

# مطالعه و عادات تحصیلی مفید

از دکتر اکرامی

## تعریف :

مطالعه عبارت است از کلیه فعالیت‌ها و تجربه‌های شاگرد بمنظور یادگرفتن یک درس یا بی بردن بیک امر تازه به بیان دیگر مطالعه یعنی تحقیق و تجسس برای آموختن یک‌چیز، حل یک مسأله یا نیل بهدف و مقصود معین.

## اهمیت عادات تحصیلی :

بتجربه ثابت شده است که ندانستن راه صحیح مطالعه و داشتن عادات تحصیلی بدیکی از علل اساسی شکست شاگردان است. آنها که راه صحیح مطالعه را می‌دانند و عادات تحصیلی مفید کسب کرده‌اند با کوشش کمتر و در زمانی کوتاهتر مطالب بیشتری را می‌آموزند و مطالب مذکور را نیز میتوانند برای مدت درازتری در ذهن خود نگاهدارند.

شاگردانیکه راه صحیح مطالعه را می‌دانند و عادات تحصیلی مفید کسب کرده‌اند معمولا آنهائی هستند که کار را با ارزش و مهم می‌دانند و با مقصود و علاقه آنها دنبال می‌کنند - نحوه تحصیل وقت تحصیل و میزان آنها می‌دانند - استراحت و کار را با هم توأم می‌کنند - کتاب و نشریات دیگر را تند و در عین حال با دقت می‌خوانند و بمعنی و مفهوم مطالب آنها واقف می‌شوند - درس را بخود پس می‌دهند و باین وسیله از دانسته‌های خود ارزیابی می‌کنند - اشتباهات خود را پیدا می‌کنند و در رفع آنها می‌کوشند و در خلاصه کردن مطالب و یادداشت برداشتن، ماهر و ورزیده‌اند. برعکس واکنش شاگردانیکه راه صحیح مطالعه را نیاموخته و عادات تحصیلی بد دارند اغلب چنین است:

حجم این درس‌ها زیاد است - اصولا یادگرفتن آنها فایده‌ای ندارد - این موضوع‌ها کهنه و قدیمی است - این درس‌ها مشکل است و آنها نمیتوان فهمید - اصولا برای چیزیکه نمیتوان فهمید چرا باید کوشش کرد.....

## شرایط مطالعه :

اولین شرط مطالعه آنستکه شاگرد-کار را مهم و با ارزش بداند به آن علاقمند می‌شود تا برای درک آن کوشش و تلاش کند.

یکی دیگر از شرایط مطالعه آنستکه شاگرد بین مسأله مورد بحث با مطلب تازه و تجربه‌های گذشته خود رابطه‌ای برقرار سازد یعنی کلیه تجربه‌ها و معلومات گذشته خود را مرور کند و از تمام این تجربه‌ها و معلومات، آنهائیکه را که بدرد حل مسأله مورد بحث می‌خورد

انتخاب کند باین منظور باید موضوع مطالعه کاملاً برای او روشن باشد - تجربه‌های گذشته او برای حل مسأله مورد بحث کافی باشد - این تجربه‌ها و معلومات را طوری آموخته باشد که برقراری رابطه بین آنها و مسأله تازه ممکن باشد به بیان دیگر دیگر معلومات او باید طبقه‌بندی شده و قابل استفاده باشد بالاخره باید کاریکه بشاگرد واگذار میشود مطابق استعداد و توانائی او باشد زیرا هر قدر هدف‌ها عالیتیر و پیچیده‌تر باشد درک رابطه بین معلومات و مسأله مورد نظر برای شاگرد دشوارتر می‌شود و حل آن به اشکال صورت می‌گیرد.

شرط سوم مطالعه آنستکه شرایط و محیط کار مساعد باشد - خستگی در ضمن کار اغلب مربوط به نداشتن علاقه و فراهم نبودن شرایط مساعد برای انجام کار است نور کم - لوازم بد - رطوبت زیاد - حرارت کم یا زیاد - تهویه بد ..... همه در خسته کردن شاگرد و بی‌علاقه ساختن وی نسبت به مطالعه تأثیر دارد. تحصیل و مطالعه با آنکه بسیار دشوار است هرگاه از روی میل و در شرایط مساعد صورت گیرد چندان خستگی نمی‌آورد. توأم ساختن کار و استراحت یکی دیگر از شرایط اساسی مطالعه است. سماجت در مطالعه در عین خستگی جز اتلاف وقت و تیره کردن ذهن فایده‌ای ندارد. درس را باید به اندازه ولی خوب خواند. تمرکز حواس و دقت درباره امر مورد مطالعه شرط اساسی دیگر برای مطالعه است. شاگرد باید بتواند فقط بمسأله مورد مطالعه بیاندیشد و سایر عوامل را از نظر دور دارد و باین ترتیب در خود نسبت به عوامل معارض مقاومتی بوجود آورد.

بطور کلی اگر مقصود از مطالعه فقط یادگرفتن دروس و کسب معلومات تازه و بیشتر باشد پیشنهادات پائین مفید بنظر می‌آیند:

۱ - شاگرد باید از کیفیت و چگونگی کار و نحوه انجام آن کاملاً آگاه باشد. باید تکالیف وی صریح و واضح و جزئیات انجام کار برای او روشن باشد. باید عنوان درس را خوب درک کند.

۲ - درباره موضوع شروع بمطالعه کند. بدو تمام قسمت مورد بحث را مرور کند تا رابطه بین کلیه مطالب آنرا بفهمد و قسمتهای مشکل را تشخیص دهد. مطالب را تند و با دقت بخواند و در صدد بدست آوردن معانی باشد - معانی لغات را خوب بداند و بخصوص آنها را در جمله تشخیص دهد و رابطه هر جمله را با جملات قبل و بعد روشن کند. مقصود نویسنده را درباره آن تعمق و تفکر و قضاوت کند.

۳ - قسمتهای مشکل را مجدداً بخواند درباره آنها تأمل کند و موضوع را در ذهن خود خلاصه و مجسم سازد.

۴ - مطلب را بقصد یادگرفتن و فهمیدن مطالعه کند و افکار و مفاهیم و اطلاعات تازه‌ای را که کسب می‌کند با معلومات گذشته خود مربوط سازد. درباره موضوع، سئوالهایی طرح کند و بآنها جواب گوید. درس را بخود پس بدهد و حتی الامکان آنها را بزبان دیگری بیان سازد و باین وسیله از خود استحان کند. مجدداً بکتاب مراجعه کند و اشتباهات خویش را برطرف سازد.

درباره موضوع بکتاب و منابع دیگر مراجعه و نظر نویسندگان و مطلعان دیگر را باهم مقایسه کند و از آنها نتیجه بگیرد.

۵ - از درس و موضوع مطالعه یادداشت‌های مفید و منظم و مربوط بردارد. (نوشتن قسمتهای مهم درس در یک کتابچه برای مراجعات بعدی بسیار مفید است).

۶ - از وسائل آموزشی و تکالیفی که در کتاب درس موجود است استفاده کند مثلاً تمرینهای درس را عمل کند به سؤالها جواب دهد - بجداول و نقشه‌ها و عکسهای مربوط توجه کند و معانی آنها را بدست آورد.

۷ - دوباره درس را مرور کند و از آن خلاصه بردارد و باین وسیله از فراموشی جلوگیری کند و بمعلومات خود بیفزاید.

۸ - هنگام مطالعه بموارد استعمال مطالب، توجه کافی نماید و اصولاً بهمین منظور مطالعه کند و تا آنجا که ممکن است از معلومات و دانسته‌های خود در حل مسائل جدید و کسب اطلاعات تازه استفاده کند.

۹ - کار را نیمه‌تمام نگذارد یعنی از تعقیب موضوع دست برندارد تا به نتیجه مطلوب برسد همچنین در انجام کار منظم باشد.

اما اگر مقصود از مطالعه پرورش کلیه استعدادهای شاگرد یعنی رسیدن بکلیه هدفهای آموزش و پرورش باشد آنچه در بالا ذکر شد با آنکه لازم است کافی نیست و شاگرد باید دارای عادات مفید دیگری نیز باشد مثلاً بهمکاری با دیگران معتاد شود و بتواند کمک آنها در قضایا تجزیه و تحلیل کند و بحل آنها نائل آید در موطع لزوم با اشخاص مطلع و بصیر مصاحبه کند و برای اخذ تصمیم‌های صحیح اطلاعات مفید بدست آورد - بر اثر شورویعت با دیگران و خواستن عقیده ایشان نقشه‌های عالیتر طرح کند و آنها را عملی سازد... بطوریکه ملاحظه می‌فرمائید مطالعه اسری است بسیار دشوار و انجام آن مستلزم صرف وقت و انرژی زیاد است بنابراین هدایت و راهنمایی شاگردان بسیار لازم است و بهیچوجه نباید تکالیفی را برای ایشان تعیین کرد و آنها را بحال خودگذارد. بعکس باید قبول مسئولیت کرد و برای پرورش عادات تحصیلی مفید و آموختن راه صحیح مطالعه به آنها یاری داد. بطورکلی توجه باصول و شرایط اساسی مطالعه ووظیفه معلمان را در این مورد روشن می‌کند و راه چاره را به آنها می‌نماید.

مربیان باید همواره بشرایط و عادات تحصیلی توجه داشته باشند و پروراندن آنها را از هدفهای مهم آموزش و پرورش بدانند و برای رسیدن بانها برناسه‌های صحیح طرح و نسبت بعملی ساختن آنها اهتمام ورزند. بیشتر عادات بد تحصیلی زائیده عدم علاقه و بی‌قیدی نسبت بموضوع درس است که متأسفانه درشاگردان مدارس ما زیاد دیده میشود بنابراین اولین قدم برای ایجاد عادات مفید تحصیلی در شاگردان آنستکه معلم پنحوی،علاقه شاگردان را نسبت بموضوع جلب کند و ارزش کار را برای آنها روشن سازد تا خواهان انجام آن شوند. اقداماتی

مانند با معنی کردن درس - استفاده از لوازم سمعی و بصری - مربوط ساختن موضوع بدانسته‌های قبلی شاگردان و استفاده از تجربه‌های ایشان - نشان دادن راه انجام تکالیف - آگاه کردن دانش‌آموزان از نتیجه کارهای انجام یافته - تطبیق درس و دشواری آن با استعداد و معلومات شاگردان - پیدا کردن اشتباهات فردی شاگردان و نمایاندن آنها بایشان - شعور با شاگردان و کشیدن نقشه کار بکمک آنها همه در برانگیختن و دعوت شاگردان بکار و در نتیجه در ایجاد عادات مفید تحصیلی دخالت دارند.

برای رفع اشکالات شاگردان ، معلمان باید بانها کمک و راهنماییهای لازم بکنند و ایشانرا مطمئن سازند که بر اثر کوشش و فعالیت میتوانند بهدفعها و مقاصد خویش برسند اما راهنمایی زیاد مضر است و فرصت ابتکار را از شاگردان میگیرد. علت بی‌علاقگی شاگرد به درس و کار مدرسه‌گاهی محیط نامساعد خانه - مواد غذایی کم با نقائص بدنی است بنابراین در ایجاد عادات مفید تحصیلی و آموختن راه صحیح مطالعه بمطالب مذکور نیز باید توجه شود.

همانطور که گفته شد شاگردان باید از هدفها و تکالیف خود آگاه باشند و بخوبی بدانند چه باید بکنند. درک هدف و مقصود برای دانش‌آموزانیکه بی‌ابتکار بار آمده و دیگران همه چیزها را ساخته و پرداخته در اختیار آنها گذاشته و یا اصولا بجای آنها کارها را انجام داده‌اند بسیار مشکل است. این قبیل دانش‌آموزان در ابتدا بکمکهای انفرادی معلم احتیاج دارند و معلمان باید با زبانی ساده تکالیف را برای آنها روشن و واضح سازند ولی رفته رفته ایشانرا وادار بقبول مسئولیت کنند تا بتوانند کم کم باستقلال کار خویش را دنبال کنند. باید رفته رفته بدانسه معلومات و اطلاعات شاگردان افزوده شود و معلومات را نیز بطوری کسب کنند که استفاده از آنها ممکن باشد. برای ابتکار باید درس بنحوی داده شود و شاگردان بطریقی هدایت گردند که قسمتهای مشترک و مشابه بین دروس جدید و قدیم را تشخیص دهند و اصول و قواعد موجود را دریابند و بموارد استعمال آنها در وضعیت‌های تازه آگاه شوند. هم - چنین باید بطرز استفاده از منابع مختلف برای بست آوردن اطلاعات تازه آشنا شوند و در استفاده از کتاب لغت دایرةالمعارف و منابع اطلاعاتی دیگر تمرین کافی داشته و ورزیده باشند .

باید شاگردان با دیده انتقاد بنوشته‌ها و گفته‌های خود و دیگران نظر کنند و نکات مهم مطالب را از قسمتهای غیرمهم تشخیص دهند و برای ابتکار باید در ضمن تدریس و مطالعه از آنها توضیح خواسته شود. مثلا چرا فلان قسمت را از قسمت دیگر مهم‌تر میدانند؟ بچه دلیل حرف فلان کس را صحیح و حرف دیگری را نادرست تشخیص میدهند؟ رابطه اطلاعات جمع‌آوری شده با مطلب مورد بحث چیست ؟ کدام قسمت از این اطلاعات مفید است و بچه دلیل مفید است؟ و آیا این اطلاعات باید نتیجه‌ای که بدمت آمده سازگار است یا خیر؟ باید

شاگردان از قضاوت عجولانه خودداری کنند و بدون داشتن اطلاع کافی اظهار عقیده نکنند معلم باید برای شاگردان در یادداشت کردن و خلاصه کردن موضوع ها - مرتب و منظم کردن مفاهیم - تهیه سوال در باره موضوعهای مختلف و تشخیص مطالب مهم - مراجعه منابع مختلف - مقایسه مطالب و نتیجه گرفتن از آنها تکلیف هائی تعیین کنند و اجرای صحیح و کامل آنها را مصراً خواستار شود.

بی‌مناسبت نیست بطور خلاصه بعضی از عادات مهم و مفید تحصیلی ذکر شود تا عادات مذکور بمانند سایر هدف‌های تعلیم و تربیت مورد توجه سربیان قرار گیرند و برای ایجاد آنها در شاگردان برنامه‌های لازم طرح و اجرا گردد .

۱ - شاگردان باید از وقت خود استفاده کافی بنمایند یعنی :

الف - وقت را برای انجام کارهای مختلف تقسیم کنند .

ب - از تمام وقت استفاده کنند .

ج - دقت خود را متوجه کار کرده و تمرکز حواس داشته باشند .

د - در حداقل مدت و در کمال صحت کارها را انجام دهند .

ه - کار را ناتمام نگذارند .

۲ - شرایط مساعد برای تحصیل و مطالعه :

الف - از مناسب‌ترین شرایط تحصیلی آگاه باشند .

ب - برای تحصیل شرایط مساعد ایجاد کنند .

ج - هنگام انجام کار ، مستقل و متکی بخویشتن باشند .

۳ - طرح نقشه و شالوده کار :

الف - قبل از شروع بکار نقشه آنرا طرح کنند .

ب - از منظور و مقصود خویش و کاریکه باید انجام دهند کاملاً آگاه باشند .

ج - کار را بررسی و تحلیل نموده از طرز انجام آن و همچنین نتایجی که بدست خواهد

آمد آگاه باشند.

۴ - شناسائی منابع موجود :

الف - بتوانند منابع موجود برای بدست آوردن اطلاعات لازم را انتخاب کنند.

۱ - بدانند از هر یک از منابع چه نوع اطلاعاتی بدست می‌آید.

۲ - از نقائص و نارسائی منابع و اطلاعاتیکه بدست می‌آید آگاه باشند.

۳ - از منابع اطلاعات بقدر کافی استفاده کنند.

ب - با استفاده صحیح از منابع موجود قادر باشند :

۱ - بطرز استفاده از قیث‌ها (کارت‌هاییکه برای پیدا کردن کتب مختلف در کتابخانه‌ها

موجود است) آشنا باشند.

۲ - بطرز استفاده از فهرست کتب آشنا باشند.

۳ - طرز استفاده از نقشه‌ها و نمودارها و جدول‌ها و نظایر آنها را بخوبی بدانند.

- ۴ - در خواندن کتب و کسب مفاهیم ورزیده باشند یعنی بکتاب مربوط مراجعه و از هر یک بطریقی خاص و متناسب با منظور استفاده کنند - به ارزش مطالبی که میخوانند آگاه باشند - سریع بخوانند و همواره بتعداد لغاتیکه میداند بیفزایند.
- ۵ - در مراجعه باشخاص متخصص برای کسب اطلاعات لازم ماهر باشند یعنی باسانی بتوانند صحبت کنند و عقاید و احتیاجات خود را بگویند - مطالبی را که شفاها گفته میشود بخوبی درک کنند و از مصاحبه اطلاعات مفید بدست آورند.
- ۶ - بتوانند بوسیله گردشهای علمی اطلاعات لازم کسب کنند.
- ۷ - بر اثر تجربه و تحقیق در لابراتوار اطلاعات لازم کسب کنند.
- ۸ - در مشاهده به منظور کسب اطلاعات لازم ورزیده باشند.
- ج - تشخیص اینکه آیا اطلاعات کسب شده مربوط به موضوع و منظور است یا خیر؟
- د - در ثبت و تنظیم اطلاعات بدست آمده ورزیده باشند:
- ۱ - مطالب و اطلاعات لازم برای حل مشکل را که بر اثر مصاحبه - شنیدن سخنرانی - خواندن کتب و مجلات و غیره بدست آورده اند یادداشت کنند.
- ۲ - برای مطالبیکه باید درباره آنها مطالعه شود فهرستی تهیه کنند.
- ۳ - اطلاعات یادداشت شده را با توجه بفهرست مذکور طوری تنظیم نمایند که سهولت قابل استفاده باشد.
- ۴ - یادداشت نتیجه مطالعات و استفاده از آنها:
- الف - از مطالب مطالعه شده برای منظورهای مختلف و مراجعات بعدی خلاصه بردارند.
- ب - بتوانند با سهولت و با سرعت مطالب را بنویسند.
- ج - بتوانند نتیجه مطالعات را شفاهاً بیان کنند.
- ۵ - سنجش ارزش مطالب:
- الف - هنگام مطالعه کتب بتوانند بین مطالب اصلی و نقل قول از دیگران تفاوت بگذارند.
- ب - صحت و سقم اطلاعات بدست آمده را تشخیص دهند.
- ج - هنگام نوشتن یک موضوع بتوانند مطالب مهم و برجسته را تشخیص دهند و آنها را بترتیب اهمیت بنویسند.
- د - هنگام حرف زدن مطالب مهم و برجسته را بترتیب و واضح بگویند.
- ۵ - تا اطلاعات کافی بدست نیامده قضاوت نکنند.
- و - نظرات و تصمیمهای خود را برای تعیین صحت و سقم آنها مورد آزمایش قرار دهند.
- ز - بررسی ها و مطالعات خود با دیده انتقاد نگاه کنند .
- آنچه در بالا مطالعه نمودید، سخنرانی آقای دکتر عباس اکرامی در کلاس آموزش خانواده بود.