

روشهای صحیح مطالعه (۲)

یکی از تصورات نادرست شایع در موفقیت تحصیلی در دانشگاه این است که موفقیت به استعداد و هوش بستگی دارد در حالی که چگونگی مطالعه و استفاده بهینه از زمان و امکانات، شرط ضروری موفقیت می باشد. پژوهشهایی که در سطح کشور در مورد مشروط شدن دانشجویان شده نشان می دهد که از جمله علل مؤثر در مشروطی آنها شیوه و سبک مطالعه آنها می باشد. اصول اصلی مطالعه شامل مواردی است که با دانستن و بکارگیری آن می توان بازده مطالعه را بالا برد. به هر حال مطالعه مؤثر قوانین خاصی دارد که رعایت این قوانین موجب بهره وری در مطالعه و رسیدن به اهداف شخصی شما خواهد شد.

لازم به یادآوری است که در زمینه نحوه مطالعه علمی و عملی، از نویسنده حاضر بروشوری در باره همین موضوع با عنوان یادگیری خلاق در سالهای گذشته تهیه شده که خواندن آن پیش زمینه برای مطالعه مطالب کنونی شماست.

شش روش مطالعه:

یادگیری و مطالعه رابطه ای تنگاتنگ و مستقیم با یکدیگر دارند، تا جایی که می توان این دو را لازم و ملزوم یکدیگر دانست. مشکل عمده دانشجویان در یادگیری، ندانستن شیوه صحیح مطالعه است. اکثر فراگیران به روش سنتی و نادرست آنقدر تکرار می کنند تا مطلبی را بیاموزند. در حالی که شیوه صحیح مطالعه چهار مزیت عمده زیر را به دنبال دارد:

۱- زمان مطالعه را کاهش می دهد. ۲- میزان مطالعه را افزایش می دهد. ۳- مدت نگهداری مطالب در حافظه را طولانی تر می کند. ۴- بخاطر سپاری اطلاعات را آسانتر می کند. بین روشهای مطالعه سنتی و روشهای مطالعه پیشرفته تفاوتی بسیار زیاد وجود دارد که در زیر به آن پرداخته می شود :

افراد برای یادگیری مطالب مورد علاقه خود، معمولاً از یکی از شش روش زیر استفاده می کنند.

خلاقیت و طرح شبکه ای مغز

↑

کلید برداری

↑

حاشیه نویسی

↑

خط کشیدن زیر نکات مهم

↑

خواندن بدون نوشتن

۱- خواندن بدون نوشتن :

خواندن بدون یادداشت برداری، روش نادرست مطالعه است زیرا برای دو باره خوانی باید کل کتاب را مجدداً بخوانید که این روش هم زمانی بیشتر می طلبد و هم انسجام و پیوستگی لازم بین نکات اصلی و مهم ایجاد نخواهد کرد.

۲- خط کشیدن زیر نکات مهم است :

این روش هر چند نسبت به روش قبلی بهتر اما روش کامل و صحیح برای مطالعه نیست. چرا که در این روش افراد بجای آنکه توجه و تمرکزشان به یادگیری و درک مطالب باشد ذهنشان به خط کشیدن زیر نکات مهم معطوف است. اما روش صحیح آنست که ابتدا مطالب را بخوانید مفهوم آنها را کاملاً درک کنید سپس زیر نکات مهم به ترتیب اولویت خط بکشید و در ضمن فراموش نکنید که حتماً نکات اصلی و مهم را از نکات فرعی و کم اهمیت مشخص کرده و علامت گذاری نمائید.

۳- حاشیه نویسی :

در این روش بعد از خواندن مطالب نکات مورد نیاز را در حاشیه کتاب بلژنویسی کنید تا دفعات بعد سریعاً به آن مراجعه کرده و بتوانید در زمانی کوتاه آن را مرور نمائید. لازم به ذکر است که این روش نمی تواند برای درک عمیق مطالب و خواندن کتب درسی ، روش چندان مناسبی باشد.

۴- خلاصه نویسی :

در خلاصه نویسی شما مطالب را می خوانید و آنچه را که درک کرده اید بصورت خلاصه در دفتری یادداشت می کنید این روش تا حدی برای مطالعه مناسب و از روشهای قبلی بهتر است چرا که برای خلاصه نویسی باید ابتدا مطالب را درک و سپس آنها را یادداشت کنید. با این حال بهترین روش مطالعه نیست .

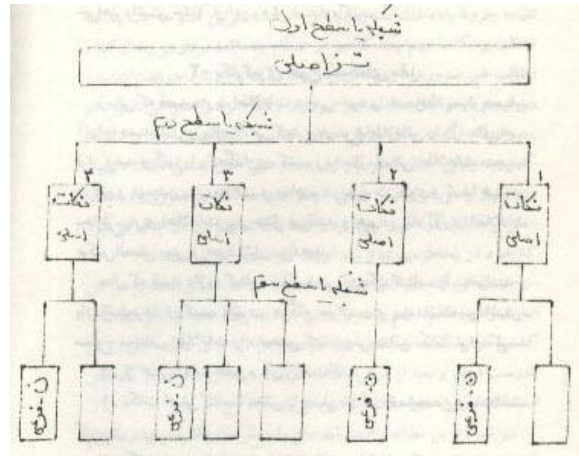
۵- کلید برداری :

روشی بسیار مناسب برای خواندن و نوشتن نکات مهم است . چرا که در این روش، شما بعد از درک مطالب، بصورت کلیدی نکات مهم را یادداشت می کنید. در واقع کلمه کلیدی کوتاه ترین ، بهترین و پرمعنی ترین کلمه ای است که می تواند عین جمله نباشد (استنباط خود شما از مطلب و خلاقیت شما کلمه کلیدی را می سازد). بدینسان باید با دیدن کلمه کلیدی ، مفهوم جمله تداعی شده و به خاطر می آید. این روش امکانی را به شما می دهد که بیشترین بهره را از مطالعه خود ببرید و در دفعات بعد، خیلی سریع با خواندن کلمات کلیدی، آنچه را که قبلاً خوانده اید یک بار دیگر در ذهن خود مرور کنید. برای یادداشت برداری اطلاعات بصورت کلیدی، اول باید آنچه را که می خوانید به خوبی درک کنید و سپس استنباط خود را به صورت کلیدی یادداشت کنید. در هنگام مطالعه یک کتاب و یادداشت برداری، به همه کلمات آن کتاب نیاز ندارید، چرا که مطالب آن کتاب بر روی تعدادی از کلمات کلیدی و راهنما بنا شده است. مثلاً ممکن است در یک صفحه ۳۰۰ کلمه ای فقط ۱۰، ۲۰، ۳۰ کلمه مهم و کلیدی وجود داشته باشن که شما باید فقط این کلمات را یادداشت کنید. یک کلمه کلیدی باید بتواند مثلاً ۱۰۰، ۲۰۰ و یا تعدادی بیشتر از کلمات را مثل قلاب پشت سر خود بکشد.

۶- خلاقیت و طرح شبکه ای مغز :

این روش ، بهترین شیوه برای یادگیری مطالب درسی است . در این روش، شما مطالب را می خوانید بعد از درک حقیقی آنها، نکات مهم را به زبان خودتان بصورت کلیدی یادداشت می کنید و سپس کلمات کلیدی را بر روی طرح شبکه ای مغز می نویسید (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 بعدی به جای دو باره خوانی کتاب ، فقط به طرح شبکه ای مراجعه کرده و با دیدن کلمات کلیدی نوشته شده بر روی طرح شبکه ای مغز ، آنها را خیلی سریع مرور کنید. طرح شبکه ای مغز، درصد موفقیت شما را تا حدود بسیار زیاد افزایش داده و درس خواندن را بسیار آسان می کند. طرح شبکه ای این امکان را به شما می دهد که تمامی نکات مهم را طبق اصولی خاص و به صورت زنجیره ای (ارتباط بین نکات اصلی و فرعی) بخاطر بسپارید تا در موقع لزوم خیلی سریع و بطور کامل به یاد آورید. برای سازماندهی و دسته بندی اطلاعات در طرح شبکه ای مغز به سه سطح از اطلاعات نیاز است که در هر مطالعه ای آنها مشخص می شود.

۱-تذ اصلی ۲-نکات اصلی ۳-نکات فرعی و یا جزئی مثل شکل زیر



همانطور که در شکل نشان داده می شود تز اصلی یا موضوع اصلی درس در مرکز یادداشت می شود . تزاصلی، یک اندیشه کلی است که تمامی مطالب و نکات کتاب یا فصلی از آن را در بر می گیرد که باید در یک جمله کوتاه آن را ثبت کنید.

نکات اصلی همان جملات موضوعی هستند که مفهوم کلی یک پاراگراف را یکجا خلاصه می کنند و این نکات مهمترین نکاتی اند که یادگیری آنها کاملاً ضروری است.

نکات فرعی یا جزئی همان نکات کم اهمیت اند که باید آنها را در سطح سوم نوشت.

سیستم بخاطر سپاری و بیادآوری اطلاعات توسط حافظه ، خطی نبوده بلکه بصورت زنجیره ای و شبکه ای است . خطی بودن یادداشت برداری موجب سردرگمی ، تداخل اطلاعات و مشخص نبودن سطوح مختلف یادگیری می شود . اگر اطلاعات خود را شبکه بندی کنید و به آنها سازمان بدهید حافظه هم در بخاطر سپاری و هم در بیادآوری اطلاعات سریعتر عمل می کند.

در صورت استفاده از « طرح شبکه ای مغز » :

-از آنجا که هنگام درس خواندن باید تمامی نکات مهم را بنویسید، تمرکز حواس و دقت شما افزایش می یابد.

-از آنجا که باید نکات مهم را بصورت کلیدی بنویسید و برای نوشتن آن باید مفهوم مطالب را کاملاً متوجه باشید ، لذا دیگر نمی توانید جمله را حفظ کنید. بنابراین فهم مطالب و بخاطر سپاری آن آسانتر و نگهداری آن در حافظه طولانی تر و بیادآوری آن بسیار راحتتر خواهد بود.

- از آنجا که فقط نکات مهم را یادداشت می کنید ، در وقت صرفه جویی کرده و در زمانی کوتاهتر قادر خواهید بود نکات مورد نیاز را دوباره مرور کنید.

منابع:

- ۱- فنون برتر مطالعه ، مولفان بیژن علیپور ۲- آسانترین راه یادگیری ، مولفان بیژن علیپور
- ۳- روشهای یادگیری و مطالعه دکتر علی اکبر سیف