

چگونه نخوانیم؟!

آفت‌های مطالعه

۱ بلندخوانی

بسیاری از دانش‌آموزان فکر می‌کنند وقتی درس‌هایشان را با صدای بلند تکرار کنند تا با گوششان بشنوند، مطالب بیشتر و بهتر در ذهنشان می‌ماند، در حالی که بلندخوانی به دلیل حرکت مداوم ماهیچه‌های زبان، فک و حنجره، پس از مدت کوتاهی باعث خستگی، برانگیختگی و تحریک اعصاب می‌شود و زمان مفید مطالعه را کاهش می‌دهد. سرعت مطالعه در این روش بین ۲۵۰ تا ۳۰۰ کلمه است، در حالی که در صامت‌خوانی سرعت مطالعه سه برابر بلندخوانی است. البته گاهی اوقات که به سختی می‌توان روی موضوع مورد مطالعه تمرکز کرد، بلندخوانی می‌تواند تاحدی به افزایش تمرکز کمک کند، ولی این نباید به عادت تبدیل شود. می‌توان به دانش‌آموزان توصیه کرد که با مطالعه در کتابخانه، صامت‌خوانی را تمرین کنند.

۲ مطالعه در حین راه رفتن

حرکت مداوم کتاب در هنگام گام برداشتن، باعث تغییر پی‌درپی عدسی چشم می‌شود. در نتیجه چشم سریع خسته می‌شود. در ضمن به آن آسیب هم می‌رسد. دانش‌آموزان می‌توانند برای از بین بردن این مشکل، از یادداشت‌برداری (که از مهارت‌های مطالعاتی است و در شماره‌های بعد به آن خواهیم پرداخت) کمک بگیرند تا ملزم به نشستن و در نتیجه ترک این عادت شوند.

«هر چه می‌خوانم

نتیجه دلخواهم را

نمی‌گیرم! باور کنید خیلی

از بچه‌ها از من کمتر درس

می‌خوانند، تازه به تفریحاتشان

هم می‌رسند، ولی من فقط

دارم درس می‌خوانم؛ با این حال،

همیشه در حد دانش‌آموزان متوسط

کلاس‌م. به معلم‌ها هم که می‌گویم،

می‌گویند حتماً خوب نمی‌خوانی! می‌شود

شما به من بگویید خوب نمی‌خوانم یعنی

چه؟! دیگر نمی‌دانم چه کار باید بکنم...»

پریسا دانش‌آموز سال دوم دبیرستان با

نگرانی و استیصال این حرف‌ها را می‌زد. من

به دقت یک روز مطالعاتی او را بررسی کردم و

از او خواستم به پرسش‌نامه «عادت‌های مطالعه»

پاسخ دهد. نتایج، حدس مرا تقویت کردند. او

مشکلاتی در زمینه نحوه مطالعه داشت که متأسفانه

از سال‌های قبل برای او عادت شده بود. وقتی تلاش

می‌کردم مشکل او را حل کنم، با خود فکر کردم کاش

چند سال قبل به من مراجعه کرده بود. اگر قبلاً متوجه

مشکل او شده بودند، حل آن ساده‌تر بود. حتی به این فکر

افتادم که اگر آفت‌های مطالعه را به دانش‌آموزان دوره‌های

پایین‌تر بیاموزیم، شاید همواره از آن‌ها بپرهیزند، تاحدی که در

دوره حساسی مثل متوسطه، عادتی غیرقابل تغییر در آن‌ها شکل

نگرفته باشد.

وسواس در مطالعه (برگشت به عقب)

گاهی دانش‌آموزان پس از خواندن یک مطلب دچار تردید می‌شوند که آیا آن را خوب یاد گرفته‌اند یا نه، بنابراین دوباره همان مطلب را می‌خوانند یا به جمله قبل برمی‌گردند، چون فکر می‌کنند آن را فراموش کرده‌اند. آن‌ها در این حالت تمرکز بر جمله بعد از نیز از دست می‌دهند. این افراد وقت بسیار زیادی برای یادگیری صرف می‌کنند و معمولاً حتی به اندازه‌ای که وقت گذاشته‌اند هم نتیجه خیلی سریع آن را حرکت داد تا چشم به مطالب قبلی نیفتند. از طرف دیگر می‌توان با طرح سؤال از مطالب خوانده شده، از یادگیری خود مطمئن شد. در این باره باید به دانش‌آموزان یادآوری کرد که کمی شجاعت داشته باشند و به ذهن خود اعتماد کنند. البته نباید فراموش کرد که آشنا بودن آن‌ها با نحوه صحیح مطالعه هر درس (که در شماره قبل به آن اشاره کردیم) می‌تواند در پرهیز از این مشکل مؤثر باشد.

۴ مطالعه بی‌وقفه

ساعت‌ها مطالعه پیوسته و بدون استراحت کارایی دانش‌آموزان را کم می‌کند. مطالعه هر درس معمولاً نباید بیش از ۱/۵ تا ۲ ساعت طول بکشد، چرا که کارایی مغز کاهش می‌یابد و مطالبی که از آن پس خوانده شده‌اند فراموش می‌شوند. دانش‌آموزان حتماً باید بین مطالعه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت کنند و دوباره ادامه دهند. این کار بهره‌وری آن‌ها را می‌افزاید.

۵ پرخوانی

پرخوانی که دخترها بیشتر از پسرها دچارش هستند، به معنای مطالعه بیش از اندازه و حفظ «واو به واو» سطرهای کتاب است. این کار باعث خستگی زودرس مغز می‌شود. در واقع، کسانی که به این شیوه درس می‌خوانند، بیشتر مطالب را حفظ می‌کنند و کمتر مفهومی می‌خوانند. به همین دلیل، مطالب را زودتر هم فراموش می‌کنند، چرا که آن‌ها را یاد نگرفته‌اند. البته در بروز این مشکل برخی از معلمان هم بی‌تقصیر نیستند، آن‌هایی که در امتحان‌ها تنها به پاسخ‌هایی که عیناً مانند کتاب است نمره کامل می‌دهند، به‌طور ناخواسته دانش‌آموزان را به حفظ کلمه به کلمه درس وامی‌دارند. اگر معلمان تلاش کنند که عمق مطالب را به دانش‌آموزان بیاموزند و از آن‌ها بخواهند با به‌خاطر سپردن کلمه‌های کلیدی، جملات را به زبان خودشان بیان کنند، این مشکل حل خواهد شد. این مهارت را می‌توانید با ذکر نمونه در کلاس با دانش‌آموزان تمرین کنید.

۶ کندخوانی

کند خواندن مطالب درسی از عوامل از بین رفتن تمرکز است. وقتی دانش‌آموز آرام درس می‌خواند، ذهن فرصت می‌یابد به موضوعات دیگر هم بپردازد. در واقع دانش‌آموز باید بیاموزد که سرعت مطالعه خود را تنظیم کند؛ به این معنی که مطالب آشنا یا کم‌اهمیت‌تر را با سرعت بیشتر بخواند و وقتی به مطالب کلیدی و اصلی رسید، تفکر، دقت و تأمل بیشتری در مطالعه به خرج دهد. دانش‌آموزان برای حل این مشکل حتماً باید برنامه مطالعاتی داشته باشند. این برنامه چیز پیچیده‌ای نیست، بلکه تنها با تعیین زمان و محدوده مطالعاتی خود می‌توانند به تدریج بر مشکل کندخوانی غلبه کنند. در این حالت، دانش‌آموز خود را ملزم می‌کند که در زمان تعیین شده مبحث را جمع کند. این تعیین محدوده، بنا به تسلط هر دانش‌آموز به موضوع، هر دو ضروری بنابراین، مهم است که هر فردی به‌طور شخصی برنامه جداگانه‌ای برای خود داشته باشد. دانش‌آموزان باید بدانند که هم تعیین زمان و هم مبحث مورد مطالعه، هر دو ضروری است. در غیر این صورت دچار سردرگمی می‌شوند و مشکل کندخوانی‌شان حل نخواهد شد. البته موانعی مانند راه رفتن، بلند خواندن و برگشت به عقب که درباره آن‌ها سخن گفتیم نیز می‌توانند موجب کندخوانی شوند.