

چگونه درس بخوانیم تا فراموش نکنیم؟

مریم خاکسار

دبیر مدارس شهر کاشمر (خراسان رضوی)

مقدمه

مطالعه و یادگیری رابطه‌ی تنگاتنگ و مستقیم با یکدیگر دارند، تا جایی که می‌توان این دو را لازم و ملزوم یکدیگر دانست. برای این که میزان یادگیری افزایش یابد باید قبل از هر چیز مطالعه‌ای فعال و پویا داشته باشیم. مشکل عمده‌ی دانش‌آموزان و دانشجویان در یادگیری، ندانستن شیوه‌ی صحیح مطالعه است. اکثر فراگیران به روش سنتی و غلط تکرار، تکرار و تکرار مطالب را می‌آموزند. یعنی آن قدر تکرار می‌کنند تا مطلبی را بیاموزند و تصور می‌کنند هر چه قدر بیشتر تکرار کنند، بیشتر می‌آموزند.

● کلیدواژه: مطالعه، روش

شیوه‌ی صحیح مطالعه، چهار مزیت عمده دارد:

۱. زمان مطالعه را کاهش می‌دهد، ۲. میزان یادگیری را افزایش می‌دهد، ۳. مدت نگهداری مطالب در حافظه را طولانی‌تر می‌کند، ۴. به خاطر سپاری اطلاعات را آسان‌تر می‌کند.

برای داشتن مطالعه‌ای فعال و پویا، نوشتن نکات مهم در حین خواندن ضروری است.

۱. معمولاً افراد برای یادگیری مطالب مورد علاقه‌ی خود از یکی از شش روش زیر استفاده می‌کنند

خواندن بدون نوشتن

↓
خط کشیدن زیر نکات مهم
↓
حاشیه‌نویسی
↓
خلاصه‌نویسی
↓
کلیدبرداری
↓
خلاقیت و طرح شبکه‌ای مغز

۱. خواندن بدون نوشتن

خواندن بدون یادداشت‌برداری، شیوه‌ی درستی در مطالعه نیست. نوشتن نکات مهم، رکنی مهم از فرایند مطالعه را تشکیل می‌دهد، که بدون آن بازده مطالعه بسیار کاهش می‌یابد. همچنین یک یادداشت صحیح می‌تواند موفقیت شما را تا حدودی زیاد تضمین کند و مدت زمان لازم برای یادگیری را کاهش دهد.

۲. خط کشیدن زیر نکات مهم

این روش گاهی می‌تواند برای یادگیری و صرفه‌جویی در وقت (در مرحله‌ی دوم خواندن) مورد استفاده قرار گیرد. اما روش صحیح آن این است که ابتدا، مطالب را بخوانید، مفهوم آن‌ها را کاملاً درک کنید و سپس زیر نکات مهم را به ترتیب اولویت خط بکشید نه آن که در کتاب به دنبال نکات مهم بگردید تا زیر آن را خط بکشید.

۳. حاشیه‌نویسی

حاشیه‌نویسی برای درک عمیق مطالب و خواندن کتب درسی، نمی‌تواند روشی چندان مناسب باشد، اما برای یادگیری مطالبی که از اهمیتی چندان برخوردار نیستند می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.

۴. خلاصه‌نویسی

خلاصه‌نویسی بدین صورت است که شما مطالب را می‌خوانید و آنچه را که درک کرده‌اید به صورت خلاصه بر روی دفتری یادداشت می‌کنید. این روش برای مطالعه نسبتاً مناسب است و از روش‌های قبلی بسیار بهتر است، چرا که برای خلاصه‌نویسی باید ابتدا مطالب را درک کنید و سپس آن‌ها را یادداشت کنید.

۵. کلیدبرداری

کلیدبرداری روشی بسیار مناسب برای خواندن

و نوشتن نکات مهم است. چرا که در این روش، شما بعد از درک مطالب، به صورت کلیدی نکات مهم را یادداشت می‌کنید.

در واقع کلمه‌های کلیدی، کوتاه‌ترین، راحت‌ترین، بهترین و پرمعنی‌ترین کلماتی هستند که با دیدن آن‌ها، مفهوم جمله تداعی شده و به خاطر آورده می‌شود.

۶. خلاقیت و طرح شبکه‌ای مغز

این روش، بهترین شیوه برای یادگیری، مخصوصاً یادگیری مطالب درسی است.

در این روش شما مطالب را می‌خوانید، بعد از درک حقیقی آن‌ها، نکات مهم را به زبان خودتان (یعنی به راحت‌ترین شکلی که آن کلمه، مفهوم جمله را برایتان تداعی می‌کند) و به صورت کلیدی یادداشت می‌کنید، سپس کلمات کلیدی را بر روی طرح شبکه‌ای مغز می‌نویسید (در واقع نوشته‌های خود را به بهترین شکل ممکن سازماندهی می‌کنید و نکات اصلی و فرعی را مشخص می‌کنید) تا در دفعات بعد به جای دوباره خوانی کتاب، فقط به طرح شبکه‌ای مراجعه کرده و با دیدن کلمات کلیدی نوشته شده، آن‌ها را خیلی سریع مرور کنید. این روش درصد موفقیت تحصیلی شما را تا حدود بسیار زیادی افزایش می‌دهد و درس خواندن را بسیار آسان می‌کند و بازده مطالعه را افزایش می‌دهد.

چه قدر بخوانیم؟

آیا شما از آن دانش‌آموزانی هستید که حدود دو سه ساعت بدون وقفه به درس خواندن ادامه می‌دهید و سپس استراحت می‌کنید؟ اگر جوابتان مثبت است، بدانید که روشی نادرست در پیش گرفته‌اید.

حدود ۲ ساعت مطالعه‌ی بدون وقفه بسیار خسته‌کننده خواهد بود و مغز توانایی لازم برای یادگیری را نخواهد داشت. چرا که طبق نظر متخصصین امور مطالعه و یادگیری، و با انجام



نکته‌ی مهم در مطالعه‌ی موفق

مریم خاکسار

دبیر مدارس شهر کاشمر (خراسان رضوی)

۱۱. در طول سال تحصیلی درس بخوانید. قبل از شروع کلاس، پیش مطالعه داشته باشید و بعد از پایان کلاس، آنچه را که معلم تدریس کرده است مجدداً مرور کنید.
 ۱۲. سعی کنید بین نکات کلیدی ارتباط برقرار کنید. مطالب مرتبط با هم بهتر در حافظه جای می‌گیرند.
 ۱۳. درس خواندن مؤثر، خط کشیدن زیر خطوط کتاب نیست. مطالعه‌ی فعال خواندن، نوشتن، تکرار و مرور است.
 ۱۴. نیم ساعت مطالعه + ۵ دقیقه استراحت را همیشه به‌خاطر داشته‌باشید.
 ۱۵. بیشتر با ذهن مطالعه کنید تا با چشم.
 ۱۶. سعی کنید یک نفره مطالب را بیاموزید، ولی در هنگام یادآوری دو نفره شوید. (از هم سؤال کنید).
 ۱۷. یک علت مهم فراموشی، حفظ کردن آموخته‌ها به‌صورت خطی و پشت سر هم است.
 ۱۸. بهترین زمان یادداشت‌برداری بلافاصله بعد از فهمیدن نکته‌ای از متن است.
 ۱۹. با دید مثبت به هر درس نگاه کنید تا خواندن و یادگیری آن لذت‌بخش شود.
 ۲۰. تنفس عمیق را هرگز فراموش نکنید، چرا که به افزایش کارایی حافظه کمک می‌کند.
- فراموشی ناشی از خیانت حافظه نیست بلکه به‌خاطر روش نادرست مطالعه است.

۱. قبل از چگونگی خواندن باید چرا خواندن را بدانید. (هدف خود را کاملاً مشخص سازید).
۲. برنامه‌ای منظم برای مطالعه داشته‌باشید. ساعات مطالعه را مشخص کنید. برای هر درس، برنامه‌ی زمانی مشخصی در نظر بگیرید و طبق آن پیش بروید.
۳. حتی اگر زمان کمی به امتحان باقی است، اضطراب و دلهره به خود راه ندهید. با خونسردی اما با هوشیاری کامل مطالعه کنید.
۴. مطالب را حفظ نکنید زیرا به زودی فراموش می‌شوند. سعی کنید معنای آن‌ها را بفهمید. وقتی اطلاعات در حافظه‌ی بلند مدت شما به خوبی جا می‌گیرد که کاملاً درک شده باشد.
۵. یادداشت‌برداری، باعث تمرکز حواس می‌شود و همچنین باعث به‌خاطر سپردن بهتر مطالب می‌گردد.
۶. به استراحت بین زمان‌های مطالعه، توجه خاص داشته‌باشید.
۷. طبق نظریه‌ی گشتالت؛ مغز تمایل شدید به انجام هر چه سریع‌تر کار دارد. اگر زمان و مقدار مطالعه نامشخص باشد در مطالعه، نقصان ایجاد می‌شود. بنابراین قبل از خواندن هر فصل یا هر بخش دقیقاً مشخص کنید که می‌خواهید چه مدت و چند صفحه بخوانید.
۸. در هنگام مطالعه از آهسته‌خوانی بپرهیزید. ذهن با سرعتی باور نکردنی می‌اندیشد.
۹. توجه داشته‌باشید که هر کس که، نمره‌ی بهتری می‌گیرد، باهوش‌تر نیست بلکه از وقت و نیروی خود به خوبی استفاده می‌کند و شیوه‌ی صحیح مطالعه را می‌داند.
۱۰. اساس خواندن فعال، سؤال‌گذاری است. خواننده‌ی فعال در حین خواندن دائماً سؤال طرح می‌کند.

آزمایش‌های علمی به عمل آمده، آستانه‌ی یادگیری بین ۱۰ تا ۴۵ دقیقه است؛ یعنی هر فرد بین ۱۰ تا ۴۵ دقیقه می‌تواند مطالب را به خوبی یاد بگیرد و بعد از این مدت، توان یادگیری‌اش به شدت کاهش می‌یابد.

روش مفید و مناسب آن است که بعد از نیم ساعت مطالعه، حدود ۵ دقیقه استراحت کنید.

با این روش، هم مدت مطالعه مناسب است و هم استراحت بعد از آن باعث ثبت قوی‌تر و بهتر مطالب خوانده شده در حافظه شده و از طرف دیگر سبب آمادگی ذهنی و جسمی فرد برای یادگیری مطالب بعدی خواهد شد.

نیم ساعت مطالعه + ۵ دقیقه استراحت را فراموش نکنید.

عدم وابستگی به چشم

متأسفانه بسیاری از دانش‌آموزان در هنگام مطالعه به چشم خود وابستگی بسیار بیشتری دارند تا به ذهن و حافظه‌ی خود؛ یعنی در موقع درس خواندن، اگر نکته‌ای را فراموش کرده‌اند، بی‌درنگ و بلافاصله به کتاب نگاه می‌کنند و اصلاً به خود زحمت نمی‌دهند که اگر نکته‌ای به ذهنشان نیامده است کمی فکر کنند تا شاید به یاد آورند و اگر بعد از مدتی تفکر، به یاد نیاورند به کتاب مراجعه کنند.

هر چقدر به چشمتان بیشتر وابسته‌باشید به همان نسبت توان به‌خاطر سپاری عمیق‌تر اطلاعات در شما کاهش می‌یابد. افرادی که از ذهنشان بیشتر از چشمشان استفاده می‌کنند، معمولاً در تحصیلات موفقیت بیشتر کسب می‌کنند. بنابراین در هنگام یادداشت‌برداری از ترس فراموش کردن، به صورت جمله مطالب را یادداشت نکنید، بلکه به شکل کلیدی و خلاق بنویسید.

فراموشی ناشی از خیانت حافظه نیست بلکه به‌خاطر روش نادرست مطالعه است.

- منبع
۱. متون برتر مطالعه، مؤلفان: بیژن علی‌پور، علی شمیسا
 ۲. چگونه درس بخوانیم تا فراموش نکنیم، مؤلف: توکلی، علیرضا، تهران، نشر باران، ۱۳۷۶
 ۳. روش تدریس و هنر معلمی، مؤلف: حق دوست، صغری، ۱۳۴۵

۱. متون برتر مطالعه، مؤلفان: بیژن علی‌پور، علی شمیسا
۲. چگونه درس بخوانیم تا فراموش نکنیم، مؤلف: توکلی، علیرضا، تهران، نشر باران، ۱۳۷۶
۳. روش تدریس و هنر معلمی، مؤلف: حق دوست، صغری، ۱۳۴۵