

کتاب، دروازه ای به سوی جهان گسترده دانش و معرفت است و کتاب خود، یکی از بهترین ابزارهای کمال بشری است. کسی که با این دنیای زیبا و زندگی بخش ارتباط ندارد، از مهم ترین دستاورد انسانی و نیز از بیشترین معارف الهی و بشری محروم است. بزرگترین خسارت در هر جامعه ای، سروکار نداشتن افراد آن با کتاب است و برای هر فردی هم از بزرگترین توفیقات؛ همراهی و مأنوس بودن با کتاب و بهره گیری از آن از طریق مطالعه است.

بهرحال یادگیری هم مسئله مهمی همراه با مطالعه است که در سراسر طول زندگی انسان بویژه در دوران دانش آموزی اهمیت زیادی دارد. چرا که دانش آموزان همیشه در معرض امتحان قرار دارند و موفقیت در آن آرزوی بزرگشان است، پس یادگیری نتیجه مطالعه است و فقط مطالعه صحیح می تواند بهترین نتیجه و یادگیری را به همراه داشته باشد، لذا در این پژوهش ناچیز، به بررسی " روش های صحیح مطالعه " پرداخته شده و امیدوارم قدمی کوچک در راستای کسب و ارتقاء علم و دانش باشد.

* پیشگفتار :

بارها شنیده ایم که دانش آموزی می گوید : " دیگر حال و حوصله خواندن این کتاب را ندارم . " ، " آنقدر از این کتاب خسته شده ام که ... " ، " هرچقدر میخوانم ، کمتر یاد می گیرم . " ، " هر چه خواندم و تکرار کردم ، ولی باز هم یاد نگرفتم . " ، " همه کتابها را می خوانم ، اما موقع امتحان آنها را فراموش می کنم . " ، " من استعداد درس خواندن را ندارم ، چون با اینکه همه مطالب را می خوانم ، اما همیشه نمراتم پایین است . " و ...

چرا ؟ آیا برای یادگیری درس ؛ باید ۱۰ بار کتاب را خواند؟ باید دروس خود را پشت سرهم مرور کرد ؟ باید ده ها بار درس را تکرار کرد ؟

اگر چنین باشد ، مطالعه کاری سخت و طاقت فرسا است. اما واقعیت چیزی دیگر است. واقعیت آن است که این گروه از دانش آموزان ، روش صحیح مطالعه را نمی دانند، چرا که یادگیری و مطالعه ، رابطه ای تنگاتنگ و مستقیم با یکدیگر دارند و برای افزایش میزان یادگیری باید قبل از هرچیز ، مطالعه ای صحیح داشت.

بنابراین قبل از اینکه خود را به نداشتن استعداد درس خواندن ، کمبود هوش ، کمبود علاقه ، عدم توانایی و سایر موارد محکوم کنیم ، بهتر است نواقص خود را در مطالعه کردن بیابیم و به اصلاح آنها بپردازیم. در اینصورت به لذت درس خواندن پی خواهیم برد.

بسیاری از اینگونه مشکلات به نداشتن یک روش صحیح برای مطالعه باز می گردد. عده ای فقط به حفظ کردن مطالب اکتفا می کنند، بطوری که یادگیری معنا و مفاهیم را از نظر دور می دارند. این امر موجب فراموش شدن مطالب بعد از مدتی می شود، در واقع آنچه اهمیت دارد یادگیری معنا و مفهوم است، چیزی که نمی توانیم و نباید از آن دور باشیم.

مطالعه صحیح ، نیازمند بکارگیری روش های صحیح و استاندارد مطالعه ، انتخاب زمان و مکان و ایجاد شرایط مناسب است تا باعث افزایش یادگیری ، موفقیت بیشتر و جلوگیری از اتلاف وقت و خستگی شود.

تعریف مطالعه :

قبل از انجام هر کاری باید بدانیم معنی و هدف از انجام آن کار چیست ؟ برای آشنایی با مطالعه هم باید بدانیم مطالعه اصلاً به چه معناست ؟

لغت نامه دهخدا، " مطالعه " را ؛ " نگریستن به هر چیز برای واقف شدن به آن و تأمل و تفکر و اندیشه " و " نظر به دقت " معنی نموده است.

و در موارد دیگری ، مطالعه اینگونه تعریف شده است :

" جریانی است که طی آن شخصی مطلبی را از نوشته یا موضوعی دریافت می کند. "

" مطالعه (study) ؛ یک فرآیند شرطی و اکتسابی جهت افزایش معلومات است. "

(فرآیند: یعنی کاری مرحله به مرحله / روند : یعنی مطالعه باید دارای بخش‌های مختلفی مثل ایجاد آمادگی، پیش مطالعه و ... باشد / شرطی: یعنی اینکه این کار، شرایطی دارد. مهم ترین این شرایط « عادت کردن» در طول سال تحصیلی به یک روش خاص مطالعه است. / اکتسابی : یعنی چیزی که به دست می آوریم و می آموزیم.)

مطالعه صحیح :

مطالعه صحیح و سودمند ؛ مطالعه ای است که بوسیله آن (با بهره گیری از استانداردها، شرایط و روش های صحیح مطالعه) بالاترین مقدار ممکن از مطالب مطالعه شده را فرا می گیریم.

" مطالعه صحیح ، یعنی ؛ یعنی بهره وری و یادگیری بیشتر از مطالعه با بکارگیری شرایط مطالعه. "

مزایای شیوه صحیح مطالعه :

مطالعه صحیح ، چهار مزیت عمده زیر را در پی دارد :

۱- زمان مطالعه را کاهش می دهد. ۲- میزان یادگیری را افزایش می دهد. ۳- مدت نگهداری مطالب در حافظه را طولانی تر می کند.

۴- به خاطر سپاری مطالب را آسان تر می سازد.

اقسام مطالعه :

۱- مطالعه برای افزایش کردن علم و دانش و آگاهی. ۲- مطالعه برای سرگرمی و پرکردن اوقات بیکاری و فراغت. ۳- مطالعه برای پیدا کردن پاسخ سوالات.

گروه های مطالعه کننده :

۱- گروه اول ؛ کسانی که با صدای بلند مطالعه می کنند.

۲- گروه دوم ؛ کسانی که با زمزمه مطالعه می کنند.

۳- گروه سوم ؛ کسانی است که با چشمانشان می خوانند. (گروه صامت خوان و بی صدا)

ویژگی و برتری کار گروه سوم این است که مزاحم دیگران نمی شوند، از مطالعه خسته نمی شوند، چون خوب می توانند حواس خود را جمع کنند در نتیجه بهتر یاد می گیرند، در وقت کمتر هم مطالب بیشتری را می خوانند ولی عیوب دو گروه اول و دوم این است که مزاحم دیگران می شوند، در وقت بیشتری مطالب کمتری را می خوانند، چون انرژی بیشتری مصرف می کنند زود خسته می شوند.

شرایط مناسب مطالعه و عوامل مؤثر در یادگیری :

شرایط مناسب مطالعه و عوامل مؤثر در یادگیری؛ مواردی هستند که با دانستن، بکارگیری و یا فراهم نمودن آنها، می توان درس خواندن را آغاز و مطالعه ای بهتر، فعالتر و مفیدتر با بازدهی، بهره وری و نتیجه بالاتر و بیشتر داشت و در واقع این شرایط به ما می آموزند که قبل از شروع مطالعه چه اصولی را به کار گیریم؟، در حین مطالعه چه مواردی را فراهم سازیم؟ و چگونه به اهداف مطالعاتی خود برسیم؟ :

- ۱- داشتن هدف و انگیزه.
- ۲- آمادگی و میل داشتن به یادگیری.
- ۳- مکان مناسب مطالعه
- ۴- زمان مناسب مطالعه
- ۵- آغاز درست (برای موفقیت در مطالعه، باید مطالعه را درست آغاز کنید.)
- ۶- برنامه ریزی (یکی از عوامل اصلی موفقیت، داشتن برنامه منظم است.)
- ۷- نظم و ترتیب
- ۸- حفظ آرامش (آرامش، ضمیر ناخود آگاه را پویا و فعال می کند.)
- ۹- سلامتی و تندرستی (عقل سالم در بدن سالم است.)
- ۱۰- وضعیت مناسب و راحت جسمی هنگام مطالعه.
- ۱۱- تغذیه مناسب.
- ۱۲- استراحت و خواب کافی (خواب، فراگیری و حافظه را تقویت می کند.)
- ۱۳- ورزش قبل از مطالعه صبح ها.
- ۱۴- توجه به درک صحیح و کامل مطلب.
- ۱۵- استفاده صحیح و بهینه از وقت و فرصت.
- ۱۶- استفاده از روش صحیح و استانداردهای مطالعه.
- ۱۷- اصلاح و تغییر عاداتها و شیوه های غلط در مطالعه.
- ۱۸- تمرکز حواس.
- ۱۹- حذف عوامل مزاحم فکری و رفع مشغولیت های ذهنی در مطالعه.
- ۲۰- یادداشت برداری و نوشتن نکات مهم (تا در زمانی کوتاه از روی یادداشت های خود مطالب را مرور کرد.) ، خواندن بدون یادداشت برداری، یک علت مهم فراموشی است.
- ۲۱- ...

چند توصیه مهم برای آغاز مطالعه :

ابتداء ، چند توصیه مهم برای آغاز یک مطالعه را بیان می کنیم :

- خود را مقید به مطالعه (حتماً) مقدار معینی از یک کتاب ننماییم. / عمیق و با فکر و درک مطالعه کنیم. / از انجام کارهای جانبی دیگر در موقع مطالعه خودداری کنیم. / هیچ وقت با شکم و معده پر و یا خالی مطالعه نکنیم. / فاصله چشمان تا کتاب حداقل ۴۰ سانتی متر باشد. - پشتمان نباید خم شود. برای این کار بهتر است بر روی میز و صندلی مطالعه کنیم. / در حال درازکش نباید مطالعه کنیم.

انواع روش های معمول در مطالعه :

هشت روش معمول مطالعه به این شرح است :

۱- روش پس ختام. ۲- روش دقیق خوانی / ۳- خواندن بدون نوشتن. ۴- خط کشیدن زیر نکات مهم. ۵- حاشیه نویسی. ۶- خلاصه نویسی. ۷- کلید برداری. ۸- خلاقیت و طرح شبکه ای مغز

در ادامه به بررسی ۸ روش یاد شده مطالعه می پردازیم :

۱- روش پس ختام :

این روش یکی از مهمترین و معروفترین روش های بهسازی حافظه است که شامل شش مرحله می باشد : " پیش خوانی ، سؤال کردن ، خواندن ، تفکر ، از حفظ گفتن و مرور کردن "

- مرحله پیش خوانی :

در این مرحله ، کتاب یا مطلب به صورت یک مطالعه اجمالی و مقدماتی مطالعه می شود. از جمله موارد این مرحله ؛ خواندن عنوان فصل ها ، خواندن سطحی فصل ، توجه به تصاویر ، بخشهای اصلی و فرعی و خلاصه فصل ها می باشد. هدف در این مرحله ؛ یافتن یک دید کلی نسبت به کتاب و ارتباط دادن بخشهای مختلف کتاب با یکدیگر می باشد.

- مرحله سؤال کردن :

پس از مطالعه اجمالی موضوعات و نکات اصلی، به طرح سؤال در مورد آنها پردازید. این کار باعث افزایش دقت و تمرکز فکر و سرعت و سهولت یادگیری می گردد.

- مرحله خواندن :

در این مرحله ، به خواندن دقیق و کامل مطالب کتاب پرداخته که هدف ؛ فهمیدن کلیات و جزئیات مطالب و نیز پاسخگویی به سؤالات مرحله قبل می باشد. در مرحله خواندن ، برای فهم بهتر مطالب می توان از کارهایی مثل یادداشت برداری ، علامت گذاری و خلاصه نویسی بهره برد.

- مرحله تفکر :

در این مرحله ، هنگام خواندن ، ساختن سؤال ها و ایجاد ارتباط بین دانسته های خود ، درباره مطلب فکر کنید.

- مرحله از حفظ گفتن :

در این مرحله ، باید از حفظ و بدون مراجعه به کتاب ، به یادآوری مطالب خوانده شده پرداخت و بار دیگر به سؤالاتی که خود فرد طرح کرده پاسخ دهد. مرحله از حفظ گفتنی در پایان هر بخش انجام می‌گیرد و وقتی بخشهای یک فصل به اتمام رسید به مرحله بعد ، یعنی مرور کردن یا آزمون وارد می‌شویم.

- مرحله مرور کردن :

این مرحله که مرحله آزمون نیز می‌باشد، در پایان هر فصل انجام می‌گیرد. در اینجا به مرور موضوعات اصلی و نکات مهم و نیز ارتباط مفاهیم مختلف به یکدیگر پرداخته و در صورت برخورد با موضوعات مورد اشکال به متن اصلی یا مرجع مراجعه شود. یکی از راههای کمک به این مرحله ، پاسخگویی به سؤالات و تمرینات پایان فصل است. اجرای این مرحله می‌تواند مقداری از اضطراب امتحان را کاهش دهد.

۲- روش دقیق خوانی :

هدف این مرحله ؛ نگهداری مطالب کامل و دقیق درک شده و به صورتی سازمان یافته و منظم در حافظه است. برخی از فنون و روش های موجود که می‌تواند به روش دقیق خوانی کمک کند عبارتند از : تکنیک سازماندهی مطالب، تکنیک خلاصه برداری و تکنیک علامت گذاری در متن.

الف - تکنیک خلاصه برداری :

به نوشتن عبارت ، مفاهیم و موضوعات کلیدی متن پرداخته ، بطوری که در مرور مطالب ، با نگاه کردن و خواندن خلاصه‌ها ، همه مطالب خوانده شده را یادآوری کند. یک روش بسیار مطلوب این است که از خلاصه‌ها نیز دوباره خلاصه برداری شود.

ب - تکنیک سازماندهی مطالب :

این تکنیک باعث افزایش درک و سرعت یادگیری و سهولت در بازیابی مطالب آموخته شده می‌شود. برای سازماندهی مطالب ، استخراج ۳ بخش از متن اصلی مورد مطالعه لازم است که عبارتند از :

۱- موضوع اصلی (موضوعی که تمامی مطالب را در بر می‌گیرد و بقیه مطالب حول و حوش آن می‌چرخد.)

۲- نکته‌های اصلی (خطوط و اندیشه‌های اصلی و مهم هستند که در مجموع موضوع اصلی را می‌سازند و از صراحت بیشتری برخوردار است.)

۳- نکات جزئی (اطلاعات جزئی‌تری هستند که به صورت مثال ها ، نمونه‌ها ، عکس و تصویر اطلاعات واقعی مطرح می‌گردند.)

ج - تکنیک علامت گذاری در متن :

در این تکنیک ، علامتهایی را بر روی متن اصلی انجام داده ، از قبیل علامت گذاری به شکل‌های مختلف در متن ، خط کشیدن زیر عبارات مهم ، حاشیه نویسی و ... ، این موارد بسته به سلیقه‌های افراد متفاوت می‌باشد. اما نکته مهمی که در هر نوع علامت گذاری حائز اهمیت است این که ؛ بهتر است همانند تکنیک سازمان دهی ، مطالب را در سه دسته مجزا (موضوع اصلی ، نکته اصلی ، موارد جزئی) قرار داده و آنها را با علامت های مختلف نشان دهید.

چند توصیه مهم :

۱- حداکثر زمانی که افراد می توانند فکر خود را بروی موضوعی متمرکز کنند، بیش از ۳۰ دقیقه نیست، یعنی باید سعی شود حدود ۳۰ دقیقه بروی یک مطلب تمرکز نمود و یا مطالعه داشت و حدود ۱۰ الی ۱۵ دقیقه استراحت نمود سپس مجدداً با همین روال ، مطالعه را ادامه داد.

۲- پیش از مطالعه ، از صرف غذاهای چرب و سنگین خودداری کنید و چند ساعت پس از صرف غذا مطالعه ننمائید چون پس از صرف غذای سنگین بیشتر جریان خون متوجه دستگاه گوارش می شود تا به هضم و جذب غذا کمک کند و لذا خونرسانی به مغز کاهش می یابد و از قدرت تفکر و تمرکز کاسته می شود . از مصرف دارو ، غذاهای قندی ، نوشابه های گازدار و ... که قدرت ادراک و تمرکز را کم می کند، بپرهیزید.

۳- ذهن آدمی با هوش است ، اگر یادداشت بردارید خود را راحت از حفظ و به یادسپاری مطالب می کند و نیز همزمان نمی توانید هم مطلبی را بنویسید و هم گوش دهید. پس در حین مطالعه ، ابتدا یادداشت برداری ننمائید.

۴- " اصلاح و تغییر عاداتها و شیوه های غلط در مطالعه " به عنوان یکی از شرایط مطالعه صحیح است ، برای آنکه مطلبی کاملاً آموخته شده و با اندوخته های قبلی ، پیوند یابد، باید حتماً معنا داشته باشد، در این صورت ، احتمال یادگیری بیشتر ، و احتمال فراموشی کمتر خواهد شد. اولین قدم در این راستا آن است که با اندکی تفکر ، عاداتهای نامطلوب خود را در مطالعه یافته و سپس عاداتهای مطلوب جایگزین آن گردد.

۵- حذف عوامل مزاحم فکری هم در مطالعه، دارای اهمیت ویژه ای در میزان یادگیری است ؛ مواردی که بخش زیادی از وقت و فعالیت ذهنی را به خود مشغول می دارند که هیچ رابطه ای با موضوع مطالعه ندارند، مانند : رفتار معلمان ، شوخی ها و برخوردهای دانش آموزان و همکلاسی ها ، خیال پردازی ها و آرزوها ، مشکلات و ... ، اینها برخی از موضوعاتی هستند که موقع مطالعه اگر به آنها فکر شود از کارآیی مطالعه می کاهد. بنابراین توصیه کلی این است که ذهن خود را از افکار مختلف پاک کنید تا بر روی موضوع مورد مطالعه تمرکز نمایید و اگر دیدید که در این زمان ، نمی توانید تمرکز لازم را داشته باشید ، مطالعه را کنار بگذارید و زمانی مطالعه را شروع کنید که سرحال، علاقمند و متمرکز هستید.