

## تکنیک های مطالعه موثر

حتماً این جمله را بارها و بارها از دیگران شنیده اید یا شخصاً تجربه کرده اید که هر چه می خوانم یاد نمی گیرم و از تلاش های صورت گرفته بازدهی مناسبی حاصل نشده و رضایت نداشته اید که بسیاری از اینگونه مشکلات به نداشتن یک روش صحیح برای مطالعه باز می گردد . در این چندجمله قصد داریم شمارا باعلت ها و دلایل این امر و بازدهی بیشتر زمانی که برای مطالعه صرف می نمایید ، آشنا سازیم .

۱- مطالعه به منظور اهداف بزرگتر نه فقط جهت تکلیف و پاسخ به معلم و دیگران . برای نمونه ، درس علوم را هم می شود برای پس دادن درس (هدف کوتاه مدت ) مطالعه کرد و هم برای استفاده در زندگی و ادامه تحصیل در سال های بعد و کسب شغل و حرفه (هدف بلند مدت )

۲- مطالعه و خواندن بیشتر برای فهمیدن انجام شود نه حفظ کردن . برای فهمیدن مطالب نیز می توانید : از مثال های آشنا و کاربردی برای مطالب استفاده نمایید ، به تصاویر همراه متن یا تصاویر اضافی در سایر کتابها مراجعه کنید ، منابع و کتابهای بیشتری را مطالعه کنید تا آفاق دید شما گسترش یابد ، برای رفع ابهام از دیگران بپرسید ، از خودتان امتحان به عمل آورید و یا بپرسید ؛ یعنی درس به خودتان پس بدهید ،

۳- در مقابل دشواری مطالب یا سنگینی تکالیف ضربه فنی نشوید . بهتر است از مطالب آسان ، مورد علاقه و حجم کمتر شروع نموده و کم کم بر دشواری و حجم آن ها افزوده شود . به عبارتی با خرد کردن وظایف و کارهای سنگین به بخش های کوچک و سبک ، می توانید آنها را به راحتی انجام دهید . لازم به ذکر است که به همان صورت که بر میزبان یادگیری به خاطر حجم کم مطالب یا ساده

بودن نسبی آن افزوده می شود ، هم بر سرعت مطالعه و هم بر انگیزه و علاقه ی شما افزوده خواهد شد .

۴- به پیشرفت ها و موفقیت هایتان پاداش بدهید تا انگیزه فعالیت و یادگیری تدبیراً افزایش یابد . بهتر است پاداش ها شخصی و درونی باشد : مثلاً آفرین گفتن به خود به خاطر یادگیری مطالب .

۵- اعتماد به نفس داشتن و نداشتن احساس ناتوانی در یادگیری . حدود ۹۴ درصد افراد از هوش متوسط برخوردارند . و بدانید که شما یگانه و منحصر به فرد هستید . شاید در یک یا چند زمینه درسی ضعف داشته باشید و در سایر زمینه ها از قوت برخوردار باشید که در این موارد هم برای پاسخگویی به معلم و مدرسه در حد متوسط نیز می توانید با تلاش و اجرای دستورالعمل های علمی به حد انتظار برسید . در موارد گوناگون توانایی و قوت در کار ، فقط به تلاش به اندازه مناسب و جهت دار مربوط است تا نا توانی ذاتی فرد . کافی است در این زمینه مطالعه ی بیشتری داشته باشید و زندگی افراد موفق را دقیق تر مورد بررسی قرار دهید تا به علل آن پی ببرید .

۶- تنوع در مطالعه . سعی شود در کنار مطالعه ی خوب و قوی ، فرصتهایی برای تنوع ، تفریحات سالم و سایر برنامه ها جهت افزایش کیفیت آن در نظر گرفته شود .

۷- توقعات و انتظاراتمان از خودمان در حد توان خودمان باشد . در این زمینه ضروری است توان واقعی خودمان را بشناسیم و برای استفاده بهینه از آن برنامه ریزی نماییم .

۸- فراهم کردن مکان و زمان مناسب برای مطالعه . محل و مکانی که مطالعه در آنجا انجام می شود باید مناسب باشد . منظور از محل مناسب مکانی است که آرام ، ساکت و دور از عوامل مزاحم محیطی باشد ، این باعث تمرکز بهتر روی موضوع مطالعه می شود . بعضی افراد محل و زمانی را برای مطالعه انتخاب می کنند که بسیار شلوغ و پرسر و صدا است . بعضی از افراد رختخواب را برای

مطالعه انتخاب می کنند و توقع یادگیری سطح مطلوب را دارند ، ولی از این حقیقت غافلند که این محلها بدترین محل برای مطالعه است .

۹- تلاش کنید مطالب درسی را باروش های گوناگون به صورتی لذت بخش و تفریحی در آورید .

### مرحله پیش خوانی

در این مرحله کتاب یا مطلب بصورت یک مطالعه اجمالی و مقدماتی مطالعه شود . هدف در این مرحله یافتن یک دید کلی نسبت به کتاب و ارتباط دادن بخشهای مختلف کتاب با یکدیگر می باشد .

### مرحله سؤال کردن

پس از مطالعه اجمالی موضوعات و نکات اصلی ، به طرح سؤال در مورد آنها بپردازید . این کار باعث افزایش دقت و تمرکز فکر و سرعت و سهولت یادگیری می گردد .

### مرحله خواندن

در این مرحله هدف فهمیدن کلیات و جزئیات مطالب و نیز پاسخگویی به سؤالات مرحله قبل می باشد . در مرحله خواندن برای فهم بهتر مطالب می توان از یادداشت برداری ، علامت گذاری و خلاصه نویسی بهره جست .

### مرحله تفکر

در این مرحله هنگام خواندن ، ساختن سؤالات و ایجاد ارتباط بین دانسته های خود ، درباره مطلب فکر کنید . در

این مورد نیز مهمترین اصل همان ربط معنایی است. ربط معنایی ممکن است در مراحل از حفظ گفتنی و مرور کردن نقشی داشته باشد.

مرحله از حفظ گفتنی

در این مرحله باید بدون مراجعه به کتاب و از حفظ به یادآوری مطالب خوانده شده پرداخته شود و بار دیگر به سؤالاتی که خود فرد طرح کرده بود پاسخ دهد.

مرحله مرور کردن

مرحله آزمون در پایان هر فصل انجام می گیرد. در اینجا به مرور موضوعات اصلی و نکات مهم و نیز ارتباط مفاهیم مختلف به یکدیگر پرداخته و در صورت برخورد با موضوعات مورد اشکال به متن اصلی یا مرجع مراجعه شود. یکی از راههای کمک به این مرحله پاسخگویی به سؤالات و تمرینات پایان فصل است : اجرای این مرحله می تواند مقداری از اضطراب امتحان را کاهش دهد.

روش دقیق خوانی

هدف از این مرحله این است که مطالب کامل و دقیق درک شده و بصورتی سازمان یافته و منظم در حافظه نگهداری شود. برخی از فنون موجود که می تواند به روش دقیق خوانی کمک کند عبارتند از:

تکنیک خلاصه برداری

به نوشتن عبارت، مفاهیم و موضوعات کلیدی متن پرداخته، بطوری که در مرور مطالب، با نگاه کردن و خواندن خلاصه ها، همه مطالب خوانده شده را یادآوری کند. یک روش بسیار مطلوب این است که از خلاصه ها نیز دوباره خلاصه برداری شود.

تکنیک سازماندهی مطالب

این تکنیک باعث افزایش درک و سرعت یادگیری و سهولت در بازیابی مطالب آموخته شده می شود. برای سازماندهی مطالب استخراج سه بخش از متن اصلی مورد مطالعه لازم است که عبارتند از:

موضوع اصلی: موضوعی که تمامی مطالب را در بر می گیرد و بقیه مطالب حول و حوش آن می چرخد.

نکته های اصلی: خطوط و اندیشه های اصلی و مهم هستند که در مجموع موضوع اصلی را می سازند و از صراحت بیشتری برخوردار است.

نکات جزئی: اطلاعات جزئی تر هستند که بصورت مثالها، نمونه ها، عکس و تصویر اطلاعات واقعی مطرح می گردند.

تکنیک علامت گذاری در متن

در این تکنیک علامتهایی را بر روی متن اصلی انجام داده، از قبیل علامت گذاری به شکلهای مختلف در متن، خط کشیدن زیر عبارات مهم، حاشیه

نویسی و ...، این موارد بسته به سلیقه های افراد متفاوت می باشد. اما نکته مهمی که در هر نوع علامت گذاری حائز اهمیت است : (موضوع اصلی، نکته

اصلی، موارد جزئی)



گرد آورنده: سرکار خانم مریم برجیان

کارشناس راهنمایی و مشاوره

منابع: مدارس بدون شکست. ترجمه مهدی قراچه

داغی و باقر رمضان زاده

دانشگاه علوم پزشکی بوشهر

اداره مشاوره

به مناسبت هفته بهداشت روان