امروزه جهان به سرعت در حال تغییر بوده و در کنار آن نیز تکنولوژی روز به روز در حال**پیشرفت کردن** است . اما آیا این پیشرفت همیشه مثبت خواهد بود ؟ آیا می توان خود را با **تغییرات جدید زندگی** هماهنگ کرد ؟

در واقع لازم است بدانید که **تغییر و پیشرفت** همیشه هم خوب نبوده و نخواهد بود ، اگر فرد بتواند خود را به سرعت با شرایط جدید زندگی هماهنگ کند تغییر می تواند مثبت باشد . لازمه **هماهنگی با شرایط جدید زندگی** چیست ؟

**سرعت در یادگیری** لازمه هماهنگی با **شرایط جدید زندگی** می باشد که تمامی افراد از این **مهارت**برخوردار نیستند . در نتیجه می توان گفت برای **پیشرفت در زندگی** و هماهنگی با تغییرات جدید زندگی لازم است فرد **مهارت**خود را برای یادگیری سریع مباحث جدید افزایش دهد .

**روش های مختلف یادگیری سریع**

همانطور که گفتیم به دلیل تغییر و رشد دنیای امروزی **مهارت یادگیری** انسان نیز باید افزایش پیدا کند . چنانچه این **مهارت**در فرد وجود نداشته باشد از این قافله عقب مانده و نمی تواند خود را با **شرایط جدید زندگی** هماهنگ کند . در ادامه برخی از تکنیک های **یادگیری سریع** را بیان خواهیم کرد :

**1 - هماهنگی با محیط یادگیری**

شاید تا به حال برای شما نیز اتفاق افتاده باشد که ممکن است در شرایطی قرار بگیرید که **ذهن**شما توانایی یادگیری را از دست بدهد . به نوعی ذهن قفل شده باشد ، قفل شدن ذهن و **عدم یادگیری مطلب** جدید ممکن است به عوامل مختلفی بستگی داشته باشد .

از جمله عوامل مختلف **قفل شدن ذهن** می توان به استرس ، غم ، حالت های پریشانی ، بهم خوردن [**ساعت بیولوژیک بدن**](https://www.heyvagroup.com/mag/success/time/104/%D8%A2%DB%8C%D8%A7-%D8%B3%D8%A7%D8%B9%D8%AA-%D8%A8%DB%8C%D9%88%D9%84%D9%88%DA%98%DB%8C%DA%A9-%D8%A8%D8%AF%D9%86-%D8%B4%D9%85%D8%A7-%DA%A9%D9%88%DA%A9-%D8%B4%D8%AF%D9%87-%D8%A7%D8%B3%D8%AA-%D8%9F.html) و غیره اشاره کرد . در مقابل برخی از مواقع فرد در **بهترین حالت یادگیری** بوده و می تواند از شرایط موجود استفاده لازم را داشته باشد .

برای اینکه در بهترین حالت یادگیری باشید لازم است یک محیط منظم ، به دور از **استرس** و با آرامش را انتخاب کرده و در کنار این موارد از لحاظ روحی و جسمی نیز تعادل داشته باشید . لازم است بدانید که برای بهبود **مهارت یادگیری** دمای محیط باید بین 22 تا 27 درجه نیز باشد .

**2 - مهارت تندخوانی**

در واقع مطالعه و کتاب خوانی از جمله **عادت های افراد موفق** می باشد که همچنین **یادگیری** را نیز افزایش می دهد . به عنوان مثال یک خواننده که مطالعه چندانی نداشته در دقیقه می تواند 100 تا 300 کلمه بخواند اما در مقابل یک خواننده کتاب خوان می تواند بین 1000 تا 1500 کلمه در دقیقه بخواند .

فرد با مطالعه بسیار کتاب می تواند **مهارت تند خوانی** نیز داشته باشد ، در واقع مهارت تند خوانی از جمله مهارت هایی است که خود نیاز به **مهارت**دارد ، در ادامه برخی از مهارت های تندخوانی را بیان خواهیم کرد :

* فرد باید بتواند کلمات را به صورت گروهی نه کلمه به کلمه بخواند
* با مطالعه سطحی باید به مفهوم متن پی ببرد
* برای مطالعه متن باید از ابزار خواندن مانند مداد یا خودکار استفاده کند
* عدم تکرار کلمات هنگام خواندن متن در ذهن
* افزایش مطالعه کتاب و تمرین تندخوانی

حتما بخوانید: [**افزایش سرعت مطالعه**](https://www.heyvagroup.com/mag/development/motivation/13/%D8%A8%D8%A7-%D8%A7%DB%8C%D9%86-%D8%B1%D9%88%D8%B4-%D9%87%D8%A7-%D8%B3%D8%B1%D8%B9%D8%AA-%D9%85%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%87-%D8%AE%D9%88%D8%AF-%D8%B1%D8%A7-%D8%A8%DB%8C%D8%B4%D8%AA%D8%B1-%DA%A9%D9%86%DB%8C%D8%AF.html)

**3 - ترکیب سبک های مختلف یادگیری**

آیا می دانید افراد روش های مختلفی برای **یادگیری**دارند ؟ از جمله روش های یادگیری می توان به دیداری ، شنیداری ، خواندن- نوشتن و لامسه اشاره کرد . افرادی که روش یادگیری آن ها دیداری است باید با مشاهده تصاویر ، نمودار و یا پاورپوینت سرعت یادگیری خود را افزایش دهند .

افرادی که با گوش دادن سریع تر یاد می گیرند باید از کتاب های صوتی ، پادکست ها و مصاحبه ها استفاده کنند . سبک دیگر یادگیری که خواندن-نوشتن است باید افراد نه تنها مطلب را خوانده بلکه باید آن را روی کاغذ نیز بنویسند .

تعدادی از افراد نیز با **تکنیک**لامسه مطالب را فرا می گیرند که لازم است لمس فیزیکی و تست کردن داشته باشند . نکته مهم برای **افزایش مهارت یادگیری** ، شناخت تکنیک یادگیری می باشد که فرد باید با توجه به ویژگی های شخصیتی خود این تکنیک را کشف کند .

**4 - روی کاغذ بنویسید**

طبق مطالعات انجام شده تاثیرات **یادداشت برداری** به کمک نوشتن با دست در سرعت یادگیری بسیار بیشتر از تایپ کردن می باشد . شاید **سرعت نوشتن** روی کاغذ در مقایسه با تایپ کردن کمتر باشد اما به دلیل **تمرکز**افراد روی محتوا ، یادداشت برداری **سرعت یادگیری** را افزایش می دهد .

افراد هنگام تایپ کردن با کیبورد به محتوا توجه کمتری داشته و تمرکز خود را بیشتر بر **سرعت نوشتن** می گذارند . در نتیجه می توان گفت برای افزایش سرعت و قدرت **یادگیری** لازم است مهارت یادداشت برداری به کمک نوشتن داشته باشید .

**5 - ارتباط ذهنی داشته باشید**

شاید تا به حال دیده باشید که اغلب افراد برای **سرعت در یادگیری** از تکنیک رمز گذاری استفاده می کنند . در واقع با استفاده از این روش فرد می تواند بین چیزهایی که یاد گرفته با مطالب جدید ارتباط ذهنی برقرار کند .

به طور مثال برخی از افراد از روش هایی همچون استفاده از کلمات مخفف ، شعر ساختن ، استفاده از رنگ های مختلف هنگام نوشتن و یا ایجاد تصویر ذهنی و یا خیالی برای یادگیری استفاده می کنند . هر چه تکنیک های شما برای **ارتباط ذهنی** بیشتر باشد **سرعت یادگیری** تان نیز افزایش پیدا خواهد کرد .

**6 - تمرین ذهنی و مغزی داشته باشید**

مغز هم مانند دیگر اعضای بدن نیز به فعالیت ، پروش و تمرین دارد ، در نتیجه برای [**تقویت حافظه**](https://www.heyvagroup.com/mag/development/memoryimprov/10/%DA%86%DA%AF%D9%88%D9%86%D9%87-%D8%AD%D8%A7%D9%81%D8%B8%D9%87-%D8%AE%D9%88%D8%AF-%D8%B1%D8%A7-%D9%85%DB%8C-%D8%AA%D9%88%D8%A7%D9%86-%D8%AA%D9%82%D9%88%DB%8C%D8%AA-%DA%A9%D8%B1%D8%AF.html)لازم است بیشتر با آن تمرین کنید . اگر تمرین ها و فعالیت های **مغز** افزایش پیدا کند در نتیجه مغز نیز تقویت خواهد شد .

به طور مثال می توان با ایجاد چالش های مختلف مغز خود را تقویت کنید ، استفاده از چالش های مختلف سبب **افزایش حافظه**تمرکز ، تقویت سرعت ذهنی ، افزایش دقت و در نتیجه ورزیده تر شدن **مغز**خواهد شد .

**یادگیری** را از میان موجودات روی زمین دارد .

**8 - تمرین پس از یادگیری**

در واقع لازم است بدانید که تنها **یادگیری**کفایت نمی کند ، موفقیت می تواند نتیجه تمرین و تکرار پس از یادگیری باشد . افراد باید پس از **یادگیری**تمرین آگاهانه داشته باشند و همچنین با انجام تمرین های هدفمند دانسته ها و آموخته های خود را به چالش بکشند .

 **9 - دانسته های خود را عملی تجربه کنید**

بی شک تمامی افراد می دانند هیچ چیز نمی تواند جایگزین تجربه شخصی افراد باشد . افراد تنها با **تجربه کردن** می توانند **سرعت یادگیری** خود را افزایش دهند . به طور مثال اگر فردی روزانه چندین مقاله از بورس را مطالعه کند ، موفق نخواهد تا زمانی که خریدن سهام را تجربه کند .

**10 - به شخص دیگری تجربه های خود را انتقال دهید**

زمانی که آموخته های خود را به دیگران آموزش دهید ، نه تنها سبب**افزایش یادگیری** می شود بلکه تسلط شما نسبت به موضوع نیز افزایش پیدا خواهد کرد . مزیت دیگر آموزش آموخته های خود به دیگران شناخت نقاط قوت و ضعف خودتان نیز می باشد .

**کلام آخر**

همانطور که گفتیم لازمه **موفقیت**و هماهنگی با تغییرات و شرایط جدید زندگی **افزایش مهارت یادگیری** می باشد . موارد گفته شده نه تنها **سرعت یادگیری** را افزایش خواهد داد بلکه به تثبیت شدن موضوع در **ذهن**نیز کمک خواهد کرد .