



مهارت‌های تحصیلی؛ راهی برای موفقیت

«مهارت‌های تحصیلی» را فنون و روش‌های یادگیری موثر می‌دانند. هم‌اکنون یادگیری و مطالعه هدفمند نیز مثل بسیاری از فعالیت‌ها و امور جاری نیازمند فراگیری و مهارت لازم است.

جام جم آنلاین: #171& مهارت‌های تحصیلی» را فنون و روش‌های یادگیری موثر می‌دانند. هم‌اکنون یادگیری و مطالعه هدفمند نیز مثل بسیاری از فعالیت‌ها و امور جاری نیازمند فراگیری و مهارت لازم است. همچنان که برای بهتر زیستن نیازمند کسب مهارت‌های زندگی اعم از تصمیم‌گیری، حل مساله و کنترل خشم هستیم برای بهتر و موثرتر آموختن نیز باید خود را به علوم و فنون مربوطه مجهز کنیم؛ چراکه بهترین ساعات زندگی ما صرف آموختن و یادگیری می‌شود. این مهارت‌ها شامل مهارت برنامه‌ریزی، مهارت ایجاد انگیزه، مهارت مطالعه، مهارت تمرکز حواس، مهارت یادداشت‌برداری و مهارت خلاصه‌نویسی است.

تحقیقات انجام‌شده روی افراد مختلف نشان می‌دهد بازده مطالعه در دانش‌آموزان بسیار متفاوت است. بررسی علل این تفاوت‌ها نشان داده علت اصلی این امر آن است که برخی دانش‌آموزان از فنون و مهارت‌های لازم برای مطالعه آگاهی دارند و آنها را نیز به کار می‌برند، در حالی که اغلب آنها از مهارت‌های لازم آگاهی ندارند یا اگر اطلاع دارند از آنها استفاده نمی‌کنند و به اهمیت کاربرد آن واقف نیستند. یکی از مهم‌ترین این مهارت‌ها استفاده مفید از زمان یا همان #171& برنامه‌ریزی» است. هدف از برنامه‌ریزی، تحت کنترل درآوردن زمان و استفاده مفیدتر از آن است. فرد با برنامه‌ریزی صحیح می‌تواند به میزان قابل توجهی در وقت صرفه‌جویی کند و از وقت‌های اضافه نیز برای انجام کارهای مورد علاقه خود مانند گردش با دوستان یا تماشای فیلم استفاده کند. هدف از برنامه‌ریزی هم جلوگیری از انباشتگی دروس، عقب‌ماندن از کارها، یاس و دلزدگی از کار و درس و نبود اعتماد به نفس است که وجود چنین مواردی به اضطراب و فشار بر حافظه منجر خواهد شد.

اصول مهارت برنامه‌ریزی

- برای برنامه‌ریزی تمام جوانب کار مطالعه را بسنجید و نقاط قوت و ضعف‌تان را در هر درس مشخص کنید.
- سعی کنید برنامه‌ای که تدوین می‌کنید ساده و قابل اجرا باشد. یک برنامه پیچیده و مشکل که تمام وقت شما را در طول روز به طور کامل پر کند، برای شروع کار مناسب نیست.
- خوب است در برنامه خود ساعات آزاد هم بگذارید چراکه بسیار پیش می‌آید شما در طول روز با موارد و کارهای پیش‌بینی‌نشده روبه‌رو شوید که قبلاً زمانی برای آنها در نظر نگرفته‌اید.
- در جدول برنامه‌ریزی خود زمان کافی برای خواب و استراحت بگنجانید. حتی در شلوغ‌ترین و فشرده‌ترین روزهای کاری خود نیز استراحت و خواب کافی داشته باشید.
- سعی کنید برنامه‌ریزی شما متنوع باشد. دروس مختلف را به تناوب طوری در برنامه بگنجانید که مطالب یکنواخت و مشابه به دنبال هم قرار نگیرند.
- چنانچه جهت آمادگی امتحانات برنامه‌ریزی می‌کنید، برنامه‌ریزی شما باید به گونه‌ای باشد که تا قبل از زمان امتحان همه مطالب را خوانده باشید.

فواید یک برنامه‌ریزی خوب

- یک برنامه‌ریزی خوب به ما کمک می‌کند بهتر و سریع‌تر به هدفمان برسیم.
- برنامه‌ریزی باعث افزایش تمرکز می‌شود. وقتی برنامه‌ریزی می‌کنید یعنی ذهن شلوغ خود را مرتب می‌کنید و به این ترتیب یک گام بسیار مهم در مسیر موفقیت تحصیلی خود برمی‌دارید.
- برنامه‌ریزی باعث کاهش اضطراب و فشار روانی ما می‌شود. اگر ما با برنامه پیش برویم دیگر دلیلی ندارد نگران و مضطرب باشیم.

– برنامه‌ریزی باعث تقویت اراده و قدرت تصمیم‌گیری می‌شود. با یک برنامه‌ریزی مناسب یاد می‌گیریم برای به دست آوردن هر چیزی باید اراده کرد و قدرت تصمیم‌گیری داشته باشیم.

– برنامه‌ریزی موجب خودنظم‌بخشی است. انسان منظم یعنی انسانی که برنامه داشته و برای انجام هر کاری زمان و مکان خاص را در نظر دارد.

– با برنامه‌ریزی، زمان را ذخیره می‌کنید. ما برای استفاده درست از زمان ناگزیر به برنامه‌ریزی هستیم. با برنامه‌ریزی، شما زمان را ذخیره می‌کنید و می‌توانید کارهای خود را با توجه به اولویت‌بندی انجام دهید.

مهارت ایجاد انگیزه

از مهم‌ترین موضوعات مرتبط با مهارت تحصیلی، انگیزه است. انگیزه به چرایی انجام کار دلالت دارد؛ یعنی ما هر کاری را به دلیل مشخصی انجام می‌دهیم. داشتن انگیزه برای انجام هر کاری لازم است و هیچ‌یک از فعالیت‌های ارادی انسان بدون داشتن انگیزه رخ نمی‌دهد. از جمله این فعالیت‌ها، مطالعه است که از عوامل اصلی تحقق آن داشتن انگیزه است. بنابراین انگیزه بیشتر برای مطالعه به یادگیری عمیق‌تر و پایدارتر منجر می‌شود. روان‌شناسان، انگیزه را آن چیزی می‌دانند که به آدمی انرژی می‌دهد و فعالیت‌های او را هدایت می‌کند. به رفتار انسان نیرو می‌بخشد و به آن جهت می‌دهد. هم اکنون، بیشترین مشکل دانش‌آموزان در کمبود علاقه و انگیزه برای مطالعه و یادگیری است. تجربیات برخی از آنان که با شکست همراه بوده است راه را برای موفقیت‌های بعدی سد می‌کند و آنان را از تلاش بیشتر باز می‌دارد. این در حالی است که اگر یادگیرنده چند موفقیت پی‌درپی به دست آورد، انگیزه تلاش و کسب موفقیت در او بالا خواهد رفت.

مهارت مطالعه

شرایط مطالعه، بخشی از روش‌های مطالعه است که شما را راهنمایی می‌کند برای درس خواندن چه نکاتی را باید رعایت کنید و چگونه از مطالعه خود سود بیشتری ببرید. بنابراین پیشنهاد می‌شود این شرایط را به طور دقیق به کار گیرید.

شروع درست: ابتدا برای این که مطالعه فعال و پویا داشته باشید باید تمام جوانب امر را رعایت کنید. در هر کار، آغاز درست بسیار مهم است. برنامه درسی طوری تنظیم شود که از خواندن کتاب‌ها هدفی واضح و روشن را دنبال کنید. همچنین به روش تدریجی درس بخوانید یعنی در طول سال تحصیلی درس بخوانید و خواندن درس‌ها را به شب‌های قبل از امتحان موکول نکنید.

نظم و ترتیب: رعایت نظم از شرایط مهم مطالعه به حساب می‌آید، چراکه نظم به ایجاد تمرکز حواس کمک می‌کند. همچنین وقتی نظم وجود داشته باشد، یادگیری بهتر صورت می‌گیرد. نظم این امکان را به ما می‌دهد که از زمان‌های مطالعه خود استفاده بهتری ببریم و از اتلاف وقت جلوگیری کنیم.

حفظ آرامش: وقتی گفته می‌شود با آرامش درس بخوانید و خونسرد باشید به این معنی نیست که تلاش لازم را انجام ندهید، بلکه به این معناست که هنگام مطالعه دائم نگران امتحان و آینده نباشید و استرس و دلهره به خود راه ندهید. نداشتن اعتماد به نفس، ضعف اراده، عدم تصمیم‌گیری، بی‌نظمی، حجم زیاد مطالب، تداخل چند موضوع مهم فکری، فشارهای روانی و یادآوری شکست‌های گذشته موجب ایجاد دلهره، تشویش خاطر و اضطراب می‌شود که با شناخت صحیح و برطرف کردن آنها می‌توان با آرامش کامل مطالعه کرد.

سلامت و تندرستی: سلامت جسمی و روانی در یادگیری تاثیر بسزایی دارد. برای این که از نظر ذهنی در شرایط مطلوب قرار بگیرید، باید تمام اعضای بدن‌تان از سلامت کامل برخوردار باشند تا مغزتان کارایی لازم را داشته باشد و بتوانید خود را روی مطالعه و یادگیری متمرکز کنید. اگر طالب موفقیت هستید فقط به فکر درس خواندن نباشید، به سلامت جسمی و ذهنی، استراحت، تفریح، خواب، ورزش و تغذیه خود نیز توجه کنید.

درک مطلب: یادگیری زمانی به شکل صحیح انجام می‌شود که هنگام خواندن به معنای مطالب توجه کنیم. سعی کنید هنگام مطالعه مطالب را به خوبی درک کنید تا آنها را به خاطر بسپارید. برای موفقیت در تحصیل باید مطلب را بفهمید، نه آن که آن را حفظ کنید. مطالبی که به خوبی درک می‌شود، بهتر در حافظه ثبت و بایگانی می‌گردد.

مهارت تمرکز حواس

تمرکز حواس به معنای تفکر کامل و صددرصد در مورد يك موضوع نیست، چراکه بعید به نظر می‌رسد بتوانیم حتی برای پنج ثانیه به طور کامل و مداوم فقط نسبت به يك چیز تمرکز داشته باشیم و بقیه افکارمان را به طور کامل از ذهن خود دور کنیم. بر این اساس می‌توان گفت تمرکز حواس یعنی به حداقل رساندن عوامل حواس‌پرتی.

برای این که در کلاس درس تمرکز داشته باشید به این نکات به دقت عمل کنید:

– سعی کنید در کلاس فعال باشید و با سوال کردن در مباحث کلاس، حضوری فعال داشته باشید.

– عوامل حواس‌پرتی‌تان را در کلاس شناسایی و آنها را رفع کنید.

– همیشه سعی کنید يك درس از معلم خود جلوتر باشید.

– نسبت به درس، معلم و فضای کلاس عاطفه مثبت داشته باشید.

– در کلاس درس حتما یادداشت‌برداری کنید.

– با کمرویی خود مبارزه کنید.

– گرسنگی، تشنگی و خستگی موانع تمرکز هستند. قبل از شروع کلاس، این نیازها را برطرف کنید.

برخی روش‌های افزایش تمرکز حواس و توجه هنگام مطالعه

– یکی از مهم‌ترین عوامل در تمرکز حواس، علاقه نسبت به موضوع است. وقتی ما به موضوعی علاقه داریم، خود به خود به آن توجه می‌کنیم و به راحتی آن را به حافظه می‌سپاریم.

– یکی از راه‌های ایجاد علاقه به يك موضوع، کسب اطلاعات درباره آن است. هر چه دانش ما در زمینه موضوعی بیشتر باشد، تمایل بیشتری برای آموختن آن خواهیم داشت.

– یکی دیگر از راه‌های افزایش تمرکز حواس مطالعه در ساعتی از روز است که برای فرد مناسب‌تر باشد.

– يك روش موثر برای بهبود تمرکز این است که فعالیت خود را هنگام مطالعه افزایش دهید. به جای این که مطالب را به طور یکنواخت از اول تا آخر مطالعه کنید، از راهبردهای متنوعی استفاده کنید.

– یکی از راه‌های مفید برای افزایش تمرکز هنگام مطالعه، سوال کردن است. طرح سوال در فرد علاقه و انگیزه‌ای را برای یافتن پاسخ آن ایجاد می‌کند و همین امر دامنه تمرکز را افزایش می‌دهد.

– در مواردی که يك فعالیت خسته‌کننده به نظر می‌رسد برای اتمام تکلیف مورد نظر پاداشی در نظر بگیرید. این پاداش بهتر است کوچک باشد و بتوانید در زمان استراحت به آن بپردازید؛ مثلاً خواندن يك مطلب کوتاه سرگرم‌کننده.

مهارت یادداشت‌برداری

یکی دیگر از مهارت‌های تحصیلی، یادداشت‌برداری است. افراد طی دوران تحصیل و حتی بعد از آن اطلاعات زیادی دریافت می‌کنند که به خاطر سپردن تمام آنها، امری غیرممکن است. بنابراین تقویت مهارت یادداشت‌برداری برای همه سودمند خواهد بود.

راهبردهای افزایش انگیزه تحصیلی

– اولین گام برای بهبود انگیزه تحصیلی این است که ببینید چه عواملی از جمله خواسته‌ها، علایق و نیازهایتان بر فعالیت‌های درسی و یادگیری شما تأثیر می‌گذارد.

- یادگیری مهارت‌های تحصیلی عامل بسیار موثری در افزایش انگیزه تحصیلی است. در این صورت شما با انتقاد از روش‌های مناسب در موقعیت‌های یادگیری، موفقیت بیشتری کسب خواهید کرد و همین امر انگیزه ادامه تلاش را افزایش می‌دهد.
 - شما برای کسب انرژی لازم برای رسیدن به هدف باید انگیزه‌ای قوی داشته باشید. این انرژی از انگیزه‌های نیرومند درونی تامین می‌شود؛ یعنی باید به ادامه تحصیل علاقه‌مند باشید و نسبت به یادگیری و افزایش معلومات خود احساس نیاز کنید.
 - برخورداری از روابط مناسب و احترام‌آمیز با دیگران بویژه در محیط کلاس و مدرسه، فضای نشاط‌انگیزی را ایجاد می‌کند که در این شرایط یادگیری نیز لذتبخش و آسان می‌شود.
 - با آگاهی از افکار و باورهای خود در مورد تحصیل می‌توانید باورهای نادرست و منفی را کنترل کرده و افکار و باورهای مثبت و منطقی را جایگزین آنها کنید.
 - غلبه بر مشکلات و موانع و تسلیم‌نشدن در برابر آنها به تدریج اراده و انگیزه شما را نیرومندتر می‌کند؛ پس هنگام مواجه شدن با سختی‌ها تسلیم نشوید و حداکثر تلاش خود را به کار گیرید.
 - سعی کنید با افراد مثبت‌نگر، فعال، بانشاط و درسخوان معاشرت کنید و از ارتباط با کسانی که به یادگیری علاقه‌ای ندارند و به ارزش‌های اجتماعی پاییند نیستند، دوری کنید.
 - داشتن نگرش مثبت به موضوع یادگیری و سعی در به کار بستن مطالب آموخته شده در موقعیت‌های عملی می‌تواند باعث افزایش تمایل ما به یادگیری موضوع شود.
 - همزمان با رفع نقاط ضعف، بر توانایی‌ها و قابلیت‌های خود نیز تاکید کنید. شناسایی ضعف‌ها نباید سبب شود شما تمام توانایی‌هایتان را نادیده بگیرید.
 - عوامل مختل‌کننده یادگیری را برطرف یا محدود کنید. زیاده‌روی در تماشای فیلم و تلویزیون و انجام بازی‌های رایانه‌ای از این عوامل به شمار می‌رود.
 - هدف‌هایی را انتخاب کنید که نیازمند تلاش بوده و امکان دستیابی به آنها نیز فراهم باشد. تعیین اهداف تخیلی و آرمانی بدون در نظر گرفتن واقعیت‌های موجود و امکانات، ممکن است شکست‌های پی‌درپی را به دنبال داشته باشد.
- نکاتی درباره یادداشت‌برداری
- یادداشت‌برداری هنگام مطالعه موجب کاهش حواس‌پرتی شده و در نتیجه دقت و تمرکزتان نسبت به موضوع یادگیری افزایش می‌یابد.
 - یادداشت‌برداری نوعی تکرار کردن است، بنابراین باعث بیشتر به خاطر سپردن مطالب می‌شود.
 - یادداشت‌های دانش‌آموزان از منابع درسی به علت مختصر بودنشان بهترین و مفیدترین منبع برای مرور هفتگی و شب‌های امتحان است. چراکه در يك فرصت کوتاه می‌توانند آنها را مرور کنند.
 - کسانی که به یادداشت‌برداری عادت کنند بتدریج یاد می‌گیرند با نوشتن به افکار خود نظم ببخشند و امور روزانه خود را بهتر انجام دهند.
 - یادداشت‌برداری يك شیوه موثر برای حضور فعال در موقعیت یادگیری (مطالعه یا کلاس درس) و همچنین شیوه‌ای برای اندیشیدن و تفکر در مورد موضوع است.
 - یکی از دلایل مهم یادداشت‌برداری تقویت حافظه کوتاه‌مدت است.