

## بهترین روش‌های یادگیری و درس خواندن

همیشه عوامل و شرایطی وجود دارد که یادگیری را آسان و برخی دیگر آن را مشکل و گاه غیرممکن می‌کند.

درس خواندن یک هنر است؛ این واقعیتی است که نمی‌توان آن را انکار کرد. درس خواندن به عنوان یکی از ستون‌های اصلی یادگیری، اصول و راهکارهایی دارد که باید فراگرفته شود.

به گزارش جام جم، بدیهی است که درس خواندن با بعضی از شیوه‌هایی که اکنون بین دانش‌آموزان رایج است، بجز وقت تلف کردن، ثمره دیگری ندارد. آنها باید بدانند درس خواندن هنری است که ظرافت‌های خاص خود را دارد، در صورتی که این ظرافت‌ها به کار گرفته شود، موفقیت حتمی است.

یکی از مهم‌ترین این مهارت‌ها مربوط به استفاده از فضای کلاس درس است، بر این اساس:

**مهارت گوش دادن:** شما حرف‌ها و صداها را می‌شنوید، اما معنایش این نیست که آنها را درک می‌کنید. اگر بخواهید گوش بدهید، موضوع فرق می‌کند. هرچه بادقت‌تر گوش دهید، بیشتر موضوع را درک می‌کنید. به جرات می‌توان گفت که ناتوانی و ضعف در گوش دادن، علت بسیاری از مشکلات ارتباطی و یادگیری است.

**مهارت پرسیدن:** پرسش‌های شما نشان‌دهنده دقت، ظرافت، نکته‌سنجی و مهارت‌تان در یادگیری است. پس از سوال پرسیدن نترسید و بموقع و بجا سوال پرسید.

**مهارت یادداشت‌برداری:** یادداشت‌برداری مهارتی است که به درک بهتر مطلب و تکمیل دانسته‌ها کمک می‌کند و با جزوه‌نویسی فرق دارد. درواقع یادداشت‌برداری یعنی انتخاب و ثبت نکات کلیدی و مهم.

**مهارت خلاصه‌نویسی:** خلاصه یک مرور از مطلبی است که خوانده‌اید. درواقع بیان مجددی است از نکات اصلی به زبان خود شما. یک خلاصه نه تنها باید شامل نکات اصلی باشد؛ بلکه باید بیان‌کننده روابط میان نکات

اصلی هم باشد. خلاصه باید از انسجام برخوردار باشد، یعنی ارتباط منطقی بین جمله‌ها وجود داشته باشد و به زبان خود فرد نوشته شود.

## عوامل فراگیری آسان

همیشه عوامل و شرایطی وجود دارد که یادگیری را آسان و برخی دیگر آن را مشکل و گاه غیرممکن می‌کند. به یقین برای شما مهم است که این عوامل را بشناسید:

– برای آن که به نحو احسن بیاموزید، باید بدانید جزو کدام دسته از فراگیران هستید. شما جزو بصری‌ها، سمعی‌ها یا لمسی‌ها هستید؟ ۸۰ درصد از انسان‌ها از دسته بصری‌ها هستند؛ یعنی زمانی که موردی را ببینند، بیشترین تاثیر را از آن می‌پذیرند. دسته سمعی‌ها زمانی که موردی را می‌شنوند، آن را بهتر به خاطر سپرده و موضوع آموزشی را با بلند خواندن و تکرار کردن یاد می‌گیرند. دسته لمسی‌ها هم آنچه را پیش از این نوشته‌اند، بهتر به خاطر می‌سپارند. واقعیت این است که بیشتر افراد مخلوطی از این گروه‌ها هستند و به همین علت هم بسیار مهم است که دریابید به کدام دسته متعلق هستید تا بتوانید بهترین روش‌ها را برای آموختن به کار گیرید.

– نکته بسیار مهم دیگر آن است که انسان دریابد در چه مکانی بهترین یادگیری را دارد. برای بسیاری از افراد اتاق شخصی خودشان در کنار میز تحریر، روی صندلی یا در تختخواب، بهترین جا برای فراگیری است. برخی هم در کتابخانه یا حتی در یک جای شلوغ بهتر یاد می‌گیرند. باید دریابید چه نوع محیطی به طور موثر روی یادگیری شما تاثیر دارد.

– از بالاترین میزان بازدهی خود استفاده کنید: یک عامل مهم دیگر که نباید به آن بی‌توجه باشید، کیفیت زمان است. زمان‌هایی وجود دارد که می‌توانیم بیشترین بازدهی را داشته باشیم و مقاطعی دیگر که طی آنها فقط می‌توانیم کارهای معمولی و روزمره را انجام دهیم. بنابراین سعی کنید درک کنید که آیا طی روز یا شب

بهترین بازدهی را دارید یا در چه زمان‌هایی از روز یا شب بیشترین توانایی برای یادگیری در وجود شما نهفته است؟ سعی کنید کارهای دشوار را در زمان‌هایی که بالاترین میزان بازدهی را دارید، انجام دهید.

– به سرمایه زمانی خود اهمیت دهید: کجا می‌توانیم بیاموزیم که چگونه با زمان مقتصدانه رفتار کنیم؟ این توانایی به همان اندازه مهم است که هنر هدایت انسان‌ها یا هنر سخنوری. توانایی استفاده درست از زمان تا اندازه زیادی در موفق شدن یا نشدن شما اثرگذار است، البته چگونگی رفتار با زمان را می‌توان آموخت. بنابراین مراقب باشید که هیچ‌کس زمان را از شما نذرود. همیشه در اطراف ما افرادی وجود دارند که در هدر دادن وقت دیگران قهار هستند. پس از سرمایه زمانی خود مراقبت کنید، زیرا زمانی که آن را هدر داده‌اید، به طور غیرقابل بازگشتی از دست شما رفته و وقت فقط طلا نیست، بلکه زندگی است.

– از احساسات تخریب‌کننده دوری کنید: سعی کنید احساس ترس را در خود تعادل بخشید. وحشت در انسان باعث ترشح هورمون‌های مکانیسم فرار و گریز می‌شود و بشدت توانایی یادگیری و تفکر را محدود می‌کند، همچنین احساسات مخرب دیگری مانند خشم، حسادت و نفرت نیز می‌تواند فرآیند یادگیری را مختل کند. سعی کنید از خودتان در برابر زمزمه‌های بازدارنده‌ای مانند این موضوع خیلی پیچیده است، مراقبت کنید.

– گوش فرادادن را بیاموزید: یاد بگیرید به دقت گوش فراد دهید. گوش دادن صحیح موهبتی است که فقط جذب اطلاعات غیرفعالانه نیست، بلکه بیشتر از آن نوعی فعالیت فکری فشرده است، در مقام یک شنونده آگاهانه تجربه می‌کنید که چگونه افق‌های دید و آگاهی و تجربه‌تان را گسترش دهید. مطمئن باشید گوش دادن درست در بیشتر مواقع، بیشتر از سخن گفتن برای شما سودآور است.

### اصول مطالعه موثر

برای بهبود و افزایش توان یادگیری باید اصولی را با دقت اجرا کنید؛ زیرا فقط با رعایت این اصول می‌توانید بهتر بیاموزید و از وقت خود حداکثر استفاده را ببرید. برخی از این اصول عبارتند از:

**تعیین هدف:** شما باید قبل از مطالعه برای خودتان هدفی را مشخص کنید، به این معنی که این درس را به چه منظوری می‌خواهید مطالعه کنید، آیا فقط نکته‌های اصلی درس را می‌خواهید یا قصد دارید همه مطالب کتاب را بفهمید.

**تعیین مدت زمان مطالعه :** باید معلوم کنید چه مقدار زمان می‌خواهید صرف مطالعه کنید. تعیین زمان و مقدار مطالعه به فراگیر آرامش می‌دهد و این آرامش موجب افزایش میزان یادگیری و سرعت مطالعه می‌شود.

**مطالعه فعالانه داشته باشید:** دانش‌آموزی که به منظور یادگیری و به صورت هدفدار مطالعه می‌کند، برای یادگیری بهتر باید مطالعه فعال داشته باشد. شما می‌توانید با خلاصه‌برداری، حل تمرین، علامت‌گذاری و گزینش نکته‌های مهم، مطالعه خودتان را فعال کنید.

**جدیت داشته باشید:** وقتی تصمیم به مطالعه می‌گیرید، فوراً شروع کنید و اجازه ندهید افکار مزاحم مانع شما شود. شخصی اگر در خواندن کمر همت ببندد و با فعالیت‌های ذهنی خویش به درک بیشتری نائل شود، کار بزرگی انجام داده است.

**به خودتان استراحت دهید:** برای داشتن یک مطالعه مفید و به منظور داشتن درک بهتر مطالب باید پس از حدود ۴۵ دقیقه مطالعه به خود استراحت کوتاهی (۱۵ - ۱۰ دقیقه) بدهید.

### روش «پس ختام» را در پیش بگیرید

متخصصان روش‌های مختلفی را برای مطالعه موثر عنوان کرده‌اند که یکی از بهترین و موثرترین روش‌های مطالعه روش «پس ختام» است که شامل شش مرحله است؛ این مراحل عبارتند از:

**پیش‌خوانی:** اگر می‌خواهید مطالب یک کتاب یا فصلی از یک کتاب را یاد بگیرید، ابتدا بسرعت تمام آن فصل را یک بار از نظر بگذرانید تا یک برداشت کلی از موضوع‌ها و مفاهیم آن فصل را به دست بیاورید. مرحله

پیش‌خوانی به شما کمک می‌کند که علاوه بر یک آشنایی مقدماتی با موضوع، نکات اصلی و فرعی را تا حد بسیار زیادی تشخیص بدهید.

**سوال کردن:** بعد از پشت سر گذاشتن مرحله پیش‌خوانی و آشنایی کلی با مطالب فصل، سعی کنید در رابطه با موضوع مطالعه سوال‌هایی را طرح کنید. سوال‌گذاری ممکن است وقت شما را بگیرد و کمی مشکل باشد، ولی به طور چشمگیری تمرکز حواس، دقت و سرعت عمل شما را افزایش می‌دهد و موجب سهولت یادگیری شما می‌شود

**خواندن:** همه ما وقتی درس می‌خوانیم، منظورمان این است که درس را یاد بگیریم، بفهمیم، حفظ کنیم و به خاطر بسپاریم، برای همین سعی می‌کنیم خط به خط کتاب و جزوه را بخوانیم، حفظ کرده و در ذهن خود تکرار کنیم. در حالی که هدف از مرحله خواندن یادگیری و به خاطر سپردن مطالب نیست؛ هدف از مرحله خواندن فقط فهمیدن و انتقال اطلاعات از کتاب به یادداشت‌هاست

**تفکر:** سعی کنید هنگام خواندن در مورد مطالب و مثال‌ها فکر کنید و از مطالب تصویرسازی ذهنی داشته باشید. همچنین سعی کنید بین آنچه از قبل در مورد این مطالب می‌دانستید و آنچه می‌خوانید ارتباط برقرار کنید.

**از حفظ گفتن:** پس از پشت سر گذاشتن دو مرحله قبل یعنی خواندن و تفکر سعی کنید مطالب مهم آن را برای خودتان بازگو کنید. مطالب مطالعه شده را به زبان خودتان و آن‌طور که راحت‌تر هستید، بازگو کنید. از حفظ گفتن به شما کمک می‌کند بخش‌هایی را که خوب یاد نگرفته‌اید، تشخیص دهید و آنها را از نو بخوانید

**مرور کردن:** وقتی تمام فصل‌ها را خواندید، در فاصله‌های مناسب مطالب مطالعه شده را مرور کنید. مهم‌ترین قسمت مطالعه که سبب ثبت اطلاعات در لایه‌های زیرین ذهن می‌شود و جلوی فراموشی را می‌گیرد، مرور کردن است؛ به طوری که پیشینیان معتقد بودند درس یک بار و تکرار هزار بار.

به همان اندازه که استفاده از همه عوامل آسان‌کننده یادگیری مهم است، از میان برداشتن عوامل دشوارکننده یادگیری نیز اهمیت دارد. به همین علت باید نسبت به این عوامل آگاهی داشته باشیم.

– برای یادگیری باید درجه حرارت اتاق مناسب باشد. اگر اتاق بیش از اندازه سرد باشد، بیشترین توجه صرف جسم لرزان می‌شود تا به موضوع مورد نظر و برعکس اگر اتاق بیش از اندازه گرم باشد، انسان تنبل و بی‌حوصله می‌شود.

– عبارت «با شکم پر نمی‌شود درس خواند» را به یاد بسپارید، زیرا بعد از غذا مقدار زیادی خون جهت هضم از اختیار مغز خارج شده و به همین علت بازدهی مناسب مختل می‌شود. در این حالت انسان به نوعی با نیمی از نیروی خود کار می‌کند. در عین حال داشتن یک معده خالی و گرسنه هم به نفع برنامه یادگیری نیست.

– نور محیط هم نقش بسیار مهمی را بازی می‌کند. نور بسیار زیاد بر چشم‌ها فشار وارد کرده و خیلی زود آنها را خسته می‌کند و نور بسیار کم هم به چشم‌ها آسیب می‌رساند.

– طبیعی است هنگام یادگیری باید متوجه وجود اکسیژن کافی یعنی هوای تازه باشیم، زیرا مغز ما بزرگ‌ترین مصرف‌کننده اکسیژن در ارگان‌های بدن ماست. مغز برخلاف حجم کوچکی که دارد، تقریباً ۲۰ درصد کل اکسیژنی را که در اختیار داریم، مصرف می‌کند. بنابراین اگر حین مطالعه خمیازه می‌کشید، به این دلیل است که اکسیژن کافی به بدن‌تان نمی‌رسد یا تحرک کافی ندارید

– داشتن تغذیه صحیح را در نظر داشته باشید: می‌دانید رساندن ویتامین‌ها، مواد معدنی و عناصر بنیادین به طور کافی تا چه اندازه برای عملکرد بدن اهمیت دارد. افرادی که کار بدنی زیاد می‌کنند، باید خوراکی‌هایی حاوی چربی و پروتئین فراوان استفاده کنند؛ در حالی که برای کسانی که کارهای فکری می‌کنند، سالاد، سبزیجات و میوه‌جات توصیه می‌شود.



## تمرکز حواس داشته باشید

تمرکز حواس یعنی به حداقل رساندن عوامل حواس پرتی. شاید بتوان گفت مطالعه، جدی‌ترین فعالیتی است که تمرکز در آن نقش اساسی و محوری دارد. شاید بارها حین مطالعه متوجه شده‌اید که فقط چشمانتان از روی عادت روی کلمات و خطوط می‌دود، بدون آن که حواستان به آن باشد. این موضوع ممکن است شما را خسته و کسل کرده و وقت زیادی را از شما گرفته یا اتفاق افتاده که گاهی به کلمه‌ای خیره و در افکار خود غوطه‌ور شده‌اید. اینها همه نشانه پرش ذهن و عدم تمرکز است. اگر در تمرکز حواس مشکلی دارید، نباید این تصور را داشته باشید که با مساله‌ای غیرقابل حل مواجه شده‌اید برای تقویت و افزایش تمرکز حواس نیز راهکارهایی وجود دارد:

**کنترل اضطراب:** اضطراب به خودی خود بد نیست. از نظر روان‌شناسی، وجود میزانی از اضطراب برای تحریک انگیزه‌ها لازم است. مشکل زمانی شروع می‌شود که شدت اضطراب افزایش یابد. اضطراب زیاد نه فقط کمکی به یادگیری و موفقیت نمی‌کند؛ بلکه مانعی برای آن محسوب می‌شود.

**تقویت روانی:** می‌توانید روش‌هایی را برای تقویت روانی و افزایش روحیه پیدا کنید. روحیه جسارت و جرات را در خود تقویت کنید، امیدوار و بارآده باشید تا میزان تسلط شما افزایش یابد.

**کنترل افکار مزاحم:** بین موانع تمرکز حواس افکار مزاحم نقش مهم‌تری دارند. معمولاً این افکار منشأ ذهنی و درونی دارند که باید از آن دوری کرده و آنها را کنترل کرد. این عوامل شامل یادآوری خاطرات تلخ و شیرین یا غوطه‌ور شدن در تخیلات یا مواردی مثل احساس درد، رنج، غم و غصه، نگرانی، گرسنگی و تشنگی یا سردی و گرمی، ترس، خشم و شادی، سردرد و... است.

یک یادگیرنده راهبردی باشید

آن دسته از دانش‌آموزان که همیشه موفقیت‌های چشمگیری را نصیب خود می‌کنند، به عنوان یادگیرندگان موفق یا یادگیرندگان راهبردی از آنها یاد می‌شود که ویژگی‌های خاص خود را دارند؛ از جمله این‌که:

- درباره چگونه مطالعه کردن اطلاعات زیادی دارند.
- از راهبردهای یادگیری و مطالعه استفاده می‌کنند.
- از مهارت‌های فکر کردن استفاده می‌کنند.
- برای مهارت‌های یادگیری و فکر کردن ارزش زیادی قائلند.
- علاقه کافی برای استفاده از این مهارت‌ها دارند.
- باور دارند می‌توانند این مهارت‌ها را به کار بندند.
- می‌توانند فعالیت‌های مورد نظر خود را در یک زمان معقول به انجام رسانند.
- برای رسیدن به هدف‌های خود برنامه‌ریزی می‌کنند.
- بر رفتار و چگونگی پیشرفت خود نظارت می‌کنند.
- نتایج کار خود را در رابطه با اهداف خود و بازخورد حاصل از نظر معلم ارزیابی می‌کنند.