

مطالعه و یادگیری بهتر

سیده فرحناز قاضی زاده^۱

اشاره

امروزه دانش روان‌شناسی با همه‌ی جوانب زندگی بشر در ارتباط است. یکی از شاخه‌های مهم این علم، روان‌شناسی یادگیری است. در واقع میزان پیشرفت و موفقیت هر فرد در زندگی به میزان و چگونگی استعداد و توانایی یادگیری او بستگی دارد. بخشی از یادگیری‌های ما مربوط به خواندن و مطالعه کردن است. یادگیری و مطالعه، رابطه‌ای تنگاتنگ و مستقیم با یکدیگر دارند، تا جایی که می‌توان این دو را لازم و ملزوم یکدیگر دانست. یکی از عوامل مهم و مؤثر بر یادگیری، شیوه‌ها و روش‌های مطالعه کردن است. استفاده از روش‌های صحیح مطالعه، علاوه بر سهولت مطالعه، کارایی حافظه را بهتر و میزان یادگیری را افزایش می‌دهد.

شرایط مطلوب برای مطالعه

موارد زیادی وجود دارند که رعایت آن‌ها می‌تواند بر میزان بالا رفتن نسبی سطح یادگیری از راه مطالعه‌ی مؤثر باشد. به کارگیری شرایط مطالعه؛ یعنی بهره‌وری بیش‌تر از مطالعه. شرایط مطالعه، مواردی هستند که با دانستن، به کارگیری یا فراهم کردن آن‌ها، می‌توان مطالعه‌ای مفیدتر با بازدهی بالاتر داشت و در واقع این شرایط به ما می‌آموزند که قبل از شروع مطالعه چه اصولی را به کار بگیریم، در حین مطالعه چه مواردی را فراهم بسازیم و چگونه به اهداف مطالعاتی خود برسیم. با دانستن آن‌ها می‌توان با آگاهی بیش‌تری مطالعه را آغاز کرد و مطالعه‌ای فعال‌تر داشت. برای رسیدن به یک مطالعه‌ی موفق باید شرایط مطلوب را فراهم کرد. این شرایط به محیط مطالعه و وضعیت شخصی یادگیرنده مربوط می‌شود.

قبل از مطالعه باید هدف از مطالعه را مشخص کرد؛ زیرا هدف داشتن در مطالعه ایجاد انگیزه می‌کند. انگیزه نیز مانند محرکی است که می‌تواند به فرایند مطالعه تداوم بخشد و مدت آن را طولانی کند و از میزان خستگی و باری به هر جهت بودن مطالعه نیز بکاهد. عامل دیگر در مطالعه، تنظیم برنامه‌ای کلی و مناسب است. هر شخص باید با توجه به شرایط روحی، جسمی، محیطی،

زمانی، علاقه، هدف، نقاط ضعف و قوت خویش برای خود برنامه‌ریزی کند و نظم خاصی در اجرای برنامه داشته باشد. بعد از تعیین یک برنامه‌ریزی کلی، نیاز به یک مکان مناسب برای مطالعه است. مکان مطالعه باید با موضوع مورد مطالعه هماهنگی و سنخیت داشته باشد. در مکان مطالعه، باید راهی برای خیره شدن به دوردست وجود داشته باشد؛ زیرا توقف در مطالعه و چشم دوختن به بی‌نهایت، در افزایش کارایی مطالعه بسیار سودمند است. مکان مطالعه باید دارای تهویه‌ی مناسب، هوای نه سرد و نه گرم و نور کافی باشد. دراز کشیدن و قدم زدن وضعیت مناسبی برای مطالعه نیستند. بهترین وضعیت مطالعه، نشستن در پشت میز مطالعه است. محل ساکت و خلوت باعث افزایش توانایی افراد در یادگیری می‌شود. زمان مطالعه نیز از موارد مهم مطالعه است. برای مطالعه باید زمان خاص و مشخصی را در نظر بگیریم، زیرا هرچه منظم‌تر مطالعه کنیم، زودتر به مطالعه عادت می‌کنیم. بهترین زمان درس خواندن صبح زود بعد از خواب و آخر شب قبل از خواب است. صبح زود برای این که ذهن هنوز از مطالب و افکار گوناگون پر نشده و آخر شب برای این که بعد از مطالعه، افکار دیگری جای آن را نمی‌گیرد. یادگیری در صبح زود و ساعات اولیه‌ی روز بهتر از ساعات‌های

قبل از مطالعه باید هدف از مطالعه را مشخص کرد؛ زیرا هدف داشتن در مطالعه ایجاد انگیزه می‌کند. عامل دیگر در مطالعه، تنظیم برنامه‌ای کلی و مناسب است

جسمی و روانی در یادگیری تأثیر به‌سزایی دارند. از خدا مدد خواستن و با وضو بودن از جمله امور معنوی است که موجب شادابی جسم و روح و در نتیجه، تمرکز حواس در هنگام مطالعه می‌شود. کسانی که در تنها مطالعه کردن تمرکز حواس کم‌تری دارند، خیال‌پردازی می‌کنند و زود خسته می‌شوند بهتر است گروهی مطالعه کنند. این نوع مطالعه مبتنی بر تشریک مساعی براساس هم‌یاری است.

درباره‌ی اثر موسیقی بر مطالعه و یادگیری آرای گوناگون وجود دارد؛ اما بیش‌تر معتقدند که هنگام مطالعه، موسیقی بدون کلام و ملایم که خاطره‌ای را تداعی نکند، سودمند است.

پیش از مطالعه باید از صرف غذاهای چرب و سنگین خودداری کنیم و چند ساعت پس از صرف غذا مطالعه کنیم؛ چون پس از صرف غذای سنگین بیش‌تر جریان خون متوجه‌ی دستگاه گوارش می‌شود تا به هضم و جذب غذا کمک کند، لذا خون‌رسانی به مغز کاهش می‌یابد و از قدرت تفکر و تمرکز می‌کاهد.

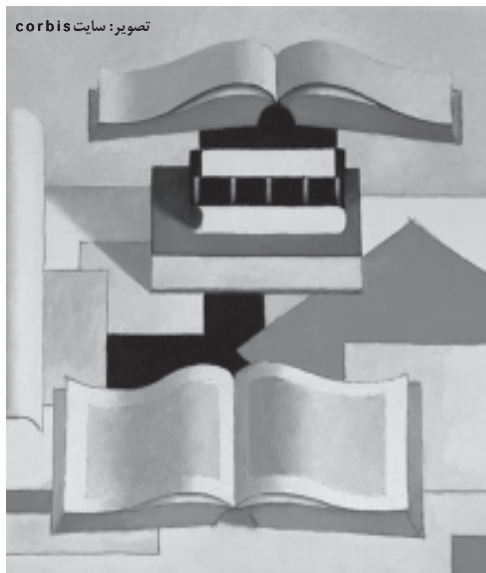
نکاتی برای بهبود مطالعه

۱. مختصر و در دفعات زیاد مطالعه کنید

در رابطه با مطالعه، این موضوع اثبات شده است که دوره‌های کوتاه و به تعداد زیاد مؤثرتر از دوره‌ی طولانی است. این راهکار یادگیری توزیع شده، در حد بالایی کاراست چون در راستای روش کار مطلوب مغز است. مغز برای سنتز پروتئین نیازمند بازیافت و استراحت است. در دوره‌های استراحت، مغز تلاش‌های شما را همانندسازی می‌کند. این موارد را بسیاری از معلمان نمی‌دانند. مطالعه برای ساعات طولانی نه تنها خسته‌کننده بلکه فرسوده‌کننده، استرس‌زا و گیج‌کننده نیز است. در این صورت نمی‌توان یاد گرفت.

۲. برای وضعیت عاطفی خود ارزش قائل شوید

اگر خسته، عصبانی، گیج و منگ هستید یا عجله دارید، مطالعه نکنید. وقتی مغزها باشد مثل اسفنج است و به‌طور طبیعی اطلاعات را بدون تلاش خاصی



انتهایی شب است. مطالعه بلافاصله پس از خواب شبانه‌گاهی نمی‌تواند بازدهی مطلوب داشته باشد؛ زیرا ترشح سوماتوتروپین^۲ که اثرات آن تا دقایقی پس از بیداری وجود دارد، در یادگیری اختلال ایجاد می‌کند. بر این مبنا ضروری است حتی الامکان از مطالعه در نیمه‌ی شبان یا سحرگاهان، به ویژه افرادی که در مرحله‌ی رشد قرار دارند، خودداری کرد تا نه تنها از بروز وقفه در رشد بلکه از بروز اختلال در یادگیری جلوگیری کرد. ترشحات این هورمون از نیمه‌ی شب آغاز و تا بامداد ادامه می‌یابد. بنابراین باید به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پس از بیداری، مطالعه را شروع کرد.

در زمان مطالعه باید انرژی کافی و تمایل برای انجام مطالعه وجود داشته باشد. هم‌چنین پس از استراحت و رفع خستگی مطالعه انجام شود. برای مطالعه باید مغز کاملاً آماده و سر حال باشد تا در به خاطر سپردن مطالب مشکلی نباشد. برای رفع خستگی می‌توان از روش‌های گوناگون استفاده کرد. یکی از روش‌های مناسب برای رفع خستگی، تنفس عمیق است. هم‌چنین یک خواب سبک و کوتاه در هنگام خستگی در برطرف کردن آن بسیار مناسب است. خواب، یادگیری و حافظه را تقویت می‌کند یک خواب ۸-۶ ساعته معمولاً کافی است.

باید به تندرستی اهمیت داده شود؛ زیرا سلامت

در زمان مطالعه باید انرژی کافی و تمایل برای انجام مطالعه وجود داشته باشد. هم چنین پس از استراحت و رفع خستگی مطالعه انجام شود

جذب می کند. در صورتی که فشار روانی دارید، مغزتان از ورود اطلاعات جلوگیری می کند. وقتی مغز شما مشغول کار دیگری است فشار برای مطالعه، اتلاف زمان خواهد بود.

۳. همان روز مرور کنید

زمانی که موارد جدیدی را یاد می گیرید، سعی کنید همان روز مرور را انجام دهید. اگر چند روز بعد مرور کنید مطالب برایتان خیلی کم تر آشنا خواهند بود. به هر حال، یک مرور سریع در همان روز اطلاعات را به مغز شما می رساند طوری که در مطالعه ی بعدی به راحتی آن را باز می شناسید و به نظر شما آسان خواهد بود.

برای بالاترین حد موفقیت، در هر زمانی که مطالعه می کنید آن ها را تکرار کنید.

۴. برای کم نور شدن و محو مغزی (فراموشی) احترام قائل شوید

برای مغز این موضوع طبیعی است که برخی چیزها را فراموش کند. این به معنای خنگ بودن شما نیست. به جای این فکر، باید برای آن احترام قائل شوید و با آن مدارا کنید. به مغز خود به عنوان لایه های ذخیره ی دانش نگاه کنید. وقتی اطلاعات بیش تری را در لایه ی بالایی قرار می دهید، سطوح پایین تر قدیمی تر می شوند و به محض فراخوانی شما کم تر قابل دسترس می شوند. این جا، نکته ی مهم مرور مطالب است. مرور مطالب مشکل محو مغزی (فراموشی) را حل خواهد کرد. اغلب یک مرور سریع کافی است. البته برخی اوقات، مطالعه ی کامل مطالب قبلی مورد نیاز است. به هر حال، محو مغزی کاملاً طبیعی است.

۵. یک روالی برای مطالعه در نظر بگیرید

عموماً، در صورتی که زمان های خاصی از روز را برای مطالعه خویش برنامه ریزی می کنید، روالی ایجاد کرده اید و عملکرد بیش تری پیدا خواهید کرد. روش مؤثر این است که زمان مطالعه خود را در سررسید یادداشت کنید؛ مثلاً چهارشنبه ۳۰/۳- بعد از ظهر - مطالعه.

۶. از ناامیدی بر حذر باشید

به طور کنایه داری می توان گفت، هر قدر سیستم عصبی شخص فزتر و سریع تر باشد، یادگیری اش سریع تر خواهد بود. این سیستم عصبی تند نیز در انتقاد از خود عجله می کند. بنابراین آن ها افرادی هستند که همواره این فکر را می کنند که به اندازه ی کافی تند نیستند. در مقابل تیپ B وجود دارد که آهسته یاد می گیرند و خودپذیرشی بالاتری نیز دارند و در نهایت مطالب را در دوره ی کوتاه تری یاد می گیرند. دلیل این است که این گونه افراد انرژی خود را با انسداد، اضطراب و این فکر که به اندازه ی کافی خوب نیستند، تلف نمی کنند. آن ها بدون دغدغه و به آهستگی (بدون انسداد) به جلو قدم برمی دارند.

۷. یادداشت برداری کنید

یادداشت برداری مطالب در هنگام مطالعه، باعث مطالعه ی فعال و پویا می شود. در چنین صورتی است که نیاز سریع به مطالب مطالعه شده در اندک فرصتی در دسترس مان قرار خواهد گرفت و نیازی به مطالعه ی دوباره ی آن نیست. یادداشت برداری، بخشی مهم و حساس از مطالعه است که باید به آن توجهی خاص داشت؛ چون موفقیت را تا حدودی تضمین خواهد کرد و مدت زمان لازم را برای یادگیری کاهش خواهد داد. خواندن بدون یادداشت برداری یک دلیل مهم فراموشی است. قبل از یادداشت برداری، باید کتاب را در کل آن خواند این امر سبب می شود که یادگیرنده، طرح کلی موضوع و نحوه ی بیان مطالب را دریابد در این مرحله یادگیرنده نباید بخش های دشوار را فرا گیرد حتی بعضی از کتاب ها به طور کلی به دوبار خواندن نیاز دارند. مرحله ی بعد یادداشت برداری و خلاصه نویسی است.

خصوصیات یک یادداشت برداری پیش رفته

الف) استفاده از کلمات کلیدی

برای یادداشت برداری کلیدی، اول باید آنچه را می خوانیم به خوبی درک و سپس استنباط خود را به صورت کلیدی یادداشت کنیم.



دفتر انتشارات کمک آموزشی

آشنایی با مجله های رشد

مجله های رشد توسط دفتر انتشارات کمک آموزشی سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی وابسته به وزارت آموزش و پرورش تهیه و منتشر می شوند:

مجلات دانش آموزی (به صورت ماهنامه و ۸ شماره در هر سال تحصیلی منتشر می شوند)

- ♦ **رشد کودک** (برای دانش آموزان آمادگی و پایه ی اول دوره ی ابتدایی)
- ♦ **رشد نوآموز** (برای دانش آموزان پایه های دوم و سوم دوره ی ابتدایی)
- ♦ **رشد دانش آموز** (برای دانش آموزان پایه های چهارم و پنجم دوره ی ابتدایی)
- ♦ **رشد نوجوان** (برای دانش آموزان دوره ی راهنمایی تحصیلی).
- ♦ **رشد جوان** (برای دانش آموزان دوره ی متوسطه).

مجلات عمومی (به صورت ماهنامه و ۸ شماره در هر سال تحصیلی منتشر می شوند)

- ♦ **رشد آموزش ابتدایی**، **رشد آموزش راهنمایی تحصیلی**، **رشد تکنولوژی آموزشی**، **رشد مدرسه فردا**، **رشد مدیریت مدرسه** **رشد معلم**

مجلات تخصصی (به صورت فصلنامه و ۴ شماره در سال منتشر می شوند)

- ♦ **رشد برهان راهنمایی** (مجله ریاضی برای دانش آموزان دوره ی راهنمایی تحصیلی)، **رشد برهان متوسطه** (مجله ریاضی برای دانش آموزان دوره ی متوسطه)، **رشد آموزش قرآن**، **رشد آموزش معارف اسلامی**، **رشد آموزش زبان و ادب فارسی**، **رشد آموزش هنر**، **رشد مشاور مدرسه**، **رشد آموزش تربیت بدنی**، **رشد آموزش علوم اجتماعی**، **رشد آموزش تاریخ**، **رشد آموزش جغرافیا**، **رشد آموزش زبان**، **رشد آموزش ریاضی**، **رشد آموزش فیزیک**، **رشد آموزش شیمی**، **رشد آموزش زیست شناسی**، **رشد آموزش زمین شناسی**، **رشد آموزش فنی و حرفه ای**

مجلات رشد عمومی و تخصصی برای آموزگاران، معلمان، مدیران و کادر اجرایی مدارس، دانشجویان مراکز تربیت معلم و رشته های دبیری دانشگاه ها و کارشناسان تعلیم و تربیت تهیه و منتشر می شوند.

- ♦ نشانی: تهران، خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش - پلاک ۲۶۸ - دفتر انتشارات کمک آموزشی
- ♦ تلفن و نمابر ۸۸۸۳۹۱۸۶

ب) به کارگیری طرح شبکه ای مغز هنگامی که قصد مطالعه داریم و می خواهیم آن مطالب در حافظه ی ما باقی بماند، باید آن ها را دسته بندی و سازمان دهی کنیم تا هر نوع اطلاعات در جای خود قرار گیرد و آن ها را کدگذاری کنیم.

پ) استفاده از روش تقطیع می توان اطلاعات را قطعه قطعه کرد، سپس با قطعه ای از یک جمله یا تعدادی از کلمات، کلمه ای کوتاه تر و ساده تری ساخت تا حافظه دچار بار اضافی نشود.

ت) استفاده از شکل و رنگ، عوامل تداعی تصویری در یادداشت برداری هستند هم چنین می توان از اشکال هندسی گوناگون نیز استفاده کرد. بهترین طرح شبکه ای مغز طرح شبکه ای تصویری است.

چ) کدگذاری اطلاعات با شماره کدگذاری با شماره برای اطلاعات، باعث می شود تا در نگاه اول به طرح شبکه ای سریع پی ببریم، و متوجه ی این نکته ی مهم شویم که این طرح شامل چند نکته ی اصلی و چند نکته ی فرعی است.

زیرنویس
۱. دبیر شهرستان بابلسر.
۲. Somatotropin یا somatotropin هورمون رشد است.

منابع و ماخذ

۱. سیدمحمدی، یحیی. روان شناسی یادگیری، تهران: نشر روان، ۱۳۸۵.
۲. ای اور، فرد. روش های نوین مطالعه. ترجمه ی منصور حکیم جوادی، تهران: انتشارات کیانوش، ۱۳۷۷.
۳. میس، سی ای. روان شناسی مطالعه، ترجمه ی امیر فرهمندپور، تهران: مرکز نشر دانشگاهی، ۱۳۶۸.
۴. وبسایت های Garmsarnewz.com، pezeshk.us و شبکه ی رشد.
5. www.memory.learninginfo.org, "COMPULBLOX, Study Skills, Study Techniques & Study Methods".
6. www.soundfeelings.com, "Study Methods, Study Tips & Study Skills, 11 Tips Improve Studying Results".