

## به نام خدای مهربان

وقتتون بخیر و خداقوت ،

بسیار سپاسگزار خداوندم که به من فرصت داده تا در خدمت شما عزیزان باشم ،

من **امیر مهدی ایمانزاده** هستم ،

رتبه ۲۹۲ تجربی و ۲۷ منحصرا زبان ۱۳۹۷ ،

**دانشجوی روزانه دکتری حرفه ای داروسازی در دانشگاه سراسری علوم پزشکی تبریز .**

در این سری پست های **رایگان** در **وبلاگ** ،

قصد دارم که یک سری تجربیاتی باهاتون به اشتراک بزارم که در مسیر یادگیری ام بهم بسیار کمک کننده بوده و باعث شدن که خیلی عالی تر یاد بگیرم و خیلی عالی در مواقع حساس به یاد بیاورم و نتایج بسیار بی نظیر و فوق العاده ای رو بدست بیارم که میتونید **بخشی از این نتایج عالی رو در قسمت پروفایلم در وبلاگ** ملاحظه بفرمایید .

لذا هر آنچه که قرار هست بهتون بگم ، خودم امتحانشون کردم و امتحانشون رو عالی پس داده اند ، و هر روز هم این اصول رو دوباره و دوباره در یادگیری ام اجرا میکنم ، پس خیالتون راحت ، هرآنچه میگم بهتون ، خودم انجامش میدم .

### **بخش اول ) اصول و اساس یادگیری و به خاطر سپاری در مغز انسان**

قبل از اینکه به راهکار ها و روش ها بپردازم ، به نظرم خیلی مهم و تاثیرگذار هست که ابتدا کمی با ساختار مغز انسان در مورد یادگیری و اصول و اساسی که در مغز انسان جهت یادگیری مطالب و اطلاعات وجود دارد ، به **شکلی کاربردی و به درد بخور** ، طوری که بتوانید **اقدامی** برایش انجام دهید ، صحبتی داشته باشیم .

ببینید دوستان ،

مغز انسان هر چیزی رو که میخواد یاد بگیره بر **اساس دو ستون** هست ، من میگم این دو مورد ، دو ستون اصلی و بنیادی ساختمان یادگیری ما انسان ها هستند .

## 1) Active Recall

## 2) Spaced Repetition

اگر می‌خواهیم "هر مطلبی" رو یاد بگیریم ، تاکید میکنم "هر مطلبی" یعنی واقعا هر مطلبی ، از دروس ابتدایی بگیریم تا اواخر متوسطه دوره اول ، از دروس متوسطه دوره دوم بگیریم ( رشته های ریاضی-فیزیک ، تجربی ، انسانی ، هنر و زبان ) تا دروس هنرستانی ، از دروس دانشگاهی در رشته ها و فیلدهای مختلف تا انواع کتب غیردرسی و لطیفه و شماره تلفن و ... ، و هر سطحی از مدرک دانشگاهی اعم از کارشناسی و ارشد و دکتری حرفه ای و دکتری تخصصی و بالینی و **خلاصه هر چیز** ،

### چاره ای جز رعایت دو اصل بالا نیست .

باید این دو تا اصل رعایت بشوند به شکل علمی و اصولی و درست ، که در ادامه روش های خودم رو بهتون میگم ، و اگر این دو اصل بنیادی در مورد یادگیری رعایت نشوند ، **امکان ندارد ، امکان ندارد** ما بتونیم اون مطلب رو یاد بگیریم و به حافظه بسپاریم ، امکان ندارد .

### حالا این دو تا مورد یعنی چی ؟

## 1) Active Recall

فارسی اش میشه "به یاد آوردن فعال" ، به عبارت دیگر در یادگیری هر مطلبی ما باید ذهنمون فعال باشه ، باید ذهنمون در حین یادگیری کار کنه ، باید ذهنمون برای یادگیری مطالب ، **اونارو از تلاش کنه از حافظه بکشه بیرون** ،

### بهترین راه برای اینکار و بهترین متد انجام این کار testing هست .

بهترین روش این هست که شما بیاین در حین مطالعه هر مطلبی که می‌خوانین یاد بگیرین ، برای خودتون "سوال و جواب" کنید ، مستندات تحقیقی و علمی روانشناسی حافظه ( که انشاءالله در پست های بعدی براتون میارم ) نشون میدن که Re-reading ناکارآمدترین روش برای مطالعه هست ، یعنی شما به جای اینکه پاراگراف ها رو دوباره و دوباره مطالعه کنید ، به جاش بیاین از اطلاعاتی که در اون پاراگراف موجود هست و شما می‌خوانین در یادتون بمونه "سوال جواب" بنویسید برای خودتون ، حالا من در ادامه پست ها مفصل در مورد این موارد با تمام جزئیات صحبت خواهم کرد و روش های و شیوه ی خودم رو با نمونه های کارم براتون توضیح میدم .

## 2) Spaced Repetition

به زبان فارسی یعنی "تکرار در طول زمان" ، باورتون نمیشه که چقدر این دو تا مورد مهمه و چقدر درک و "به کارگیری" شون میتونه یادگیری شما رو **بسیار آسان تر و لذت بخش تر و پربازده تر و پایدار تر** کنه ، طوریکه در زمان های حساس

که بهشون نیاز دارید ، فی الفور آماده باشند ، مثلا در رشته من ، یا در رشته پزشکی یا هر رشته دیگری ، زمان هایی میشه که در لحظه و در حد ثانیه باید اطلاعات درست با تمام جزئیات در ذهنمون حاضر بشن ،

مثلا شما فرض کنید در **جلسه کنکور** ، جلسه آزمون علوم پایه ، جلسات امتحانی ، یا از اونا مهم تر ، **مثلا در رشته پزشکی در اتاق عمل** ، یا به فرض شما یک وکیل باشید و در **جلسه دفاع از موکل خود در دادگاه** ، شما واقعا فرصت ندارید اینترنت رو چک کنید یا برید رفرانس رو نگاه کنید باید "اطلاعات ضروری" در آن لحظه در شفاف ترین و پر جزئیات ترین شکل در اختیارتون باشه ،

حالا ، "تکرار در طول زمان" یعنی اینکه همون "سوال جواب" هایی که نوشتید رو در "طول زمان" و در زمانهای درست و دقیق و علمی تکرار کنید . به این ترتیب که اون **سوالات** رو در زمان هایی مشخص از مغزتون **پیرسید** و ببینید تا چه حدی مغزتون میتونه اون اطلاعات رو از حافظه شما بکشه بیرون و بعد چک بکنید که درست گفتین یا نه ، و این بخش میشه همون "منحنی فراموشی ایننگ هاوس" که انشاءالله در سری پست های بعدی من مفصلا براتون تمام اون چیزهایی که گفتم رو با تمام جزئیات و متد های خودم ، بیان میکنم .

این بخش اول که مقدمه بود ، به پایان رسید ،

منتظر بخش های بعدی باشید ،

در پناه الله یکتا شاد و سالم و ثروتمند و سعادتمند در دنیا و آخرت باشید .

فعلا خدانگهدارتون باشه .

امیرمهدی ایمانزاده

Imanzadeh.blogsky.com