

shshoari@gmail.com
sh.shoari@yahoo.com

راه‌های یک مطالعه موفق

شهده شعاری



برای دست یابی به موفقیت در هر کاری باید شیوه‌های درست را برگزید تا به آسانی به نتایج مطلوب دست یافت که راه نادرست علی‌رغم تلاش و کوشش فراوان نتیجه دلخواه را به همراه نخواهد داشت. مطالعه نیز از این قاعده مستثنی نیست. برای آموختن اصولی و نتیجه بخش باید راه‌های درست مطالعه را فرا گرفت. هر کس برای مطالعه خود شیوه و روشی خاص دارد و طبق عادت آن را انجام می‌دهد، اما ممکن است عادت‌های غلطی را از روی ناآگاهی ملکه کرده باشد و در نتیجه نقض‌های موجود مطالعات او از لحاظ کیفی بازده لازم را نداشته باشد. بسیار دیده شده دانش‌آموزانی که مطالعه زیادی انجام می‌دهند اما نتایجی که به دست می‌آورند متناسب با زحماتی که می‌کشند نیست و معمولاً در این موارد باید بازنگری دقیق در شیوه‌های مطالعه انجام شود.

در هنگام مطالعه نیز با توجه به هدف خویش از آن مطالعه، میزان آشنایی با متن، میزان اطلاعات و دانسته‌های قبلی مرتبط با متن، زمان و مکان مطالعه، مدت زمانی که برای مطالعه اختصاص خواهیم داد، نوع مطالعه و سیستم مطالعه مورد عمل، شرایط روحی و جسمی خود در هنگام مطالعه همگی در تعیین سرعت و نظام مطالعه، تأثیر گذار است.

عادت‌های نادرست مطالعه

در اینجا به بررسی دو عادت رایج اما نادرست که بین دانش‌آموزان رواج دارد می‌پردازیم:

برخی افراد در هنگام مطالعه مبادرت به بیان کلمات و به اصطلاح بلند خوانی می‌کنند. این گروه بر مبنای عادت غلط و به تصور درک بهتر مطالب، اقدام به بلند خواندن متن می‌کنند. آنان بر این باورند که در صورت بلند خواندن متن، دو حس بینایی و شنوایی همزمان وارد عمل می‌شوند و به درک بهتر مطلب کمک می‌کنند. در هنگام مطالعه نیز چنانچه شنیدن و دیدن آنچه گفته می‌شود توأمان صورت گیرد و سرعت مطالعه از شنیده‌ها جلوتر یا عقب تر نیافتند، امکان دریافت اطلاعات بیشتر و پایداری بیشتر آنها در حافظه وجود دارد. اما در صورتی که خود، گوینده آنچه می‌بینیم (می‌خوانیم) باشیم، حس شنوایی فعال نخواهد بود. تمرکز بر ادای صحیح کلمات که به

صورت بلند خوانی نمود می‌یابد، نه تنها از فعالیت مثبت حس شنوایی می‌کاهد، از تمرکز کامل بر اطلاعات انتقالی از طریق حس بینایی نیز اختلال ایجاد می‌کند. به عبارت دیگر فعالیت مثبت همزمان این دو حس، زمانی جلوه گر خواهد شد که «خود گوینده آنچه می‌بینیم، نباشیم».

حتی اگر بلند خوانی نکنیم اما مبادرت به خواندن کلمه به کلمه متن و به اصلاح ادای کلمات در دل نماییم، از سرعت مطالعه عدم کلمه خوانی و کلمه خوانی که هر دو مبتنی بر خواندن تک تک کلمات است، ناشی از تفاوت میان ادای واضح کلمه و شناخت کلمه است. در کلمه خواندن با دیدن کلمه، شناخت آن صورت می‌گیرد در صورتی که ادای برخی از کلمات که بلافاصله پس از رویت شناخته می‌شوند، نیاز به زمانی بیش از زمان شناخت آنها دارد که در نهایت منجر به طولانی تر شدن زمان مطالعه می‌شود.

برای افزایش سرعت مطالعه می‌توان از روش‌های زیر بهره گرفت:

در هنگام مطالعه می‌توان دست را زیر خطوطی که مشغول مطالعه آنها هستیم نگاه داریم. حرکت سریع تر دست، به حرکت چشم روی کلمات متن سرعت می‌بخشد که این به معنای ایجاد زمینه‌ای برای افزایش سرعت مطالعه و سریع تر دست است. لذا چشم ملزم به حرکت سریع تر دست زیر خطوط است. از سوی دیگر از آنجا که دست خوانی به سرگردانی چشم بین کلمات و خطوط پایان می‌دهد و از برگشت

چشم روی کلمات قبلی جلوگیری می‌کند، افزایش سرعت مطالعه صورت می‌گیرد. هنگام مطالعه بدون دست‌خوانی، بخشی از زمان مطالعه صرف سرگردانی‌های مکرر چشم بین کلمات و خطوط می‌گردد که دست به این امر پایان می‌دهد. حدود دو درصد از زمان مطالعه به سرگردانی‌ها و عدم تمرکز حواس ناشی از آن اختصاص می‌یابد که با پایان دادن به آن، ۱۰ درصد افزایش در سرعت مطالعه روی می‌دهد.

راه دوم، برای افزایش سرعت مطالعه:

راه دومی که، برای افزایش سرعت مطالعه پیشنهاد می‌شود، «کاهش زمان مکث روی کلمات است». مکث یا توقف بیانگر مدت زمانی است که چشم روی کلمه یا کلمات برای شناسایی و خواندن آن متوقف می‌ماند. آنچه موجب تفاوت میان کندخوان و تندخوان می‌شود، نه در میزان کلی مکث است، بلکه تفاوت در مقدار زمان صرف شده برای هر توقف یا مکث است. بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت که برای افزایش سرعت مطالعه می‌بایست اقدام به کاهش زمان مکث در هر توقف نمود تا امکان انجام توقف‌های بیشتر در زمان واحد فراهم آید. چون هر توقف بیشتر، بیانگر خواندن حداقل یک کلمه بیشتر است، خواندن کلمات بیشتری در زمان واحد امکان‌پذیر می‌گردد.

راه بعدی، برای افزایش سرعت مطالعه افزایش حوزه دید است

حوزه دید عبارت است از: حوزه دید شامل تعداد کلماتی است که در هر توقف (مکث)، خواننده می‌شوند. و در واقع امر خواندن کلمه به کلمه صورت می‌گیرد. حوزه دید میان یک کندخوان و تندخوان، متفاوت است و این اختلاف منجر به تفاوت فاحش میان سرعت مطالعه‌های آنان می‌شود. حوزه دید یک کندخوان یک کلمه است، یک تندخوان می‌تواند حوزه دید خود را به بیش از ۵ کلمه تا یک سطر کامل افزایش دهد. هر چه

حوزه دید بیشتر شود، سرعت مطالعه نیز به همان تناسب افزایش خواهد یافت. بنابراین افزایش حوزه دید به معنای افزایش سرعت مطالعه است. اما تندخواندن مطالب در بسیاری از موارد خیلی مفید است، ولی تندخوانی به تنهایی کافی نیست. سرعت خواندن شما، بنا به دشواری و سهولت مطالب خواندنی و همچنین نسبت به هدفی که از مطالعه دارید، باید فرق کند. برای مثال، اگر با همان سرعتی که یک داستان ساده را می‌خوانید به مطالعه مطالب دشوارتر، مثل یک کتاب شعر یا یک کتاب فلسفه بپردازید، به نسبت زمانی که در مطالعه خود ذخیره می‌کنید درک مطالب را از دست می‌دهید. تندخواندن به عنوان تنها روش خواندن نه کافی است و نه منطقی.

راه حلی که برای افزایش علاقه به مطالعه وجود دارد، این است که با کتاب خود شوخی کنید. مثال‌هایی مهیج، شاد و آفرین و حتی خنده‌دار بنویسید. این موضوع به تمرکز شما کمک زیادی می‌کند. هر چه می‌توانید به سخت‌ترین مطالب کتاب بار هیجانی مثبت بدهید و آن را بخوانید. وقتی سدیم روی آب شناور است، به شدت حل می‌شود و اگر کبریتی بنویسیم، بالای آن شعله‌ور می‌شود. تصور کنید اگر کسی در حال آب خوردن باشد و سدیمی در آب او بیندازیم و کبریتی به آن بنویسیم، سیبیل‌هایش می‌سوزد

مسئله‌ای که می‌بایست بر آن تأکید کرد این است که بسیاری از متونی را که مورد مطالعه قرار می‌دهیم، که بیش از ۸۰ درصد حجم مطالعه را شامل می‌شود، می‌توان با سرعتی بیشتر مطالعه کرد، چه حاوی اطلاعاتی است که در آن مورد نیز قبلاً مطالعه داشته‌ایم و یا مطالبی است که در توضیح سایر مطالب آورده شده است و می‌توان به سرعت از آن گذشت. در اینجا تأکید بر این نکته است که بیاموزیم به سرعت از این حجم ۸۰ درصدی که در گذاریم و بر مطالب تازه و با اهمیت تامل بیشتری نماییم، در صورتی که در حال حاضر تمامی متون را با سرعتی کمابیش یکسان

مطالعه می‌کنیم که این به معنای از دست دادن وقت گران بها، عدم تمرکز و ناتوانی در سازماندهی و ثبت مطالب است و هرگز ذخیره‌سازی کامل و دائمی اطلاعات را توأم با خلاقیت، که به کسب قدرت مبتنی بر دانش و کشف و ابداع می‌انجامد، در پی خواهد داشت.

برای انتخاب بهترین ترکیب روش‌ها و فنون مطالعه، ابتدا به طور صریح منظور خود را از خواندن همچنین نوع مطلب مورد مطالعه را مشخص کنید. بعد تعیین کنید که کدام فنون و روش‌ها به بهترین وجهی منظور شما را تأمین می‌کنند. زمانی که انجام این کار لازم دارد در مقایسه با پیشرفتی که بعداً در سرعت و دقت مطالعه برای شما ایجاد می‌کند ناچیز است.

یکی از موارد حائز اهمیت در یک مطالعه، موفق تمرکز حواس است.

تمرکز حواس است که در بالا رفتن راندمان مطالعه اهمیت بسزایی دارد. تمرکز حواس یعنی عوامل حواس پرتی را به حداقل رساندن. تمرکز حواس افراد مختلف نسبت به یکدیگر، کاملاً فرق می‌کند. بنابراین شما هرگز نباید خود را فرد حواس پرت و فاقد تمرکز بدانید یا معرفی کنید، چرا که چنین چیزی حقیقت ندارد. درست‌تر آن است که بگویید: در این لحظه، با ذهنیت کنونی و در محیط فعلی عوامل حواس پرتی من بیشتر و میزان تمرکز کم‌تر است. تمرکز حواس در وهله اول یک تلاش ذهنی است برای انسجام بخشیدن به فکر و جمع و جور کردن آن. هر چه بیشتر به این تلاش ادامه دهید، تمرکز شما بهبود می‌یابد و هر چه از این تلاش باز بمانید، تمرکز شما کاهش پیدا می‌کند. امروزه تمام استعدادهای ذهنی را به تلاش و کوشش فردی وابسته می‌کنند. حافظه، تمرکز، خلاقیت، توانایی تدبیر و چاره‌اندیشی و سایر فرآیندهای ذهنی هیچ یک به سن، جنس، و تحصیلات بستگی ندارد، فقط به کوشش فردی بستگی دارد. به عبارت دیگر تمرکز حواس یک مسئله اکتسابی است که می‌توان آن را به دست آورد. یعنی شما باید تمرکز کردن حواستان بر روی یک مسئله را تمرین کنید باید پیوسته تلاش کنید هنگام انجام کاری هر دفعه حواس پرتی کمتری داشته باشید و با تکرار این تمرین به تدریج به تمرکز حواستان افزوده خواهد شد.

برای مطالعه نیز شما باید حالت جذب و یادگیری داشته باشید. با حالت خمیده و خواب‌آلوده انتظار تمرکز و دقت فراوان از خود نداشته باشید. در وضعیت‌هایی که برای مطالعه

یک روش به یاد آوردن مطالب

یک روش به یاد آوردن مطالب این است که اگر کوشش می کنید که نام یکی از شعرا بزرگ را به خاطر بیاورید، بیهوده روی نامی که از ذهن شما فراری است، تکیه نکنید. با صدای بلند (در حال زمزمه کردن آنها) نام آنها را که در باره شان فکر می کردید، بیان کنید. مثلاً رودکی، دقیقی، کسایی، فردوسی، عنصری، حسابی و... آنها را تکرار کنید، نام نویسندگان دیگر را نیز بیان کنید. پایان، شانس زیادی خواهید داشت که نام شاعر یا دانشمندی که از یادتان رفته است، به یاد بیاورید. اگر در مدت چند دقیقه به یاد نیاوردید، جستجو را برای مدت دو دقیقه، متوقف کنید و به چیز دیگری فکر کنید، سپس جستجوی خود را همیشه به وسیله تداعی ها از سر بگیرد.

در بین مطالعه دو موضوع شبیه، یا مربوط به هم، درس دیگری مطالعه کنید و یا فاصله زمانی مختصری «وقف استراحت» قابل شوید. دقت در انتخاب یک راه مناسب جهت مطالعه تأثیر بسزایی در افزایش راندمان مطالعه دارد. برای رسیدن به موفقیت باید نسبت به شناخت فنون مطالعه کوشش لازم را به عمل آورد. شناخت کافی انتخاب آگاهانه را در بر دارد که سرآغاز موفقیت است.

منابع:

- نظری، مرتضی. (۱۳۸۱). عوامل موفقیت در تحصیل، انتشارات مدرسه، چاپ هشتم.
- حورایی، سید مجتبی. (۱۳۷۹). مطالعه موفق با تمرکز، انتشارات دکلمه گران، چاپ پنجم، بهار.
- شجری، ف. (۱۳۷۹). یادگیری خلاف، انتشارات انجمن قلمایران، چاپ سوم.
- قریب، عبدالکریم. (۱۳۷۶). ۵۷ درس برای تقویت حافظه، انتشارات مجید، چاپ چهاردهم، تهران.
- سیف، علی اکبر. (۴). روش های یادگیری و مطالعه، انتشارات دوران، چاپ چهارم.

پیشانی و منفی را از خود دور کرد. باید توجهات غیرمنطقی برای مطالعه نکردن را بیرون ریخت، اگر چه برخی از دلیل ها قابل توجه اند، مهم این است که دانش آموز، واقع بین باشد و خود را فریب ندهد. باید با مشکلات و سختی ها مبارزه کند. راه حلی که برای افزایش علاقه به مطالعه وجود دارد، این است که با کتاب خود شوخی کنید. مثال هایی مهیج، شادی آفرین و حتی خنده دار بزنید. این موضوع به تمرکز شما کمک زیادی می کند. هر چه می توانید به سخت ترین مطالب کتاب بار هیجانی مثبت بدهید و آن را بخوانید. وقتی سدیم روی آب شناور است، به شدت حل می شود و اگر کبریتی بزنی، بالای آن شعله ور می شود. تصور کنید اگر کسی در حال آب خوردن باشد و سدیمی در آب او بیندازیم و کبریتی به آن بزنی، سبیل هایش می سوزد.

به مطلبی که می خوانید جنبه شخصی بدهید. فرض کنید با مطلبی که می خوانید موافق یا مخالف هستید. مثلاً با قهرمان یک داستان یا یک شخصیت تاریخی یا فرض کنید که در یک رابطه جبری $Y = X^2$ علامت جمع یا منها هستید. در یک فرمول شیمی خود را با یک الکترون، اکسیژن، یک گرم ماده، و غیره تصور کنید. وقتی چنین کاری کردید رابطه تان با مواد خواندنی بیشتر می شود. در نتیجه علاقه شما نسبت به مطالب و تمرکز حواستان افزایش می یابد و سعی بیشتری در کسب مهارت های مؤثر خواندن خواهید کرد.

برنامه ریزی صحیح از نکات مهمی است که در ارتقای کیفی مؤثر بازی می کند. هر فردی با توجه به میزان دروس خود و همچنین سرعت یادگیری و زمانی را که در دست دارد و اهمیت درس ها برنامه ریزی می کند. اما برنامه باید چنان تنظیم گردد که در برخورد با حوادث و اتفاقات پیش بینی نشده نیز انعطاف پذیر و قابل اجرا باشد. اگر مثلاً مجبور شدید ساعتی را که برای مطالعه درس به خصوصی گذاشته اید، به مصرف امر غیرمنتظره ای برسانید، باید برای جبران آن فرصت از دست رفته، امکان داشته باشید که آن درس را در ساعت دیگری مطالعه کنید. پس باید ساعت های آزاد در برنامه پیش بینی کرد و منظور نمود تا بتوان آن را به جای فرصت های از دست رفته به کار برد. البته مفهوم ساعت آزاد در برنامه این نیست که در آن ساعت هیچ کاری ندارید و بلا تکلیف هستید، بلکه به احتمال زیاد باید قسمتی از وقت تفریح را فدای آن حادثه پیش بینی نشده کرد. زیرا که در هر حال جبران کردن فرصت از دست رفته بهتر از چشم پوشیدن از آن است.

کردن مناسب نیست، تمرکز حواس پیدا کردن دشوار و انتظار آن کاملاً غیر معقول است.

موضوع دیگری که در تمرکز حواس نقش دارد شناختی است که به آن موضوع داریم. اگر ما به قرائت موضوعی بپردازیم که نسبت به آن دارای شناخت کافی نباشیم، ذهن ما در حالی که نمی تواند همگی آن چه را که نوشته شده است بفهمد، فرار می کند. زیرا ذهن نیاز به ثابت شدن روی بعضی چیزها دارد و شما به او غذایی می دهید که او می تواند هضم کند. به این جهت، هنگامی که در تمرکز کردن حواس خود روی قرائت موضوع نسبتاً سختی احساس دشواری می کنید، باید این مسئله را مطرح سازید: "آیا من شناخت های اساسی مورد نیاز برای دریافت این متن را دارم؟" اگر جواب شما منفی باشد، بدون تردید باید با خواندن کتاب های مقدماتی به رفع این نقیصه بپردازید. شما اغلب با خواندن، یک یا دو سه کتاب آسان تر، بیشتر از وقت خود استفاده کرده و بهتر پیشرفت حاصل می کنید تا خواندن کتابی که هنوز برای شما قابل فهم نیست.

شش نکته مهم برای تمرکز بهتر، به صورت فهرست عنوان می شود:

- ۱- محیط مطالعه خود را انتخاب کنید.
- به عبارت دیگر همیشه سعی کنید در یک محیط مشخص درس بخوانید.
- ۲- علل پراکندگی حواس را از میان بردارید.
- ۳- از نظر بدنی سالم باشید.
- ۴- هدف خود را درک کنید.
- ۵- شناخت های اساسی را داشته باشید.
- ۶- علاقه فوری خود را افزایش دهید.

چند گام اساسی در بهبود روند مطالعه:

یکی از گام های اساسی در بهبود روند مطالعه این است که دانش آموز به توانایی ها و استعداد های خود اطمینان داشته باشد. باید باور کند که می تواند همانند دانش آموزان ممتاز و خوب، فکری فعال داشته باشد و در تحصیل پیروز شود. شما با اعتماد به توانایی های خود می توانید، قله های موفقیت را فتح کنید، درست است که خصیصه های پدر و مادر تربیت در شخصیت و اعتماد به نفس افراد مؤثر است ولی نباید فراموش کرد که اکثر مردان بزرگ و دانشمندان جهان از خانواده های فقیر و تنگدست برخاسته اند و با تلاش در راه دستیابی به اهداف، از شکست ها تجربه کسب کردند، تا توانستند پیروز شوند. برای موفقیت در زندگی و تحصیل باید با توانایی های خود برخوردی مثبت داشت و افکار