

# مهارت‌های یادگیری برای موفقیت در تحصیل

## طاہرہ شکرچی - متخصص تعلیم و تربیت

لازمه موفقیت در تحصیل، کسب مهارت‌های یادگیری است. امروزه بیشترین یادگیری از طریق مطالعه حاصل می‌شود.

بخش عمده‌ای از زمان تحصیلات به مطالعه اختصاص می‌یابد، بنابراین آشنایی و به کارگیری روش صحیح مطالعه می‌تواند ما را در یادگیری بهتر و باکیفیت یاری کند، یکی از دلایل افت تحصیلی برخی از دانش‌آموزان این است که از شیوه صحیح مطالعه آگاهی ندارند یا از آن پیروی نمی‌کنند. عدم آشنایی و به کارگیری شیوه صحیح مطالعه ممکن است موجب پایین آمدن کارایی و بازدهی، تضعیف روحیه، کاهش اعتماد به نفس و خستگی و دلزدگی از مطالعه شود. این مجموعه برای آن گروه از دانش‌آموزانی که نمی‌توانند فرصت کافی را به مطالعه اختصاص دهند، پیشنهاد خاصی ندارد، ولی دانش‌آموزانی که با وجود صرف وقت زیاد برای مطالعه نتیجه رضایت‌بخش و مناسبی به دست نمی‌آورند، اگر با دقت مطالب آن را بخوانند و تلاش کنند. توصیه‌های ارائه‌شده را به کار گیرند، مشاهده خواهند کرد که یادگیری آسان‌تر و لذت‌بخش‌تر خواهد بود. مطمئن باشید که موفقیت تحصیلی در یک قدمی شما و در همین نزدیکی‌هاست.

### مطالعه ثمربخش

مطالعه ثمربخش به تعبیر دکتر «سیف» متأثر از دو عامل است:

- ۱) علاقه نسبت به مطالب خواندنی
  - ۲) کاربرد ماهرانه فنون مطالعه
- کاربرد ماهرانه فنون مطالعه، آن را آسانتر و لذت‌بخش‌تر می‌کند و در نتیجه، علاقه خواننده نسبت به مطالعه افزایش می‌یابد.

### فواید مطالعه صحیح

مطالعه صحیح فواید بسیاری دارد که در زیر به مهمترین آنها اشاره می‌شود:

- ۱- لذت بیشتر از مطالعه را فراهم می‌آورد.
- ۲- خستگی و دلزدگی از مطالعه را دور می‌سازد.
- ۳- موجب صرفه‌جویی در زمان مطالعه می‌شود.
- ۴- میزان یادگیری را افزایش می‌دهد.
- ۵- مدت نگهداری مطالب را در حافظه افزایش می‌دهد.
- ۶- بازیابی اطلاعات از حافظه را آسان‌تر می‌سازد.
- ۷- یادگیری را آسان‌تر می‌کند.
- ۸- طبق چرخه زیر عادت به مطالعه را افزایش می‌دهد.

### شرایط قبل از مطالعه

شرایط ذهنی، جسمی و محیطی قبل از مطالعه باید مهیا باشد تا مطالعه فرد مثمرتر شود.

#### الف - شرایط ذهنی:

۱) اعتماد به خودتان و تصمیم برای یادگیری: اگر به خودتان، ذهنتان و مطلبی که می‌خوانید اعتماد داشته باشید، مطمئن باشید که مطلب را یاد خواهید گرفت. فقط کافی است که تصمیم بگیرید و به خود بگویید: «می‌خواهم این مطلب را یاد بگیرم و تا روز امتحان در حافظه‌ام باقی بماند.»

۲) حال و هوای مطالعه را در خود ایجاد کنید: قبل از شروع مطالعه، دو دقیقه در مورد درسی که می‌خواهید مطالعه کنید. به‌خصوص به قسمت‌هایی آن درس که علاقه بیشتری به آن دارید و خود را در حال و هوای آن درس قرار دهید. این موضوع ساده، تأثیر بسیار زیادی در مطالعه فعالانه شما خواهد داشت.

۲) هدف خود را قبل از مطالعه به طور دقیق معین کنید: آیا درس را برای مرور و یادآوری می‌خوانید یا برای این می‌خوانید که فردا امتحان دارید؟ چند صفحه می‌خواهید بخوانید؟ چند سؤال تستی یا تشریحی؟

بهتر است اگر مثلاً ۱۰ صفحه می‌توانید بخوانید در برنامه‌ریزی ۱۲ صفحه را برای مطالعه تعیین کنید.

#### ب - شرایط جسمی:

۱- خستگی: مطالعه هنگام خستگی علاوه بر کاهش میزان علاقه نسبت به مطالعه، عدم یادگیری را نیز به همراه خواهد داشت.

داشتن نشاط روحی و شرایط جسمانی مساعد در کمیت و کیفیت مطالعه بسیار موثر است. ۲- وضعیت نشستن: هنگام مطالعه، ستون فقرات باید به صورت عمودی قرار گیرد تا مایع نخاعی به راحتی جریان داشته باشد، در غیر این صورت علائم خستگی ظاهر می‌شود. مطالعه به صورت خوابیده یا در حال راه رفتن به علت ایجاد پرسش ذهنی و خستگی جسمانی بدترین شکل مطالعه است؛ چون بخشی از نیروی ذهن صرف حفظ وضعیت خواهد شد. ۳- غذا خوردن: بعد از خوردن غذا حجم بیشتری از خون بدن برای هضم غذا در اطراف معده جریان می‌یابد، به همین دلیل خون کمتری به مغز می‌رسد و مطالعه بازدهی کمتری خواهد داشت. اگر به دلیل کمبود وقت مجبور هستید بعد از خوردن غذا مطالعه کنید، بهتر است از خوردن غذاهای چرب که هضم آنها دیرتر است و غذاهای پرچرب بپرهیزید.

۴- فاصله چشم تا کتاب: مناسب‌ترین فاصله چشم تا کتاب ۳۰ تا ۴۰ سانتی‌متر است، در صورتی که فاصله کمتر یا بیشتر باشد، باعث خستگی چشم و عدم علاقه به مطالعه می‌شود.

#### ج - شرایط محیطی:

۱- عوامل برانگیزاننده احساس به مطالعه: داشتن خودکار روان، میز متناسب با قد، رنگ مناسب در و دیوار از عوامل مؤثر در احساس نشاط مطالعه است. در ضمن بهتر است محیط مطالعه را از اشیاء و عکس‌های اضافی کاملاً خالی کنید.

۲- همه چیز را آماده کنید: مهم‌ترین علتی که دانش‌آموزان مطالعه را قطع می‌کنند، آماده نبودن وسایل و کتاب‌های مورد نیاز است، بارها در بین مطالعه و هنگامی که ذهن آماده یادگیری بوده است به دلیل در دسترس نبودن وسایل و کتابها مطالعه را قطع کرده‌ایم. پس قبل از شروع مطالعه، خوب فکر کنید و همه وسایل و کتاب‌های مورد نیاز را آماده کنید تا هنگام مطالعه بهانه‌ای برای قطع آن نداشته باشید.

۳- نور: بهترین نور برای مطالعه نور طبیعی است، اما اگر امکان مطالعه در روز را ندارید، شرایطی را مهیا کنید که نور به صورت مستقیم به کتاب نتابد، برای افراد راست دست نور از سمت چپ و برای افراد چپ دست تابش نور از سمت راست باشد.

### مکان مناسب

داشتن یک مکان ثابت برای مطالعه، عامل بسیار مهمی است. اگر مکان مطالعه ثابت باشد، بعد از مدتی نسبت به آن مکان شرطی خواهید شد و هر زمان که در آن فضا قرار بگیرید احساس یادگیری خواهید کرد و ذهن شما آمادگی بیشتری برای یادگیری و مطالعه خواهد داشت.

### بهترین زمان

هیچ زمان ثابت و معینی برای مطالعه وجود ندارد، بهترین زمان مطالعه زمانی است که شما بهترین شرایط روحی و بیشترین هوشیاری را دارید، اما به طور معمول دو زمان پیشنهاد می‌شود: ۱- ابتدای صبح: به دلیل این که ذهن به استراحت پرداخته و پیوندهای حافظه ترمیم شده‌اند، آمادگی برای یادگیری بسیار زیاد است.

۲- انتهای روز (قبل از خواب): به دلیل این که بعد از مطالعه، ذهن فرصتی برای تثبیت اطلاعات و ذخیره‌سازی آنها خواهد داشت.

### نکته

۱) در مطالعه خود استمرار کمی و کیفی داشته باشید. یعنی هر روز میزان مطالعه خود را در حد مطلوب حفظ کنید تا موجب عادت به مطالعه و علاقه‌مندی به آن شود.

- ۲) بعد از مطالعه بلافاصله وارد محیط پر سر و صدا نشوید، چون موجب آشفتگی ذهن شما خواهد شد. حداقل دو دقیقه در محل مطالعه بمانید، سه نفس عمیق بکشید تا مطالعه در ذهن شما تثبیت شود.
- ۳) تا وقتی مطلبی را خوب هضم و درک نکرده‌اید، آن را حفظ نکنید. بهتر است کنار آن يك علامت سؤال بگذارید و در اولین فرصت از دوست یا آموزگار خود پرسید.
- ۴) به منظور ایجاد انگیزه بیشتر گاهی با خود قرارداد ببندید و پس از مطالعه میزان مشخصی از درس‌ها به خود پاداش دهید (پاداش را خودتان تعیین کنید).
- ۵) بین هر بار مطالعه، زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید (معمولاً هر يك ساعت مطالعه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت).
- ۶) گاهی اگر بخواهیم منتظر انگیزه برای مطالعه باشیم، شاید هیچ وقت این انگیزه به سراغ ما نیاید. بهتر است به جای دست دست کردن سریع مطالعه را شروع کنیم، اگر روش صحیح مطالعه را اجرا کنیم، انگیزه خودش خواهد آمد.
- ۷) برای جلوگیری از خستگی، کمردرد و پادرد حتی‌المقدور از میز تحریر برای مطالعه استفاده شود.
- ۸) اکسیژن در مکان مطالعه عامل مهمی است. درجه هوا نباید بیش از ۲۰ درجه باشد زیرا هوای گرم باعث خواب آلودگی می‌شود.
- ۹) در هنگام مطالعه یادداشت‌برداری از اهمیت خاصی برخوردار است.
- ۱۰) برای مطالعه درسی برنامه‌ریزی منطقی روزانه لازم است.
- ۱۱) تکرار مطالب موجب یادگیری عمیق و درونی می‌شود.
- ۱۲) موانع مطالعه را باید هرچه زودتر از سر راه برداشت و به آینده منتقل نکرد.
- ۱۳) هنگام ناراحتی و عصبانیت اصلاً به سراغ مطالعه و درس نروید.
- ۱۴) شروع درس و مطالعه را به فردا و فرداها بسپارید.
- ۱۵) دانش‌آموزانی که بلند درس می‌خوانند باید به تدریج آرام‌خوانی را بیاموزند.
- ۱۶) هنگام گرسنگی و تشنگی نباید مطالعه کرد. به والدین نیز توصیه می‌شود به فرزندان نگویند اول درست را بخوان بعد غذا بخور.
- ۱۷) تنبیه و سرزنش فرزندان به خاطر مطالعه نکردن نفرت و انزجار آنها را از مطالعه بیشتر می‌کند.
- ۱۸) استفاده از انگشت اشاره در مطالعه به عنوان راهنمایی که همیشه همراه فردا است توصیه می‌شود.
- ۱۹) بهتر است دانش‌آموزان بعد از مطالعه، مطالب را به زبان خودشان خلاصه کنند.
- ۲۰) اعتماد به نفس و تشویق موجب سرعت یادگیری در مطالعه می‌شود.