

مربی

خودت باش



یادگیری: روش‌های عملی برای یادگیری عمیق‌تر،
حفظ بلندمدت و انتقال و تبدیل شدن به
یادگیرندهٔ همیشه‌گرا

تیمو موهریس

مترجم: زهرا افشار



سرشناسه: موریس، تیبو

Meurisse, Thibaut

عنوان و نام پدیدآورنده: مربی خودت باش! راهنمای عملی برای یادگیری عمیق تر، حفظ بلندمدت اطلاعات و تبدیل شدن به یادگیرنده همیشگی / تیبو موریس؛ مترجم: افشار؛ دبیر ترجمه الهام سادات یاسینی؛ ناظر علمی حسن کریمی؛ ویراستار طاهره صباغیان.

مشخصات نشر: قم: آلاچیق کتاب، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۲۱۹ ص:، ۱۴/۵ x ۲۷/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۳۲۷-۲۰-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: and Master your learning: a practical guide to learn more deeply, retain information longer and become a lifelong learner, 2022.

عنوان دیگر: یادگیری: راهنمای عملی برای یادگیری عمیق تر، حفظ بلندمدت اطلاعات و تبدیل شدن به یادگیرنده همیشگی.

موضوع: یادگیری

موضوع: Learning

شناسه افزوده: افشار، زهرا، ۱۳۷۸-، مترجم

شناسه افزوده: یاسینی، الهام سادات، ۱۳۶۷-

شناسه افزوده: کریمی، حسن، ۱۳۶۴-

رده بندی کنگره: LB1۰۶۰

رده بندی دیویی: ۳۷۰/۱۵۲۳

شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۴۳۴۹۷



www.Ketab.ir

عنوان: یادگیری عمیق تر؛ راهنمای عملی برای یادگیری عمیق تر،
حفظ و به یاد ماندنی شدن به یادگیری عمیق تر.

ناشر: آلاچیق کتاب
نویسنده: تیبو موریس
دبیر ترجمه: الهام سادات یاسینی
ناظر علمی: حسن کریمی
مترجم: زهرا افشار
ویراستار: طاهره صباغیان
طراح جلد و صفحه آرا: حامد عطائی فرزانه
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۳۲۷-۲۰-۷
چاپ: اول ۱۴۰۲
تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
چاپ: زمزم
صحافی: جواهری

آدرس: خیابان انقلاب، خیابان لبافی نژاد، بین منبری جاوید و ۱۲ فروردین، پلاک ۱۹۱
تلفن: ۶۶۹۶۲۹۵۹ - ۶۶۹۶۲۹۶۰ / همراه: ۹۱۲۷۲۳۷۵۰۹

حقوق چاپ و نشر برای انتشارات آلاچیق کتاب محفوظ است.

فهرست

۷. _____ مقدمه
۱۳. _____ بخش اول: ایجاد ریشه برای یادگیری
۱. چرا یادگیری مهم است؟ _____ ۱۳
۲. چقدر یادگیرنده خوبی هستید؟ _____ ۱۵
۳. هشت تصور نادرست درباره یادگیری _____ ۱۶
۴. یادگیری چیست؟ _____ ۲۴
۵. شش مشکل رایج یادگیری _____ ۳۶
۶. ایجاد ذهنیت یادگیری _____ ۴۳
۷. چه چیزی باید یاد بگیرید؟ _____ ۶۲
۸. مشخص کردن اهداف یادگیری _____ ۸۰
۹. اجرای طرح _____ ۱۰۱
- بخش دوم: پرورش تنه درخت یادگیری _____ ۱۰۵
۱۰. تنه درخت نشان‌دهنده چیست؟ _____ ۱۰۷

- بخش سوم: آبیاری درخت یادگیری _____ ۱۱۱
۱. قدرت یادآوری فعال _____ ۱۱۱
۲. تکنیک‌های یادگیری مؤثر _____ ۱۱۲
- بخش چهارم: هرس کردن درخت یادگیری _____ ۱۴۱
۱. غلبه بر بمباران اطلاعاتی _____ ۱۴۲
۲. غلبه بر سندرم شیء براق _____ ۱۴۶
- بخش پنجم: انواع یادگیری _____ ۱۵۳
۱. یادگیری مفهومی _____ ۱۵۶
۲. مهارت‌های عملی _____ ۱۶۲
۳. یادگیری زبان _____ ۱۸۲
۴. آزمون‌های استاندارد _____ ۲۰۷
- نتیجه‌گیری _____ ۲۱۷
- نظراتان چیست _____ ۲۱۹

مقدمه

«امروز این حقیقت را پذیرفته‌ایم که یادگیری همان روند همیشگی حفظ روح و ماهیت تغییر است. و ضروری‌ترین عامل در این روند یادگیری به افراد است.»

پیتر دراگر، نظریه‌پرداز برجسته مدیریت

از بسیاری جنبه‌ها یادگیری فرایندی طبیعی است. ما انسان‌ها موجوداتی سازگار هستیم که می‌توانیم هرآنچه برای بقا نیاز داریم، یاد بگیریم. با این حال، امروز جهان پیچیده‌تر شده است. نه تنها یادگیری مهم‌تر از همیشه به نظر می‌رسد، بلکه سخت‌تر هم شده است و چه بسا انتزاعی‌تر.

بیشتر افراد سخت به دنبال پیدا کردن اطلاعات دقیق و متناسب با اهدافشان هستند و این امر آن‌ها را از درک عمیق این اطلاعات و به‌خاطر سپردن آن‌ها باز می‌دارد. اینجاست که باید بگویم من به نسبت شما یادگیرنده بسیار بهتری هستم اما متأسفانه این‌طور نیست. وقتی تحقیق برای نوشتن این کتاب را شروع کردم، کتابی

کامل درباره یادگیری خواندم. چند هفته بعد وقتی تکه‌ای کاغذ برداشتم تا آنچه می‌توانستم به یاد بیاورم بنویسم، شرمنده شدم؛ چون چیز زیادی به خاطر نمی‌آوردم. حتی به یاد آوردن بخشی از کتاب هم برایم ناممکن بود. بعد از چند دقیقه خیره شدن به صفحه سفید کاغذ تسلیم شدم. سپس به فهرست کتاب نگاهی انداختم، بلکه جرقه‌ای در ذهنم زده شود و چیزی به یاد بیاورم. به یاد آوردم اما خیلی کم. با اینکه ساعت‌ها وقت صرف خواندن کتاب کرده بودم، نتوانستم ساختار و موضوع اصلی یا مفاهیم مهم را به خاطر بیاورم. از آنجاکه از قبل اطلاعاتی درباره موضوع داشتم، می‌توانستم بعضی نکات را استنباط کنم؛ اما نه چیز مشخصی به خاطر می‌آوردم، نه مثالی از آن در ذهنم بود.

تابه حال این اتفاق برایتان افتاده؟

خواندن یک کتاب فقط چند ساعت طول می‌کشد اما اینکه سال‌ها، روزی چند ساعت پشت میز بنشینیم و به یاد آوریم؟ چه؟ مدرسه چطور؟ چقدر از تمام سال‌هایی را که در مدرسه درس خواندید، به یاد می‌آورید؟ اگر قرار بود هرچه از دوران ابتدایی، راهنمایی، دبیرستان یا حتی دانشگاه به یاد دارید، بنویسید چقدر از آن را به یاد می‌آورید؟

حقیقت این است که در نهایت، بیشتر چیزهایی را که یاد می‌گیریم فراموش می‌کنیم و این چیز بدی نیست. از بسیاری جنبه‌ها می‌توانیم بگوییم که یادگیری یعنی فراموشی. فراموش کردن چیزهای غیرضروری برای به خاطر سپردن اندک چیزهایی که واقعاً برایمان مهم است.

برخلاف تصور رایج، مغز شما برای به خاطر سپردن هرآنچه تاکنون شنیده، حس کرده، بوییده، چشیده یا لمس کرده‌اید، طراحی نشده است. به یقین می‌توانم بگویم که ناخودآگاهتان تقریباً هیچ حدومرزی ندارد اما آیا این باعث می‌شود که به یادگیرنده‌ای مؤثر تبدیل شوید؟ من که شک دارم. همچنین نمی‌گویم که چطور سرعت مطالعه‌تان را سه برابر کنید یا روزی یک کتاب بخوانید. بمباران اطلاعاتی

یکی از دلایل اصلی یادگیری نامناسب افراد است.

امروزه مدام به استفاده بیشتر از اطلاعات ترغیب می‌شویم؛ درعین حال نمی‌توانیم زمان و انرژی کافی برای ایجاد اصول یادگیری بگذاریم. نبود اصول مستحکم باعث می‌شود چیزی نداشته باشیم که بتوانیم اطلاعات دیگر را براساس آن پی‌ریزی کنیم؛ در نتیجه، مفاهیم اصلی و قوانین یا تئوری‌ها در اعماق دریایی از اطلاعات و آمارهای بیهوده یا داستان‌های بی‌ربط غرق می‌شود.

متأسفانه پیش از آنکه فرصت هضم اطلاعات را داشته باشیم، به خودمان می‌آییم و می‌بینیم خیلی وقت است سراغ کتاب یا فیلم دیگری رفته‌ایم. همین کار این قوه‌ها را به وجود می‌آورد که در حال گسترش دانشمان هستیم؛ اما این حقیقت ماجرا نیست. در بهترین حالت، در حال جمع‌آوری اطلاعات مختلفیم، نه دانش؛ چه برسد به بینش و حکمت.

وقتی پای یادگیری به میان می‌آید، مشکل حافظه ضعیف و کندخوانی یا کمبود اطلاعات نیست. مشکل این است که نمی‌توانیم اطلاعات مرتبط با یکدیگر را شناسایی کرده و به‌گونه‌ای رمزگذاری کنیم که بتوانیم آن‌ها را یاد بگیریم و به خاطر بسپاریم.

در این کتاب خواهید دید که چگونه می‌توانید رویکردی به یادگیری تغییر دهید و به یادگیرنده‌ای مؤثر تبدیل شوید.

در بخش اول، «ایجاد ریشه‌های درخت یادگیری»، عناصر اصلی و ضروری برای تقویت یادگیری مؤثر را معرفی می‌کنم؛ تصورات غلط مرتبط را بررسی می‌کنم؛ خواهم گفت که یادگیری واقعاً چیست؛ همچنین شش مشکل شایع یادگیری را برمی‌شمارم. علاوه بر این، خواهیم دید که چطور می‌توانید ذهنیتی قدرتمند پیدا کنید که در یادگیری همه چیز به شما کمک کند. در آخر، نشان می‌دهم که چطور یادگیری‌تان را برای رسیدن به نتایج مطلوب اولویت‌بندی کنید.

در پایان بخش اول، به چهار عنصر اصلی برای پرورش درخت یادگیری دست یافته‌اید. این یعنی:

« درک کاملی از عملکرد فرایند یادگیری به دست می‌آورید (آگاهی)؛

« ذهنیتی قدرتمند برای یادگیری شکل می‌دهید (ذهنیت)؛

« آنچه باید یاد بگیرید، تشخیص می‌دهید و اولویت‌بندی می‌کنید

(شفافیت)؛

« برنامه عملیاتی مؤثر می‌سازید (استراتژی).

با آگاهی عمیق، ذهنیت مناسب، شفافیت کامل و استراتژی درست، آماده

حرکت به سوی بخش دوم خواهید بود.

در بخش دوم، «پرورش تنه درخت یادگیری»، به اهمیت اساس یادگیری خواهیم

پرداخت. خواهیم دید که چرا باید زمان و انرژی بیشتری برای مطالعه مفاهیم اصلی،

اصول اساسی، قوانین و نظریه‌های پایه، همچنین تکنیک‌های اساسی یادگیری

صرف کنیم. بخش درباره ساخت تنه مستحکم دانشی است که بتوانید دانش

و اطلاعات بیشتری را به شاخ و برگ آن بیفزایید.

در بخش سوم، «ایجاد درخت یادگیری»، سعی می‌کنیم موقعیتی به وجود آوریم

که این درخت بتواند بلندتر شود و قوی‌تر رشد کند. همچنین نگاهی می‌اندازیم

به مؤثرترین تکنیک‌هایی که برای یادگیری به‌خاطر سپردن اطلاعات بیشتر

استفاده می‌شود. درمی‌یابید که یادگیری مؤثر یعنی رشد آگاهانه برای به‌یادآوردن

اطلاعات در فواصل زمانی مختلف. با استفاده از تکنیک‌های یادگیری مؤثر، آب و

تمام مواد مغذی لازم برای رشد درخت یادگیری را در اختیار خواهید داشت.

در بخش چهارم، «هرس کردن درخت یادگیری»، می‌بینید که چگونه باید

شاخه‌های اضافی را هرس کنید تا درختان در مستحکم‌ترین حالت خود باشند.

به مسائلی مانند بمباران اطلاعاتی یا سندرم شیء براق خواهیم پرداخت. وقتی با

بمباران اطلاعاتی مواجه می‌شوید، در واقع شاخه‌های بیشتری به تنه ضعیف و

تحت فشار درختان اضافه می‌کنید (یعنی پایه‌های ضعیفی دارید). در نتیجه، با

انبوهی از اطلاعات، داستان‌ها، وقایع تاریخی یا مفاهیم بیهوده مواجه می‌شوید که

نمی‌توانید از آن‌ها استفاده کنید. همین مسئله مشکلات زیادی به وجود می‌آورد که

در این بخش آن‌ها را برمی‌رسیم.

در آخر و در بخش پنجم، «چهار نوع مختلف یادگیری» را مفصل توضیح خواهیم داد: یادگیری مفهومی، مهارت‌های عملی، یادگیری زبان و آزمون‌های استاندارد. با هریک از آن‌ها آشنا می‌شویم و یاد می‌گیریم چگونه به بهترین شکل از آن‌ها استفاده کنیم. همچنین تمام منابعی که برای تبدیل شدن به یادگیرنده‌ای مؤثر در هریک از این بخش‌ها لازم دارید، در اختیارتان قرار می‌گیرد.

بیایید شروع کنیم. حاضرید؟

www.ketab.ir