

چگونه مطالعه کنیم؟

علیرضا ذوالفقاری

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی - تویسرکان

جست‌وجو کرد. خلاصه این که مطالعه موجب رشد فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی افراد می‌شود.

مطالعه و خواندن ارتباطی دوطرفه است بین نویسنده و خواننده یا به عبارتی تعامل میان دو فکر و اندیشه است. نویسنده‌ای که می‌کوشد خواننده را به این باور برساند که نوشته‌هایش ارزشمندند و دیگران باید برای خواندن و فهمیدن آن تلاش کنند، و خواننده‌ای که از خود می‌پرسد چرا نویسنده فکر می‌کند که کتاب او مهم است و دیگران باید آن را بخوانند و بفهمند؟ در این تعامل مطالعه کننده باید به دو باور برسد:

۱- نویسنده کتاب از نظر اطلاعات و فهم بر او برتری دارد (نابرابری اطلاعاتی بین نویسنده و خواننده)

۲- او می‌تواند با تلاش و کوشش بر این ناهمبازی غلبه کند. خواندن و مطالعه مهارت پیچیده‌ای است که در سایه تمرین و فعالیت، میزان سرعت و صحت آن بهبود می‌یابد. برای نمونه مطالعه کننده باید بیاموزد که مطالعه شامل سرعت حرکات چشم، تثبیت‌ها و فعالیت ذهنی است. هر قدر تثبیت‌های چشمی روی کلمات و جملات کم‌تر و فرد در مطالعه فعال‌تر باشد، سریع‌تر و بیش‌تر یاد می‌گیرد و از مطالعه لذت خواهد برد. (هیلگارد، ۱۳۶۷، ص ۲۷۶) زیرا می‌تواند نتایج تحقیقات دیگران را که انجام آن‌ها مدت‌ها طول کشیده است، در مدت کوتاهی به دست آورد، رفع خستگی کند،



مقدمه

در قرن حاضر با وجود گسترش رسانه‌های جمعی و بهره‌گیری از کامپیوتر و اینترنت، مطالعه و کتاب خوانی هنوز اهمیت خود را نه تنها حفظ کرده است، بلکه شاهد افزایش شمارگان کتاب‌های چاپ شده، افزایش متقاضیان عضویت در کتابخانه‌ها و پروتق شدن بازار کتابفروشی‌ها در سطح جهان هستیم. علل این امر را باید در ازدیاد شمار داوطلبان ورود به دانشگاه‌ها، علاقه‌مندی عامه مردم به کسب دانش و مهارت‌ها، درک اهمیت مطالعه در زندگی اجتماعی و نقش مطالعه در گسترش روح خلاقیت، نوآوری و ابتکار

خود را سرگرم سازد و در نهایت پیشرفت نماید. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که یکی از عوامل مهم در ایجاد نابسامانی‌های اجتماعی مثل بیکاری، ترک تحصیل و بزهکاری، ناتوانی و اختلال در خواندن و روش‌های نادرست مطالعه است. (ناعمی، ۱۳۷۷، ص ۵۹)

هدف این مقاله آن است که به سؤالاتی از این دست پاسخ دهد: چرا بعضی‌ها هنگام مطالعه دچار خواب‌آلودگی می‌شوند، احساس می‌کنند که از آن لذت نمی‌برند، از خواندن، مطالب کمی می‌آموزند، از مطالعه زود خسته می‌شوند و...؟ روش مورد بحث ما شامل چهار مرحله است که هر مرحله دارای اجزا، ویژگی‌ها و فنونی است که به کارگیری آن‌ها می‌تواند روش مؤثری برای مطالعه فراهم کند.

الف) تدارک مقدمات مطالعه

همان‌گونه که انجام هر کاری نیازمند تهیه امکانات و ابزارهای مناسب است، تحقق مطالعه اثربخش نیز نیازمند تدارک مقدماتی است که مهم‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از:

۱- هدفمندی:

هدف هم به فرد جهت می‌دهد و هم نیرو، در نتیجه باید فرد مطالعه‌کننده هدفی داشته باشد. هدف مطالعه می‌تواند: الف - خواندن برای کسب اطلاعات و دانستن، ب - خواندن برای فهمیدن، ج - خواندن برای سرگرمی باشد. مطالعه‌کننده‌ای که هدف دارد هم سرگردان و آشفته نیست و هم می‌داند که چه باید بکند، از کجا شروع کند و به کجا باید برسد و دیگر این که از مطالعه خود لذت خواهد برد. (آدلر، ترجمه تهرانی، ص ۲۰)

۲- حال و هوا:

پیش از مطالعه و یادگیری، مطالعه‌کننده باید حال و هوای آن‌را پیدا کند، یعنی سرحال و آماده‌یادگرفتن باشد و تا پایان مطالعه آن حالت را حفظ نماید. برای این منظور باید سعی کند با ایجاد حالت آرمیدگی بر اضطراب خود غلبه نماید. هم چنین باید افکار مثبت را جانشین افکار منفی و شک و گمان‌های بیهوده کند. افکار منفی، مانند این که: من نمی‌توانم یاد بگیرم، من حوصله مطالعه را ندارم، من علاقه‌ای به مطالعه ندارم، خواندن چه فایده‌ای دارد و... باید

از فرد دور شوند و به جای آن افکار و تخیلات مثبت ایجاد شوند. به طور کلی، در این مرحله باید حال و هوا و روحیه مناسب را برای مطالعه مؤثر در خود ایجاد و تا پایان مطالعه آن را حفظ کرد. (سیف، ۱۳۷۶، ص ۸۳)

۳- آمادگی دانشی:

یادگیری بر یادگیری بنا می‌شود. هیچ یادگیری بی نیست که نیاز به آموخته‌های قبلی نداشته باشد. یعنی آن چه فرد قبلاً آموخته است برای یادگیری مطالب تازه پیش نیاز محسوب می‌شود و هم چنین کلیه تجارب مثبت و منفی حاصل از آموخته‌های قبلی بر یادگیری مطلب جدید مؤثرند. آمادگی یادگیرنده ممکن است بدیهی فرض شود، اما بسیار قابل اهمیت است. فرد ممکن است توقع یادگیری مطلبی را داشته باشد که برای یادگیری آن آمادگی ندارد.

۴- زمان و مکان مطالعه:

با عنایت به تفاوت‌های افراد درباره این که در محیطی بسته مطالعه کنند، یا در محیطی باز و سرسبز، در تنهایی مطالعه نمایند یا به صورت گروهی، پشت میز مطالعه کتاب بخوانند یا قدم بزنند، این که مطالعه صبحگاهی برای آن‌ها مفیدتر است یا مطالعه شبانه و... هر فرد باید دریابد مناسب‌ترین زمان و مکان برای مطالعه‌اش کدام است و آن‌گاه برنامه خود را بر آن اساس تنظیم کند.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که یکی از عوامل مهم در ایجاد نابسامانی‌های اجتماعی مثل بیکاری، ترک تحصیل و بزهکاری، ناتوانی و اختلال در خواندن و روش‌های نادرست مطالعه است.



ب) خواندن سطحی یا روزنامه خوانی

باشد. به عبارت دیگر، تعلیم پذیرترین خواننده، منتقدترین آن‌هاست. انتقاد می‌تواند به شکل موافقت، مخالفت، هر دو یا قضاوت مشروط انجام شود. در هر صورت موافقت یا مخالفت باید با استدلال همراه باشد وگرنه نشانه بی‌خردی و جهالت است. مخالفت به معنی ستیزه‌جویی، پرخاشگری یا بیان صرف عقاید شخصی نیست. (آدلر، ترجمه تهرانی، ۱۳۷۵، ص ۱۸۶-۱۷۹)

۲- طرح سؤال:

می‌توان موضوعات مهم هر عنوانی را به شکل یک یا چند سؤال که بعداً باید جواب آن‌ها را پیدا کرد، در نظر گرفت. برای مثال از خود پرسید: «مؤلف در این بخش چه مفاهیم مهمی را در نظر داشته است؟» برای هر قسمت یا هر فصل از یک کتاب که می‌خوانید متناسب با هدفی که از مطالعه دارید سؤال‌هایی مطرح کنید. برای نمونه می‌توانید عناوین را به سؤال تبدیل کنید. می‌توانید از خود پرسید: چرا من باید مقاله چگونه مطالعه کنیم را بخوانم؟ طرح سؤال به هنگام مطالعه، علاقه‌مندی شما به ادامه کار را حفظ می‌کند و به شما کمک می‌کند تا مطالب را تجزیه و تحلیل و بهتر درک نمایید. هدف از طرح سؤال، افزایش تمرکز حواس، شرکت فعّانه در مطالعه، افزایش طول نگهداری اطلاعات در حافظه و تقویت روحیه جست‌وجوی و پرسشگری است. (سیف، ۱۳۷۶، ص ۸۰)

در این مرحله خواننده باید همانند کسی که روزنامه‌ای را مطالعه می‌کند با سرعت به جلو برود. در این سطح از خواندن بدون این که لحظه‌ای توقف کنیم تا معنی کلمه‌ای را پیدا کنیم یا جمله‌ای را بفهمیم، باید سریع جلو برویم. حتی اگر پاراگراف یا مطلبی از دید شما دور ماند، ترس به خود راه ندهید و جلو بروید. فقط به آن چه یاد می‌گیرید توجه کنید. اگر ۳۰ یا ۴۰ درصد کتاب را از طریق روزنامه خوان کردن فهمیدید، خیلی خوب است. هدف خواندن سطحی این است که اولاً شما یک دید کلی یا یک چارچوب کلی در ذهن خود ایجاد نمایید. ثانیاً برای خود مشخص کنید که آیا کتاب آن قدر مفید است که نیاز به دقیق خوانی داشته باشد؟ (آدلر، ترجمه تهرانی، ۱۳۷۵، ص ۵۶-۵۵)

علت تمایل کودکان و نوجوانان به مطالعه داستان‌ها این است که آن‌ها به دنبال فهمیدن مفاهیم و واژه‌ها نیستند، بلکه می‌خواهند تصویری کلی از داستان به دست آورند. پس هدف اصلی از خواندن سطحی کسب یک دید کلی در مورد کتاب است که آیا نیاز به خواندن مجدد دارد یا خیر؟

ج) خواندن تحلیلی یا دقیق خوانی

در این مرحله فرد آهسته و با تفکر و تعمق بر روی موضوعات به پیش می‌رود و تا مطلب را برای خود قابل هضم نسازد به جلو حرکت نخواهد کرد. خواننده ضمن خواندن، سؤال‌هایی مطرح می‌کند، جواب آن‌ها را می‌یابد و می‌کوشد معنی‌دارشان سازد تا در نهایت در حافظه‌اش سازمان‌دهی نماید. برای این کار فرد باید فعال و پویا باشد تا بتواند به عمق مطالب کتاب نفوذ کند.

فنون خواندن تحلیلی

۱- داشتن دیدگاه انتقادی:

نگاه انتقادی به کتاب داشتن کلید فهم صحیح مطالب و درگیری با آن‌هاست. دید انتقادی مستلزم فهم دقیق معنای مطالب است. برای انتقاد کردن نیاز به یک ذهن جست‌وجوگر است تا در نهایت فرد بتواند دانش خود را تا سطح نویسنده کتاب بالا ببرد و قضاوت و ارزش‌گذاری درستی صورت پذیرد.

کسی بیش‌ترین فایده را از مطالعه کتاب می‌برد که منتقد

بازگشت به یادگیری و یادآوری
بازگشت به یادگیری و یادآوری
بازگشت به یادگیری و یادآوری
بازگشت به یادگیری و یادآوری
بازگشت به یادگیری و یادآوری
بازگشت به یادگیری و یادآوری
بازگشت به یادگیری و یادآوری
بازگشت به یادگیری و یادآوری
بازگشت به یادگیری و یادآوری
بازگشت به یادگیری و یادآوری

۳- یافتن جواب سؤال‌ها:

خود فراهم کند. این چارچوب سازمانی می‌تواند به شکل ایجاد پیوند بین مطالب جدید با دانش موجود یا نظم بخشی به اطلاعات مورد مطالعه باشد. (سیف، ۱۳۸۰، ص ۴۹۷)

د) مطالعه تطبیقی

هدف نهایی مطالعه این است که مطالعه کننده بفهمد در هر موضوعی ممکن است کتاب‌های متعددی وجود داشته باشد که وظیفه اوست این کتاب‌ها را پیدا کرده، آن‌ها را مطالعه نماید و براساس تجزیه و تحلیل و مقایسه آن‌ها به دیدگاهی روشن یا نتیجه‌ای جدید در مورد موضوع دست یابد. برای انجام این عمل خواننده باید گام‌های زیر را بردارد:

- ۱- پیدا کردن کتاب‌های مربوط به موضوع.
- ۲- یافتن مفاهیم مورد توافق دانشمندان و نویسندگان: یعنی ممکن است نویسندگان مختلف برای یک مفهوم، واژه‌های متفاوتی به کار ببرند.

مطالعه کننده باید ضمن خواندن تلاش کند جواب سؤال‌هایی را که مطرح کرده است پیدا کند. برای این کار باید تأکید و توجه خود را بر روی اندیشه‌های اصلی، نکات کلیدی و استدلال‌های نویسنده متمرکز نماید. هدف از یافتن جواب سؤال‌ها، فعال بودن مطالعه کننده ضمن خواندن است و دیگر این که فرد بیاموزد چگونه باید جواب سؤالات را پیدا کند و برای این کار از چه اصولی باید پیروی نماید. (آدلر، ۱۳۷۵، ص ۶۷)

۴- تفکر و اندیشیدن:

با تفکر در مورد مطالبی که خوانده‌اید، مثل شاخ و برگ دادن به آن‌ها، کشف ارتباط بین مطالب، ساده کردن مطالب پیچیده، درک سازمان مطالب، پیوند زدن آن‌ها به آموخته‌های قبلی، حل تناقض‌های موجود، اصلاح آن چه آن را اشتباه فهمیده‌اید و تلاش برای توضیح مطلب برای فردی دیگر به شکل واقعی یا تخیلی، تلاش کنید هم مطالب را برای خود قابل فهم و زیبا سازید و هم بر میزان درک و فهم خود نظارت کنید.

۵- سازمان‌دهی اطلاعات:

سازمان‌دهی، یعنی اطلاعات را در طبقاتی قرار دهیم تا آن‌ها را آسان‌تر یاد بگیریم و راحت‌تر به یاد آوریم. با توجه به این که گنجایش حافظه کوتاه مدت محدود است، ما از طریق دسته‌بندی اطلاعات تلاش می‌کنیم تا از بار حافظه کوتاه مدت بکاهیم و قدرت تمرکزمان را افزایش دهیم. این کار باعث تسهیل یادگیری نیز می‌شود. در سازمان‌دهی، یادگیرنده برای معنی‌دار ساختن یادگیری‌های خود می‌کوشد نوعی چارچوب سازمانی برای فهم اطلاعات مورد مطالعه



کتاب خوانی است. مطالعه حتی می‌تواند نقش مؤثری هم به شکل مستقیم و هم به شکل غیر مستقیم در کاهش انحرافات اجتماعی مثل اعتیاد داشته باشد. آموختن و یادگرفتن مهارت‌های مطالعه سبب می‌شود که افراد از مطالعه لذت ببرند، اوقات فراغت خود را پر کنند و گام‌های مؤثری در مسیر کمال بردارند که پیامد آن سلامت و رشد فرد و جامعه خواهد بود. روش پیش‌نهادی ما شامل چهار مرحله: الف) تدارک مقدمات مطالعه، ب) خواندن سطحی یا روزنامه خوانی، ج) خواندن تحلیلی و د) مطالعه تطبیقی است که هر مرحله دارای خصوصیات، اجزا و فنونی است که کاربرد آن‌ها می‌تواند مطالعه را لذت بخش و مؤثر سازد و جلوی آفت‌های مطالعه، همچون حواس پرتی، خواب‌آلودگی، خستگی، تفکرات منفی و آشفتگی اطلاعات را بگیرد.

۳- طرح سؤالات واضح در مورد موضوع.

۴- یافتن مسائل مورد اختلاف بین نویسندگان.

۵- تجزیه و تحلیل مطالب جمع‌آوری شده.

۶- جمع‌بندی و نتیجه‌گیری.

تذکر این نکته لازم است که مطالعه کنندگانی باید به این مرحله پا بگذارند که می‌خواهند دیدگاهی وسیع در مورد موضوع داشته باشند یا می‌خواهند براساس مقایسه بین نظریات نویسندگان مختلف به یافته جدیدی دست یابند. در غیراین صورت همان سه مرحله بالا برای درک مطالب برای آن‌ها کافی است.

نتیجه‌گیری

مطالعه به عنوان یک مهارت اجتماعی، نردبان ترقی و تکامل هر ملت است. بین مطالعه و رشد افراد و جوامع هم‌بستگی بسیار بالایی وجود دارد. به بیان دیگر، تنها راه پیشرفت هر فرد و جامعه‌ای ارزش قائل شدن برای کتاب و

- آدلر، مارتین جی و دورن، چارلز (۱۳۷۵): «چگونه کتاب بخوانیم»، ترجمه

محمد صراف تهرانی، انتشارات آستان قدس رضوی.

- سیف، علی اکبر (۱۳۸۰): «روان‌شناسی پرورشی: روان‌شناسی یادگیری و آموزش»، انتشارات آگاه، ویرایش پنجم.

- سیف، علی اکبر (۱۳۷۶): «روش‌های یادگیری و مطالعه»، انتشارات دوران.

- اتکینسون و همکاران (۱۳۷۸): «زمینه روان‌شناسی هیلگارد»، ترجمه پراهنی و همکاران، انتشارات رشد.

- ناعمی، علی محمد (۱۳۷۷): «روان‌شناسی آموزش خواندن»، انتشارات آستان قدس رضوی.