

مهارت مطالعه را بیاموزیم

کارشناسان معتقدند تا مطالعه برایمان لذتبخش نباشد، تاثیرگذار نیست ...



کارشناسان معتقدند تا مطالعه برایمان لذتبخش نباشد، تاثیرگذار نیست

مهارت مطالعه را بیاموزیم

جام جم آنلاین: کسی که #171مهارت مطالعه را می‌داند و براساس آن به خواندن و نوشتن یا پژوهش درباره موضوعی می‌پردازد، به آسانی می‌تواند مشکلات پیش روی خود را حل کند؛ بهتر یاد می‌گیرد، راه رسیدن به هدف را کوتاه‌تر می‌کند، از فرصت‌های موجود استفاده بیشتری می‌برد و در وقت نیز صرفه‌جویی می‌کند. امروزه پژوهش‌های زیادی درباره این که چگونه مطالعه مفیدتری داشته باشیم، انجام شده است.

پژوهشگران معتقدند باید درس و مطالعه را برای خود خوشایند و لذتبخش سازیم و سعی کنیم بر موضوع درسی تسلط پیدا کنیم، بر فضا و مفهوم درس‌ها تاکید کنیم و از تکرار طوطی‌وار و بدون اندیشه اجتناب کنیم، اوقات مطالعه را تقسیم‌بندی کنیم، دفعات متعددی را برای مرور و بازدهی مجدد ترتیب دهیم، اگر موفق شدیم که درسی را تمام کنیم، تمامیت‌گرا نباشیم، در محیطی که موجب تداخل و حواس‌پرتی می‌شود مطالعه نکنیم، سبک‌های یادگیری خود را بشناسیم و برای خود برنامه‌ریزی داشته باشیم، همچنین دلایل طفره رفتن خود از انجام تکالیف را بشناسیم تا بتوانیم مطالعه موثرتر و موفق‌تری داشته باشیم.

سبک‌های یادگیری را بشناسیم

زمانی که شما از طریق بینایی، شنوایی یا بساواپی اطلاعات را دریافت می‌کنید، یادگیری اتفاق می‌افتد. بنابراین ممکن است شما ابتدا یک یادگیرنده دیداری، شنیداری یا بساواپی باشید. یادگیرنده‌های دیداری ترجیح می‌دهند اطلاعات را ببینند، یادگیرنده‌های شنیداری ترجیح می‌دهند اطلاعات را بشنوند و یادگیرنده‌های بساواپی ترجیح می‌دهند با دست تجربه کنند. شما به عنوان یادگیرنده، جزو هر کدام از دسته‌های فوق باشید می‌توانید با انتخاب سبک یا سبک‌هایی که برای یادگیری ترجیح می‌دهید، راه‌هایی را برای تقویت فعالیت‌های کلاسی و مطالعه خود تعیین کنید. معمولا سبک‌های یادگیری شامل موارد ذیل می‌باشد:

یادگیرنده‌های دیداری

یادگیرنده‌های دیداری به خواندن درس‌ها خیلی بیشتر از افرادی که از طریق شنیداری یا بساواپی یاد می‌گیرند، علاقه‌مند هستند و تقریباً همه مواد آموزشی موافق کار و نظر آنهاست. اگر شما جزو یادگیرنده‌های دیداری هستید، از آنجا که یادداشت‌هایی که در کلاس می‌نویسید یادگیری شما را از لحاظ دیداری تقویت می‌کند، باید در کلاس هر چه می‌توانید یادداشت بردارید تا پیشینه دیداری خوبی از درس داشته باشید.

یادگیرنده‌های بساواپی

افرادی که از طریق حس بساواپی بهترین یادگیری را دارند، عموماً رشته‌هایی که کارهای آزمایشگاهی دارند مانند زیست‌شناسی، دندانپزشکی یا پرستاری را ترجیح می‌دهند. این افراد باید در جستجوی راه‌هایی برای به کار بردن دست‌هایشان براساس استعداد یادگیری خود باشند. هنگام مطالعه این افراد نه‌تنها متن را علامت‌گذاری می‌کنند و زیر آن خط می‌کشند، بلکه سوال و کلید واژه جواب‌ها را نیز در کاغذ خلاصه می‌نویسند.

یادگیرنده‌های شنیداری

از آنجا که این افراد از راه گوش دادن اطلاعات را پردازش می‌کنند، در کلاس درس نسبت به دو گروه دیگر (دیداری و بساواپی) طبیعتاً خیلی راحت‌تر هستند و بازگو کردن مطالب با صدای بلند مهارتی ساده و خیلی طبیعی در یادگیری‌شان نسبت به 2 گروه دیگر است.

از دیگر نکاتی که در مهارت مطالعه مورد توجه است، این که برخی از افراد یادگیری برایشان سخت است، ازجمله دلایلی که یادگیری را برای این افراد سخت و دشوار می‌نماید شامل موارد زیر می‌باشد:

- آنها مراحل یادگیری را درک نمی‌کنند و احتمالاً از توانایی‌هایشان به درستی استفاده نمی‌کنند.

- آنها احتمالاً زمان خود را سازماندهی و تنظیم نمی‌کنند.

- انگیزه کمی برای آموختن دارند.

- آنها توسط خانواده و دوستانشان به تحصیل وادار می‌شوند.

- امید پیشرفت‌شان کم است.

- آنها آموخته‌اند که شکست بخورند.

- آنها از درک خواسته‌های معلم ناتوانند.

شناسایی دلایل طفره رفتن: تعلل و طفره رفتن، تعطیل غیرضروری کار، وظایف یا تکالیف است. اکثر افراد با وجود تلاش‌شان مدت زیادی را با تعلل زایل می‌سازند. البته پیامدهای تعلل همیشه بسیار جدی نیستند. مثلاً شما می‌توانید مرتب کردن اتاق خود را یکی دو روز به تعویق بیندازید، اما اگر تکالیفتان را قبل از زمان مقرر انجام ندهید، مشکلی بسیار جدی خواهد بود. بنابراین برای غلبه بر عادت طفره رفتن از کارهای تحصیلی لازم است که ابتدا دلایل تعلل کردنتان را تجزیه و تحلیل نمایید.

فقدان انگیزه: یکی از دلایل مهمی که بعضی از افراد دچار تعلل می‌شوند، فقدان انگیزه اساسی برای کنترل اهداف و زندگی خودشان است. فقدان انگیزه به نوبه خود می‌تواند ناشی از عدم کانون کنترل درونی باشد. برای مثال، اگر تنها به این خاطر به دانشگاه آمده باشید که والدین‌تان این‌گونه خواسته‌اند یا دوستانتان به دانشگاه رفته‌اند، نمی‌توانید مسوولیتی برای یادگیری خود به عهده بگیرید.

ترس از شکست: دومین دلیل مهم تعلل، ترس از شکست است. علت این امر عدم اطمینان به خود یا کمال‌طلبی افراد است. برای غلبه بر این تعلل باید به خاطر داشته باشید که شما یک انسان هستید و قادر به انجام تمام کارها نیستید، بلکه باید تلاش کنید تا طرحی را بدون احتیاج به بهانه‌ای مانند «اگر وقت کافی داشته باشم» به اتمام برسانید.

واهمه از شروع کردن: دلیل سوم تعلل، مشکل شروع کردن است. چنانچه خود را با فهرستی از بهانه مشغول کنید، آمادگی شروع طرح یا تکلیف خود را از دست داده و به احتمال زیاد در طبقه تعلل می‌افتید.

نکته: سبک‌های یادگیری خود را بشناسید و برای خود برنامه‌ریزی داشته باشید همچنین دلایل طفره رفتن خود از انجام تکالیف را بشناسید تا بتوانید مطالعه موثرتر و موفق‌تری داشته باشید
روبه‌رو شدن با مسائل بسیار دشوار: چهارمین دلیل تعلل در کارها، شامل اندازه و اهمیت مساله است. کلید کنترل وظیفه‌های بسیار دشوار، تقسیم آن به بخش‌های قابل کنترل است. یک تکلیف بزرگ را نمی‌توان یک باره تمام کرد، بلکه باید قسمت به قسمت انجام داد. یک دانش‌آموز تلاشگر معمولاً کارهایی را به خوبی انجام می‌دهد:

1 - درس جدید را قبل از تدریس معلم مطالعه می‌کند. به عبارت دیگر پیش مطالعه دارد.

2 - تمرکز حواس دارد و به مباحث معلم بخوبی توجه می‌کند.

3 - از گفته‌های معلم یادداشت برمی‌دارد.

4 - به محض تمام شدن کلاس، یادداشت‌هایش را مرور و تکمیل می‌کند.

5 - در کلاس جایی می‌نشیند که حداکثر استفاده را ببرد و آرامش جسمی و روحی داشته باشد.

6 - معمولاً زمانی که نیاز باشد، سوال می‌کند.

7 - درس جلسه قبل را بخوبی فرا می‌گیرد.

8 - هر جمعه دروس هفته را مرور مي‌کند.

9 - مطلبي را که ياد گرفته به منظور جا افتادن براي ديگران بازگو مي‌کند.

10 - براي هريك ساعت کلاس درس، 2 ساعت وقت مطالعه در نظر مي‌گيرد.

راهبردهاي به خاطر سپردن (تقويت حافظه)

1 - کار به خاطر سپردن را طي چند جلسه انجام دهد.

2 - مطالب را با صدای بلند و از بر بخواند.

3 - رويکرد مثبتی داشته باشید و مطالب را به خاطر بسپاريد.

4 - مطالب مورد نظر خود را در چارچوب معناداري سازماندهي کنید.

5 - خودتان را آزمون و بازآزمون کنید.

6 - مطالب را چند بار مرور کنید.

7 - مطالب را با استفاده از قلاب‌ها يا تله‌ها، واژه‌هاي راهنما و قافيه‌دار به ياد بياوريد.

8 - قبل از خوابيدن و بعد از بيدار شدن مطالعه کنید.

اصول کلي برنامه‌ريزي درسي

اصولي را که لازم است در يك برنامه‌ريزي رعايت شود، به اين شرح است:

1 - سعي کنید درس‌هايتان را در طول ترم هر روز بخوانيد، نه اين که همه درس‌ها را براي يك شب يا يك روز بگذاريد.

2 - سعي کنید تکاليف و وظائفتان را در يك دفتر يادداشت کنید تا فراموش نشوند.

3 - همه کارهايتان را زود شروع کنید. کار اين لحظه را به لحظات و زمان‌هاي ديگر محول نکنيد.

4 - خود را متعهد کنید که يك پيش مطالعه، يك مطالعه بعد از کلاس و يك مطالعه عميق براي جلسه بعد داشته باشید.

5 - هر جلسه، ليست کارهايي را که براي هفته آينده بايد انجام دهد، در برنامه بنويسيد.

همچنين در نظر داشته باشید که يك برنامه‌ريزي مناسب بايد داراي چنين شرايطي باشد:

- برنامه‌ريزي شما بايد مطابق و مناسب با اوضاع و احوال خودتان باشد.

- انعطاف‌پذير باشد.

- حتما با توجه به اولويت‌ها، برنامه‌ريزي کنید.

- براي هر درس، وقت کافي در نظر داشته باشید.

- فعاليتهاي شخصي و روزمره را در برنامه منظور کنید.

- براي وقت‌هاي مرده، فعاليت‌هايي را مشخص كنيد.

- به اجراي برنامه و مقاومت كردن در برابر عوامل نفي آن مقيد باشيد.

چه موقع مطالعه كنيد؟

خوب است كه زمان مطالعه خود را نزديك به سمينار يا كلاس درس برنامه‌ريزي كنيد. گرچه زمان‌بندي براي مطالعه بستگي به اين دارد كه درگير چه فعاليت‌هايي هستيد، لذا پيشنهاد مي‌شود كه مطالعه خود را برنامه‌ريزي كنيد، يعني:

- بعد از درس چنانچه براي مرور و انديشيدن موضوع وقت در اختيارتان قرار گرفت، ميزان درك خود را بررسي كنيد.

- قبل از كلاس‌هاي درس و سمينارها، فرصتي براي خواندن اطلاعات زمينه‌اي و پايه به دست آوريد و خود را آماده كنيد تا شركت‌كننده موثري باشيد.

- مطابق با رويحه خود ببينيد كه براي شما آسان‌تر است كه در چه زمان‌هايي از هفته يا روز درس بخوانيد.

- بيشتر افراد صبح‌ها احساس شادابي بيشتري مي‌كنند. بنابراين خوب است كه برنامه‌ريزي كنيد. فعاليت‌هاي مشكل را در آغاز هر روز انجام دهيد.

معصومه اسدي / جام‌جم