

## آشنایی با روش ها و فنون مطالعه صحیح

( مطالعه هوشمند )

شماره ۴

تهیه و تنظیم : ابراهیم عزیزی

معلم راهنمای پایه اول

سال تحصیلی ۸۸-۱۳۸۷

ادامه بروشور شماره ۳ :

عوامل اختلال زای بیرونی :

برخی از عوامل بیرونی نیز مثل سر و صدا ، نور بیش از حد یا کم ، دمای بسیار زیاد یا کم و ... باعث می شوند خواننده نتواند در هنگام مطالعه تمرکز حواس داشته باشد .

۴- داشتن برنامه منظم برای مطالعه :

برنامه ریزی داشتن برای مطالعه ، یکی از شروط مهم برای مطالعه است . به همین سبب لازم است که حتما برای مطالعه برنامه روزانه ای تهیه کنیم و در مرحله بعد برنامه هفتگی ، ماهانه و سالانه را طراحی کنیم .

بهره گیری از راهنمایی های دیگران در برنامه ریزی خیلی خوب است ، ولی بهتر است که هر شخص برای خودش برنامه ریزی کند . چون خودش به نکات مثبت و ضعف خودش بیش تر آگاه است . رعایت کردن نظم ، از مهم ترین عوامل اجرای موفق برنامه ریزی است و متناسب با توانایی فرد برنامه ریزی شود .

۵- مشخص کردن رفتاری که باید تغییر کند:

برای این تغییر باید گزارش روزانه ای از چگونگی مطالعه خودمان تهیه کنیم و بعد به بررسی و ارزیابی این گزارش بپردازیم تا مشخص شود چه نکات مثبت و منفی در کار ما وجود دارد و نیز فهرستی از تمام

عواملی که در طول هفته در افزایش بهره وری مطالعه مؤثر است را مشخص کنیم ، خود این ارزیابی ممکن است به خودی خود تغییراتی در رفتار مطالعاتی ما ایجاد کند و اگر چنین حالتی اتفاق نیفتاد ما باید بعد از مشخص کردن عوامل کاهنده و افزایشنده بهره وری در مطالعه ، در صدد پیدا کردن راه های برآیم که سبب از بین رفتن عوامل کاهنده و تقویت عوامل افزایشنده در بهره وری مطالعه می شوند.

۶- تشویق و پاداش مشروط:

یکی از راه های تقویت و افزایش اشتیاق به مطالعه در مورد افرادی که رغبت خاصی به مطالعه ندارند ، تشویق و پاداش مشروط است ، یعنی فرد با خودش قرار بگذارد؛

مثلا با خود بگوید: اگر امشب فصل سوم کتاب اجتماعی را مطالعه کنم ، یک سریال مطلوبم را نیز تماشا می کنم.

به بیان دیگر فرد در صورت انجام دادن بخشی از برنامه خود را پاداش دهد یا تشویق کند.

نحوه تشویق و پاداش وابسته به علایق و سلیق افراد است، یعنی هر فردی امری را که برای او خوشایند می

باشد می تواند به عنوان پاداش قرار دهد. اینگونه قرارداد را که شخص با خود می گذارد قرارداد مشروط می گویند.

ضمناً در چنین قراردادهای مشروط ، پاداش های مطلوب باید حتماً پس از عمل به تفکیک انجام شود . ثانياً اولین قرارداد مشروط باید طوری باشد که خیلی زود به دریافت پاداش منجر شود و اجرای آن نیز چندان مشکل نباشد . ثالثاً هدف های این قرارداد اولیه نباید بلند باشد اما به محض رسیدن به آن ها باید هدف های بلند تری را در قرارداد گنجانند.

۷- کم کردن زمان یادسپاری یا توزیع مناسب زمان یادسپاری :

روان شناسان ثابت کرده اند که زمان مطالعه برای بیش تر شکل های یاد سپاری باید کوتاه باشد و توزیع یادسپاری باید

هر چه ممکن است در مدت زمان زیادتری انجام گیرد ، برای نمونه فرض کنید فردی می خواهد هفته ای ۱۲ ساعت زبان خارجی را مطالعه کند، بهتر است به جای مطالعه این درس در دو یا سه روز ، این مطالعه را در هفت روز و هر روز به مدت زمان کوتاه تر صورت

بگیرد ، در این صورت میزان بهره وری مطالعه بیش تر خواهد بود .

۸- یادداشت برداری خواننده با زبان خویش:

یادداشت برداری به دو صورت می تواند صورت بگیرد . یک روش آن است که خواننده عین عبارات نویسنده را ثبت کند و روش دیگر آن است که خواننده ابتدا متن را بخواند ، آن گاه مفهوم متن را با انشای خود بنویسد.

۹- زمان مطلوب مطالعه:

توجه به زمان مطالعه از مهم ترین، حساس ترین و در عین حال مشکل ترین کار در مطالعه است، زمان مناسب برای مطالعه در خصوص افراد مختلف با ویژگی های متفاوت امری متغیر است و هر فردی باید متناسب با توانایی خودش زمان ثابتی را برای خودش در نظر بگیرد ، به طور کلی بهترین زمان برای مطالعه زمانی است که به انجام مطالعه در آن زمان تمایل داریم.

ولی مطالعه پس از خواب شبانهگاهی ، بازدهی مطلوب ندارد، چون به علت ترشح هورمون " سوماتوتروپین " که اثرات آن تا دقایقی پس از بیداری وجود دارد در

یادگیری اختلال ایجاد می کند، ترشح این هورمون از نیمه شب آغاز و تا بامداد ادامه می یابد ، از این رو بهتر است افرادی که در سنین رشد هستند از مطالعه پس از نیمه شب و سحرگاهان بپرهیزند، یا در صورت ضرورت پس از بیست تا سی دقیقه بعد از بیداری به مطالعه پردازند تا آثار مختل کننده این هورمون از بین برود.

## تذکراتی در باره ی کیفیت زمان بندی مطالعه

درباره ی کیفیت زمان بندی مطالعه ، رعایت امور زیر باعث افزایش بهره وری مطالعه می شود :

الف ) تعیین زمان استراحت :

در زمان بندی مطالعه ، حتماً باید ساعاتی را برای استراحت تفریح در نظر گرفت .

ب ) قابلیت انعطاف :

زمان بندی مطالعه باید به گونه ای طراحی شود که قابلیت انعطاف داشته باشد ، چون دقیق ترین برنامه ها در عمل ممکن است با مشکلات ناخواسته رو به رو شوند، ازاین رو باید زمان هایی برای چنین کارهای ناخواسته در نظر گرفته شود .

ج) اختصاص ساعاتی برای مرور درس ها :

دانش آموزان باید در برنامه مطالعاتی خودشان ، زمانی را برای مرور درس ها نیز در نظر بگیرند تا اولاً فشار مطالعه به روزها یا شب های امتحان متمرکز نشود و ثانیاً تکرار مطالب سبب می شود که مطالب از حافظه کوتاه مدت به دراز مدت منتقل شوند.

د) تنوع در متون مورد مطالعه روزانه :

در تنظیم برنامه مطالعاتی بهتر است که هر فرد در هر روز چند درس مختلف را مورد مطالعه قرار دهد تا میزان بهره وری اش افزوده شود ، چون مطالعه یک درس در روزهای متعدد از میزان بهره وری مفید مطالعه می کاهد.

ه) تناوب در دروس تحلیلی و حفظی :

بسیار خوب است که فرد پس از مطالعه یک کتاب حفظی مثل

تاریخ یک کتاب تحلیلی مثل ریاضی را مطالعه کند ، به همین ترتیب پس از هر کتاب تحلیلی یک کتاب حفظی مطالعه کند.

و) در نظر داشتن دامنه یادگیری :

نقطه اوج شرایط مطالعه در اصل دامنه یادگیری نهفته است ، دامنه یادگیری عبارت است از : حد فاصل

زمانی مجاز برای مطالعه مداوم که امکان کسب بازدهی مطلوب را فراهم می آورد . این حد فاصل زمانی بین ۱۰ تا ۴۵ دقیقه است ، این میزان اختصاص به مطالعه متون حفظی دارد.

پس از انجام این میزان مطالعه باید حدود ۱۰ دقیقه استراحت کرد.

### اصل پارتو : The pareto principle

پارتو جامعه شناسی و اقتصاددان قرن نوزدهم قانونی را کشف کرد که به نام خودش شهرت یافت ، او دریافت که هشتاد درصد ثروت ایتالیا در دست بیست درصد مردم است . این قانون که در بسیاری از موفقیت ها قابل استفاده است به نام قانون ۸۰/۲۰ مشهور است.

شما نیز می توانید از این قانون در بهبود و تنظیم وقت خود استفاده کنید ، یعنی ۸۰ درصد بازده کار شما ناشی از ۲۰ درصد فعالیت شماست و این قانون نشان می دهد که بیشتر فعالیت های شما صرفاً جنبه ی اتلاف وقت دارد و بازده آنچنانی نخواهد داشت . بنابراین شما باید توجه خود را به فعالیت هایی معطوف کنید که ۸۰ درصد وقت شما را مصرف می کند ، در حالی که فقط ۲۰ درصد بازدهی دارد با به کارگیری تکنیک های تنظیم وقت خواهید توانست تلاش خود را روی

فعالیت های بی نتیجه متمرکز کنید ، اگر تلاش خود را صرف پیشرفت در این نسبت کنید به موفقیتی اساسی در عادات مطالعه دست خواهید یافت.

ادامه دارد ...