

مهارت های مطالعه و یادگیری

– انواع مطالعه

مطالعه کننده باید قبل از مطالعه هدف جزئی خود را از خواندن مطلب به درستی مشخص کند. بعضی عادت دارند هر نوع مطلب را آهسته مطالعه کنند و تصور می کنند که با این روش، مفاهیم را بهتر درک می کنند. اما شاید فقط یک نوع مطالعه را بتوان نام برد که در آن خواننده لازم است کمی آرام تر مطالعه کند (دقیق خوانی) مثلاً اهمیت دانستن و به یاد سپاری مطالب گوناگون روزنامه ها، بسیار کمتر از مطالبی است که فراگیر باید در آینده ای نزدیک در یک آزمون پاسخ گوی آنها باشد. در تعریف ما مطالعه بر سه نوع است:

1. سطحی خوانی (skimming)

2. خواندن پژوهشی (scanning)

3. دقیق خوانی (reading for exact information)

– سطحی خوانی

سطحی خوانی برای بدست آوردن مفهوم اصلی پاراگراف بدون توجه به جزئیات است. خواننده در این شیوه باید بداند در جستجوی چیست و چگونه باید اطلاعات خود را جستجو کند. مراحل زیر برای کمک به خوانندگان جهت به دست آوردن مفهوم عمومی متن، پیشنهاد می شود:

1. خواننده در ((سطحی خوانی)) باید هدفی داشته باشد. او باید بداند چرا می خواند و چه چیز را می خواند. ؟

اگر هدف او از خواندن معلوم باشد، خواهد دانست به کجا نگاه کند و چه چیز را جست و جو کند و در نتیجه، با سرعت بیشتری خواهد خواند

2. خواننده باید به عنوان متن نگاه کند و درباره معنای آن فکر کند و بر روی کلمات اصلی عنوان درنگ

کند. ((تیترا)) مفهوم اساسی یا اصلی متن منتخب است

3. خواننده باید فقط مقداری از پاراگراف را، که برای دست یابی به مفهوم اصلی لازم است، بخواند. احتمالاً

خواندن اولین و آخرین جمله هر پاراگراف کافی است

4. او باید به دنبال ابزارهای ترسیمی نظیر تصاویر، نقشه ها، عکسها، نقاشیها و نمودارها بگردد. آنها، در مقایسه با متن، اطلاعات بیشتری ارائه می کنند

5. او باید هدف نویسنده را بفهمد. باید بداند منظور نویسنده والگوی فکری او چیست؟ خواننده می کوشد تا

سازماندهی افکار نویسنده را از طریق عناوین فرعی، تقسیمات فرعی و بخشهای جزئی در نوشته او بفهمد

6. خواننده باید بکوشد تا ترتیب مضامین پاراگراف را بفهمد، آیا نویسنده ایده های خود را بر اساس ترتیب

زمانی بصورت منطقی یا به گونه آماری بیان کرده است؟ آیا مطالب در یک سازماندهی منظم

((یک، دو، سه)) مرتب شده اند؟

7. خواننده باید برای یافتن ویی گیری مفهوم اساسی متن تلاش کند. او نباید وقت و توان خود را صرف حفظ

جزئیاتی نظیر تاریخها، اسامی، شماره ها و اطلاعاتی از این قبیل کند

8. خواننده نباید جمله را کلمه به کلمه بخواند. باید کلمات کلیدی متن را بخواند و بقیه را فقط از نظر

بگذراند و از آنها عبور کند. او باید کوشش کند معانی کلماتی را که نمی داند حدس بزند. اگر معنای

کلمه ای را نفهمید، نباید توقف کند و آن را دوباره بخواند. باید متن را، هر چقدر می تواند، سریع بخواند، ولی نه آنقدر سریع که حتی به طور سطحی نیز معنا را در نیابد.

- خواندن پژوهشی

((خواندن پژوهشی)) نوعی سریع خوانی است که از آن برای بخاطر سپردن اطلاعات مخصوصی نظیر تاریخ تولد، درجه حرارت و... استفاده می شود. در خواندن پژوهشی، خواننده نیازی به خواندن همه سطرها ندارد. او از سطرها و صفحه ها به منظور یافتن اطلاعات ویژه، به سرعت عبور می کند. خواننده در این روش، تنها به اطلاعاتی که در پی آنهاست توجه می کند.

برای مهارت یافتن در روش ((خواندن پژوهشی))، مراحل زیر پیشنهاد می شود:

1. خواننده برای اینکه بفهمد آیا آگاهیهای مورد نظر در متن موجود است یا نه، ابتدا باید به عنوان پاراگراف نگاه کند. احتمالاً این اطلاعات در تیترا پاراگراف نشان داده شده است. اگر چنین نباشد، خواننده باید آنها را در پاراگرافهای بعدی جست و جو کند
2. خواننده باید بدون اینکه سطرها را بخواند، به آنها نگاه کند و از این طریق، اطلاعاتی را که می خواهد جست و جو کند
3. خواننده آنگاه باید آگاهی های مورد نظر خود را تشخیص بدهد و بفهمد.

- دقیق خوانی

دقیق خوانی به معنای ((خواندن برای درک کامل)) است. مطالعه برای رسیدن به چنین هدفی، جریانی است که خواننده در آن، اطلاعات درست متن را بر می گزیند و گردآوری می کند. لازمه این نوع خواندن، فهم مضامین، استنباطها و دلالتهای جملات در پاراگراف است، به علاوه، خواننده باید معانی غیر مستقیم کلمات را، به خوبی معانی مستقیم، درک کند.

مراحل دقیق خوانی عبارتند از :

1. یافتن مفهوم اساسی با خواندن اولین و آخرین جمله پاراگراف و نگاه گذرا به بقیه سطرها.
2. گزینش آگاهی های جزئی و مهم پاراگراف برای دست یابی به اطلاعات دقیق.
3. طرح پرسشها و یافتن جواب آنها در خلال مطالعه پاراگراف با درک کامل.
4. دنبال کردن کامل همه زوایای پاراگراف با درک آن.
5. تقسیم بندی و سازمان دهی عناصر در ذهن برای درک مفاهیم پاراگراف
6. دست یافتن به نتایج کلی هنگام خواندن پاراگراف
7. توانایی فهم نقشه های ترسیمی برای درک پاراگراف
8. فهم لغات، جملات و تعابیر راهنما برای درک همه پاراگراف و به دست آوردن مفهوم درست از آن.
9. در توضیح انواع مطالعه، تاکید ما بر مطالعه ((پاراگراف))، یعنی یکی از اجزای یک متن بود، اما مطالعه متن، هدف نهایی خواندن است. خواندن هر متن شامل خواندن یک یا چند پاراگراف است. بنابراین همه نکات یاد شده هنگام خواندن متن نیز قابل اجراست.

تند خوانی

در تند خوانی، تاکید بر سرعت بیشتر همراه با درک است. این دو ((سرعت و درک)) رابطه بسیار نزدیکی با هم دارند. کسی که با سرعت مطالعه می کند، از درک خوبی برخوردار است و کسی که کند می خواند، کمتر درک می کند.

کند خوان در هر کلمه، برای تشخیص عناصر ساختاری آن، درنگ می کند. چنین خواننده ای در هر سطر، که دارای صفحه ای با اندازه متوسط است، تقریباً هفت تا هشت بار مکث می کند. در حالی که خواننده متوسط تقریباً هنگام خواندن چنان سطری، چهار تا پنج بار و یک تند خوان تقریباً دو تا سه بار مکث می کند. بنابراین در هر مکث، که تقریباً یک چهارم ثانیه طول می کشد، تند خوان دو تا چهار کلمه و کند خوان فقط یک کلمه می خواند. تند خوان در هر دقیقه حدود ششصد تا هزار کلمه، متوسط خوان سیصد تا چهار صد کلمه و کند خوان صد و پنجاه تا دویست کلمه می خواند.

از همین امروز سعی کنید با سرعت بیشتری مطالعه کنید، و هر بار که، برای تمرین، متنی را دوباره مرور می کنید، سعی کنید در زمان کمتری آن را مطالعه کنید

برای تمرین تندخوانی برنامه ریزی کنید و هر روز ساعتی را به آن اختصاص دهید و هنگام خواندن دست کم، پنج بار سرعت مطالعه خود را اندازه گیری کنید و هر بار سعی کنید متن را تندتر از قبل بخوانید. درباره تند خوانی کتابهای بسیاری تالیف شده است. برای مطالعه و تحقیق بیشتر می توانید به آنها مراجعه کنید.

- تمرکز در مطالعه

وقتی مطلبی را می فهمید، دو اتفاق مهم افتاده است: یکی اینکه به درکی مناسب از مطالب جدید رسیده اید. و دیگر اینکه میان معلومات تازه و پیشین شما ارتباطی برقرار شده است. بدون تردید سرعت مطالعه استاد از شاگرد بالاتر است، زیرا استاد با موضوع مورد مطالعه آشنایی قبلی دارد. طبیعی است که اگر با مطلبی که می خوانید به هر شکل آشنا باشید، آن را سریعتر می خوانید و بهتر و عمیق تر ((درک)). این آشنایی قبلی باعث می شود تا هنگام خواندن تمرکز کافی لازم داشته باشید. محققان چهار مساله را از دلایل کمبود یا نبود تمرکز بر شمرده اند:

1. مشکلات بیرونی.
2. مشکلات درونی.
3. بی علاقه گی به موضوع مورد مطالعه.
4. برخورد قدرت تخیل و قدرت اراده.

- مشکلات بیرونی

مشکلات بیرونی نقش بسزایی در کمبود یا نبود تمرکز دارد. هر گونه خلل در زندگی می تواند علت بروز این مشکلات باشد. آدمی از حسهای شنوایی، بینایی، چشایی، بویایی و بویایی برخوردار است. همواره استشمام بویهای بد، تماس با سطوح خشن و زیر، شنیدن صداهای گوش خراش و ناهنجار و ... باعث نابسامانی در این حواس می شود و به این ترتیب، ((حواس پرتی)) بوجود می آید.

بد نیست بدانید آدمی حواس دیگری هم دارد: گرسنگی، تشنگی، درد، توازن، فشار، گرما، سرما و... بنابراین هرگونه عدم تعادل در این حواس نیز باعث ((حواس پرتی)) می شود. بر طرف کردن اینگونه حواس پرتی ها، هر یک، تدبیر جداگانه ای می طلبد. مثلاً برای مطالعه بهتر باید سر و صدا های محیط مطالعه، سردی یا گرمی آن، نور ضعیف و... را از میان بردارید و نگذارید مشکلات بر شما پیروز شود.

– مشکلات درونی

مشکلات درونی، بسیار مهم است و مهمتر اینکه اگر شما مشکلات بیرونی را بر طرف کنید و گرفتار مشکلات درونی باشید، باز هم ((تمرکز حواس)) ندارید. همه ما با احساسهای هیجان انگیز نظیر ترس، دلهره، حسد، غم و... آشنایی داریم. به علاوه بی تردید، گرفتار رویا و خیالات شده ایم. اما شاید بسیاری نتوانسته اند به موقع از گرداب مشکلات درونی رهایی یابند. بعضی از این مشکلات از این قبیل هستند:

مشکلات شخصی، تحصیلی، اجتماعی، اقتصادی، شغلی یا روحی. بنابراین، بزرگترین دشمن تمرکز حواس، فرورفتن در عالم تصورات و اوهام است. اینگونه حواس پرتی ها، اغلب، زائیده عادت، بی حوصلگی و یا ضعف اراده است. متخصصان، بهترین راه مبارزه با این حواس پرتی ها را در این می دانند که چشمها به روی واقعیت ها باز شود، آرزوهای دست نیافتنی پایان پذیرد و غم ها و شادی ها متعادل شوند.

بی علاقه گی به موضوع مورد مطالعه

بی علاقه گی به موضوعی که در حال مطالعه اش هستید، یکی دیگر از عوامل حواس پرتی است. اگر به موضوعی علاقه نداشته باشید، نخواهید توانست آن را به خوبی درک کنید. این را بدانید که تند خوانی باعث علاقه مندی به مطالعه نمی شود، بلکه باید قبل از مطالعه، انگیزه ای نیرومند برای خواندن داشته باشید.

اگر به دلایلی به موضوع مورد مطالعه علاقه ندارید، ولی ناچار به مطالعه آن هستید، باید نگرش خود را عوض کنید و به خودتان تلقین کنید که برای رسیدن به آینده ای خوب و درخشان، باید به آن موضوع علاقه مند شوید.

اصولاً کسی که در زندگی دارای هدف باشد، با مشکلات به شیوه ای عاقلانه و صحیح مواجه می شود و با تدبیر موانع را از سر خود بر می دارد.

– برخورد قدرت تخیل و قدرت اراده

بحث درباره ((اراده)) و ((تخیل)) از دیر باز در میان بوده و مطالب بسیاری در این باره بیان شده است. حتماً برایتان پیش آمده هنگامی که کتاب را برای خواندن باز می کنید، تخیلات گوناگون ظاهر می شوند و دست به دست هم می دهند تا شما از مطالعه دست بکشید. از سوی دیگر، اراده شما تلاش می کند تا آن کتاب را بخوانید. اراده و تخیل در مبارزه ای هیجان انگیز د پی مغلوب کردن یکدیگرند. اما در پایان، اغلب تخیل پیروز می شود و اراده را شکست می دهد.

بهترین روش برای برطرف کردن این مشکل، آمیختن قدرت اراده و قدرت تخیل است. چرا که هیچ یک، به تنهای، کاری از پیش نمی برند. **باید در ذهنتان تصور کنید که با کمال آسایش و قدرت در حال مطالعه هستید. به این ترتیب، از نیروی اراده برای عینیت بخشیدن به تخیلتان بهره می برید.**

– نکات عمومی برای مطالعه و یادگیری

× استفاده از روشها

نباید خود را به روشی، که بطور اتفاقی آن را برای مطالعه برگزیده اید، محدود کنید برای انجام دادن کارهای مختلف به کار گیری روشهای متفاوت سودمند است. آزمودن روشهای مختلف باعث ایجاد تنوع و جذابیت در فعالیتهای تحصیلی می شود. برای یادگیری بهتر، خوب است که مجموعه ای از روشهای گوناگون یادگیری فراهم آورد.

هر قدر روشهای بیشتری را برای یادگیری آزمایش کنیم، بهتر می توانیم تصمیم بگیریم که کدام یک از روشها بیش از بقیه برای انجام دادن کاری خاص در موقعیتی خاص مناسب است. انتخاب بهترین روش برای انجام دادن کارهای مختلف، مهارتی است که به پیشرفت شما کمک می کند. به این معنا که به سرعت می توانید خود را با موقعیتهای و شرایط جدید هماهنگ کنید.

× تنوع

ایجاد تنوع برای استفاده بیشتر از مطالعه، مفید است. هنگام مطالعه نباید همه وقت را صرف انجام دادن یک کار کرد. کمی از وقت را باید به مرور مطلب دیگری گذراند. همچنین باید برای مطالعه آزاد برنامه ریزی کرد. تا اثر تنوع در مطالعه، به خوبی استراحت کردن است. اگر فکر، فعالیتهای متنوعی داشته باشد، کارایی بیشتری خواهد داشت تا آنکه برای مدتی طولانی به کاری یکنواخت بپردازد.

× معنویت

از خدا مدد خواستن و با وضو بودن از جمله امور معنوی است که موجب شادابی جسم و روح، و در نتیجه، تمرکز حواس هنگام مطالعه می شود.

× مطالعه جمعی

وقتی به تنهایی مطالعه می کنیم، این امکان وجود دارد که ساعتها پشت میز بنشینیم، بدون اینکه مطالب چندانی را فرا بگیریم. زمانی که عضو یک گروه فعال مطالعاتی باشیم، امکان ((فرورفتن در رویا)) بطور قابل ملاحظه‌ای کاهش می یابد.

× عدم وسواس

در مطالعه نباید کمال گرا بود. یعنی در یاد گرفتن مطلبی، نباید خیلی وسواس داشته باشیم یا وقت زیادی را به یاد گرفتن مطلبی اختصاص دهیم که هر قدر آنرا مطالعه می کنیم، از توانایی خود در درک آن، مطمئن نشویم. **کمال گرایان اغلب به دلیل انجام دادن کامل تعداد کمی از کارها، در نهایت، با انباشته شدن کارهای مهم مواجه می شوند.**

کاری که امروز غیر ممکن بنظر می رسد، ممکن است پس از مدتی - هنگامی که اطلاعات و تجربه لازم برای سازماندهی روش انجام دادن آن کار به دست می آید - بسیار آسان تلقی شود. خطر واقعی پافشاری برای انجام دادن یک کار، صف کشیدن بقیه کارهای انجام نشده در پیش چشمان ما است که در همان زمان در حال انباشته شدن هستند.

× توقف نکردن

باید از کنار موانع عبور کرد. هنگامی که به مطلبی بر می خوریم که در باره آن چیزی نمی دانیم، نباید متوقف شویم، بلکه باید آن را مانند جزیره کوچکی پشت سر بگذاریم و موضوع بعدی را مطالعه کنیم. شاید

موضوع بعدی ساده تر بیان شده باشد. ممکن است پس از تسلط یافتن بر چند موضوع و مطلب، آن مشکل خود به خود حل شود.

یادآوری مطالب

پژوهشگران ثابت کرده اند که اگر سی درصد وقت خود را به خواندن و هفتاد درصد دیگر را به یادآوری اختصاص دهید، بسیار مفید تر از آن است که تمام فرصت خود را به خواندن بگذرانید. بنابراین بهتر است، پس از مطالعه، درباره مطلب بیندیشید و تلاش کنید آن را به زبان خودتان باز گو کنید. این کار را با کمک یادداشت کردن ویا بدون آن می توانید انجام دهید. در امتحانات هم توانایی های فکری و قدرت یادآوری شما را می سنجند. علاوه بر این هنگام یادآوری سه مرحله را می گذرانید:

1. رمز گردانی
2. اندوختن اطلاعات
3. باز یابی

× داشتن کارت همراه

یکی از راه های بخاطر سپاری مطالب سنگین و دیر فهم، استفاده از کارت است. کارتهایی در اندازه 9×12 تهیه کنید و چکیده معلومات بدست آمده از هر مطلب (کلمات کلیدی) را روی آنها بنویسید. کارتهای شما همیشه می تواند همراهتان باشد. در سفرهای طولانی، در مجالس، کتابخانه و نیز در زمان استراحت، با مراجعه به کارتهامطالب را مرور کنید. به این ترتیب، مخزن همیشگی حافظه خود را فعال و بار و رتر می کنید.

× تداعی معانی

روش تداعی فرایندی است که در آن یک چیز، شما را به یاد چیز دیگر می اندازد. استفاده از این روش، تنها نیازمند دقت و توجه و یک تصویر ذهنی سریع است. برای مثال اگر می خواهید به خاطر داشته باشید که موقع رفتن به کلاس، خودکار همراه خود ببرید، کافی است تصور کنید که روی دستگیره در منزل، جوهر سیاه رنگ و چسبنده ای ریخته است. این تصویر ذهنی باید سریع ایجاد شود و در عین حال قوی نیز باشد. وقتی به قصد رفتن به کلاس، از خانه بیرون می روید، موقع گرفتن دستگیره در، تصویر ذهنی جوهر به یاد شما خواهد آمد و بدین ترتیب خودکار را به خاطر خواهید آورد.

× خلاصه برداری

حتما باید در حال مطالعه خلاصه برداری کنید. خلاصه نویسی مهارت بسیار سودمندی است که با تمرین پیشرفت می کند. مهارت یافتن در خلاصه نویسی کمک می کند تا حجم مطلبی که می خواهید آن را یاد بگیرید، کمتر شود. این مهارت، خود به خود، شما را به تصمیم گیری درباره موارد مهم و غیر مهم وادار می کند و موجب می شود، از اتلاف وقت و انرژی، که صرف مطالعه بی نتیجه و سرسری می شود، جلوگیری شود.

.....
<http://www.garmsarnews.com/elearning/elearning6.htm>