

چگونه مطالعه کنیم؟

مطالعه یک فرآیند شرطی و اکتسابی جهت افزایش معلومات است. در واقع مطالعه مثل سایر کارهای انسان، مرحله به مرحله، پیش می رود. یعنی دارای بخش‌های مختلفی مثل گرم کردن، ایجاد آمادگی، پیش مطالعه و تکرار آموخته‌ها و... می باشد. از طرفی برای کسب موفقیت باید نسبت به مطالعه شرطی شد. یعنی در طول سال تحصیلی کاری کنیم که مراحل مختلف مطالعه برای ما عادت شود. البته این فرآیند و مراحل مختلف آن قابل اکتساب و آموختنی است.



برخی از شرایط عمومی باید در مورد هر نوع سبک مطالعاتی مراعات شوند تا فرآیند مطالعه بازده مطلوبی داشته باشد که عبارتند از:

مکان مطالعه: که حتی الامکان باید مکانی ثابت، دارای نور و دمای کافی و مناسب بوده و دارای دکوراسیون ساده ای باشد.

(۱) مکان ثابت: مکان مطالعه باید ثابت و ترجیحاً پشت میز باشد. لذا مطالعه روی زمین، تخت یا در حال راه رفتن مناسب نیست.

(۲) نور اتاق مطالعه: بهتر است از ترکیب دو نور لامپ مهتابی و چراغ مطالعه استفاده کرد تا هنگام مطالعه، ترکیب طیف زرد و سفید مانع خستگی چشم‌ها شود. ضمناً هنگام مطالعه باید محیط پیرامون فرد نیز روشن باشد، نه اینکه فقط محلی که درس می‌خواند روشن باشد؛ لذا استفاده از چراغ مطالعه پیشنهاد نمی‌گردد.

(۳) دمای اتاق مطالعه: دمای اتاق مطالعه باید حدود ۲۵ درجه سانتی‌گراد باشد. توجه به این نکته لازم است که گرمای زیاد محل مطالعه، یکی از عوامل حواس پرتی و ایجاد خواب‌آلودگی می‌باشد.

(۴) دکور اتاق مطالعه: بهتر است دکور اتاق هرچه ساده‌تر و ثابت‌تر بوده و کمتر مورد تغییر قرار گیرد؛ تا فراگیر به یک وضعیت ثابتی عادت کند. شایسته است از نصب عکس، پوستر یا مجسمه ای که تداعی‌کننده خاطره خاصی می‌باشد پرهیز گردد تا موجبات حواس پرتی فراهم نگردد.

شرایط مطالعه

شرایط مطالعه، مواردی هستند که با دانستن، بکارگیری و یا فراهم نمودن آنها، می توان مطالعه ای مفیدتر با بازدهی بالاتر داشت و در واقع این شرایط به شما می آموزند که قبل از شروع مطالعه چه اصولی را به کار گیرید، در حین مطالعه چه مواردی را فراهم سازید و چگونه به اهداف مطالعاتی خود برسید و با دانستن آنها می توانید با آگاهی بیشتری درس خواندن را آغاز کنید و مطالعه ای فعال تر داشته باشید:

۱. آغاز درست: برای موفقیت در مطالعه، باید درست آغاز کنید.
۲. برنامه ریزی: یکی از عوامل اصلی موفقیت، داشتن برنامه منظم است.
۳. نظم و ترتیب: اساس هر سازمانی به نظم آن بستگی دارد.
۴. حفظ آرامش: آرامش ضمیر ناخود آگاه را پویا و فعال می کند.
۵. استفاده صحیح از وقت: بنیامین فرانکلین، " آیا زندگی را دوست دارید؟ پس وقت را تلف نکنید زیرا زندگی از وقت تشکیل شده است " .
۶. سلامتی و تندرستی: عقل سالم در بدن سالم است.
۷. تغذیه مناسب: تغذیه صحیح نقش مهمی در سلامتی دارد.
۸. ورزش: ورزش کلید عمر طولانی است.
۹. خواب کافی: خواب، فراگیری و حافظه را تقویت می کند.
۱۰. درک مطلب: آنچه در حافظه بلند مدت باقی می ماند، درک درست مطالب است.

چند توصیه مهم که باید فراگیران علم از آن مطلع باشند.

۱. حداکثر زمانی که افراد می توانند فکر خود را بروی موضوعی متمرکز کنند، بیش از ۴۵ دقیقه نیست، یعنی باید سعی شود حدود ۴۵ دقیقه بروی یک مطلب تمرکز نمود و یا مطالعه داشت و حدود ۱۰ الی ۱۵ دقیقه استراحت نمود سپس مجدداً با همین روال شروع به مطالعه کرد.
۲. پیش از مطالعه از صرف غذاهای چرب و سنگین خودداری کنید. و چند ساعت پس از صرف غذا مطالعه نمائید چون پس از صرف غذای سنگین بیشتر جریان خون متوجه دستگاه گوارش می شود تا به هضم و جذب غذا کمک کند و لذا خون رسانی به مغز کاهش می یابد و از قدرت تفکر و تمرکز کاسته می شود. همچنین غذاهای آردی مثل نان و قندی قدرت ادراک و تمرکز را کم می کند نوشابه های گازدار هم همین طور هستند.

۳. حذف عوامل مزاحم فکری: مواردی هست که بخش عظیمی از وقت و فعالیت ذهنی را موضوعاتی به خود مشغول می‌دارند که هیچ رابطه با موضوع ندارند، موضوعاتی مانند: رفتار معلمان و استادان، افزایش شهریه و نوع رفت و آمد و ... برخی از موضوعاتی هستند که موقع مطالعه اگر به آنها فکر شود از کارایی مطالعه می‌کاهد. برخی حتی خیال پردازیهایشان را موقع مطالعه انجام می‌دهند؛ که به شدت فکر را آشفته کرده و تمرکز را از بین می‌برد. توصیه کلی این است که اگر نمی‌توانید ذهن خود را از افکار مختلف پاک کنید تا بر روی موضوع مورد مطالعه تمرکز کنید، مطالعه را کنار بگذارید و زمانی مطالعه را شروع کنید که سرحال، علاقمند و متمرکز هستید.

۴. فراهم کردن محیط مناسب: محل و مکانی که مطالعه در آنجا انجام می‌شود باید مناسب باشد. منظور از محل مناسب مکانی است که آرام، ساکت و دور از عوامل مزاحم محیطی باشد، این باعث تمرکز بهتر روی موضوع مطالعه می‌شود. بعضی افراد محل و زمانی را برای مطالعه انتخاب می‌کنند که بسیار شلوغ و پرسر و صدا است و بعضی از افراد رختخواب را برای مطالعه انتخاب می‌کنند و توقع یادگیری سطح مطلوب را دارند، ولی از این حقیقت غافلند که این محلها بدترین محل برای مطالعه است.

۵. در حین مطالعه لطفاً یادداشت برداری ننمائید.

پیشنهاد

بهترین جا برای درس خواندن، منزل و در رتبه بعد کتابخانه است. البته کتابخانه نقش تشویقی نیز ایفا می‌کند زیرا فرد با دیدن افرادی که مشغول مطالعه هستند، انگیزش بیشتری پیدا می‌کند.

زمان مطالعه: مسلماً فرد باید زمانی را به مطالعه اختصاص دهد که فارغ از هر چیز و هرکس، بتواند بهترین بازده را از لحاظ یادگیری داشته باشد. ولی برخی از زمانها برای این امر مناسب تر هستند که عبارتند از:

اول صبح: به دلیل اینکه تازه از خواب بیدار شده‌اید و ذهنتان فارغ از هر نوع مزاحمتی آماده فعالیت و یادگیری است. البته ورزش و صرف صبحانه بسیار مفید است.

آخر شب: به دلیل اینکه خواب بعد از درس، در دسته بندی و انتقال مطالب از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت بسیار مفید است.

نکته مهم دیگر آنکه در حال گرسنگی یا پس از پرخوری به مطالعه نپردازید.

شیوه ی صحیح مطالعه، چهار مزیت عمده ی زیر را به دنبال دارد :

۱. زمان مطالعه را کاهش می‌دهد.
۲. میزان یادگیری را افزایش می‌دهد.
۳. مدت نگهداری مطالب در حافظه را طولانی تر می‌کند.

۴. بخاطر سپاری اطلاعات را آسان تر می سازد.

نکته: برای داشتن مطالعه ای فعال و پویا نوشتن نکات مهم درحین خواندن ضروری است تا برای مرور مطالب، دوباره کتاب را نخوانده و در زمانی کوتاه از روی یادداشتهای خود مطالب را مرور کرد. یادداشت برداری، بخشی مهم و حساس از مطالعه است که باید به آن توجهی خاص داشت. چون موفقیت شما را تا حدودی زیاد تضمین خواهد کرد و مدت زمان لازم برای یادگیری را کاهش خواهد داد. خواندن بدون یادداشت برداری یک علت مهم فراموشی است.

شش روش مطالعه :

۱. خواندن بدون نوشتن: روش نادرست مطالعه است. مطالعه فرآیندی فعال و پویا است و برای نیل به این هدف باید از تمام حواس خود برای درک صحیح مطالب استفاده کرد. باید با چشمان خود مطالب را خواند، باید در زمان مورد نیاز مطالب را بلند بلند ادا کرد و نکات مهم را یادداشت کرد تا هم با مطالب مورد مطالعه درگیر شده و حضوری فعال و همه جانبه در یادگیری داشت و هم در هنگام مورد نیاز خصوصاً قبل از امتحان، بتوان از روی نوشته ها مرور کرد و خیلی سریع مطالب مهم را مجدداً به خاطر سپرد.

۲. خط کشیدن زیر نکات مهم: این روش شاید نسبت به روش قبلی بهتر است ولی روش کاملی برای مطالعه نیست چرا که در این روش بعضی از افراد بجای آنکه تمرکز و توجه بروی یادگیری و درک مطالب داشته باشند ذهنشان معطوف به خط کشیدن زیر نکات مهم می گردد. حداقل روش صحیح خط کشیدن زیر نکات مهم به این صورت است که ابتدا مطالب را بخوانند و مفهوم را کاملاً درک کنند و سپس زیر نکات مهم خط بکشند نه آنکه در کتاب بدنبال نکات مهم بگردند تا زیر آن را خط بکشند.

۳. حاشیه نویسی: این روش نسبت به دو روش قبلی بهتر است ولی باز هم روشی کامل برای درک عمیق مطالب و خواندن کتب درسی نیست ولی می تواند برای یادگیری مطالبی که از اهمیتی چندان برخوردار نیستند مورد استفاده قرار گیرد.

۴. خلاصه نویسی: در این روش شما مطالب را می خوانید و آنچه را که درک کرده اید بصورت خلاصه برروی دفتری یادداشت می کنید که این روش برای مطالعه مناسب است و از روشهای قبلی بهتر می باشد چرا که در این روش ابتدا مطالب را درک کرده سپس آنها را یادداشت می کنید اما بازهم بهترین روش برای خواندن نیست.

۵. کلید برداری: کلید برداری روشی بسیار مناسب برای خواندن و نوشتن نکات مهم است. در این روش شما بعد از درک مطالب، بصورت کلیدی نکات مهم را یادداشت می کنید و در واقع کلمه کلیدی کوتاهترین، راحت ترین، بهترین و پر معنی ترین کلمه ای است که با دیدن آن، مفهوم جمله تداعی شده و به خاطر آورده می شود.

۶. خلاقیت و طرح شبکه ای مغز: این روش بهترین شیوه برای یادگیری خصوصاً فراگیری مطالب درسی است. در این روش شما مطالب را می خوانید بعد از درک حقیقی آنها نکات مهم را به زبان خودتان و بصورت کلیدی

یادداشت می کنید و سپس کلمات کلیدی را بر روی طرح شبکه ای مغز می نویسند (در واقع نوشته های خود را به بهترین شکل ممکن سازماندهی می کنید و نکات اصلی و فرعی را مشخص می کنید) تا در دفعات بعد به جای دوباره خوانی کتاب، فقط به طرح شبکه ای مراجعه کرده و با دیدن کلمات کلیدی نوشته شده بر روی طرح شبکه ای مغز، آنها را خیلی سریع مرور کنید. این روش درصد موفقیت تحصیلی شما را تا حدود بسیار زیادی افزایش می دهد و درس خواندن را بسیار آسان می کند. و بازده مطالعه را افزایش می دهد.

آیا تاکنون به این موضوع فکر کرده اید که هنگام مطالعه از چه روشی استفاده می کنید؟

یک روش مطالعه صحیح و اصولی می تواند بسیاری از مشکلات تحصیلی را از بین ببرد. بررسی های بعمل آمده گویای آن است که افرادی که در زمینه تحصیل موفق بوده اند، روش صحیحی برای مطالعه داشتند. یادگیری مسئله ای است که در سراسر طول زندگی انسان بویژه در دوران دانش آموزی و دانشجویی اهمیت زیادی دارد. چرا که دانش آموزان و دانشجویان همیشه در معرض امتحان و آزمون قرار دارند و موفقیت در آن آرزوی بزرگشان است. شاید به افرادی برخورد کرده باشید که می گویند: همه کتابها و جزوه ها را می خوانم، اما موقع امتحان آنها را فراموش می کنم، یا من استعداد درس خواندن را ندارم، چون با اینکه همه مطالب را می خوانم اما همیشه نمراتم پایین است و یا ... 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.

برای آنکه مطلبی کاملاً آموخته شده و با اندوخته های پیشین پیوند یابد، باید حتماً معنادار باشد، در این صورت احتمال یادگیری بیشتر و احتمال فراموشی کمتر خواهد شد. بنابراین قبل از اینکه خود را محکوم کنیم به نداشتن استعداد درس خواندن، کمبود هوش، کمبود علاقه، عدم توانایی و سایر موارد، بهتر است نواقص خود را در مطالعه کردن بیابیم و به اصطلاح آنها بپردازیم. در اینصورت به لذت درس خواندن پی خواهیم برد. اولین قدم در این راستا آن است با اندکی تفکر عاداتهای نامطلوب خود را در مطالعه یافته و سپس عاداتهای مطلوب جایگزین آن گردد. بهتر مطالب می توان از کارهایی مثل یادداشت برداری، علامت گذاری و خلاصه نویسی بهره جست.

• برای تغییر عادات مطالعه به شما توصیه می شود از روش پس ختام برای مطالعه استفاده کنید.

روش پس ختام

این روش یکی از مهمترین و معروفترین روشهای بهسازی حافظه است. نام این روش همانند نام انگلیسی آن متشکل از حروف اول شش مرحله آن است.

۱. مراحل پیش خوانی

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

۲. مرحله سوال کردن

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

۳. مرحله خواندن

در این مرحله به خواندن دقیق و کامل مطالب کتاب پرداخته، که هدف فهمیدن کلیات و جزئیات مطالب و نیز پاسخگویی به سوال های مرحله قبل می باشد. در مرحله خواندن برای فهم بهتر مطالب می توان از کارهایی مثل یادداشت برداری، علامت گذاری و خلاصه نویسی بهره جست. در این مرحله توصیه می شود از روش دقیق خوانی استفاده شود. که در ادامه به آن خواهیم پرداخت.

۴. مرحله تفکر

در این مرحله هنگام خواندن، ساختن سوالها، و ایجاد ارتباط بین دانسته های خود، درباره مطلب فکر کنید. در این مورد نیز مهمترین اصل همان بسط معنایی است. بسط معنایی ممکن است در مراحل پنجم و ششم نیز یعنی در مراحل از حفظ گفتنی و مرور کردن نقشی داشته باشد.

۵. مرحله از حفظ گفتنی

در این مرحله باید بدون مراجعه به کتاب به یادگیری مطالب خوانده شده پرداخته شود و بار دیگر به سوال هایی که خود فرد طرح کرده بود پاسخ داده شود. در اینجا باید مطالب آموخته شده را در قالب کلمات برای خود بازگو کرده، در غیراین صورت لازم است که مجدداً به خواند مطالبی که آموخته نشده پرداخته شود. مرحله از حفظ گفتنی در پایان هر بخش انجام می گیرد و وقتی بخشهای یک فصل به اتمام رسید به مرحله بعد، یعنی مرور کردن یا آزمون وارد می شویم.

۶. مرحله مرور کردن

این مرحله، که مرحله آزمون نیز می باشد، در پایان هر فصل انجام می گیرد. 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 سوال ها و تمرینات پایان فصل است: اجرای این مرحله می تواند مقداری از اضطراب امتحان را کاهش دهد.

روش دقیق خوانی

هدف از این مرحله این است که مطالب کامل و دقیق درک شده و بصورتی سازمان یافته و منظم در حافظه نگهداری شود. برخی از فنون موجود که می تواند به روش دقیق خوانی کمک کند عبارتند از:

▪ 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 خلاصه‌برداری شود.

▪ تکنیک سازماندهی مطالب

این تکنیک باعث افزایش درک و سرعت یادگیری و سهولت در بازیابی مطالب آموخته شده می‌شود. برای سازماندهی مطالب استخراج سه 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 جزئی‌تر هستند که بصورت مثال‌ها، نمونه‌ها، عکس و تصویر اطلاعات واقعی مطرح می‌گردند.

▪ تکنیک علامت‌گذاری در متن

در این تکنیک علامتهایی را بر روی متن اصلی انجام داده، از قبیل علامت‌گذاری به شکل‌های مختلف در متن، خط کشیدن زیر عبارات مهم، حاشیه‌نویسی و ... این موارد بسته به سلیقه‌های افراد متفاوت می‌باشد. اما نکته مهمی که در هر نوع علامت‌گذاری حائز اهمیت است این است که، بهتر است همانند تکنیک سازمان‌دهی، مطالب را در سه دسته مجزا موضوع اصلی، نکته اصلی، موارد جزئی قرار داده و آنها را با علامتهای مختلف نشان دهید. در کنار روش مطالعه عوامل محیطی نیز در میزان یادگیری تأثیر دارد. یک محیط مناسب باعث توجه و تمرکز بهتر و بیشتری می‌شود.

