



شیوه‌های مطالعه مؤفق (۳)

مصطفی شریعتی رودسری

اشاره:

در شماره‌های گذشته از مطالعه و روش‌های آن و عوامل مؤثر در مشکلات مدرسه و تحصیل سخن گفتیم. در این شماره به ادامه عوامل مؤثر بر مطالعه می‌پردازیم.

عوامل مؤثر بر مطالعه

الف: توانایی تحصیل یا یادگیری مدرسه‌ای (رشد کافی و آمادگی لازم) برای هر دوره سنی با توجه به ویژگی‌ها و ابعاد مختلف

شخصیتی فرد می‌توان آموزش‌های خاصی را توصیه و شرط لازم برای یادگیری و مهارت آموزشی ریش و نضح یا رشد می‌باشد که در اینجا برای فعالیت کتابخوانی به توانایی تحصیل یا یادگیری مدرسه‌ای مشهور است، اگر فرد چنین توانایی نداشته باشد، شاید بتوان با فعالیتهای مستمر و از طریق شرطی‌سازی، مفهومی را در وی به صورت رفتار آموزشی یا تربیتی درآورد ولی رسیدن به رشد و رسیدگی مربوط به دوران رشد این مسئله را آسان خواهد نمود.

ب - تحصیلات قبلی و اثر آن در یادگیری: منظور از تحصیلات قبلی روش تدریس معلم و کاربرد آن در مفهوم‌سازی نزد فراگیر می‌باشد، اگر یک موضوع آموزشی در یک شرایط مناسب به دانش‌آموز ارائه گردد و پس از آن فعالیت آموزشی و یا رفتاری وی مورد تشویق واقع شود اثر یادگیری دیرپا شده و در حافظه درازمدت شخص بیشتر ماندگار می‌شود، ولی اثرات نامطلوب مربوط به یادگیری همراه با برخوردهای منفی مریی و معلم عاملی بازدارنده در

یادگیری و مطالعه است.

ج - استعدادها و توانایی‌ها

هر فردی در مجموع دارای توانایی‌های عمومی بوده و در زمینه‌های خاصی نیز ممکن است صاحب استعدادی ویژه باشد، همه مطالب و موضوعات برای همه کس جاذبه لازم را نداشته و شاید مفید نباشد، بنابراین شرط اصلی در یادگیری و مخصوصاً مطالعه، شناسایی استعداد و رغبت‌های فرد است. هر چه مطالب پر جاذبه‌تر و جالب‌تر بیان شود و بین زندگی روزمره و موضوعات مورد مطالعه ارتباط برقرار گردد، علاقه‌مندی به مطالعه نیز بیشتر خواهد شد، چه بسا که عدم توجه به این توانایی‌ها موجب دلزدگی دلسردی و یأس مطالعه‌کننده شده و در نتیجه منجر به فرار و بی‌علاقگی نسبت به آن گردد.

د - رغبت‌ها و نیازها

در بحث انگیزه گفته شد که انگیزه محرکی است برای راه‌انداختن فرد و اگر موجب تحریک وی نشود به اتلاف وقت و گاهی نابسامانی در صرف وقت منجر می‌شود، بر همین اساس گفته می‌شود، کاهش نسبی عادت به مطالعه کودکان به سبب:

۱ - گسترش برنامه‌های رادیو - تلویزیونی کودکان،

۲ - بی‌علاقگی والدین به مطالعه غالباً به علت گرفتاری‌های شغلی و اجتماعی،

۳ - بی‌توجهی یا کم‌توجهی معلمان به مطالعه آزاد و تشویق نکردن کودکان به مطالعه کتابهای غیردرسی در حد مطلوب،

۴ - جالب و جاذب نبودن اکثر کتابهایی که برای کودکان نوشته می‌شود،

۵ - عدم استقبال مطلوب از دست‌اندرکاران ادبیات کودکان بخصوص نویسندگان و ناشران،

۶ - کمبود کتابخانه‌های عمومی بخصوص برای کودکان و نوجوانان،

۷ - گران تمام شدن کتابهای مخصوص کودکان به علت گرانی کاغذ خوب و افزایش هزینه‌های چاپ^(۱) و دیگر مسائل می‌باشد

که لازم است در این زمینه به بررسی همه‌جانبه پرداخته شود، چرا که استفاده از وسایل ارتباط جمعی برای بالابردن سطح مطالعه و پیشبرد کتاب، راهی است که بسیاری از ممالک، زحمت پیمودن آن را به خود هموار ساخته‌اند، به عنوان مثال دولت برزیل از رادیو و تلویزیون برای ایجاد علاقه به مطالعه استفاده می‌کند، در بین برنامه‌ها جمله (مطالعه کردن نشانه زنده بودن است) تکرار می‌شود، این جمله که در سراسر روز از وسایل ارتباط جمعی اعلام می‌شود، شامل اشعار و قطعاتی از نویسندگان مشهور است، کتابخانه‌های برزیل گزارش می‌دهند که در نتیجه اجرای این برنامه در گردش کتابها ازدیادی ایجاد شده است.^(۲)

ه - سازگاری شخصیتی:

روانشناسان برای بیان سازگاری شخصیتی عوامل مؤثری را نام می‌برند که مهمترین آنها عبارتند از:

۱ - امیدواری، به دور از تشویش و نگرانی بسربردن

۲ - داشتن هدف و انگیزه، که تعیین‌کننده جهت و مقدار فعالیت افراد است.

۳ - سرگرم بودن که برای انسان تعادل عاطفی و سازگاری فردی و اجتماعی به ارمغان می‌آورد.

۴ - فعال بودن و کارکردن^(۳) چیزی که در مطالعه می‌تواند حاصل آید و منجر به توانمندی بیشتر شده و رضایتمندی شغلی را باعث گردد، بنابراین کسی سازگاری شخصیتی دارد که در زندگی خویش با توجه به هدف و انگیزه سرگرم بوده و احساس رضایت از صرف اوقات خود را داشته باشد، و خود سازگاری شخصیتی زمینه بهره‌رسانی و بهره‌وری اجتماعی را برای انسان بوجود خواهد آورد، کسی که اهل مطالعه است ساعاتی را با خویش می‌گذراند و در این ایام خود را آماده می‌سازد که در جامعه برای دیگران نافع واقع شود و از این طریق مورد احترام و اعتماد دیگران قرار گیرد و متقابلاً نیز به دیگران اعتماد کند و

احترام بگذارد.

و - وضع یا اوضاع یادگیری یا عوامل محیطی:

در فعالیتهای روزانه انسان چه عواملی باعث شتاب یا کندی حرکات می‌شود؟ چرا به پاره‌ای از کارها با علاقه می‌پردازیم و از پاره‌ای دیگر می‌گریزیم؟ چرا حتی گاهی، انجام بعضی از فعالیتها را فراموش می‌کنیم و از عدم یادآوری آن پشیمان هم نمی‌شویم؟ بنظر می‌رسد، احساس موفقیت و یا عدم احساس پیروزی منجر به انجام و یا بازداری فعالیت خاصی می‌گردد و اگر فرد همراه با ارائه رفتار بموقع و به اندازه از پاداش متناسب برخوردار شود، انتظار می‌رود که آن رفتار در مواقع آتی نیز در جای خویش از وی سر بزند، ولی کاربرد نابجای عامل تنبیه منجر به ایجاد حس تنفر و انزجار گشته و فرد را از روبروشدن در موقعیتهای آینده گریزان می‌سازد، بنابراین مطالعه را باید همواره به کام فواگیر مبتدی شیرین و جذاب جلوه دهیم، چنانکه در بررسی عوامل مؤثر در یادگیری مدرسه‌ای توصیه می‌شود، سه عامل لازمه توفیق در فواگیرتن دروس مدرسه است:

۱ - شایستگی، که گاه با عنوان هوش یا استعداد تحصیلی از آن یاد می‌شود،

۲ - علاقه به درس که معمولاً بر اثر درک درست هدفها و مقاصد آینده پدید می‌آید.

۳ - شیوه‌های ماهرانه مطالعه^(۴) که به مرور زمان و با ممارست فراوان حاصل می‌شود.

ز - بهداشت و سلامت عمومی مخصوصاً سلامت بینایی و شنوایی:

برای هر نوع فعالیتی به شرایط و عوامل ویژه‌ای نیاز است و برای مطالعه نیز محتاج به سلامت و قدرت بینایی و شنوایی هستیم، اگر در این زمینه‌ها نقصی وجود دارد، به منزله عدم فعالیت کتابخوانی نباید تلقی گردد، بلکه با برطرف کردن مشکلات می‌توان متناسب با استعداد و توانایی‌ها و رغبت و علاقه و تجارب آموخته شده قبلی به مطالعه موضوعات متنوع پرداخت.

ح - زمینه خانوادگی:

کودک پس از بدنیا آمدن وارد یک مدرسه غیررسمی و با روشهای آموزشی - تربیتی مستقیم و غیرمستقیم و با تعداد خاصی شاگرد و معلم می شود، او لحظه به لحظه زندگی خود را در کلاس درس والدین و خواهران و برادران و دیگر افراد محیط زندگی خود می گذراند و دائم در جریان آموزش هست و آموزش می بیند و آموزش می دهد او رفتارهای متفاوتی از والدین خود می آموزد و مطالعه کتاب اگر توسط والدین همراه با تشویق و ترغیب انجام گیرد کودک را نیز کم کم متمایل به شنیدن داستان و داستانشخوانی و با مرور ایام از او کتابخوانی ماهر خواهد ساخت که نیازهای علمی خود را از این راه تأمین کند، ولی اگر والدین علاقه ای به کتاب نداشته باشد ممکن است کودک کتابخوان بشود ولی مطمئناً این کار در خارج از منزل انجام گرفته و شاید مشکلاتی را نیز در پی داشته باشد.

ط - اضطراب:

از جمله عواملی که در کیفیت و کمیت مطالعه مداخله می کند اضطراب شدید است، چرا که فرد در این وضعیت قادر نیست تمرکز حواس نماید و از حافظه خود بطور مناسب استفاده کند، بنابراین بهتر است که فرد برای کتابخوانی بدون رسیدن به هدف، اول منشأ اضطراب را بشناسد و رفع کند، و پس از آن به مطالعه بپردازد، در واقع سعی کند یکنوع تعادل بین نیازها و مطالعه خویش بوجود آورد در همین زمینه گفته می شود:

بهترین روش در امر مطالعه این است که مطالعه را با خواسته های موجود تطبیق داده و هم آهنگ کنیم همچنانکه در موقع اتومبیل رانی مواقعی پیش می آید که آهسته حرکت کردن ضروری است، در صورتی که در یک بزرگراه ضرورت دارد که بر سرعت خود بیفزاییم^(۵) ایجاد تعادل بین خواسته ها و منشأ اضطراب نیز دارای چنین حالتی خواهد شد.

ی - ارتباط و پیوستگی مطالب با یکدیگر: به عقیده روانشناسان یادگیری اگر

بین مطالب از نظر محتوی، کمیت، مراتب آسانی و دشواری و پایه تحصیلاتی فراگیر، پیوند و همبستگی وجود داشته باشد، بهتر و سریعتر مطلب در ذهن جای می گیرد، و اگر چنین نباشد ضمن پراکندگی، موضوعات قابل طبقه بندی در حافظه نبوده و خیلی سریع از حافظه خارج شده و جای خود را به مطالب جدیدتری خواهد داد برای خواندن و مطالعه کردن، توصیه می شود که بر اساس یک برنامه ریزی مناسب با ظرفیت خود، به مطالعه زنجیروار و پیوسته پرداخته شود و سعی گردد از مطالعات بی هدف و متنوع و گاهی مضر به حال حافظه پرهیز شود و تنها مطالبی که مربوط به مطالب قبلی بوده و در جهت تکمیل و دوام آن مفید است مطالعه گردد.

ک - تمرین و ممارست:

در تعلیم و تربیت حوزه ها اصطلاح مشهوری است که می گویند (الدرس حرف والتکرار الف)

یعنی - هیچ دانشی برای انسان حاصل نمی گردد الا به تکرار و تلاش پیگیر و بهترین نوع سعی فرد توجه به مطالب و مشارکت در مطالعه می باشد فهم مطلب آسانتر شده و فرد بهتر بتواند مطالب خوانده شده را به صورت رفتاری آموزشی یا تربیتی در موقعیت مناسب بروز دهد.

روشهای مطالعه

در مطالعه باید فنون مختلف مربوط به آن را شناخت و به تناسب موضوع و متن خواندنی از آن استفاده نمود در اینجا ما به عمده ترین روشهای مطالعه می پردازیم.

۱ - خواندن اجمالی (سرسری خوانی) در این روش خواندن برای آشنایی اجمالی با متن و اندیشه نویسنده به توفیق کتاب می پردازد و یا از فهرست مطالب استفاده می کند، در صورتیکه نوشته یا کتاب از فهرست مطالب برخوردار نباشد بهتر است کتاب را به صورت سریع ورق زده و عناوین درشت آن را مورد توجه قرار داد. ممکن است هدف از خواندن اجمالی خواننده، بدست آوردن اطلاعات درباره کتاب باشد و

قصد داشته باشد ارزیابی کند که آیا این کتاب نیازهای او را برآورده می سازد یا نه؟ که روش مناسبی نیز هست.

۲ - تندخوانی، تندخوانی یک مهارت آموخته شده همراه با تمرین زیاد می باشد که در فرد به صورت ملکه رفتار و یا عادت درآید، کسی که بتواند تندخوانی همراه با درک موضوع پیدا کند بیشتر و بهتر از دیگران می تواند با متون و منابع آشنا شده و برای ارائه مطالب نوشتاری و یا کلامی و یا برطرف نمودن انواع نیازهای خود صاحب توانایی های افزونتری باشد.

۳ - عبارت خوانی، هدف عبارت خوانی افزایش سرعت مطالعه است، از طریق خواندن عبارات و جملات به عوض خواندن کلمات - سرعت تقریبی عبارت خوانی بین ۲۰۰ تا ۱۰۰۰ کلمه در دقیقه است، فواید عبارت خوانی به قرار زیر است:

الف - افزایش سرعت مطالعه از طریق کاهش سریع کلمه به کلمه خواندن،

ب - افزایش درک مطلب از طریق شناسایی اندیشه ها و مفاهیم و رابطه بین آنها.

ج - افزایش تمرکز حواس و لذت حاصل از مطالعه از طریق هماهنگ کردن سرعت خواندن با سرعت فکرت کردن^(۶)

۴ - خواندن تجسمی، در این شیوه فرد به دو صورت عمل می کند، اول اینکه یا کل مطالب را با دقت می خواند و به مطلوب خویش می رسد و یا اینکه با مروری بر فهرست و یا عناوین ریز کتاب مطالب خود را یافته و پس از آن با دقت به مطالعه آن می پردازد، در این شیوه خواندن معمولاً سرعت کم بوده ولی در عوض با تمرکز حواس و فعالیتهای دیگر چون یادداشت پردازی همراه است.

۵ - خلاصه خوانی (خلاصه کردن)، کسانی که به این شیوه عمل می کنند در مطالعه حرفه ای بوده و براحتی قادرند مطالب را خلاصه کرده و از آن در مواقع آتی استفاده نمایند، خلاصه برداری شیوه مناسبی است که پس از سالها تجربه مطالعه برای فرد حاصل می گردد در همین زمینه

گفته می‌شود، خلاصه یا مرور از مطالبی است که خوانده‌اید، در واقع بیان مجددی است، از نکات اصلی به زبان خود شما. یک خلاصه نه تنها باید شامل نکات اصلی باشد، بلکه باید بیان‌کننده روابط میان نکات اصلی و دلایل مؤلف در مورد ارتباط دادن این نکات باشد و به طور منطقی نکات اصلی را به توالی ربط دهد.

خلاصه‌ها به سه منظور زیر نوشته می‌شوند:

- ۱ - نوعی بررسی از درک و فهم شما هستند.
- ۲ - کار مرور کردن را آسان می‌سازند.
- ۳ - نگهداری مطالب را در حافظه تقویت می‌کنند.^(۷)

آفات مطالعه

پدیده‌های موجود در محیط زندگی می‌توانند تأثیر دوگانه در روابط خود یا دیگر پدیده‌ها بوجود آورند یعنی از یک طرف اثری مثبت داشته باشند و از سوی دیگر با تغییر شرایط تأثیرات منفی از خود بجای بگذارند این موضوع بستگی به ساختار پدیده‌ها و کارکردها و اهداف و شرایط آن داشته و کسانی که از آن باید نفع ببرند، باید متوجه پیامد و آثار همه‌جانبه‌اش باشند.

بهترین روش در امر مطالعه این است که مطالعه را با خواسته‌های موجود تطبیق داده و هم‌آهنگ کنیم همچنانکه در موقع اتومبیل‌رانی مواقعی پیش می‌آید که آهسته حرکت کردن ضروری است.

مطالعه هم مانند دیگر پدیده‌های مؤثر در روابط انسانی ضمن اینکه باعث آگاهی و آگاهانیدن می‌شود ممکن است خود دچار مشکلاتی شود که با شناخت آن می‌توان به نتایج مطلوب رسید، برای بررسی آفات مطالعه باید بررسی کنیم که چه کسانی در مطالعه انسان نفوذ پیدا می‌کنند؟ که شاید خود آنها بعنوان عامل مخمل نیز عمل نمایند در یک تقسیم‌بندی کلی می‌توان گفت که:

۱ - نفوذ خانوادگی، تمایلات و یا عدم تمایلات والدین در مطالعه فرزندان اثربخشی دارد.

۲ - دنیای مطالعه‌کننده، محیط اجتماعی فرد باید زمینه مساعدی برای مطالعه فراهم کند و از پادشاهای بموقع در تقویت این رفتار استفاده کند.

مطالعه بدون راهنما ممکن است دلزنگی بوجود آورد و موجب ناکامی مطالعه‌کننده شود. انتخاب کتابی که هیچ سنخیتی با خواننده ندارد موجب تنفر از کتاب می‌شود.

۳ - تحصیلات، یک رابطه منطقی بین تحصیلات و مقدار مطالعه افراد وجود دارد که قابل توجه است، یعنی با افزایش سطح تحصیلات نرخ مطالعه نیز صعود می‌کند و بالعکس نیز هر چقدر سطح تحصیلات پایین باشد نرخ مطالعه نیز کاهش می‌یابد.

۴ - نفوذ رسانه‌ها، در این ارتباط نقشی که رسانه‌های دیداری و شنیداری بعهده دارند نقش همسنگ نقش معلم در تبلیغ کتاب و مطالعه است.

۵ - نفوذ کتابخانه‌ها، چگونه انسان ارزاق عمومی خویش را در کمترین فرصت می‌تواند تهیه کند، کتاب نیز باید از طریق کتابخانه‌های عمومی، مدارس - سیار - مساجد پایگاههای بسیج در اختیار همگان قرار گیرد.

۶ - نفوذ تجارت کتاب، در جوامعی که بیشتر درآمد خانوار در سبب هزینه‌ها به مصرف خوراک و پوشاک می‌رسد، دیگر جایی برای کتاب خریدن نمی‌ماند. ولی کسانی هستند که با برنامه‌ریزی معقول اقتصادی در سبب هزینه خویش مبلغی را نیز برای خریدن کتاب منظور می‌کنند. ناشران و مؤلفان با برخورداری از حمایت‌های گوناگون و تشویقها و اجازه شرکت در نمایشگاههای کتاب داخلی و خارجی می‌توانند غول گرانی کتاب را بشکنند و با سودی عادلانه بازار خرید و فروش کتاب را برای همیشه گرم نگه دارند. در جوامعی که تجارت کتاب

رواق بیشتری دارد نرخ مطالعه نیز از میزان بالایی برخوردار است.

۷ - نفوذ حکومت،^(۸) حکومتها به تناسب اهداف فرهنگی، اقتصادی خود می‌توانند حامی نویسندگان، مترجمان، مؤلفان، ناشران، و کلاً صنعت چاپ باشند و برای ارتقای سطح معلومات عموم در یک بسیج فرهنگی - ملی به تبلیغ کتاب و کتابخوانی بپردازند. اگر حکومتی غیرمردمی بود در این راه فعالیتی نخواهد کرد بلکه سد راه توسعه فرهنگی نیز خواهد شد و تنها اندیشه‌ها و عقاید خود را اجازه نشر و تبلیغ خواهد داد. با بررسی این وضعیت خودبخود بعضی از عوامل مؤثر در آفات مطالعه مشخص شد.

عوامل مؤثر در فراموشی

دلایل مختلفی را در این رابطه می‌توان ارائه داد که مهمترین آن عبارتند از:

- ۱ - شخص در موقع یادآوری در شرایط معمولی و راحت بسر نمی‌برد.
- ۲ - ضمیر خودآگاه دچار اشتغالات پیچیده و مخصوص است.
- ۳ - پدیده‌ای که بخاطر نمی‌آید، نامطلوب است.

۴ - آن پدیده همراه با محرکهای ناخوشایند دیگر وارد ذهن شده و بطور شرطی شدن نامطلوب شده است.

۵ - علت، عدم همکاری ضمیر ناخودآگاه در یادآوری این موضوع است.^(۹)

در مورد فراموشی، گاتری Edin.R. چنین تفسیر می‌کند، عاداتها با ترک کردن، ضعیف نمی‌شوند بلکه به عاداتهای دیگری تبدیل می‌شوند مثلاً وقتی ما کلمات انگلیسی آموخته را فراموش می‌کنیم به این سبب است که کلمات فارسی مقابل آنها با پاسخهای دیگری غیر از کلمات انگلیسی مربوط به آنها ارتباط پیدا می‌کنند همچنین، علت اینکه مهارت ما در اسب سواری را می‌گیرند. فراموشی نیز معمولاً مثل یادگیری بتدریج اتفاق می‌افتد به سبب ارتباطهای خاص زیادی که بین محرکها و پاسخها برقرار شده است و به

هیچ تأثیری در آموخته‌ها و اندوخته‌های مطالعه‌کننده بوجود نخواهد آورد.

علت به یادماندن مطالب در حافظه

الف - اهمیت و ارزش داشتن که با هدف و انگیزه مطالعه‌کننده در ارتباط می‌باشد.

ب - فایده، موضوعی که موجب انگیزش فرد شده و تمایل و رغبت او را استمرار می‌بخشد و از این طریق موجب رضایتمندی وی گردد.

ج - تکرار، وقتی مطلبی در حافظه تکرار شد نوعی برجستگی پیدا می‌کند و برای همیشه ممکن است باقی بماند.^(۱) و با اولین اشاره به یاد آید. محرکهای آموزشی که همراه با یک محرک شدید خوشایند و یا نامطلوب همزمانی پیدا می‌کنند. مدت دوامشان نسبت به دیگر محرکات بیشتر می‌شود.

آفات مطالعه

۱ - نداشتن انگیزه لازم، اگر فرد دارای رغبت و تمایلات کافی برای مطالعه نباشد نمی‌تواند به تمرکز حواس پرداخته و مطالعه برایش جاذبه نخواهد داشت.

توصیه می‌شود که بر اساس یک برنامه‌ریزی مناسب با ظرفیت خود، به مطالعه زنجیروار و پیوسته پرداخته شود و سعی گردد از مطالعات بی‌هدف و متنوع و گاهی مضر به حال حافظه پرهیز شود و تنها مطالبی که مربوط به مطالب قبلی بوده و در جهت تکمیل و دوام آن مفید است مطالعه گردد.

۲ - عدم تمرکز حواس، اگر فرد دارای مشغولیات متنوع باشد و کمتر وقت مناسب برای مطالعه اختصاص دهد کمتر می‌تواند به تمرکز حواس بپردازد و سود کمتری نیز از این راه عایدش می‌گردد.

۳ - زمینه‌های عاطفی منفی، احساس بی‌فایده‌گی، بی‌علاقگی و کسلی و سستی در مطالعه منجر به دوری از مطالعه شده و پس از مدتی فرد دیگر تمایلی به این کار نشان

۴ - عدم بکاربردن متناسب مکانیزم تشویق و تنبیه، برای ایجاد رفتار و عادت احتیاج به اهرم تشویق و تنبیه بجا و مناسب می‌باشد که در صورت موفقیت و یا شکست، متناسب و بر اساس تشخیص صحیح کاربرد دارد که معمولاً در مدارس کمتر به این موضوع توجه می‌شود.

۵ - بی‌حوصلگی و بی‌تفاوتی، فرد بدون هدف و انگیزه وقتی که روشهای مطالعه را هم نداند و خواندنیهای مفید را نشناسد دچار بی‌حوصلگی شده و از کتاب خواندن سودی نخواهد برد و اتلاف وقت را بر مطالعه ترجیح خواهد داد.

۶ - عدم جذابیت مطالعه در برابر عوامل خنثی‌کننده، باید دید چرا مطالعه در برابر پارک و سینما و تئاتر و تلویزیون و غیره، جذابیت لازم را ندارد. آیا کهنگی و فرسوده بودن کتاب و یا گرانی و بدچاپی آن و یا بی‌محتوایی و یا سنگینی محتوی نامناسب بودن نوع کاغذ و عکسها و یا خطوط بکاررفته در تحریر کتاب و یا خلاصه صنعت چاپ موجب چنین رکودی می‌شود و یا نه تبلیغات در این زمینه نامناسب و ناکافی است که کتاب را و مطالعه را از گردونه زندگی روزانه افراد خارج می‌سازد.

۷ - بیماری و خستگی جسمی، در این شرایط مطالعه جدی صورت نمی‌گیرد و ناراحتی جسمی همراه با تألمات روحی منجر به عدم تمرکز حواس شده و حوصله ادامه مطالعه را از فرد می‌گیرد.

۸ - عدم آشنایی با خواندنیهای مفید و مناسب، کسی که نمی‌داند چه باید بخواند هرگز موفق نمی‌شود بخواند.

۹ - عدم آشنایی با فنون صحیح خواندن، مانند کسی که ماشین دارد ولی رانندگی نمی‌داند در نتیجه بی‌بهره از صرف مناسب اوقات خود خواهد بود.

۱۰ - عدم تمرین و تکرار در مطالعه، برای مطالعه باید وقت خاصی آن هم وقت زنده و مناسب را در نظر گرفت و گرنه مطالعه سالی یک روز و آن هم نیم ساعت

در حالی که یک فیلم سراسر هیجان را دیده‌اید و تحت تأثیر آن دچار تغییر خلق (افسردگی - تنفر - خشم و...) شده‌اید مطالعه مفید نمی‌باشد.

۱۱ - عدم برنامه‌ریزی و تقسیم اوقات روزانه فرد موفق کسی است که برای همه امور زندگی خود متناسب با اهداف منظور شده تقسیم وقت نماید و بر اساس برنامه‌ای از قبل تنظیم شده در اجرای آن بکوشد. در غیر این صورت ممکن است جایی برای مطالعه منظور نشود و همیشه مطالعه مسئله غایب در زندگی باشد.

۱۲ - عدم استقبال والدین از مطالعه در منزل: کودکی که ساعات خاصی والدینش را در حال ورق‌زدن و خواندن می‌بیند به تقلید چنین رفتاری را می‌آموزد و والدینی که خود مطالعه نمی‌کنند نباید انتظار مطالعه از فرزندانشان داشته باشند.

۱۳ - نقصان مالی و عدم در اختیار بودن کتاب و کتابخانه: کتاب باید مانند دیگر مایحتاج عمومی در دسترس و در متن زندگی انسانها قرار گیرد تا هر کس به اندازه توانایی خویش از آن بهره ببرد.

۱۴ - ناکافی بودن تجربیات قبلی برای مطالعه: مطالعه بدون راهنما ممکن است دزدگی بوجود آورد و موجب ناکامی مطالعه‌کننده شود. انتخاب کتابی که هیچ سختی با خواننده ندارد موجب تنفر از کتاب می‌شود.

۱۵ - عدم کاربرد اندوخته‌ها در زمینه‌های تحصیلی، شغلی و زندگی فردی و خانوادگی. مطالعه جهت‌دار در ابعاد زندگی مورد استفاده واقع خواهد شد ولی مطالعه بی‌جهت و گذرا، نفعی را عاید فرد نکرده و پس از مدتی فرد را دچار بسلامت‌کلیفی می‌سازد بنابراین اگر مطالعه انسان در زندگی کاربرد داشته باشد انگیزه مطالعه نیز افزایش می‌یابد.

۱۶ - عدم تناسب و هماهنگی بین

برنامه‌های درسی مدرسه و مطالعه: یکی از بهترین راه‌های ایجاد اشتیاق به مطالعه در همهٔ سنین مخصوصاً در سنین دانش‌آموزی اینست ایجاد پیوند منطقی بین مواد آموزشی و کتابهای غیردرسی است. چرا که خود به خود اهمیت توجه به درس و یادگیری آن منجر به استفاده از کتاب و کتابخانه خواهد شد و در این زمینه لازم است معلمان و دبیران بکوشند بین آموخته‌های آموزشی و مطالعه اوقات فراغت پلی برقرار سازند که نتیجهٔ آن افزایش نرخ سرانه مطالعه در کشور گردد.

توصیه‌های ما

در یک مرور کلی در مباحث مطالعه، توجه به نکات و توصیه‌های زیر را در بهبود پیشرفت مطالعه ضروری می‌دانیم.

نکته‌ها:

الف: برای مطالعهٔ جدی، برنامه‌ریزی داشته باشید.

ب: برای مطالعهٔ جدی وسواس بخرج ندهید، و عوامل مخل را حذف نمایید.

ج: برای مطالعهٔ جدی از ارادهٔ خود کمک بگیرید.

د: برای مطالعهٔ جدی به توصیه‌های افراد صاحب‌نظر توجه کنید.

توصیه‌ها:

۱- در حالت خواب‌آلودگی و خستگی مفرط و چرت‌زدن مطالعه مفید انجام نمی‌گیرد.

۲- در حالی که فوق‌العاده سیر و یا فوق‌العاده گرسنه هستید مطالعه نکنید.

۳- برای مطالعهٔ مفید هدف و انگیزه داشته باشید و دقت کنید که زمان برای شما از اهمیت زیادی برخوردار باشد.

۴- در حالیکه ناراحتی جسمی شدید دارید و به شدت دچار آب‌ریزش بینی و سرفه و سسکه مکرر هستید مطالعه نکنید.

۵- اگر دچار ناراحتی روحی همراه با عدم تمرکز حواس هستید و احساس غمگینی و حواس‌پرتی و یا عصبانیت و پرخاشگری دارید مطالعه نکنید.

۶- در جایی که خیلی شلوغ و پرسر و صدا و محل رفت و آمد دیگران (اتاق پذیرایی، اتاق تلویزیون و غیره) است مطالعه نکنید.

۷- پس از یک نرمش و ورزش سنگین مطالعهٔ جدی صورت نمی‌گیرد.

۸- برای مطالعهٔ جدی درازکشیدن، لمیدن و مخصوصاً گذاشتن متکا زیر شکم مفید نمی‌شود.

۹- در حالی که به پشت خوابیده‌اید و کتاب را به طرف بالا گرفته‌اید مطالعه نکنید.

۱۰- در جایی که نشسته‌اید سعی کنید کمرتان خم نشود و فاصلهٔ کتاب تا چشم (سی‌ساتیمتر) را رعایت کنید.

۱۱- در حالی که یک فیلم سراسر هیجان را دیده‌اید و تحت تأثیر آن دچار تغییر خلق (انسردگی - تنفر - خشم و...) شده‌اید مطالعه مفید نمی‌باشد.

۱۲- در جایی که باد شدید می‌وزد و هوا خیلی گرم و یا خیلی سرد می‌باشد مطالعهٔ مفید انجام نمی‌گیرد.

۱۳- صرف تنقلات (آجیل، شیرینی، شکلات، تخمه و غیره) هنگام مطالعهٔ جدی مفید نمی‌باشد.

۱۴- هنگام مطالعهٔ جدی با تسییح، النگو، جاسویچی، زنجیر، ته‌خودکار و غیره بازی نکنید.

۱۵- مطالعهٔ صامت (بدون صدا) از نظر صرف انرژی و مدت خستگی و تمرکز حواس بهتر از زمزمه‌خوانی و بلندخوانی است.

۱۶- در حالی که با دیگران مشغول صحبت‌کردن هستید و یا به حرفهای دیگران مجبورید گوش دهید مطالعه نکنید.

۱۷- سعی کنید تا جایی را که مطالعه کرده‌اید با گذاشتن تکه کاغذ و یا علامت مشخص کرده و بار دیگر به دنبال مطالب خوانده شده نگردید.

۱۸- در جایی که نور شدید و یا نور کم است و چراغهای الوان زیاد روشن هست مطالعه نکنید.

۱۹- برای درک مطلب بهتر، با آمادگی جسمی و روحی وارد کلاس درس شوید.

۲۰- هنگام مطالعهٔ جدی به صدای موسیقی همراه با تحریک سیستم عصبی مرکزی گوش ندهید.

۲۱- به تناسب اهمیت هر کاری در طول روز حتماً برنامه‌ریزی داشته باشید.

۲۲- لوازم مربوط به فعالیت در کلاس را پیش از شروع درس دبیر آماده کنید و هنگام تدریس به یادداشت‌برداری بپردازید.

۲۳- در جایی که خیلی نرم و گرم هست (رختخواب، مبل، کاناپه و غیره) و بیشتر برای استراحت و خوابیدن مناسب است مطالعهٔ جدی انجام نمی‌گیرد.

۲۴- محرکهای محیطی باعث حواس‌پرتی و عامل مخل در جریان مطالعه هستند آنها را از روی میز کار خود هنگام مطالعه دور کنید.

۲۵- اگر منتظر تلفن یا منتظر فردی هستید و اضطراب هم دارید مطالعه مفید نخواهد بود.

۲۶- هنگام مطالعه فعال باشید (دور یا زیر مطالب مهم را خط بکشید، و مطالب مهم را روی کاغذ دیگری (فیش) بنویسید).

۲۷- سعی کنید پیش از مطالعه یک کتاب از طریق نگاهی اجمالی به فهرست مطالب و یا تورق کل کتاب (ورق زدن اجمالی) کلیاتی از اهداف کتاب در ذهن وارد کرده و پس از آن به مطالعه دقیق بپردازید.

۲۸- در صورتیکه مطلب خوانده شده را دریافت نکرده‌اید، کوشش بیهوده برای ادامهٔ خواندن نکنید، بلکه به نقطه‌ای برگردید که از آنجا مطلب قطع شده است.

در حین مطالعه اگر دچار عدم تمرکز حواس شدید با ایستادن به فکر خود، یکبار دیگر مطالب خوانده شده را مرور کنید تا مطمئن شوید که درک و یادگیری مطلب در شما به شکل مطلوب انجام گرفته است.

۲۹- در صورت فوت وقت مطالعه سعی کنید حتماً آن را در وقت مناسبی

جبران نماید.

۳۰ - به کیفیت یادگیری توجه کنید نه به مقدار (کمیت مطالب خواندنی) تا به اصل کار لطمه وارد نشود.

۳۱ - در صورتی که فهمیدن مطلبی مشکل است، از طریق استفاده از فرهنگ لغت، اطلس، نمایه و غیره فهمیدن آن آسان می‌شود.

۳۲ - درسهای استدلالی را در اول صبح و درسهای حفظ‌کردنی را در اوقات مناسب دیگر روز بخوانید.

۳۳ - دو درس مشابه را پشت سر هم نخوانید (ریاضی، هندسه، ادبیات فارسی، ادبیات جهان) بلکه بین آن دو یک درس غیرمشابه (جغرافیا، تاریخ، فیزیک، شیمی و غیره) قرار دهید.

۳۴ - قبل از ورود به کلاس و بعد از خروج از کلاس، درس موردنظر را مطالعه کنید.

۳۵ - برای حفظ‌کردن ابیات درسی (اشعار) آن را به صورت کلی بخوانید نه جزبه‌جز (بیت به بیت)

۳۶ - درس خواندن بصورت مباحثه گروهی بهتر، مؤثرتر و بادوامتر از تنها درس خواندن است.

۳۷ - برای ادامه مطالعه جدی هرگز به حجم باقی مانده کتاب توجه نداشته باشید، بلکه اصل برای شما درک مطلب و یادآوری و کاربرد آن باشد.

۳۸ - سعی کنید بین خواندنیهای خود ارتباط زنجیره‌ای برقرار نموده تا درک مطلب و یادگیری در شما به صورت پیوسته و بهتر انجام گیرد.

۳۹ - برای یادگیری درس، در کلاس به دقت گوش دهید.

۴۰ - در کلاس درس هر چیز را که نفهمیده‌اید یادداشت نموده بپرسید.

۴۱ - یادداشتهای درون کلاسی خود را با یادداشتهای دیگران مقابله کنید و نقاط ضعیف آن را تصحیح و تکمیل نمایید.

۴۲ - برای شروع مطالعه هرگز دچار وسواس و تردید نشوید.

۴۳ - به خود تلقین کنید که هر درسی را

خوب می‌توانید، بخوانید و یاد بگیرید.

۴۴ - وقت مطالعه را با عادت خودتان تنظیم کنید.

۴۵ - هرگز از کلاس درس مخصوصاً «دروسی را که ضعیف‌تر هستند غیبت نکنید.

۴۶ - در حین مطالعه اگر دچار عدم تمرکز حواس شدید با ایستادن به فکر خود، یکبار دیگر مطالب خوانده شده را مرور کنید تا مطمئن شوید که درک و یادگیری مطلب در شما به شکل مطلوب انجام گرفته است.

۴۷ - مطالعه نشسته بهتر از قدم زدن و مطالعه در حال راه رفتن و در ماشین حین حرکت مفید نمی‌باشد.

۴۸ - اگر تصمیم دارید یک روز کامل را به مطالعه کتب درسی بپردازید بهتر است طوری برنامه‌ریزی کنید که به همه کتابهای موردنظر برسید. این روش بهتر از خواندن یک کتاب در طول روز می‌باشد.

۴۹ - سعی کنید در برنامه روزانه مطالعاتی خود اوقاتی را هم به استراحت اختصاص دهید و بیش از یک ساعت مداوم مطالعه نکنید.

۵۰ - هیچ درسی بدون انجام تکالیف و تمرینات مربوطه بنحو شایسته یاد گرفته نمی‌شود، سعی کنید با دقت به تمرینها و تکالیف بپردازید و در صورت لزوم آنها را پاکنویس کرده و نگهداری کنید و برای هر نوع تکلیف و تمرین وقت مناسبی را باید در نظر بگیرید و سعی کنید تناسب حجم کار و زمان رعایت گردد.

۵۱ - اگر تاکنون عادت به مطالعه نداشته‌اید و مطالعه کتب درسی برایت ناخوشایند بوده، مطالعه را از داستانها، رمانها و اشعار مناسب با وقت کم شروع کنید تا بتدریج عادت به مطالعه جدی در شما ایجاد گردد.

۵۲ - در صورتیکه مطالب در ذهن شما نمی‌ماند می‌توانید با حروف اول کلمات موارد آن به ساختن کلمه‌ای بپردازید که یادآور مطلب مورد نیاز شما باشد.

۵۳ - سعی کنید فاصله بین یادگیری

درس و دوره‌کردن آن زیاد نباشد که هر چه فاصله بین یادگیری و تجدیدنظر (دوره) طولانی‌تر باشد فراموشی برای شاگردان بیشتر ایجاد می‌شود.^(۱۲)

۵۴ - دروسی را که در مراحل اولیه تدریس فرا گرفته‌اید، بیش از درس‌هایی که در روزهای نزدیک به امتحانات تدریس شده احتیاج به مرور دارد.

۵۵ - وقتی کوشش و تلاش شما در حل مسئله‌ای به نتیجه نمی‌رسد فعالیت مربوط به آن قسمت را ادامه ندهید؛ بلکه سعی دوباره را به زمان مناسبتری موکول کنید تا پس از رهایی از خستگی ذهن و انجام دیگر وظایف با فکری راحت‌تر به آن بپردازید.

۵۶ - وقتی در فهم مطلبی دچار مشکل می‌شوید از خداوند برای حل مشکل استعانت بجویید و دو رکعت نماز حاجات بجای آورید که ان‌شاء... خداوند مددکار شما باشد (عملی که حکیم ابوعلی سینا در چنین مواقعی انجام می‌داد).

۵۷ - برای مطالعه از قرائت دعای مطالعه غافل نشوید و سعی کنید آن را حفظ کرده و همیشه بکار ببرید.

«اللهم اخرجنا من ظلمات الوهم واكرنا بنورالفهم وافتح علينا ابواب رحمتك وانشر علينا خزائن علموك برحمتك ياارحم الراحمين»

پی‌نوشت‌ها:

۱ - ادبیات کودکان، ص ۳۷.

۲ - شیوه‌های مطالعه، ص ۵۳.

۳ - مقدمه‌ای بر بیماریهای روان‌تنی، ص ۴۷.

۴ - چگونه مطالعه کنیم، ص ۱۰.

۵ - شیوه‌های مطالعه، ص ۱۴.

۶ - روش‌های مطالعه، ص ۵۰.

۷ - همان کتاب، ص ۸۳.

۸ - شیوه‌های مطالعه، ص ۱۸.

۹ - روانشناسی اعتیاد، ص ۲۴.

۱۰ - روانشناسی یادگیری و کاربرد آن، ص ۱۸۷.

۱۱ - روانشناسی عمومی، ص ۱۳۹.

۱۲ - روانشناسی در خدمت آموزش، ص ۸۰.