

شش تکنیک کاربردی برای سرعت بخشیدن به یادگیری هر مهارتی

*** معمولا مدیران و صاحبان کسب و کار به نیروهایی که مهارت‌های لازم را با سرعت یاد می‌گیرند، توجه ویژه‌ای نشان می‌دهند.

محققان «مرکز تحقیقات پیو» در سال ۲۰۱۶ روی تعدادی از کارمندان در ایالات متحده بررسی‌هایی را انجام دادند و متوجه شدند که تقریباً دو سوم آنها با کمک روش‌هایی، به سرعت مهارت‌های شغلی را فرا گرفته‌اند و به موفقیت‌های خوبی رسیده‌اند. براساس تحقیقات انجام شده، ۶ راهکار کلیدی برای یادگیری سریع مهارت‌ها وجود دارد که در ادامه می‌توانید با آن آشنا شوید:

۱- به شخص دیگری آموزش دهید یا حتی فقط وانمود کنید که به شخصی آموزش می‌دهید

مطالعات انجام شده توسط محققان دانشگاه واشنگتن در سنت لوئیس نشان می‌دهد که وقتی فردی در تلاش است مهارت جدیدی را بیاموزد، اگر همزمان آنچه فرا گرفته را به شخص دیگری آموزش دهد، سرعت یادگیری خودش افزایش پیدا می‌کند و اطلاعات بیشتری را می‌تواند به خاطر بسپارد.

۲- در بازه‌های زمانی کوتاه مدت یاد بگیرید

کارشناسان مرکز موفقیت علمی دانشگاه ایالتی لوئیزیانا پیشنهاد می‌کنند که مدت زمان ۳۰ الی ۵۰ دقیقه را به یادگیری مطالب جدید اختصاص دهید. بعد از هر ۵۰ دقیقه‌ای که به یادگیری موضوعات جدید اختصاص می‌دهید، زمانی در حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه به ذهن استراحت بدهید. این روش خصوصاً برای یادگیری مفاهیم دشوار بسیار موثر است.

۳- با قلم و کاغذ یادداشت برداری کنید

با وجودی که گاهی یادداشت برداری روی لپ‌تاپ و گوشی سریع‌تر است، ولی استفاده از قلم و کاغذ در فرآیند یادگیری بسیار کمک کننده است.

محققان دانشگاه پرینستون و UCLA معتقدند وقتی دانشجویان از دست‌ان خود برای یادداشت برداری استفاده می‌کنند، ذهن‌شان در روند یادگیری فعال‌تر خواهد بود و بهتر می‌توانند مفاهیم جدید را یاد بگیرند.

۴- از قدرت فاصله ذهنی استفاده کنید

رعایت اصول فواصل یادگیری باعث می‌شود که سریع‌تر مهارت و مفاهیم جدید را فرا بگیرید. «بندیکت کری» نویسنده کتاب «چگونه یاد می‌گیریم؟» معتقد است که یادگیری مانند آبیاری چمن است. ما می‌توانیم چمن را هفته‌ای یک بار به مدت ۹۰ دقیقه یا سه بار در هفته به مدت ۳۰ دقیقه آبیاری کنیم. رعایت فاصله مناسب در آبیاری به سرسبزتر شدن چمن کمک می‌کند.

همچنین برای به خاطر سپاری مفاهیم جدیدی که یاد گرفته‌اید، بهتر است این اطلاعات را یک یا دو روز بعد از اولین مطالعه مرور کنید. تکرار مطالب در بازه‌های زمانی مشخص کمک می‌کند تا روند یادگیری سرعت بگیرد.

۵- بین جلسات آموزشی استراحت کوتاهی بکنید

بعد از هر جلسه یادگیری استراحت کنید. طبق تحقیق محققان فرانسوی، خوابیدن بین جلسات آموزشی کمک می‌کند تا آنچه فرا گرفته‌اید تا ۶ ماه بعد به راحتی یادتان بیاید و در خاطرتان به خوبی بماند.

۶- تغییراتی ایجاد کنید

براساس یک مطالعه در دانشکده پزشکی دانشگاه جان هاپکینز، بهتر است در هر کاری که می‌خواهید فراگیرید، تغییرات و اصلاحاتی در روش تمرین کردن ایجاد کنید. در این صورت سریع‌تر مفاهیم را فرا خواهید.