



مطالعه‌ی مؤثر

● علی بیرانوند

اشاره

تحقیق‌هایی که تاکنون درباره‌ی هدف‌های مطالعه به عمل آمده‌اند نشان می‌دهند، عوامل زیادی وجود دارند که ممکن است مردم را به مطالعه وادارند. بعضی از این عوامل به طور واضح فردی و شخصی هستند و برخی دیگر اجتماعی. عوامل این دو بخش نیز دارای عوامل متعدد و مؤثر بر یکدیگرند. اما عوامل زیادی هم در توسعه یا عقب‌ماندگی مطالعه مؤثرند. بعضی از این عوامل خیلی دقیق و غالباً متأثر از یکدیگرند و لذا همیشه روشن و واضح نیستند. اگرچه ناظران امور، هر یک بر اساس تمایلات و خواسته‌های خود سعی کرده‌اند، عامل مشخصی را تعیین کنند، ولی عامل واحدی به طور واضح وجود ندارد. در این مقاله سعی شده شیوه‌های بهتر و صحیح‌تری برای مطالعه پیش‌بینی شود.

۱۹۰۹/۲۳/۲۲

بهار و تابستان ۱۳۸۷

۸۲

معنای مطالعه

بر اساس معنای لغوی، واژه‌ی مطالعه معنای بسیار عام و گسترده‌ای دارد. زیرا انسان می‌تواند از راه‌های گوناگون درباره‌ی موضوعات متفاوت اطلاعات به‌دست آورد. دایره‌ی معنای لغوی مطالعه آن چنان وسیع است که همه‌ی آگاهی‌های متنوعی را که انسان‌ها از راه‌های گوناگون به‌دست می‌آورند، شامل می‌شود. اما در معنای اصطلاحی متعارف میان دانشوران، واژه‌ی مطالعه از چنین وسعتی برخوردار نیست، بلکه دایره‌ی آن محدودتر است.

برخی دیگر مطالعه را چنین تعریف کرده‌اند: امری است که موجب می‌شود، فکر بدون کمک گرفتن از منبع خارجی و تنها با استفاده از توان خویش و با تمرکز روی نوشته‌ها، تعالی خویش را فراهم آورد و درک خود را از مرحله‌ی پایین‌تر به مرحله‌ی بالا ارتقا بخشد. اما مطالعه در معنای مورد نظر ما عبارت است از فهمیدن و درک مطالب خواندنی بدون کمک دیگران. اگر مطالعه را یادگیری و فهم مطالب بدانیم، لازم است بدانیم که چه عاملی در مطالعه‌ی خوب مؤثر است.

داشتن انگیزه
اولین قدم
در انجام
یک مطالعه‌ی
مؤثر است

چرا مطالعه می‌کنیم؟

در فرهنگ‌های متفاوت در سراسر دنیا انگیزه‌های گوناگونی برای مطالعه دیده می‌شود. اما این سیاهه، پایه و اساس اغلب انگیزه‌های مطالعه است:

- به‌جای آوردن آیین‌های عبادی؛
- انجام وظیفه؛
- گذراندن اوقات فراغت؛
- کسب شناخت بهتر از مسائل جاری؛
- برطرف کردن نیازهای واقعی روزمره؛
- افزایش مهارت‌های حرفه‌ای؛
- پاسخ‌گویی به خواسته‌های اجتماعی و شخصی؛
- پاسخ‌گویی به خواسته‌ها و تقاضاهای لازم برای یک شهروند خوب بودن؛
- اصلاح خود و اضافه کردن به معلومات و پیشرفت در زمینه‌ی فرهنگی؛
- ارضای خواسته‌های فکری خود.

اهداف مطالعه

هدف از مطالعه‌ی کتاب ممکن است کسب اطلاعات و یا فهمیدن مطالب باشد. به‌طور کلی هدف‌های مطالعه عبارت‌اند از:

■ **مطالعه‌ی مطالبی که خواننده قصد ندارد، مفاهیم آن‌ها را بفهمد:** این نوع مطالعه با توجه به ذوق و استعداد خواننده انتخاب شده، و مطالب آن برای خواننده قابل درک و فهم است و موجب افزایش اطلاعات و دانش او می‌شود. مانند خواندن روزنامه که شخص دانش و اطلاعات عمومی خود را با خواندن آن افزایش می‌دهد، اما این اطلاعات در حوزه‌ی تخصصی او کاربرد چندانی ندارد و هدف از مطالعه، تنها داشتن دانش عمومی و گذراست.

■ **مطالعه‌ی مطالبی که خواننده سعی دارد، مفاهیم آن‌ها را بفهمد:** مطالعه‌ی این‌گونه مطالب به‌منظور فهمیدن و افزایش درک خواننده است که این کار خود نوعی یادگیری به‌شمار

می‌رود.

به عبارت دیگر، هر گاه از خواندن مطلبی بتوانیم به یاد آوریم که نویسنده چه گفته است، از او چیزی یاد گرفته‌ایم. این نوع یادگیری کسب اطلاعات است. اما اگر از خواندن مطلبی فهمیدیم که منظور نویسنده از نوشتن آن مطلب چیست و به چه دلیل آن مطلب را نوشته است، این نوع خواندن به منظور فهمیدن آن مطلب است و در واقع هدف ما از مطالعه، همان درک و فهم مطالب نوشته شده است.

انواع مطالعه

در این حوزه می‌توان دو نوع مطالعه را ذکر کرد:

■ **مطالعه‌ی فعال:** به این معنی که خواننده هنگام مطالعه، در مورد موضوع به دانش خود نیز رجوع می‌کند و در مورد آن به تفکر می‌پردازد. در واقع این خواننده است که روند مطالعه را تعیین می‌کند و با توجه به نیاز اطلاعاتی خود، به خواندن مطلب می‌پردازد.

■ **مطالعه‌ی غیر فعال (منفعل):** در این روش نویسنده است که به خواننده خط‌مشی می‌دهد و او را به ادامه‌ی روند مطالعه وا می‌دارد.

عوامل مؤثر در مطالعه

■ **انگیزه:** مهم‌ترین عامل برای انجام هر کاری، داشتن انگیزه‌ی لازم برای انجام آن است. مطالعه بدون داشتن تمایل و انگیزه‌ی لازم، جز نگاه کردن به کلمات و عدم درک مطالب نیست. پس داشتن انگیزه‌ی لازم برای مطالعه‌ی یک منبع اطلاعاتی، اولین قدم در انجام یک مطالعه‌ی مؤثر است.

■ **فضای مناسب:** گام بعدی پس از ایجاد انگیزه‌ی لازم و در دسترس گذاشتن منابع، فراهم آوردن فضای مناسب برای مطالعه است. کتاب‌خانه‌های مدرسه‌ای، با داشتن سالن مطالعه‌ی مناسب، می‌توانند محلی برای جذب دانش‌آموزان علاقه‌مند به مطالعه باشند. در ایجاد محیط مناسب برای مطالعه، پیشنهادات زیر می‌توانند مفید باشند:

- سعی کنید همه‌ی مطالعه‌ی خود را در یک مکان انجام ندهید. تغییر محل گاهی کمک مؤثری برای یادگیری است.

- در اتاقی که استراحت و تفریح می‌کنید، به مطالعه نپردازید؛ زیرا در این اتاق تمرکز حواس سخت است.

- کمبود اکسیژن در اتاق مطالعه، باعث کاهش توان جسمی و فکری می‌شود. در حالی که تمرکز حواس به استفاده از حداکثر توانایی جسمی و ذهنی نیاز دارد.

- سعی کنید، درجه‌ی حرارت اتاق مطالعه ملایم باشد.

- از نور کافی و یکنواخت استفاده کنید و اجازه ندهید، نور مستقیماً بر کتاب بتابد.

- سعی کنید به تنهایی مطالعه کنید. اما اگر هنگام مطالعه احساس تنهایی می‌کنید، حضور فرد دیگری در کنار شما کمک مؤثری است.

■ **زمان مناسب:** به جای انباشته کردن ساعات مطالعه در قسمتی از شبانه‌روز (صبح، عصر یا شب) و یا در روزهای معینی از هفته، آن‌ها را به‌طور متعادل پخش کنید. تجربه نشان داده

است، اگر تمرینات خود را با فاصله انجام دهید، موفق تر خواهید بود. مثلاً سه ساعت مطالعه‌ی منقطع با فاصله‌های زمانی متناسب، خیلی بهتر از سه ساعت مطالعه‌ی مداوم و بدون وقفه است.

زمان مناسب مطالعه به دو صورت تعیین می‌شود:

الف) بهترین اوقات برای مطالعه از لحاظ ساعات اوج توانایی جسمانی و ذهنی
ب) تنظیم برنامه‌ی مطالعه

■ **در دسترس بودن منبع اطلاعاتی:** قدم بعدی در سیر مطالعاتی، در دسترس بودن منابع اطلاعاتی است. در بیشتر موارد، در دسترس بودن منبع مطالعاتی خود می‌تواند در ایجاد انگیزه‌ی مطالعه بسیار مؤثر باشد. وجود یک مجله با تصاویر جذاب در کتاب‌خانه‌ی مدرسه یا قفسه‌های نمایش تازه‌های کتاب‌خانه، برای آگاه کردن دانش‌آموزان از منابع جدید و روزآمد و یا به‌عنوان گامی فراتر از این‌ها، دسترسی به سایت‌های اینترنتی، می‌تواند ضمن ایجاد انگیزه برای مطالعه‌ی بیشتر، اقدامی برای ایجاد رقابت‌های مطالعاتی و روزآمد شدن اطلاعات دانش‌آموزان در مسیر رو به رشد اطلاعات باشد.

مزایای درست مطالعه کردن

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.
- برای داشتن مطالعه‌ای فعال و پویا، نوشتن نکات مهم در حین خواندن ضروری است تا برای مرور مطالب ناچار نشویم دوباره کتاب را بخوانیم و در زمانی کوتاه از روی یادداشت‌های خود مطالب را مرور کنیم.

خط کشیدن
زیر نکات مهم
روش کاملی
برای مطالعه نیست



یادداشت برداری، بخشی مهم و حساس از مطالعه است که باید به آن توجهی خاص داشت؛ چون موفقیت شما را تا حدودی زیاد تضمین خواهد کرد و مدت زمان لازم برای یادگیری را کاهش خواهد داد. خواندن بدون یادداشت برداری، یک علت مهم فراموشی در خواندن محسوب می شود.

روشنی های مطالعه

شش روش اصلی برای مطالعه عبارت اند از:

۱. **خواندن بدون نوشتن:** روش نادرست مطالعه است. مطالعه فرایندی فعال و پویاست و برای نیل به این هدف، باید از تمام حواس خود برای درک صحیح مطلب استفاده کرد. باید با چشمان خود مطالب را خواند، در صورت نیاز مطالب را بلند بلند ادا کرد و نکات مهم را نوشت تا هم با مطالب مورد مطالعه درگیر شد و حضوری فعال و همه جانبه در یادگیری داشت و هم هنگام نیاز، خصوصاً قبل از امتحان، بتوان از روی نوشته ها مرور کرد و خیلی سریع مطالب مهم را مجدداً به خاطر سپرد.

۲. **خط کشیدن زیر نکات مهم:** این روش شاید نسبت به روش قبلی بهتر است، ولی روش کاملی برای مطالعه نیست. چرا که در این روش بعضی از افراد به جای آن که روی یادگیری و درک مطالب تمرکز و توجه داشته باشند، ذهنشان معطوف به خط کشیدن زیر نکات مهم می شود. پس روش صحیح خط کشیدن زیر نکات مهم این است که ابتدا مطالب را بخواند و مفهوم را کاملاً درک کند و سپس زیر نکات مهم خط بکشد؛ نه آن که در کتاب به دنبال نکات مهم بگردند تا زیر آن ها را خط بکشند.

۳. **حاشیه نویسی:** این روش نسبت به دو روش قبلی بهتر است، ولی باز هم روشی کامل برای درک عمیق مطالب و خواندن کتاب های درسی نیست. البته برای یادگیری مطالبی که از اهمیتی چندان برخوردار نیستند، می توان از آن استفاده کرد.

۴. **خلاصه نویسی:** در این روش شما مطالب را می خوانید و آن چه را که درک کرده اید، به صورت خلاصه در دفتری یادداشت می کنید. این روش برای مطالعه مناسب و از روش های قبلی بهتر است؛ چرا که ابتدا مطالب را درک و سپس آن ها را یادداشت می کنید. اما باز هم بهترین روش برای خواندن نیست.

۵. **کلیدبرداری:** کلیدبرداری روشی بسیار مناسب برای خواندن و نوشتن نکات مهم است. در این روش، شما بعد از درک مطالب، نکات مهم را به صورت کلیدی یادداشت می کنید. در واقع، کلمه ای کلیدی کوتاه ترین، راحت ترین، بهترین و پر معنی ترین کلمه ای است که با دیدن آن، مفهوم جمله تداعی و به خاطر آورده می شود.

۶. **خلاصیت و طرح شبکه ای مغز:** این روش بهترین شیوه ی یادگیری، خصوصاً فراگیری مطالب درسی است. در این روش شما مطالب را می خوانید و بعد از درک حقیقی آن ها نکات مهم را به زبان خودتان و به صورت کلیدی یادداشت می کنید. سپس کلمات کلیدی را روی طرح شبکه ای مغز می نویسید (در واقع نوشته های خود را به بهترین شکل ممکن سازمان دهی می کنید و نکات اصلی و فرعی را مشخص می سازید) تا در دفعات بعد به جای دوباره خوانی کتاب، فقط به طرح شبکه ای مراجعه و با دیدن کلمات کلیدی نوشته شده روی طرح شبکه ای مغز، آن ها را

خیلی سریع مرور کنید. این روش در صد موفقیت تحصیلی شما را تا حدود بسیار زیادی افزایش می‌دهد و درس خواندن را بسیار آسان می‌کند و بازده مطالعه را می‌افزاید.

شرایط مطالعه

رعایت شرایط مطالعه، یعنی بهره‌وری هرچه بیشتر مطالعه. در پناه تأمین شرایط مطالعه می‌توان مطالعه‌ای مفیدتر با بازدهی بالاتر داشت. در واقع، این شرایط به شما می‌آموزد که قبل از شروع مطالعه، چه اصولی را به کار گیرید، در حین مطالعه چه مواردی را فراهم سازید، چگونه به اهداف مطالعاتی خود برسید و مطالعه‌ای فعال‌تر داشته باشید. برخی از این شرایط عبارت‌اند از: آغاز درست مطالعه، داشتن برنامه‌ریزی برای مطالعه، حفظ آرامش، حفظ سلامتی و تندرستی، تغذیه‌ی مناسب، دوری از مشروبات الکلی (مصرف مشروبات الکلی موجب ضعف حافظه می‌شود)، ورزش و خواب کافی.

آموزش شیوه‌ی بهره‌گیری از کتاب‌خانه

آموزش شیوه‌ی استفاده از کتاب‌خانه شاید به عنوان یک عامل مؤثر در مطالعه، تا به امروز در مدارس مورد توجه قرار نگرفته است. آن چه با عنوان آموزش شیوه‌ی بهره‌گیری از کتاب‌خانه در سطوح متفاوت آموزشی (دانشگاه‌ها، آموزشگاه‌ها و دانشکده‌های کتاب‌داری) مطرح است، می‌تواند در کتاب‌خانه‌های مدارس نیز با همکاری «کتاب‌دار معلم»‌های این کتاب‌خانه‌ها مورد بررسی قرار گیرد و به مرحله‌ی اجرا گذاشته شود. آموزش‌های لازم برای استفاده از منابع کتاب‌خانه‌ای را می‌توان در قالب برنامه‌هایی مانند استفاده از منابع مرجع، از جمله فرهنگ لغت‌ها و استخراج لغات و اصطلاحات مورد نیاز، و بهره‌گیری از چکیده‌ی مطالب، دایرة‌المعارف‌ها، فرهنگ‌های جغرافیایی و دیگر منابعی ارائه کرد که دانش‌آموزان برای استفاده از آن‌ها دچار مشکل هستند و یا باید با صرف وقت زیادی به هدف خود برسند. در این برنامه‌ها می‌توان موانع اطلاعاتی از قبیل شناختن منبع و ناتوانی در استفاده از منبع را از بین برد و به دانش‌آموز یاد داد که هر منبع اطلاعاتی چه

کاربردی دارد، چگونه می‌شود در مدت زمان کوتاهی، بیشترین بهره‌را از آن برد و چگونه بر ترس از روبه‌رو شدن با منابع (به‌ویژه بین دانش‌آموزان سطوح ابتدایی) غلبه کرد.

مطالعات نشان

می‌دهند،
دانش‌آموزان

رعایت
شرایط مطالعه
یعنی بهره‌وری
هرچه بیشتر
مطالعه



حداکثر زمانی که
افراد می توانند
فکر خود را
روی موضوعی
متمرکز کنند
بیش از
۳۰ دقیقه نیست

سطوح پایین از ورود به کتابخانه و روبه رویی با منابع کتابخانه ای می ترسند. این دلهره و نگرانی از ناتوانی در بهره گیری از منابع و یا ضعف در بیان نیاز اطلاعاتی، می تواند به نوعی کتابخانه گریزی در دانش آموز تبدیل شود و تأثیرات خود را در دوره های بالاتر تحصیل در استفاده ی دانش آموز از منابع غیردرسی و کتابخانه ای نشان دهد. آنچه آموزش های کتابخانه ای در اختیار دانش آموز قرار می دهند، فراتر از در اختیار گذاری منابع و نشان دادن شیوه ی بهره گیری از منابع است. در این روش دانش آموز می آموزد، مستقل از دیگران به جست و جوی منابع مورد نیازش بپردازد.

توصیه های مهم برای مطالعه ی کارآمد

۱. حداکثر زمانی که افراد می توانند فکر خود را روی موضوعی متمرکز کنند، بیش از ۳۰ دقیقه نیست. یعنی باید سعی شود، حدود ۳۰ دقیقه روی یک مطلب تمرکز کرد و یا مطالعه داشت و حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت کرد. سپس مجدداً با همین روال شروع به مطالعه کرد.
۲. بیش از مطالعه، از صرف غذاهای چرب و سنگین خودداری کنید و چند ساعت پس از صرف غذا مطالعه کنید. چون پس از صرف غذای سنگین، بیشتر جریان خون متوجه دستگاه گوارش می شود تا به هضم و جذب غذا کمک کند و لذا خون رسانی به مغز کاهش می یابد و از قدرت تفکر و تمرکز کاسته می شود. از مصرف الکل و دارو هم خودداری فرمایید. هم چنین، غذاهای آردی مثل نان، و قند ادراک و تمرکز را کم می کنند. نوشابه های گازدار هم همین طور هستند.

منابع

۱. سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی. پیشرفت خواندن و نوشتن در آغاز سال های نخستین. انتشارات مدرسه. تهران. ۱۳۸۰.
۲. کودک، کتاب، مطالعه. ترجمه ی حسین سیدی. کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان. تهران. ۱۳۶۲.
۳. شهرآرای، مهرناز. روان شناسی یادگیری کودک و نوجوان. انتشارات رشد. تهران. ۱۳۶۲.
۴. سهرابی (مافی)، معصومه. ۱۷ مقاله درباره ی کودکان. کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان. تهران. ۱۳۶۶.
۵. لاریک، نانسی. چگونه بچه هایمان را به مطالعه تشویق کنیم. ترجمه ی مهین محتاج. کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان. تهران. ۱۳۷۲.
۶. کاربخش راوری، ماشاءاله. چگونه کودکان و نوجوانان را به مطالعه علاقه مند کنیم. انتشارات مدرسه. تهران. ۱۳۷۲.
۷. بیرانوند، علی. «تأثیر آموزش استفاده از کتابخانه بر توانایی بهره گیری از کتابخانه بین دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه شهید چمران اهواز». پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شهید چمران. اهواز. ۱۳۸۴.