

## دستیابی به «مهارت‌های برتر» مطالعه:

بارها شنیده ایم که دانشجویان می‌گویند «دیگر حال و حوصله خواندن این کتاب را ندارم»  
«آنقدر از این کتاب خسته شده‌ام که قابل گفتن نیست» «هر چقدر میخوانم مثل اینکه کمتر یاد می‌گیرم»  
«۱۰ بار خواندم و تکرار کردم ولی باز هم یاد نگرفتم» و... برآستی مشکل عمده چیست؟ آیا برای یادگیری درس واقعاً باید  
۱۰ بار کتاب را خواند؟ یا دهها بار درس را تکرار کرد؟  
مطمئناً اگر چنین باشد مطالعه کاری سخت و طاقت فرساست ولی واقعیت آن است که این گروه از فراگیران با روش  
صحیح مطالعه و حفظ تمرکز حواس به هنگام درس خواندن آشنا نیستند.

مطالعه عملی خشک و انفعالی نیست بلکه فرایندی فعال و پویاست که باید تمامی جوانب آن را در نظر گرفت.  
اصولاً در یک مطالعه ارزشمند باید «چه خواندن» و «چگونه خواندن» بر «چه مقدار خواندن» ترجیح داده شود و باید توجه  
به حجم صفحات خوانده شده جای خویش را به خوب خواندن - خوب فهمیدن و خوب بخاطر سپردن و خوب بکار بستن  
دهد.

در مسیر دست یابی به یک مطالعه مفید و راهگشا توجه به پارامترهای ذیل ضرورت دارد:

۱- تمرکز حواس ۲- جدیت در مطالعه و حفظ انگیزه تا پایان ۳- یادگیری «نه گفتنی» در زمان مطالعه ۴- ترک افکار  
منفی و داشتن افکار مثبت ۵- مناسب بودن، زمان، مکان، و شرایط مطالعه ۶- طرح سؤال ۷- نت برداری ۸- چکیده نویسی  
۹- بازگو نمودن مطالب (مباحثه) ۱۰- آگاهی از روشهای صحیح یادگیری

۱- تمرکز حواس: عدم تمرکز یکی از شایعترین مشکلاتی است که فراگیران با آن روبرو هستند. در یک نگاه کلی می‌توان  
موانع تمرکز فکرا به دو گروه موانع درونی و موانع بیرونی تقسیم نمود: از موانع درونی می‌توان به اشتغالات فکری  
انسان - غم و غصه - اضطراب - نگرانیها - کثرت مشاغل - گرسنگی و تشنگی و خستگی و دوری از خانواده و... اشاره کرد.  
از موانع بیرونی می‌توان به محیط پیرامون افراد اشاره نمود از قبیل رفت و آمدها - صداهای نامانوس - سروصدای بیش  
از حد روشن بودن رسانه های صوتی و تصویری

۲- جدیت در مطالعه و حفظ انگیزه تا پایان، در این مرحله آمادگی بدنی و روانی برای مطالعه بسیار مهم است (اگر آمادگی  
ندارید مطالعه نکنید) به محض نشستن پشت میز مطالعه خواندن را با جدیت شروع کنید. چرا که اگر سریع مشغول بکار  
مطالعه شوید تمرکز حواس زود بدست می‌آید. شک و تردید حاصلی جز حواس پرتی و تسلیم به تخیلات واهی ندارد.  
اجازه ندهید چیزی جز مطالعه ذهن شما را مشغول کند. جدی باشید و با علاقه و انگیزه مطالعه کنید.

۳- یادگیری «نه گفتن»: زمانیکه تصمیم گرفتید باید مطالعه کنید اما نزدیکان یا دوستان و یا هم اتاقی هایتان از شما در  
خواست می‌کنند که دور هم جمع شوید و یا مشغول فعالیتهای فرعی شوید هنر «نه گفتن» را در خود تقویت کنید و اگر اراده  
این کار را ندارید روی در اتاق مطالعه خود بنویسید «لطفاً مزاحم نشوید»

۴- ترک افکار منفی و داشتن افکار مثبت: یادگیری عمیق و ثمربخش وقتی حاصل میشود که فرد تصور مثبتی از خود  
داشته باشد و به خود اعتماد کند.

۵- مناسب بودن زمان، مکان و شرایط مطالعه: مطالعه در محیط آرام بی سر صدا - روشن - دارای هوای مناسب از بهترین  
راههای افزایش تمرکز است خود را از دنیای خارج جدا نموده و محیط مناسبی برای مطالعه برگزینید هیچ چیز به اندازه  
سروصدا خسته کننده نیست.

۶- طرح سؤال: هدف از طرح سؤال تمرکز بیشتر در مطالعه و جهت دهی صحیح به مطالب از دگرسو می باشد. طرح  
سؤال یکی از شیوه های مطالعه دقیق و فعالانه است و فرد را وادار می کند که بطور پویا و با تمرکز و دقت کافی و با

انگیزه و علاقه بالا به مطالعه بپردازد: طرح سؤال فراگیر را بطور عمقی درگیر مطالعه می کند و سبب برانگیختن جدیت و تلاش وی بهنگام مطالعه میشود.

۷- یادداشت برداری از مطالب: پیامبر اکرم (ص) در این زمینه می فرمایند «علم را با نوشتن به بندبکشید»

یادداشت برداری از مطالب نوعی تکرار درس است و هم سبب تمرکز حواس و هم موجب بخاطر سپردن مطالب میشود. یادداشت برداری خوب، کاری جدی و فعال است که با اندیشیدن ملازمه دارد لذا برای یادداشت برداری باید هنگام مطالعه فعال بود.

۸- چکیده نویسی: در این روش شما مطالب را می خوانید و آنچه را که درک کرده اید بصورت خلاصه بروی دفتری یادداشت می کنید که این روش برای مطالعه مناسب تر از روشهای دیگر است چرا که ابتدا مطالب را درک کرده سپس آنها به زبان خود یادداشت می کنید.

۹- بازگو نمودن مطالب (مباحثه): در اینجا می توان، هم مفاهیم اصلی را پس از خواندن هر بخش به خاطر آورد و از حفظ به خود پس داد یعنی مفاهیم را به زبان خود بازگو کرده و ترجیحاً (اگر تنها هستید) با صدای بلند تکرار کنید و یا همچنین به مباحثه در کنار دوستانتان پرداخته و به آنها بازگو نمائید. با اینکار ضمن اینکه از نقاط ضعف و قوت هم آگاه شده و هنر سخن گفتن در جمع را هم تقویت می نمائید.

۱۰- آگاهی از روشهای صحیح یادگیری: جهت آگاهی بیشتر در این زمینه می توانید به روش آموزش شماره ۶۱ PQRST (روش مطالعه) اداره مشاوره و راهنمایی دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی تبریز مراجعه نمائید.

برخی از این شیوه های مؤثر عبارتند از: تندخوانی \* عبارت خوانی

\* خواندن اجمالی \* خواندن تجسمی و...

\* تندخوانی: باعث توجه و تمرکز بیشتر و فهمیدن مطالب در نتیجه باعث یادگیری بهتر می شود. فکر و ذهن ما قادر است هزاران کلمه را در دقیقه از خود عبور دهد ولی اگر سرعت مطالعه پائین باشد ذهن وقت اضافی می آورد و ناچار به این شاخه و آن شاخه می پرد و حواس پرتی ایجاد میشود ولی تندخوانی فرصت چولان به ذهن نمیدهد و سبب تمرکز حواس میشود.

\* عبارت خوانی: یعنی خواندن عبارات و جملات به عوض خواندن کلمات، از این طریق خواننده بایستی با سرعتی که نزدیک به سرعت اندیشیدن اوست بخواند اگر سرعت آنقدر کم باشد که ذهن از حالت فعال باز بنماید احساس دلزدگی ایجاد میشود و چیزهای دیگری ذهن فرد را مشغول میکند و از روند مطالعه خارج میشود.

\* خواندن اجمالی: روش خواندن اجمالی مبتنی است بر یک نمونه گیری سریع از نکات اساسی و صرفه نظر کردن از جزئیات.

\* خواندن تجسمی: منظور از روش تجسمی طرح انواع سئوالات جزئی و کلی مطالعه عمیق و اثر بخش در جهت دستیابی به پاسخ این سئوالات است. کسی که بدنبال چیزی می گردد به احتمال بیشتری آن چیز را پیدا می کند. لذا هدف خواندن تجسمی افزایش دامنه تمرکز و درک عمیق تر (فهمیدن) معانی است. این روش برای غلبه بر تنبلی و کسالت است از طریق تحریک حس کنجکاوی و شرکت فعالانه در مطالعه بکار میرود.

### پیشنهادات:

۱- سعی کنید فرمول (نیم ساعت مطالعه + ۵ دقیقه استراحت) را فراموش نکنید.

۲- در هنگام خستگی بهترین روش برای استراحت استفاده از تنفس عمیق و ریلکسیشن می باشد.

۳- سعی کنید مطالبی را که می آموزید با مطالبی که قبلاً یاد گرفته اید ارتباط داده و معنا دار سازید.

- ۴- برای مطالعه برنامه ریزی داشته باشید چون بدون آن مطالعه مطلوبی نخواهید داشت ولی با برنامه ریزی می توان از مطالعه پراکنده و بی حساب جلوگیری نمود.
- ۵- فراموشی ناشی از خیانت حافظه نیست بلکه بخاطر روش نادرست مطالعه است.

#### منابع:

- ۱- استفاده از کتابهای تندخوانی علیپور - مراحل ۲۰ گانه موفقیت تحصیلی
- ۲- استفاده از سایتهای اینترنتی:

1-golestanelearminy- blogspof.com  
2-roshd

- ۳- استفاده از کتاب روانشناسی تربیتی دکتر علی اکبرسیف

۱ - استفاده از بروشور شماره ۶۱ اداره مشاوره و راهنمایی دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی تبریز PQRST