

به نام خدا

یادگیری تسریع شده

کولین رز

مترجمان:

فائزه مهدوی

سارا انامی راد



یاد بگیرید چطور یاد بگیرید؛

این مهمترین مهارت زندگی تان خواهد بود.

تونی بازان

یادگیری، رمز تغییر است و تغییر، سرآغاز رشد و پیشرفت. در دنیای پرتکاپوی امروز، کسانی که بهتر و سریع‌تر از دیگران یاد می‌گیرند، موفق‌تر خواهند بود. امروزه مهارت یادگیری یک مزیت رقابتی مهم برای افراد و جوامع محسوب می‌شود. در این کتاب به موضوع «یادگیری تسریع‌شده» پرداخته می‌شود. یادگیری تسریع‌شده در دهه ۱۹۸۰ پایه‌گذاری شد و از آن زمان تاکنون برنامه‌ها و کتاب‌های منحصر به فرد در این زمینه منتشر شده است که همه آنها مشوق و توسعه‌دهنده یادگیری مادام‌العمر می‌باشند. کولین رز بنیانگذار سیستم یادگیری تسریع‌شده در انگلستان و نویسنده کتاب‌هایی در زمینه آموزش نوآورانه است. چارچوب‌های یادگیری بسیار مؤثر او، به طور گسترده در مدارس و دانشگاه مورد استفاده قرار می‌گیرد و بسیاری از مدارس در اروپا، روش وی را با موفقیت بسیار به کار می‌برند.

در این کتاب، ابتدا مطالبی در مورد مغز ارائه می‌شود. سپس می‌آموزید که چگونه از کارکردهای ویژه مغز در یادگیری استفاده کنید.

سپس نظریه هوش‌های چندگانه مطرح می‌شود که شامل هوش منطقی/ریاضی، هوش زبانی، هوش دیداری/فضایی، هوش بدنی/حرکتی، هوش موسیقایی، هوش بینایی/شماره‌ای و هوش درون‌فردی است و شما می‌توانید در فرآیند یادگیری از تمام این نوع هوش‌ها بهره ببرید.

یادگیری تسریع‌شده به عنوان یک سیستم موفقیت‌شده برای یادگیری مورد بررسی قرار می‌گیرد و با شرح هر مرحله با جزییات آن آشنا می‌شوید. همچنین نقشه‌های یادگیری به عنوان یک ابزار تصویری برای یادگیری بهتر معرفی می‌شود. در ادامه با مراحل شش‌گانه یادگیری و چگونگی به کار بردن این مراحل در فرآیند یادگیری آشنا خواهید شد. با توجه به اهمیت و نقش حافظه در یادگیری، به روش‌های تقویت حافظه نیز پرداخته می‌شود.

بر خود لازم می‌دانیم نهایت سپاس و قدردانی خود را از زحمات آقای محمد کرمی‌شاهنده و آقای احمد اکبرزاده در تهیه و آماده‌سازی این کتاب ابراز نماییم.

امیدواریم که کتاب حاضر بتواند به عنوان یک راهنمای مفید در جهت کسب مهارت یادگیری تسریع‌شده برای دستیابی هر چه سریع‌تر شما به موفقیت باشد.

مترجمان

فهرست مطالب

۴ مقدمات

- نکته‌ای برای اندیشیدن ۴
- استفاده از نقشه‌های یادگیری صفحات ۹ تا ۲۰ از این کتاب راهنما ۴
- یادگیری چندحسی ۵
- شمارش به زبان ژاپنی ۶
- حواس ترجیح داده‌ی شما کدام هستند؟ ۷
- نقشه‌های یادگیری ۹
- شما می‌توانید! ۲۱
- سه مغز در یک مغز ۲۱
- چگونه از کارکردهای ویژه مغز در یادگیری استفاده کنیم؟ ۲۵
- خبرهای خوب- شما هدف هوش دارید که می‌توانید از آنها استفاده کنید. ۲۶
- شش مرحله‌ی یادگیری ۱۰

مرحله‌ی اول رسیدن به حالت درست ذهن برای یادگیری ۲۹

- احساسات و خودباوری ۳۰
- همه نگرش‌ها، نگرش‌های آموخته شده است. ۳۰
- احساس موفقیت شبیه چیست؟ ۳۱
- روش اول - ایجاد یک حالت هوشمندانه ذهن ۳۲
- روش دوم - جملات تاکیدی مثبت ۳۳
- تعیین اهداف روشن ۳۴
- دو ذهن شما ۳۴
- چرا چشم‌انداز بسیار مهم است؟ ۳۴
- چرا نوشتن هدف به شما کمک می‌کند که موفق شوید؟ ۳۵
- اکنون یک طرح عملی را خلق کنید ۳۵
- چرا این برنامه‌ریزی آنقدر با ارزش است! ۳۷
- تمرکز بر آرامش ۳۸
- وقتی کاری را درست انجام می‌دهید، خودتان را تشویق کنید! ۳۹
- یک نقشه‌ی یادگیری از مرحله‌ی اول ۴۰

مرحله‌ی دوم واقعیت‌ها را دریافت کنید تا خودتان را سازگار کنید ۴۱

- ابتدا تصویر کلی موضوع را به دست آورید. ۴۱
- آنچه را که تاکنون می‌دانستید، طرح کنید. ۴۱
- آن را به مراحل کوچک تجزیه کنید. ۴۲
- علاقه‌مند بمانید - سوال بپرسید! ۴۳
- با یک دوست بیاموزید ۴۴
- واقعیت‌ها را به دست آورید تا مغزتان با آن سازگار شود ۴۵
- نقشه‌های یادگیری ۴۸
- چگونه نقشه‌ی یادگیری خودتان را ترسیم کنید ۴۸
- مزیت‌های اصلی نقشه‌های یادگیری ۵۰

مرحله سوم موضوع را با دقت بررسی کن ۵۳

- مغز مانند ماهیچه است ۵۳
چیزی را که یاد می‌گیرید با هفت هوش خود بررسی کنید ۵۴
بررسی هفت نوع هوش شما ۵۵
فرم فعلی هوش‌های شما ۵۸
بررسی هوش ریاضی / منطقی شما ۵۹
بررسی هوش زبانی شما ۶۰
بررسی هوش درون‌فردی شما ۶۱
بررسی هوش دیداری / فضایی شما ۶۲
بررسی هوش میان‌فردی شما ۶۳
بررسی هوش بدنی / حرکتی ۶۴
بررسی هوش موسیقایی ۶۵
هفت روش بیشتر برای بررسی موضوع ۶۶
یک نقشه‌ی یادگیری از مرحله‌ی سوم ۶۷

مرحله‌ی چهارم نکات اصلی را به خاطر بسپارید ۶۸

- حافظه‌ی شما در حال حاضر خوب است! ۶۸
مرور چیست؟ ۷۰
اهمیت ایجاد ارتباط ۷۱
« خوابیدن بعد از یادگیری » هم روش مناسبی است ۷۲
چگونه نام‌ها را به خاطر بیاوریم و آنها را با چهره‌ها مرتبط کنیم ۷۳
به یاد آوردن شماره‌ها ۷۴
یادآوری چیزهایی که فراموش کرده‌اید ۷۵
حافظه نیاز به فعالیت دارد ۷۵
یک نقشه‌ی یادگیری از مرحله‌ی چهارم ۸۲

مرحله‌ی پنجم نشان دهید که می‌دانید ۸۳

۱. خودتان را امتحان کنید. ۸۳
۲. چیزهایی که یاد گرفته‌اید را بارها تمرین کنید. ۸۴
۳. آموخته‌هایتان را مورد استفاده قرار دهید. ۸۵
یک پرونده یا برگه ثبت یادگیری ۸۷
یک نقشه‌ی یادگیری از مرحله‌ی پنجم ۸۸

مرحله‌ی ششم بازتاب نحوه‌ی یادگیری شما ۸۹

- طرح پیشرفت شخصی ۹۰
از منطقه‌ی امن خود خارج شوید ۹۱
یک نقشه‌ی یادگیری از آنچه یاد گرفته‌ایم! ۹۲
یک برنامه عملی سیستماتیک برای تطبیق با سبک یادگیری ترجیحی شما ۹۴