

مهارت‌ها و استراتژی‌های مطالعه

مهارت‌ها و راهبردهای های مشخصی وجود دارند که همه‌ی ما باید با آنها تا حدودی در زندگی خود آشنا باشیم.



"هر چه بیشتر شما مطالعه کنید، چیزهای بیشتری خواهید دانست. هر چه بیشتر شما بدانید به جاهای بیشتری خواهید رفت." دکتر سئوس

مطالعه یک عادت بزرگ است که در حقیقت می‌تواند زندگی شما را برای همیشه تغییر دهد. مطالعه می‌تواند شما را سرگرم و مشغول کند، اما بیشتر آنها می‌توانند اطلاعات و آگاهی و تجربیاتی را که شما نقل می‌کنید تقویت کنند. مطالعه صرفاً برای تفریح، خوب است (همان طور که همه‌ی ما می‌دانیم) اما مهارت‌ها و استراتژی‌های مشخصی وجود دارند که اگر در مرحله‌ی اولیه به کار گرفته شوند می‌توانند به ما کمک کنند تا خوانندگان بهتر و فراگیری شویم. اگر چه عبارت استراتژی‌های مطالعه ممکن است مکانیکی به نظر برسد و برای گوش‌های یک دوستدار کتاب خلاق، خشک به نظر برسد اما چنین استراتژی‌هایی می‌توانند قدرت فراگیری شما را افزایش دهند و به شما کمک کنند که بیشتر هر کتاب یا متنی که چشمان خود را برای آن می‌گذارید، درک کنید و فرا بگیرید. چنین مهارت‌هایی ممکن است لازم نباشد که به عنوان تئوری‌ها و قوانین محکم و سرسخت یاد گرفته شوند اما اگر به خوبی درک شوند قطعاً می‌توانند فرآیند مطالعه شما را بهبود دهند و همانند کمیت، کیفیت خروجی که شما از مطالعه کسب می‌کنید را افزایش دهند. چنین استراتژی‌هایی نه تنها می‌توانند درست از زمان مدرسه به کودکان آموزش داده شوند بلکه می‌توانند توسط هر کسی در هر سنی به کار گرفته شوند تا به بهبود فرآیند مطالعه آنها کمک کنند.



مطالعه سرعتی :

مطالعه سرعتی در واقع ترکیبی از روش‌های مطالعه مختلف است. هدف مطالعه سرعتی به طور ساده افزایش سرعت مطالعه بدون تمرکز بر درک یا حفظ آن است. برخی از استراتژی‌های به کار گرفته شده در مطالعه سرعتی به

صورت زیر هستند:

• تشخیص کلمات بدون تمرکز بر هر حرف

• با صدا نخواندن تمام کلمات

• لب نزدن برخی عبارت‌ها

• صرف زمان کمتری روی برخی عبارت‌ها به جای دیگری

• سطحی خواندن بخش‌های کوچک

مطالعه‌ی سرعتی در واقع با دستور العمل‌ها و قوانین ویژه‌ای دقیقاً تعریف نمی‌شود اما آن واقعاً فرآیندی است که سرعت مطالعه را بدون تمرکز بر حفظ و به خاطر سپردن متن افزایش می‌دهد.



نگاه اجمالی انداختن :

نگاه اجمالی انداختن به متن یک استراتژی مطالعه است که اگر شما در حال نگاه کردن به متن به ویژه از طریق یک جنبه تعیین شده در مغز هستید می‌تواند به کار گرفته شود. برای نقاط مهم و یا پر رنگ شما می‌توانید از طریق خلاصه یا مقدمه کتاب و یا فصل‌های اول و آخر، نگاه سطحی به آن بیندازید.

مطالعه‌ی فعال :

دفعاتی وجود دارند که شما نمی‌توانید از عهده‌ی نگاه سطحی انداختن و یا نگاه اجمالی انداختن به متن بر بیایید و نیاز به کسب درک عمیق از چیزی که می‌خوانید وجود دارد در نتیجه شما نیاز دارید که مطمئن شوید به طور فعال با همان چیز مشابه درگیر هستید. چهار نکته‌ی مهم وجود دارند که لازم است شما به هنگام مطالعه‌ی فعال در ذهن خود داشته باشید.

این نکات در زیر آورده شده‌اند:

خط کشیدن زیر آن / هایلایت کردن :

مهم‌ترین بخش‌های متن را طبق درک خود شما تشخیص دهید و هایلایت کنید و یا زیر آن با استفاده از یک مداد یا ماژیک هنگامی که می‌خوانید خط بکشید. شما حتی می‌توانید از رنگ‌های مختلف برای هایلایت کردن جنبه‌های مختلف متن استفاده کنید.

از کلمات کلیدی یادداشت بردارید :

عنوان‌هایی که می‌خوانید و جزئیات را یادداشت کنید و از یک یا دو کلمه‌ی کلیدی برای هر نکته استفاده کنید.

سوالها :

قبل از شروع مطالعه، برای همان مطلب تمام سوالاتی را که شما می‌خواهید با خواندن آن مطلب به آن پاسخ دهید بنویسید و آماده کنید. این کار نتیجتاً به شما کمک می‌کند که مطالعه کنید و مطمئن شوید که پاسخ همه‌ی سوالات خود را دریافت خواهید کنید و به هنگام مطالعه آشفته و سرگردان نشوید.



خلاصه‌ها :

بعد از این که شما یک بخش کامل از یک متن را خواندید آن قسمت را به زبان خودتان خلاصه کنید. بعداً دوباره متن را بخوانید و کنترل کنید و ببینید که خلاصه‌ی شما چقدر دقیق است و در مواردی که جزئیاتی را از دست داده‌اید آن را اصلاح کنید و یا بهبود دهید.

ساختار - گزاره - ارزیابی :

این یک تکنیک مطالعه جالب است که توسط مورتیمر آدلر در کتابش به نام "چگونه یک کتاب بخوانیم" پیشنهاد شده است. این تکنیک مطالعه عمدتاً برای نوع غیر تخیلی به کار می‌رود و استادانه بیان می‌کند که چگونه یک قطعه‌ی نوشته شده می‌تواند در سه گذر خوانده شود. آنها به صورت زیر هستند :

• مطالعه‌ی ساختار کار

• مطالعه‌ی گزاره‌های منطقی که در سلسله‌ای از مراجع ایجاد شده و سازمان دهی شده‌اند

• ارزیابی مزیت‌های بحث‌ها و نتایج

این روش مطالعه از داوری معلق کار و یا بحث‌های آن تا وقتی که آنها به طور کامل درک شوند حمایت می‌کند.

بررسی - سوال کردن - خواندن - از بر خواندن - مرور (SQ۳R) :

این روش درک خیلی عمیق از مطلبی که خوانده می‌شود را آسان می‌کند. در واقع، هدف سیستم آسان کردن درک به صورت خیلی واضح است که خواننده باید بتواند آنچه را در طول فرآیند مطالعه یاد گرفته است آموزش دهد. مربیانی که برای آموزش دادن مطلبی بدون ارجاع کردن به یادداشت‌هایشان در طول سخنرانی آماده می‌شوند عموماً از این روش مطالعه استفاده می‌کنند. این فرآیند شامل پنج مرحله‌ی مختلف است که به صورت زیر هستند:

بررسی :

بررسی شامل دریافت یک ایده‌ی سریع در مورد این است که کل قطعه‌ی نوشته شده در چه مورد است. برای مثال اگر آن کتابی است احتمالاً مقدمه یا خلاصه‌ی آن در پشت کتاب کافی باشد.

سوال کردن :

به خاطر داشته باشید که شما فقط کلمات را نمی‌خوانید و یا به کلمات نگاه نمی‌کنید بلکه در واقع در حال تلاش برای

کشف و رمز گشایی معانی زیرین هستید. در ذهن خود سوالاتی خلق کنید و به هنگام خواندن متن به دنبال جوابها بگردید. در مواردی که شما قطعه‌ای را برای تحقیق می‌خوانید همیشه توصیه می‌شود که سوالات این چینی و پاسخ‌هایشان را به طور خلاصه بنویسید و یادداشت کنید.

خواندن :

اگر شما به دنبال چیز ویژه‌ای هستید منتخبانه بخوانید. یاد بگیرید قسمت‌هایی از متن را که برای شما مهم هستند پیدا کنید و به پیش بروید.

از بر خواندن :

تلاش کنید و با زبان خودتان به سوالات پاسخ دهید و تنها از کلمات کلیدی و یا فهرست‌هایی که برای جمع بندی ایده‌ی کامل لازم هستند استفاده کنید.

مرور کردن :

کل متن را در ذهن خود مرور یا خلاصه کنید و آسوده باشید، مطمئن شوید که قرار نیست شما هرگز آن را حفظ کنید و یا قلباً یاد بگیرید.

نکات دیگر :

- در زیر برخی از نکاتی آورده شده است که شما وقتی مطالعه را شروع می‌کنید باید در ذهن خود داشته باشید :
- هدف خود را به هنگام مطالعه مشخص کنید. در مورد آنچه که شما از متن می‌خواهید واضح و شفاف باشید.
- نکات، نقل قول‌ها و یا خطوط مهمی را که ممکن است بعداً برای شما مفید باشند یادداشت کنید. یادداشت‌های نوشته شده به هنگام مطالعه می‌توانند بعداً به هنگام مطالعه دوباره‌ی موضوع مفید باشند.
- حتی اگر شما مطلب تخیلی می‌خوانید، تلاش کنید که درک خود را نسبت به سبک نوشتاری نویسنده با توجه به عناصری چون زبان، احساس و واژگان گسترش دهید. این در واقع باعث می‌شود که فرآیند مطالعه برای شما لذت بخش تر شود.
- هر قطعه از متن خوانده شده به شما اطلاعاتی می‌دهد و دانش و آگاهی شما را به روشی تقویت می‌کند. همیشه با تمرکز بخوانید. مطالعه به خاطر چیزی هیچ نتیجه‌ی مثمر ثمری نخواهد داشت.
- دفعه‌ی بعد وقتی شما خواستید چیزی را برای سرگرمی و لذت یا به عنوان مطالعه‌ی درسی بخوانید این استراتژی‌ها را حتماً در ذهن خود داشته باشید. این کار به حفظ اطلاعات و افزایش دانش و آگاهی شما کمک می‌کند به جای این که فقط همانند یک خواننده‌ی بی‌حس و بی‌عاطفه باشید که بدون به دست آوردن چیزی مطالعه می‌کند.