

شيوه

مطالعه

موفق

شیوه مطالعه موفق

اشاره

یکی از مهارت‌هایی که در موفقیت علمی نقش مهم و به‌سزایی دارد داشتن شیوه مطالعه موثر و موفق است. برخی از طالبان علم تلاش و کوشش چشم‌گیری در علم‌آموزی دارند ولی نتیجه مطلوب برایشان حاصل نشده و مطلب در ذهنشان ماندگار نمی‌گردد. علت آن است که اینان از روش مطالعه مؤثر و کارآمدی بهره نمی‌گیرند و از برخی مراحل لازم و واجب در مطالعه که سبب تثبیت و تعمیق مطالعه است، غافل هستند. به همین دلیل در این نوشتار برآنیم تا یک شیوه مطالعه کارآمد و مؤثر را به همراه توضیح نکات کاربردی و ریزه‌کاری‌های آن در اختیار شما عزیزان قرار دهیم.

لازم به ذکر است محققان در رشته روانشناسی تربیتی شیوه‌های مطالعه مختلفی ابداع و اجرا نموده‌اند که ما یکی از این شیوه‌ها را که دارای شش مرحله می‌باشد انتخاب نموده و با غنی‌سازی و اضافه کردن برخی نکات کاربردی خدمت طالبان علم و دانش معرفی می‌نمائیم. این شیوه مجرب بوده و ان‌شاءالله التزام عملی به آن موفقیت در امر تحصیل را در پی خواهد داشت.

مرحله اول - پیش مطالعه

ما به تجربه در می‌یابیم که استاد (به‌عنوان مثال) روزی چهار صفحه درس می‌گوید. حال لازم است این چهار صفحه را قبل از رفتن به جلسه، پیش مطالعه نماییم. باید توجه داشت پیش مطالعه یک مطالعه سطحی و گذراست، نه یک مطالعه عمیق و دقیق. به عبارت دیگر روش ما در پیش مطالعه، خواندن به سبک روزنامه‌ای است. سبک ما در خواندن روزنامه، خواندن سریع همراه با فهمیدن است. در پیش مطالعه نیز ما با سرعت و گذرا مطالعه می‌کنیم و سعی در فهمیدن داریم؛ البته ممکن است با سبک روزنامه‌ای و گذری که در پیش مطالعه داریم بیش از بیست تا سی درصد مطالب را خوب دریافت نکنیم که همین مقدار کافی و رضایت‌بخش است، زیرا ما در پیش مطالعه به دنبال فهم صد درصدی مطالب نیستیم، بلکه منظورمان آشنایی اجمالی با مطلب علمی و ورود در فضای مطلب علمی است.

فواید پیش مطالعه

فوایدی بر پیش مطالعه مترتب است که دو فایده مهم آن عبارت است از:

۱- **فهم بیشتر و بهتر:** پیش مطالعه باعث می‌شود فرد در جلسه، درس را بهتر و بیشتر متوجه شود؛ زیرا شخصی که پیش مطالعه نموده بخشی از مطالب را فهمیده و بخشی دیگر را دریافت نکرده است؛ به همین جهت برای فهمیدن بخش دیگر، حالت انتظار دارد و ذهنش آمادگی بیشتری برای دریافت مطالب دارد.

۲- **ایجاد تمرکز:** یک قاعده کلی در باب تمرکز آن است که هر چیزی که سبب درگیری ذهنی برای انسان شود، انسان روی آن متمرکز می‌شود. به‌عنوان مثال هنگامی که شخص یک فیلم جذاب نگاه می‌کند چون ذهنش به شدت درگیر داستان فیلم می‌شود، با تمام توجه و تمرکز داستان را دنبال می‌کند. در پیش مطالعه چون ذهن بیش از پیش با مطلب علمی درگیر می‌شود، به همین میزان موجب تمرکز حواس برای فرد در کلاس خواهد شد.

تذکر: سرعت و قدرت افراد و عادت آن‌ها در مطالعه سبب اختلاف آن‌ها در مدت زمان مطالعه است؛ اما باید توجه داشت برای پیش مطالعه حدود چهار صفحه به روش گذرا، در حدود ده تا پانزده دقیقه کافی است. باید از افراط و تفریط در مراحل مطالعه پرهیز نموده و به طور تقریبی سعی نمود زمان‌های اعلام شده در این مراحل را مراعات کرد تا دچار کمبود وقت در مطالعات روزمره نشویم.

مرحله دوم - طرح سؤال

بیان شد که در پیش مطالعه به‌طور متوسط حدود بیست تا سی درصد مطالب فهمیده می‌شود و حدود هفتاد درصد واضح و روشن نمی‌گردد. بنابراین طالب علم در مرحله دوم، از مطالبی که برایش حل و هضم نشده‌اند چند سؤال طرح می‌کند که جواب آن‌ها را در ضمن بیانات استاد در کلاس دریافت خواهد نمود و اگر استاد به آن‌ها اشاره نکند حق سؤال برای او محفوظ خواهد بود. برای این مرحله بیش از پنج دقیقه زمان لازم نیست و همان فوایدی که بر پیش مطالعه مترتب بود بر طرح سؤال نیز مترتب است.

مرحله سوم - مطالعه دقیق

این مرحله شامل مطالعه بعد از کلاس می‌باشد که برخی از محصلین و دانشجویان از آن به "پس مطالعه" تعبیر می‌کنند و عبارت از یک مطالعه دقیق و عمیق است که از اهمیت ویژه‌ای در یادگیری و تعمیق درس برخوردار است. در این مرحله باید چهار قدم طی شود که عبارتند از:

۱- خواندن دقیق متن کتاب و سعی در استخراج محتوای علمی و فهم پیام مؤلف:

در این قدم باید متن کتاب کلمه به کلمه خوانده شود؛ زیرا برخی از دانش‌پژوهان از مواجهه با متن کتاب پرهیز دارند و بیشتر طالب خواندن جزوه و شرح کمک آموزشی یا خلاصه مطلب هستند که متأسفانه رشد عمیق و فنی ندارند. اما باید

دانست خواندن دقیق متن کتاب ارزشمند است و سطح سواد و معلومات انسان را بالا می‌برد و طالب علم را رشد می‌دهد. سپس همان‌طور که متن کتاب را جمله به جمله می‌خواند و پیش می‌رود، باید پیام مؤلف را دریافت نموده و محتوای علمی هر بند (پاراگراف) را به خوبی بفهمد. به عبارت ساده‌تر سعی در فهمیدن این داشته باشد که مؤلف کتاب در این پاراگراف چه مطلب یا قاعده‌ای را می‌خواهد به او آموزش دهد.

تذکر اول: طی کردن این قدم، برای افراد معمولی، نیازمند حدود سی دقیقه زمان است.

تذکر دوم: بیشتر دانش‌پژوهان به‌طور معمول در مطالعه خویش به این گام بسنده می‌کنند و گام بیشتر و بلندتری در فهم درس بر نمی‌دارند. و حال آن‌که اگر بخواهیم یک مطالعه فنی و کارآمد داشته باشیم برداشتن سه گام دیگر در مرحله سوم (خواندن دقیق) ضروری است.

۲- تفکر روی مشکلات و مبهمات متن و درس:

با وجود تمام تلاش‌هایی که در گام قبلی برای مطالعه برداشته شد، باز ممکن است ابهامات و اشکالاتی در درس باقی بماند. بسیاری از محصلین برای رفع این ابهامات به کتب کمک آموزشی یا به معلم یا هم‌کلاسی‌ها مراجعه می‌نمایند، در حالی که اگر فرد به این راه‌ها عادت کند، در واقع عادت نموده تا مشکلات خود را با فکر دیگران حل کند، بنابراین قدرت فکری او هیچ‌گاه بارور نمی‌شود؛ که شاید در سطوح پائین تحصیلات، آسیب‌های آن خیلی به چشم نیاید، اما در سطوح بالا که دانشجو باید از توان فکری خوبی برخوردار باشد، به دلیل نداشتن تمرین فکری، توان فکر کردن و حل مسأله را نداشته و ادامه تحصیلات او با مشکل جدی مواجه خواهد شد. در بسیاری از رشته‌هایی که با علوم استدلالی مواجه هستند، گاهی فرد نیازمند ساعت‌ها فکر کردن برای حل مسائل دشوار و پیچیده است؛ در حالی که فکر کردن از مشکل‌ترین کارهای عالم است و برای کسانی که عادت به تفکر ندارند شاید یک

ساعت فکر کردن از ده ساعت فعالیت بدنی سخت‌تر باشد. از همین روی، در برخی روایات، تفکر یک ساعت را برتر از عبادت یک سال ذکر نموده‌اند.

امام صادق علیه‌السلام فرموده است: «تَفَكَّرُ سَاعَةً خَيْرٌ مِنْ عِبَادَةِ سَنَةٍ [قَالَ اللَّهُ] إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ - یک ساعت تفکر از عبادت یک سال بهتر است - همانا صاحبان عقل و خرد متذکر می‌شوند. (رعد/۱۹)»^۱

بنابراین تنها کسانی قادر به تفکر خواهند بود که در این زمینه تمرین داشته باشند؛ از همین روی توصیه ما به محصلین دوره راهنمایی آن است که در مطالعه هر درس پنج دقیقه روی ابهامات درس فکر کنند. این میزان برای محصلین دوره دبیرستان می‌تواند به ده دقیقه افزایش یابد و برای دانشجویان مقطع کارشناسی بین بیست تا سی دقیقه و برای دانشجویان و طلاب مقاطع بالاتر، به تناسب افزایش خواهد یافت.

امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام درباره‌ی ضرورت تفکر در مطالب علمی چنین فرموده‌اند:

«مَنْ أَكْثَرَ الْفِكْرَ فِيمَا تَعَلَّمَ اتَّقَنَ عِلْمَهُ وَ تَفَهَّمَ مَا لَمْ يَكُنْ يَفْهَمُ - کسی که در آموخته‌های علمی خود زیاد تفکر کند دانش خود را ثابت و استوار نموده و به فهم مطالبی که نمی‌دانست نائل می‌گردد.»^۲

۳- مراجعه به کتب راهنما و کمک آموزشی:

بعد از آن که طالب علم زحمت مطالعه دقیق کتاب را متحمل شد و روی مشکلات و نقاط ابهام تفکر نمود، در گام سوم، مانعی از مراجعه به کتب کمک آموزشی نیست. زیرا ممکن است در حل برخی مشکلات توفیق به دست نیاید و در نهایت مشکلاتی که قادر

۱. مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۱۱، ص ۱۸۳

۲. عیون الحکم و المواعظ (للیثی)، ص ۴۳۵ - غرر الحکم و درر الکلم ص ۶۴۷

به حل آن‌ها نبوده نیاز به رسیدگی و جواب دارند و حق ندارد از کنار مسائل حل نشده عبور کند. ضمن این‌که ممکن است در مراجعه به این کتب راه حل‌ها و اطلاعات جدید و بیشتری پیرامون موضوع برایش حاصل شود که در فهم بیشتر او را یاری دهد.

۴- کاربردی کردن علم

یکی از مهم‌ترین و لازم‌ترین گام‌ها در مرحله مطالعه دقیق، کاربردی کردن مطلب است. اگر علمی در خارج هیچ کاربردی نداشته باشد، فقط یک سری مفاهیم و الفاظ خواهد بود که ارزش یادگیری ندارد. یک دانشجوی رشته پزشکی را در نظر بگیرید؛ او هر روز صبح که در دانشکده پزشکی علائم بیماری‌ها را فرامی‌گیرد، عصر همان روز در بیمارستان آن علائم را روی بیماران پیدا کرده و علم خود را از مفهوم به محسوس و از لفظ به عمل تبدیل می‌نماید. اما اگر فقط به شنیدن علائم در دانشکده اکتفا نماید و هیچ‌گاه آن‌را روی بیماران اعمال نکند؛ علم او جز یک سری اطلاعات و محفوظات بی‌فایده چیز دیگری نمی‌باشد. البته آن هم به مرور زمان از ذهنش پاک خواهد شد.

کاربردی کردن علم، دو فایده بسیار مهم دارد:

اول) لذت بردن از علم آموزی: اگر شما درباره‌ی شنا پنج کتاب بخوانید، اطلاعات شما درباره‌ی شنا خیلی بالا می‌رود اما قدرت شنا پیدا نمی‌کنید و از شنا لذت نمی‌برید. برای شناگر شدن تا وارد میدان عمل نشوید و دست و پا نزنید قدرتی حاصل نخواهد شد. حال باید دانست صرف خواندن قواعد و به حافظه سپردن آن‌ها، اگرچه فرد را دارای اطلاعات کرده و ممکن است حفظ آن‌ها نمرات خوبی در امتحان به ارمغان آورد، اما به هیچ‌وجه برای انسان قدرت حل مسأله و توانمندی علمی حاصل نخواهد کرد. به همین جهت ملاحظه می‌کنیم بسیاری از محصلین در دروسی مانند فیزیک یا شیمی نمرات خوبی گرفته‌اند اما کمترین مهارت‌های فیزیکی یا شیمیایی ندارند. به‌کارگیری اطلاعات آموخته شده در فضای خارج از ذهن، سبب احساس قدرتمندی و به دنبال آن احساس لذت از علم‌آموزی است. در مثال دانشجوی رشته

پزشکی، فراگیری علائم بیماری در دانشکده، به دانشجو قدرت تشخیص نمی‌دهد. بلکه آن چیزی که باعث قدرتمندی او در تشخیص بیماری می‌شود، پیدا کردن علائم بر روی بیماران است و به دنبال قدرتمند شدن در امر تشخیص، حس خوبی پیدا خواهد نمود و از کارش لذت خواهد برد. یا به‌عنوان مثال دانش‌آموزی که فرمول‌های ریاضی را می‌خواند، تا وقتی که آن‌ها را در مثال به‌کار نگیرد قدرت حل تمرین و مسأله پیدا نخواهد کرد. اما اگر به فرمول بسنده نکرد و وارد حل تمرین‌های مختلف شد، به تدریج قدرتمندتر خواهد شد و از این قدرت خود در حل و فهم دقیق مسائل ریاضی، لذت خواهد برد.

دوم) تثبیت اطلاعات در حافظه: اگر فرد اطلاعات آموخته شده را عملیاتی کند، در ذهن جای گرفته و امکان فراموشی آن خیلی کمتر می‌شود. به‌عنوان مثال دانش‌آموز یا دانشجویی که درباره‌ی خواص آینه‌ها در علم فیزیک مطالعه می‌کند، اگر این خواص را به‌طور عملی آزمایش نموده و مشاهده نماید؛ یا محصلی که قواعد زبان عربی یا انگلیسی را می‌آموزد، آن قواعد را در جملات پیاده نموده و به ظرائف آن دقت نماید. چنین روی‌کردی باعث تعمیق مطلب در ذهن شده و فراموشی را تا حد زیادی کاهش می‌دهد.

امام صادق علیه‌السلام درباره‌ی این فایده از فوائد کاربردی کردن علم چنین فرموده‌اند:

«الْعِلْمُ مَقْرُونٌ إِلَى الْعَمَلِ فَمَنْ عَمِلَ عَمِلَ وَمَنْ عَمِلَ عَمِلَ وَالْعِلْمُ يَهْتَفُ بِالْعَمَلِ فَإِنْ أَجَابَهُ وَإِلَّا ارْتَحَلَ عَنْهُ - علم با عمل مقرون و همدوش است؛ پس هر کس علم داشته باشد باید به آن عمل کند و هر که عمل کند باید علم داشته باشد؛ علم به عمل فرا می‌خواند، اگر پاسخ مثبت بشنود (به آن عمل شود) می‌ماند در غیر این صورت از

ذهن انسان کوچ نموده و فراموش می‌شود.»^۱

مرحله چهارم - خلاصه نویسی

خلاصه نویسی به خودی خود مرحله ارزشمندی نیست بلکه به‌خاطر مرحله ششم یعنی مرور کردن ارزشمند می‌شود. در خلاصه‌نویسی سعی ما آن است که هر صفحه کتاب را در چند خط خلاصه نماییم، زیرا در هر صفحه مؤلف بیش از یک یا دو پیام یا قاعده به ما منتقل نمی‌کند و بقیه مطالب توضیح همان پیام‌ها است. بنابراین ما اصل پیام (قاعده یا موضوع درسی طرح شده) را همراه با یک مثال نوشته و توضیحات اضافی را حذف می‌کنیم. البته خلاصه‌نویسی یک مهارت است که با تمرین و تکرار به تدریج بهتر شده و از جامعیت و مانعیت برخوردار خواهد شد. جامعیت خلاصه یعنی همه نکات مهم و اصلی در خلاصه‌نویسی آمده و چیزی جا نمانده است. مانعیت خلاصه یعنی زوائد در خلاصه‌نویسی حذف شده و از زیاده‌گویی پرهیز شده است. با یک خلاصه‌نویسی خوب ما می‌توانیم صد صفحه کتاب را در حدود بیست تا بیست و پنج صفحه خلاصه نماییم.

بسیار مناسب است که در خلاصه‌نویسی از روش نموداری استفاده نمائیم. استفاده از نمودار و طبقه‌بندی سبب منظم شدن ذهن انسان شده، به حفظ و بازیابی مطالب کمک می‌کند. یکی از مراحل حافظه، مرحله بازیابی اطلاعات است. اگر اطلاعات دسته‌بندی شده و طبقه‌بندی شده و به صورت نموداری وارد ذهن شود، بازیابی آن‌ها خیلی سهل و آسان خواهد بود اما اگر اطلاعات به صورت فله‌ای و بدون نظم و طبقه‌بندی خاصی وارد ذهن شوند، معلوم نیست هنگام نیاز، بتوان آن‌ها را پیدا و بازیابی نمود. برای تقریب به ذهن یک کتابخانه بزرگ را در نظر بگیرید که بیش از چند میلیون کتاب در آن نگهداری می‌شود. وقتی به کتابدار مراجعه نموده و

۱. الکافی، طبع اسلامی، ج ۱، ص ۴۴

درخواست کتابی را نمایید بلافاصله در سیستم رایانه‌ای خود جستجو نموده و ظرف چند ثانیه کتاب را پیدا نموده و به شما تحویل می‌دهد. علت این سرعت عمل آن است که کتاب‌ها طبقه‌بندی شده و مرتب هستند و جای هر کتاب در این طبقات معلوم و مشخص است. حال فرض کنید این چند میلیون کتاب را به صورت فله‌ای روی هم ریخته باشند. آیا امکان پیدا نمودن یک کتاب بین آن‌ها وجود دارد؟! بدیهی است که کتاب مورد نظر حتماً بین آن کتاب‌ها وجود دارد اما احتمال پیدا نمودن آن نزدیک به صفر می‌باشد. درباره‌ی اطلاعات ذهنی نیز وضعیت همین‌گونه است؛ یعنی اگر ما یک ذهن طبقه‌بندی شده و منظمی داشته باشیم و اطلاعات را منظم وارد ذهن نمائیم، بازیابی و پیدا کردن اطلاعات در مواقع مورد نیاز کاری سهل و آسان است. یکی از روش‌های منظم‌سازی ذهن آن است که از روش خلاصه‌نویسی به سبک نموداری و دسته‌بندی استفاده نمائیم.

مرحله پنجم - از حفظ گفتن (مباحثه)

مبدع این روش مطالعه مرحله پنجم از مراحل این روش را، مرحله از حفظ برای خود بازگو کردن، نامیده است. یعنی فرد باید کتاب را بسته و مطلب مورد نظر را برای خود یا شاگردان فرضی خود از خارج و بدون کمک گرفتن از کتاب، توضیح دهد. زیرا فرض این است که بعد از گذراندن این همه مراحل، اکنون احاطه بسیار خوبی بر مطالب کتاب یافته و حتی قادر است آن را در حد خود تدریس نماید.

تذکر مهم: در حوزه‌های علمیه یک روش بسیار خوب و پیشرفته برای عمق دادن به مطالب علمی خوانده شده وجود دارد که از آن به "مباحثه" تعبیر می‌شود. یعنی دانش‌پژوه به جای آن که مطالب را از حفظ برای خود توضیح دهد برای دو نفر از دوستان خود که به آنان هم‌بحث گویند، توضیح می‌دهد و طرف مقابل نیز سعی دارد به گفته‌ها و ادعاهای او اشکال کند و مطالب را به صورت مستدل و علمی از وی

بخواهد. این‌گونه مباحثه کردن باعث می‌شود افکار هر سه نفر در مباحثه به چالش کشیده شده و با هم درگیر شود و بر درک و فهم مطلب و عمق آن افزوده شود. بعد از بیان مطلب کتاب از خارج و پاسخ به ابهامات، باید نکات اضافی را که از مطالعه کتب کمک به دست آورده‌اند به یکدیگر ارائه داده و روی فهم آن‌ها مذاکره کنند. و در قدم آخر باید روی مثال‌ها و تمرین‌های کتاب یا خارج از کتاب که در مطالعه به آن‌ها پرداخته‌اند، دقیق شده و کاربردهای درس را برای یکدیگر واضح و روشن سازند.

شایسته است همه طالبان علم نیز از این روش بسیار مفید در فراگیری دروس غفلت نکنند و از فوائد بی‌شمار آن بهره‌مند گردند. مباحثه از چنان اهمیتی در یادگیری و تعمیق مطالب درسی برخوردار است که هیچ چیز دیگر مانند مطالعه بیشتر یا مراجعه به کتب متعدد یا تفکر و... جای آن را نمی‌گیرد؛ زیرا در هیچ یک از این‌ها درگیری فکری و چالش ذهنی برای انسان پیش نمی‌آید. از همین روی جناب خواجه نصیر طوسی علیه‌الرحمه در کتاب آداب‌المتعلمین درباره‌ی مباحثه چنین می‌فرماید: «وَلأبدَ لطالب العلم من المطارحةِ و المناظرةِ ... قيل: مطارحةُ ساعةٍ خير من تکرار شهرٍ - برای طالب علم طرح مسائل و مناظره، یکی از ضروریات می‌باشد ... و گفته شده : یک ساعت مباحثه بهتر از تکرار یک ماه درس می‌باشد.»

نکاتی پیرامون مباحثه:

۱- مباحثه خوب و مناسب آن است که از سه نفر تشکیل شده باشد. مباحثه دو نفره خلوت بوده و افکارهم‌بحثان آن‌طور که باید، با هم درگیر نمی‌شود. از طرف دیگر با غیبت یکی از طرفین مباحثه، مباحثه به تعطیلی کشیده می‌شود. اما در مباحثه سه نفره درگیری فکری بالاتر بوده و غایب شدن یکی از آنان باعث تعطیلی مباحثه نخواهد شد. مباحثه چهار نفره و بیشتر نیز شلوغ است و جمع‌بندی مطلب سخت و پراکندگی زیاد است و با وقت محدودی که برای مباحثه داریم سازگار نخواهد بود.

۲- نوبت بیان مطالب در مباحثه نباید از قبل معلوم باشد بلکه باید همان موقع با قرعه زدن مشخص گردد. این روش باعث می‌شود تمامی اطراف مباحثه هر روز احتمال آمدن قرعه به نام خود را داده و حاشیه امن نداشته باشند، که این امر سبب تقید به مطالعه شده و مباحثه را قوت می‌بخشد. بدیهی است مباحثه‌ای که قبل از آن مطالعه عمیق و دقیق صورت نگرفته باشد جز بازی و وقت تلف کردن، چیز دیگری نیست.

۳- لازم است مباحثه با درس استاد پیش برود زیرا با مرور زمان زوایا و نکات دقیق فراموش می‌شود و در نتیجه تمام مطالب در خاطر نمانده تا در جلسه مباحثه درج گردد و در اطراف آن بحث شود، از طرف دیگر چون درس بعدی استاد مکمل و بر اساس درس قبلی اوست، فاصله انداختن به مصلحت نمی‌باشد.

۴- در مباحثه باید از لجاج و مرأ پرهیز نمود حتی اگر حق با شما باشد؛ زیرا مرأ قلب را میرانده و حقایق را مجهول می‌گذارد. مرأ آن است که فرد در مباحثه و مذاکره علمی، به دنبال روشن شدن حق نباشد بلکه به دنبال غلبه و برتری جویی باشد. یعنی چه بسا در مباحثه و مذاکره علمی حق با اوست اما هدفش روشن شدن حق و تبیین مسأله نیست، بلکه هدف اظهار فضل و اثبات برتری علمی است که از صفات بسیار زشت می‌باشد و در روایات متعددی از آن نهی شده است. امام صادق علیه السلام فرموده‌اند:

« الْمِرَاءُ دَاءٌ دَوِيٌّ وَ لَيْسَ فِي الْإِنْسَانِ خَصْلَةٌ شَرٌّ مِنْهُ وَ هُوَ خُلِقَ إِبْلِيسَ وَ نَسَبَتْهُ فَلَا يُمَارِي فِي أَيِّ حَالٍ كَانَ إِلَّا مَنْ كَانَ جَاهِلًا بِنَفْسِهِ وَ بَعِيْرِهِ مَحْرُومًا مِنْ حَقَائِقِ الدِّينِ ... فَمَنْ أَنْصَفَ وَ قَبَلَ الْحَقَّ وَ تَرَكَ الْمُمَارَاةَ فَقَدْ أَوْثَقَ إِيْمَانَهُ - مرأ درد بدی است و هیچ صفتی برای انسان بدتر از آن نیست و آن، اخلاق ابلیس و منسوبین به او است و انسان در هیچ حالی مرأ نمی‌کند مگر کسی که نسبت به موقعیت خود و دیگران جاهل است و

از حقایق دین محروم می‌باشد... پس هر کس انصاف داشته باشد و حق را پذیرا باشد و از انکار و جدال با آن بپرهیزد، ایمان خود را استحکام بخشیده است.^۱

در روایت دیگر پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرموده‌اند:

«أَوْرَعُ النَّاسِ مَنْ تَرَكَ الْمِرَاءَ وَ إِنْ كَانَ مُحِقًّا - پرهیزکارترین مردم کسی است که مرء و مجادله را ترک کند، اگرچه حق با او باشد.»^۲

مرحله ششم - مرور کردن

این مرحله یکی از مهم‌ترین مراحل مطالعه است که نقش کلیدی در ماندگاری اطلاعات و حفظ و تثبیت آن دارد. باید توجه داشت که پنج مرحله اول مطالعه، مربوط به همان روز درسی است. اما مرحله ششم یعنی مرور کردن مربوط به روزها و هفته‌های بعد است. مطالعه هر چقدر عمیق و دقیق هم که بوده باشد، حافظه بیش از چند روز قادر به حفظ و نگهداری آن نخواهد بود و بعد از آن فراموش شده و هر چه



زمان بگذرد خاک فراموشی بیشتر روی آن را می‌پوشاند. تحقیقات هرمن ابینگهاوس دانشمند آلمانی نشان می‌دهد آن چه که یاد گرفته‌ایم به مرور زمان فراموش می‌شود که میزان این فراموشی بیست‌چهار ساعت پس از آموختن، در حدود چهل تا پنجاه درصد است و به همین ترتیب که زمان سپری می‌شود میزان این فراموشی بیشتر شده، به طوری که پس از گذشت چندین روز میزان فراموشی به هشتاد درصد (میزان یادآوری بیست درصد) می‌رسد. ابینگهاوس بر اساس تحقیقات انجام شده بر روی افراد مختلف، منحنی فراموشی را ارائه کرد. او چاره خلاصی از مشکل فراموشی را در

۱. منیة‌المريد ص ۱۷۱ - مستدرک الوسائل، ج ۹ ص ۷۴ (به نقل از مصباح الشریعة ص ۲۶۷)

۲. من لا يحضره الفقيه؛ ج ۴؛ ص ۳۹۵

تکرار و مرور دانست. یعنی اگر فرد طالب نگهداری مطلب آموخته شده در ذهن باشد، باید در زمان‌های مشخص که احتمال فراموشی این اطلاعات زیاد است، مطالب را برای احیا شدن در ذهن بار دیگر مرور کند.

علت فراموشی چیست؟

بسیاری از دانش‌پژوهان درس‌خوان، شب امتحان به نگارنده مراجعه نموده و ابراز داشتند مطالبی را که در اول بخش تحصیلی (ترم) دقیق خوانده‌اند، اکنون جدید بوده و اصلاً به یاد نمی‌آورند.

علت این فراموشی آن است که ما در کلاس یا هنگام مطالعه با حافظه کوتاه مدت (Short-term memory) خود با اطلاعات مواجه هستیم. حافظه کوتاه مدت، هم به لحاظ مدت زمان و هم به لحاظ مقدار و حجم اطلاعات محدود بوده و اگر اطلاعات موجود در آن گزینش و تکرار نگردد، پاک شده و به فراموشی سپرده می‌شود. به حافظه کوتاه مدت؛ حافظه کاری یا فعال نیز گفته می‌شود که در واقع کار آن حفظ و نگهداری اطلاعات نیست، بلکه محلی جهت دریافت و گزینش و پردازش اطلاعات و تحویل آن به حافظه بلند مدت (long-term memory) می‌باشد.

چگونه اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به انباری ذهن یعنی حافظه بلند مدت

منتقل می‌شوند؟

تنها تکنیکی که باعث انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت می‌شود، تکنیک تکرار و مرور است. تمام روش‌های مطالعه مؤثر و موفق بر مبنای مرور شکل گرفته‌اند و کارشناسان امور تحصیلی و آموزشی شیوه مطالعه‌ای که مستغنی از تکرار و مرور باشد تاکنون ابداع نکرده‌اند.

شیوه مرور و تکرار:

متخصصان علوم تربیتی و یادگیری جداولی برای مرور ارائه داده‌اند که عمل طبق

آن‌ها سبب ماندگاری اطلاعات در ذهن و تثبیت آن می‌شود. در این جداول که مستند به تحقیقات میدانی و تجربی است، مرور اول تا نهم یک درس یا کتاب پیش‌بینی شده و به تدریج از مرور اول به سمت مرورهای بعدی، فاصله مرورها بیشتر می‌شود. به‌عنوان مثال:

مرور اول را فردای همان روز،
 مرور دوم را یک هفته بعد از مرور اول،
 مرور سوم را یک ماه بعد از مرور دوم،
 مرور چهارم را چهار ماه بعد از مرور سوم
 و ... در نظر گرفته‌اند.

با این حساب دانش‌آموز یا دانشجویی که در قالب بخش تحصیلی (ترمی) درس می‌خواند، تا شب امتحان که چهار ماه و نیم از آغاز بخش تحصیلی می‌گذرد، حداقل چهار بار دروس را دوره نموده و دوره آخر را که مرور پنجم است، در شب امتحان انجام خواهد داد.

با این وصف اول: فشار چندانی برای شب امتحان بر او وارد نمی‌شود؛ دوم: نمرات خوب و مطلوبی کسب خواهد نمود که در ارتقاء او به مقاطع تحصیلی بالاتر تاثیرگذار است.

البته روند مرور به همین جا ختم نمی‌شود و در بخش تحصیلی دوم نیز باید ادامه پیدا کند. و بلکه تابستان و سالیان بعد را نیز شامل می‌شود. بنابراین تابستان، فصل مرور و تثبیت درس‌های خوانده شده در طی سال بوده و در تابستان هر سال، باید درس‌های آن سال مرور شود.