

مغزتان را شارژ کنید

می‌خواهید مغزتان گوش به فرمان شما باشد و هرچه را اراده کردید فوراً یاد بگیرد؟ پس فراموش نکنید که شما هم در قبال آن مسئولیت‌هایی دارید. موارد زیر به شما می‌گویند که چطور باید هوای مغزتان را بیشتر داشته باشید.

تفکر مثبت را سرلوحه قرار دهید

تحقیقات نشان می‌دهد که اگر افراد باور داشته باشند که هوش یک چیز ایستا و از قبل تعیین شده نیست، یادگیری بهتری خواهند داشت. پس شعار ما این است: قدرت ذهن خودتان را باور داشته باشید و بدانید با خواندن موارد زیر باهوش‌تر و خلاق‌تر خواهید شد. وقتی فکر می‌کنید باهوش‌تر می‌شوید، قطعاً بیشتر مطالعه می‌کنید و اتصالات عصبی بیشتری ایجاد می‌کنید که باعث می‌شود واقعاً شما... باهوش‌تر شوید. این اثر در تحقیقات زیادی از جمله تحقیقی که در دانشگاه استنفورد با سرپرستی کارول دوک و همکارانش انجام شده، تایید گردیده است. طبق تحقیقات دوک، داوطلبانی با طرز تفکر رشد، یعنی افرادی که در مقابل مشکلات مقاومت می‌کنند، انعطاف‌پذیری مغزی بیشتری دارند یا به عبارتی، ذهن آنها قابلیت سازگاری بالاتری دارد و در طرف مقابل آنهایی که طرز فکر ثابت دارند، یعنی خیلی زود حالت تدافعی به خود می‌گیرند یا تسلیم می‌شوند، مغزشان عملکرد شناختی کمتری دارد.

اعتماد به نفس داشته باشید

به خودتان اعتماد داشته باشید و بدانید که عملکردتان عالی خواهد بود، نه فقط به این خاطر که این امر حقیقت دارد، بلکه چون مشخص شده باور داشتن به هوش خود، باعث افزایش آن می‌شود. نگران هیچ چیزی نباشید. شما قادرید از پس هر کاری بریایید.

چیزهایی که به شما انگیزه می‌دهند را بشناسید

این سوال را از خودتان بپرسید: «چرا دارم این مهارت را یاد می‌گیرم؟» اگر اطلاعاتی به نظر افراد، کاربردی و مفید بیایند آنها را بهتر یاد می‌گیرند، بخصوص اگر معتقد باشند که می‌توانند با این اطلاعات تاثیری بر اجتماع خود بگذارند. دوره‌ی آموزشی، مهارت یا شغلی را انتخاب کنید که برایتان مهم است و شما را سر ذوق و هیجان می‌آورد.

از شکست خوردن نترسید

یک مطالعه‌ی گروهی در سنگاپور نشان داد افرادی که سعی کرده‌اند بدون هر گونه کمک یا آموزش، مسائل سخت ریاضی را حل کنند بیشتر احتمال داشته که شکست بخورند اما در طی این فرایند ایده‌های زیادی درباره‌ی ماهیت آن مسئله و راه‌حل‌های احتمالی آن به ذهن‌شان رسیده که همین به آنها کمک کرده است بعداً در مسائل مشابه عملکرد بهتری داشته باشند. این پدیده را «شکست پرثمر» می‌نامند. شکست پرثمر مشابه فرایند دلسردکننده‌ی آزمون و خطا است، با این تفاوت که خلاقیت و انعطاف‌پذیری ذهن را حفظ می‌کند.

با فرآیند نحوه رسیدن به شناخت (فراشناخت) آشنا شوید

در اکثر تحقیقات مربوط به بهبود فرایند یادگیری، توجه به **فراشناخت** یکی از مضامین اصلی است و از زمان **ارسطو** در قرن چهارم پیش از میلاد به آن پرداخته شده است. فراشناخت یعنی نه تنها بر شناخت و درک چیزها تاکید داشته باشیم، بلکه به چگونگی و روند کسب این شناخت نیز توجه کنیم. بیاموزید که از برداشت اولیه خود **فاصله بگیرید**، دانش خود را به چالش بکشید و ببینید آیا آموخته‌های جدید را واقعا درک کرده‌اید و اگر درک کرده‌اید چطور این اتفاق افتاده است. گاهی اوقات این کار خیلی ساده است مثلا فقط لازم است که وقتی زبان و اصطلاحات یک متن دشوار است، آن را سریع نخوانید و رد نشوید یا سعی کنید از آنچه می‌خوانید یادداشت بردارید. به ساده‌ترین بیان، فراشناخت عبارت است از تأمل درباره‌ی فرایند یادگیری و ایجاد اصلاحات و بهینه‌سازی بر اساس نتایج این تأملات.

ذهن خود را سرگرم نگه دارید

قبل از شروع به کار کمی تفریح کنید: یعنی خود را با بازی‌های فکری یا با زمزمه کردن آهنگ‌ها یا حتی کلمات بی‌معنی گرم و آماده کنید. این کار کمک می‌کند که راحت‌تر شوید و نسبت به یادگیری پذیرا‌تر باشید.

خود را محک بزنید

تا هفته‌ی قبل امتحان یا تکنوازی پایانو منتظر نمانید. **دائم خود را بیازمایید** یا (حتی بهتر) از یک همکلاسی یا دوست بخواهید از شما سوال بپرسد. اگر به خاطر آوردن سریع پاسخ‌ها دشوار است، بهترین کار این است که کتاب را باز کنید و در کتاب دنبالش بگردید. یادتان باشد اگرچه «شکست پرثمر» برای حل مسئله بسیار مفید است اما مدام شکست خوردن در به خاطر آوردن اطلاعات تاریخی مستلزم یادگیری حفظی هستند (نظیر اطلاعات تاریخی یا حقوقی)، تاثیری در بهبود توانایی‌های یادگیری شما نخواهد داشت.

برای دسترسی کامل به مطلب می توانید فایل را

خریداری نمایید