

## درس سوم : نکات یادگیری ؛ شروط اولیه یادگیری

در پایان این درس از فراگیر انتظار می رود:

۱. با معنای شرطی شدن آشنا شود
۲. بتواند برنامه های خود را شرطی کند
۳. بهترین راهکار برای تمرکز روی یادگیری را بداند
۴. بداند چه مقدار برای یادگیری زمان بگذارد

### خودمان را شرطی کنیم!

تا بحال دقت کرده اید که زمانیکه وارد حرم می شود یک حال و هوای معنوی به شما دست می دهد و به سراغ انجام اعمال مستحبی رفته و به عبادت می پردازید ؟

آیا تا به حال شده از خود پرسید که چرا در احادیث و سخن بزرگان توصیه به نشستن در مسجد شده است ؟

هنگامیکه یک شخص در یک مکان مشخص شده یک کار به خصوصی را انجام می دهد مثلا طلبه ای که در کتابخانه به جای مطالعه به طور متوالی به استراحت و چرت زدن پردازد پس از مدتی حتی اگر برای مطالعه نیز به کتابخانه برود باز هم در محیط کتابخانه به صورت ناخودآگاه چشمانش گرم شده و به خواب فرو می رود این بدین خاطر است که ذهن این طلبه نسبت به خوابیدن در کتابخانه شرطی شده است

اگر میخواهیم که بهتر و سریعتر مطلبی را یاد بگیریم باید برای یادگیری خودمان را شرطی کنیم

شرطی شدن هم می تواند نسبت به مکان اتفاق بیفتد و هم نسبت به زمان ، به عنوان یکی از مهارت های یادگیری خودمان را برای بهتر یاد گرفتن مطالب ، نسبت به مکان و زمان شرطی کنیم یعنی مکان یا زمان معینی را برای یادگیری در نظر بگیریم و حداقل روزی یک مرتبه به مکانی که برای خود مشخص کرده ایم برویم و به یادگیری مطالب پردازیم و پس از مدتی تأثیر آن را به وضوح احساس خواهیم کرد

### چند کار همزمان !!!

گاهی اوقات بعضی از طلاب را می بینیم که در هنگام مطالعه یا مباحثه به همراه خود گوشی موبایل خود را نیز در دست داشته و هرچند دقیقه یک بار به گوشی نگاهی می اندازند یا در کتابخانه در حین مطالعه ، با دوست خود مشغول صحبت می شوند این عمل باعث می شود تا به هنگام مطالعه یا مباحثه تمرکز لازم برای یادگیری را از دست داده و سطح یادگیری خود را کاهش می دهند برای اینکه بتوانیم از حداکثر ذهن خود در امر یادگیری استفاده کنیم باید به این نکته توجه کنیم که چند کار همزمان انجام ندهیم فقط به روی مطالعه یا مباحثه یا تمرین درسی تمرکز کنیم

### زمان استاندارد!

ممکن است یکی از سوالات مهمی که ذهن هر یک از اعضای مسیر طلبه را به خود مشغول کند این باشد که آیا در مهارت یادگیری ، مقدار وقتی که باید برای یادگیری بگذاریم معین شده است یا خیر ؟

یکی از مهم ترین مسائل در مهارت یادگیری رعایت مقدار وقتی است که برای یادگیری صرف می کنیم

برای درک بهتر مطلب به این مثال توجه کنید : ذهن انسان همانند یک هواپیما می باشد که برای رسیدن به یک یادگیری ایده آل نیاز به سه مرحله دارد:

۱. ابتدا نیاز به یک زمان اولیه برای اوج گرفتن دارد تا بتواند آرام آرام اطلاعات محیطی از قبیل برنامه ریزی برای آخر هفته و نظافت حجره و کارهای روزمره که ذهن را به خود مشغول کرده اند خارج کند و آماده یادگیری شود
۲. اوج پرواز و یادگیری با بیشترین تمرکز ممکن
۳. و در نهایت به مقداری زمان برای فرود آمدن و خارج شدن از فضای یادگیری و فرود تا آرام آرام مطالبی را که یاد گرفته است جمع کند

توجه : هیچ گاه به یک باره یادگیری را ترک نکنید این کار دقیقاً همانند سقوط هواپیما می باشد و مثلاً نیم ساعتی که برای یادگیری وقت گذاشته ام به یک باره از بین می رود

دقت کنید که زمان های ارائه شده در ذیل نسبی می باشد بدین معنا که بسته به افراد این زمان ها می توانند متغییر باشند در مسیر طلبه سعی شده تا زمان معمول برای یادگیری را بیان کنیم

۱ . تیکاف : ۵ تا ۱۰ دقیقه

۲ . اوج : ۲۰ تا ۵۰ دقیقه

۳ . فرود : ۵ تا ۱۰ دقیقه

توجه : زمان های ۳دقیقه ای ۲دقیقه ای ۵دقیقه ای به درد یادگیری نمی خورند زیرا که اصلاً ذهن وارد فضای یادگیری نمی شود و همچنین باید به این نکته توجه داشت که یکی از مهم ترین زمان ها در امر یادگیری زمان تیکاف می باشد زیرا هیچ کدامان هواپیمای عمود پرواز نیستیم که بدون اوج گرفتن به سراغ یادگیری برویم از طرفی نباید مطالعه و یادگیری را هم بسیار طولانی کنیم زیرا که اگر زمان یادگیری از حد معمول خود بگذرد کارکرد ذهن پایین آمده و تمرکز حواس را از دست داده و مطالب را سخت تر درک می کنیم

### **اندکی تأمل :**

پس از فهمیدن مطالب این درس و اجرای آنها ، سطح یادگیری خود را با دیگران مقایسه کنید و ببینید که آیا تغییری نسبت به قبل پیدا کرده اید یا نه؟ تفاوت های بین افرادی که نکات مهارت یادگیری را رعایت می کنند و کسانی که نکات مهارت یادگیری را رعایت نمی کنند روی یک برگه برای خود بنویسید؟