نشان می‌دهد. اگر مجموعه‌ای از رنگ‌ها را روی یک صفحه داشته باشیم یادگیری بهتری خواهیم داشت.

رسم نقشه ذهنی

۱- در ابتدا دایره‌ای را در مرکز صفحه می‌کشیم و سپس ایده اصلی را درون آن می‌نویسیم. در شکل زیر نقشه ذهنی این کتاب رسم می‌کنیم.

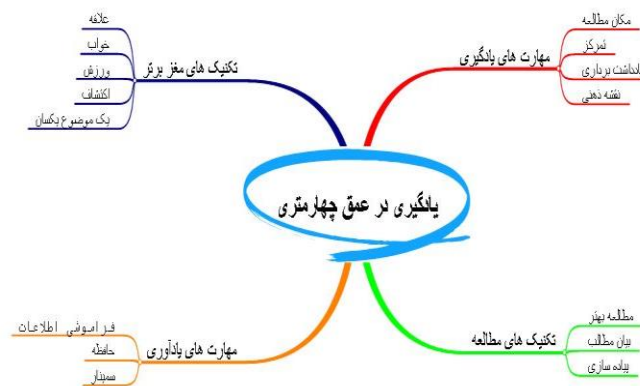


۲- سپس زیرشاخه‌های مهم این موضوع را پیدا می‌کنیم. هر زیرشاخه را با یکرنگ می‌کشیم زیرا همان‌گونه که بیان شد مغز ما مطالب رنگی را بهتر یاد می‌گیرد.



یادگیری در عمق ۴متری

۳- هنگامی که زیرشاخه‌ها مشخص شدند، با اتصال شاخه‌هایی به آن‌ها زیرشاخه هرکدام را نیز مشخص می‌کنیم. شما می‌توانید از هرکلمه کلیدی که دوست دارید استفاده کنید. نقشه ذهنی رسم شده تنها جهت نمونه رسم شده است. برای رسم این نقشه از کلماتی استفاده کنید که موضوع را راحت‌تر به شما یادآوری می‌کند.



۴- و درنهایت به کوچک‌ترین ایده‌ها می‌رسیم که برای رسم آن‌ها شاخه‌هایی به سمت خارج از هر شاخه اصلی رسم می‌کنیم. برای رسم این نقشه‌ها می‌توانید از خودکارهای رنگی استفاده کنید. همچنین نرم‌افزارهای متنوعی وجود دارد که به راحتی می‌توانید به کمک آن‌ها نقشه ذهنی مورد نظر خود را رسم کنید. نقشه بالا با نرم‌افزار Mind Mapper رسم شده است.

الان که به پایان فصل اول رسیده‌ایم نقشه ذهنی بالا را تکمیل کنید. کوچک‌ترین ایده‌ها مربوط به فصل یک را رسم کنید.



یادگیری در عمق ۴متری

چگونه بیشترین استفاده را از یک دوره آموزشی و یا مطالعه یک کتاب

ببریم؟

در اینجا می‌خواهم از تجربه خودم در یادگیری صحبت کنم. من در گذشته با دیدن یک کتاب جدید اگر در حوزه موضوعات مورد علاقه‌ام بود، کتاب را خریداری می‌کردم. اما وقتی شروع به خواندن کتاب می‌کردم آنچه را از خرید کتاب توقع داشتم به دست نمی‌آوردم. واقعیت این بود که گاهی مطالب کتاب اصلاً برایم قابل استفاده نبود و بسیاری از اوقات از خرید کتاب پشیمان می‌شدم. بعدها باگذشت زمان دریافتم که مشکل اصلی خودم هستم و نه نویسنده کتاب و یا آن کسی که کتاب را به من معرفی کرده است. اهداف من از خرید کتاب یک‌جانبه بود. من فقط نیاز به دانستن جواب یک سؤال خاص داشتم که شاید با جستجو در اینترنت بسیار راحت‌تر به جواب موردنظرم می‌رسیدم. همیشه قبل از خرید کتاب و یا شرکت در یک دوره اهداف خود را مشخص کنید. برای مثال مشخص کنید که چه انتظاراتی از آن دوره یا کتاب دارید. سرفصل‌های دوره و یا کتاب را نگاه کنید و ببینید آیا با انتظارات شما سازگاری دارند یا نه؟

سپس اهداف دیگری نیز برای خود مشخص کنید. برای مثال یکی از اهداف می‌تواند شکل‌گیری ارتباطات بهتر و یا پیدا کردن دوستانی باشد. همچنین با خرید یک کتاب می‌توانید از تجربه‌های انسان‌های موفق استفاده کنید. در هر صورت فهرستی از اهداف و انتظارات خود آماده کنید. در این صورت در حین خواندن کتاب و یا شرکت در دوره فقط و فقط تک‌بعدی به داستان نگاه نمی‌کنید. اگر جواب سؤال خود را به صورت مستقیم به شما نگفتند، از آنجاکه کتاب را به صورت چندجانبه مطالعه نموده‌اید نتایج خوبی خواهید گرفت. همچنین ممکن است که جواب سؤال خود را با نگاه همه‌جانبه بتوانید به دست آورید.



یادگیری در عمق ۴متری

درواقع این سؤال شماسست و این خود شما هستید که باید بهترین جواب و نتیجه را برای آن به دست آورید.

یکی از روش‌های مؤثر هنگام مطالعه کتاب استفاده از روش KWL است. قبل از مطالعه کتاب آنچه در رابطه با آن موضوع می‌دانیم را یادداشت می‌کنیم. مرحله اول به معنای یادداشت آنچه است که می‌دانیم (KNOW). این مرحله قبل از شروع به مطالعه است. درواقع قبل از خواندن کتاب باید تمام دانسته‌هایتان را بنویسید. هر ایده و یا نظر و یا آنچه را که فکر می‌کنید با موضوع مرتبط است یادداشت کنید.

در مرحله دوم سؤال‌های خود را یادداشت کنید. هر آنچه خواهان یادگیری آن هستید را بنویسید. خواسته‌های خود را سؤالی بنویسید و آن‌ها را اولویت‌بندی کنید. این کار باعث می‌شود با دقت بیشتری مطالعه کنید.

در مرحله آخر آنچه را که از مطالعه کتاب یاد گرفته‌اید یادداشت کنید. این مرحله (LEARNED) نامیده می‌شود. شما در این مرحله دانسته‌های خود از مطالعه را یادداشت می‌کنید. آن‌ها را با آنچه در مرحله دوم یادداشت کرده‌اید مقایسه کنید. گاهی می‌بینید که با خواندن کتاب بسیار بیشتر از آنچه که به دنبالش بودید یاد گرفته‌اید. ممکن است ایده‌های متفاوتی از کتاب به دست آورید که هیچ ربطی به موضوع کتاب نداشته باشد.



یادگیری در عمق ۴متری

برای این کار می‌توانید از جدولی مانند جدول زیر استفاده کنید.

KNOW	WANT TO KNOW	LEARNED
آنچه می‌دانستم	آنچه با دیدن نام کتاب خواهان یادگیری آن هستم	آنچه پس از خواندن کتاب یاد گرفته‌ام

مورد بعدی که در یادگیری بهتر مؤثر است، بازخورد گرفتن از خود بعد از مطالعه کتاب یا دوره است. یکی از موارد را یادداشت کنید و سعی کنید آن را اجرا کنید. دانستن با عمل کردن متفاوت است. در پایان خود را ارزیابی کنید که دانسته‌های جدیدتان چه تأثیری بر زندگی، کار و یا خانواده‌تان داشته است.

بیان مطالب پس از یادگیری موضوع

بعد از اینکه مطلبی را خواندید شروع به توضیح دادن آن برای خود کنید. فرض کنید شخصی روبه‌روی شما است و از شما می‌خواهد در رابطه با آن کتاب برایش توضیح دهید. همچنین می‌توانید فکر کنید که کسی به کمک نیاز دارد و شما باید از اطلاعات خود برای کمک به او استفاده کنید. مطالب را دسته‌بندی کنید و شروع به توضیح دادن آن‌ها کنید. همچنین پس از مطالعه هر فصل از یک کتاب و یا دیدن یک ساعت از یک دوره آموزشی کلمات کلیدی آن را یادداشت کنید. چندین سؤال در مورد آن قسمت طرح کنید و سپس به آن‌ها جواب دهید. با واژگان خودتان آنچه را که یاد گرفته‌اید توضیح دهید. فرض کنید می‌خواهید به دوستان پیشنهاد کنید که کتاب و یا دوره آموزشی را خرید کند، چگونه آن محصول را به او معرفی می‌کنید؟ این کار را چندین روز انجام دهید باگذشت زمان می‌بینید که هم موضوعات را به راحتی به یاد می‌آورید و هم قدرت یادگیری شما افزایش یافته است.



یادگیری در عمق ۴متری

چگونه آنچه را یاد می‌گیریم در زندگی خود پیاده‌سازی کنیم؟

ما در دوره‌ای زندگی می‌کنیم که همواره حجم بالای اطلاعات در حال تبادل است. شبکه‌های اجتماعی آن‌چنان گسترده شده است که تقریباً شمار زیادی از مردم در همه حوزه‌ها متخصص هستند و اطلاعات زیادی دارند. ولی معنای واقعی یادگیری چیست؟ آیا تنها داشتن اطلاعات زیاد در مورد همه‌چیز، می‌تواند ما را در زندگی موفق سازد؟ آیا داشتن اطلاعات زیاد به معنای دانستن آن‌ها و به کار بستن آن است؟

یادگیری فرایندی است که ما از ابتدای تولد با آن روبه‌رو بوده‌ایم. یاد گرفتیم چگونه راه برویم، حرف بزنیم، نیازهایمان را بیان کنیم، درس بخوانیم و غیره. این یادگیری تا لحظه‌ای که ما در حال زندگی کردن هستیم ادامه خواهد داشت. مواردی که ما در طی زندگی می‌آموزیم بر کیفیت زندگی ما، روابط، تربیت فرزندان، کار، تحصیل و ... تأثیرگذار خواهد بود. یادگیری فرصتی است که ما می‌توانیم از آن استفاده کنیم و یا استفاده نکنیم. ما روزانه با فرصت‌های متفاوتی روبه‌رو می‌شویم. یادگیری با درس خواندن، مطالعه کردن، آموزش دیدن متفاوت است. اصل یادگیری این است که ما بتوانیم از آموخته‌هایمان استفاده کنیم. اگر آموخته‌هایمان تأثیری بر زندگی، کار، احساسات و افکار ما نداشته باشند، درواقع یادگیری نداشته‌ایم و یادگیری ما ناچیز بوده است. یادگیری به معنای عملی کردن دانسته‌ها است.

برای عملی کردن دانسته‌های خود تنها به کار بستن یک نکته در هر هفته کافی است. اگر کتاب جدیدی را مطالعه نموده‌اید و یا در سمینار جدیدی شرکت کرده‌اید یکی از مهم‌ترین نکاتی را که از آن جلسه می‌توانستید بیاموزید را یادداشت کنید. تنها یک نکته کافی است. کل هفته را به پیاده‌سازی آن نکته در زندگی خود بپردازید. برای مثال کتابی مطالعه می‌کنید و یاد می‌گیرید که باید در هفته ۳ روز ورزش



یادگیری در عمق ۴متری

کنید. رضا تصمیم می‌گیرد که از فردا ورزش را در برنامه خود قرار دهد. او به یک باشگاه ورزشی می‌رود و برای هرروز به مدت ۳ ساعت در هفته ثبت‌نام می‌کند. اوایل خوب پیش می‌رود اما پس از مدتی او از این کار خسته می‌شود و نمی‌تواند روزانه ۳ ساعت از زندگی خود را برای این کار قرار دهد. رضا کسی است که تابه‌حال در زندگی به‌صورت مداوم ورزش نکرده بنابراین طبیعی به نظر می‌رسد که چنین برنامه ورزشی سنگین او را خسته کند و تنها برای مدت خاص دوام آورد. دوست رضا، امیر نیز این کتاب را می‌خواند و یاد می‌گیرد که باید ورزش را در زندگی‌اش جای دهد. او به هرکسی که می‌بیند ورزش را پیشنهاد می‌دهد زیرا یاد گرفته که ورزش می‌تواند مفید واقع شود. او نمی‌داند که یادگیری که تغییر در زندگی‌اش ایجاد نکند فایده‌ای ندارد. او هم پس از مدتی این اطلاعات به‌ظاهر یاد گرفته را به فراموشی می‌سپارد. اما حسین که نیز دوست مشترکشان است به‌محض خواندن کتاب تصمیم جدیدی می‌گیرد. او تصمیم می‌گیرد ورزش را در زندگی خود جای دهد. او برنامه‌های روزانه‌اش را یادداشت می‌کند و می‌بیند که در روز می‌تواند ۱۵ دقیقه را به ورزش اختصاص دهد. بنابراین تصمیم می‌گیرد به‌جای باشگاه رفتن روزانه در منزل ۱۵ دقیقه را به انجام ورزش‌های کششی بپردازد. او در ابتدا این کار را ۳ روز در هفته انجام می‌دهد ولی باگذشت زمان و دیدن تأثیرات ورزش بر زندگی‌اش این کار را هرروز انجام می‌دهد و الآن حدود ۲ سال است که ورزش در برنامه روزانه او جای دارد.

همان‌طور که رفتار ۳ دوست بالا را شاهد بودیم، عملی کردن یکی از دانسته‌هایمان در طولانی‌مدت بسیار لذت‌بخش‌تر از دانستن به‌تنهایی و یا اجرا دانسته‌ها در کوتاه‌مدت است. امیدوارم که یادگیری‌هایتان به دانسته‌هایتان تبدیل شود.



یادگیری در عمق ۴متری

تأثیر فونت کتاب بر یادگیری

بارها دیده‌ام که در نمایشگاه‌های کتاب مردم چگونه به کتاب‌ها نگاه می‌کنند. آن‌ها روی جلد و پشت کتاب را نگاه می‌کنند و شاید تا حدودی کتاب موردنظرشان را پیدا کنند اما آن‌ها تمایل دارند درون کتاب را هم ببینند. پس از باز کردن کتاب شاید از خرید کتاب پشیمان شوند و مایل باشند چاپ‌های دیگر کتاب را از دیگر انتشارات تهیه کنند. معمولاً کتاب‌های معروف توسط چندین نفر و چند انتشارات متفاوت به چاپ می‌رسد. اما چرا مردم به همین سادگی از خرید کتاب صرف‌نظر می‌کنند؟ واقعیت این است که فونت کتاب بر یادگیری ما اثرگذار است. اگر مطالعه برای ما کاری خسته‌کننده باشد و هنوز به راحتی عادت به مطالعه کردن نداشته باشیم انتخاب کتاب با فونت و رنگ‌بندی صفحه و ظاهر مناسب اهمیت می‌یابد. هر کتاب فونت مخصوص به خود را دارد و شاید مطالعه برخی کتاب‌ها برای همه آسان نباشد. بهترین راهکار این است که هنگام خرید کتاب به شیوه قدیمی خود عمل کنید. به این معنی که بعد از اینکه کتاب موردنظرتان را یافتید به درون کتاب نیز نگاهی کنید. گاهی اوقات فونت و صفحه‌بندی کتاب برای شما مناسب نیست و شما با آن احساس راحتی نمی‌کنید. شاید اگر شروع به خواندن آن کتاب کنید پس از مدتی از خواندن کتاب صرف‌نظر کنید و شاید خودتان متوجه مشکل به وجود آمده نشوید. بنابراین توصیه می‌کنم که از خرید کتاب‌هایی که فونت نامناسب دارد، خودداری کنید. اگر با فونت کتاب احساس راحتی نمی‌کنید، سعی کنید به دنبال چاپ‌های دیگر کتاب از دیگر انتشارات بگردید. اگر موفق به پیدا کردن کتاب موردنظرتان نشدید، نگران نباشید. شما می‌توانید همان کتابی را که از نظر فونت نامناسبی داشت انتخاب کنید. تنها با یک تفاوت که شما می‌دانید فونت کتاب شمارا کمی خسته می‌کند. با آگاهی از تأثیر فونت کتاب شما تمام تلاشتان را به کار خواهید گرفت که کتاب را تا انتها مطالعه نمایید. آگاهی در هر زمینه‌ای مفید است. در بدترین شرایط اگر به کاری که انجام می‌دهید آگاه باشید؛ نتیجه



یادگیری در عمق ۴متری

بسیار متفاوتی از انجام کار خواهید گرفت. شما هنگامی که متوجه تأثیر فونت کتاب بر یادگیری خود هستید، تلاش بیشتری به کار می‌برید. پس مطالب را بهتر درک می‌کنید و بازده بالاتری در یادگیری به دست می‌آورید. در یک سری تحقیقات آموزش‌هایی به دو گروه از دانشجویان داده شد. از آن‌ها خواسته شده بود که پس از مطالعه آموزش‌ها در آزمون آن شرکت کنند. آموزش‌ها یکسان بود تنها تفاوت در فونت و قلم نوشته بود. یکی از آموزش‌ها با فونت نامناسب و بسیار کوچک بود و دیگری با فونت و قلم طبیعی و هیچ‌گونه مشکل نوشتاری نداشت. پس از آزمون تحقیقات نشان داد که دانشجویانی که آموزش‌ها را با فونت نامناسب دریافت کرده بودند در آزمون نمرات بالاتر و بهتری گرفتند. دلیل آن بسیار واضح است. دانشجویانی که آموزش‌ها با فونت نامناسب را در اختیار داشتند بیشتر تلاش کرده بوده‌اند. آن‌ها مجبور شده بودند برای درک بهتر وقت و انرژی بیشتری بر روی مطالب بگذارند و همین موضوع باعث پیشرفت آن‌ها شده بود. پس همیشه شرایط بد، تأثیر بد نخواهد گذاشت. بلکه اگر ما به آن شرایط آگاه باشیم و تلاش بیشتری انجام دهیم حتماً تلاش ما نتیجه خوبی خواهد داشت. از این به بعد کتاب با فونت مناسب خود را بخريد. اما اگر نتوانستید کتاب موردنظر خود را بیابید نگران نباشید. تنها کافی است به شرایط خود آگاهی داشته باشید. سعی کنید مدت مطالعه خود را به زمان‌های کوتاه‌تر تقسیم کنید تا از خستگی بیش‌ازحد جلوگیری کنید. به خود قول دهید که کتاب را تا انتها مطالعه خواهید کرد و فقط کمی بیشتر برای خواندن آن تلاش می‌کنید.



یادگیری در عمق ۴متری

فصل سوم: مهارت یادآوری مطالب

چرا فراموش می‌کنیم؟

پس از یادگیری موضوعی دلایل متفاوتی برای فراموشی وجود دارد یکی از مهم‌ترین دلایل فراموشی عدم تکرار کافی موضوع موردنظر است. اطلاعات دریافتی به اندازه کافی تکرار نشده تا پس از گذشت زمان بازایی آن با مشکل انجام نگیرد. ما موضوعات را فراموش می‌کنیم زیرا در هنگام برخورد با آن در شرایط مناسبی نبوده‌ایم و ذهنمان را برای دریافت درست اطلاعات آماده نکرده بودیم. هنگامی که دوستانمان از ما تقاضای کمک می‌کند و ما آن را فراموش می‌کنیم به این علت است که به گفته‌اش به درستی توجه نکرده‌ایم. ممکن است با خود بگویید چنین چیزی ممکن نیست و من به گفته دوستانم توجه کافی داشتم ولی اگر در آن لحظه شرایط روحی مناسبی نداشته باشید با تمام توجه ای که به دوستان داشتاید اطلاعات در مغز شما به درستی پردازش نشده است و به همین جهت بعد از گذشت مدت زمانی از ذهن شما پاک می‌گردد. یکی از دوستانم با مشکلی مواجه بود، او پس از آشنایی با افراد جدید اسامی آن‌ها را از یاد می‌برد. برای مثال دفعه بعد که با او ملاقات می‌کرد هرچه تلاش می‌کرد تا نام آن شخص را به یاد آورد چیزی به ذهنش نمی‌رسید. با مرور زمان او به خود می‌گفت من توانایی به یاد سپردن نام افراد را ندارم و حافظه من در این جور مواقع به خوبی کار نمی‌کند. به او گفتم که از این به بعد وقتی با هرکسی ملاقات می‌کند فقط و فقط به او توجه کند و به مشکلات و نگران‌های خود بی‌تفاوت باشد. به فرد نگاه کند و هم‌زمان نام او را در ذهن خود زمزمه کند. نتیجه حیرت‌انگیز بود او نام هیچ کس را دیگر فراموش نمی‌کرد. همان‌طور که گفته شد اضافه کردن پارامتر توجه باعث برطرف شدن مشکلات بسیاری می‌شود. واقعیت



یادگیری در عمق ۴متری

این است که حافظه ما مشکلی ندارد. این ما هستیم که از قدرت ذهن و حافظه مان به درستی استفاده نمی کنیم.

چگونه به یاد می آوریم؟

هنگامی که ما در حال یادگیری هستیم اطلاعات در مغز ما ذخیره می شوند. اگر اطلاعات به درستی ذخیره شوند بازیابی آن ها و یا به یادآوری اطلاعات آسان خواهد بود. شما خاطرات خوب را فراموش نمی کنید و هرگاه به آن فکر کنید آن ها را به خوبی به یاد می آورید. چرا؟

چرا وقتی کتابی را مطالعه می کنید اطلاعات آن را همانند خاطرات خوبتان به یاد نمی آورید؟ پاسخ بسیار واضح است. ما به خاطرات خوب علاقه داریم. هنگام تجربه کردن آن ها احساس بسیار خوبی داشتیم پس خاطرات به خوبی در ذهن ما ثبت شدند. اگر می خواهید به راحتی اطلاعات را بازیابی کنید، به آن ها توجه کنید و در برخورد با آن ها احساس خوبی داشته باشید. اگر از روی اجبار مطالعه می کنید، به زودی اطلاعات از بین خواهند رفت.

چرا بعضی موضوعات را به یاد می آوریم و بعضی را به کلی فراموش

می کنیم؟

پارامترهای بسیاری در به یاد آوردن دخیل هستند. ما معمولاً موضوعات احساسی را بهتر به یاد می آوریم. هر موقع در وضعیت روحی مناسبی هستیم بهتر یاد می گیریم و به بهتر به یاد می آوریم. پس برای یادگیری بهتر، احساس خوبی داشته باشید. اگر می خواهید کتاب بخوانید و سرتان درد است بدانید که



یادگیری در عمق ۴متری

یادگیری شما پایین تر است. در اینجا منظورم این نیست که حتماً باید در بهترین شرایط بود و سپس شروع به مطالعه کرد. خیر اصلاً چنین چیزی مدنظر نیست. ولی در ابتدا باید بپذیرید که سرتان درد است و با شرایط معمولی مواجه نیستید. پس از آگاهی از این موضوع با انرژی بیشتری شروع به مطالعه کنید تا وضعیت جسمی تان بر کیفیت یادگیری شما تأثیر نگذارد.

اطلاعات چگونه در حافظه قرار می گیرند؟

هنگامی که در مورد حافظه صحبت می کنیم ممکن است در نگاه اول به یاد منبعی بیافتیم که تمام خاطرات ما در آن ذخیره می شود و ما هر وقت به آن خاطرت نیاز داشتیم به راحتی آن را از منبعش که همان حافظه ماست، فراخوانی می کنیم. اما با نگاهی دقیق تر درمی یابیم که ما به همه خاطرات و اطلاعاتی که در طی زندگی تجربه کرده ایم و یا آموخته ایم دسترسی نداریم. برای مثال من خاطرات اولین روزی را که به محیط کار جدیدم رفتم، با تمام جزئیات و احساسات آن روزبه یاد می آورم ولی شماره تلفن فروشگاه را که دیروز با آن تماس گرفتم به یاد نمی آورم. هنگامی که ما در حال یادگیری هستیم اطلاعات در مغز ما ذخیره می شوند ولی واقعیت این است که اطلاعات به همان شکلی که ما در حال تجربه کردن آن هستیم ذخیره نمی گردد. در ابتدا این اطلاعات به تکه های متفاوتی تقسیم می شود و هر تکه در یک قسمت از مغز ما ذخیره می شود. به بیان دیگر اطلاعات در ابتدا رمزگذاری می شوند و سپس هر کدام از آن ها در یک قسمت از مغز ما ذخیره می شود. گاهی این رمزگذاری به صورت ناخودآگاه و ناآگاهانه انجام می گیرد؛ در نتیجه به راحتی قابل بازیابی هستند که به آن رمزگذاری از نوع خودکار گفته می شود. گاهی رمزگذاری نیازمند تلاش است و آگاهانه انجام می گیرد و برای بازیابی اطلاعات نیاز به



یادگیری در عمق ۴متری

تلاش و کوشش است. حال سؤال این است که اگر اطلاعات به تکه‌های متفاوتی تقسیم می‌شود پس ما چگونه آن‌ها را به یاد می‌آوریم و از مغز ما فراخوانی می‌شوند؟

هرچه اطلاعات در لحظه‌های اولیه یادگیری با قدرت بیشتری رمزگذاری شوند به یادآوردن آن‌ها راحت‌تر خواهد بود. بازیابی اطلاعات از همان جایی در مغز انجام می‌گیرد که اطلاعات در لحظه اولیه یادگیری در آن ذخیره شده است. پس هرچه این اطلاعات بهتر درک شده باشند راحت‌تر قابل بازیابی هستند. دانستن جزئیات بیشتر در رابطه با یک موضوع باعث می‌شود شما آن را بیشتر درک کنید و در نتیجه آن را بهتر و قوی‌تر به یادآورید. شاید با خود فکر کنید که جزئیات باعث سخت‌تر شدن موضوع می‌شود و بازیابی آن برایتان سخت‌تر می‌گردد. اما این چنین نیست. جزئیات بیشتر به معنای رمزگذاری بهتر و در نتیجه شکل‌گیری خاطره‌ای قوی‌تر است.

هنگامی که با شخصی آشنا می‌شوید اگر فقط نامش را به شما بگویند ممکن است دفعه بعد که او را می‌بینید نامش را به خاطر نیاورید. اما همین شخص اگر چند دقیقه‌ای را با شما در مورد موضوعی صحبت کند شما در آینده بهتر او را به خاطر خواهید آورد. زیرا جزئیات بیشتری از او می‌دانید. پس اگر شما جز آن دسته از افراد هستید که به سختی نام دیگران را به یاد می‌آورید به شما پیشنهاد می‌کنم روش زیر را امتحان کنید. هنگام دیدار با فرد جدید به او توجه کنید. به صورت او نگاه کنید و سعی کنید تصویری از او در ذهن خود ایجاد کنید. نامش را از او بپرسید و سپس خودتان نیز نامش را تکرار کنید تا بهتر در حافظه‌تان بماند. هنگام ترک او تصویر او را در ذهن خود به یادآورید و نامش را برای خود تکرار کنید. اگرچه این روش بسیار ساده‌ای است اما تأثیر فوق‌العاده مفیدی خواهد گذاشت.



یادگیری در عمق ۴متری

تحقیقات نشان داده است که موقعیت اولیه نیز در بازیابی اطلاعات تأثیرگذار است. اگر شما در باشگاه ورزشی با فردی آشنا شوید، خاطرات مربوط به او را هنگامی که در باشگاه هستید بهتر و قوی‌تر به یاد می‌آورید. از این رو اگر قرار است در یک جلسه کاری سخنرانی کنید در مکانی همانند مکان ارائه‌تان به تمرین سخنرانی‌تان پردازید. این کار باعث می‌شود مطالب به‌خوبی از حافظه بازخوانی شوند و ارائه بهتری خواهید داشت. همچنین استفاده از این قانون، موجب می‌شود بتوانید به راحتی استرس خود را کنترل کنید.

برای اینکه بعداً در به یادآوری اطلاعات دچار مشکل نشوید لحظات اولیه یادگیری بسیار مهم هستند. هرچه دستگیره‌های بیشتری بر روی اطلاعات خود نصب کنید، در آینده می‌توانید با استفاده از آن دستگیره‌ها اطلاعات خود را بهتر بازیابی کنید. برای مثال هنگامی که کتابی را مطالعه می‌کنید، مطمئن شوید که آن را به درستی درک کرده‌اید. مثال‌های متنوعی برای خود استفاده کنید تا یادگیری شما بهتر و عمیق‌تر شود. همچنین تکرار در طی چندین روز روند یادگیری را بهبود می‌بخشد و خاطرات با جزئیات بیشتری قابل‌دستیابی هستند. پس در پایان پیشنهاد می‌کنم که به صورت پیوسته به تکرار مطالب پردازید. از تجربیات خود و مثال‌های متفاوت برای درک بهتر موضوع کمک بگیرید. همچنین از دستگیره‌هایی که در آینده یادآوری اطلاعات را برای شما آسان سازند بسیار زیاد استفاده کنید.



یادگیری در عمق ۴متری

آیا کسی که موضوعی را یاد نمی‌گیرد استعداد کمتری دارد و یا کمتر

تلاش می‌کند؟

اگر موضوعی را یاد نمی‌گیرید نگران نباشید. شما استعداد کمتری ندارید فقط شما روش‌های مطالعه درست و یادگیری را فراموش کرده‌اید. با کمی تلاش می‌توانید موضوعات را به آسانی فرا بگیرید و آن‌ها را به آسانی به یاد آورید. در این کتاب ما روش‌های یادگیری بهتر و مؤثرتر را به شما نشان خواهیم داد. اگر فقط یکی از تکنیک‌های گفته شده را به کار ببرید تأثیر شگفت‌انگیز آن را در زندگی خود خواهید دید.

چرا پس از شرکت در یک سمینار مطالب آن را به یاد نمی‌آورید؟

اکثر ما هنگامی که در یک مراسم، سمینار و یا کلاس درس شرکت می‌کنیم مطلب را به خوبی متوجه می‌شویم و حس می‌کنیم که چه مقدار اطلاعات جدید به دست آورده‌ایم و می‌توانیم در زندگی خود از آن‌ها استفاده کنیم؛ اما پس از گذشت چند روز وقتی به روز سمینار فکر می‌کنیم ظاهراً اطلاعات از ذهنمان پاک شده و یا آن‌گونه که روز اول فکر می‌کردیم نمی‌توانیم از اطلاعات به دست آورده استفاده کنیم. علت این است که ما مطالب را به درستی یاد گرفته بودیم ولی عدم تکرار کافی باعث شده که اطلاعات از بین بروند. برای جلوگیری از این اتفاق باید تکرار کافی صورت گیرد. یکی از راهکارهایی که در اینجا پیشنهاد می‌گردد این است که همیشه از جلسه یادداشت‌برداری کنید. سعی کنید یادداشت‌ها را با توجه به آنچه از جلسه درک کرده‌اید بنویسید. همانند حرف‌های سخنران را یادداشت نکنید بلکه درک خود از موضوع را بنویسید. پس از پایان جلسه آن را مرور کنید. فرض کنید می‌خواهید برای کسی آن مطالب را توضیح دهید. مطالب را برای خود و با صدای بلند توضیح دهید. حس کنید کسی روبه‌روی



یادگیری در عمق ۴متری

شماست که نیازمند اطلاعات شماست و شما باید به گونه‌ای مطالب را توضیح دهید که او متوجه شود. این کار را چندین بار تکرار کنید. همچنین می‌توانید با گوشی موبایل خود، صدای خود را ضبط کنید سپس به آن گوش دهید و فکر کنید چگونه می‌توانستید بهتر صحبت کنید. می‌توانید چند روز بعد نیز این کار را انجام دهید. همچنین می‌توانید نقشه ذهنی آن را برای خود بکشید و چند روز یکبار آن را مرور کنید. پس از گذشت زمان اطلاعات درون ذهن شما ماندگار می‌شود و شما راحت‌تر از گذشته می‌توانید آن‌ها را به یادآورید. شاید در ابتدا فکر کنید که چنین کاری خیلی سخت است و حوصله انجام آن را نداشته باشید. این کار شاید در ابتدا کمی سخت به نظر بیاید ولی اگر در انجام این کار استمرار ورزید نتایج فوق‌العاده آن شما را متعجب خواهد کرد. پس از اینکه در این کار ماهر شدید دیگر نیاز به تلاش زیادی برای انجام مراحل گفته شده ندارید. پس از شرکت در هر سمینار مهمی، به صورت خودکار چنین عملکردی خواهید داشت و به مرور و باگذشت زمان از اینکه چه مقدار اطلاعات جدید را به یاد می‌آورید هیجان زده خواهید شد.



یادگیری در عمق ۴متری

فصل چهارم: تکنیک‌های مغز برتر

تأثیر علاقه در به خاطر سپاری مطالب

همیشه هنگامی که صحبت از علاقه می‌شود ناخودآگاه ذهن من به سمت درس ادبیات می‌رود. من در دوران مدرسه هیچ‌گاه رابطه خوبی با درس ادبیات برقرار نمی‌کردم. کلاس‌های ادبیات بسیار خشک و خسته‌کننده بود و لحظه‌شماری من برای اتمام کلاس همیشگی بود. دوم راهنمایی بودم که برای همیشه عقیده‌ام نسبت به کلاس ادبیات تغییر کرد و من به صورتی ناباورانه به این کلاس و درس علاقه‌مند شدم. در مسابقات مشاعره شرکت می‌کردم و برای آن بسیار هیجان‌زده بودم. شاید تصورش برایتان سخت باشد که تمام این اتفاقات به خاطر رفتار معلم آن درس بود. یکی از بهترین معلم‌هایی که هیچ‌گاه او را فراموش نمی‌کنم. او به شیوه‌ای ادبیات را درس می‌داد که من و بسیاری دیگر از دوستانم به این درس علاقه‌مند شدیم. در کلاس‌های او از درس خشک ادبیات خبری نبود. وقتی به او و رفتارش در کلاس درس فکر می‌کنم می‌بینم که او در کار خود بسیار حرفه‌ای عمل می‌کرده است. همه می‌دانیم که برای یادگیری بهتر وجود علاقه بسیار مهم است. زیرا ما معمولاً به موضوعاتی توجه می‌کنیم که به آن‌ها علاقه داریم. وقتی انسان به موضوعی علاقه نداشته باشد، توجه کمتری به موضوعات دارد و در نتیجه یادگیری ضعیف‌تر و کم‌رنگ‌تری نسبت به موضوع دارد. گفتیم که علاقه موجب جلب توجه و در نتیجه یادگیری بهتر می‌شود. اما سؤالی که در اینجا مطرح می‌شود این است که آیا با جلب توجه می‌توان علاقه ایجاد کرد؟ بله چنین کاری ممکن است. دقیقاً همانند روشی که معلم ادبیات من در پیش گرفته بود. او با جلب توجه، ما را به درس ادبیات علاقه‌مند ساخت. اوایل کلاس، درس او برای ما جالب بود. تمام مطالب را در کلاس



یادگیری در عمق ۴متری

می‌آموختیم و دیگر در منزل وقتی برای آن قرار نمی‌دادیم. خستگی در کلاس معنا نداشت. آن قدر درس‌ها را با هیجان و جذاب بیان می‌نمود که حس کلاس درس نداشت. در حین درس با تعریف داستان‌های طنز، توجه همه را به درس جلب می‌کرد. روش او آن قدر برای ما جدید و جالب بود که ما در ابتدا توجهمان به آن جلب شد؛ اما پس از گذشت مدتی به آن درس علاقه‌مند شدیم و پیشرفت چشمگیری در آن درس به‌دست آمد. پس ما نیز می‌توانیم به روش‌های گوناگون برای خود علاقه ایجاد کنیم. شاید اگر تاکنون یک سری از کتاب‌هایتان را مطالعه نکرده‌اید و حس می‌کنید که به آن‌ها علاقه ندارید بهتر است سعی کنید بیشتر به آن‌ها توجه نشان دهید. از آنجاکه یکی از راه‌های یادگیری بهتر ایجاد علاقه به موضوع است باید خود را به موضوع علاقه‌مند کنیم. علاقه‌مندی با روش‌های گوناگون می‌تواند صورت گیرد. برای مثال پاداشی برای خود قرار دهیم که پس از خواندن کتاب مدنظر و یا انجام کاری که به آن علاقه نداریم آن را اجرا کنیم. می‌توانیم به سینما برویم، بستنی بخوریم و یا هر پاداشی که برای خود مناسب می‌بینید. اگر در حال آموزش دادن به کسی هستید و می‌خواهید او را به موضوع علاقه‌مند کنید باید احساسات وی را درگیر مسئله کنید. به‌گونه‌ای به او آموزش دهید که نظرش را جلب کنید. برای مثال در حین کلاس داستان تعریف کنید و یا چنددقیقه‌ای را به تعریف داستان‌های خنده‌دار بگذرانید. کاری کنید که پس از اتمام کلاس احساس بهتری داشته باشند. مغز ما به موضوعات احساسی توجه بیشتری نشان می‌دهد و با جلب توجه علاقه نیز ایجاد می‌شود.

آیا خواب در یادگیری مطالب تأثیری دارد؟

در دوران دانشجویی ترجیح می‌دادم امتحان‌هایم صبح برگزار شوند. همیشه احساس راحتی‌تری با امتحان‌های صبح داشتم و معمولاً مطالب را بهتر به یاد می‌آوردم. بعدها فهمیدم که احساسم درست بوده



یادگیری در عمق ۴متری

است و خواب در یادگیری مطالب تأثیر بسیاری دارد. در نتیجه طبیعی بود که امتحان‌های صبح بهتر برگزار می‌شد. تحقیقات نشان داده که خواب در یادگیری نقش بسزایی دارد و درصد بالایی از یادگیری ما در خواب انجام می‌شود. هنگامی که ما در خواب هستیم مغز ما به هیچ‌عنوان در حال استراحت نیست بلکه در حال رسیدگی به پرونده‌هایی است که از شب قبل در ذهن ما بازمانده‌است. این عقیده که هنگام خواب مغز ما در حال استراحت است واقعیت ندارد و فقط مغز زمانی که انرژی مصرفی‌اش از زمانی که بیدار است کمتر شود در حال استراحت است. این زمانی است که در عمیق‌ترین قسمت خواب به سر می‌بریم و کلاً ۲۰ درصد از چرخه خواب را شامل می‌شود. در نتیجه این اعتقاد که با خوابیدن مغز استراحت می‌کند کاملاً اشتباه است. اما نکته‌ای که بسیار جالب این است که خواب درست و منظم موجب بهبود یادگیری می‌شود. اگر نیازمند تصمیم‌گیری در مورد مسئله‌ای هستید شب به آن فکر کنید و صبح تصمیم نهایی را بگیرید. روند خواب به شما در تصمیم‌گیری بهتر کمک خواهد کرد. همچنین چرت نیم‌روزی تأثیر بسزایی در افزایش عملکرد شما دارد. کمبود خواب به یادگیری شما و حافظه فعال شما آسیب می‌رساند. پس پیشنهاد می‌کنیم که خوب بخوابید تا خوب فکر کنید، بهتر یاد بگیرید و کارایی شما افزایش یابد.

قدرت اکتشاف بر یادگیری

دنیای بچه‌ها بسیار متفاوت با دنیای بزرگ‌ترهاست. بچه‌ها کنجکاو به این دنیا می‌آیند. مثل این است که آن‌ها برای کشف و اکتشاف مسائل و موارد گوناگون به این دنیا آمده‌اند. آن‌ها با تعجب به زمین، آسمان، گل، درخت و تمام اشیاء دورشان نگاه می‌کنند. همه بچه‌های کوچک دوست دارند مانند پدر و یا مادرشان غذا درست کنند، رانندگی کنند، با دنیای بزرگ‌تر آشنا شوند و به صورت کلی بچه‌ها علاقه شدید به تجربه



یادگیری در عمق ۴متری

کردن و یادگیری دارند. همه ما با این حس پا به این دنیا گذاشته‌ایم. حس کنجکاوی و یادگیری! همه ما عاشق تجربه کردن و یادگیری بیشتر و بیشتر بودیم. اما آن حس کنجکاوی چه شد؟ چرا دیگر ما انسان‌ها برای هیچ چیزی کنجکاو نیستیم؟ چرا کاری را شروع می‌کنیم و پس از مدتی از انجام آن خسته می‌شویم و آن را رها می‌کنیم؟ هنگامی که بچه‌ها وارد دنیای بزرگ‌ترها می‌شوند کم‌کم همه چیز تغییر می‌کند. بچه‌ها با ورود به مدرسه به زودی یاد می‌گیرند که آنچه ارزشمند است نمره بالاتر است. آن‌ها یاد می‌گیرند که اگرچه کنجکاوی‌شان خوب است اما باید نمره بیست بگیرند و این به یادگیری آن‌چنان وابسته نیست. در نتیجه تمام تلاش‌ها از کنجکاوی و یادگیری به سمت نمره و رقابت پیش خواهد رفت و این شروعی برای کم‌رنگ شدن قدرت کنجکاوی و یادگیری انسان‌هاست. حس کنجکاوی انسان به این آسانی از بین نمی‌رود؛ بلکه ممکن است برای مدتی خاموش گردد. بنابراین اگرچه ممکن است روشن کردن این حس کنجکاوی مشکل به نظر برسد اما با کمی سعی و تلاش امکان‌پذیر است. از همین امروز با حس کنجکاوی به محیط و اطرافتان نگاه کنید. نگاه خود را تغییر دهید. سعی کنید هرچه می‌خوانید و می‌آموزید را به گونه‌ای در زندگی خود پیاده‌سازی کنید. صبح هنگامی که از خانه بیرون می‌روید به طبیعت نگاه کنید. با حس کنجکاوی بیشتری اطراف را نگاه کنید. به افرادی که با آن‌ها آشنا می‌شوید بیشتر توجه کنید. بیایید حس کنجکاوی خود را روشن نگاه داریم و با همین حس بهتر و بیشتر بیاموزیم. بیایید همانند کودک تازه متولدشده شروع به یادگیری دنیای خود کنیم. دنیای خود را با حس زیبای کنجکاوی زیبا کنید.

تأثیر ورزش بر یادگیری

ورزش موجب سلامت ذهن و مغز می‌گردد. قدرت تمرکز را افزایش می‌دهد و یادگیری را بهبود می‌بخشد. تحقیقات نشان داده دانش‌آموزانی که در مدرسه روزانه به انجام فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند سطح



یادگیری در عمق ۴متری

درسی و یادگیری آن‌ها رشد قابل توجهی پیدا کرده است. اما پس از مدتی اگر این دانش آموزان به فعالیت‌های ورزشی خود نپردازند یادگیری آن‌ها به سطح قبل برگشته و نمره‌های آن‌ها به سطح قبل از ورزش برمی‌گردد. در نتیجه ورزش بر یادگیری تأثیر بسزایی دارد

ورزش موجب بهبود مهارت‌های فکری می‌شود، خلاقیت را افزایش می‌دهد و نشاط و شادابی را که از اصول اولیه مغز برتر هستند برای ما به ارمغان خواهد آورد. علاوه بر تأثیرات ورزش بر سلامتی که همه به اهمیت آن آگاه هستند ورزش باعث می‌شود که بتوانیم فکر خود را کنترل و مدیریت کنیم. افکار بیهوده که عامل اصلی شک و تردید در زندگی ما هستند ما ورزش کردن از بین می‌رود. ورزش یادگیری را افزایش می‌دهد، قدرت تفکر و استدلال را بهبود می‌بخشد، تمرکز را افزایش می‌دهد و توجه را به سمت مسائل مهم زندگی جلب می‌کند. همچنین می‌تواند بسیاری از اضطراب‌ها و استرس‌های روزانه را از میان بردارد

ورزش موجب خون‌رسانی به مغز می‌شود که خون‌رسانی بیشتر دسترسی مغز به غذا و اکسیژن را افزایش می‌دهد و مواد زائد را دفع می‌کند. همچنین باعث شکل‌دهی سلول‌های عصبی جدید در مغز می‌شود و سلول‌های عصبی را باهم در ارتباط می‌سازد که این کار موجب جوان‌تر و سالم‌تر ماندن مغز می‌شود. در نتیجه از آنجاکه ما در دورانی زندگی می‌کنیم که استرس و اضطراب فشار زیادی بر جسم و روح ما وارد می‌سازد و کم‌کم مغز ما رو به تحلیل می‌رود پس با انجام ورزش به صورت پایدار و همیشگی می‌توان قدرت یادگیری را افزایش داد و از تأثیرات بی‌نهایت مفید ورزش بهره برد.



یادگیری در عمق ۴متری

چه میزان ورزش برای بهبود یادگیری لازم است؟

انجام ورزش‌های هوازی دو یا سه بار در هفته بسیار مفید است اما ورزش به مقدار کمتر هم می‌تواند تأثیرگذار باشد. برای شروع باید سعی کنید تحرک خود را به هر صورتی که شده افزایش دهید. برای مثال در محیط کار به مدت طولانی پشت میز کار خود ننشینید. ورزش در محل کار به مقدار کم مفید است. هرازگاهی از پشت میزتان بلند شوید، قدم بزنید، چند نرمش انجام دهید و دوباره به کارتان بازگردید. اگر همیشه بعد از خوردن غذا سریع می‌خوابید روش خود را تغییر دهید و پس از صرف غذا حدود ۱۰ دقیقه به انجام فعالیت‌هایی سبک مانند مرتب کردن میز غذا خود را مشغول کنید. ورزش حتی در مقدار کم هم باعث بهبود فعالیت‌های مغزی می‌شود. در حین درس خواندن و مطالعه مدت‌زمان زیادی را ننشینید بلکه پس از هر یک یا دو ساعت مطالعه ۱۰ دقیقه ورزش کنید به‌زودی متوجه خواهید شد که قدرت یادگیری و تمرکزتان افزایش یافته و مطالب را بهتر درک می‌کنید. از آنجاکه نشاط شما افزایش می‌یابد و خون‌رسانی به مغزتان بهتر انجام می‌شود بازیابی اطلاعات هم با قدرت بیشتری انجام می‌شود و در نتیجه بازدهی شما افزایش می‌یابد.

چرا دو نفر یک موضوع یکسان را به یک شیوه یاد نمی‌گیرند؟

تابه حال برایتان پیش آمده که فیلمی را با دوستان نگاه کنید و در پایان برداشت‌های متفاوتی از آن فیلم داشته باشید؟ دوستی داشتم که همیشه از رفتار همسرش شکایت می‌کرد. او می‌گفت همسرم هیچ‌گاه مانند من فکر نمی‌کند. اگر کتابی را باهم بخوانیم آنچه را از کتاب می‌آموزیم کاملاً باهم تفاوت دارد. او می‌گفت باوجود شرکت در دوره‌های آموزشی متفاوت برای بهبود زندگی‌مان اما همچنان در زندگی با همسرش دچار مشکل می‌شود و درواقع مطالب بیان شده در دوره تأثیری بر همسرش ندارد. او این



یادگیری در عمق ۴متری

مشکلات را دلیلی بر عدم تفاهم با همسرش در نظر می‌گرفت. واقعیت این است که این نه تنها مشکل نیست بلکه از قوانین مغز ما به وجود می‌آید. سیم‌کشی هر مغز متفاوت از مغز یک نفر دیگر است. درواقع هیچ دو مغزی اطلاعات را به یک شکل ذخیره نمی‌کند. برداشتی که من پس از دیدن یک فیلم دارم کاملاً با برداشت دوستم متفاوت است. هنگام دیدن یک فیلم ممکن است خاطراتی از حافظه من بازخوانی شود و دوستم هرگز چنین موردی را تجربه نکند در نتیجه آنچه من از فیلم برداشت می‌کنم کاملاً با برداشت او تفاوت دارد. هدف هرکس از مطالعه یا دیدن یک دوره آموزشی متفاوت است پس بسیار طبیعی است که موضوعات را به یک شکل یاد نمی‌گیریم. اگر بپذیریم که برداشتهای متفاوت از یک کتاب یا دوره امکان‌پذیر است پس چگونه می‌توان مطمئن شد که آنچه را که مطالعه می‌کنیم به درستی آموخته‌ایم؟

جان مدینا محقق و زیست‌شناس مولکولی در کتاب قوانین مغز به خوبی به این نکته اشاره کرده است. او ضمن تأیید این نکته که سیم‌کشی مغز هیچ دو انسانی مشابه هم نیست و هیچ دوفری یک موضوع را همانند هم یاد نمی‌گیرند، بیان می‌کند که برای یادگیری بهتر باید آموزش‌ها متناسب با هر فرد و نیازهای او طراحی شده باشد. اگر به این موضوع آگاهی داشته باشید که هیچ دو مغزی همانند هم اطلاعات را ذخیره نمی‌کند دیگر هرگز از اینکه دوست و یا همسران همانند شما به یک موضوع نگاه نمی‌کند ناراحت نخواهید شد. دوستم با اینکه می‌دانست همسرش تلاشش را برای بهبود زندگی‌شان انجام می‌دهد اما نمی‌دانست که چرا همچنان در زندگی مشترکشان گرفتار مشکلاتی هستند. به او گفتم که شرکت در دوره‌های آموزشی جهت بهبود زندگی‌شان کاری بسیار ارزنده است ولی از آنجاکه آن‌ها اهداف متفاوتی از شرکت در دوره داشتند به نتیجه موردنظرشان نمی‌رسیدند. به بیان دیگر او و همسرش قبل از شرکت در دوره باید خواسته‌ها و نیازهایشان از دوره را مشخص می‌کردند. آن‌ها باید مشکلات زندگی‌شان را مشخص



یادگیری در عمق ۴متری

می کردند و توقعشان از شرکت در دوره و آنچه باید پس از شرکت در دوره در زندگی آن ها پیش می آمد را برای خود تعیین می کردند. واقعیت این بود که هر دو برای بهبود زندگی شان تلاش می کردند ولی تلاش هایشان هم سو و هم راستا هم نبود. پس از اینکه آن ها اهداف خود از شرکت در دوره را با همدیگر مشخص کردند، هم به مرور کیفیت زندگی شان تغییر کرد و هم آموخته هایشان کاربردی و قابل استفاده شد.

بنا بر آنچه گفته شد نمی توانید از دو فرزندتان توقع داشته باشید که یک دوره را همانند هم بیاموزند. هیچ گاه چنین چیزی را از آن ها نخواهید. اما می توانید اهدافشان را برایشان تعیین کنید. به آن ها بگویید که برای مثال پس از اتمام کلاس نقاشی منتظر نقاشی های زیبای آن ها هستید. این کار موجب هدفمند شدن آن ها می گردد و آن ها تمام تلاششان را برای یادگیری بهتر انجام می دهند. در پایان مواظب باشید که هیچ گاه آن ها را باهم مقایسه نکنید. آن ها تمام تلاششان را انجام داده اند اما هیچ دو مغزی یک موضوع را به یک شکل واحد یاد نمی گیرد.

سخن پایانی

همراهان عزیز، بسیار خوشحالم که تا پایان این کتاب با من همراه بودید. به شما تبریک می گویم که برای یادگیری هرچه بیشتر تلاش می کنید. خواهشمندم نظرات و پیشنهادات خود را برای من ارسال کنید. شما می توانید با مراجعه به سایت www.sara-hamidi.com در دوره رایگان سایت ما نیز شرکت کنید. این دوره شامل پنج فایل صوتی است که راهکارهایی جهت افزایش تمرکز در محیط کار، خانه و یا تحصیل



یادگیری در عمق ۴متری

ارائه می‌دهد. همچنین با مراجعه به سایت می‌توانید از مقالات رایگان در حوزه مهارت‌های ذهنی مورد نیاز در زندگی استفاده کنید.

سارا حمیدی

برای کسب اطلاعات بیشتر با ما همراه شوید.

سایت: www.sara-hamidi.com

اینستاگرام: @sarahamidi.mind

ایمیل: sara_hamidi68@yahoo.com

