

نگاهی به راهبردهای مدیریت یادگیری

مطالعه هوشمند چرا و چگونه؟

اشاره

بارها شنیده‌ایم که دانش‌آموزی می‌گوید: دیگر حال و حوصله خواندن این کتاب را ندارم. یا آن‌قدر از این کتاب خسته شده‌ام که قابل گفتن نیست. یا ۱۰ بار خوانده و تکرار کرده‌ام، ولی باز هم به خوبی یاد نگرفته‌ام!
به راستی مشکل چیست؟ آیا برای یادگیری درس واقعاً باید ۱۰ بار کتاب را خواند؟ اگر چنین باشد، مطالعه کاری سخت و طاقت فرساست.
این مقاله برخی راهبردهای مدیریت یادگیری هوشمندانه را خاطر نشان می‌کند.

کلیدواژه‌ها: عملکرد مغز در حفظ و نگهداری آموخته‌ها، مطالعه هوشمند، یادگیری معنادار

سخن آغازین

بندیک کری^۱ گزارشگر علمی در کتابش با عنوان «چگونه یاد می‌گیریم» مطالب شگفتی را پیرامون یادگیری یادآور شده است. او براساس چندین دهه مطالعه روی نحوه عملکرد مغز، آزمون‌های حافظه و پژوهش در مورد یادگیری، راهنمای تازه‌ای برای یادگیری را در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌دهد. این محقق این تصور را که زیاد درس خواندن باعث موفقیت دانش‌آموزان می‌شود نادرست معرفی می‌کند و در عوض، برای نشان دادن نحوه دقیق عملکرد مغز ما برای یادگیری و چگونگی به حداکثر رساندن این پتانسیل، دست به دامان تحقیقات مفصلی می‌شود که روی مغز انجام شده‌اند (نقل از پایگاه خبری انقلاب اسلامی، ۱۳۹۶).
اهم نتایجی که معلمان

می‌توانند برای آماده‌سازی دانش‌آموزان خود از آن‌ها بهره بگیرند، به شرح موارد زیر است:

اغلب ما درس می‌خوانیم و امید داریم نحوه درس خواندنمان درست باشد. اما از اینکه یادگیری درست چگونه است، تصور محدودی داریم. برای شروع یادگیری، بازه‌های طولانی و متمرکز مطالعه ممکن است سازنده به نظر برسند، اما به احتمال زیاد در این صورت بخش بزرگی از توان مغز را باید برای متمرکز نگه داشتن طولانی مدت ذهن صرف کنیم. این کار از لحاظ ذهنی انرژی زیادی می‌گیرد و برای یادگیری معنادار و عمیق انرژی کمی باقی می‌گذارد. **بندیکت کری** یکی از گزارشگران علمی نیویورک تایمز، در کتابش با عنوان «چگونه یاد می‌گیریم»،

می‌گوید: «اینکه یک جا بنشینید و خودتان را ساعت‌ها مجبور به درس خواندن کنید، کار سختی است. بخش بزرگی از تلاش‌های شما در این موقعیت صرف این می‌شود که خود را در همان حالت نگه دارید. این در حالی است که راه‌های دیگری هم وجود دارند تا یادگیری را بهینه‌تر، خوشایندتر و جذاب‌تر کنند.»

در واقع، به عقیده او، اکثر دانش‌آموزان نیازی به بیشتر درس خواندن ندارند، بلکه کافی است هوشمندانه‌تر درس بخوانند. در این مقاله، از مطالعه هوشمند به عنوان راهبردی مؤثر برای یادگیری معنادار، عمیق و هوشمندانه یاد می‌شود و ابعاد چنین مطالعه‌ای مورد بحث و نظر قرار می‌گیرد.

● دانش‌آموزان موفق موفقیت خود را با کاربرد عادات مؤثر مطالعه به دست می‌آورند.

کلید موفقیت مطالعه هوشمندانه است نه مطالعه زیاد و سخت. هرچه در مطالعه خود پیش بروید، به درستی این مطلب بیشتر و بیشتر پی خواهید برد. یک یا دو ساعت مطالعه در روز، برای کسب نمرات رضایت‌بخش در دوره ابتدایی کافی است، اما وقتی وارد دوره متوسطه می‌شوید، برای انجام همه تکالیف و مطالعات خود در روز وقت کافی نخواهید داشت، مگر آنکه چگونگی مطالعه هوشمندانه را بدانید.

● مطالعه هوشمند روش اثربخشی برای یادگیری است

«به قول آدریل جانسون، خوب کتاب خواندن را نمی‌توان مادرزادی دانست، برای مطالعه خوب بدون شک روش خاصی لازم است.»

یکی از روش‌های مطالعه خوب، مطالعه هوشمند^۲ است. مطالعه هوشمند فرایندی فعال و پویاست که در آن برای نیل به هدف از تمام حواس به منظور درک صحیح مطالب استفاده می‌شود. باید با چشمان خود مطالب را خواند



و در زمان مورد نیاز آن‌ها را بلند بلند ادا و نکات مهم را یادداشت کرد تا هم با مطالب مورد مطالعه عجین شد و حضوری فعال و همه‌جانبه در یادگیری داشت و هم در هنگام نیاز، به خصوص قبل از امتحان، بتوان از روی نوشته‌ها مرور کرد و خیلی سریع مطالب مهم را دوباره به خاطر سپرد.

مزایای مطالعه هوشمند

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 می‌سازد.

مطالعه هوشمند، میزان یادگیری را افزایش و زمان مطالعه را کاهش می‌دهد

قدم اول امکان‌پذیر می‌شود». شک و تردید حاصلی جز انحراف حواس و تسلیم به تخیلات واهی ندارد. اجازه ندهید چیزی جز مطالعه ذهن شما را مشغول کند. با خود تصمیم بگیرید مقدار زمانی را برای مطالعه مشخص کنید و کار خود را به مدت زمانی خاص محدود کنید. در این زمان، از مطالعه دست نکشید، ادامه دهید، اما زمان مطالعه را طولانی نکنید. بیهوده وسواس به خرج ندهید و بهانه تراشی نکنید. به خود تلقین کنید فرد با اراده‌ای هستید و می‌توانید هر درسی را به خوبی یاد بگیرید. جدی باشید و با علاقه و انگیزه مطالعه کنید تا هنگام مطالعه حواستان پرت نشود.

۶. **استفاده از راهنما:** یکی از شیوه‌های برقراری تمرکز حواس در مطالعه استفاده از یک راهنما چون انگشت سبابه و مداد است که افزایش سرعت، عادت به روان خواندن، جلوگیری از برگشت و دوباره خوانی و اتلاف وقت و جلوگیری از خستگی چشم و ذهن را در پی دارد.

به خاطر سپاری مطالب کمک می‌کند.

۴. **محیط مناسب:** محل و مکانی که مطالعه در آنجا انجام می‌شود، باید مناسب باشد. منظور از محل مناسب مکانی است آرام، ساکت و دور از عوامل مزاحم محیطی که تمرکز بهتر روی موضوع مطالعه را در پی دارد. بعضی افراد محل و زمانی را برای مطالعه انتخاب می‌کنند که بسیار شلوغ و پر سرو صداست و بعضی هم رختخواب را ترجیح می‌دهند و توقع یادگیری سطح مطلوب را دارند. این دو دسته از این واقعیت غافل‌اند که این محل‌ها بدترین گزینه‌ها برای مطالعه هستند.

۵. **جدیت در مطالعه:** به محض نشستن پشت میز مطالعه خواندن را با جدیت شروع کنید، چرا که اگر سریع مشغول به کار مطالعه شوید، تمرکز حواس زودتر به دست می‌آید. این ضرب‌المثل چینی را به یاد داشته باشید که «فتح ستارگانی که هزاران فرسنگ از ما دور هستند، با بر داشتن

مراحل چندگانه مطالعه هوشمند:

هشت گام اساسی برای مطالعه هوشمند

برشمرده شده است

۱. **هدف‌گزینی:** تیری که بدون هدف رها شود، بی‌نتیجه خواهد بود. قبل از شروع مطالعه باید حتماً هدف خود را مشخص کنید. وقتی هدف مشخص است، آمادگی بیشتری برای خواندن و یادگیری، دقت بیشتر و تمرکز حواس خواهید داشت. بنابراین، قبل از مطالعه هر کتابی، هدف خود را به طور هوشمندانه بیان کنید یا آن را بنویسید.

۲. **داشتن انگیزه:** سعی کنید با ایجاد انگیزه‌های نیرومند و در نظر گرفتن نتایج از مطالعه که برایتان مهم و جالب توجه است، نسبت به مطالعه در خود شوق و علاقه ایجاد کنید. علاقه داشتن حواس را متمرکز می‌کند.

۳. **برنامه‌ریزی منظم:** برنامه‌ریزی برای مطالعه، امکان می‌دهد بهتر و در زمان مخصوص به خود آن درس را بخوانید. با طرح و اجرای منظم برنامه نظم خاصی به روند یادگیری خود می‌دهید. این نظم خاص به ساز و کار حافظه در

یکی از شیوه‌های برقراری تمرکز حواس در مطالعه استفاده از یک راهنما همچون انگشت سبابه و مداد است

۷. استفاده از تکنیک‌های یادگیری:

بیکن می‌گوید «برخی مطالب را باید چشید، بعضی دیگر را باید بلعید و قلبی را هم باید جوید و هضم کرد (نقل از همان).

تکنیک‌های یادگیری عبارت‌اند از:

خط کشیدن زیر مطالب مهم: استفاده از این روش یکی از شایع‌ترین راهبردهایی است که اغلب دانش‌آموزان و دانشجویان از آن استفاده می‌کنند. لذا هنگام مطالعه باید با استفاده از مداد، ایده‌ها و مطالب مهم و اساسی را علامت‌گذاری کرد. برای مشخص کردن ایده‌ها و مطالب مهم و اساسی و خط کشیدن زیر آن‌ها لازم است با تمرکز حواس و دقت خاصی به مطالعه مشغول شد.

● **کلیدبرداری:** کلیدبرداری روشی بسیار مناسب برای خواندن و نوشتن نکات مهم است. در این بعد از درک مطالب، نکات کلیدی را یادداشت می‌کنید. در واقع کلمه کلیدی کوتاه‌ترین، بهترین و پرمعنی‌ترین کلمه‌ای است که مفهوم جمله را تداعی می‌کند و به خاطر می‌آورد.

● **سرواژه‌نویسی:** سرواژه به واژه یا کلمه‌ای گفته می‌شود که از ترکیب حروف اول تعدادی واژه دیگر به وجود می‌آید؛ مانند نهاجا (نیروی هوایی ارتش جمهوری اسلامی ایران).

● **تصویرسازی:** مثل ساخت نمودار، جدول و مدل‌های بصری. در شروع کلاس می‌توانید محث کلاس را به صورت نمودار ترسیم کنید. مطمئناً شما می‌توانید در مورد موضوع کلاس مطلب بخوانید، اما برای فهم عمیق و

یافتن توانایی در تشریح جنبه‌های متفاوت آن در جلسه امتحان، رسم نمودار ایده خوبی است. هر چیزی که یادگیری فعال به وجود آورد و موجب فهم عمیق شود، در به یادسپاری بسیار مؤثر است. این موضوع در اصل نشان می‌دهد یادگیرنده باید در حین مطالعه حضور ذهن و تمرکز مؤثرتر و فعالانه‌تری داشته باشد و منفعل نماند.

● فلش کارت: فلش کارت ابزار

مناسبی است که بهترین استفاده از آن در خودآزمایی مکرر مطالب آموخته شده است. بسیاری از دانش‌آموزان بعد از دادن پاسخ درست به سؤال روی فلش کارت آن را کنار می‌گذارند، در حالی که بررسی‌ها نشان می‌دهد، این روش خوبی نیست و مرور آموخته‌ها در به یاد آوری آن‌ها نقش مهمی دارد. کارت‌های صحیح و مرور دوباره آن‌ها در یادگیری مؤثر است. شاید فکر کنید فقط باید کارت‌های نادرست را کمی بیشتر تمرین کنید، اما نگاه کردن دوباره به کارت‌های صحیح نیز به همان اندازه اهمیت دارد. بازخوانی و تکرار همیشه بد نیستند، اما تکرار بدون حضور ذهن فایده‌ای ندارد.

● یادداشت‌برداری و خلاصه‌نویسی:

یادداشت‌برداری نوعی تکرار درس است که هم تمرکز حواس و هم به خاطر سپردن بهتر مطالب را در پی دارد. یادداشت‌برداری خوب کاری جدی و فعال است که با اندیشیدن ملازمه دارد. لذا برای یادداشت‌برداری باید هنگام مطالعه فعال بود و لازمه فعال بودن داشتن تمرکز حواس است. برای برقراری تمرکز حواس به هنگام نوشتن، هماهنگی چشم و مغز به منزله نوعی یادگیری تجسمی چند بعدی با قدرتی بی‌نظیر است که تمرکز حواس را تقویت می‌کند

و فهم مطالب و سرعت یادگیری را افزایش می‌دهد.

● سازمان‌دهی مطالب: این تکنیک

افزایش درک و سرعت یادگیری و سهولت در بازیابی مطالب آموخته شده را در پی دارد. برای سازمان‌دهی مطالب سه بخش از متن اصلی مورد مطالعه باید استخراج شود:

◀ **موضوع اصلی:** موضوعی که تمامی مطالب را در بر می‌گیرد و بقیه مطالب حول و حوش آن می‌چرخد.
◀ **نکته‌های اصلی:** خطوط و اندیشه‌های اصلی و مهم هستند که در مجموع موضوع اصلی را می‌سازند و صراحت بیشتری دارند.
◀ **نکات جزئی:** اطلاعات جزئی‌تر هستند که به صورت مثال‌ها، نمونه‌ها، عکس و تصویر اطلاعات واقعی مطرح می‌شوند

۸. نظارت بر درک مطالب: این تکنیک

شامل ارزشیابی از پیشرفت، نظارت بر توجه، طرح سؤال در ضمن مطالعه و کنترل زمان و سرعت مطالعه است. منظور از این تکنیک، قضاوت و ارزیابی یادگیرنده از یادگیری خود و میزان پیشرفت و موفقیت خود است. برای این کار می‌توان از سؤالات مطرح شده در آخر هر فصل کتاب درسی نیز استفاده کرد. مرور اطلاعات به این شکل در واقع همان چیزی است که یادگیری و به خاطر سپاری را کارآمدتر می‌کند. حتی اگر نتوانید پاسخ را به یاد آورید، زمانی که جواب اشتباه می‌دهید، شناخت دقیقی نسبت به آنچه نمی‌دانید پیدا می‌کنید و متوجه می‌شوید باید به کدام قسمت برگردید و مطلب را دوباره مطالعه کنید. این مراحل شما را به سمت مطالعه‌ای مؤثرتر رهنمون می‌کنند. ضمن اینکه طرح سؤال به درک عمیق‌تر موضوع نیز کمک می‌کند. هنگام پرسیدن سؤالات مجبور به توضیح دادن می‌شوید و در این روند درک عمیق‌تری از موضوع به