

باسمه تعالی

جزوه آموزشی «راهنمای مطالعه و یادگیری صحیح»

مدرسه نجمیه (س) شهرستان ازنا

تدوین: اکرم جعفری

آذر ۹۵

مقدمه

شاید به افرادی برخورد کرده باشید که می‌گویند: «همه کتابها و جزوه‌ها را می‌خوانم، اما موقع امتحان آنها را فراموش می‌کنم»، یا «من استعداد درس خواندن را ندارم، چون با اینکه همه مطالب را می‌خوانم اما همیشه نمراتم پایین است» و یا «۱۰ بار خواندم و تکرار کردم ولی باز هم یاد نگرفتم». به راستی مشکل چیست؟ آیا برای یادگیری درس واقعا باید ۱۰ بار کتاب را خواند تا یاد گرفت؟ آیا باید دروس خود را پشت سرهم مرور کرد؟ مطمئنا اگر چنین باشد، مطالعه کاری سخت و طاقت فرسا است. اما واقعیت آن است که بسیاری از اینگونه مشکلات به نداشتن یک روش صحیح برای مطالعه یا بی‌توجهی به عوامل فیزیکی و بهداشتی مطالعه باز می‌گردد. دانستن مجموعه نکات مورد نیاز برای مطالعه برای فراگیران ضروری است و می‌توان بدین وسیله آگاهی افراد را ارتقاء داد. در این مقاله، نکات موثر در یادگیری بهتر در چهار بخش روشهای مطالعه، شرایط مطالعه، اصول یادگیری و روشهای یادگیری ارائه شده است.

۱. روشهای مطالعه

یادگیری و مطالعه، رابطه‌ای تنگاتنگ و مستقیم با یکدیگر دارند، تا جایی که می‌توان این دو را لازم و ملزوم یکدیگر دانست. برای اینکه میزان یادگیری افزایش یابد باید قبل از هرچیز مطالعه ای فعال و پویا داشت. آیا تاکنون به این موضوع فکر کرده‌اید که هنگام مطالعه از چه روشی استفاده می‌کنید؟ یک روش مطالعه صحیح و اصولی می‌تواند بسیاری از مشکلات تحصیلی را از بین ببرد. بررسیهای بعمل آمده گویای آن است که افرادی که در زمینه تحصیل موفق بوده‌اند، روش صحیحی برای مطالعه داشتند. یادگیری (learning) مسئله‌ای است که در سراسر طول زندگی انسان بویژه در دوران دانش آموزی و دانشجویی اهمیت زیادی دارد. چرا که دانش آموزان و دانشجویان همیشه در معرض امتحان و آزمون قرار دارند و موفقیت در آن آرزوی بزرگشان است. عده‌ای فقط به حفظ کردن مطالب اکتفا می‌کنند، بطوری که یادگیری معنا و مفاهیم را از نظر دور می‌دارند. این امر موجب فراموش شدن مطالب بعد از مدتی می‌شود، در واقع آنچه اهمیت دارد یادگیری معنا و مفهوم است، چیزی که نمی‌توانیم و نباید از آن دور باشیم. برای آنکه مطلبی کاملا آموخته شده و با اندوخته‌های پیشین پیوند یابد، باید حتما معنا داشته باشد، در این صورت احتمال یادگیری بیشتر و احتمال فراموشی کمتر خواهد شد. بنابراین قبل از اینکه خود را محکوم کنیم به نداشتن استعداد درس خواندن، کمبود هوش، کمبود علاقه، عدم توانایی و سایر موارد، بهتر است نواقص خود را در مطالعه کردن بیابیم و به اصطلاح آنها بپردازیم. در اینصورت به لذت درس خواندن پی خواهیم برد. اولین قدم در این راستا آن است با اندکی تفکر عاداتهای نامطلوب خود را در مطالعه یافته و سپس عاداتهای مطلوب جایگزین آن گردد.

۱.۱. روش مطالعه اجمالی

هدف از خواندن اجمالی دستیابی به نکات و مطالب مهم کتاب در زمانی کوتاه است. از جمله فوائد این روش تخمین میزان اهمیت مطالب، بودجه‌بندی واقعی‌تر زمان، افزایش میزان درک و نگهداری مطالب و افزایش میزان دقت و تمرکز حواس

است. برای خواندن یک فصل با روش اجمالی نمونه‌گیریهایی زیر انجام می‌شود: توجه به عنوان فصل و ارتباط آن با فصول قبل و بعدش. مطالعه خلاصه فصل و پاراگرافهای مقدمه. توجه به عنوان‌های کوچک، جملات موضوعی، حروف کج و درشت. توجه به شکلها و نقشه‌ها و نمودارها. حال می‌توان دشواری مطالب را سنجید و با توجه به هدف مطالعه (سرگرمی، امتحان، رفع نیازهای شغلی و...) زمان مطالعه را برآورد کرد. سپس سوالاتی مرتبط با بحث را در ذهن مطرح کرده و به دنبال کشف پاسخ آنها همان کتاب باشیم. طرح سوال سبب افزایش تمرکز حواس و طولانی‌تر شدن مدت نگهداری مطالب در ذهن می‌شود.

۱,۲. روش پس ختام (sq&r)

این روش یکی از مهمترین و معروفترین روشهای به‌سازی حافظه است. در این مرحله کتاب یا مطلب بصورت یک مطالعه اجمالی و مقدماتی مطالعه شود. از جمله موارد این مرحله خواندن عنوان فصلها، خواندن سطحی فصل، توجه به تصاویر، بخشهای اصلی و فرعی و خلاصه فصلها می‌باشد. هدف در این مرحله یافتن یک دید کلی نسبت به کتاب و ارتباط دادن بخشهای مختلف کتاب با یکدیگر می‌باشد. مراحل این روش عبارتند از:

۱,۲,۱. مرحله سؤال کردن پس از مطالعه اجمالی موضوعات و نکات اصلی، به طرح سؤال در مورد آنها پردازید. این کار باعث افزایش دقت و تمرکز فکر و سرعت و سهولت یادگیری می‌گردد.

۱,۲,۲. مرحله خواندن در این مرحله به خواندن دقیق و کامل مطالب کتاب پرداخته، که هدف فهمیدن کلیات و جزئیات مطالب و نیز پاسخگویی به سؤالات مرحله قبل می‌باشد. در مرحله خواندن برای فهم بهتر مطالب می‌توان از کارهایی مثل یادداشت برداری، علامت گذاری و خلاصه نویسی بهره جست.

۱,۲,۳. مرحله تفکر در این مرحله هنگام خواندن، ساختن سؤالات، و ایجاد ارتباط بین دانسته‌های خود، درباره مطلب فکر کنید. در این مورد نیز مهمترین اصل همان بسط معنایی است. بسط معنایی ممکن است در مراحل پنجم و ششم نیز یعنی در مراحل از حفظ گفتنی و مرور کردن نقشی داشته باشد.

۱,۲,۴. 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. در اینجا باید مطالب آموخته شده را در قالب کلمات برای خود کرده، در غیر اینصورت لازم است که مجدداً به خواندن مطالبی که آموخته نشده پرداخته شود. مرحله از حفظ گفتنی در پایان هر بخش انجام می‌گیرد و وقتی بخشهای یک فصل به اتمام رسید به مرحله بعد، یعنی مرور کردن یا آزمون وارد می‌شویم.

۱,۲,۵. مرحله مرور کردن این مرحله، که مرحله آزمون نیز می‌باشد، در پایان هر فصل انجام می‌گیرد. 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 می‌تواند مقداری از اضطراب امتحان را کاهش دهد.

۳,۱. روش تند خوانی

تحقیقات علمی نشان می‌دهد که مغز می‌تواند هر بار، گروهی از کلمات یا شبه جمله‌ها را به همان خوبی تک کلمه‌ها بپذیرد. عبور کند و آهسته از روی کلمات، کار مغزی بیشتری می‌طلبد، چرا که ناگزیریم پس از تشخیص هر کلمه، معنای آن را به کلمه‌ی بعدی بیفزاییم. تندخوانی بر فن دیدزدن مبتنی است و مانع درک صحیح مطلب نخواهد بود. فرد کندخوان در ابتدای کار، به دلیل کم حوصلگی و عدم تمرکز حواس، از درک معنا باز می‌ماند. بنابراین با فراگیری روش صحیح تند خوانی می‌توان موانع یادگیری را در این روش زدود. برای تمرینهای نخستین دیدزنی، کتابی را که می‌خواهید بخوانید به طور باز روی یک میز قرار دهید. بعد، از انگشت نشان دست خود به عنوان راهنما استفاده کنید؛ این انگشت را در وسط صفحه یا وسط ستون بگذارید و آن را از بالا به پائین، از پائین به بالا، از چپ به راست و به شکل اریب از اولین کلمه صفحه به سمت آخرین کلمه صفحه حرکت دهید. سرعت حرکت انگشت در ریتمهای مختلف یک‌ثانیه‌ای، دو ثانیه‌ای، چهار ثانیه‌ای شش ثانیه‌ای، ده ثانیه‌ای و بیست ثانیه‌ای قابل تغییر است. به طور مثال شما با توجه به ریتم بیست ثانیه‌ای در این مدت، سرعت حرکت انگشت را به گونه‌ای مدیریت می‌کنید که با روش در نظر گرفته شده، همه کلمات را ببینید. تعداد کلماتی که از مقابل چشم می‌گذرد و درک مطلب ناشی از دید زدن با سرعت حرکت مرتبط است. بدیهی است هر قدر که به یادگیری و درک مطلب بیشتری نیاز داشته باشید سرعت حرکت انگشت کندتر خواهد بود. سعی کنید پس از تمرین این روش، حرکت انگشت را حذف کرده و با چشم مسیر حرکت کلمات را دنبال کنید. در نهایت شما قادر خواهید بود حداقل در مدت بیست ثانیه، ۹۰۰ کلمه را بخوانید!

لازم به تذکر است که موانع جدی تندخوانی عبارتند از: ۱. تلفظ کلمات (ذهنی یا لپی) و لب خوانی چه با صدا باشد یا بی‌صدا؛ شما با این کار، مغز خود را واداشته‌اید که مطالب را با سرعتی معادل سرعت حرف زدن جذب کند، سرعتی که در مقایسه با سرعت خواندن بی‌صدا، فوقالعاده کم است. برای رفع این مشکل می‌توان یک مداد بین لبها قرار داد یا لبها را به فشرده و زبان را محکم به سقف دهان چسباند. ۲. استفاده از راهنما مانند انگشت دست یا مداد و هر نشان دیگری، با تمرین صحیح چشم قادر است بدون کمک، به بهترین نحو حرکت خود را کنترل کند. ۳. حرکت دادن سر، در تند خوانی فقط چشم حرکت می‌کند. برای رفع این نقیصه نیز سر را ثابت کرده و فقط روبرو را نگاه کنید. حال خطوط فرضی را با حرکت چشم دنبال کنید.

۴,۱. 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 می‌تواند به روش دقیق خوانی کمک کند عبارتند از:

۱,۴,۱. تکنیک خلاصه برداری: نوشتن عبارت، مفاهیم و موضوعات کلیدی متن پرداخته، بطوری که در مرور مطالب، با نگاه کردن و خواندن خلاصه‌ها، همه مطالب خواننده شده را یادآوری کند. یک روش بسیار مطلوب این است که از خلاصه‌ها نیز دوباره خلاصه برداری شود.

۲،۴،۱. تکنیک سازماندهی مطالب: این تکنیک باعث افزایش درک و سرعت یادگیری و سهولت در بازیابی مطالب آموخته شده می‌شود. 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 می‌گیرد و بقیه مطالب حول و حوش آن می‌چرخد. نکته‌های اصلی: خطوط و اندیشه‌های اصلی و مهم هستند که در مجموع موضوع اصلی را می‌سازند و از صراحت بیشتری برخوردار است. نکات جزئی: اطلاعات جزئی‌تر هستند که بصورت مثالها، نمونه‌ها، عکس و تصویر اطلاعات واقعی مطرح می‌گردند.

۳،۴،۱. تکنیک علامت گذاری در متن: در این تکنیک علامت‌هایی را 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 سلیقه‌های افراد متفاوت می‌باشد. اما نکته مهمی که در هر نوع علامت گذاری حائز اهمیت است اینکه همانند تکنیک سازمان دهی، مطالب را در سه دسته مجزا (موضوع اصلی، نکته اصلی، موارد جزئی) قرار داده و آنها را با علامتهای مختلف نشان دهید.

۲. شرایط مطالعه

در کنار روش مطالعه عوامل محیطی نیز در میزان یادگیری تأثیر دارد. یک محیط مناسب باعث توجه و تمرکز بهتر و بیشتری می‌شود. شرایط مطالعه، مواردی هستند که با دانستن، بکارگیری و یا فراهم نمودن آنها، می‌توان مطالعه ای مفیدتر با بازدهی بالاتر داشت و در واقع این شرایط به شما می‌آموزند که قبل از شروع مطالعه چه اصولی را به کار گیرید، در حین مطالعه چه مواردی را فراهم سازید و چگونه به اهداف مطالعاتی خود برسید و با دانستن آنها می‌توانید با آگاهی بیشتری درس خواندن را آغاز کنید و مطالعه ای فعالتر داشته باشید. ذهن آدمی همچون دیگر اعضاء بدن احتیاج به مواد غذایی و مراقبت دارد. همانطور که به وضع پوشش خود دقیق هستیم باید به بهداشت و سلامت روانی حافظه و مغز دقت کنیم. هنگام کار و فعالیتهای ذهنی، برای سلامتی و جلوگیری از فرسودگی زودرس حافظه باید موارد بهداشتی زیر را رعایت کرد.

۱. داشتن هدف: قبل از شروع مطالعه باید حتماً "هدف خود را مشخص کنید هدف از مطالعه می‌تواند برای سرگرمی باشد یا در چپی کشف حقایق علمی مرتبط با تخصص باشد. تیری که بدون هدف رها شود بی نتیجه خواهد بود. وقتی که هدف خود را مشخص کردید آمادگی بیشتری برای خواندن و یادگیری خواهید داشت و داشتن هدف به شما کمک می‌کند تا در حین مطالعه دقت بیشتری داشته باشید و تمرکز حواس نیز بهبود می‌یابد، بنابراین قبل از مطالعه هر کتابی، هدف خود را به طور دقیق و واضح بیان کنید.

۲. استفاده صحیح از وقت و داشتن برنامه ریزی: یکی از عوامل اصلی موفقیت، داشتن برنامه منظم است. بنیامین فرانکلین می‌گوید: «آیا زندگی را دوست دارید؟ پس وقت را تلف نکنید زیرا زندگی از وقت تشکیل شده است» برنامه ریزی درسی، این امکان را می‌دهد که بهتر و در زمان مخصوص به خودش آن درس را بخوانید. با طرح برنامه، نظم خاصی به روند یادگیری خود می‌دهید که این نظم خاص بمکانیسم حافظه در بخاطر سپاری مطلب کمک می‌کند.

۳. حذف عوامل مزاحم فکری: مواردی هست که بخش عظیمی از وقت و فعالیت ذهنی را موضوعاتی به خود مشغول می‌دارند که هیچ رابطه با موضوع ندارند، موضوعاتی مانند: رفتار معلمان و استادان، مشکلات خانوادگی، نوع رفت و آمد، و

... برخی از موضوعاتی هستند که موقع مطالعه اگر به آنها فکر شود از کارایی مطالعه می‌کاهد. برخی حتی خیال پردازیهایشان را موقع مطالعه انجام می‌دهند؛ که به شدت فکر را آشفته کرده و تمرکز را از بین می‌برد. توصیه کلی این است که اگر نمی‌توانید ذهن خود را از افکار مختلف پاک کنید تا بر موضوع مورد مطالعه تمرکز کنید، مطالعه را کنار بگذارید و زمانی مطالعه را شروع کنید که سرحال، علاقمند و متمرکز هستید.

۴. حفظ آرامش: تا حد ممکن در هنگام مطالعه آرامش بیشتری داشته باشید چون در وضعیت آرامش، امواج آلفا که بین ۸-۱۳ هرتز است در مغز منتشر می‌شود. در این حالت انسان می‌تواند از حداکثر نیروهای مغز خویش بهره‌جوید و یادگیری و بخاطر سپاری را تسهیل بخشد. در ضمن حفظ آرامش و حالت طبیعی ارگانسیم کارکرد طبیعی مغز و اعصاب را نیز تسهیل می‌کند. آرامش ضمیر ناخود آگاه را پویا و فعال می‌کند. برعکس استرس یکی از عواملی است که موجب رکود ذهن در مرحله فکر کردن می‌شود. استرس در دو مرحله مهم باعث اختلال در عمل حافظه می‌شود: یکی در مرحله ثبت اطلاعات و دیگری در مرحله یادآوری اطلاعات. مسائلی چون مرگ یا حادثه ناگوار برای یکی از اعضای خانواده، ترس، خوشحالی بیش از حد و ازدواج می‌تواند بر کارایی حافظه تاثیر گذارد.

۵. سلامتی و تندرستی: عقل سالم در بدن سالم است. حفظ صحت جسم با پیشگیری از بیماری یا درمان بیماری‌ها محقق می‌شود. ورزش کردن در ایجاد تندرستی و نشاط بخشی موثر است.

۶. تغذیه مناسب: تغذیه صحیح (اعم از اکسیژن و غذا) نقش مهمی در سلامتی و افزایش کارایی حافظه دارد. کلسیم و منیزیم و فسفر سه عنصر اساسی و ضروری برای حافظه به شمار می‌آید. جوانه گندم، لبنیات، جگر، بادام، گردو، فندق، سبزیجات و تخم مرغ در تامین انرژی مورد نیاز مغز موثرند. پرخوری و معده سنگین فعالیت ذهنی را سست و محدود می‌کند. در فعالیتهای شدید ذهنی باید از مصرف زیاد چربی، نان و قند بپرهیزید و تا حد امکان از غذاهای دارای پروتئین مانند تخم مرغ، گوشت، جگر سیاه و ماهی استفاده کنید.

۷. دوری از مشروبات الکلی و دخانیات: مصرف مشروبات الکلی موجب ضعف حافظه می‌شود. استفاده از سیگار و دخانیات نه تنها موجب خستگی زودرس جسم و روان می‌شود بلکه عمل طبیعی سیستم عصب و حافظه را مختل کرده و اثرات دائمی دارد و با عدم استفاده از آنها می‌توانیم کارایی حافظه را بالا ببریم.

۸. خواب کافی: خواب فراگیری و حافظه را تقویت می‌کند. هنگام مطالعه نباید خسته باشید، اگر احساس خستگی می‌کنید کمی باید استراحت کنید و بعد مطالعه را شروع کنید. پس از یادگیری نیز حتماً استراحت کنید تا آموخته‌های شما مجال استحکام و پایداری در حافظه را پیدا کنند و از به وجود آمدن عامل تداخل جلوگیری شود.

۹. مکان مناسب: فضای مطالعه باید از استانداردهایی مانند گرم یا سرد نبودن، داشتن نور کافی، فاصله مناسب چشم تا صفحه کتاب، نوع و مکان نشستن (روی زمین، صندلی)، دوری از سروصدا، رنگ اتاق، دکوراسیونی که سبب حواس پرتی نشود، برخوردار باشد. اکثر دانش آموزان موقع امتحان بیشتر به طرف پایین خیره می‌شود که این عمل کارایی حافظه را در یادآوری مطالب پایین می‌آورد پس بهتر است که با چشمانی باز به گوشه بالا و چپ یا بالا و راست بنگرید. این عمل فیزیکی به نیمکره‌های مغز کمک می‌کند تا همکاری بهتری داشته باشند و امکان دستیابی شما به اطلاعات را فراهم آورند. ۱۱.

حداکثر زمانی که افراد می توانند فکر خود را بروی موضوعی متمرکز کنند بیش از ۳۰ دقیقه نیست ، یعنی باید سعی شود حدود ۳۰ دقیقه بروی یک مطلب تمرکز نمود و یا مطالعه داشت و حدود ۱۰ الی ۱۵ دقیقه استراحت نمود سپس مجدداً با همین روال شروع به مطالعه کرد.

۳. اصول موثر در یادگیری و یادسپاری

چرا برای به خاطر سپردن مطالب یک کتاب ، چند بار آن را می خوانیم و پس از مدتی مطالب را فراموش می کنیم ؟ آیا فهمیدن دلیل بریاد داشتن برای همیشه است و خلاصه نویسی به چه صورت باید انجام بگیرد؟ رعایت کدام اصل بخاطر سپردن مطلب یک کتاب را برای همیشه امکان پذیر می سازد؟ برای اینکه مطالب خوانده شده را در حافظه بلند مدت خود ضبط کرده و برای مدتهای طولانی - بدون مراجعه به اصل کتاب کل مطلب را به یاد داشته باشید و در مواقع لزوم با صرف وقت کمتر به یاد بیاورید می توان از روش خلاصه کردن و الگوهای یادآوری استفاده کرد. دانستن اصول صحیح مطالعه در بهبود وضعیت مطالعه و ماندگاری مطالب نقش مهمی دارد. در این بخش به اصل درک، یادگیری و یادسپاری اشاره می شود:

۱،۱،۳ اصل الگوهای یادآوری : عبارت از درک مطلب و متن خوانده شده و نوشتن آنها به صورت کلمات کلیدی. این کار که همان خلاصه نویسی می باشد در هنگام مطالعه سبب افزایش تمرکز حواس و مانع از خواب آلودگی می شود و قدرت به یادسپاری مطلب را بالا می برد. بنابراین خلاصه نویسی و الگوهای یاد آوری که از اصول درک و یادگیری و یاد سپاری است دارای مراحل ذیل می باشد .

الف: یادداشت برداری: در یادداشت برداری نکات بصورت اصلی و فرعی نوشته می شوند بدین صورت که موضوع اصلی و مورد بحث را نوشته و هر مطلب راجع به آن را به طور منظم بر روی شاخه های اصلی و فرعی می نویسد در اینجا از جمله نویسی پرهیز می کنید و از کلمات کلیدی استفاده می کنید . با توجه به اینکه یادداشت برداری و خواندن دو عمل مجزا می باشد و هر یک کار فیزیکی متفاوتی دارد لذا از خواندن توأم با نوشتن پرهیز کنید زیرا در کار مغز اختلال ایجاد می کند.

ب: مرحله بازنگری و تکمیل : پس از پایان مبحث خوانده شده و خلاصه نویسی الگوهای یاد آوری را بررسی، و آن را تکمیل و مرتب کرده و در مرتب کردن سعی کنید کلمات کلیدی باهم ارتباط بیشتر داشته باشد.

ج: مرحله تعریف: بعد از آن دو مرحله متن اصلی را کنار گذاشته با نگاه کردن به الگوهای یاد آوری و کمک گرفتن از اطلاعات موجود در مغز آنچه را یاد گرفته اید با صدای بلند توضیح دهید. این مرحله مغز شما را پویا و فعال خواهد کرد .

د: مرحله تکرار و مرور : مرور و یاد آوری از فراموشی مطالب جلوگیری می کنند و حفظ و یاد آوری مطالب به همین عنوان است . اگر مطالب مرور و تکرار شود از فراموشی آن مطالب جلوگیری می شود. بیش از ۹۰٪ از مطالب خوانده شده بعد از ۲۴ ساعت فراموش می شوند در حالیکه مرحله مرور مانع از فراموشی مطالب می شود . پس باید بعد از خلاصه نویسی الگوهای یاد آوری را تکرار و مرور کنید.

۲،۱،۳ اصل تداعی: برای بازسازی و یادآوری موضوعات جدید باید تداعی مناسب بین آنها بر قرار کنید، چون حافظه به صورت زنجیره ای عمل می کند پس باید هر یک از موضوعات را یکی از حلقه های زنجیر در نظر گرفت . آن وقت این

حلقه ها را با کمک سیستم های تداعی بهم پیوند داد. اما از آنجا که هر چقدر این تداعی غیر منطقی تر باشد بهتر در حافظه باقی می ماند، بنابراین باید سیستم های تداعی را به صورت مضحک مبالغه آیز رنگهای غیر واقعی در آورد تا موضوعی بهتر در حافظه باقی بماند. بنابراین تداعی بین اطلاعات کمک بزرگی در بخاطر سپاری آنها می کند.

۳,۱,۳ اصل تجسم: تداعی بین اطلاعات به تنهایی کافی نیست، بلکه باید علاوه بر تداعی، آنها را به وضوح و آشکارا در ذهن خود مجسم کنید. تجسم از اعمال نیمکره راست مغز است. بنابراین اگر در هنگام بخاطر سپاری از نیمکره راست مغز خود را نیز بهره بگیرید یعنی همزمان از دو نیمکره مغز خود استفاده کنید تداعی یادگیری و بخاطر سپاری اطلاعات چندین برابر می شود.

۴. روشهای موثر در یادگیری

۱,۴ خواندن بدون نوشتن: روش نادرست مطالعه است. مطالعه فرآیندی فعال و پویا است و برای نیل به این هدف باید از تمام حواس خود برای درک صحیح مطالب استفاده کرد. باید با چشمان خود مطالب را خواند، باید در زمان مورد نیاز مطالب را بلند بلند ادا کرد و نکات مهم را یادداشت کرد تا هم با مطالب مورد مطالعه درگیر شده و حضوری فعال و همه جانبه در یادگیری داشت و هم در هنگام مورد نیاز، خصوصا قبل از امتحان، بتوان از روی نوشته ها مرور کرد و خیلی سریع مطالب مهم را مجدداً به خاطر سپرد.

۲,۴ 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 بجای آنکه تمرکز و توجه بروی یادگیری و درک مطالب داشته باشند ذهنشان معطوف به خط کشیدن زیر نکات مهم می گردد. حداقل روش صحیح خط کشیدن زیر نکات مهم به این صورت است که ابتدا مطالب را بخوانند و مفهوم را کاملاً درک کنند و سپس زیر نکات مهم خط بکشند نه آنکه در کتاب به دنبال نکات مهم بگردند تا زیر آن را خط بکشند.

۳,۴ حاشیه نویسی: این روش نسبت بدو روش قبلی بهتر است ولی بازهم روشی کامل برای درک عمیق مطالب و خواندن کتب درسی نیست ولی می تواند برای یادگیری مطالبی که از اهمیتی چندان برخوردار نیستند مورد استفاده قرار گیرد.

۴,۴ خلاصه نویسی: در این روش شما مطالب را میخوانید و آنچه را که درک کرده اید بصورت خلاصه بروی دفتری یادداشت می کنید که این روش برای مطالعه مناسب است و از روشهای قبلی بهتر می باشد چرا که در این روش ابتدا مطالب را درک کرده سپس آنها را یادداشت می کنید اما بازهم بهترین روش برای خواندن نیست.

۵,۴ کلید برداری: کلید برداری روشی بسیار مناسب برای خواندن و نوشتن نکات مهم است. در این روش شما بعد از درک مطالب، بصورت کلیدی نکات مهم را یادداشت می کنید و در واقع کلمه کلیدی کوتاهترین، راحتترین، بهترین و پرمعنی ترین کلمه ای است که با دیدن آن، مفهوم جمله تداعی شده و به خاطر آورده می شود.

۶,۴ خلاقیت و طرح شبکه ای مغز: این روش بهترین شیوه برای یادگیری خصوصاً فراگیری مطالب درسی است. در این روش شما مطالب را میخوانید بعد از درک حقیقی آنها نکات مهم را به زبان خودتان و بصورت کلیدی یادداشت می کنید و

سپس کلمات کلیدی را بروی طرح شبکه ای مغز می نویسد (در واقع نوشته های خود را به بهترین شکل ممکن سازماندهی می کنید و نکات اصلی و فرعی را مشخص می کنید) تا در دفعات بعد به جای دوباره خوانی کتاب ، فقط به طرح شبکه ای مراجعه کرده و با دیدن کلمات کلیدی نوشته شده بروی طرح شبکه ای مغز ، آنها را خیلی سریع مرور کنید . این روش درصد موفقیت تحصیلی و بازدهی مطالعه شما را تا حدود بسیار زیادی افزایش می دهد و درس خواندن را بسیار آسان می کند.

منابع:

۱. سیف، علی اکبر. روشهای یادگیری و مطالعه (۱۳۸۶) تهران: دوران.

۲. حیدری فر، مجید. درسنامه پژوهش (۱۳۹۵). قم: نشر هاجر.

۳. به سوی پژوهش ۹ (سلسله نگاره های کوتاه و ویژه طلاب مدارس علمیه) خشت اول درآمدی بر تکنیک های تندخوانی.

۴. عربان، شجاع، «۴۰ نکته مهم برای مطالعه بهتر»، <http://zibaweb.com/motaleh.htm>