

روش های مطالعه

مقدمه:

مطالعه، پایه ی افزایش بازدهی و بهره وری در تمام رشته ها و زمینه ها به شمار می رود بر این مبنا هرگاه بتوان در شیوه ی مطالعه تغییراتی ایجاد کرد که موجب افزایش میزان درک و یاد گیری و در نتیجه افزایش علاقه به مطالعه و اطلاعات گردد، به درک و کشف سرزمین های نو و زوایایی آشکار و نهان در کنار دانشی گسترده و طبقه بندی شده نائل خواهیم شد. بی تردید بهبود در وضعیت مطالعه به بهبود در وضعیت بهره برداری در کار و شرایط زندگی سرایت می کند. چه بر مبنای نگرش های نو و عقلانی، امکان طراحی و برنامه ریزی برای بهره وری در تمامی زمینه هایی که با آن در ارتباط می باشیم فراهم می گردد. مطالعه ی جهت دار و همد فمند می تواند درب های بسته را باز نماید و دروازه ی دنیایی از یاد گیری ، درست اندیشیدن بر روی افراد بگشاید.

چگونه افراد را علاقمند به مطالعه کنیم؟

۱- نقش والدین در مطالعه (بگذارید فرزندان تان ببینند که شما مطالعه می کنید)

اولین نشانه ی موفقیت دانش آموزان در مدرسه، مطالعه در خانه است، برای این که بچه ها در خانه مطالعه کنند باید یک الگوی رفتاری داشته باشند که در خانه مطالعه کنند. والدین باید در خانه در اوقات فراقت و در روزه روی فرزندان به مطالعه کتاب عشق بورزند و خود را با خواندن کتاب سرگرم کنند حتی به هنگام صرف صبحانه ، ناهار، شام ، پارک و کوه وغیره به همراه خود مثل کمک های اولیه روزنامه و کتاب همراه داشته آنرا مطالعه و گاهی اقدام به یادداشت برداری

نموده ، و حاصل مطالعات خود را به صورت چکیده درآورند و گاهی آن را برای فرزندان و دیگر اعضای خانواده تعریف و به بحث بگذارند و مکانی مناسب و قابل توجه برای قرارداد کتاب ها پیش بینی کنند و هرچند وقت یکبار کتاب ها را جا به جا و گرد گیری نمایند و از فرزندان خود بخواهند با دستهای آلوده و کثیف به کتاب دست نزنند و درمورد اهمیت کتاب و کتاب خوانی با فرزندان خود گفتگو نمایند. هرچقدر کتاب خواندن وقت و برنامه ی زمانی را تحت فشار قرار دهد و از وقت و لذت برای انجام کارهای دیگر بکاهد ولی نتیجه ی آن در طولانی مدت با ارزش است . کودکان را نمی شود با سخنرانی پند و اندرز و یا موعظه کنید ولی می توانید وقت بگذارید و کتاب بخوانید و به طور مستقیم به فرزندان بگویید کتاب خواندن مهم است. چکیده ای از مطالعه ی کتاب به دست آورید برای فرزندان خود بخوانید به این وسیله جوانان را به قصد کسب اطلاعات و مطالب علمی آماده سازید فرزندان را تشویق کنید اطلاعاتی را که از کتاب به دست آورده اند بازگو کنند و نتیجه ی آن را تعریف کنند و اطلاعات حاصل از مطالعه را طبقه بندی کند.

زبان ما ترکیب یافته از حروف است.

۲- طبقه بندی کتاب های مورد مطالعه

به هنگام شروع مطالعه، کتاب های مورد مطالعه را طبقه بندی نمایید بدین صورت:

۱- در ابتدا کتاب ها و موضوعاتی که بدان علاقه ی بیشتری دارید مورد مطالعه

قرار دهید، بعد از پایان کتاب نتیجه گیری و یاد داشت برداری کنید و سپس با اهداف خود

در ارتباط با کتاب آن را مقایسه نمایید و مشخص نمائید با مطالعه ی این کتاب چقدر به هدف

خود رسیده یا نزدیک شده اید . بعد از تعیین هدف مطالعه ، سوالاتی را در ارتباط با موضوع کتاب برای خود مطرح و یاد داشت نمائید و بعد از مطالعه به سوالات پاسخ دهید مشخص کنید چند درصد از سوالات را پاسخ داده اید و چند درصد بدون پاسخ مانده است از دیگران راجع به سوالات سوال کنید از معلمان و اولیا خود در ارتباط با سوالات بدون پاسخ سوال نماید و تلاش نمایید پاسخ سوالات خود را از کتاب های دیگر دریابید.

۲- کتاب هایی که برای شما دارای اهمیت هستند، این دسته از کتاب ها می تواند کتاب های کمک آموزشی و یا کتاب های موازی کتاب های آموزشی باشد و سطح اطلاعات و میزان یاد گیری را افزایش دهد، فهرست برداری نمائید و آنهایی که قادر هستید خریداری نمائید و در کتابخانه ی اتاق خود قرار دهید و آنها را مورد مطالعه قرار دهید. آنچه را که در کتاب های درسی خود نمی توانید به دست آورید به این دسته از کتاب ها مراجعه کنید ، قبل از شروع هر فصل از کتاب های درسی فهرست وار به کتاب های کمک درسی مراجعه نماید و چکیده و یاد داشتی را در دفتر خود بنویسید.

۳- به هنگام مطالعه از کتاب های آسان شروع کنید. آنهایی که بعد از مطالعه به شما لذت می دهد و می تواند اوقات فراغت شما را به بهترین نحو پر نماید. ارزیابی نمایید زمانی که در کنار تلویزیون نشسته و فیلمی را تماشا می کنید چقدر لذت برده اید؟ چقدر بر حجم اطلاعات شما افزوده است؟ چه اندازه مغز شما را فعال یا خسته نموده ؟ حاصل این ارزشیابی را در دفتر روزانه ی خود یاد داشت نمائید سعی کنید در اوقات فراغت خود وسایلی را انتخاب کنید که بهترین پاداش و لذت را به شما می دهد.

۴- برای زمان خود ارزش قائل شده ، به هنگامی که اوقات فراغت برای شما پیش می آید آن را ارزشمند کنید و برای خود مفید سازید البته توصیه نمی شود فقط کتاب بخوانید ورزش ، دیدار دوستان و آشنایان ، دیدن برنامه های تلویزیون را حذف کنید بلکه پیشنهاد می شود با مقایسه ورزش نهادن به زمان نقطه ی تعادل را منظورنمائید تمام وقت خود را صرف ورزش یا شبکه های مختلف تلویزیون و غیره ننمائید بلکه زمانی را نیز صرف مطالعه ی کتاب بنمائید.

۵- بهترین زمان روز را به مطالعه پردازید، زمانی که احساس می کنید خسته هستید و حوصله ی کاری ندارید یا مشکلی برای شما به وقوع پیوسته از مطالعه کردن خود داری نمائید زیرا سبب خواهد شد به طور غیرمستقیم احساس اولیه ی شما (خستگی یا ناراحتی) در نتیجه گیری و ارزیابی مطالعه تاثیر گذاشته و مدتی بین شما و مطالعه وقفه ایجاد شود . بعد از استراحت روزانه یا بعد از دیدن بهترین دوست خود یا یکی از بستگان خود که علاقه ی زیادی به آن دارید و احساس خوشایند و آرامش می کنید بهترین زمان مطالعه می باشد(بهترین زمان بعد از نماز صبح).

۶- بعد از خواندن کتاب یا موضوعاتی از کتاب بهتر است به مغز خود استراحت دهید. به مدت ۱۰ دقیقه دراز کشیده پلکان چشم را روی هم قرار دهید و به مغز آرامش دهید سپس یک لیوان نوشیدنی میل نمایید و آنچه را مطالعه نموده اید در مغز خود بازنگری کنید بدین وسیله کامپیوتر مغز خود را فعال نموده آنچه را فراموش نموده اید روی کاغذ یادداشت نمائید مجددا شروع به مطالعه نمائید.

۷- ترکیب کردن ، آنچه را که خوانده اید با آنچه از قبل مطالعه نموده اید (در صورت ارتباط داشتن موضوع) با هم ترکیب نمائید و نتیجه را یادداشت نمائید و برای خود مرور نمائید .

۸- مکان، برای مطالعه کردن مکانی را انتخاب نمائید که دارای آرامش باشد. سعی نمائید همیشه در یک مکان قرارگیرید و به مطالعه بپردازید .

۹- وسایل ، سعی نمائید ابزار و وسایلی که مربوط به مطالعه ی شما نمی شود از مکان خود خارج نمائید، روی میز و یا کنار خود کتاب، دفتر یا دست و قلم قرار دهید از قرار دادن گلدان و وسایلی که تمرکز شما را برهم می زند خود داری نمائید.

۱۰- پاک سازی ، ذهن خود را قبل از مطالعه آماده سازید هرآنچه که فکر شما را مشغول کرده و سبب عدم آمادگی شما برای مطالعه می شود از ذهن خارج کنید . گاهی مواقع باید بر ذهن خود غلبه کرد بدین صورت با صدای بلند فریاد بکشید و از کلمه ی دیگر بس استفاده نمائید این امر سبب خواهد شد که به خود آیید و خود را آماده ی مطالعه کنید

۱۱- کنترل حواس ، هرگاه حواس شما در حین مطالعه درگیر موضوعات خارج از مطالعه شد برای چند لحظه دست از مطالعه کشیده مکان خود را تغییر دهید و با گفتن کلمه ی بس است حواس خود را کنترل نمائید و خود را آماده به مطالعه نمائید. در این جا بهتر است اشاره ای به انواع حواس پرتی شود:

۱- حواس پرتی درونی که کنترل آن مشکل تر از نوع دیگر است . این نوع حواس پرتی با افکار و اندیشه ی غیر مرتبط برای مطالعه مزاحمت به وجود می آورد مانند مشکلات تحصیلی، شخصی، شغلی، اقتصادی و... (وضع ظاهری - شکست - عشق) بهترین راهکار بعد از گفتن کلمه ی بس است این که قطعه کاغذی را برداریم نوع مشکل را روی آن بنویسیم و زمانی از روز را انتخاب کنیم تا مشکل را مورد بررسی قرار دهیم.

۲- **حواس پرتی بیرونی** که کنترل آن آسانتر از حواس پرتی درونی است مثل: نور، سروصدا، گرمی و سردی هوا، براق بودن صفحه ی کتاب. روش کنترل آن تغییر شرایط موجود است که می توان به راحتی بعد از تغییر به مطالعه ادامه دهیم .

۱۲- **دیدن مطالب** ، به هنگامی که می خواهید مطالعه را شروع کنید با دقت به مطالب و نوشته ها خیره شوید به وسیله ی دیدن آن چه را که نوشته شده محک بزنید سپس به درک بصری اقدام نمائید . برای رسیدن به این هدف نباید مرحله ی درک را در مطالعه نادیده گرفت چون مطالعه بدون درک عملی فاقد ارزش است این موضوع بدین صورت است که با نگاه عمیق هدف نویسنده را از نوشته می فهمید سپس با آنچه از قبل آموخته اید در ارتباط با موضوع آن را درگیری کنید و نتیجه ی جدیدی کشف می کنید بدین وسیله پاسخ سوالات قبلی را نیز دریافت می کنید درک بصری اوج مطالعه است ، تا زمانی که فرد اقدام به درک بصری نکند نتیجه ای از مطالعه ی خود به دست نمی آورد. مهمترین اصل مطالعه درک بصری است که فرد را قادر به تجزیه و تحلیل داده ها ، ترکیب و تفسیر می نماید و حتی سبب خواهد شد موضوعات جدیدی به وجود آید و آنچه فرد را موفق به اختراع و اکتشاف می کند در زمینه ی درک بصری است.

۱۳- **تکرار مطالب مطالعه شده** ، مطالبی را که مطالعه نموده اید با صدای بلند بخوانید و تکرار کنید و از حس شنوایی خود کمک بگیرید.

۱۴- **فیلم سازی**، آنچه که مطالعه نموده اید در ذهن و حافظه ی خود به صورت فیلم نامه در آورید سپس آن را صحنه سازی نمایید و همچون برنامه ی تلویزیون ویا سینما به تماشا قرار

دهید) آنچه که آموخته اید و تصویری کنید در ذهن خود مرور کنید) این امر سبب خواهد شد مطالعات خود را با دوام سازید .

۱۵ - **دلیل عملی مطالعه** ، هنگامی که می خواهید شروع به مطالعه کنید یک دلیل عملی برای مطالعه داشته باشید. این کار سبب خواهد شد با دقت مطالعه کنید تا به هدف خود نائل شوید..

۱۶- **اختراع** ، بعد از مطالعه کاری را اختراع کنید که مربوط به مطالعه باشد این امر سبب علاقمندی شما برای ادامه ی مطالعه خواهد شد حتی اگر یک انشا، داستان یا یک اختراع بسیار ساده باشد.

۱۷- **نقاشی** ، بعد از مطالعه آنچه آموخته اید تبدیل به یک تصویر یا شکل و یا نقاشی کنید آن را تعریف کنید. این امر سبب دوام مطالعه خواهد شد.

۱۸- **ارتباط** ، سعی نمائید کتاب هایی را که مورد مطالعه قرار می دهید به نحوی بین آنها ارتباط برقرار شود و پاسخ سوالات خود را از کتاب ها پیدا کنید .

۱۹- **حس شنوایی** ، ارتباط حس شنوایی خود با محیط خارج از مطالعه را مسدود نمائید به صورتی که غیر از صدای مطالعه ی خود صدایی نشنوید بدین صورت با درک بصری و دیدن کلمات و موضوعات مورد مطالعه آنقدر غرق شوید که هیچ چیز غیر از کتاب نظر شما را جلب نکند و محیط پیرامون شما بی معنا شود(کروکور) آنقدر کتاب را لذت بخش و لذت آفرین کنید که آلودگی صوتی محیط تاثیری بر شما ایجاد نکند (بوی غذا- زیبایی طبیعت- صدای دیگران و...) کاملا مسلط بر خواندن شوید .

۲۰- نقش اطرافیان ، از اطرافیان خود بخواهید به هنگام مطالعه با شما همکاری نمایند واز صدا کردن شما ویا ایجاد آلودگی صوتی پرهیز نمایند.

۲۱- دوام، آنچه مطالعه را با دوام می کند علاقه به موضوع ، مشخص بودن هدف، لذت بردن از مطالعه ، پاسخ گرفتن سوالات ودرک می باشد. سعی نمائید بعد از هر مطالعه به این پارامترها نائل شوید.

۲۲- عبارت خوانی ، با صدای بلند و لحن زیبا عبارت خوانی کنید، برای هر یک از موضوعات از یک صدای خاص استفاده کنید. از علائم نوشتاری در خواندنتان استفاده کنید تا آهنگ خواندن عوض شود. برای افزایش تاثیر خواندن مکث کنید.

۲۳- علاقه، با علاقه مطالعه کنید و با متن درگیر شوید به هنگام مطالعه چنانچه به موضوع خاص برخورد نمودید که جالب توجه است و این موضوع دارای اهمیت و بار علمی است و در مطالعات بعدی شما تاثیر دارد در وجود خود احساس شورو اشتیاق نمائید برای دیگران آن را بازگو نمائید و در دفتر یادداشت خود آن را یادداشت نمائید زیر آن مطلب خط کشیده آن را برجسته و بزرگنما کنید سپس درباره ی موضوع سوالاتی را طرح کنید و درصدد یافتن جواب سوال شوید.

۲۴- اندیشه در چاپ، هنگامی که کتاب را بازمی کنید ابتدا روی موضوعات مختلف کتاب مروری کنید. سپس فکر کنید مجددا کتاب را باز کنید و هر موضوع را با

که عبارات در غالب اوقات

باند به خاطر داشته باشد

به هنگام عبارات خوانی

يك كلمه وقتي

که شایسته ی وقت و توجه شما می باشند

کوچکترین واحدهای معنی هستند

دارای معنی است

مشخص شود

رابطه اش با کلمات دیگر اطراف آن

گاهی ممکن است

لازم باشد

توضیحات آن مطالعه کنید در پایان هر فصل یا موضوع چکیده ای تهیه کنید و نظر خود را در مورد آن بیان نمایید و برای خود ایجاد سوال کنید و چشمان خود را آن طور که سبک نوشتن حکم می کند حرکت دهید بدین طریق تنوع و آزادی در مطالعه احساس می کنید. این کار تسلط در روش عبارت خوانی را از نظر مکانیکی و ارادی افزایش می دهد.

۲۵- **دست خوانی** ، به هنگام مطالعه برای این که حرکت چشم به غیر از موضوع مورد مطالعه ی شما نپردازد و نگاه یا دید شما خطا نرود و در نتیجه دچار حواس پرتی نشوید و سرعت مطالعه ی شما کاهش نیابد از زمان خود حداکثر استفاده را ببرید از دستان خود در مطالعه کمک بگیرید بدین صورت که انگشتان خود را زیر خطوط حرکت دهید و نگاه و چشم خود را موازی حرکت دست قرار دهید بدین صورت چشم به خطا نمی رود و زودتر از دست حرکت نمی کند. در دست خوانی اصل تبعیت چشم از دست حاکم است و چشم به تعقیب حرکت دست و خواندن کلمات بالای دست می پردازد.

نتیجه:

آنچه از مقاله ی فوق حاصل می گردد اینکه به هنگام مطالعه ویاد گیری کافی نیست که کتاب را بگشاییم و اقدام به خواندن بکنیم بلکه باید مطالعه هدفمند و دارای انگیزه باشد تا بتوان حاصل مطالعات را پایدار و بادوام سازیم همچنین در امر مطالعه تلاش شود از همه ی اعضای بدن همزمان استفاده شود بدین طریق می توانیم به کلمات جانی تازه دهیم و دست به اکتشافات جدید بزنیم .

پیشنهاد:

پیشنهاد می شود هنگام مطالعه ابتدا اهداف مطالعه را مشخص کنید ، هدف ها را دسته بندی و اولویت بندی کنید سپس برای رسیدن به آنها برنامه ریزی و زمان بندی نمایید و در پایان هر مطالعه به خود نمره ای اختصاص دهید و خلاصه یا چکیده ایی از آنچه فرا گرفته اید همراه با نمره ی آن تهیه نمایید.

اختتامیه :

با یک بار مطالعه نمی شود ره صد ساله را رفت و خدای ناکرده ناامید شد بلکه باید از روش های مختلف مطالعه و به خاطر سپاری استفاده نماید .

موفق باشید

منابع:	نویسنده	انتشارات	سال
۱- پانصد نکته برای محصلین	سعید خاکساری	موزون	۱۳۸۳
۲- کلید های آموزش مطالعه	سارا رئیسی	صابرین	۱۳۸۰
۳- پانصد نکته برای مطالعه	بیتا وگیتا عسگری	مدرسه	۱۳۸۳
۴- روش های مطالعه ی صحیح	علی اکبرسیف	دفترروستا	۱۳۸۲
۵- نشریه های دانشکده علوم تربیتی	دانشگاه ابوریحان بیرونی		۱۳۸۰