

اسماعیل بیابان‌گرد

چگونه مطالعه کنیم؟

کتاب، دریاچه‌ای است به سوی جهان شگفت‌انگیز علم و معرفت، و مطالعه راهی است بسیار ساده و عملی برای پرورش استعدادهای خداداد انسان و آموزش علوم و فنونی که او را در مسیر رشد و تکامل راهنمایی کند.

اگر بتوانیم "مطالعه" را در انسان به صورت "عادت" در آوریم، دیگر ارتباط او با جهان دانش و آگاهی سخت و ممتنع نخواهد بود و بدون هیچ زحمت و مرارتی خواهد توانست از راه مطالعه، درک و اندیشه خود رانسبت به جهان هستی رشد و تعالی بخشد. اما باید توجه داشت که تبدیل این علاقه به عادت باید از دوران طفولیت انسان شروع شود. یکی از عوامل برانگیزنده در امر مطالعه، حس کنجکاوی است. اگر مطالعه برای انسان به صورت وظیفه جلوه گر شود، رغبت‌های مطالعه هم کمتر می‌شود، اما با برانگیختن حس کنجکاوی، چه بسا خود انسان با حوصله فراوان آن را پی‌گیری کند و بدان اهمیت دهد.

ظرفه رفتن دانش آموز از درس خواندن ممکن است دو علت اساسی داشته باشد: یکی زیادی مطالبی که برای مطالعه انتخاب شده است و دیگری روش نامناسب مطالعه. ما انبوهی از مطالب گوناگون را با عنوان‌های ریاضیات، علوم و تاریخ به دانش آموزان می‌دهیم واز آنها می‌خواهیم که این اطلاعات را یاد بگیرند، حفظ کنند و بموقع آنها را به یاد بیاورند. روش یادگیری و حفظ کردن معمولاً برای همه



حرف زدن را، در کودکی آموخته اند.

برای شروع مطالعه، ابتدا باید خود را از جهت روانی آماده کنیم. خویشتنداری، تقویت اراده، اعتماد به نفس و تمرکز حواس، مقدماتی ضروری برای مطالعه و یادگیری هستند. این آمادگیها عمدتاً از طریق آموزش و تمرین به دست می آیند و دانش آموز را به فرایند مطالعه و یادگیری علاقه مندتر می سازند.

به منظور هرچه بیشتر آماده شدن برای مطالعه و از بین بردن ترس احتمالی، باید برای مطالعه برنامه ریزی کرد و در آن برنامه هدف، زمان و مقدار مطالب آموختنی را دقیقاً مشخص کرد. باین شیوه چنانچه مثلاً یک کتاب قطور را برای مطالعه انتخاب کنیم، دچار شتابزدگی و اضطراب نخواهیم شد.

باید به خاطر داشت که مطالعه مفید و ثمربخش به دو عامل بستگی دارد: یکی علاقه نسبت به مطلب خواندنی و دیگری، کاربرد ماهرانه روشهای درست مطالعه. مطالعه بیشتر باعث می شود که روشهای مطالعه را بهتر بیاموزیم و کاربرد روشهای مطالعه، خواندن را آسانتر، سریعتر و لذت بخش ترمی سازد.

روشهای مطالعه

روشهای مطالعه متفاوتی وجود دارد که با توجه به اهداف، محتوا و میزان دشواری مطلب مورد نظر، و میزان فرصت زمانی که داریم می توان یکی از آنها را انتخاب کرد. توضیح اجمالی هر کدام از این روشها در ذیل آمده است. علاقه مندان می توانند برای کسب اطلاعات بیشتر به منابع این مقاله مراجعه کنند.

درسها یکسان است، در حالی که نوشته ادبی با مطلب ریاضی تفاوت زیادی دارد.

در این مقوله، ابتدا بعضی عوامل مهم آمادگی روانی برای مطالعه مورد بررسی قرار می گیرد و سپس روشهای مطالعه و چگونگی برنامه ریزی برای آن مطرح می شود.

آمادگی برای مطالعه

کودک مقدمات خواندن را بطور رسمی در کلاس اول دبستان یاد می گیرد، اما درستی و سرعت این یادگیری باینکه تا حد زیادی باروش معلم، چگونگی کتابهای درسی و وسایل کمک آموزشی بستگی دارد، بر پایه های استوار می شود که پدر و مادر و نزدیکان کودک یا مربی او برپا کرده اند. وقتی که شما در خانه یا در کودکستان با کودک بازی می کنید و یا او حرف می زند، ممکن است هرگز به این فکر نپاشید که اندیشه و ذهن کودک را برای خواندن و مطالعه آماده می کنید. او به هنگام بازی و گفت و گو با شما بسیاری از چیزها را که در خواندن و مطالعه اثر فراوانی دارد، می آموزد؛ ولی اگر شما از آماده کردن کودک برای خواندن و مطالعه احساس خستگی کنید و برنامه ای منظم برای کتاب خواندن، بازی کردن و حرف زدن با او نداشته باشید، نباید انتظار داشته باشید که او در کلاس اول دبستان خواندن را به آسانی یاد بگیرد و بعدها نیز در کار مطالعه پیشرفتی قابل ملاحظه و مطلوب داشته باشد. کودکانی که در بزرگی در شمار مطالعه کنندگان خوب و ماهر قرار می گیرند بیشتر آنهایی هستند که خوب فکر کردن، خوب گوش دادن، و خوب



مطالعه اجمالی

مطالعه سریع

هدف از مطالعه یا خواندن اجمالی این است که در یک زمان بسیار کوتاه، از چند ثانیه گرفته تا چند دقیقه، یک آگاهی کلی از مطالب به دست آورد. در این زمان کوتاه می توان لااقل به چند هدف زیر نایل آمد:

۱- پس از ملاحظه ابتدا و انتهای مطالب و گرفتن چندین نمونه از سراسر کتاب، می توان یک آگاهی کلی از مطالب و سازمان کتاب کسب کرد و قادر شد که موضوع اصلی کتاب را بیان نمود و دو تا پنج نکته مهم از کتاب را ذکر کرد.

۲- می توان هدف خود را از مطالعه کتاب مشخص ساخت.

۳- می توان به میزان دشواری مطالب کتاب آگاه شد و تخمین زد که چه مقدار دقت لازم است تا آنچه را که می خواهیم از کتاب به دست آورد.

هدف از سریع خواندن یک کتاب، یافتن آشنایی کلی با مطالب آن از طریق مرور کتاب با یک سرعت فوق العاده زیاد است. این روش مستلزم یک حرکت منظم و همراه با ریتم چشم بر روی صفحات است، در حالی که روش خواندن اجمالی مبتنی بر یک روش انتخابی و نمونه گیری از مطالب و عبارات اساسی و کلیدی است. روش سریع خواندن امکان مرور کردن مطالب را به طرز بسیار سریع میسر می سازد و نتیجه کار یک آگاهی بسیار وسیع، ولی نه خیلی دقیق، از محتوای کتاب یا مطلب خواندنی است.

عبارت خواندن

عبارت خواندن یک روش سریع مطالعه

است که هدف آن درک کامل مطالب است .
 اساس این روش عبارت است از درک معانی از
 طریق خواندن گروهی از کلمات به جای
 یک یک کلمات، و در نتیجه افزایش سرعت
 و درک مطالب. تمرین حرکت صحیح چشم به
 هنگام مطالعه، استفاده از حداکثر دامنه دید و
 آگاهی از معانی مختلف کلمات از جمله
 مهارتهای ضروری برای استفاده از این روش
 است .

خواندن تجسسی

به طور خلاصه، سؤال کردن منجر به
 علاقه مندی خواننده به مطالب خواندنی و
 حفظ علاقه وی به هنگام مطالعه می شود. وقتی
 خواننده به طور طبیعی نسبت به موضوعی
 کنجکاو نیست، از طریق سؤال کردن می شود
 نوعی کنجکاوی در او ایجاد کرد. سؤال کردن
 مرتب با کاربرد نوعی کنترل در کیفیت و جهت
 سؤال کردن، روش خواندن تجسسی نام دارد.

دقیق خواندن

هدف دقیق خواندن، درک کامل مطالب
 خوانده شده و نگه داری آنها به طرز منظم و
 منطقی در حافظه است، به طریقی که یادآوری
 آنها برای استفاده های بعدی میسر باشد. فنون
 اساسی روش دقیق خواندن عبارتند از
 سازمان دادن و مرتب کردن، حاشیه نویسی
 و علامت گذاری، و خلاصه کردن. در



توصیه های تربیتی که در هنگام مطالعه باید مورد توجه قرار گیرد:

- ۱- باید مطالعه را کاری روز مره و مداوم بدانیم و برای آن برنامه ریزی کنیم .
- ۲- باید حتی الامکان در زمانی معین و در محل بخصوصی مطالعه کنیم و مکان مطالعه خود را کمتر تغییر دهیم .
- ۳- مکان یا محل مطالعه باید عاری از سروصدا باشد و عوامل و محرکهایی که منجر به حواس پرتی می شوند به حداقل ممکن کاهش یابند.
- ۴- نور و حرارت مکان مطالعه باید مناسب باشد. دمای ۲۰ درجه و نور متوسط که نه خیلی زیاد باشد و نه کم، مفید خواهد بود.
- ۵- باید سعی کنیم پس از مطالعه مطلب مورد نظر، خود را تقویت کرده، احساس رضامندی و خود ارزشمندی نماییم .
- ۶- هنگامی که بسیار خسته هستیم و یا بعد از مدتی مطالعه خسته شده و تمرکز حواس خود را از دست داده ایم، بهتر است که سعی نکنیم مطالعه را به طور اجباری ادامه دهیم، زیرا این امر باعث دلزدگی ما از مطالعه خواهد شد.
- ۷- بهتر است مطالبی را که قرار است مطالعه کنیم در ابتدا به صورت کلی و اجمالی مرور کنیم و سپس مطالعه جزئیات را شروع نماییم .
- ۸- سعی کنیم مطالبی را که مطالعه می کنیم برای خود بیان و تکرار نماییم، زیرا یادآوری مطالب خواننده شده باعث یادگیری بهتر می شود.

بنابراین تجسس، ترکیبی است از کنجکاوی کودکانه و بلوغ بزرگسالانه. تجسس یکی از مؤثرترین روشهای یادگیری است که از طریق آن می توان حجم بزرگی از مطالب علمی را به طریق درست در حافظه ذخیره کرد و در موقع مناسب از آن استفاده نمود. کارهایی که شایستگی اهدای جایزه نوبل را پیدا کرده اند، کشفیات علمی و شاهکارهای هنری، همه نتایج کاربرد روشهای تجسسی هستند.

خواندن انتقادی

هدف از خواندن انتقادی دست یابی به قضاوت مستدل و درگیری عمیق تر با مطالب از طریق تجزیه و تحلیل معانی است. فن خواندن انتقادی مستلزم "خواندن سطور"، "خواندن بین سطور" و "خواندن ماورای سطور" است. در نتیجه خواننده از طریق سؤال کردن، استنباط کردن، ربط دادن، و ارزشیابی کردن به درک مطالب و قضاوت درباره ارزش مطالب می پردازد.

خواندن برای درک زیبایی

و جنبه های هنری مطلب

هدف از خواندن برای درک زیبایی، افزایش آگاهی و لذت بردن از کارهای هنری است. در این روش مطالعه، برخلاف روشهای مناسب برای نوشته های علمی، نباید زیاد به دنبال مطالب دقیق و صریح بود. در این جا باید در پی کلمات، اندیشه ها و تصوراتی بود که بتوانند تداعی هایی را برای ما زنده کنند تا معانی عمیق مطالب را به ما نشان دهند.



۱۴ - وجود سلامت و آرامش ذهنی و عاطفی شرط اصلی مطالعه خوب است، بنابراین باید تلاش کنیم که در آرامش فکری هرچه بیشتر به مطالعه بپردازیم و در پی ایجاد آرامش فکری و بهداشت روانی باشیم.

منابع:

۱ - سیف، علی اکبر (مترجم)، روشهای مطالعه، چاپ دوم، تهران، انتشارات رشد،

۱۳۶۴

۲ - میرعابدینی، امیر، "چگونه درس بخوانیم؟ چگونه امتحان دهیم؟"، تهران، نشر

چکامه، ۱۳۷۱

3 - ANDERSON, J.R. AND BOWER, G.H. ;
"HUMAN ASSOCIATIVE MEMORY",
WASHINGTON, D.C ; WINSTON, 1963.

4 - MASE, C.A. ; THE PSYCHOLOGY OF
STUDY , PELICAN BOOKS, 1982.

۹ - حتی الامکان تلاش کنیم که مطالب را بفهمیم و به خاطر بسپاریم، زیرا مطالبی که طوطی وار حفظ شده اند، خیلی زود فراموش خواهند شد.

۱۰ - در هنگام مطالعه باید سعی کنیم که فعال باشیم. یادداشت برداری، طبقه بندی و سازمان دادن، برجسته و بارز ساختن نکات مهم مطلب مورد نظر، به زبان خود تکرار کردن مطالب و... از جمله فواید هستند که می توانند ما را در هنگام مطالعه فعال نگه دارند.

۱۱ - سعی کنیم تند خواندن را بیاموزیم و تمرین کنیم که تند بخوانیم. تند خوانی باعث صرفه جویی در وقت و تمرکز حواس می شود.

۱۲ - باتوجه به آنکه تحقیقات نشان داده است مطالعه در هنگام شب (قبل از خواب) و صبح زود کارآمدتر است، بیشتر در این مواقع مطالعه کنیم.

۱۳ - سعی کنیم از نقشه ها، تصاویر و نمودارهای کتابها حداکثر استفاده را بکنیم و خوب به آنها دقت کنیم.