

آموزش تضمینی مطالعه!

محمد دلاوری

مطالعه و یادگیری را در خود تقویت کنید؟

پاسخ این سوالات جهت‌گیری شما را مشخص می‌کند و شما را برای آغاز یک مطالعه مفید آماده می‌کند. اگر شما قبلاً این پرسش‌ها را با خودتان مطرح کرده‌اید و به آنها

پاسخ داده‌اید و خودتان را شناخته‌اید، با شما کاری نداریم، شما می‌توانید مرحله دوم را آغاز کنید.

۲- عوامل منفی را از ذهنتان خارج کنید. مطمئن باشید اگر تا آخر عمر بنشینید و از نظام آموزشی و وضعیت کتاب‌های درسی و تربیت معلم در ایران و گرانی میوه و ترافیک و غیره گلایه کنید و همواره با این بهانه‌ها مشغول ناله و زاری باشید، هیچ اتفاقی جالبی در زندگی شما رخ نخواهد داد. فقط و فقط امکان مطالعه مفید را از خودتان گرفته‌اید. سپس تلاش کنید هر چه فکر منفی در ذهن دارید بیرون بریزید و به خودتان این حقیقت را بفهمانید که در حال حاضر وظیفه مناسب خوب خواندن و خوب یاد گرفتن است و نباید بگذاریم شرایط بر شما تأثیر منفی بگذارد.

۳- نسبت به خودتان احساس خوبی پیدا کنید. شما یک تصویر ذهنی از خودتان دارید، این تصویر ممکن است که یک انسان بی عرضه، ناتوان و کند ذهن و دست و پا چلفتی باشد که توان هیچ کار خلاقانه‌ای را ندارد. ممکن است یک انسان متوسط الحال باشد که ناخنکی به کتاب می‌زند و بعد پی بازی می‌رود و خلاصه نمی‌تواند بر ذهن و وقتش مدیریت کند.

و ممکن است یک انسان با اراده، منظم و مسلط به خویش باشد که بر اساس یک برنامه ریزی درست و بسا هوشمندی مطالب مورد نظرش را مطالعه می‌کند، از آنها نتیجه می‌گیرد و بعد به باقی کارهای خود می‌رسد.

تلاش کنید تصویر سوّم را با شخصیت ذهنی خودتان تطابق دهید، هر مقدار از این تصویر دور باشید، از مطالعه مفید دور خواهید بود.

نفرمایید که من در عالم واقع این گونه نیستم، این که معلوم است! عرض من این است که تلاش کنید همیشه از خودتان تصویری این چنین داشته باشید، زیرا با گذشت زمان شخصیت شما به این

دی دیکنسون رئیس مؤسسه افق‌های یادگیری در سیاتل می‌گوید: بررسی کلی، نوعی نقشه راهنمایی درونی در مورد نکاتی که در جستجوی آنها هستید ایجاد می‌کند و یا چار چوب و زمینه اولیه برای طرح‌ها و الگوهای گسترده‌تری که بعداً در طول مطالعه پایدار می‌شوند فراهم می‌کند. این مطلب در مجله omni شماره آوریل سال ۱۹۹۱ به چاپ رسیده است. شما فهمیدید این آقای دیکنسون چه گفته؟ من که نفهمیدم! لذا به جای نوشتن یک مقاله با کلی از این حرف‌های قلمبه سلمبه بهتر دیدم چهار کلمه حرف ساده درباره فنون مطالعه بنویسم که هم خودم بفهمم چه گفتم، هم شما

دست آخر چیزی نصیبتان شود، حالا اگر سردبیر محترم خوشش نیامد هم نیامد، ملالی نیست ما جماعت مطبوعاتی بالاخره یک جوری از پس هم بر می‌آییم.

۱- خودتان را پیدا کنید.

مطالعه به یک،

دو یا سه عامل

بستگی ندارد که

ما یک یک این

عوامل را پیدا

کنیم، ابعاد آن

را برای

شما

تشریح

کنیم و شما

با تصحیح

این عوامل

کارتان بی عیب

و نقص شود، از

خودتان بپرسید:

الف) چرا قصد مطالعه

دارید؟

ب) چقدر زمان برای

مطالعه دارید؟

ج) چه مواعی ذهن شما را

از تمرکز باز می‌دارد؟

د) با چه موقعیت‌های

جدیدی و امتیازاتی

می‌توانید قدرت



شخصیت نزدیک خواهد شد.

یادتان نرود، این تکنیک روحی نه فقط در مطالعه بلکه در زندگی هم بسیار به کار شما می‌آید، هر چه این شخصیت ذهنی را مشخص تر بسازید و ابعاد شخصیتی او را تعیین کنید، بیش تر به آن سمت حرکت خواهید کرد. مثلاً اهداف این فرد را در پنج یا ده سال آینده، نحوه لباس پوشیدن این شخصیت، نحوه ارتباط این شخصیت مرا با افراد دیگر مشخص کنید و ببینید که این تکنیک چه تأثیری بر شما خواهد گذاشت؟ اگر باور نمی‌کنید، حالا باور کنید!

۴ - مطالعه را در وضعیت دلخواه آغاز کنید.

اگر به شما بگویم برای مطالعه پشت میز بنشینید طوری که چشمتان با کتاب ۴۵ سانتی متر فاصله داشته باشد، نور از فلان طرف به صفحه بتابد خودم خنده‌ام می‌گیرد، چون مطالعات موفق بنده اصلاً تابع این روش نبوده و تجربه هم نشان نمی‌دهد که مطالعات موفق و مفید لزوماً در این شرایط رخ داده است. لذا بهتر است وضعیت مطالعه را بر حسب راحتی و جلوگیری از سستی طراحی کنید.

یعنی وضع نشستن شما طوری باشد که علاوه بر این که از نظر جسمی آزار و اذیت نمی‌بینید، چرتان هم نگیرد در عین حال، به منابع و کتاب‌ها به شکل منظمی دسترسی داشته باشید. خلاصه وضع طوری باشد که همواره برای آوردن کاغذ، خودکار، ماشین حساب و غیره مجبور به ترک محل مطالعه نشوید.

۵ - متوجه وقت باشید.

از این به بعد، نحوه مطالعه شما به فرصتی که دارید یا وقتی که برای مطالعه می‌خواهید صرف کنید بستگی تمام و کمال دارد. اگر درس‌ها را به موقع خوانده‌اید، بعد از هر جلسه مطلب را مرور کرده‌اید و وضعتان کاملاً فرق می‌کند و با این نظم و پشتکار احتمالاً اصلاً نیازی به خواندن این مقاله ندارید و خودتان خوب می‌دانید که باید چه کنید. اما اگر اوضاعتان درام است و درس‌ها را تا شب امتحان یا دو سه روز قبل از آن رها کرده‌اید، این مراحل را انجام دهید.

الف) تمام مطالب فصل مربوط را با نگاهی بسیار سریع به تیتراها و پرسش‌های پایان فصل مرور کنید.

ب) چند برگ کاغذ کنار دست بگذارید و دوباره آن مطلب را بخوانید و نکات مهم را در این کاغذ یادداشت کنید اما فراموش نکنید که یادداشت‌های شما باید کوتاه و گویا باشد؛ یعنی هر چه را مهم می‌دانید عیناً به کاغذ منتقل کنید. از طرف دیگر آن قدر کوتاه هم ننویسید که بعداً خودتان از یادداشت‌ها سر در نیاورید. لذا بهتر است از

استفاده از علامت و نشانه‌ها استفاده شود.

ج) از نمونه سؤال غافل نشوید. بعضی معلم‌ها و یا استادان نگاه خاصی به متن دارند که گاه به عقل جن هم نمی‌رسد لذا ممکن است مطالعات شما در فرصت کم در چپتی باشد که با جهت ذهنی استاد همخوان نباشد لذا سر جلسه امتحان دچار شگفتی شوید، پس قبلاً از ابداعات و افاضات استاد معظم مطلع شوید.

د) تجربه کسانی که پیش از این روی آن مطلب مطالعه کرده‌اند یا آن درس را امتحان داده‌اند بسیار به کار شما می‌آید. اگر به آنها دسترسی دارید خیلی کوتاه از آنها پرس و جو کنید. حرف آخر این که روحیه مثبت و شاد و دوری از افسردگی مهم‌ترین عامل ایجاد تحرک و برپوایی ذهن است. پس تلاش کنید فکرهای ناامید کننده‌ای که این روزها مد شده و همه در ذهن مرور می‌کنند در ذهن مرور نکنید چون نه تنها کمکی به شما نمی‌کند که توان و قوت حرکت را هم شما می‌گیرند. در ضمن از توکل به خدا و اعتماد به حضرت حق غافل نباشید.

