

آشنایی با روش‌های مطالعه

مقدمه

دانشمندان و متخصصان تعلیم و تربیت یادگیری انسان را مشروط بر وجود عوامل زیر می‌دانند:

۱- استعداد و توانایی

۲- انگیزه و علاقه

۳- امکانات آموزشی

۴- روشهای مطالعه

هریک از عناصر فوق‌الذکر برای تحقق یادگیری مطلوب و موفقیت تحصیلی ضروری است و چنانچه یکی از آنها مهیا نباشد فراگیری مطلوب انجام نمی‌گیرد. به عنوان مثال اگر فراگیرنده از استعداد ذهنی لازم برخوردار نباشد در یادگیری مطلوب دچار مشکل می‌شود، یا اگر امکانات آموزشی (مثل معلم یا کتاب) فراهم نباشد فرد از آموزش لازم برخوردار نخواهد بود، همچنین اگر سه شرط اولیه فراهم باشد اما شخص از روش‌های صحیح مطالعه آگاهی نداشته باشد، بازده آموزشی چندانی نخواهد داشت. از این لحاظ می‌توان گفت که برای آموزش مطلوب و موثر شرایط فوق باید مهیا باشد.

در کشور ما نیز باید به شرط چهارم (روشهای مطالعه) توجه بیشتری شود. در حال حاضر این تصور وجود دارد که شخص خود به خود شیوه‌های مطالعه را فرا می‌گیرد در حالیکه این تصور درستی نیست زیرا فنون و مهارت‌های صحیح مطالعه مانند سایر فنون و مهارت‌ها اکتسابی بوده و باید آموخته شوند. چه بسا افرادی وجود دارند که از استعداد و توانایی کافی برخوردارند، اما به دلیل ناآگاهی از روشهای صحیح فراگیری نمی‌توانند تواناییهای بالقوه و بالفعل خویش را شکوفا سازند.

بنابراین ممکن است بسیاری از ناکامی‌های تحصیلی به دلیل ناآگاهی از شیوه‌های درست مطالعه شد. همچنین شاید یکی از دلایل بی‌علاقه بودن مردم کشور ما به مطالعه، آشنا نبودن با شیوه‌های صحیح مطالعه باشد.

در قرن حاضر که هر روز در زمینه علمی، هنری، اقتصادی و سیاسی یک اتفاق تازه می‌افتد، کتاب و مطالعه دیگر کار افراد به خصوص نیست. هر کس در هر شغل و مقامی، لازم است بطور مرتب مقداری از وقت خود را به خواندن اختصاص دهد. چه این خواندن، مطالعه روزنامه‌ها و مجلات باشد، چه کتابهای علمی و فنی، چه کتابهای قصه و داستان، چه نامه‌ها و پرونده‌های اداری. حجم این مطالب آن چنان رو به افزایش است که اگر فرد تنها حداقلی از مطالبی را که برای رفع نیازهای فردی و شخصی او لازم

است، مطالعه کند باید مقدار زیادی وقت صرف نماید. بنابراین لازم است که هر شخصی با روشهای صحیح مطالعه آشنا شود تا هماهنگ با پیشرفت روز افزون قرن حاضر گام بردارد. او لازم است بداند چه مطالبی را و چگونه بخواند. باید به تناسب مقدار وقتی که در اختیار دارد و هدفی که از خواندن مطلب دارد، روش مناسب را بکار بندد.

بخش اول

انواع شیوه های مطالعه

برای مطالعه یک کتاب (چه درسی، چه داستانی و...) هفت روش وجود دارد: ۱- روش خواندن اجمالی ۲- سریع خواندن، ۳- عبارت خواندن، ۴- دقیق خواندن، ۵- خواندن تجسسی ۶- خواندن انتقادی ۷- خواندن برای درک زیبایی. در ذیل به پنج روش از هفت مطالعه که آشنایی با آنها مفید تر است اشاره می‌شود:

۱ - روش خواندن اجمالی

مطالعه جزء به جزء کتاب بدون آگاهی قبلی از بحث کلی و بخشهای اصلی و استخوان بندی آن به طور کلی غلط است. هر کتابی شامل یک سلسله مطالب اساسی و عمده و یک سلسله مطالب حاشیه‌ای است که خواننده باید بتواند این دو را از هم تمییز دهد. برای این منظور لازم است که حتماً یک بررسی و مطالعه مقدماتی و اجمالی از کتاب به عمل آید. مطالعه اجمالی به دو منظور انجام می‌گیرد:

الف- گزینش کتاب یا کتابهای مناسب: فرد قبل از آنکه شروع به مطالعه کتاب نماید ابتدا با یک مرور کلی، به موضوع، فهرست مطالب و عناوین فصلها و بخشها توجه کرده و تشخیص می‌دهد که این کتاب همان چیزی است که می‌خواهد یا نه.

ب- آشنایی با استخوان بندی و خطوط اصلی کتاب: قبل از مطالعه کتاب ابتدا باید با موضوع اصلی آن آشنا شد. یک اشتباه بزرگ خواننده کم تجربه این است که کتاب را از ابتدا کلمه به کلمه و سطر به سطر می‌خواند و به همین نحو پیش می‌رود. این شیوه مطالعه هم سرعت و هم میزان درک خواننده را کم می‌کند. اگر شما از موضوع بحث دوستان که با شما صحبت می‌کند آگاهی داشته باشید به سادگی و با سرعت سخنانش را دنبال می‌کنید و نشنیدن کلمه یا واژه‌ای به درک شما از صحبت‌های او لطمه نمی‌زند، در حالیکه اگر از موضوع بحث بی اطلاع باشید حتی اگر با دقت تمام کلمات را گوش دهید در مجموع ممکن است نتوانید بخوبی مفهوم گوینده را درک کنید. این یک قاعده مهم در کار مطالعه و یادگیری است که باید از موضوع کلی به اجزاء آن دست یافت نه از اجزاء آن به موضوع کلی. تمرکز روی کلمات و عبارات از همان ابتدای مطالعه کتاب یک شیوه غیر منطقی و نادرست است.

در مطالعه اجمالی فرد در یک زمان کوتاه و با سرعت زیاد، نگاهی گذرا به مطالب و عناوین اصلی کتاب و خلاصه فصلها و ... می‌اندازد و از این طریق علاوه بر کشف ساختمان مواد و مطالب می‌تواند به اهمیت آنها پی برده و روش مناسب مطالعه را در نظر بگیرد. مطالعه اجمالی موجب افزایش میزان دقت و تمرکز

حواس از طریق افزایش میزان علاقه به مطلب می شود. همچنین از این طریق فرد پیش از خواندن جزئیات یک ایده کلی از مطالب کسب می کند که برای افزایش میزان درک مطالب و نگهداری آنها در حافظه مهم است.

۲- روش خواندن سریع

یکی از دلایل مهم عدم علاقه به مطالعه (بویژه در کشور ما) کند خواندن مطالب است. هر کاری اگر متمرثر نباشد دیر یا زود کنار گذاشته می شود، مطالعه وقتی برای خواننده فایده بخش نباشد کنار گذاشته می شود. کسی که یک کتاب به دست می گیرد و شروع به مطالعه آن می کند و بعد از سه یا چهار ساعت متوجه می شود که هنوز در صفحات اول کتاب است کارش متمرثر متمرثر نیست. مشکل بزرگ کسانی که از کتاب و مطالعه گریزانند کند خواندن آنان است.

همه ما خواندن را از طریق اتصال حروف به یکدیگر و ساختن کلمات و اتصال کلمات به یکدیگر و ساختن جملات یاد گرفته ایم. بعد نیز که بر خواندن تسلط کافی یافتیم این روش را بصورت عادت حفظ کرده ایم اما درست خواندن و درک مطلب هیچ احتیاجی به خواندن کلمه به کلمه ندارد. زیرا منظور نویسنده در دو کلمه نبوده بلکه در جملات پاراگراف نهفته است. خواندن کلمه به کلمه یعنی سرعتی حدود ۲۰۰ تا ۲۵۰ کلمه در دقیقه در حالیکه در کشور های متری دنیا سرعت مطالعه یک مطلب معمولی مثل روزنامه حدود ۱۰۰۰ کلمه در دقیقه است. سرعت تفکر و ذهن ما خیلی سریعتر از سرعت ۲۰۰ تا ۲۵۰ کلمه در دقیقه است به همین دلیل زمانی که با این سرعت کند می خوانیم ذهن ما وقت اضافی می آورد و به ناچار از این شاخه به آن شاخه می پرد و در نتیجه حواس پرتی ایجاد می شود. اما مطالعه سریع به ذهن فرصت جولان نمی دهد در نتیجه تمرکز حواس ایجاد شده و درک مطلب زیاد می شود.

۳- روش عبارت خواندن:

هدف از عبارت خوانی، عبارت است از افزایش سرعت مطالعه از طریق خواندن عبارت و جملات به جای خواندن کلمات. عبارات تکراری (منظور عباراتی که معمولاً با هم می آیند مثل حیوانات خونگرم، کوچکترین مخرج مشترک، تقسیمات سلولی، علل جنگ جهانی و (شبیه اصطلاحات یک زبان بیگانه) هستند. آنها مجموعه ای از کلمات (دو تا پنج کلمه) می باشند که اغلب پهلوی یکدیگر می آیند و مفهوم خاصی را در بر می گیرند. اهمیت عبارات تکراری و اصطلاحات در این است که در مقایسه با کلمات به تنهایی، معانی بیشتری را منتقل می کنند و در نتیجه درک مطلب را آسانتر می کنند. عبارت خوانی موجب افزایش سرعت مطالعه، درک مطلب و تمرکز حواس می شود:

الف- افزایش سرعت مطالعه: چشم خوانندگانی که کلمه به کلمه می خوانند بر روی تمام کلمات توقف می کند، اما چشم خوانندگانی که عبارت به عبارت می خوانند در هر بار توقف چندین کلمه را با هم می بیند بنابراین وقت کمتری صرف شده و در نتیجه سرعت خواندن بیشتر می شود.

ب- افزایش درک مطلب: خواننده‌ای که کلمه خوانی می‌کند مجبور است با پهلوی هم قرار دادن کلمات به معانی برسد. این کار هم وقت گیر است هم باعث حواس پرتی می‌شود. خواننده عبارت خوان به جای کلمات، معانی را می‌خواند و به همین خاطر است که تقریباً همیشه عبارت خوانی با افزایش درک مطلب همراه است.

ج- افزایش تمرکز حواس: همانگونه که پیش تر نیز اشاره شد، گندخوانی به دلیل ناهماهنگی سرعت فکر با سرعت خواندن موجب حواس پرتی می‌شود در حالی که با عبارت خوانی به دلیل افزایش سرعت خواندن بین سرعت خواندن و سرعت فکر هماهنگی ایجاد شده و تمرکز حواس زیاد می‌شود.

۴- روش دقیق خواندن:

هدف از دقیق خواندن، عبارت است از درک کامل مطالب خوانده شده و نگهداری آنها به طرز منظم و منطقی در حافظه به طریقی که یادآوری آنها برای استفاده های بعدی میسر باشد.

در روش دقیق خواندن می‌توان از فنون زیر استفاده کرد:

الف) سازمان دادن و مرتب کردن:

خواننده‌ای که دقیق می‌خواند باید ابتدا مطالب کتاب را سازمان داده و مرتب نماید. خواندن همه مطالب کتاب کلمه به کلمه و حفظ کردن آنها کار غلط و غیر منطقی است، زیرا بدین طریق:

۱- حجم زیادی از آن چیزهایی که بیهوده بوده و چندان به درد ما نمی‌خورد به مغز خود تحمیل کرده‌ایم.

۲- وقت بسیار زیادی را بیش از آنچه لازم بوده برای حفظ مطلب صرف کرده‌ایم.

۳- در پس دادن مطالب چه بسا آنقدر مسائل حاشیه‌ای و غیر ضروری گفته شود که اصل موضوع گم شود.

۴- و بالاخره ممکن است با افتادن یک کلمه و از یاد رفتن آن در پس دادن مطالب دچار مشکل شویم.

بنابراین لازم نیست که همه مطالب کتاب را کلمه به کلمه بخوانیم و حفظ کنیم زیرا که اصل موضوع در هر پاراگراف یا صفحه، چند کلمه یا چند جمله بیشتر نیست، بقیه مطالب بنا به سلیقه نویسنده برای توضیح مطلب اصلی نوشته شده است. افراد موفق در مطالعه به این عبارت و جملات اصلی توجه داشته و به هنگام یادآوری نیز آنها را به زبان خود و به طریقی که مایلند بیان می‌کنند.

برای سازماندهی مطالب لازم است سه بخش تز اصلی، نکات اصلی و جزئیات مطلب مشخص شود.

۱- تز اصلی: در یک کتاب یا یک بخش از کتاب تز اصلی مولف، یک تز کلی است که تمامی مطالب و نکات کتاب را در بر می‌گیرد.

در واقع تز اصلی عمده‌ترین نقطه نظر و اندیشه و مقصود اصلی نویسنده است که کلیه مطالب حول آن شکل گرفته و می‌توان آنرا در یک یا دو جمله بیان کرد.

۲- نکات اصلی: نکات اصلی اندیشه های مهم یا گروه‌هایی از معنی هستند که روی هم ایده اصلی را تشکیل می‌دهند. نکات اصلی بخش‌هایی از متن هستند که معمولاً جهت اثبات و توضیح اصلی طرح می‌گردند.

۳- جزئیات: جزئیات یا اطلاعات جزئی عبارتند از اطلاعات واقعی، تصاویر و مثال‌هایی که حامی و توضیح دهنده نکات اصلی هستند. باید گفت که در هر نوشته این سه بخش بطور مشخص جدا نیست اما با تمرین و مهارت می‌توان آنها از هم جدا کرد. به این روش درک مطلب بیشتر می‌شود زیرا که مطالب بصورت مرتب و به هم مرتبط در می‌آیند. همچنین به یاد سپاری و یادآوری نیز آسان می‌گردد چون اطلاعات بصورت مرتب و سازمان یافته در حافظه وجود دارند نه پراکنده.

ب) علامت گذاری حاشیه نویسی: مطالعه یک فعالیت فکری است و به همین سبب انجام هر عملی که بتواند فکر خواننده را به مطالب کتاب بیشتر مشغول و درگیر کند ضروری بوده و موجب تمرکز حواس می‌شود. یکی از این اعمال یادداشت برداری است.

روانشناس معروف آدلر می‌گوید: با خریدن کتاب صاحب آن نمی‌شویم، بلکه زمانی کتاب در اختیار ماست که علاوه بر خواندن بر حاشیه آن بنویسیم یا علامت بگذاریم. با علامت گذاری و نوشتن رمزها و نشانه‌ها می‌توان ساختمان مطالب را مشخص کرد. بسیاری از افراد عادت دارند که به هنگام مطالعه زیر مطالب مهم را خط بکشند. با خط کشیدن اهمیت مطالب فقط در یک سطح مشخص می‌شود، در حالیکه همانگونه که در بالا اشاره شد مطالب را باید در سه سطح مشخص کرد (ایده اصلی، نکات اصلی، جزئیات). بدین منظور میتوان ایده اصلی را داخل دایره قرار داد (اگر ایده اصلی به روشنی مشخص نیست، قبل از مطالعه یا پس از آن، آنرا در آغاز مطلب بنویسید). نکات اصلی را داخل کروشه قرار دهید و زیر جزئیات خط بکشید. همچنین می‌توانید خلاصه مطالب یا مطالب مرتبطی را که قبلاً خوانده‌اید در حاشیه بنویسید.

ج) خلاصه کردن: خلاصه یک مرور از مطالبی است که خوانده شده، در واقع بیان مجددی است از نکات اصلی به زبان خود ما. خلاصه‌ها بررسی از درک و فهم ما هستند که آیا مطالب را فهمیده‌ایم یا خیر. همچنین از طریق خلاصه کردن کار مرور آسان شده و در نگهداری مطالب در حافظه تقویت می‌گردد. خلاصه‌ها را باید بیشتر به زبان خودتان بنویسید. اگر نمی‌توانید چیزی را که خوانده‌اید به زبان خود بیان کنید به احتمال قوی مطالب را خوب نفهمیده‌اید و احتمالاً نخواهید توانست آن مطالب را به طور وضوح به یاد آورید.

۵- روش خواندن تجسسی:

هدف از خواندن تجسسی تمرکز بیشتر حواس و درک عمیق تر معانی است. کسی که دنبال چیزی می‌گردد احتمالاً از کسی که دنبال آن نمی‌گردد زودتر آن چیز را پیدا می‌کند. سوالات موجب می‌شوند

که فرد به صورت یک خواننده فعال در آمده و به دنبال چیزها بگردد و از این طریق با برانگیختن حس کنجکاوی علاقه به مطالعه به ایجاد شده و با یافتن پاسخ، فرد احساس لذت می‌کند. معمولاً به هنگام مطالعه خود به خود سؤالاتی به ذهن می‌آیند که فرد در پی پاسخ به آنها به مطالعه می‌پردازد اما اگر به طور طبیعی سوال پیش نیامد می‌توان آنها را ایجاد کرد. بدین منظور می‌توان قبل از مطالعه، به هنگام مطالعه و بعد از مطالعه سؤالاتی را طرح کرد.

الف- سوال قبل از مطالعه: قبل از خواندن اجمالی از خود بپرسید که هدف کلی شما از خواندن این کتاب چیست؟ به هنگام خواندن اجمالی عناوین اصلی و فرعی را به سوال تبدیل کنید. بهتر است تمام سؤالات پایان فصل را نیز مطالعه کنید این سؤالات شما را راهنمایی می‌کنند که چه چیزهایی از نظر مولف مهم است و شما باید به هنگام مطالعه به آنها توجه کنید. بطور کلی طرح سوال پیش از خواندن دقیق شما را وادار می‌کند تا به طور فعالانه به مطالعه کتاب بپردازید.

ب- سوال به هنگام مطالعه: طرح سوال به هنگام مطالعه علاقه فرد را به مطالعه حفظ می‌کند و موجب فهم بهتر مطالب و افزایش کارایی خواننده می‌شود. بدین منظور جملات موضوعی (معمولاً جمله اول پاراگراف) را به صورت سوال در آورید و از آن برای روشن ساختن مطالب بعدی استفاده کنید. بعد از طرح سوال برای یافتن جواب به خواندن بپردازید. این روش خصوصاً وقتی که یک مطلب دشوار یا مطلبی را که به آن علاقه ندارید می‌خوانید بیشترین کمک را می‌کند. در واقع با مولف به گفت و شنود بپردازید و تصور کنید که با وی یک مکالمه دارید.

ج- سوال بعد از خواندن: بعد از خواندن مطلب با طرح سوال می‌توانید میزان فراگیری خود را ارزشیابی کنید. سؤالات بعد از خواندن یادگیری را به سطح عمل در می‌آورند. خواندن یک فعالیت پیچیده است و هیچ روش مطالعه ای نمی‌تواند پاسخگوی همه موقعیت‌ها باشد. همه انواع مطالعه (کتاب درسی، داستانی و...) نیازمند ترکیبی از فنون و روشهای مطالعه است که در بالا ذکر شد. برای انتخاب بهترین ترکیب روشهای مطالعه، ابتدا بطور صریح منظور خود را از خواندن و همچنین نوع مطالب مورد مطالعه را مشخص کنید بعد تعیین کنید که کدام روشها به بهترین وجهی منظور شما را تامین می‌کنند.

بخش دوم

روش مطالعه کتب درسی یا روش PQRST

روش PQRST روش علمی و اصولی مطالعه یک کتاب درسی و بطور کلی شیوه صحیح و سازمان یافته و منسجم درس خواندن است و به این منظور ابداع شده است که توانایی فراگیرنده را برای مطالعه و بخاطر سپردن مطالب ارائه شده در یک کتاب درسی افزایش دهد.

نام این روش متشکل از حروف اول پنج مرحله آن است:

۱- مرحله پیش خوانی (Preview)

۲- مرحله طرح سوال (Question)

۳- مرحله خواندن (Read)

۴- مرحله به خود پس دادن (Self-recitation)

۵- مرحله آزمون (Test)

شایان به ذکر است که مرحله اول و پنجم (پیش‌خوانی و آزمون) برای کل فصل به کار می‌رود. سه مرحله وسط (سوال، خواندن، به خود پس دادن) برای هر بخش اصلی فصل، به طور جداگانه به کار می‌رود.

۱- مرحله پیش‌خوانی یا مطالعه اجمالی

اولین اقدام در خواندن یک درس "بررسی مقدماتی" آن می‌باشد. در این مرحله کل فصل برای بدست آوردن یک دید کلی درباره موضوعات و بخش‌های اصلی آن پیش‌خوانی می‌شود. این امر موجب سازمان‌دهی مطالب شده، بازیابی آنها از حافظه آسان‌تر می‌سازد. همچنین پیش‌خوانی موجب درک بیشتر مطالب می‌شود زیرا هنگامی که با مطالعه اجمالی دانستید "بطور کلی" بحث در مورد چیست، اجزای کتاب در نظر شما مفهوم بیشتری می‌یابد و بهتر می‌توانید "ارتباط بخش‌ها را با یکدیگر" دریابید.

مرحله پیش‌خوانی شامل خواندن عنوان فصل، خواندن سطحی فصل، توجه خاص به عناوین بخش‌های اصلی و فرعی، و نظر گذرا به تصاویر و مثال‌ها و خواندن دقیق خلاصه آخر فصل است. مهم‌ترین بخش مرحله پیش‌خوانی خواندن دقیق خلاصه مطالب مندرج در آخر فصل است.

۲- مرحله طرح سوال

در مرحله طرح سوال عنوان بخش و عناوین بخش‌های فرعی به دقت خوانده و به سوال تبدیل می‌شود. طرح سوال ایجاد کنجکاوی و انگیزه می‌نماید. این کار باعث افزایش دقت و تمرکز فکر و در نتیجه سرعت و سهولت یادگیری می‌شود.

یکی از روانشناسان می‌گوید "کنجکاوی اشتهاى ذهن است هرگاه اطلاعات زاده پاسخ به پرسش باشد، راحت ترکیب می‌شود و بهتر نیز در یاد می‌ماند. اگر هیچ‌گاه نپرسیم و کنجکاو و شگفت‌زده نشویم، بی‌گمان هرگز نخواهیم آموخت."

با توجه به نکات فوق ضرورت مرحله طرح سوال مشخص می‌شود. بنابراین باید پس از مطالعه اجمالی نکات اصلی و موضوعات اساسی و عناوین بخش‌ها را به صورت تعدادی سوال درآوریم به طوری که انتظار داشته باشیم پس از اتمام مطالعه آن مبحث پاسخ سوالات برای ما معلوم شود.

۳- مرحله خواندن

پس از مطالعه اجمالی و طرح سوالات گام بعدی، خواندن عمیق دقیق متن درس است.

در این مرحله بخش مورد نظر را دقیقاً برای دریافت مفهوم بخوانید. همچنان که می‌خوانید تلاش کنید تا به سوالاتی که در مرحله دوم طرح کرده‌اید پاسخ دهید. درباره آنچه که خوانده‌اید فکر کنید و تلاش نمایید تا آنها را با چیزهای دیگری که می‌دانید ارتباط دهید.

در مرحله خواندن می‌توان با علامت گذاری نکات مهم، یادداشت برداری و خلاصه‌نویسی به صورت یک خواننده فعال درآمده که این مسئله موجب افزایش توجه و دقت شده و در به یاد سپاری و یادآوری مطالب اهمیت بسیاری دارد.

۴- مرحله به خود پس دادن

پس از مرحله خواندن بایستی تلاش کرد تا مطالب خوانده شده و ایده‌های اصلی بخش را بدون مراجعه به کتاب و از حفظ یادآوری کرد و برای خود بازگو نمود (یا با صدای بلند یا اگر تنها نیستید بدون صدا). سعی کنید به پرسش‌های مطرح شده پاسخ دهید، اگر نتوانستید مجدداً به متن برگردید و خواندن را تکرار کنید.

در این مرحله باید بتوانید مطالب را در قالب کلمات خود بیان کنید. اگر نتوانستید یعنی مطالب را خوب یاد نگرفته‌اید و باید مطالب دوباره مرور شود. وقتی می‌توانیم بگوییم که مطلبی را خوب فهمیده‌ایم که قادر به بازگو کردن آن باشیم.

به خود پس دادن فاصله‌های خالی اطلاعات را آشکار خواهد کرد و به شما کمک می‌کند تا مطالب را در ذهن خود سازمان دهید. این مرحله، مرحله مرور و تکرار فعالانه درس است که اگر آنرا به کار نبریم فراگیری فعالانه نداریم و علیرغم تلاش و وقت زیادی که صرف خواندن می‌کنیم بازدهی مطلوب را به ویژه در هنگام به یاد آوردن نداشته و در موقع امتحان مشکل و وقفه ایجاد می‌شود. به خود پس دادن یکی از اصول اساسی تثبیت اطلاعات در حافظه است.

تحقیقات نشان داده‌اند که مرحله بازگرداندن به خود در یادگیری مطالب بسیار مهم است. بهتر است که بخش زیادی از زمان مطالعه را در یک تلاش فعال برای از حفظ گفتن بگذاریم تا این که تمام وقت خود را به خواندن و دوباره خواندن مطالب اختصاص دهیم. بعد از این که یک بخش از فصل را به این روش کامل کردید (طرح سوال، خواندن و به خود پس دادن) به بخش بعدی بروید و مرحله طرح سوال، خواندن و به خود پس دادن را تکرار کنید. به این روش ادامه دهید تا همه بخش‌های فصل را تمام کنید.

۵- مرحله آزمون

بعد از آنکه خواندن فصل تمام شد، مرحله آزمون شروع می‌شود. این مرحله ارزیابی میزان یادگیری است. شخص می‌کوشد تا نکات و مفاهیم اصلی را به یاد آورد و بفهمد که چگونه مفاهیم گوناگون با یکدیگر

ارتباط دارند. در این مرحله ممکن است نیاز باشد که دوباره به مطالب فصل رجوع کنید و ایده های کلیدی را مرور نمایید. همچنین لازم است که خلاصه فصل را دوباره بخوانید. در این حین باید جزئیات را در خلاصه پیوند دهید. سعی کنید سوالات پایان فصل را پاسخ دهید. سوالات و تمرینات آخر فصل به این خاطر آورده می شوند که فرد در پایان، یادگیری خود را بیازماید. حل این تمرینات یادگیری ما را کامل و دقیق می کند.

در مرحله آزمون در می یابیم که تا چه اندازه مطالب را خوب و عمیق آموخته ایم و چقدر بر آنها تسلط یافته ایم و همچنین مشخص می شود که کدام قسمت ها را خوب یاد نگرفته ایم که باید مراجعه دوباره به فصل آنها را جبران کنیم. شاید یکی از دلایل وجود اضطراب امتحان رعایت نکردن مرحله باشد. چون فراگیرنده مطالب خوانده شده را در ذهن خود SoT و سازماندهی و انسجام نداده و میزان یادگیری و تسلط خود را به مطالب نسنجیده است. به عبارتی از کم و کیف آموخته های خود آگاهی ندارند. در نتیجه از اطمینان و اعتماد به نفس برخوردار نیست، لذا دچار نگرانی و اضطراب می شود.

تحقیقات نشان داده اند که روش PQRST یک روش بسیار سودمند و مفید می باشد و در صحت و دقت و میزان کارایی آن هیچگونه تردیدی وجود ندارد.

استفاده از این روش مستلزم تمرین و تکرار است. مثل تمام فنون دیگر اگر تمرین نداشته باشیم نمی توانیم از این روش استفاده نماییم. همه افراد وقتی با این روش آشنا می شوند بلافاصله آن را به کار می گیرند.

اما برخی به دلیل عادت های قبلی احساس می کنند که در موقع عمل، اجرای آن کمی برایشان دشوار است. که این فقط به خاطر عادت ذهنی به روش های قبلی است.

مثلاً عده ای که ذهن خود را به "باز گرداندن مطالب به خود" عادت نداده اند، این مرحله برایشان مشکل و وقت گیر به نظر می رسد، در حالیکه به خود پس دادن بسیار مهم بوده و نه تنها وقت زیادی نمی گیرد که در یادگیری درازمدت و عمیق بسیار موثر بوده و با کمی تمرین می توان آنرا به کار برد.

استفاده از این روش به اراده و صبر و حوصله نیاز دارد. اگر به موفقیت تحصیلی علاقه دارید عادت های غلط قبلی خویش را کنار گذاشته و این روش را به کار بگیرید و مطمئن باشید که پس از مدت کوتاهی به آن عادت کرده و بازدهی یادگیری شما افزایش می یابد.

بخش سوم

توصیه هایی در مورد شیوه های مطالعه

الف - تنظیم برنامه:

از آنجا که به عنوان فراگیر کارهای زیادی دارید و از نظر زمانی در تنگنا هستید لازم است برای فعالیت های خود (کار، مطالعه، تفریح، استراحت و ...) برنامه داشته باشید. این نوع برنامه موجب می شود تا از پیش کارها را منظم کنید و هر کاری را به موقع انجام دهید و از نگرانی های بی موقع شما کاسته

می‌شود. داشتن برنامه مشخص مطالعه نیروی تمرکز حواس را زیاد می‌کند. اگر عادت کنید که هر روز سر ساعت معین مطالعه کنید در می‌یابید که تامین تمرکز حواس برای فراگرفتن آن موضوع کوشش کمتری لازم دارد. تنظیم برنامه از انباشته شدن مطالب برای شب امتحان جلوگیری می‌کند.

پیشنهاداتی برای تنظیم برنامه

- ۱- برنامه مطالعه خود را با دید واقع بینانه طرح ریزی کنید. مقدار زیادی کار برای مدت محدود نگذارید.
- ۲- برنامه باید قابل انعطاف باشد. کارهای فوق‌العاده را هم منظور کنید. برنامه باید آن چنان باشد که در برخورد با حوادث و اتفاقات پیش بینی نشده قابل انعطاف و اجرا باشد. برای کارهای غیرمنتظره و عوامل دیگری که پیش می‌آیند و برنامه شما را بر هم می‌زنند، وقت لازم را پیش‌بینی کنید.
- ۳- از بهترین ساعتهای خود استفاده کنید. در ساعاتی که کارایی بیشتر دارید مطالب مشکل را بگنجانید. اوقات غیر مولد خود را برای کارهای آسان بگذارید.
- ۴- در صورت امکان مطالب مشابه را با هم نخوانید. خواندن مطالب مشابه با یکدیگر اشتباه شده و در کارهای شما مزاحمت ایجاد می‌کند. همچنین یکنواختی موضوع باعث ایجاد خستگی و کاهش دقت ذهن و تمرکز و در نتیجه کاهش میزان یادگیری می‌شود. بنابراین بهتر است که بین دو موضوع مشابه یا مربوط به هم درس دیگری مطالعه شود. در برنامه مطالعه یک روز دروس متفاوتی را بگنجانید.
- ۵- در بین ساعات مطالعه وقفه استراحت منظور کنید. معمولاً توصیه می‌شود که بعد از ساعت ۱ تا ۱/۵ ساعت مطالعه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت داشته باشید. یادگیری فاصله ای بازده بیشتری نسبت به یادگیری فشرده و تراکمی دارد از اینرو نباید زمان مطالعه طولانی شود.

ب- محیط مناسب:

علاوه بر تنظیم برنامه باید در تدارک محیط مناسب برای مطالعه باشیم. البته توجه داشته باشید که بسیاری از افراد بدون برخورداری از چنین شرایطی و با کمترین امکانات به مدارج بالایی رسیده‌اند زیرا که انگیزه و علاقه شرط بسیار مهمی در امر مطالعه و یادگیری است، اما فراهم آوردن شرایط زیر نیز می‌تواند به یادگیری مطلوب کمک نماید.

- ۱- محلی مخصوص برای مطالعه تعیین کنید. اگر می‌توانید اتاق جداگانه و اگر نمی‌توانید محلی را در اتاق برای خود در نظر بگیرید که در این مکان غیر از مطالعه کار دیگری انجام ندهید. زیرا استفاده از یک مکان ثابت سبب آمادگی ذهنی و افزایش تمرکز حواس در حین مطالعه می‌شود.
- ۲- محلی را برای مطالعه انتخاب کنید که سروصدا در آن کمتر بوده و هوا جریان داشته باشد.
- ۳- درجه حرارت اتاق را ملایم نگه دارید. درجه حرارت کمتر از بیست درجه سانتیگراد برای اغلب افراد مناسب است. حرارت ملایم محرک هشیاری است.

۴- برای مطالعه نور مناسب را در نظر بگیرید. علاوه بر نوری که مخصوص میز مطالعه است همه اتاق باید به حد کفایت روشن کرد تا موجب خستگی چشم نگردد.

۵- به حالت خمیده و زیاد از حد آسوده نمی توان مطالعه انجام داد.

ج- توصیه های کلی:

۱- هرگز کار مطالعه را به شب امتحان نگذارید. یکی از عوامل بنیادی و حفظ مطلب تکرار و مرور آن است. بنابراین باید از اول ترم شروع به مطالعه نمود و در طول ترم آن را تکرار کرد تا بهتر به خاطر سپرد.

۲- ضمن مطالعه فعال باشید. رایج ترین فعالیت و شاید مفیدترین آن نوشتن است. یادداشت برداری و خط کشیدن زیر نکات مهم موجب فراگیری فعال شده و تمرکز حواس را افزایش می دهد.

۳- درسها را قبل از حضور در کلاس مطالعه کنید. اگر چنین کنید همه مطالبی که در کلاس بیان می شود برای شما معنی و مفهوم بیشتری می یابد. بعد از کلاس نیز به مدت چند دقیقه درس داده شده را مرور کنید و به رفع ابهامات یادگیری بپردازید و مطمئن باشید که در این صورت موفقیت تحصیلی شما تضمین خواهد شد.

تهیه و تنظیم: مهدی حاجی سیاری