

مطالعه موثر و مفید (۱)

می‌پذیرد. وقتی شخصی با زمینه قبلی وسیعی مطالعه می‌کند، زمانی فرامی‌رسد که می‌تواند مطلب را حتی قبل از وقوع آگاهی ارادی بخواند. سرعت مطالعه یک دانشجوی سال اول رشته حقوق ممکن است هفتاد تا دویست کلمه در دقیقه باشد، در صورتی که یک وکیل کارآموده می‌تواند همان مطلب را خیلی سریع تر بخواند. دلیل این امر داشتن زمینه و اطلاعات قبلی است؛ بنابراین دومین عادت که منجر به افزایش درک مطلب می‌شود، این است که درباره آن درس، زمینه و اطلاعات قبلی لازم را به دست آورید. دو روش عالی برای رسیدن به این هدف عبارتند از: گوش دادن به کنفرانس‌ها، سخنرانی‌ها و مطالعه سایر مطالب ساده‌تر درباره آن درس.

۲- درک بیشتر با فهمیدن مفاهیم

خواندن یک فرآیند جدی و فعال است نه یک فرآیند انفعالی و بی‌تفاوت. ایده‌ها و مفاهیم را پیش‌بینی کنید و باهدف بخوانید. برای پاسخ دادن به سؤالات خود، این کار را با جستجوی فعالانه اطلاعات مورد نظر انجام دهید. قبل از خواندن، سؤالاتی در ذهن خود طرح کنید و نه بعد از آن. اگر خواندن یک کتاب را با سؤالاتی در ذهنتان شروع کنید، مطالعه خود را با گرفتن پاسخ‌ها تکمیل خواهید کرد. در مورد نکات مهم، نخست فکر کنید و سپس بخوانید تا آن‌ها را بفهمید. اعتمادبه‌نفس داشته باشید که آنچه را می‌خواهید بفهمید، می‌توانید و حتماً خواهید فهمید. حین خواندن، درگیر بحث با نویسنده نشوید. تجزیه و تحلیل منتقدانه را به بعد موکول کنید تا باعث کنندی خود نشوید، حواس خود را پرت نکنید و رشته مطلب را از دست ندهید. با مداد در حاشیه قسمت‌هایی که مایلید به آن‌ها برگردید، علامت تیک بگذارید.

۳- فهمیدن، نه حفظ کردن

برای این که اطلاعات در ذهن شما یک جریان مداوم، روان و سلیس داشته باشند، برای حفظ داده‌ها متوقف نشوید. این کار را به بعد، در زمانی که یادداشت‌هایتان را برای یادگیری مطالعه می‌کنید، موکول نمایید. همیشه باید با حداکثر سرعتی که می‌توانید نکات و ایده‌ها را درک کنید، بخوانید.

نگارش: الهه مهرمنش - دکتری روانشناسی سلامت

هرچند مطالعه کردن برای موفقیت در مدرسه و دانشگاه بسیار مهم است، خیلی از دانش‌آموزان علاقه‌ای به این کار ندارند. آن‌هایی که به خواندن و مطالعه علاقمند هستند، معمولاً این کار را خوب انجام می‌دهند. از این موضوع می‌توان نتیجه گرفت که مردم معمولاً دوست دارند کارهایی را که خوب بلدند، انجام دهند. هدف این مقاله کمک به بهبودی مطالعه شماست تا اگر هنوز بعضی درس‌هایتان را دوست ندارید، حداقل بتوانید با مشکلات کمتری آن‌ها را یاد بگیرید.

در این مقاله به مواردی چون افزایش و بهبود تمرکز حواس، درک مطلب، ایجاد روحیه مثبت برای یادگیری، فرآیندهای یادگیری مداخله‌ای و سازمان‌دهی مطالب درسی در ذهن می‌پردازیم.

۱- افزایش و بهبود تمرکز حواس

افرادی که در هنگام مطالعه حد اعلا تمرکز حواس را دارند، معمولاً سریع می‌خوانند. هرچه آهسته‌تر بخوانید، احتمال اینکه ذهنتان به خیال‌پردازی بپردازد و تمرکز حواستان را از دست بدهید، بیشتر است. این امر به نوبه خود باعث عدم درک مطلب می‌شود. درک مطلب یک فرآیند و یک عادت است نه یک معما، در واقع درک مطلب یک فرآیند دو مرحله‌ای است:

۱- فهمیدن و سازمان دادن به اطلاعات

۲- برقراری ارتباط بین اطلاعات مزبور و اطلاعات قبلی خود

میزان درک شما از مطلبی که می‌خوانید به چند عامل بستگی دارد. این عوامل عبارتند از:

- زمینه قبلی شما از آن درس یا موضوع مورد مطالعه
- مهارت‌های مطالعه شما
- سازمان و نحوه ارائه مطلب

وقتی خواننده تسلط لازم به معنای واژه‌ها و زمینه لازم در مورد متن مورد مطالعه را نداشته باشد، هیچ فهمی صورت نمی‌گیرد. درک مطلب عمدتاً به این بستگی دارد که شخص درباره مطلب چه مقدار اطلاعات قبلی دارد و چه میزان از آن می‌داند. داشتن زمینه قبلی، بر آشنایی شما به معنای واژه‌های مورد استفاده در متن می‌افزاید و شما را با مطلب مانوس‌تر می‌کند؛ بنابراین تا می‌توانید درباره موضوع مورد مطالعه، اطلاعات قبلی پیش‌تری به دست آورید. در این صورت، درک و تجزیه و تحلیل مطلب تقریباً خارج از مرحله آگاهی صورت می‌گیرد و با سرعت زیادی انجام

