

نکاتی چند پیرامون

«روش مطالعه»

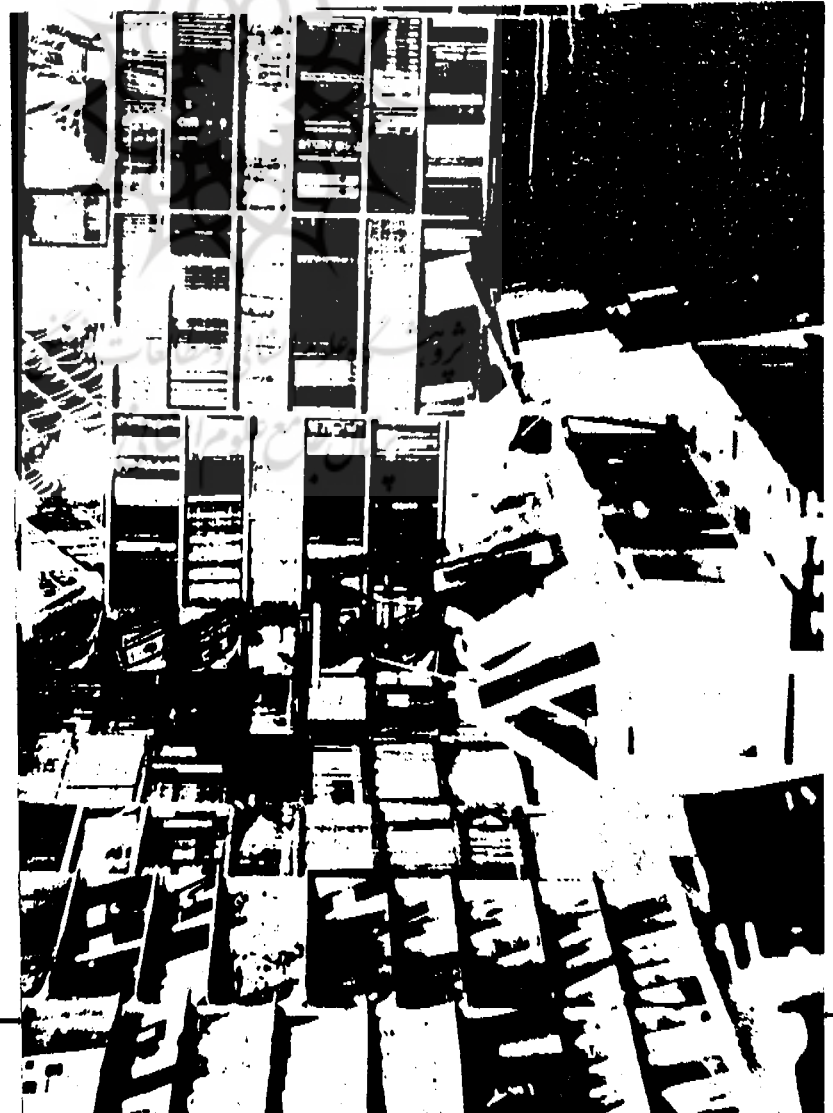
مقدمه:

مطالعه، دریچه‌ای است به جهانی که هستی‌اش را با قلم تصویر کرده‌اند. پای نهادن به جهان اندیشه‌ها و فکرها، کاری پر ارزش و نیز پرخطر است چرا که سرشار از ژرف نگریها، روشنگریها، و نیر فربندگی و جلوه‌گریهاست و پای گذاردن بدین جهان رنگارنگ بی‌مخاطره نیست.

مطالعه یک تلاش هدفدار است که روشی خاص خود نیز می‌طلبد تا این تلاش بازدهی دیر پا و کارآمد داشته باشد و این جزوه در پی باز نمودن روش درست مطالعه، بیان درمان آفات آن است تا بیاموزد که چگونه می‌توان از مطالعات بهره بهتری انتظار داشت.

مطالعه را در یک کلمه می‌توان «ارتباط» نامید، ارتباط با دنیای تازه، دریافت تازه‌ای از اندیشه، احساس و روحیه، و از آنجایی که ایجاد این ارتباط، یکی از راههای ورود فرد به جهان علم و معرفت است. از نظر کلی، مطالعه آموختن و یادگیری، است، ناگزیر باید به بحث از عوامل موثر در یادگیری پرداخت.

تهیه و تنظیم از: واحد کتاب و کتابخانه



عوامل مؤثر در یادگیری:

۱- داشتن هدف و انگیزه قوی:

از آنجایی که یادگیری یک عمل گاهانه است و هر عمل آگاهانه ای روماً بر یک انگیزه واقعی مبتنی است، بنابراین مطالعه نیز از این قاعده علمی مستثنا نیست و باید از یک انگیزه خوردار باشد، انگیزه مطالعه، هرچه قوی تر و قویتر باشد، عمل یادگیری ریعتر و بهتر انجام می گیرد، لذا پیش هر چیز باید لزوم مطالعه را تشخیص دهیم تا نیاز به آن را احساس کنیم، برادی که نمی دانند برای چه می خوانند، آنچه را که با زور به ذهن سپرده اند، خیلی زود فراموش می کنند، لذا قبل از هر مطالعه، تعیین هدف لازم و ضروری است.

۲- تمایل به یادگیری:

پس از آنکه هدف خود را از مطالعه مشخص کردید، تمایل به یادگیری در شما ایجاد می شود و برای آنکه این تمایل فراموش نشود باید نیت خود را نسبت به یادگیری مطالب قوی کنید زیرا ضعف در نیت باعث صورت نگرفتن عمل یادگیری است، لذا اگر بین مطالعات خود که کاری ذهنی است و جهان واقع، پلی بنزید و کار کرد مفاهیم ذهنی را در واقعیت بخارجی تعیین و هم چنین از نمونه های خود در زندگی استفاده کنید، خود ناظر کارایی مطالعه شده و وقتی توانایی انجام بعضی کارها و یا ظهار نظرها را از طریق مطالعه کسب کردید، تمایل خود را به یادگیری تثبیت کرده اید، خود انگیزه مهمی در امر مطالعه است.

۳- تمرکز حواس:

تمرکز حواس، یکی از مهمترین فنون مطالعه است. گاه می شود جمله ای را چندین بار می خوانیم اما چون توجهمان به چیز دیگری معطوف است، دست آخر نمی فهمیم که چه خوانده ایم، اگر بتوانیم به مهارت برقراری تمرکز دست یابیم، یکی از سخت ترین مشکلات مطالعه را حل کرده ایم. لذا برای ایجاد این مهارت، توجه به عوامل مؤثر در برقرار تمرکز لازم و ضروری است.

● الف) وضعیت جسم:

وضع نامتعادل جسم یکی از عوامل تفرقه افکن محسوب می شود، خستگی بدن، ضعف چشم، گرسنگی، خواب آلودگی و... از نمونه های وضعیت نامتعادل جسم هستند لذا قبل از مطالعه باید به نحوی در رفع این نواقص کوشید، البته آشفته گیاهی روحی از جمله مشکلات خانوادگی، مادی، اجتماعی و غیره، نیز امکان ایجاد تمرکز حواس را سلب می کنند که باید هرچه زودتر به ریشه یابی و در نتیجه به رفع این اضطرابها اقدام کرد.

ب) مکان مطالعه:

مطالعه ای که در اتاق کم نور و با فضای نامناسب انجام شود مسلماً بازده کمتری خواهد داشت تا در فضا و نور مناسب صورت پذیرد. همچنین داخل اتوبوس و در حال حرکت مکان مناسبی برای مطالعه نیست چرا که لرزشهای مداوم، به چشم صدمه می زند.

وضع نشستن در هنگام مطالعه بسیار مهم است، بهترین نوع نشستن آن است که در آن چشمها، راست و مسلط به کلمات و جملات نگاه کنند، خم شدن روی کتاب موجب

حمله خون به رگهای مغزی شده، ایجاد خستگی می کند.

چراغ مطالعه را معمولاً مضر به حال مطالعه می دانند زیرا فقط یک موضع را روشن می کنند و موجب می شود تاریکی اطراف آن به چشم فشار وارد کند، نور اتاق باید یکدست و از بالا بتابد و مستقیماً به صفحه کتاب برخورد نکند.

ج) زمان مطالعه:

ساعات آخر شب، زمان مناسبی برای مطالعه نیست، زمان مطالعه باید از ساکن ترین و بی تغییرترین اوقات انتخاب شود. مقدار مطالعه نباید از حد معمول (۱/۵ تا ۲ ساعت) تجاوز کند، اگر چه معمول برای افراد مختلف متفاوت است اما مقدار مزبور را می توان ملاک سنجش گرفت. مثلاً اگرخواستیم یک نیمروز را به مطالعه اختصاص دهیم می توانیم آن را به قسمتهای دو ساعته تقسیم کنیم و بین دو قسمت مزبور را به استراحت و آمادگی ذهنی بگذرانیم. همچنین زمان مطالعه نباید زمانی باشد که خستگی بر بدن حاکم است.

د) توجه کامل به مطالعه و پرهیز از کارهای جانبی

عده ای عادت دارند هنگام مطالعه به کارهای جنبی بپردازند از جمله بازی با قلم، کلید، صحبت با اطرافیان، گوش کردن به اخبار در حال مطالعه و... بطور کلی پرداختن به کاری جز مطالعه موجب تقسیم شدن حواس به چند چیز و سرانجام عدم تمرکز آن می شود.

● ۴- واکنش فعال:

چنانکه می دانیم مطالعه یک عمل

جدی است، مغز ما مانند زمین بایری است که می‌بایست دانش را همانند آب در آن ریخته و سیرایش کنیم، هنگامی که با نظریات و اصول تازه روبرو می‌شویم در موقعیت یادگیری قرار می‌گیریم و در این موقعیت به همان میزانی که عکس‌العمل و تلاش مناسب از خود نشان دهیم مطالب جدیدی می‌آموزیم. بنابراین میزان یادگیری نسبت مستقیم با میزان عکس‌العمل و کوشش ما دارد و این عکس‌العمل و واکنش فعال خواننده را از خواب رفتن باز می‌دارد.

منظور از واکنش فعال انجام امور و تدابیری است که موجب بکار افتادن نیروی فکری شده و در نتیجه کمک مؤثری به امر یادگیری می‌کنند که بحث از آن تحت عنوان کمک آموزشی در بحث‌های بعدی خواهد آمد.

● ۵- مرور:

از نظر کلی مطالعه، آموختن و یادگیری است. یکی از مهمترین اصول یادگیری مرور مطالبی است که قبلاً بخاطر سپرده شده، چنانکه گفته‌اند «الدرسُ حرفٌ والتکرارُ الف» درس یکبار و تکرار و هزار بار، کمتر اتفاق می‌افتد که مسئله چندان روشن باشد تا بتوان آن را در اولین برخورد فهمید و یا شناخت، هر قدر تکرار و تمرین بیشتر باشد، یادگیری با دوام‌تر خواهد بود و برای آنکه مروری با دوره کردن مطالب آسان گردد لازم است به اموری که از طریق آنها می‌توان به واکنش فعال دست یافت توجه شود.

● مراحل مطالعه:

مطالعه صحیح دارای شش مرحله می‌باشد. ۱- شناسائی ۲- خواندن ۳- فهم مطالب ۴- یادآوری و بخاطر آوردن ۵- استمرار مطالعه و تعمیق آن ۶- بازگویی آموخته‌ها

۱- مرحله شناسائی:

مطالعه جزء به جزء هر کتابی بدون آگاهی قبلی از بحث کلی و بخش‌های اصلی و استخوان‌بندی کتاب مسلماً بازده مناسبی نخواهد داشت. هر کتابی شامل یک سلسله مطالب اساسی و عمده و یک سلسله مطالب حاشیه‌ای است که خواننده باید بتواند این دو را از هم تمیز دهد و برای این منظور لازم است که حتماً یک بررسی یا مطالعه مقدماتی از کتاب بعمل آورد؛ بررسی مقدماتی، برای آشنا شدن با هدف و منظور کلی کتاب است و مقصود از این شناسائی منعکس شدن طرح کلی مطالب در ذهن می‌باشد. که شامل جزئیات مطالب نمی‌شود.

انجام این مرحله به شش روش صورت می‌گیرد:

الف- بیشتر نویسندگان در فهرست کتاب، موضوعات را تحت عنوانهای اصلی و فرعی تقسیم می‌نمایند تا به سادگی قابل تشخیص باشد و ساده‌ترین راه شناسائی، مطالعه این فهرست است.

ب- بعضی از نویسندگان عناوین را بطور خلاصه در آغاز تعریف می‌نمایند تا خواننده آشنائی مختصری با متن کتاب پیدا کند.

د- با استفاده از جملات اصلی

در ابتدا یا انتهای هر عبارت و زیرنویس عکسها و جملات پررنگ مخصوص کتابهایی در سطح ابتدائی است می‌توان پی به خلاصه مطالب برد.

ه- استفاده از منابعی که نویسنده معرفی مینماید.

و- در صورتی که هیچکدام راه‌های فوق‌الذکر کمک مؤثر خواننده نکرد، می‌تواند مشکلترین و عین حال مفیدترین روش شناسایی بکار گیرد، بدین ترتیب که با نظر اجمالی از ابتدای صفحه تا انتهای و بدون خواندن دقیق مطالب، دو سطر از بعضی صفحه را بخواند تا موضوع کلی مورد بحث آشنا شود، البته انجام این کار مستلزم تمرین زیاد است اما پس از آنکه توانایی آن حاصل شد می‌تواند بهترین راه برای شناسایی کتاب باشد.

● طرح سؤال یا «ایجاد انگیزه»

بلافاصله پس از خواندن یک مطلب و یا پس از مرحله آشنائی با لحظه‌ای توقف کرده و از خودپرسی چه مطالبی ممکن است در این عنوان گنجانده شود. سپس سئوالاتی پیش خود طرح کنیم که به نظر می‌رسد جواب منطقی آنها از متن یافت شود البته در بعضی از کتابها در پایان هر قسمت یا بخش از کتاب پاره‌ای سئوالات مربوط به آن قسمت ذکر گردیده است که می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. سپس ضمن مطالعه اصل مطلب، سعی کنیم این سئوالات را بخاطر داشته باشیم تا به جواب آن دست یابیم این کار به ما کمک میکند که توجه خود را معطوف

هدفی سازیم که بدنبال آن هستیم و به همین ترتیب منظور اصلی برای ما روشن می گردد.

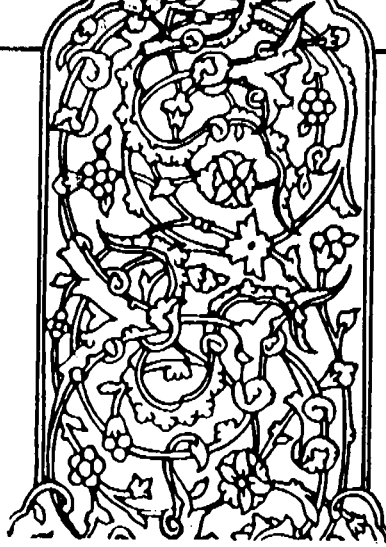
۲- مرحله خواندن:

چنانکه در مرحله اول گفته شد در اثر بررسی سطحی و آشنائی با کتاب خود به خود سؤالاتی در ذهن پیدا شده و نسبت به آنها کنجکاو میشویم، در اثر این کنجکاوای ها شوق و علاقه مطالعه در ما برانگیخته می شود و اگر از نظر بدنی و روحی (گرسنگی، تشنگی، بیماری، دلواپسی، خشم، ترس، اضطراب) آمادگی نداشته باشیم، باید مطالعه را به وقت دیگر موکول کنیم. زیرا مطالعه یکی از غذاهای روح است. همانگونه که برای غذا خوردن آمادگی و اشتها لازم است، برای کتاب خواندن نیز زمینه های مطالعه کردن باید فراهم باشد و اگر فردی به درس خواند و مطالعه نمودن علاقه نداشته باشد باید علت این بی علافگی را در خودش جستجو کند، برای این منظور می تواند... از کتابداران یا معلمین آگاه و با تجربه کمک بگیرد. و پس از پی بردن به علت اصلی آن به درمان یا اصلاح آن بکوشد.

در هنگام مطالعه، مطالب را از قبل بررسی سطحی کرده ایم باید بدانیم به دنبال چه میگردیم و همچنین موضوع باعث میشود. علاقه ما به خواندن زیاد شده و سریعتر بخوانیم لذا با انجام این عمل مرحله دوم را پشت سر می گذاریم.

به طور کلی خوانندگان (مطالعه کنندگان) به سه گروه تقسیم می شوند:

۱- گروهی که با صدای بلند



می خوانند ۲- گروهی که خواندن آنها با زمزمه همراه است ۳- گروهی که در ذهن می خوانند یا به عبارت دیگر صامت خوان هستند.

۱- گروهی که با صدای بلند میخوانند: این گروه هنگام مطالعه کلمات را باز با نشان ادا می کنند و سرعت خواندن آنها بین ۱۰۰ تا ۱۲۰ کلمه در دقیقه می باشد، معایب این نوع مطالعه عبارتند از: ۱- صرف انرژی بسیار ۲- صرف وقت بسیار ۳- تمرکز نداشتن هنگام مطالعه (عدم تمرکز فکری) ۴- خستگی عضلات دهان و زبان و در نتیجه کم شدن مدت مطالعه ۵- ایجاد مزاحمت برای دیگران.

۲- گروهی که مطالعه آنها با زمزمه همراه است: سرعت این گروه ۱۵۰ کلمه در دقیقه است. این شیوه نیز تقریباً همه عیبه و نارسائی های گروه اول را در بردارد.

۳- گروه صامت خوان: سرعت این گروه ۲۰۰ تا ۶۰۰ کلمه در دقیقه است و امکان دارد آنهائی که مهارت زیاد پیدا می کنند سرعتشان را به ۸۰۰ کلمه در دقیقه برسانند و این روش نه تنها هیچکدام از معایب روشهای قبل را ندارد بلکه به خواننده کمک

می کند تا با حوصله و وقت بیشتری به مطالعه پردازد.

۳- مرحله فهم و درک مطلب:

مطالعه بدون تفکر و اندیشه، به مانند بلعیدن غذا بدون جویدن است. و قتی میتوانیم بگوئیم مطلبی را خوب فهمیده ایم که موضوع کتاب در ذهن ما روشن و واضح شده باشد و بتوانیم آنرا به صورت صحیح بازگو نماییم. برای بهتر فهمیدن خوب است آنچه را که می آموزیم به مسائل دیگر ربط دهیم. یعنی بین آنچه خوانده ایم و دیگر مسائل هرچه بیشتر ارتباط ذهنی ایجاد کنیم. تا مطالب بهتر در حافظه باقی بمانند. برای فهم بهتر لازم است، فصلهای مشکل کتاب را به دقت بخوانیم و بیشتر تکرار کنیم و درباره موضوعات آن با خود به سؤال و جواب پردازیم.

۴- مرحله به خاطر آوردن و یادآوری:

منظور از این مرحله این است که ما پس از مطالعه، آنچه را که فهمیده ایم به زبان خود به مرحله بازگویی گذارده پس از چند دقیقه (حداکثر ۱۵ دقیقه) مطالعه، سرتان را بلند کنید و نسبت به آنچه خوانده اید، مقداری بیندیشید. لذا بهتر است پس از خواندن یک چند صفحه یا بخشی از کتاب بلافاصله چشم را از کتاب برداشته و سعی کنیم که منظور نویسنده را با زبان خود بیان کنیم. یادآور میشویم که ای مرحله از مطالعه مهمترین مرحله است و اگر این مرحله ناقص و دست و پا شکسته انجام گیرد آن چیزی که آموخته شده خیلی زود فراموش میشود. و ما نباید به این مطمئن شویم که مطالب را بخاطر

سپرده‌ایم زیرا در آن صورت قادر نخواهیم بود که مطالب را با کلمات مشخص و عبارت رساتر برای شخص دیگر بیان کنیم، لذا لازم است که مطالب را قبلاً خوب پیش خود خلاصه کرده ارائه آنرا با زبان خود تسمین کنیم، تا هرگونه شک و ابهامی در مورد بخاطر سپردن مطالب از بین برود. از طرف دیگر این عمل این خُسن را دارد که می‌توانیم از این دانش در موارد مناسب به نحو احسن بهره‌برداری کنیم زیرا مطالعه مجدد مطالبی که کاملاً فرا گرفته نشده یا مطالب تازه‌ای که قبل از تجزیه و تحلیل مطلب خوانده شده قبلی خواننده میشود، تنها اتلاف وقت است و مانند آن است که شخص مطالب بیهوده‌ای را در انبار ذهن خود ذخیره نماید و باز هم در فکر اندوختن مطالب دیگر باشد.

تجربه نشان داده است که دانش آموزانی که وقت معینی را (مثلاً ۳۰ دقیقه تا ۵ ساعت) صرف مطالعه نموده‌اند اگر نصف بیشتر این مدت را در تفکر و یادآوری مجدد مطالبی که قبلاً خوانده‌اند صرف می‌کردند در امتحانات نتیجه بهتری بدست می‌آوردند. بنابراین اگر برای مطالعه یک ساعت وقت داریم بهتر است بخشی از وقت را صرف آشنائی و خواندن و بقیه را به یادآوری مطالب خوانده شده اختصاص دهیم.

● ۵- مرحله استمرار مطالعه و عمق بخشیدن به آن:

مطالعه‌ای که در آن استمرار نباشد، خیلی زود فراموش میشود، و از آنجایی که اینگونه مطالعه ثمره چندانی ندارد کاری سطحی و بیهوده خواهد بود، از اینرو باید به مطالعه عمق

بیشتری داد و بصورت مستمر مطالعه کرد.

استاد شهید مرتضی مطهری می‌فرمایند: «اشتباه است اگر انسان یک کتاب را مانند یک سرگرمی مطالعه کند و قبل از آنکه مطالب کتاب درست جذب ذهن شده باشد، به کتاب دیگر و موضوع دیگر بپردازد. امروز کتب تاریخی، فردا روانشناسی و پس فردا مثلاً کتب مذهبی مطالعه کند همه مخلوط میشوند و حکم انباری بی نظم را پیدا می‌کند. انسان رشید کتابها و مطالبی را که برای خود لازم میدانند جمع می‌کند آنها را مکرراً مطالعه، دسته‌بندی و سپس خلاصه میکند.»

● ۶- مرحله بازگویی آموخته‌ها و بحث پیرامون آن:

بازگویی آموخته‌ها موجب دقت بیشتر و یادگیری هرچه بهتر آموخته‌ها می‌شود. و از طرفی به مصداق روایت «زکاة العلم نشره»، لازم است آنچه را که آموخته‌ایم به دیگران نیز بیاموزیم. بحث و گفتگو پیرامون آموخته‌هایمان علاوه بر آنکه ما را در فهم دقیق مباحث یاری خواهد کرد. موجب خواهد شد که دریچه‌ای نو بر جهان ذهن ما گشوده گردد، چنانکه مولای متقیان علی (علیه السلام) می‌فرمایند: «دراسته العلم لقاح المعرفة» مباحثه در علم نطفه معرفت است. و از سوی دیگر مباحثه، قدرت بیان و تکلم و سخنوری ما را نیز تقویت خواهد کرد.

● «کمک آموزشی یا اموری که توجه بدانها، موجب تسریع

در فهم مطلب می‌شود»

کمک آموزشی یعنی راه و روشی که یادگیری را آسان میکند و خواننده را از خواب آلودگی فکری در هنگام مطالعه باز می‌دارد و آن عبارت است:
۱- علامت گذاری ۲- خط کشی زیر عبارات ۳- یادداشت کردن ۴- حاشیه نویسی

● علامت گذاری:

هر کس باید یک دسته علامت برای خود ترتیب دهد و هنگام مطالعه از آن استفاده نماید این علامت‌ها میتواند جنبه شخصی داشته باشد، اما باید از زیاد شدن آنها جلوگیری کرد. ما در این کار میتوانیم از علائم ریاضی و یا حروف استفاده کنیم. مثلاً اگر جمله‌ای یا عبارتی برایمان روشن نیست از علامت پرسش؟ و اگر نشان دهنده پیام جالبی است از علامت (ج) و اگر عبارت مهمی است از علامت (م) استفاده کنیم. و این عبارت را در داخل علامت [] قرار دهیم. و هم چنین می‌توانیم از یک دایره یا بیضی برای کلمات ناآشنا استفاده کنیم.

● ۲- خط کشی زیر عبارات:

وقتی کتاب را می‌خوانیم بهترین راه برای مرور بعدی، خط کشی زیر مطالب عمده است. یعنی جملات و یا عبارات را که مهم است و یا لب کلام را بیان میکند تشخیص داده و زیرشان خط کشی کنیم، تا هنگام مرور مجبور به دوبار خوانی نشویم، البته خط کشی نباید به گونه‌ای باشد

همه خطهای یک صفحه یا حداکثر را در بر بگیرد.

۲- یادداشت کردن:

ل اکرم (ص) فرموده اند «قید العلم کتابه»^۲ علم را بوسیله نوشتن یادداشت کردن یکی مؤثرترین راههای بکار انداختن فکری در موقع مطالعه است. و گیری بدون چنین فعالیتی تقریباً ممکن می باشد.

زیرا پس از یادداشت کردن مطلب هم دید که آنچه خوانده ایم محفوظ است و از ذهنمان دور نشده. در ادامه لب روش یادداشت برداری را به مال توضیح خواهیم داد.

فایده مطالعه:

مطالعه و تحقیق نیز آفات و براتی دارد که اگر چنانچه نسبت به آنها پیش آگاهی نداشته و در مقام بارزه با آنها برنیاوریم بطور یقین نتوانید حاصل زحمات و صرف وقت

و نیروی ما را بر باد فنا دهند. لذا توجه بدانها برای موفقیت کامل در امر مطالعه ضروری است.

۱- کمیت بجای کیفیت:

یکی از آفات مطالعه توجه زیاد به حجم مطالعه و کم توجهی و کم اعتنائی نسبت به کیفیت آن است. بدین معنی که عده ای در مطالعه فقط به این معنا دل خوش دارند که کتابهای قطور و پرحجمی را زود بخوانند و کنار بگذارند و همین زیاد خواندن امر را بر آنان مشتبه ساخته و چنین می پندارند که به مقصود اصلی از مطالعه دست یافته اند. غافل از اینکه اینگونه مطالعات هرگز نمی تواند اصول فکری و پایه های اندیشه شخص را محکم کرده و او را به عمق و ژرفای مسائل آگاه سازد، یعنی آنچه در حقیقت کلید حل مجهولات و رمز شکافتن مسائل است همین اصول فکری و پایه های مطمئنی و قوی در اندیشه انسان است که جزء با توجه کافی به محتوای مطالب و تعمق در اعماق آن ممکن نیست. چه بسا انسان از مطالعه یک جزوه ده صفحه ای به مطالب کاملاً اساسی و مهم دست یابد که با مطالعه یک کتاب هزار صفحه ای نتواند چنان استفاده ای بعمل آورد. بنابراین هرگز نباید در ارزش گذاری کتاب به طول و عرض و ضخامت آن توجه نمود، که خود آفتی برای مطالعه است و شخص خواننده را از رسیدن به مقصود اصلی باز می دارد.

۲- کتابدانی بجای کتابخوانی:

یکی دیگر از آفات مطالعه کتابدانی به جای کتابخوانی است، چرا که عده ای چنین تصور می کنند که آنچه به صورت کتاب درمی آید قابلیت

مطالعه را دارد غافل از آنکه همه کتابها در بردارنده مطالب ارزشمند و مهم نبوده و تنها تعداد معینی از آنها قابلیت مطالعه و بررسی را دارند. لذا تنها باید به مطالعه کتبی پرداخت که در تحکیم اصول فکری و تقویت عقلی و معنوی انسان حقیقتاً مؤثرند، البته تشخیص و انتخاب چنین کتبی احتیاج به گذشت زمان، راهنمایی آگاه، حصول تجربه و آگاهی در زمینه مطالعه دارد و شخص اگر به طور صحیح مطالعه کرده باشد پس از مدت معینی به معیار ارزش گذاری کتابها دست می یابد، اما اگر فرد مطالعه کننده از کثرت کتابهای موجود در جامعه به حیرت بیفتد و بی جهت به مطالعه هر کتابی که می یابد دست بزند نتیجه مثبتی از مطالعه خویش نگرفته و تنها یک کتابدان است تا یک کتابخوان. همانگونه که یک کتابفروش عادی که بازارش گرم است، ناچار است کتابها را بشناسد. اما یقیناً این کتابدانی نقش چندانی در اندیشه بشری ندارد و باید توجه داشت که بطور کلی شکل گیری وجهت یابی عقلی و فکری و معنوی مربوط به مطالب اصیل و با ارزش است که تعدادشان محدود است و مابقی فقط بعنوان ازدیاد اطلاعات سطحی و فرعی مورد مطالعه قرار خواهد گرفت. لذا داشتن فردی به عنوان راهنمای مطالعاتی، همراه با سیر مطالعاتی از جمله مسائل ضروری است که باید در امر مطالعه مورد توجه قرار گیرد.

۳- مطالعه یکجانبه.

یکی دیگر از آفات مطالعه عبارت است از مطالعه تک بعدی و یک جهتی (مطالعه در یک رشته خاص مورد نظر



نکاتی چند پیرامون «روش مطالعه»



ما نیست). بدین معنا که، شخص بنا به عللی از توجه به تمام جهات و جنبه های لازم زندگی غافل مانده و تنها در یک جهت خاص، مطالعات خود را پیگیری می کند. تجربه نشان داده است افرادی که تنها یک بُعد خاص از مطالعه را مورد توجه قرار می دهند، از مطالعاتشان بهره کمتری می گیرند. لذا برای اینکه شخص بتواند در زندگی راه صحیح را بیابد و قضاوتهايش بر روی مسائل مختلف زندگی مطابق با حقیقت بوده و از خطا و لغزش مبری باشد راه دیگری جز این نیست که از یکجانبه نگری بر حذر بوده و در تمام زمینه هایی که به زندگی انسان مربوط است، لا اقل معلوماتی در حد متوسط و در حد رفع احتیاج داشته باشد مخصوصاً این مسئله نزد کسانی که حقیقتاً (نه در لفظ و صورت ظاهر) پیرو مکتب با عظمت و همه جانبه اسلام هستند از حساسیت ویژه ای برخوردار است و سعی می کنند در کنار ورود به مسائل اسلامی و متون قرآنی از اخبار سیاسی و اجتماعی روزی خبرنمانند و همین مسئله از شرایط موفقیت و پیشرفت آنهاست.

۴ - خودبستگی و شخصیت زدگی:

گهگاه شهرت و آوازه معاصران و یا شخصیت های گذشته، چنان آدمی را مبهوت می کند که قدرت اندیشه مستقل از او سلب می شود. کسانی که این چنین اسیر عقاید شخصیت های مشهور می شوند به رهروانی می مانند که نوری تند و قوی چشمان آنان را خیره کرده است، به حدی که دیگر پیش پای خود را نمی توانند ببینند و نمی توانند با بصیرت و بینش خود قدمی بردارند. قرآن زبان حال اینان را اینگونه بازگو می کند:

«رَبَّنَا إِنَّا أَطَعْنَا سَادَتَنَا وَكِبْرَانَنَا فَأَضَلُّونَا السَّبِيلًا.»

(سوره احزاب آیه ۶۷)
پروردگارا، ما از روسا و بزرگان خود اطاعت کردیم و آنها ما را به گمراهی کشاندند.

خودبستگی در مقابل قدرت و شهوتها موجب می شود، تا چشمان محقق خیره و جرأت رد پاسخهای باطل از او سلب شود. خودبستگی در برابر صاحبان اندیشه های گذشته، طوق تقلید را برگردن محقق می افکند و قدرت ابتکار و انتقاد را از آنان سلب می کند و شخص مقهور و مقلوب و خودباخته، شخصیت نویسنده می شود و این خودبستگی سبب می شود تا اندیشه های اشخاص پرآوازه را اقتباس کند و بدون تحقیق و بررسی، آن اندیشه را بپذیرد.

از اینرو یکی دیگر از آفات مطالعه تعصب داشتن به شخصیت یا اشخاص خاص و منحصر ساختن مطالعه به آثار و تألیفات آنهاست، اگر علائق شخصی یا تعصبات جاهلانه باعث

شود که خود را از مطالعه آثار دیگران و دانستن حقایقی که مطرح کرده اند محروم کنیم به طور مسلم از بشارتی که خداوند در قرآن به بندگان داده است روگردانده ایم، آنجا که می فرماید: «فبشر عباد الذین یستمعون القول فیتبعون احسنه»

(مژده ده بندگان را که سخن را می شنوید و بهترین آن را برمی گزینند)، البته باید توجه داشت که این بشارت مخصوص کسانی است که روح بندگی حق و حقیقت در آنها متجلی بوده و به جای پرستش هواهای نفسانی، در مسیر پیروی از خالق یکتای جهان کنند و چنین کسانی، چون همواره مشتاق و طالب حق هستند با شنیدن اقوال متفاوت تنها قول حق را انتخاب و پیروی می کنند.

بنابر این در برخورد با یک کتاب باید دید که نویسنده آن تا چه اندازه به موضوع مورد بحث آشنایی و بصیرت دارد و آنچه مطرود و نادرست است این است که شخص بعضی افراد را به علت پاره ای امتیازات، خواه واقعی و خواه غیر واقعی، بکه تاز عالم علم و حقیقت دانسته و دیگران را حتی در مسائلی که سالها روی آن کار کرده اند دارای صلاحیت اظهار نظر نداند. اگر نویسنده و متفکری دارای امتیاز خاصی است نباید این امتیاز را نادیده گرفت اما این امتیاز خاص نباید باعث گردد که ما دیگران را در برابر او هیچ انگاشته و فقط از شخص یا اشخاص خاص کسب آگاهی کنیم. البته ذکر این نکته لازم و ضروری است که بهره گیری از علم و آگاهی و تجربه دیگران غیر از پیروی و اقتدا کردن به آنان در همه مراحل زندگی است و ما

از آنجا که نداریم هم چنان که از علم و قله‌های همگان استفاده می‌کنیم مسائل مهم زندگی و درانتخاب طمشی و شناخت و وظیفه نیز از همه س تبعیت نمائیم. بلکه درانتخاب بر و مربی باید به مسائل ظریف و بیق تری که داشتن بینش و آگاهی آنها یکی از آن مسائل است توجه شد.

— ساده خوانی و ساده اندیشی:

یکی دیگر از آفات مطالعه عبارت ساده خوانی و ساده اندیشی است. ساده ای غالباً یا به علت راحت طلبی و به علل دیگر که فعلاً جای بحث آن نیست دوست دارند که مطالب ساده و عادی و سهل الفهم را مطالعه نمایند و نظر تفکر و تعمق نوعی سادگی و پابستگی در آنها دیده می شود، یعنی مسائل را خیلی زود و بدون استدلال کافی و مدارک مستدل قبول می کنند، در صورتی که شخص مطالعه کننده باید درک و مطالعه مطالب ارزشمند و عمیق عادت کرده و از ساده اندیشی بر حذر باشد. البته هم چنانکه ساده اندیشی خود یک نقص است نقطه مقابل آن یعنی وسواس فکری نیز نوعی نقص به شمار می رود. بدین معنی که بعضی از اشخاص بقدری در شکافتن جزئیات مسئله افراط می کنند که از موشکافی و تعمق خارج شده و به نوعی وسواس بدل می شود و چنین کسانی هیچ گاه نمی توانند به مطالبی ایمان و اعتقاد پیدا کنند و همیشه در حال شک و تردید و تزلزل فکری بسر می برند و این حالت نه تنها از دقت نظر و حساسیت مثبت فکری سرچشمه نمی گیرد بلکه می توان آنرا

نتیجه آشفته بودن نظام فکری شخص دانست که نمی تواند هیچ مطلبی را با منطق صحیح و متعارف فکری مورد بررسی و تطبیق قرار داده و آنرا رد نموده و یا بپذیرد.

۶ - مطالعه بدون راهنما:

معمولاً افرادی که تحت نظریک فرد کارآمد و با تجربه و با معلومات به مطالعه نمی پردازد و مطالعاتشان به صورت پراکنده و بی حساب و بی نظم است، بعد از مدتها مطالعه متوجه می شوند که از مطالعات خویش بهره چندانی نبرده اند لذا، به این فکر می افتند که از روی یک خط سیر مطالعاتی صحیح و اصولی مطالعات خود را دنبال کنند. البته در اینجا باید توجه داشت که علت پراکندگی معلومات و به طول کلی علت عدم پیشرفت سریع شخص در جهت رشد و کمال عقلی و معنوی تنها نبودن خط سیر مطالعاتی صحیح نیست، بلکه هر چند این نیز یکی از علتهای مهم است اما مهمتر از آن، نداشتن یک راهنمای آگاه و آشنا به مسائل و برخوردار از علم و تقوی و معنویات است و هر کسی که حقیقتاً قصد ترقی در جهت علم و معرفت را دارد نباید از این نکته مهم غافل بماند که همواره در جستجوی افراد و شخصیتهایی که به بصیرت و آگاهی معنوی آنها اعتماد کامل داشته و تحت نظر و راهنمایی آنها به سعی و تعمق ادامه دهد باشد. زیرا طی کردن راه پر پیچ و خم مطالعه، به تنهایی و بدون ارشاد و هدایت افراد با صلاحیت انسان را از رسیدن به مقصود اصلی باز می دارد. و اگر شخص در زندگی از هدایت و

راهنمایی دیگران بهره مند است، باید با بلند نظری در جستجوی افراد آگاه تر و با معرفت تر باشد و این جستجو را همچنان تا مراحل بالاتر ادامه دهد.

● برنامه مطالعاتی:

در این بخش به طرح چند پیشنهاد عملی به منظور تنظیم برنامه مطالعه می پردازیم، ضمن آنکه متذکر می شویم مهمترین مسئله ای که در برنامه ریزی وجود دارد، واقع گرایی آن است، برنامه را برای آرزوها نمی توان طرح کرد، این چنین برنامه هایی تنها بر روی کاغذ می ماند و راهی به واقعیت نمی یابد، در برنامه مطالعاتی باید به نکاتی از قبیل زمان، مکان، و مقدار مطالعه توجه کرد که ما بحث از آن را در بخش عوامل مؤثر در یادگیری تحت عنوان تمرکز حواس آوردیم و اینک به بحث درباره نکات دیگری که در برنامه مطالعاتی باید مورد نظر قرار گیرد می پردازیم.

موضوع مطالعه:

موضوعاتی که احتیاج به تفکر و استدلال بیشتری دارند، هنگام صبح بهتر قابل مطالعه هستند، و موضوعاتی که بیشتر با حافظه سروکار دارند می توانند هنگام شب مطالعه نمایند. تناسب موضوع حتماً باید در برنامه مطرح باشد بدین معنی که موضوعات متشابه نباید پشت سرهم قرار داده شوند زیرا به علت تشابه موضوع، اشتباهاتی به وجود می آید مثلاً اگر سه موضوع جبر، هندسه و ادبیات را برای مطالعه داشته باشیم باید موضوع ادبیات را در بین دو موضوع دیگر مطالعه کنیم.

سیر مطالعه:

برای خود سیر مطالعاتی را در بین دو

موضوع دیگر مطالعه کنیم با راهنمایی فردی بصیر و آگاه تحقیقات خاص را تا مرز نتیجه گیری پیگیری نمائید ضمن آنکه متذکر می شویم که از مطالعات متفرقه شدیداً پرهیز نموده و مطالعاتتان را هماهنگ سازید، زیرا هر چند اطلاعات انسان وسیع باشد، اما مطالعه اش تشابه موضوع نداشته باشد به تشویش خاطر دچار شده و نهایتاً ممکن است نسبت به مطالعه بی حوصله گردد.

نوع مطالعه: پرسشی که قبل از مطالعه باید از خود بکنیم این است که «چه چیز را مطالعه کنیم» زیرا در نیایی که عمرها محدود و اوقات محدودتر است نمی توان تن به هر مطالعه ای داد و باید بکوشیم مطالعه ای جهت دار داشته باشیم، بخصوص در زمینه هایی که بیشتر مورد علاقه و نیاز جامعه است بر این اساس باید به دنبال مطالعه و بررسی ارزنده ترین و سازنده ترین و در عین حال خلاصه ترین موضوعات رفت، زیرا تجربه نشان داده که نتیجه مطالعه ای (هر چند محدود) اگر بر اساس حساب و پیش بینی دقیق و وقت گذار منظم باشد، آگاهیهای در حد تخصص به انسان می دهد.

● چند توصیه:

- قبل از مطالعه وضو بگیرید و دعای مطالعه را بخوانید.^۳
- هیچوقت باشکم و معده پُر مطالعه نکنید.
- فاصله کتاب با چشمان خود را در حد معین (۳۰ سانتیمتر) رعایت کنید.
- اگر چشمانتان از مطالعه خسته

شد برای چند دقیقه مطالعه را کنار بگذارید.

• اگر در حال مطالعه نشسته اید، پشتتان خم نباشد،

• مطالعه ای که در حال درازکش انجام گیرد نمی تواند یک مطالعه جدی باشد.

• تا آن اندازه مطالعه کنید که دچار خستگی نشوید.

• در حال حرکت از هر نوع مطالعه خودداری کنید.

• در نور کم مطالعه نکنید.

• خود را مقید نسازید که کتابی را در ساعت معینی به پایان برسانید، زیرا که خوب خواندن کتاب به معنای زود خواندن آن نیست.

• سعی کنید با تعمق و تفکر و بحث و گفتگو پیرامون آنچه مطالعه کرده اید، مطالعه خود را تکمیل نمائید.

• در بین مطالعه از انجام کار دیگری (حتی الامکان) خودداری کنید.

«روش یادداشت برداری»

نکات کلی:

۱ - در جریان یادداشت برداری حتی الامکان باید مطالب مفصل را خلاصه نمود و شرط این کار درک درست نکته هاست.

۲ - دو موضوع متفاوت را نباید بر روی یک برگه نوشت، زیرا این کار طبقه بندی یادداشتها را دشوار می کند.

۳ - بازبودن حاشیه برگه ها موجب می شود که محلی برای توضیحات شخصی شما وجود داشته باشد.

انواع یادداشت:

یادداشت ها ممکن است به یکی از این صورتهای زیر باشد.

۱ - نقل قول مستقیم: در این نوع یادداشتها عین جملات و عبارات منبع اصلی در داخل پرانتز (...) نقل می شود.

۲ - نقل قول مستقیم با تغییر و اضافات: عین جملات و عبارات منبع اصلی نقل می شود ولی گاهی با سه نقطه نقطه مطلب زاید یا نامربوط به موضوع حذف می گردد، یا ضمایری به مرجع ضمیر تبدیل می شوند و یا زمان افعال تغییر می یابند که در این دو مورد از کروشه [...] استفاده می کنیم.

۳ - نقل قول غیر مستقیم: در این روش فکر مؤلف (نه عین سخنان او) از یک متن طولانی و یا حتی چند کتاب به صورت چند جمله استخراج و نقل می شود.

۴ - خلاصه نویسی: یعنی نوشتن فشرده ای از یک صفحه یا فصلی از کتاب که برای منظور محقق کافی باشد.

۵ - نقد و نظر: یعنی اظهار نظر نویسنده با اشاره به مطالبی از منبع اصلی یادداشت شود، بهتر است هر یک از شیوه های فوق که در نوشتن یادداشت مورد استفاده واقع شده به صورت اختصار در قسمت وسط بالای برگه قید شود مثلاً: (م) برای نقل قول مستقیم و «ف» برای نقل فکر و «خ» برای خلاصه نویسی. این عمل نویسنده را در هنگام نوشتن مقاله هم چنین در بهتر بیان کردن مطلب کمک می کند.

عنوان گذاری یادداشت ها:

عنوان یادداشت از اصلی ترین اجزاء برگه های یادداشت است، زیرا طبقه بندی و استفاده های بعدی از یادداشت برحسب عنوان آنها صورت می گیرد. در یادداشت برداری فارس بهتر است عنوان را در گوشه سمت راست و در بالای برگه نوشت.

معمولاً هر موضوع غیر از یک عنوان اصلی یک یا چند عنوان فرعی نیز دارد، که باید ذکر شود مثلاً:

موضوع اصلی: امامت

موضوع فرعی: ۱- ولایت فقیه

موضوع فرعی: ۲- ویژگی های ولی

فقیه

والبته تمام عناوین فوق را باید حتی الامکان با علامت اختصاری نشان داد که ضمن صرفه جویی در وقت جای زیادی هم اشغال نشود بهتر است یادداشت ها بامداد نوشته شوند که در صورت تغییر عنوان که ضرورت آن معمولاً در یادداشت برداری پیش می آید، موجب خط خوردگی در برگه ها نشود.

ذکر مأخذ و منبع یادداشت:

ذکر مأخذ، یادداشت های محقق را مستند می سازد و باعث اعتبار بیشتر مطالب در نقل آنها می گردد. معمولاً گوشه چپ برگه ها محل نوشتن مأخذ مطلبی است که در برگه یادداشت شده است. مأخذ یادداشت می تواند از کتاب یا سخن یک معلم یا واعظ یا مشاهدات یک مسافر و یا هر مطالعه دیگر باشد. در این مرحله ذکر مشخصات مؤلف و عنوان و شماره صفحه کفایت می کند. ولی اطلاعات کامل مأخذ باید روبروی برگه ها

مستقل بیاید، تا هنگام تنظیم فهرست مأخذ بتواند مورد استفاده قرار گیرد.

تاریخ یادداشت برداری:

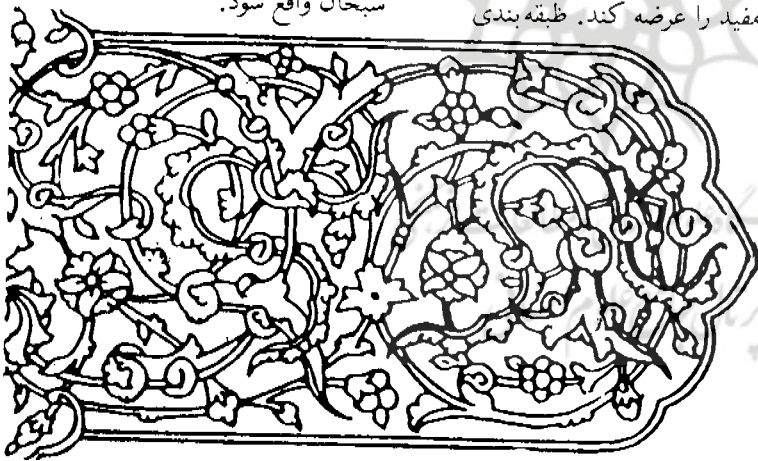
اگر محتوای یادداشت طوری باشد که زمان بر آن اثر بگذارد، نوشتن تاریخ ضروری است. مثلاً یادداشت هایی که برای تهیه تک نگاری از یک شهر تهیه می شود، باید تاریخ داشته باشند که علیرغم تغییرات شهر، یادداشت ها به صحت خود باقی بماند:

طبقه بندی یادداشتها:

پس از تکمیل برگه های یادداشت، باید آنها را طبقه بندی کرد. طبقه بندی نیز جزء کارهای اصلی یادداشت برداری است محققى که در انبوه یادداشت های خود قرار گرفته باشد و او را قشقه ای جلوی او باشد عملاً نخواهد توانست به آسانی یک کار تحقیقی مفید را عرضه کند. طبقه بندی

در پایان ضمن آرزوی توفیق برای خوانندگان محترم در استفاده صحیح از این مقاله که به مختصر بودن و جامع نبودن آن اذعان داریم، یادآوری این نکته بر ما ضروری است که یکی از مهمترین و مؤثرترین عامل موفقیت هر فرد در زندگی بخصوص در امر مطالعه پشتکار و اراده قوی او در پیگیری هدف است و آنچه این مقاله را به یک دستورالعمل مفید و سازنده تبدیل می کند تنها و تنها همت و تلاش شما در استفاده صحیح از آن است و نیز می دانیم که هرچه بیشتر و بهتر مطالعه کنیم و علم، فراوان بیاموزیم، اگر ما را به تزکیه نرساند، بفرمایش امام عزیزمان، «علم توحید هم بدر نمی خورد.»

انشاء الله، این اقدام، گامی در مسیر بر بار کردن اندیشه شما مریبان عزیز و در نتیجه مورد رضایت خداوند سبحان واقع شود.



من الله التوفيق وعليه التكلان
گروه کتاب و کتابخانه

می تواند برحسب موضوع اصلی و موضوع فرعی، نویسندگان کتابها و یا تاریخ صورت گیرد. معمولاً برای طبقه بندی کلی تر برگه ها، محلی ربروی برگه دان در نظر گرفته می شود. که عنوان برگه های داخلی آن بر روی نوشته شود.
