

افزایش انگیزه مطالعه با فن‌های خلاقانه

دکتر عباس فاضل

● برخی دانش‌آموزان، به‌ویژه دانش‌آموزانی که به‌تازگی آزمون سراسری دانشگاه‌ها (کنکور) را پشت سر گذاشته‌اند و در برنامه‌ریزی‌ها و به‌دست‌آوردن خواسته‌ها و انتظارات، شکست را تجربه کرده‌اند، انگیزه مطالعه و تلاش برای موفقیت را از دست می‌دهند. حتی ممکن است افسردگی، ناامیدی و غم شدیدی را تجربه کنند و نشخوارهای ذهنی ناامیدانه در آن‌ها افزایش یابد. در اینجا بهره‌گیری از فن‌های (تکنیک‌های) خلاقانه مطالعه می‌تواند به شکل غیرمستقیم، هم انگیزه آنان را افزایش دهد و هم خستگی ناشی از روش‌های تکراری مطالعه را در آنان کاهش دهد. در ادامه دو فن خلاقانه مطالعه تقدیم می‌شود.

شاید برخی از دانش‌آموزان تصور کنند مطالعه صرفاً خواندن کتاب و مطالب است و جداسازی مطالعه از کتاب را امکان‌پذیر ندانند. در صورتی که مطالعه در حقیقت به معنی بادقت‌نگریستن به چیزی برای به‌دست‌آوردن آگاهی بیشتر از آن است. مطالعه همواره با نگرش، دقت، فهم و آگاهی همراه است و بنابراین گاهی می‌تواند بدون خواندن چیزی

اتفاق بیفتد. بعضی دانش‌آموزان به دلایلی تمایلی به خواندن کتاب ندارند و یا در طول روز ممکن است ناخواسته وقت‌های تلف‌شده‌ای داشته باشند که نتوانند به خواندن کتاب بپردازند. مثلاً در صف انتظار، در مسیر رفت‌وآمد به مدرسه، در اتوبوس یا در مترو هستند و نمی‌توانند کتاب بخوانند. در چنین شرایطی، آن‌ها می‌توانند به مطالعه بدون کتاب مشغول شوند.

مطالعه بدون کتاب نوعی از فعال‌سازی ذهن و تقویت و سازمان‌دهی ذهنی مطالب آموخته‌شده است. این نوع مطالعه به دو شیوه انجام می‌گیرد:

۱. دانش‌آموزان پس از اینکه از مدرسه به خانه آمدند و یا در وقت‌های تلف‌شده خود، مثلاً در مسیر رفت و برگشت به منزل، ابتدا با تنفس عمیق و تن‌آرامی خستگی خود را برطرف و برای خود آرامش ذهنی فراهم کنند. سپس با بستن چشمانشان به تصویرسازی و یادآوری مطالب آموخته‌شده در مدرسه، به‌ویژه مجسم‌کردن کلاس درس در ذهن خود بپردازند. مثلاً تصور کنند سرکلاس ادبیات، علوم یا ریاضی نشسته‌اند. در این حالت، آموخته‌های خود، تمرین‌های کلاسی و به‌ویژه سخنان معلم را در ذهن خود یادآوری و مرور کنند. این مجسم‌سازی در صورتی که یک عادت روزانه باشد، باعث می‌شود مطالب بیان‌شده توسط معلم برایشان مرور و بازآفرینی شود.

فن‌های پوسترسازی مطالب آموخته‌شده

یکی از سبک‌های جدید یادگیری، به‌ویژه برای دانش‌آموزان آزمون سراسری دانشگاه‌ها، به‌کارگیری پوستر است. برخی از مؤسسه‌های آموزشی، پوسترهای آموزشی مصور جذاب و رنگی طراحی و تولید می‌کنند و در اختیار دانش‌آموزان می‌گذارند. با نصب این پوسترها روی دیوار کلاس و یا اتاق دانش‌آموزان در خانه، مطالب آموزشی به صورت ناخودآگاه بر ذهن آنان تأثیر می‌گذارد و حافظه تصویری دانش‌آموزان را تقویت می‌کند.

اما آنچه به دانش‌آموز در تقویت یادگیری، جمع‌بندی مطالب آموخته‌شده، خلاصه‌سازی، تجسم و تصویرسازی ذهنی مطالب کمک می‌کند، پوسترسازی مطالب توسط خود اوست. دانش‌آموزان می‌توانند پوسترهای جذابی طراحی کنند؛ پوسترهایی که مطالب کل کتاب را یکجا جمع‌بندی و خلاصه کنند. آن‌ها از طریق پوسترسازی به راحتی می‌توانند مطالب کتاب را در ذهن خود مرور و ارتباط مطالب را در ذهن خود حفظ کنند.

پوسترها را معمولاً روی کاغذ یا مقوای بزرگ می‌سازند. برای ساخت پوستر، ابتدا بر اساس فصل‌های کتاب، پوستر را به چند بخش تقسیم کنید و پس از مطالعه هر فصل، مهم‌ترین و خلاصه و چکیده هر فصل را در قسمت اختصاص یافته بنویسید. سعی کنید از انواع نمودارها در طراحی پوستر بهره بگیرید. اگرچه ساختن پوستر وقت‌گیر است و پوستر شما کیفیت طراحی و جذابیت پوسترهای آماده‌شده توسط مؤسسه‌های آموزشی را ندارد، اما تأثیرگذاری و ماندگاری بیشتری در یادگیری تان دارد.

شب قبل از آزمون سراسری، برای مرور مطالب آموخته‌شده، پوسترها می‌توانند به خوبی ارتباط افقی و عمودی مطالب را در ذهن دانش‌آموزان ایجاد کنند. همچنین پوسترها می‌توانند مانع از آسیب تداخل مطالب آموزشی شوند. متأسفانه برخی از دانش‌آموزان با مطالعه مطالب جدید مطالب قبلی را فراموش می‌کنند و یا اینکه آموخته‌هایشان به دلیل نداشتن سازمان‌دهی ذهنی، آشفته و درهم است. آن‌ها می‌توانند با به‌کارگیری پوستر، ارتباط بین بخش‌های متفاوت مطالب آموخته‌شده را در ذهن خود حفظ و سازماندهی کنند و به تقویت حافظه دیداری خود بپردازند.

یکی از مرحله‌ها و منحنی‌های مهم فراموشی، یک روز پس از مطالعه است. در صورتی که دانش‌آموزان هر روز زمانی را به یادآوری و تجسم آموخته‌های خود و سخنان معلم اختصاص دهند، به راحتی می‌توانند مانع از فراموشی مطالب آموخته‌شده در ذهن خود شوند.

۲. همان‌گونه که قبلاً اشاره شد، گاهی دانش‌آموزان احساس می‌کنند حوصله و انگیزه خواندن کتاب‌های درسی‌شان را ندارند یا در شرایطی قرار دارند که کتاب درسی‌شان را خوانده‌اند، ولی نمی‌دانند تا چه حد روی مطلب تسلط و مهارت دارند. بنابراین می‌توانند از دومین روش مطالعه بدون کتاب استفاده کنند.

در این روش دانش‌آموزان پس از آرام‌سازی ذهنی، ابتدا عنوان‌های اصلی کتاب یا بخش‌هایی از کتابی را که قبلاً مطالعه کرده‌اند، یادداشت می‌کنند. سپس مطالب خوانده‌شده را در ذهن خود مرور و تجسم می‌کنند و برای خودشان تکرار و بازآفرینی می‌کنند. در ادامه نیز برای تثبیت بهتر مطالب، مهم‌ترین مطالب و کلمه‌های کلیدی آموخته‌شده را جایی می‌نویسند.

در حین مرور ممکن است برخی از مطالب مطالعه‌شده را نتوانند به خاطر بیاورند. در اینجا لازم نیست عجله کنند و به سراغ کتاب بروند. کافی است اجازه دهند ذهنشان کمی درگیر و فعال شود. آنان می‌توانند، مطالبی را که نتوانسته‌اند به خاطر بیاورند، علامت‌گذاری کنند و به سراغ سایر مطالب بروند. چه بسا در حین یادگیری مطالب جدید، مطالب قبلی به خاطرشان بیاید. در پایان با یک نگاه و خواندن سریع می‌توانند مطالب فراموش‌شده را به خاطر بیاورند.

در مجموع مطالعه بدون کتاب، به جای تأکید بر خواندن طوطی‌وار، بر مرور آگاهانه و سازمان‌دهی ذهنی مطالب آموخته‌شده تأکید دارد. متأسفانه دانش‌آموزان غالباً به خواندن چندباره مطالب درسی عادت کرده‌اند و از مرور آموخته‌ها غفلت می‌کنند. در صورتی که مرور آموخته‌ها، به‌ویژه برای دانش‌آموزان آماده شرکت در آزمون سراسری دانشگاه‌ها (کنکور)، به مراتب مهم‌تر از خواندن‌های پی‌درپی است. بهترین زمان برای اجرای فن مطالعه بدون کتاب، در پایان شب قبل از خواب، صبح زود بلافاصله قبل از بیداری، و قبل از شروع مطالعه مطالب جدید است.