

## روش های شگفت انگیز برای یادگیری

چگونگی یادگیری ارائه نمی دهد به عبارت ساده تر می توان آن را بر اساس زمان مورد انتظار هر فرد برای یادگیری تنظیم نمود. همچنین دارای قالب و دستورالعمل دقیقی برای چگونگی یادگیری نیست و به همین دلیل برای تمام دروس و یادگیرندگان مختلف قابل استفاده است.

برای استفاده موثرتر از این روش به یاد داشته باشید که آزمون های پشت سر هم تاثیر گذاری اندکی در یادگیری موثر دارد و بهتر است آزمون های ترمینی با فاصله زمانی مناسبی از هم اجرا شود.

### تقرین توزیع شده (چند بخشی)

تقرین توزیع شده روش تقسیم مطالعه بر اساس فاصله های زمانی به جای خواندن یک جای تمام مطالب در یک بازه زمانی بزرگ است. به همین دلیل آزمون های کلی نیز تاثیر زیادی در یادگیری ندارند و آزمون های کوتاه و با فاصله زمانی بهتر نتیجه می دهد؛ پژوهش ها به طور مکرر نشان می دهند که تقرین توزیع شده برای یادگیری و یادآوری مطالب مناسب تر است. دلیل کارآمدی روش تقرین توزیع شده این است که ذهن ما مجبور است در حال مطالعه هر بخش به طور همزمان هم روی همان مطلب متمرکز باشد و هم به مطالبی که در بخش های مطالعاتی قبلی خوانده برگردد، به عبارت ساده تر ذهن در حال رفت و برگشت و مرتبط ساختن مطالب قبل با مطلب جدید است. پس راز تاثیر گذاری این روش روشن شد، با فاصله خواندن و چند بخش کردن یک مطلب یادآوری آنچه که خواننده آید را تضمین می کند.

### توصیه هایی برای تقرین توزیع شده

پژوهش ها نشان می دهد که بهترین فاصله زمانی برای یادگیری هر درس ۳۰ روز است اما متأسفانه در زمان آموزش چنین فرصت ایده آلی برای یادگیری به ما داده نمی شود! حداکثر زمان کل یک نیم سال تحصیلی ۴ ماه است که در طول آن ۲ تا ۴ آزمون بزرگ برگزار می شود و در بین آن نیز آزمون های کوتاه و تکالیف خانگی خواهید داشت. بنابراین بهترین فاصله زمانی برای مطالعه مجدد مطالب ۲۴ ساعت است که در نتیجه آن می توانید امتحان خوبی هم بدهید. به طور خلاصه در اولین روز های یادگیری باید برای یادگیری مطالب تان فاصله های زمانی ۲۴ ساعته برای مرور و تقرین قرار دهید. بعد از ۴ بار مرور و تقرین (که هر بار مرور باید ۲۴ ساعت بعد از مرور قبلی باشد)، فصل هایی که مرور کرده اید می تواند در فاصله ها زمانی طولانی تر مرور شوند و تقرین هایتان نیاز کمتری به مرور جزئیات خواهد داشت. در حقیقت یک ماه بعد از ۴ مرور اول تان بهترین و عمیق ترین یادگیری اتفاق می افتد.

**فرمول جادویی:** اگر تقرین توزیع شده و آزمون های تقرینی را با هم انجام دهید نمرات امتحانی تان با سرعت موشک سعود می کند. پس توصیه می شود برای رسیدن به حداکثر فراگیری تقرین توزیع شده را با آزمون های تقرینی ترکیب کنید تا بهترین عملکرد را در آزمون های تان داشته باشید.

مدرسه محل یادگیری است اما یکی از چیزهایی که افراد واقعا در مدرسه یاد نمی گیرند چگونگی یادگیری است. به ما به حفظ کردن را آموزش داده اند و گفته اند برای آزمون های رسمی باید مطالب را یاد بگیریم. به نظر می رسد این روش هایی که به ما یاد داده اند زیاد موثر نیست! در یک پژوهش فراتحلیل که چند سال پیش منتشر شد ده روش مطالعه محبوب و پر استفاده مورد بررسی قرار گرفت و میزان تاثیر گذاری واقعی آنها درجه بندی شدند. این روش ها به لحاظ موثر بودن در فراگیری مطالب درسی به سه دسته ضعیف، متوسط و قوی تقسیم شدند. در کمال تعجب های لایت کردن، علامت گذاری، خط کشیدن زیر مطالب خلاصه نویسی و چند بار خوانی که جزء محبوب ترین روش های مطالعه در مدارس بود به عنوان روش های ضعیف یادگیری موثر درجه بندی شدند.

دو روش برتر در یادگیری موثر که به عنوان مفید ترین روش ها ارزیابی شدند، آزمون های تقرینی و تقرین توزیع شده (چند بخشی) بود. این روش ها برای یادگیرندگان در هر گروه سنی و با هر توانمندی سودمند بود. با استفاده از این روش ها عملکرد تحصیلی آنها در بسیاری از امتحان ها و پاسخ گویی به سوال های امتحانی مختلف، پیشرفت قابل توجهی نشان داد. خبر خوب اینکه با این روش های مطالعه یادگیری با کارآمدی بسیار انجام می شود و دانش آموز نیازی به تقرین زیاد و طولانی برای یادگیری ندارد.

### آزمون های تقرینی

حیرت انگیز نیست که روش آزمون های تقرینی به عنوان یکی از بهترین روش های نگه داری اطلاعات مورد تحسین یادگیرندگان حرفه ای قرار گرفته است. این روش بیش از صد سال پشتوانه پژوهشی به لحاظ تاثیر گذاری در یادگیری دارد.

در این روش یادگیری، لزوما نیاز به آزمون واقعی یا شرایط آزمون واقعی نداریم. شما می توانید خود را در هر زمان، هر موقعیت و با هر نوع سوالی مورد آزمون قرار دهید. می توانید در سرتان از خودتان سوال بپرسید و به آن جواب بدهید؛ می توانید با استفاده از فلش کارت اطلاعات خود را امتحان کنید. می توانید خودتان را با حل کردن مسائل بدون کمک گرفتن از یادداشت ها و کتاب تان مورد آزمون قرار دهید و حتی می توانید خودتان را در شرایط امتحان واقعی نیز تصور نموده و از خودتان امتحان بگیرید.

به دو دلیل مهم این روش کاربردی و مفید است: (۱) ما با آزمون گرفتن حافظه بلند مدت مان را (که اطلاعات را به صورت به هم پیوسته و مرتب نگهداری می کند) به صورت مداوم تحریک می کنیم، در نتیجه دسترسی به اطلاعات و نگهداری آنها آسان تر صورت می گیرد.

(۲) با آزمون گرفتن ما می توانیم با علائم و نشانه ها، میانجی های موثرتری بسازیم (میانجی ها در واقع استفاده از روش هایی مانند تصویر سازی ذهنی، کلمه کلید و سرواژه و... است که به واسطه آنها می توانیم راحت تر اطلاعات را به یاد بیاوریم).

ویژگی دیگر آزمون تقرینی افزایش توانایی سازماندهی مطالب در ذهن شماست که در نتیجه آن می توانید با سرعت و به طور کارآمد تری اطلاعات را به یاد بیاورید.

آزمون تقرینی تاثیر گذاری بسیار زیادی دارد زیرا یک تقسیم بندی کلی برای یادگیری و

