

مطالعه، پنجره‌ای به دنیای اندیشه‌ها

دکتر نیره شاه‌محمدی

مطالعه به معنای سیر در اندیشه و تفکر دیگران و گشودن پنجره‌ای به دنیای ناشناخته‌ها از طریق خواندن کتاب است؛ فعالیتی است مفید برای درک کردن، اطلاع یافتن و آگاه شدن. دریچه‌ای است به جهانی که هستی‌اش را با قلم به تصویر کشیده‌اند. پای نهادن به جهان اندیشه‌ها و فکرهاست و کاری ارزشمند تلقی می‌شود، زیرا سرشار از ژرف‌نگری، روشنگری و نیز فریبندگی و جلوه‌گری است. مطالعه تلاشی هدفمند است و روش خاص خود را می‌طلبد تا بازدهی دیرپا و کارآمد داشته باشد.

مطالعه چیست؟

مطالعه را، به طور کلی، در یک کلمه می‌توان ارتباط نامید؛ ارتباط با دنیایی تازه و دریافت تازه‌ای از اندیشه و احساس. و از آنجا که ایجاد این ارتباط یکی از راه‌های ورود به جهان علم و معرفت است، مطالعه آموختن و یادگیری محسوب می‌شود. با عنایت به این تعریف، قبل از بحث درباره شیوه‌های مطالعه و آموزش کاربرد آن‌ها در درس‌های متفاوت، لازم است ابتدا به عوامل مؤثر در مطالعه هدفمند پرداخته شود.



افرادی که نمی‌دانند برای چه می‌خوانند، آنچه را که به زور به ذهن سپرده‌اند، خیلی زود فراموش می‌کنند. پس قبل از هر مطالعه تعیین هدف لازم است

عوامل مؤثر در مطالعه هدفمند

۱ داشتن هدف و انگیزه قوی:

یادگیری عملی آگاهانه است و هر عمل آگاهانه‌ای لزوماً بر انگیزه‌ای واقعی مبتنی است. مطالعه نیز از این قاعده مستثنا نیست و باید از انگیزه برخوردار باشد. هر چه انگیزه مطالعه واقعی‌تر و قوی‌تر باشد عمل یادگیری بهتر و سریع‌تر انجام می‌گیرد. لذا پیش از هر چیز باید لزوم مطالعه را تشخیص داد و نیاز به آن را حس کرد. افرادی که نمی‌دانند برای چه می‌خوانند، آنچه را که به زور به ذهن سپرده‌اند، خیلی زود فراموش می‌کنند. پس قبل از هر مطالعه تعیین هدف لازم است.

۲ تمایل به یادگیری: تعیین

هدف مطالعه، تمایل به یادگیری را در فرد ایجاد می‌کند و برای اینکه این تمایل استمرار داشته باشد، لازم است نیت فرد نسبت به یادگیری مطالب قوی‌تر شود، زیرا ضعف در نیت باعث تحقق نیافتن عمل یادگیری است. لذا اگر فرد از آموخته‌های خود در زندگی استفاده کند، خود ناظر کارایی مطالعه می‌شود و وقتی توانایی انجام بعضی کارها یا اظهارنظرها را از طریق مطالعه کسب کند تمایل وی برای یادگیری تثبیت می‌شود. این امر خود انگیزه مهمی در مطالعه است.

۳ تمرکز حواس: تمرکز

حواس یکی از مهم‌ترین فنون مطالعه است. گاه پیش می‌آید فرد جمله‌ای را چندین بار می‌خواند، اما چون توجه او به چیز دیگری معطوف است، دست آخر

نمی‌فهمد که چه چیزی خوانده است. اگر فرد بتواند به مهارت برقراری تمرکز دست یابد، یکی از سخت‌ترین مشکلات مطالعه را حل کرده است. برای ایجاد این مهارت توجه به عوامل مؤثر در برقراری تمرکز لازم و ضروری است. این عوامل عبارت‌اند از:

د) توجه کامل به مطالعه و پرهیز از

کارهای جانبی: عده‌ای عادت دارند هنگام مطالعه به کارهای جنبی از جمله صحبت کردن با اطرافیان و گوش کردن به اخبار بپردازند. این عادت موجب تقسیم شدن حواس به چند چیز و سرانجام سلب تمرکز می‌شود.

ع واکنش فعال: مطالعه عملی

جدی است. هنگامی که فرد با نظرات و اصول تازه روبه‌رو می‌شود، به همان میزانی که عکس‌العمل مناسب از خود نشان می‌دهد، مطالب جدیدی می‌آموزد. بنابراین، میزان یادگیری با میزان عکس‌العمل فرد نسبت مستقیم دارد. این کار خواننده را از خواب رفتن بازمی‌دارد. لذا منظور از واکنش فعال، انجام امور و تدابیری است که نیروی فکر را به کار می‌اندازند و در نتیجه به یادگیری کمک مؤثری می‌کنند.

ه مرور: از نظر کلی، مطالعه

آموختن و یادگیری است. یکی از مهم‌ترین اصول یادگیری مرور مطالبی است که قبلاً به‌خاطر سپرده شده است. کمتر اتفاق می‌افتد محتوای مورد مطالعه چنان ساده باشد که بتوان آن را در اولین برخورد فهمید. شناخت هر قدر با تکرار و تمرین بیشتر باشد، یادگیری بادوام‌تر خواهد بود. برای آنکه مرور یا دوره کردن مطالب آسان‌تر شود لازم است به اموری توجه شود که از طریق آن‌ها می‌توان به واکنش فعال دست یافت.

الف) موقعیت فیزیکی بدن: وضع

نامتعادل بدن یکی از موانع تمرکز محسوب می‌شود. خستگی بدن، ضعف چشم، گرسنگی و خواب‌آلودگی از نمونه‌های وضعیت نامتعادل جسم هستند. لذا قبل از مطالعه باید در رفع آن‌ها کوشید. البته آشفتگی‌های روحی، مشکلات خانوادگی، مشکلات اجتماعی و غیره نیز امکان تمرکز حواس را سلب می‌کنند که لازم است خیلی زود ریشه‌یابی و حل شوند.

ب) مکان مطالعه: نور کم اتاق و

فضای نامناسب، بازده مطالعه را کاهش می‌دهد. همچنین، وضع نشستن در هنگام مطالعه بسیار مهم است. بهترین نوع نشستن آن است که چشم‌ها مستقیم و مسلط به کلمات و جملات نگاه کنند. چراغ مطالعه را معمولاً برای مطالعه مضر می‌دانند زیرا فقط یک موضع را روشن می‌کند و موجب می‌شود تاریکی اطراف آن به چشم فشار وارد کند. لازم است نور اتاق یکدست باشد و از بالا بتابد و مستقیماً با صفحه کتاب برخورد نکند.

ج) زمان مطالعه: زمان مطالعه

باید مناسب انتخاب شود. به این معنا که لازم است بین هر نوبت مطالعه فاصله‌ای منظور شود تا فرد به استراحت و آمادگی

اگر فرد بتواند به مهارت برقراری تمرکز دست یابد، یکی از سخت‌ترین مشکلات مطالعه را حل کرده است

مراحل مطالعه

مطالعه صحیح شش مرحله دارد که عبارت‌اند از:

۱. شناسایی ۲. خواندن ۳. فهم مطالب ۴. یادآوری و به‌خاطر آوردن ۵. استمرار مطالعه و تعمیق آن ۶. بازگویی آموخته‌ها

۱ شناسایی: مطالعه جزء به جزء هر کتابی بدون آگاهی قبلی از بحث کلی و بخش‌های اصلی و استخوان‌بندی کتاب مسلماً بازدهی مناسبی نخواهد داشت. هر کتاب شامل یک سلسله مطالب اصلی و فرعی است که خواننده باید بتواند این دو را از هم تمیز دهد. برای این منظور لازم است که حتماً مطالعه‌ای اجمالی یا مقدماتی از کتاب به‌عمل آورد. بررسی مقدماتی برای آشنا شدن با هدف و منظور کلی کتاب است. مقصود از این شناسایی منعکس شدن طرح کلی مطالب در ذهن است که شامل جزئیات مطالب نمی‌شود.

شناسایی به شش روش زیر انجام می‌گیرد:

✓ مراجعه به فهرست کتاب: موضوعات هر کتاب با عنوان‌های اصلی و فرعی تقسیم می‌شوند تا به‌سادگی قابل تشخیص باشند.

✓ مراجعه به عنوان‌هایی که به‌طور خلاصه در آغاز تعریف شده‌اند.

✓ جملات اصلی ابتدا یا انتهای هر عبارت، زیرنویس عکس‌ها و جملات پیرنگ.

✓ منابع معرفی شده توسط نویسنده.

✓ خواندن اجمالی: در صورتی که هیچ‌یک از راه‌های فوق به‌خواننده کمک مؤثری نکرد، می‌توان از مشکل‌ترین و مفیدترین روش شناسایی بهره برد. به این ترتیب که با نظر اجمالی، از ابتدای صفحه تا انتهای صفحه و بدون دقیق خواندن مطالب، چند سطر را خواند و با موضوع اصلی بحث آشنا شد. البته انجام این کار مستلزم تمرین زیاد است، اما پس از آنکه توانایی حاصل شد، این روش می‌تواند بهترین راه برای شناسایی کتاب باشد.

✓ طرح سؤال یا ایجاد انگیزه: هنگام خواندن هر مطلب لازم است فرد ابتدا از خود پرسد چه مطالبی ممکن است در این عنوان گنجانده شوند. سپس سؤالاتی پیش خود طرح کند که به‌نظر می‌رسد جواب منطقی آن‌ها در متن یافت می‌شود. البته در بعضی از کتاب‌ها در پایان هر قسمت یا بخشی از کتاب، پاره‌ای از سؤالات مربوط به آن قسمت ذکر شده است که می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. سپس ضمن مطالعه اصل مطلب، فرد می‌کوشد این سؤالات را به‌خاطر داشته باشد تا به جواب آن‌ها دست یابد. این کار به فرد کمک می‌کند توجه خود را به هدفی معطوف سازد که به‌دنبال آن است و منظور اصلی برای او روشن می‌شود.

۲ خواندن: چنانکه در مرحله

اول گفته شد، بررسی سطحی و آشنایی با کتاب، کنجکاوی فرد را تحریک و خود به خود سؤالاتی در ذهن او ایجاد می‌کند که ایجاد شوق و علاقه مطالعه را در پی دارد. اگر فرد از نظر بدنی و روحی آمادگی نداشته باشد (گرسنگی، تشنگی، بیماری، دلواپسی، خشم، ترس و اضطراب)، باید مطالعه را به وقت دیگری موکول کند، زیرا مطالعه یکی از غذاهای روح است. همان‌گونه که برای غذا خوردن آمادگی و اشتها لازم است، برای خواندن کتاب نیز باید زمینه‌های مطالعه کردن فراهم شود. اگر فردی به درس خواندن و مطالعه کردن علاقه نداشته باشد، باید علت این بی‌علاقگی را در خودش بجوید. برای این منظور می‌تواند از کتاب‌داران و معلمان باتجربه کمک بگیرد و پس از پی بردن به علت برای اصلاح آن بکوشد.

۳ فهم و درک مطلب: مطالعه بدون تفکر، مانند بلعیدن غذا بدون جویدن آن است. وقتی می‌توان گفت مطلبی به‌خوبی فهمیده شده است که موضوع آن در ذهن فرد روشن و واضح شده باشد و بتواند آن را به‌صورت صحیح بازگو کند. برای درک بهتر، خوب است فرد آنچه را که می‌آموزد به مسائل دیگر ربط دهد. یعنی بین آنچه خوانده شده است و دیگر مسائل، ارتباط ذهنی بیشتری ایجاد کند تا مطالب بهتر در حافظه ثبت شوند. برای فهم بهتر لازم است فصل‌های مشکل کتاب را به دقت خواند و درباره موضوعات آن با خود به سؤال و جواب پرداخت.

اگر فردی به درس خواندن و مطالعه کردن علاقه نداشته باشد، باید علت این بی‌علاقگی را در خودش بجوید

۴ به‌خاطر آوردن و یادآوری:

فرد پس از مطالعه، آنچه را که فهمیده است به زبان خود به مرحله‌ی بازگویی می‌گذارد و نسبت به آنچه خوانده است مقداری می‌اندیشد. لذا بهتر است پس از خواندن چند صفحه یا بخشی از کتاب، بلافاصله چشم از کتاب بردارد و بکوشد منظور نویسنده را با زبان خود بیان کند. این مرحله مهم‌ترین مرحله‌ی مطالعه است و اگر ناقص و دست‌وپا شکسته انجام گیرد، آنچه که آموخته شده است خیلی زود فراموش می‌شود. فرد نباید مطمئن باشد که مطالب خوانده شده را به‌خاطر سپرده است، زیرا در آن صورت قادر نخواهد بود آن‌ها را با کلمات مشخص و عبارت‌های رسا برای دیگری بیان کند. لذا لازم است مطالب را قبلاً پیش خود حلای و ارائه آن را با زبان خود تمرین کند تا هرگونه شک و ابهامی در مورد به‌خاطر سپردن از بین برود. همچنین، مطالعه‌ی دوباره‌ی مطالبی که کاملاً فراگرفته نشده‌اند یا مطالب تازه‌ای که با آموخته‌های قبلی ارتباط ندارند، تنها اتلاف وقت است و مانند آن است که شخص مطالب بی‌هوده‌ای را در ذهن خود ذخیره کرده است و باز هم در فکر اندوختن مطالب دیگر باشد. تجربه نشان داده است، دانش‌آموزانی که وقت معینی را (مثلاً سی دقیقه تا پنج ساعت) صرف مطالعه کرده‌اند، اگر نصف بیشتر آن را به تفکر و یادآوری مطالبی که قبلاً خوانده‌اند صرف کنند، در امتحانات نتیجه‌ی بهتری خواهند گرفت. بنابراین، اگر فردی برای مطالعه یک ساعت وقت دارد بهتر است بخشی از آن را صرف آشنایی و

خواندن کند و بقیه را به یادآوری مطالب خوانده شده اختصاص دهد.

۵ استمرار مطالعه و نظم

بخشیدن به آن: مطالعه‌ای که در آن استمرار نباشد، خیلی زود فراموش می‌شود و ثمره‌چندانی ندارد. لازم است به مطالعه عمق بیشتری داد و به‌صورت مستمر مطالعه کرد.

۶ بازگویی آموخته‌ها و بحث

درباره آن‌ها: بازگویی آموخته‌ها باعث دقت بیشتر و یادگیری هر چه بهتر می‌شود. لازم است آنچه را آموخته‌ایم به دیگران نیز بیاموزیم. بحث و گفت‌وگو درباره‌ی آموخته‌ها،

علاوه بر آنکه فرد را در فهم دقیق مباحث یاری خواهد داد، موجب خواهد شد که دریچه‌ای نو بر جهان ذهن فرد گشوده شود. از سوی دیگر، مباحثه، قدرت بیان، تکلم و سخنوری را در فرد تقویت می‌کند. با عنایت به آنچه ذکر شد و در ادامه‌ی مباحث مرتبط با مطالعه، در شماره‌ی آینده روش‌هایی را که به تسریع در فهم مطالب می‌انجامند، می‌آوریم.

منابع

۱. سیف، علی‌اکبر (۱۳۸۹). روش‌های یادگیری و مطالعه. انتشارات دوران.
۲. علی‌پور، بیژن (۱۳۸۹). روش‌های صحیح مطالعه و یادگیری. www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=682

بهتر است فرد پس از خواندن چند صفحه یا بخشی از کتاب، بلافاصله چشم از کتاب بردارد و بکوشد منظور نویسنده را با زبان خود بیان کند

