

راهنمایی برای یادگیری بهتر

یادگیری اصول مطالعه

دکتر سیده فاطمه معزی



"الهم عجل لوليک الفرج"

به نام خدا

محتوا در یک نگاه

هدف: تقویت روش های مطالعه شما به عنوان یادگیرنده ای حرفه ای تر

قالب: متنی

مدت زمان: متناسب با زمان شما !!!



چرا هر فردی به این آموزش نیاز دارد؟

چون مهمترین ابزار ما برای یادگیری، مطالعه است
چه دانش آموز باشیم، چه دانشجو، چه معلم، چه
مدرس و..... . پس از یک مرورگر رها شوید، با این
دوره همراه شوید و مهارت مطالعه عمیق و فعال را
در خود توسعه دهید.



چه موضوعاتی در این محتوای آموزشی ارائه می شود؟

مطالعه و خواندن و نقاط اشتراک و افتراق آن دو، روشهای
مطالعه اجمالی، تندخوانی، عبارت خوانی، خواندن تجسسی،
دقیق خوانی، درک زیبایی های مطالب، مطالعه انتقادی و
روشهای کسب اطلاعات دانشگاهی (SQ3R, SQ4R, SQ5R, SQ6R)



این محتوای آموزشی به درد چه کسانی می خورد؟

تمامی دانش آموزان، دانشجویان، مدرسان و هر کسی که می خواهد یادگیرندهای
حرفه ای تر باشد.



عبارت را بخوانید و پاسخی را که بیشترین همخوانی با شما دارد را علامت بزنید. توجه کنید برای هر عبارت فقط یک پاسخ را انتخاب کنید (۱-کاملاً مخالف، ۲-مخالف، ۳-بی طرف، ۴-موافق، ۵-کاملاً موافق)

۵ ۴ ۳ ۲ ۱



موقع مطالعه از سر و صدای اطراف ناراحت می شوم.



همین که شروع به خواندن می کنم به مطلب مورد بحث علاقه مند می شوم.



همین که شروع به خواندن می کنم افکار دیگری به ذهنم هجوم می آورند.



قبل از خواندن فصل نکته های اصلی آن را می خوانم.



سعی می کنم پس از خواندن مطالب هر آنچه را درک کرده ام به خاطر بیاورم.



ضمن خواندن، به اشکال و نمودارها نیز توجه می کنم.



بعضی مطالب را بدون درک کافی می خوانم.



فکر می کنم می توانم عادت مطالعه ام را بهبود دهم.



اگر راهنمایی برای بهبود عادت مطالعه تنظیم شود حتماً از آن استفاده می کنم.

مفاهیم مطالعه و خواندن و تبیین نقاط اشتراک و افتراق آنها

خواندن به معنی مشاهده کردن و مطالعه به معنی خواندن همراه با تمرکز، هدف و یادگیری است. خواندن به قصد لذت و سرگرمی انجام می‌شود اما مطالعه به قصد کسب دانش، مهارت و درک مطلب.

خواندن یک عادت درازمدت است که از سنین پایین شروع می‌شود و می‌تواند آستانه‌ایی برای دروازه‌های بزرگ دانش باشد. خواندن می‌تواند بر وسعت، دقت و صحت اطلاعات و همچنین بر نگرش، اخلاق، باورها، عمل و قضاوت تاثیر بگذارد اما مطالعه فرآیندی است که در آن خواننده پیامی را که با زبان تصویری - نوشتاری به وسیله نویسنده، رمزگذاری شده است در درجات گوناگون بازسازی کند.

خواندن و مطالعه هر دو بخش مهمی از فرآیند یادگیری و اغلب وابسته به هم هستند و معمولاً با هم انجام می‌شوند؛ بنابراین، مطالعه بررسی عمیق برای دریافت اطلاعات است که نتیجه آن ادراک و فهم است. از طرفی، ادراک تجربه حسی هوشیار است. این فرآیند از محرک‌های محیطی آغاز می‌شود و به ادراک، بازشناسی و کنش می‌انجامد.

تجربه نشان داده است، افرادی که از کودکی به خوبی از حواس پنجگانه بهره‌برده‌اند برای حرکت خود را بهتر می‌شناسند و در میدان عمل بهتر ابراز وجود می‌کنند و در نهایت به مرور زمان این استفاده از ادراک در فرآیند شناختی و فراشناختی تفکر، کمک خواهد کرد.

گستره خواندن و مطالعه موجب افزایش و تعمیق درک ما از مفاهیم شده به‌طوری که موجبات استخراج، استدلال و استنباط را فراهم کرده و ما را به سمت تفکر انتقادی و خلاق هدایت می‌کند.

انسان در زمان حیات خود با پیچیدگی‌های ذاتی و تحت‌تاثیر عوامل درونی و بیرونی، محیط پیرامون خود را تجربه می‌کند. ما می‌بینیم، می‌شنویم، می‌بوییم، می‌چشیم، یا محرک‌هایی را حس می‌کنیم؛ این افعال که از محرک‌های محیطی آغاز می‌شود به ادراک، بازشناسی و کنش می‌انجامد. در واقع تجربه حسی هوشیار در یک فرآیند مبتنی بر دانش و یک هوش فیزیولوژیکی می‌تواند تنظیم‌کننده نظام ادراکی ما باشد.

داده‌های خام با عبور از تجربه حسی در حافظه حسی ثبت می‌شود و بیش‌ترین اطلاعات محیطی را به ما می‌دهند. سپس، این داده‌ها ابتدا از طریق توجه و ادراک وارد حافظه کوتاه‌مدت و با تکرار و مرور ذهنی وارد حافظه بلندمدت شده و این مسیر منجر به ساخت واقعیت‌ها می‌شود.

تجربه حسی هوشیار می‌تواند خوانشی برای فرآیندهای ادراکی باشد و هرچه مشاهده محیط عمیق‌تر باشد خواندن شکل می‌گیرد؛ به عبارت دیگر می‌توان گفت، خواندن به معنی مشاهده کردن و مطالعه به معنی خواندن همراه با تمرکز، هدف و یادگیری است.

خواندن به قصد لذت و سرگرمی انجام می‌شود اما مطالعه به قصد کسب دانش، مهارت و درک مطلب. خواندن و مطالعه هر دو بخش مهمی از فرآیند یادگیری و اغلب وابسته به هم هستند و معمولاً با هم انجام می‌شوند.

?

تفاوت مطالعه و خواندن را به زبان خود بیان کنید؟

مطالعه فعال و خواندن غیرفعال

مهارت های مطالعه فعال یک کاتالیزور برای مهارت تفکر انتقادی است. اگر به مهارت تفکر انتقادی برسیم، به مهارت های حل مساله خواهیم رسید. اگر از استراتژی های خواندن فعال استفاده کنید، می توانید اطلاعات را به خاطر بیاورید و به کار ببرید و مطالعه خود را تا حد امکان کارآمد کنید.

تعریف مطالعه فعال

مطالعه فعال "ACTIVE" شامل؛ پرسش، ایجاد ارتباط، ردیابی اطلاعات مهم، استنتاج/پیش بینی، تجسم و ارزیابی و ترکیب است. صرف نظر از سن شما یا کلاسی که در مدرسه هستید، خواندن فعال به شما کمک می کند تا آنچه را که می خوانید بهتر درک کنید و خواننده، سخنران، نویسنده و بهتری باشید. استفاده از استراتژی های مطالعه فعال در دانشگاه م به شما کمک می کند، دانشجوی موفق تری باشید.

"پرسیدن" سوالات در مورد متن

اولین قدم در مطالعه فعال این است که از خود سؤال پرسید. با استفاده از یک خودکار رنگی، کلمات جدیدی را که برای شما نا آشنا هستند مشخص کنید. زیر مفاهیم و عباراتی که شما را گیج می کند خط بکشید و سوالات را در حاشیه متن یا روی یک برگ یادداشت بنویسید. هنگامی که سؤالاتی را مطرح می کنید، ذهن شما به دنبال پاسخ دادن به آنها خواهد بود و به شما کمک می کند تا وضوح بیشتری پیدا کنید. سؤالات اصلی این است: "هدف شما از خواندن چیست و پس از خواندن مطالب چه چیزی را می خواهید بدانید؟"

ایجاد "ارتباطات"

پس از پرسیدن سوالات، باید تلاش کنید به طور فعال در فرآیند خواندن درگیر شوید، باید با مطالب ارتباط برقرار کنید. از تجربیات گذشته خود یا تجربیات دیگران که ممکن است درباره آنها شنیده باشید بیرون بکشید و آنها را به مطالب ربط دهید. راه های متعددی وجود دارد که می توانید در حین مطالعه ارتباط برقرار کنید که شامل موارد زیر است:

- متن را به متن های دیگر ربط دهید: مقایسه با قطعات نوشته شده.
- متن را به تجربه خود ربط دهید: مطالبی که می خوانید با تجربیات شخصی خودتان مقایسه کنید.
- متن را به جهان و محیط اطراف خود ربط دهید: مطالبی که می خوانید با تجربه های دیگران و اتفاقات مختلف بیرونی مقایسه کنید.

"ردیابی" اطلاعات مهم

گام بعدی در مطالعه فعال، ردیابی اطلاعات است. برای ردیابی اطلاعات مهم، باید هدف خود را از مطالعه مشخص کنید. درک ساختارهای متن داخلی و خارجی نیز مفید است. ساختار متن داخلی روشی است که در آن یک قطعه نوشته سازماندهی می شود. ساختار متن خارجی نحوه تنظیم متن است. تمام اطلاعاتی را که مهم یا ارزشمند می دانید برجسته کنید. به سؤالاتی که در مرحله اول مطالعه فعال به ذهنتان خطور کرد پاسخ دهید.

از آنچه می دانید و یاد می گیرید برای "استنتاج" استفاده کنید:

معادله استنتاج شامل گرفتن آنچه می دانید و اضافه کردن آن به چیزهایی است که آموخته اید تا به استنتاج خود برسید. شما در واقع نتیجه گیری می کنید که فراتر از آنچه خوانده اید است. وقتی یک پیش بینی می کنید، پیش بینی می کنید که بعداً در مطالب چه خواهد آمد. پیش بینی ها تا پایان داستان پاسخ داده می شوند، در حالی که استنباط یک تحلیل جاری از آنچه در متن می گذرد می باشد و ممکن است تا پایان مطلب پاسخ داده شود یا نشود.

متنی را که می خوانید «تجسم» کنید:

وقتی به طور کامل درگیر مطالعه هستید، یک فیلم باید در ذهن شما پخش شود. این یعنی تجسم. این تصاویر ذهنی با تجربیات گذشته شما مرتبط می شوند. خواندن سه بعدی می شود و به شما کمک می کند تا مدت ها پس از برخورد با مطالب، اطلاعات را به یاد بیاورید. تجسم به استنتاج نیز کمک می کند. تجسم مستلزم استفاده از حواس پنجگانه شماست. این تصویرسازی از نوشتن فراتر می رود.

در نهایت، "ارزیابی" و "ترکیب"

در نهایت، در مورد آنچه خوانده اید و نتایجی که گرفته اید، استدلال کنید. حقایق و نظرات را پیدا کنید. اطلاعات را خلاصه کنید. افکار خود را به آنچه از مطالب جدید خلاصه کرده اید اضافه کنید. مطالب را تحلیل کنید. آیا با اطلاعات موافق هستید یا مخالف؟ چرا؟. پاسخ به این سوالات منجر به سطح بالاتری از تفکر می شود. اکنون باید وقت بگذارید و در مورد آنچه خوانده اید و از مطالب به دست آورده اید فکر کنید. هنگامی که به مرحله ارزیابی و ترکیب رسیدید، باید درک عمیق تری از متن داشته باشید.

نکته: وقتی برای لذت مطالعه می کنیم، به ندرت با مشکل جذب شدن در مطالبی که می خوانیم مواجه می شویم. بالاخره ما کتاب یا مجله ای را انتخاب کردیم و مشتاقانه منتظر خواندن آن هستیم. با این حال، وقتی تکلیفی داریم که به جای انتخاب خود، به ما داده شده است، ممکن است علاقه مند شدن کمی دشوار باشد. اینجاست که تفاوت بین مطالعه فعال و خواندن غیرفعال ظاهر می شود.

تفاوت بین مطالعه فعال و خواندن غیرفعال چیست؟

هر چند وقت یکبار، به صفحه ای از کتاب درسی یا متن خود نگاه می کنیم و فکر می کنیم که: «واقعا چی خواندم؟» این زمانی است که می دانید درگیر خواندن غیرفعال بوده اید. وقتی در مورد آنچه خوانده اید، نمی توانید آن را برای یک دوست یا استادی توصیف کنید، به احتمال زیاد در حال خواندن غیرفعال هستید.

اهمیت مطالعه فعال

به خصوص در اوایل دبستان، معلمان نمی توانند بر اهمیت راهبردهای مطالعه فعال تأکید کنند. مطالعه فعال به فراگیر اجازه می دهد آنچه را که خوانده اند جذب کنند. آنها بین متون، بین رویدادهای زندگی واقعی و ارتباط برقرار می کنند. مطالعه فعال به این معنی است که فراگیر به شیوه ای عمیق و معنادار با متن درگیر می شود.

مطالعه فعال تنها به معنای افزایش درک مطلب نیست. همچنین فرصتی را برای فراگیر ایجاد می‌کند تا ایده‌های جدید و روش‌های جدید تفکر را توسعه دهد. یک خواننده فعال بیشتر به دنبال اطلاعات در مورد یک موضوع مورد علاقه است یا وقتی چیزی نامشخص است سؤال می‌کند. یک خواننده فعال معمولاً خواندن را با ایده‌ای از آنچه در مورد آن بحث خواهد شد شروع می‌کند و در مورد آنچه خوانده است سؤالاتی خواهد داشت.

برخی از مهارت‌های مطالعه فعال چیست؟

شش مهارت اصلی مطالعه فعال وجود دارد: تجسم، شفاف‌سازی، پرسش، پیش‌بینی، ارتباط و ارزیابی. این مهارت‌ها، وقتی با هم جمع شوند، می‌توانند به فراگیران کمک کنند تا بیشترین بهره را از تجربه خواندن خود ببرند و به طور کامل با متن درگیر شوند.

شش مهارت خواندن فعال

تجسم کنید. باید تا آنجا که می‌توانیم تلاش کنیم تا آنچه را که در متن توضیح داده می‌شود در ذهن خود ترسیم کنیم. تجسم به متن جان می‌بخشد و به ما کمک می‌کند تا راحت‌تر با نوشته‌ها ارتباط برقرار کنیم.

شفاف‌سازی کنید. چند لحظه وقت بگذارید و مطالبی را که اخیراً خوانده‌اید خلاصه کنید یا برای خود توضیح دهید. اگر نیاز به بازخوانی یک جمله دارید، برای این کار وقت بگذارید تا زمانی که درک روشنی از آنچه خوانده‌اید داشته باشید.

سوال بسازید. آیا در مورد متن سوال دارید؟ آیا چیزی وجود دارد که در مورد آن تعجب کنید؟ سوالات خود را بنویسید.

پیش‌بینی کنید. سعی کنید بر اساس آنچه که می‌خوانید، تصور کنید یا حدس بزنید که چه اتفاقی ممکن است بیفتد. اگر داستان باشد، فکر کنید چه اتفاقی برای شخصیت داستان می‌افتد؟ اگر این یک مقاله خبری است، فکر کنید این اطلاعات به کجا خواهد رسید؟

اتصال و ارتباط برقرار کنید. سعی کنید بین آنچه می‌خوانید و چیزهایی که در زندگی خود دیده‌اید، احساس کرده‌اید یا تجربه کرده‌اید ارتباط برقرار کنید.

ارزیابی کنید. به آنچه که خوانده‌اید فکر کنید. آیا نویسنده لحن یا نگرش خاصی در نحوه نگارش خود دارد؟ سعی کنید نظر خود را در مورد آنچه خوانده‌اید بیان کنید.

مهارت مطالعه فعال کدامند؟

دانش، ترکیب، استدلال، ارتباط

تجسم، شفاف سازی، پرسش

پیش بینی، ارتباط و ارزیابی

گزینه دو و سه

راه های متعددی وجود دارد که می توانید در حین مطالعه با متن ارتباط برقرار کنید که شامل



متن را به متن های دیگر ربط دهید



متن را به تجربه خود ربط دهید



متن را به جهان و محیط اطراف خود ربط دهید



همه موارد

خواندن اجمالی

هدف

هدف از خواندن اجمالی دست یافتن به نکات و مطالب مهم کتاب و کشف ساختمان مواد و مطالب در یک زمان کوتاه و با سرعت زیاد است. سرعت تقریبی خواندن اجمالی ۱۰۰۰ تا ۴۰۰۰۰ کلمه در دقیقه است.

فواید خواندن اجمالی عبارتند از:

- الف- کارآمدی بیشتر، از راه تخمین زدن اهمیت مطالب و طرح ریزی یک روش مناسب مطالعه.
- ب- بودجه بندی واقعی تر از زمان، از طریق کشف حجم و دشواری مطالب.
- ج- افزایش میزان درک مطالب و نگهداری آنها در حافظه از راه کسب یک نظر اجمالی از کل مطالب پیش از خواندن جزئیات.
- د- افزایش میزان دقت و تمرکز حواس از طریق برانگیختن میزان علاقه.

روش

روش خواندن اجمالی مبتنی است بر نمونه گیری سریع از نکات اساسی و صرف نظر کردن از جزئیات. در این روش مطالعه، در جستجوی نکات کلیدی دربارهٔ مواد و ساختمان مطالب و نظر و سبک مؤلف باشید. همچنین، برای افزایش میزان علاقهٔ خود نسبت به مطالب به طرح سؤالاتی در مورد مطالب خواندنی بپردازید.

برای خواندن یک کتاب غیرداستانی با روش اجمالی از موارد زیر نمونه گیری کنید:

۱. عنوان؛
۲. مؤلف، تجربیات و سابقهٔ کار او؛
۳. تاریخ انتشار؛
۴. مقدمه، پیشگفتار، معرفی هدف از نوشتن کتاب، مخاطبین و اینکه آیا او در نوشتن کتاب تعصب خاصی را دنبال کرده است؟
۵. فهرست مطالب: سازمان مطالب کتاب چگونه است؟ آیا بعضی فصول کتاب از فصول دیگر مهمتر به نظر می رسند؟ آیا مطالب و فصول کتاب به دو سه بخش مهمتر تقسیم بندی شده اند؟ اگر نه، آیا شما می توانید این مطالب را به دو سه بخش عمده تقسیم کنید؟
۶. ساختمان فصول، عنوان های داخلی، خلاصهٔ فصل یا سؤالات پایان هر فصل؛
۷. مؤلف در صفحات و تصاویر انتخابی چه سبکی را به کار برده است؟
۸. خلاصه ها و نتیجه گیری ها: آیا کتاب یک فصل نتیجه گیری دارد یا هر فصل دارای خلاصه یا نتیجه گیری است؟ اگر کتاب یک فصل نتیجه گیری دارد، ابتدا آن را بخوانید. به احتمال زیاد این فصل محتوای کتاب را با دقت بیشتری معرفی می کند؛

۹. پیوست ها، فهرست اصطلاحات، مآخذ و مراجع.

فنون تشکیل دهنده روش خواندن اجمالی

۱. سازمان بندی اولیه

پیش از مطالعه کتاب به طور کامل، به کشف قسمت های اصلی کتاب که مطالب کتاب براساس آن سازمان یافته اند و همچنین به کشف اندیشه های مهم کتاب بپردازید. این کار مستلزم اندیشیدن یا بر روی کاغذ آوردن یک جمله کامل درباره عنوان و مقدمه و خلاصه هر فصل از کتاب است، به صورتی که این جمله مبین مفهوم اصلی آن فصل باشد.

۲. تعیین هدف مطالعه

معین کنید که هدف شما از مطالعه کتاب چیست و با چه دقتی می خواهید آن را بخوانید. برای کسب یک برداشت کلی کتاب را می خوانید، یا به دنبال جزئیات هم هستید؟ برای امتحان مطالعه می کنید، یا برای رفع نیازهای شغلی، یا برای سرگرمی؟

با مشخص کردن هدف مطالعه خود، بهتر می توانید روش مناسب مطالعه را برای رسیدن به آن هدف انتخاب کنید. اگر برای کسب اطلاعات کامل و جامع کتاب را می خوانید، سرعت شما باید کمتر از موقعی باشد که به دنبال کسب یک دید کلی از کتاب هستید، یا برای سرگرمی آن را مطالعه می کنید، اگر منظورتان آشنایی سطحی با کتاب است استفاده از روش خواندن اجمالی مناسب ترین روش است.

۳. برآورد دشواری مطلب و زمان مطالعه

مقدار زمانی را که برای مطالعه کتاب در اختیار دارید و میزان دشواری کتاب را تخمین بزنید. اگر در نظر دارید پا را از خواندن اجمالی فراتر نهدید، در بودجه بندی زمان خود دقت کنید. یک تخمین واقع بینانه از زمانی که در اختیار دارید، با توجه به هدف شما از مطالعه کتاب و میزان دشواری مطلب، شما را در طرح یک برنامه مناسب و کنترل صحیح روش و مطالعه کمک می کند.

۴. طرح سؤال

حال که درباره کتاب یا یک فصل بخصوص اطلاعاتی به دست آوردید، معین کنید که چه اطلاعاتی کم دارید. آیا باید به مطالعه ادامه دهید؟ اگر جواب این سؤال مثبت است، انتظار دارید از یک خواندن عمیق چه چیزی عایدتان شود؟ چگونه مؤلف از مقدمه به نتیجه رسیده است؟ مراحل اساسی کتاب چه هستند؟ آیا این مراحل به طور منطقی به هم مربوط هستند؟ هدف مؤلف چیست؟ آیا مطالب کتاب با آنچه که شما قبلاً درباره موضوع می دانستید موافقت یا مغایرت دارد؟ سؤالات شما درباره کتاب می توانند کلی یا کاملاً مشخص باشند. طرح این گونه سؤالات، از طریق ایجاد کنجکاوی، تمرکز حواس و دقت شما را افزایش می دهد. رضایت حاصل از پاسخگویی به سؤالات، مدت نگهداری مطالب را در حافظه طولانی می کند. طرح سؤال، به هنگام مطالعه یک کتاب، خواننده منفعل را به خواننده ای فعال مبدل می سازد. از طریق طرح سؤالات، یک گفت و شنود بین شما و مؤلف کتاب برقرار می شود که کسب لذت شما را از مطالعه کتاب افزایش می دهد. سؤالات اغلب به هنگام مطالعه یا پس از پایان مطالعه به ذهن می رسند. ولی شما سعی کنید سؤالات خود را پیش از مطالعه و به هنگام خواندن اجمالی کتاب شروع کنید.

?

خواندن اجمالی چیست؟

هدف

هدف از تندخوانی یا سریع خواندن یک کتاب کسب آشنایی کلی با مطالب کتاب از طریق مرور کتاب با یک سرعت فوق العاده زیاد است.

سرعت تقریبی تندخوانی ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰۰ کلمه در دقیقه است.

فواید

فواید تند خواندن عبارتند از:

الف- کامل کردن روش خواندن اجمالی و افزودن به ارزش آن؛

ب- مرور کردن مطالبی که قبلاً خوانده اید؛

پ- جانشین ساختن این روش با روش مطالعه دقیق و کامل، هنگامی که درک کمتری از مطالب مورد نیاز است و وقت کمتری موجود است.

روش

روش تندخواندن بر فن دید زدن مبتنی است. دید زدن مستلزم یک حرکت منظم و همراه با ریتم چشم بر روی صفحات است، در حالی که روش خواندن اجمالی مبتنی بر یک روش انتخابی و نمونه گیری از مطالب و عبارات اساسی و کلیدی است. فن دید زدن امکان مرور کردن مطالب را به طرز بسیار سریع میسازد. نتیجه کار، یک آگاهی خیلی وسیع، ولی نه خیلی دقیق، از محتوای کتاب یا مطلب خواندنی است.

چنانکه در مورد روش خواندن اجمالی صادق است، روش تند خواندن مستلزم حرکت سریع است. هنگام تمرین کردن روش تندخوانی، منظور شما باید کسب آشنایی و عادت کردن با حرکات چشم و جریان های فکری باشد که ممکن است در ابتدا برای شما نا آشنا باشند. در ابتدای تمرینات خود، آشنایی با نحوه درست مطالعه مهمتر از درک مطالب خوانده شده است. در جریان تمرینات خود، متوجه خواهید شد که هر چه روش تندخوانی را بیشتر تمرین کنید بیشتر از معانی کلمات و عبارات کلیدی آگاهی کسب می کنید، و از این اطلاعات پراکنده می توانید تصویری کلی از محتوای مطالب به دست آورید. با تمرین بیشتر، اعتماد و میزان درک شما از مطالب، خصوصاً مطالب آسانتر، افزایش خواهد یافت.

تمرینات

تمرینات این قسمت به شما کمک خواهند کرد تا با ایجاد یک نوع ریتم بتوانید زمانی را که برای مرور کردن هر صفحه لازم دارید کنترل کنید. تازگی این روش و کوشش برای اینکه مطلبی را با سرعت چندین برابر عاداتی که دارید بخوانید ممکن است در ابتدا ناامید کننده به نظر تان برسد و باعث حواسپرتی شما شود. بنابراین، در آغاز تمرینات خود، لازم است که مراحل پیشنهادی را با دقت تمام اجرا کنید.

برای تمرین های نخستین دیدزنی، کتابی را که می خواهید بخوانید به طور باز بر روی یک میز قرار دهید. بعد، از انگشت نشان دست چپ خود به عنوان یک راهنما استفاده کنید؛ این انگشت را در وسط صفحه یا وسط ستون مطالب بگذارید و آن را از بالا به پایین

حرکت دهید، و با چشم سرانگشت خود را دنبال کنید. بعد از اتمام هر صفحه، با دست راست صفحه را به سرعت ورق بزنید. انگشت شما برای عادت دادن چشم و ذهن به هنگام انجام تمرینات اولیه به کار می روند، ولی بعضی افراد استفاده از این انگشت را برای همیشه به عنوان یک عادت حفظ می کنند.

تند خواندن مطالب آسان (داستان های آسان، مجلات و غیره)

۱. ریتم یک ثانیه ای

الف- ریتم کار خود را انتخاب کنید. به یک ساعت دیواری که دارای ثانیه شمار باشد نگاه کنید و یک ریتم تک شماره ای در هر ثانیه انتخاب کنید. این کار را با شمردن ۱،۱،۱ ... تا ده ثانیه انجام دهید.

ب- بخوانید. با شمردن ۱،۱،۱ ... به خواندن مطالب بپردازید و این کار را برای حدود پنجاه صفحه ادامه دهید. ریتم شما یک شماره برای هر صفحه باید باشد. از انگشت نشان دست خود به عنوان راهنما استفاده کنید. انگشت خود را در وسط صفحه یا ستون از بالا به پایین حرکت دهید و با چشمان خود این حرکت را دنبال کنید. دست دیگر خود را در گوشه صفحه، آماده برای ورق زدن، نگه دارید. صفحات را با حداکثر سرعت ورق بزنید (در کمتر از یک ثانیه آن طور که ریتم یک ثانیه ای برای یک صفحه را به همزنید) نگران درک معانی نباشید؛ این تمرین برای آن است که به روش کار عادت کنید.

پ- ریتم کار خود را واریسی کنید. پس از آنکه حدود پنجاه صفحه مطلب را به طریق فوق دید زدید، بلافاصله به ساعت نگاه کنید و در ذهن خود ۱،۱،۱ .. بشمارید و ببینید که هنوز ریتم یک ثانیه ای را به طور صحیح انجام می دهید یا نه.

ت- میزان درک مطلب خود را ارزشیابی کنید. انتظار زیادی نداشته باشید. ولی واقعاً هیچ چیز، حتی چند کلمه ای، چند نکته ای، یا یک آشنایی خیلی سطحی نصیبتان نشد؟ در ابتدا تمام کوشش شما باید برای این باشد تا به روش خودتان عادت کنید، ولی زیاد نگران درک مطالب نباشید.

۲. ریتم دو ثانیه ای

الف- ریتم خود را انتخاب کنید. این بار ریتم دو ثانیه ای را انتخاب کنید. باز هم به ثانیه شمار ساعت نگاه کنید و بدین طریق برای خود بشمارید ۱،۲؛ ۱،۲؛ ۱،۲؛ ... تا ده ثانیه سپس شروع کنید به خواندن. حدود پنجاه صفحه را با ریتم هر دو ثانیه یک صفحه به طریق فوق و با انگشت راهنما بخوانید.

بعد از مطالعه حدود پنجاه صفحه بلافاصله به ساعت نگاه کنید، و به شمارش ۱،۲؛ ۱،۲؛ ۱،۲؛ ... ادامه دهید و ببینید ریتم شمارش ۱،۲ شما با دو ثانیه مطابقت دارد یا نه. این بار چه مقدار مطلب دستگیرتان شد؟ آیا چیزی از نام ها، تاریخ ها، تصویرها و کلمات درشت را فهمیده اید؟

۳. ریتم چهار ثانیه ای با کاربرد الگوهای مختلف

الف- ریتم کار خود را انتخاب کنید. این بار با مشاهده ساعت و شمردن ۱،۲،۳،۴؛ ۱،۲،۳،۴؛ ۱،۲،۳،۴؛ ... تا دوازده ثانیه ریتم چهارثانیه ای را به کار ببرید.

ب- بخوانید. با ریتم هر صفحه چهار ثانیه، حدود شصت صفحه را بخوانید و در این روش علاوه بر حرکت دادن انگشت از وسط صفحه به طور عمودی، الگوهای دیگری را نیز به کار ببرید؛ مانند حرکت از گوشه راست به صورت اریب به گوشه چپ، حرکت زیگزاگی، مارپیچ، تقسیم صفحه به چند قسمت و مطالعه هر قسمت با یک مکث کوتاه و یا حرکت سریع چشم بر یک یا دو خط از راست به چپ. در ده صفحه اول روش عمودی را به کار ببرید. برای ده صفحه بعد روش گوشه به گوشه را بکار ببرید. هر ده صفحه یک بار روش خود را تغییر دهید تا اینکه تمام الگوهای شکل ۱-۲ را مورد استفاده قرار دهید. بالاخره، سعی کنید هر الگوی دیگری را که خودتان می خواهید و یا ترکیبی از دو یا چند الگوی شکل ۱-۲ را امتحان کنید، تا مناسب ترین الگو را برای خود انتخاب نمایید.

ج- ریتم کار خود را واریسی کنید. به طریق فوق این کار را انجام دهید و ببینید که ریتم شما با ثانیه شمار ساعت مطابقت می کند یا نه.

د- میزان درک مطلب خود را ارزیابی کنید. هنوز هم چیزی دستگیرتان نشده است؟ اگر شده چه مقدار؟ کدام یک از الگوهای فوق برای شما مفیدتر است؟ آیا متوجه تفاوتی بین این روش کندتر چهار ثانیه برای هر صفحه و روش های سریعتر شدید؟

۴. ریتم شش ثانیه ای

الف- ریتم خود را انتخاب کنید. این بار ریتم صفحه ای شش ثانیه را انتخاب کنید.

ب- بخوانید. حدود پنجاه صفحه را با این ریتم بخوانید. این بار سعی کنید انگشت نشان خود را فقط برای صفحه های سمت چپ به کار ببرید. هر کدام از الگوهای فوق را که مناسب تشخیص دادید مورد استفاده قرار دهید. در صفحات سمت راست از انگشت خود به عنوان راهنما استفاده نکنید؛ سعی کنید ریتم و الگوی خود را به طور ذهنی کنترل کنید. پس از مطالعه پنجاه صفحه بدین طریق، پنجاه صفحه دیگر را بدون هیچ استفاده ای از انگشت خود بخوانید.

ج- ریتم کار خود را واریسی کنید. پس از مطالعه پنجاه صفحه مطلب، بدون انگشت راهنما، ریتم کار خود را با نگاه کردن به صفحه ساعت واریسی کنید.

د- میزان درک مطلب خود را ارزیابی کنید. اگر چه هنوز هم باید به روش مطالعه توجه بیشتری بشود، میزان درک مطلب شما از مطالب خوانده شده این بار باید بیشتر از روش های دیگر باشد. آیا از نظر درک مطلب متوجه تفاوتی بین این دو روش و روش هر صفحه چهار ثانیه و هر صفحه دو ثانیه شدید؟

۵. ریتم ده ثانیه ای

الف- ریتم خود را انتخاب کنید. این بار یک ریتم ده ثانیه ای را مورد استفاده قرار دهید.

ب- بخوانید. این بار حدود پنجاه صفحه را بدون استفاده از انگشت راهنما و با استفاده از هر الگویی که مناسب تشخیص می دهید بخوانید. سعی کنید با کنترل ریتم و الگوی کار، هرچه بیشتر خود را به کاربرد این روش عادت دهید.

ج- ریتم کار خود را واریسی کنید. باز هم پس از خواندن پنجاه صفحه از یک کتاب با نگاه کردن به صحنه ساعت ریتم کار خود را واریسی کنید.

د- میزان درک مطلب خود را ارزشیابی کنید. این بار متوجه افزایش میزان درک خود شدید؟ آیا درک شما در این روش بیشتر از درک شما در روش های سریعتر بالا نیست؟ اگر درک شما در روش اخیر بیشتر از روش های قبل نیست، باز گردید و تمرینات فوق را یک بار دیگر انجام بدهید تا زمانی که این تفاوت برای شما محسوس باشد.

تند خواندن مطالب دشوارتر (کتاب های درسی، مطالب خواندنی مربوط به کار، و غیره)

اغلب لازم است که شما برای خواندن مطالب دشوارتر از سرعت مطالعه خود بکاهید، بخصوص اگر مطالب کتاب یا مجله و غیره را قبلاً نخوانده باشید. برای تند خواندن اینگونه مطالب نیز، همانطور که در مورد مطالب ساده تر گفته شد، سعی کنید در ابتدا با استفاده از انگشت راهنما و کاربرد ریتم ها و الگوهای مختلف بهترین ریتم و الگوی مطالعه را که برای منظورتان مناسب می دانید انتخاب کنید. ریتم های ده، پانزده و بیست ثانیه ای زیر به عنوان تمرین برای تند خواندن مطالب دشوار مفید هستند.

۱. ریتم ده ثانیه ای

الف- ریتم کار خود را انتخاب کنید. این بار ریتم ده ثانیه ای برای یک صفحه را به کار ببرید.

ب- بخوانید. الگوهای مختلف خواندن را، هر کدام برای چندین صفحه، با استفاده و بدون استفاده از انگشت راهنما، مورد استفاده قرار دهید. این کار را برای پنجاه صفحه با استفاده از بهترین الگویی که انتخاب می کنید ادامه دهید.

ج- ریتم کار خود را واریسی کنید. باز هم، پس از خواندن پنجاه صفحه مطلب، با نگاه به ساعت، ریتم کار خود را واریسی کنید.

د- میزان درک مطلب خود را ارزشیابی کنید. معین کنید که با کاربرد این ریتم چه مقدار مطلب دستگیرتان می شود، و این مقدار درک مطلب را به عنوان یک معیار شروع کار برای مقایسه با روش های کندتر بعدی در نظر داشته باشید.

۲. ریتم پانزده ثانیه ای

مراحل فوق را با ریتم هر صفحه پانزده ثانیه تکرار کنید، ولی از انگشت خود یا هیچ راهنمای دیگری کمک نگیرید.

۳. ریتم بیست ثانیه ای

باز هم مراحل فوق را با ریتم هر صفحه بیست ثانیه، بدون استفاده از انگشت راهنما، تکرار کنید.

پس از انجام تمرین های فوق با مطالب ساده و دشوار، ریتم های مختلف دیگری را برای مطالب متنوع تر مورد آزمایش قرار دهید. به خاطر داشته باشید که هدف از خواندن سریع یک مطلب کسب آشنایی کلی با آن مطلب است نه درک عمیق آن. سرانجام، پس از تمرینات لازم، خواندن سریع به صورت یک عادت طبیعی برای شما در خواهد آمد و برای این کار نیازی به کاربرد یک ریتم به خصوص به طور آگاهانه نخواهید داشت. در این صورت، شما می توانید تمام توجه خود را معطوف به کسب معانی سازید. ولی باید توجه داشته باشید که در شروع مطالعه کاربرد دقیق ریتم و الگو ضروری است از آنجا که تسلط کامل بر روش تند خواندن به متجاوز از سه تا پنج هفته تمرین نیاز دارد، مفید است که پس از خواندن مطالب به طور اجمالی به منظور گرم شدن برای مطالعه، دو سه دقیقه تمرینات فوق را پیش از شروع به مطالعه مطالب طولانی انجام دهید.

علاوه بر کسب یک آشنایی کلی با مطالب، روش تندخوانی را می توان برای کسب اطلاعات بخصوص نیز مورد استفاده قرار داد. به این روش اغلب روش «مطالعه انتخابی» می گویند. روش تندخواندن، از طریق انتخاب مطالب، به خواننده یا محقق کمک می کند تا

به طور خیلی سریع، اطلاعات بخصوصی را که مورد نیاز اوست به دست آورد، بدون اینکه وقت خود را برای مطالب غیرمهم و غیرمربوط تلف کند. کفایت پیش از مطالعه، برای انتخاب مطالب به سؤالات زیر جواب بدهید:

۱. به دنبال چه چیزی می گردید؟ چند اطلاع جزئی، چند نکته یا مفهوم مهم و یا اطلاعات مربوط به مفهوم کلی کتاب یا عنوان کلی کتاب.

۲. چه کلمات یا عبارت هایی ممکن است شما را به اطلاعات مورد نیازتان برسانند؟

۳. در کجای کتاب می توانید کلمات یا عبارت هایی را که به دنبالشان هستید پیدا کنید؟ در فهرست مطالب، در مقدمه، در پیوست و یا در عنوان های داخل فصل ها.

سؤالات فوق در جستجو برای اطلاعات مورد نیاز به شما کمک می کنند. به عنوان نمونه در جستجو برای موضوعات کلی، هدف کسب اطلاعات مربوط به موضوعات کلی است. اگر چه این نوع جستجو نامشخص ترین نوع مطالعه انتخابی است، جستجو برای کلمات و عبارات کلیدی در اینجا نیز می تواند مفید باشد. برای دست یافتن به موضوعات کلی در مطالعه خود سعی کنید، به هنگام مطالعه، با دقت بیشتر و سرعت کمتری پیش بروید تا موقع برخورد به اندیشه ها و مفاهیم موردنیاز، آنها را از نظر نیندازید. بکوشید تا کلیه موضوعاتی را که مورد نیاز است به دست آورید.

?

تندخوانی چیست؟

عبارت خوانی

در عبارت خوانی هدف، افزایش سرعت مطالعه، از طریق خواندن عبارات و جملات به جای خواندن کلمات است. عبارت خوانی مستلزم استفاده بیشتر از قدرت دید است. خواننده می تواند در هر توقف چشم، به جای مرور تک تک کلمات، شش تا هفت کلمه را با هم از نظر بگذراند. خواننده ای که کلمه خوانی می کند، مجبور است با پهلوی هم قرار دادن کلمات به معانی برسد؛ درحالی که خواننده عبارت خوان به جای کلمات، معانی را می خواند. چشم خوانندگانی که کلمه به کلمه می خوانند، روی تمام کلمات توقف می کند، اما خواننده عبارت خوان با دیدن تعدادی کلمه به جای یک کلمه، در هر بار توقف چشم، وقت کمتری صرف می کند. در نتیجه، سرعت خواندنش بیشتر می شود.

هدف عبارت خوانی چیست؟

☒ افزایش سرعت مطالعه، از طریق خواندن عبارات و جملات به جای خواندن کلمات است.

☐ افزایش سرعت یادگیری، از طریق خواندن کلمات است.

روش مطالعه دقیق و دقیق خوانی

دقیق خوانی

هدف از دقیق خوانی، نگهداری مطالب کامل و دقیق درک شده و به صورتی سازمان یافته و منظم در حافظه است. برخی از فنون و روش های موجود که می تواند به روش دقیق خوانی کمک کند عبارتند از:

- تکنیک سازماندهی مطالب
- تکنیک خلاصه برداری
- تکنیک علامت گذاری در متن

راهکارهای دقیق خوانی

تکنیک خلاصه برداری

به نوشتن عبارت، مفاهیم و موضوعات کلیدی متن پرداخته، بطوری که در مرور مطالب، با نگاه کردن و خواندن خلاصه ها، همه مطالب خوانده شده را یادآوری کند. یک روش بسیار مطلوب این است که از خلاصه ها نیز دوباره خلاصه برداری شود.

تکنیک سازماندهی مطالب در دقیق خوانی

این تکنیک باعث افزایش درک و سرعت یادگیری و سهولت در بازیابی مطالب آموخته شده می شود. برای سازماندهی مطالب، استخراج ۳ بخش از متن اصلی مورد مطالعه لازم است که عبارتند از:

- ۱- موضوع اصلی (موضوعی که تمامی مطالب را در بر می گیرد و بقیه مطالب حول و حوش آن می چرخد).
- ۲- نکته های اصلی (خطوط و اندیشه های اصلی و مهم هستند که در مجموع موضوع اصلی را می سازند و از صراحت بیشتری برخوردار است).
- ۳- نکات جزئی (اطلاعات جزئی تری هستند که به صورت مثال ها ، نمونه ها ، عکس و تصویر اطلاعات واقعی مطرح می گردند).

تکنیک علامت گذاری در متن

در این تکنیک، علامتهایی را بر روی متن اصلی انجام داده، از قبیل علامت گذاری به شکلهای مختلف در متن، خط کشیدن زیر عبارات مهم، حاشیه نویسی و ... ، این موارد بسته به سلیقه های افراد متفاوت می باشد.

اما نکته مهمی که در هر نوع علامت گذاری حائز اهمیت است این که بهتر است همانند تکنیک سازمان دهی، مطالب را در سه دسته مجزا (موضوع اصلی، نکته اصلی، موارد جزئی) قرار داده و آنها را با علامت های مختلف نشان دهید.

کدام یک جزء راهکارهای دقیق خوانی است؟



تکنیک خلاصه برداری



تکنیک سازماندهی مطالب در دقیق خوانی



تکنیک علامت گذاری در متن



همه موارد

خواندن برای درک زیبایی و جنبه‌های هنری مطلب

روش خواندن برای درک زیبایی مبتنی است بر درک معانی عمیق اشعار، داستان‌های کوتاه، و سایر نوشته‌های ادبی. در این روش مطالعه، برخلاف روش‌های مناسب برای نوشته‌های علمی، زیاد به دنبال مطالب دقیق و صریح نباشید. در اینجا، در پی کلمات، اندیشه‌ها، و تصویری باشید که بتوانند برای شما تداعی‌هایی را زنده کنند که معانی عمیق مطالب را به شما نشان دهند.

در شعر و داستان‌های جدی، هدف نویسنده بیش از بیان یک داستان است. هدف او ممکن است این باشد که در شما حالتی ایجاد کند، نکته‌ای را روشن سازد، یا بخواهد تا شما دنیا را از طریق دیگری ببینید. کوشش شما باید به این منظور باشد که مقصود نویسنده را کشف کنید و با نحوه انتقال مطالب و بیان او آشنایی حاصل نمائید.

یک اثر هنری معمولاً دارای یک الگو است. این الگو را می‌توان در طرح‌ریزی داستان، تصویرها، و سمبل‌ها، و در حالت‌ها و تغییر حالت‌ها مشاهده کرد. در شعر، الگوها را در آهنگ و قافیه کلمات می‌توان دید.

هدف از خواندن برای درک زیبایی افزایش آگاهی و لذت بردن از کارهای هنری است. سرعت تقریبی خواندن برای درک زیبایی از چند دقیقه برای یک کلمه تا ۴۰۰ یا ۵۰۰ کلمه در دقیقه است.

فواید خواندن برای درک زیبایی عبارتند از:

- افزایش میزان درک و فهم از طریق کشف معانی عمیق یک نوشته؛
- غنی کردن تجربیات شخصی از طریق صراحت بخشیدن به افکار و احساسات؛
- بالا بردن سطح آگاهی نسبت به زندگی از طریق شریک شدن در تجربیات و طرز فکر دیگران؛
- بهره‌گیری بیشتر از استعدادهای شخصی از طریق برانگیختن افکار، ادراکات، و احساسات.

فنون مطالعه برای درک زیبایی:

سوال کردن: سهم اعظم روش خواندن برای درک زیبایی مبتنی بر سوال کردن است؛ سوال کردن استفاده از سایر فنون را امکان‌پذیر می‌سازد، و به شما کمک می‌کند تا به نحو موثرتر به کشف معانی مهم مطلب دست بیابید.

تجسم کردن: در بیشتر اشکال کارهای ادبی رابطه بین نویسنده و شما از طریق «دیدن» یا «احساس کردن» آنچه که نویسنده قصد داشته است بگوید تکمیل می‌شود. اصطلاح تجسم کردن، تنها به تجسم کردن از طریق حس بینایی محدود نمی‌شود، بلکه شامل حس شنیدن، بوییدن، و حرکت نیز هست.

ربط دادن: عبارت است از مربوط ساختن یک مطلب خوانده شده با سایر مطالب و تجارب. در روش خواندن برای درک زیبایی و جنبه‌های ادبی درک غایی خواننده وابسته است به ربط دادن. در این روش سعی کنید شخصیت‌های کتاب یا شعر را به مردمی که می‌شناسید یا درباره آنان چیزهایی شنیده‌اید ربط دهید.

استنباط کردن: یعنی رسیدن به نتیجه‌ای که مستقیماً به وسیله مولف بیان نشده است، ولی می‌توان با استفاده از اطلاعات داده شده، به طور منطقی به این نتیجه دست یافت. استنباط کردن می‌تواند تجربه خواندن را تا حدی شخصی کند که خود مولف هم

نتواند پیش‌بینی کند. استنباط کردن یک کار خلاقانه است، که به شخص خواننده مربوط می‌شود. این روش مستلزم سوال کردن، تجسم کردن و ربط دادن است.

ویژگی های خواندن برای درک زیبایی و جنبه های هنری مطلب



سرعت تقریبی:

سرعت خواندن برای درک زیبایی از
چند دقیقه برای یک کلمه تا ۴۰۰
تا ۵۰۰ کلمه در دقیقه

هدف:

افزایش آگاهی و لذت بردن از کارهای هنری



روش:

این روش مبتنی بر درک معانی عمیق اشعار، داستان‌های کوتاه، و سایر نوشته‌های ادبی است. در این روش مطالعه، زیاد به دنبال مطالب دقیق و صریح نباشید یک اثر هنری معمولاً "دارای یک الگو است. این الگو را می‌توان در طرح‌ریزی داستان، تصویرها، و سمبل‌ها، و در حالت‌ها و تغییر حالت‌ها مشاهده کرد.

فواید:

افزایش میزان درک و فهم از طریق کشف معانی عمیق یک نوشته؛ غنی کردن تجربیات شخصی از طریق صراحت بخشیدن به افکار و احساسات؛ بالابردن سطح آگاهی نسبت به زندگی از طریق شریک شدن در تجربیات و طرز فکر دیگران؛ بهره‌گیری بیشتر از استعدادهای شخصی از طریق برانگیختن افکار، ادراکات، و احساسات

در روش مطالعه برای درک زیبایی، بر درک معانی عمیق اشعار، داستان‌های کوتاه، و سایر نوشته‌های ادبی است

درست

نادرست

در روش مطالعه برای درک زیبایی، به دنبال مطالب دقیق و صریح هستیم

درست

نادرست

هدف از مطالعه انتقادی

کتاب های درسی که برای آموزش مطالعه انتقادی تدوین شده اند، عموماً از دانشجویان می خواهند که همواره چند هدف معین را در نظر داشته باشند:

- هدف نویسنده را معین نمایند
- لحن نوشته و عناصر مجاب کننده را تشخیص دهند
- کژگرایی ها و سوگیری های متن را مشخص کنند

توجه داشته باشید که هیچ یک از این مطالب عملاً به چیزهایی که در یک صفحه وجود دارند بر نمی گردند، بلکه هر یک از آنها نوعی استنتاج از شواهد جزئی موجود در داخل متن هستند:

- درک هدف نویسنده مستلزم استنباط انتخاب محتوا و زبان انتقال آن است.
 - تشخیص لحن و عناصر جذب کننده مستلزم دسته بندی انتخاب محتوا و زبان انتقال آن است.
 - تعیین جهت گیری ها در متن نیز وابسته به رده بندی الگوی انتخاب شده برای دسته بندی محتوا و زبان انتقال آن است.
- نمی توان گفت که مطالعه انتقادی کامل و دقیق است. برای اینکه بتوانید انتقاد سالمی را ارائه دهید، باید دائماً شواهد موجود در هر صفحه را پیدا کرده و آنها را تجزیه و تحلیل نمایید.

ابزار کار منتقد: تجزیه تحلیل و استنباط

قسمت اول – دنبال چه چیزی بگردید- وابسته به یافتن جنبه هایی از نوشته است که معنای کلی متن را کنترل می کنند.

قسمت دوم – چگونه در مورد یافته هایمان تصمیم گیری کنیم – وابسته به نحوه استنباط، و تفسیر اطلاعاتی است که در متن وجود دارند.

به یاد داشته باشید که در مطالعه انتقادی فرض بر این است که هر نویسنده تصویر مخصوص بخود را در مورد موضوعی خاص دارد؛ به همین دلیل منتقد ملزم به امتحان کردن انتخاب هایی است که هر نویسنده به هنگام نوشتن آنها را پشت سر می گذارد: انتخاب محتوا، کلام، ساختار. منتقدان هر سه مورد را مورد تحلیل و بررسی قرار داده و تاثیر آن را بر روی معنا می سنجند.

هدف

هدف از مطالعه انتقادی دستیابی به قضاوت مستدل و درگیری عمیق تر با مطالب از طریق تجزیه و تحلیل معانی است.

سرعت تقریبی

سرعت تقریبی مطالعه انتقادی ۵۰ تا ۶۰۰ کلمه است.

فواید مطالعه انتقادی

الف - فهم عمیق تر مطالب و درگیری بیشتر با مطالب در نتیجه تجزیه و تحلیل اهمیت آنها.

ب - طولانی ساختن مدت نگهداری مطالب در حافظه از طریق شناسایی روابط بین مواد مختلف و روابط بین مواد و مطالب خواندنی دیگر و تجربیات شخصی.

پ - کسب اعتماد در مورد ارائه نظرات



روش مطالعه انتقادی

منظور از مطالعه انتقادی قضاوت کردن در مورد درستی، اعتبار، یا ارزش مطالب خواندنی بر اساس ملاکها یا استانداردهای صحیح است. مطالعه انتقادی، با یک ذهن فعال و پرسنده، برای قضاوت کردن درست اهمیت فراوان دارد. مطالعه انتقادی کلید فهم صحیح مطالب و درگیری با مطالب است که برای تشخیص و ارزش گذاری نوشته های خلاق ضرورت دارد. این روش، همچنین برای تشخیص حقیقت و ارزش سایر نوشته ها لازم است. این فصل فنون اساسی مورد استفاده در مطالعه انتقادی را توضیح و تشریح می کند. بعد از معرفی این فنون، مراحل مختلف مربوط به قضاوت منتقدانه مورد بحث قرار می گیرند. مطالعه انتقادی مستلزم فهم کلمات سطور یعنی معنای دقیق مطالب است: «من موافقم» یا «من مخالفم» یا «من دوست دارم» یا «من دوست ندارم» بعد از «من می فهمم» می آیند. تمام فنون بحث شده در این کتاب به این منظور کمک می کنند. بنابراین، غالب اوقات، خواننده باید قضاوت نهایی خود را تا زمانی که بتواند مطالب را خلاصه کند و رابطه بین مطالب را درک نماید، به تعویق بیندازد. حسن این کار آن است که بعد از فهم و درک کامل مطالب قضاوت خواننده معتبرتر خواهد بود و احتمال اینکه به طور ناپخته دست به نتیجه گیری بزند کمتر خواهد شد.

پس از فهمیدن مطالب سطور، خواننده برای درک اهمیت مطالب به صورت عمیق تری وارد متن می شود. در اینجا او، علاوه بر مطالعه مطالب سطور، بین سطور را هم می خواند؛ مطالب مؤلف را تجزیه و تحلیل می کند؛ و اهمیت و مربوط بودن یا نبودن عقاید او را مورد ارزشیابی قرار می دهد. مطالعه بین سطور و ماورای سطور مستلزم کاربرد چهار فن است: سؤال کردن، استنباط کردن، ربط دادن و ارزشیابی کردن. از طریق سؤال کردن، خواننده با مؤلف یک گفت و شنود برقرار می کند، و به کشف علل نارسا بودن، نامربوط بودن و مبهم بودن مطالب وی می پردازد. از طریق استنباط کردن، خواننده به کشف فرضها، نتیجه گیری ها، و مفاهیم ضمنی مؤلف در لابه لای نوشته ها می پردازد. از طریق ربط دادن، خواننده به رابطه بین مطالب یک اثر و همچنین رابطه بین مطالب

آن اثر و سایر آثار و تجربیات خود دست می یابد. بالاخره از طریق ارزشیابی کردن خواننده تصمیم خود را درباره ارزش اثر با توجه به استانداردهای مشخص اتخاذ می کند.

فنون مطالعه انتقادی

۱. سؤال کردن. سؤال کردن نخستین وسیله ای است که شما می توانید از طریق آن آنچه را که می خوانید مورد بررسی و داوری قرار دهید. اگر آنچه را که مورد شک قرار می دهید مورد سؤال قرار ندهید، چگونه به حقیقت یک موضوع متوجه خواهید شد؟ اگر شما جریان استدلال مؤلف را در رسیدن به نتیجه گیری مورد سؤال قرار ندهید، چگونه متوجه اطلاعات نامربوط و یا اطلاعات مربوط گفته شده می شوید؟

نوع سؤالاتی که درباره هر مطلب خواندنی طرح می کنید به نوع موضوع یا مطلب، و همچنین به کیفیت و میزان تجزیه و تحلیل شما از مطلب وابسته است. هر رشته علمی و دانش بخصوص دارای سؤالات مخصوص به خود است که از طریق ملاکهای ارزشیابی آن رشته بخصوص معین می شوند. برای مثال، وقتی که مطالب خبری را می خوانید، توجه شما بیشتر معطوف به صحت، روشنی و مآخذ مطالب است. در یک کتاب درسی ریاضی بیشتر توجه به توضیح و صحت اصطلاحات، علامتها، فرمولها، معادلات، ارقام هندسی، و غیره معطوف است. همچنین اینکه مؤلف کیست، صلاحیت دارد یا نه، رابطه منطقی بین فصول مختلف وجود دارد یا نه، و اینکه کتاب در رابطه با سایر کتب ریاضی چقدر روشن تر و قابل استفاده تر است مورد نظر می باشد. از طرف دیگر، به هنگام مطالعه یک مطلب متقاعد کننده توجه شما باید در درجه اول معطوف باشد به اعتبار و ثبات مطالب و کشف سفسطه هایی که حاصل استدلالهای غلط و روشهای نادرست هستند. در مطالعه سرمقاله یک روزنامه سؤالات مورد نظر باید از این قرار باشند:

-تزوینسندہ چیست؟

-چه اطلاعاتی برای پشت بندی این تز داده شده اند؟

-آیا این اطلاعات درست اند؟

-اطلاعات مربوط دیگری هستند که بحث نشده اند؟

-آیا نتیجه گیری نویسنده مبتنی بر یک استدلال منطقی است؟

-نتیجه ای که نویسنده از نوشته خود گرفته است با توجه به شواهد و تجربیات دیگر قابل قبول است؟

۲. استنباط کردن. استنباط کردن، به همراه سؤال کردن فنی است که از طریق آن می توان، بر اساس آنچه نویسنده بیان کرده است، به نتیجه گیری های منطقی دست زد. با مورد نظر قرار دادن مسائل ماورای آنچه که نویسنده مستقیماً بیان کرده و کشف مطالبی که به طور ضمنی به آنها اشاره شده است نظر وسیع تری برای انتقاد از مطالب کسب خواهید کرد.

مؤلف یا نویسنده معمولاً به بیان اطلاعات جزئی و نکات اصلی می پردازد. ولی، معمولاً بر عهده خواننده است که منظور اصلی یا اندیشه اساسی را استنباط کند. اندیشه اساسی نویسنده که اجزای مطلب را به هم ربط می دهد چیست؟

همچنین بر عهده خواننده است که نحوه استدلال یا روابط بین نکات اصلی را خود استنباط کند. مثلاً اینکه چگونه تعدادی از اطلاعات جزئی یک نکته اصلی را توضیح می دهند؟ یا چطور یک نکته اصلی به نکته اصلی دیگری مربوط می شود؟

ضمناً به شکل بخصوص یک فصل یا یک کتاب به دقت فکر کنید چه اندیشه های اصلی سرسری رد شده اند؟ نتایج و عواقب این فرضها یا اندیشه ها کدام اند؟

اگر منظور مؤلف به صراحت بیان نشده است، می توانید استنباط کنید که چه عواملی باعث شده اند که او به نوشتن این مطلب پرداخته است؟ منظور او کدام یک از موارد زیر است؟

- توصیف کردن؟
- اطلاع دادن؟
- سرگرم کردن؟
- برانگیختن عواطف؟
- انتقال احساسات؟
- تبلیغ کردن؟
- ترغیب کردن؟
- انتقاد کردن؟
- تفسیر کردن؟
- تعلیم دادن؟

حتی اگر منظور نویسنده به وضوح کامل بیان شده است (معمولاً در مقدمه یا سایر نکات مربوط به معرفی کتاب) متوجه باشید که هنوز باید از قدرت استنباط خود استفاده کنید تا بتوانید به کشف مقاصد یا مطالب مهمی که مؤلف ممکن است از آن آگاه باشد یا نباشد نایل آید. برای نمونه ما معمولاً فرض می کنیم که کتابهای درسی هدفشان این است که اطلاعاتی را در اختیار ما بگذارند، در حالی که مؤلف ممکن است خواسته باشد تا در ضمن دادن مقداری اطلاع یک نظریه خاص خود را نیز به ما القا کند.

۳. ربط دادن. فن ربط دادن متکی است بر سؤال کردن و استنباط کردن و هدف آن مقایسه کردن، مقابله کردن و موازنه کردن مطالب از درون و بیرون است. به طور کلی این نوع ربط دادن را در سه سطح می توان مشخص کرد:

الف - بخش با بخش یا فصل با فصل در داخل یک کتاب. یعنی اینکه آیا یک مطلب بخصوص از یک بخش یا یک فصل به مطالب دیگر آن بخش یا فصل یا فصل قبلی مربوط می شوند؟ آنها با هم شباهت دارند یا فرق دارند؟

ب - کتاب با کتاب یا کتاب با سایر مطالب نوشتنی. یعنی اینکه یک کتاب با کتابهای دیگر مربوط به همین مطلب، یا مقاله های روزنامه ها و مجلات، مربوط می شوند؟

پ - کتاب با تجربیات شخصی. یعنی اینکه کتاب با کتابهای دیگری که در این زمینه خوانده اید، سخنرانی هایی که شنیده اید، مکالماتی که با دوستان خود داشته اید، نمایشنامه هایی که دیده اید و مسافرتها یا کرده اید رابطه دارد؟ کاربردهای عملی گفته های مؤلف کدام اند؟

جستجو برای پیدا کردن وجه تشابه و اختلاف بین مطالب داخل یک کتاب و مطالب یک کتاب با سایر کتابها و مأخذ، امکان ارزشیابی و ملاکهای صحیح یک ارزش یابی درست را فراهم می سازد. در این صورت می توانید قضاوت خود را درباره کتاب با توجه به مأخذ

دیگر، نه در خلأ، انجام دهید. در این صورت، شرایط بهتری برای شما جهت تصمیم گیری در اینکه مطالب کتاب مفید هستند یا نه فراهم خواهد آمد.

در حین ربط دادن مطالب با تجربیات شخصی متوجه مجموعه ارزشها و عواطف چون تعصبات، پیش داوریها، عقاید، امیدها، وترسهای خود خواهید شد. اینها عواملی هستند که دید شما را نسبت به دنیا تحت تأثیر قرار می دهند. این عوامل عاطفی می توانند کسب مهارتهای مطالعه انتقادی شما را، از طریق تأثیری که بر روی شناخت شما از حقیقت، زیبایی و واقعیت می گذارند سهل یا دشوار سازند. این عوامل عاطفی می توانند در سطح ادراکی اندیشه های شما را تحت تأثیر قرار دهند، تغییر بدهند، و تحریف کنند آنها می توانند به هنگام مطالعه سبب انتخاب اندیشه هایی شوند که می خواهیم به یاد بیاوریم و اندیشه هایی که می خواهیم فراموش کنیم.

برای اینکه بتوان در مطالعه انتقادی به یک قضاوت درست دست یافت. داشتن نوعی اعتقاد و درگیری عقلانی و عاطفی با مطالب لازم است. در عین حال، کنار گذاشتن تعصبات و آمادگی برای پذیرفتن مطالب تازه و تغییر دادن عقاید پیشین از ضرورتهای روش مطالعه انتقادی است.

۴. ارزشیابی. ارزشیابی فن داوری کردن درباره ارزش یا اهمیت چیزی است که خوانده اید. این داوری از طریق سؤلهایی که طرح کرده اید، استنباط هایی که داشته اید و روابطی که ایجاد کرده اید انجام می گیرد. از نظر کلی یک ارزشیابی صحیح و جامع باید در برگیرنده محتوا، سازمان سبک و اثر باشد، و بر اساس ملاک های درونی و بیرونی صورت پذیرد.

ملاک های درونی را باید درون نوشته ها جستجو کرد.

محتوا: حقیقت کدام است و عقیده مؤلف چیست؟

آیا مؤلف فقط یک جنبه نظر می دهد یا به معرفی و بحث پیرامون نظرهای متفاوت و همچنین به مقایسه شباهتها و اختلاف های آنها می پردازد؟

سازمان: آیا مؤلف مطالب خود را با یک بیان کلی شروع کرده است و به تدریج به معرفی اطلاعات و موارد لازم و ربط منطقی بین این مطالب و اثبات بیان کلی خود پرداخته است (استدلال قیاسی)؟

آیا وی با تعدادی از اطلاعات و وقایع یا نکات جزئی شروع کرده است و به تدریج به یک نتیجه کلی رسیده است (استدلال استقرایی)؟

آیا وی به طور منطقی تز اصلی خود را با نکات اصلی و بعد نکات اصلی را با اطلاعات جزئی پشت بندی کرده است؟ تا چه حد این نکات اصلی و اطلاعات جزئی تز مؤلف را پشت بندی می کنند؟

سبک: نکات به کار رفته برای منظور نویسنده مناسب اند؟ انتقال از یک قسمت به قسمت دیگر روشن است؟

آیا سبک نوشته (شعری، داستانی، غزلی، طعنه آمیز، تشریحی و غیره) به روشن شدن مطلب کمک می کند یا به آن لطمه می زند سبک نوشته علاقه شما را به خود جلب می کند؟

ملاک های بیرونی استانداردها یا اندازه هایی هستند که از مأخذ خارج از نوشته مورد ارزشیابی چون نوشته های دیگر یا تجربیات شخصی، استخراج می شوند.

محتوا: عقاید و اطلاعات مؤلف در مقایسه با آثار دیگر مؤلفان و کسان دیگر که شما می شناسید تا چه حد مقرون به صحت است؟

در مقایسه با تجربیات و مشاهدات خود این عقاید و اطلاعات مؤلف چه قدر صحت دارند؟

شواهدی دارید که ثابت کنید مؤلف مطالب مربوط و ضروری را مورد استفاده قرار نداده است؟ آیا وی اطلاعاتی بیشتر از آنچه لازم بوده در اثر خود آورده است؟

سازمان: نحوه استدلال و سازمان دادن مطالب این مؤلف در مقایسه با آثار سایر مؤلفان در زمینه های مشابه چه وضعیتی دارد؟ آیا این اثر در مقایسه با سایر آثار مستدل تر و سازمان یافته تر است، یا آنها بر این ارجحیت دارند؟

سبک: سبک این مؤلف نسبت به سبک سایر مؤلفان در زمینه های مشابه چه وضعیتی دارد؟ سبک این مؤلف برای این موضوع برای مقصود مؤلف و برای شما مناسب تر است یا سبک مؤلفان دیگری که می شناسید؟

مطالعه با يك ذهن فعال و پرسنده، برای قضاوت کردن درست اهمیت فراوان دارد.



مطالعه دقیق



مطالعه اجمالی



مطالعه انتقادی

خواندن تجسسی

خواندن تجسسی مستلزم سوال کردن به طور جدی و پیگیر برای فهم عمیق مطالب است که کنجکاوی و هدف خواننده را از خواندن مطالب ارضا می کند. جریانی منظم از سوالات و کنترل بر روی کیفیت و جهت آن ها وجوه تشخیص روش خواندن تجسسی هستند. سوالات ساده مسائل عینی را مورد پرس و جو قرار می دهند. سوالات دقیق تر به طور عمیق تر وارد مسائل میشوند، و بهترین نوع سوالات از محدوده مطالب موجود فراتر میروند.

الف) سوال کردن قبل از مطالعه : قبل از خواندن اجمالی یک کتاب، از خود بپرسید که هدف کلی شما از خواندن آن کتاب چیست؟ سوالات مربوط به هدف شما از مطالعه طرز فکر شما را نسبت به مطالب مورد مطالعه روشن می سازد و در شما نسبت به مطالعه علاقه ایجاد می کنند و از مقاومت شما نسبت به مطالعه می کاهند. طرح سوال پیش از خواندن دقیق یک مطلب شما را وادار می کند تا به طور فعالانه به مطالعه کتاب بپردازید.

ب) سوال کردن هنگام مطالعه: جملات موضوعی را به صورت سوال در آورید. سوالاتی که به هنگام مطالعه طرح می شوند علاقه خواننده را به مطلب حفظ می کنند و از کارآیی شما نسبت به مطالعه می کاهند. طرح سوال پیش از خواندن دقیق یک مطلب شما را وادار می کند تا به طور فعالانه به مطالعه کتاب بپردازید. همچنین این نوع سوالات از حدود مطالب سطحی می گذرند و تجزیه و تحلیل انتقادی مطالب را به طوری عمیق سبب می شوند.

ج) سوال کردن بعد از مطالعه: بعد از خواندن مطلب با طرح سوال می توانید میزان فهم خود را از مطالب ارزشیابی کنید. این گونه سوالات شما را برای بحث های کلاسی، امتحانات و تهیه مقالات تحقیقی آماده می کنند. سوالاتی که بعد از مطالعه طرح می کنید میزان فهم شما را مورد ارزشیابی قرار می دهند، یادگیری شما را به سطح عمل درمی آورند، و سبب ایجاد نظر انتقادی در شما نسبت به مطالب می شوند.

هدف	افزایش دامنه تمرکز حواس و درک عمیق تر معانی است.
روش	- کمک به تمرکز حواس از طریق تحریک حس کنجکاوی. - غلبه بر تنبلی، حالت کسلی و پرتی حواس از طریق شرکت فعالانه در مطالعه. - آمادگی بیش تر برای گذراندن موفقیت آمیز امتحانات و شرکت در بحث های کلاسی. - افزایش زمان نگه داری مطالب در حافظه، از طریق کسب رضایت حاصل از دادن پاسخ درست به سوالات. - افزایش آفرینندگی، از طریق نوع تفکری که هدفش همواره طرح پرسش و جستجو برای دادن پاسخ به پرسش است.

جریانی منظم از سوالات و کنترل بر روی کیفیت و جهت آن ها وجوه تشخیص روش خواندن تجسسی هستند .
حال بعد از کمی استراحت اگر بخواهید همین کتاب راهنما را به صورت تجسسی بخوانید با چه سوالاتی شروع
می کنید؟ این سوالات را بنویسید؟

روش SQ3R

SQ3R		
S	Survey	Preview
Q	Question	Ask guiding questions
R	Read	Read for meaning
R	Recall	Test yourself
R	Review	Review after you read



پیش مطالعه

با استفاده از تندخوانی، ابتدا باید موضوع درس را به سرعت مطالعه کنید. این کار به ذهن شما کمک می‌کند تا اطلاعات شاخص را جمع‌آوری کنید و پیش زمینه مناسبی برای روش صحیح درس خواندن ایجاد می‌کند. جالب است بدانید بیشتر دانش‌آموزان پیش مطالعه نمی‌کنند و پیش مطالعه را یک کار بیهوده می‌دانند. در نتیجه زمانی که معلم درس می‌دهد، همه مباحث و اطلاعات برای دانش‌آموز تازه‌گی دارد و دانش‌آموز باید مطالب زیادی را در مدت زمان کمی یاد بگیرد. این مسئله باعث می‌شود دانش‌آموز به سرعت خسته بشود و از این زمان به بعد، سطح یادگیری باز هم پایین‌تر بیاید. درحالی‌که اگر شما با پیش مطالعه درکلاس حاضر بشوید، هم در درس مشارکت می‌کنید و هم ارتباط خوبی با معلم و صحبت هاش برقرار می‌کنید.

استفاده از پیش مطالعه به‌عنوان اولین قدم در روش مطالعه SQ3R باعث افزایش یادگیری دانش‌آموزان می‌شود و جلوی خستگی و بی‌حوصلگی آنها را می‌گیرد. همانطور که گفتیم، بیشتر دانش‌آموزان پیش مطالعه نمی‌کنند. پس با استفاده از پیش مطالعه در روش صحیح درس خواندن، شما می‌توانید یکی از متمایزترین شاگردان کلاس‌های درسی باشید. این مرحله هم باعث می‌شود درس را بهتر یاد بگیرید و هم باعث شگفت زده شدن معلم شما از سطح آمادگی تون می‌شود. پیش مطالعه باید سریع انجام بشود.

در روش صحیح مطالعه، انجام پیش مطالعه دارای مزایای زیر می‌باشد:

ایجاد زمینه فکری برای دانش‌آموز از مطالب درسی که باعث حضور فعال و افزایش تمرکز سر کلاس درس می‌شود.

ذهن انسان جستجوگر است و وقتی مطلبی را برای اولین بار می‌خوانیم، ذهن ما دوست دارد از اصل مطلب سر در بیاورد. پیش مطالعه اصولی و صحیح ذهن دانش‌آموز را آماده پذیرش مطالب می‌کند و هیجان یادگیری را افزایش می‌دهد.

دانش‌آموزی که قبل از کلاس، درس را مطالعه کرده باشد با اعتماد به نفس بیشتر در کلاس حاضر می‌شود و مشتاقانه در سوال و جواب‌ها مشارکت می‌کند و برای پیدا کردن جواب سوال‌هایش، با دقت بیشتری به درس توجه می‌کند. بنابراین پیش مطالعه باعث افزایش اعتماد به نفس دانش‌آموزان هم می‌شود.

با انجام اولین قدم از بهترین روش مطالعه و روش SQ3R، دانش آموز با فضا و اصل موضوع درس جدید آشنا می شود و توجه بیشتری در یادگیری، به خصوص در مورد اشکالات خودش در آن مبحث درسی خواهد داشت.

شما برای انجام پیش مطالعه می توانید چکیده درس و خلاصه نکات مهم آن مبحث رو به صورت کتبی یادداشت کنید. خلاصه نویسی و پیش مطالعه در واقع جدا کردن بخش های مهم تر و کلیدی، از بخش های توضیحی اضافه است و مانند چکیده ای از درس هست. شما با انجام پیش مطالعه به روش خلاصه نویسی، آمادگی ذهنی پیدا می کنید و در کلاس توجه تان به درس بیشتر می شود و در نتیجه سطح یادگیری شما افزایش پیدا می کند.

سوال کردن

در مرحله و قدم بعدی بهترین روش مطالعه با پرسیدن سوال هایی درباره عناوین شاخص مطالبی که خواندید، خصوصا درباره موضوعاتی که فکر می کنید مهم تر هستند، برای خودتان اهداف مطالعاتی طرح کنید. شما می توانید موقع پیش مطالعه یک درس، از مباحثش سوالاتی را طراحی کنید. اگر موقع پیش مطالعه یک درس، از مباحثش سوال طرح کنید، باعث رشد خلاقیت های شما و آشنایی با شیوه های طراحی سوالات مختلف (سوالات تستی، صحیح و غلط و ...) می شود. سپس در کلاس و هنگام تدریس معلم، به دنبال یافتن پاسخ سوالاتتان هستید. این مسئله موجب می شود با تمرکز حواس و آمادگی بیشتری در کلاس درس حاضر بشوید. در نهایت، این باعث افزایش یادگیری و بهره وری شما از مطالب تدریس شده در کلاس می شود. پس دومین مرحله از روش مطالعه اصولی SQ3R، پرسش سوالات مناسب هست.

مطالعه دقیق

پس از طرح سوالات و با در نظر گرفتن آنها، ماموریت مطالعاتی خودتان را شروع کنید. در این مرحله، به دقت و با تمرکز کامل درس را مطالعه کنید. در هنگام اجرای سومین قدم روش مطالعه SQ3R، می توانید نکات مهم را یادداشت کنید. در اینجا لازم است که مفاهیم درسی را کاملا درک کنید. بنابراین برای بهره مندی از یک روش مطالعه صحیح متن کتاب درسی یا جزوه تان را به دقت مطالعه کنید و تمریناتش را حل کنید.

یادآوری

پس از خواندن دقیق موضوع، شما نیاز دارید نکاتی که یاد گرفتید را بازگو کنید. در این صورت آن مطلب را دوباره در ذهنتان یادآوری می کنید. این مرحله از بهترین روش درس خواندن باعث می شود موضوع مورد مطالعه در ذهن شما حک بشود. در مرحله یادآوری باید مطالبی را که از مرحله مطالعه دقیق (قدم سوم روش مطالعه) آموخته اید، با زبان خودتان و به شیوه ای که برای خودتان قابل فهم باشد، بازگو کنید. به عبارتی نیاز نیست که مطالب کتاب درسی یا جزوه را دقیقا مثل متن آنها بازگو کنید. شما می توانید این مطالب رو برای یکی از همکلاسی ها یا دوستانتان توضیح بدهید. همچنین می توانید خلاصه مطالبی که به یاد دارید را روی یک تکه کاغذ بنویسید.

نکته مهم: در مرحله یادآوری این است که خودتان را محک بزنید تا ببینید چه میزان از مطالب خوانده شده را درک کرده اید. برای اینکه این قدم را موثرتر و درست تر انجام بدهید، می توانید از تکنیک های مختلفی که گفتیم استفاده کنید.

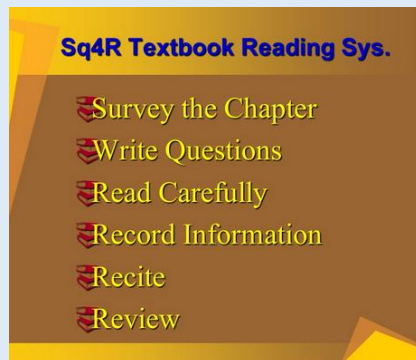
مرور

در آخرین قدم از بهترین روش درس خواندن و تکنیک های مطالعه باید مطالب خوانده شده را مرور کنید. مرور و اصلاح مطالب خوانده شده، مهم ترین قدم در روش مطالعه SQ3R هست. با اجرای این روش می توانید اطمینان پیدا کنید که درس خوانده شده را فراموش نخواهید کرد. ذهن شما تمایل دارد اطلاعاتش را از دست بدهد؛ ولی اگر شما مطالب را به درستی مرور کنید و حافظه شما قوی باشد، چرا باید آن ها را فراموش کنید؟

قانون ساده ای برای حفظ اطلاعات در مغز وجود دارد: یا از اطلاعات استفاده کن، و یا آنها را از دست بده. اگر از اطلاعاتی که در مراحل قبلی روش صحیح مطالعه به دست آوردید هیچ استفاده ای نکنید، از حافظه روزانه شما پاک خواهد شد. البته اینطور نیست که شما تمام اطلاعات و مطالب درسی را فراموش کنید؛ ولی مقدار زیادی از آن ها فراموش خواهند شد. در واقع مغز حدود ۷۵٪ از چیزی که یاد گرفته اید را پس از یک روز فراموش می کند. این مسئله شبیه به این است که شما یک ماشین را در سربالایی هل می دهید و پس از اینکه نصف بیشتر مسیر را طی کردید، می ایستید تا کمی استراحت کنید. اما اینقدر معطل می کنید تا اینکه ماشین به پایین حرکت می کند و به نقطه شروعش برمی گردد.

راه حل بسیار ساده است. نگذارید در کارهایتان و خصوصا در روش درس خواندن و مرور مطالب، وقفه طولانی بیافتد. با استفاده از تکنیک مرور کردن، می توانید حافظه خودتان را همواره در سطح مطلوبی نگه دارید. هنگامی که با استفاده از روش های مطالعه و یادگیری درسی را یاد گرفتید، همان روز یک بار دیگر مرور کنید و مطمئن بشوید که آن مبحث را خوب یاد گرفتید. سپس در پایان هفته و همچنین پس از یک ماه مجدداً آن مبحث را مطالعه کنید و برای هر درس و هر مبحث، این روش مرور را که جزئی از بهترین روش مطالعه دروس هست تکرار کنید.

SQ4R یا روش پس ختام



روش SQ4R

این روش مانند شیوه SQ3R است و R چهارم شامل انعکاس است که در آن دانشجو تلاش می‌کند تا با فکر کردن در مورد مطالبی که خوانده است آنها را بفهمد و به آنها معنا بدهد. او برای این کار از راهبردهای زیر استفاده می‌کند: نکات فرعی را به مطالب اصلی پیوند می‌دهد، می‌کوشد تا به حل تناقضات موجود بپردازد، او با استفاده از اطلاعاتی که از خواندن مطالب به دست آورده تلاش می‌کند تا به مسائل مطرح شده پاسخ دهد.

یکی از روش‌های موفق بهبود مطالعه و یادگیری روش اس کیو ۴ آر SQ4R، از حروف اول کلمات زیر تشکیل یافته است، **review**: **survey**, **scan**, **question**, **reflect**, **recite** در بعضی منابع (مثلاً وول فولک، ۱۹۹۵)، در مرحله نخست این روش به جای **survey** خواندن اجمالی یا **scan** دید زدن، **preview** پیش‌خوانی را مورد استفاده قرار داده‌اند که در این صورت علامت اختصاری آن می‌شود PQ4R پی کیو ۴ آر یا روش پس ختام است (توماس Thomas و رابینسون Robinson سال ۱۹۷۹). اس کیو ۴ آر از حروف اول شش مرحله آن تشکیل یافته است:

- از حفظ گفتن
- پیش‌خوانی
- تفکر
- خواندن
- سؤال
- مرور کردن

پیش‌خوانی

اگر می‌خواهید مطالب کتابی را یاد بگیرید، نخست تمام آن کتاب را یک بار از رو بخوانید تا یک برداشت کلی از موضوعها و قسمت‌های مهم آن کسب نمایید. این خواندن اجمالی یا پیش‌خوانی می‌تواند شما را در یک سازمان‌دهی به مطالب، مثلاً ایجاد نوعی ساخت

سلسله مراتبی برای آنها، کمک نماید. مطالبی که لازم است در پیش‌خوانی فصل‌های یک کتاب مورد توجه قرار گیرند عبارتند از مقدمه یا توضیحات مقدماتی، هدف‌ها، تیترهای اصلی و فرعی، خلاصه، و جملات مقدماتی یا جملات موضوعی پاراگراف‌ها. وول فولک (۱۹۹۳) در رابطه با اثربخشی پیش‌خوانی گفته است همه اقدامات فوق به فعال شدن طرحواره‌های یادگیرنده کمک می‌کنند. بنابراین، یادگیرنده خواهد توانست متن فصل موردنظر را که بعد از پیش‌خوانی به‌طور کامل مطالعه می‌کند تفسیر نماید و به یاد بسپارد.

سؤال

برای هر قسمتی یا فصلی از یک کتاب که می‌خوانید در رابطه با هدفی که از مطالعه دارید سؤال‌هایی را طرح نمائید. یکی از راه‌های انجام این کار این است که عنوان را به سؤال تبدیل کنید. مثلاً در رابطه با فصل موجود می‌توان پرسید که روش پس‌ختم چیست؟ یا چگونه می‌توان فصلی از یک کتاب را پیش‌خوانی کرد؟ سؤال‌های خود را با کلمات چگونه، چه کسی، چرا، چه چیزی بسازید.

خواندن

در این مرحله، مطلب یا موضوع را بخوانید، به هنگام مطالعه سعی کنید سؤال‌هایی را که مطرح کرده‌اید جواب دهید. توجه خود را به اندیشه‌های اصلی، جزئیات مؤید اندیشه‌های اصلی، سایر اطلاعاتی که به هدف‌های خواندن شما مربوط هستند معطوف سازید. در صورت لزوم، سرعت خواندن خود را متناسب با سهولت و پیچیدگی متن تغییر دهید.

تفکر

سعی کنید با تفکر درباره مطالبی که می‌خوانید آنها را بفهمید و به آنها معنی بدهید. برای این منظور می‌توانید کارهای زیر را انجام دهید:

- آنچه را که می‌خوانید با مطالبی که از قبل یاد گرفته‌اید ربط دهید.

- نکات فرعی را به مطالب اصلی پیوند دهید.

- بکوشید تا تناقضات موجود را حل نمائید.

- با استفاده از اطلاعاتی که می‌خوانید مسائل طرح شده را جواب دهید.

مهم‌ترین اصل زیربنای تفکر در جریان مطالعه بسط معنایی است. یکی از راهبرهای مهم به یادسپاری بسط و گسترش مطالب است. ما به کمک بسط معنایی به مطالبی که می‌خوانیم شاخ و برگ می‌دهیم و بدین وسیله آنها را معنی‌دار می‌سازیم و لذا بهتر به خاطر می‌سپاریم.

از حفظ گفتن

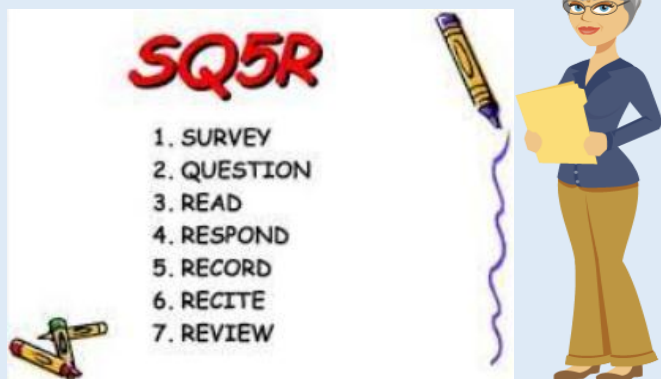
پس از خواندن هر قسمت، سعی کنید مطالب مهم آن را به یاد آورید و برای خود بازگو کنید. ضمن این کار به سؤال‌هایی که طرح کرده‌اید پاسخ دهید. از حفظ گفتن به شما کمک می‌کند تا بر درک خود نظارت کنید و از این طریق به شما معلوم می‌گردد که چه قسمت‌هایی را خوب یاد نگرفته‌اید و باید آنها را از نو بخوانید.

مرور کردن

وقتی که خواندن تمام کتاب یا کل مطلب را به پایان رساندید، آن را مرور یا بازبینی کنید. بهترین راه مرور کردن این است که بکوشید تا، بدون مراجعه به متن، سؤال‌های مهم را جواب دهید. قسمت‌هایی را که نتوانستید به سؤال‌های آنها جواب دهید دوباره بخوانید. دوباره خواندن نوعی مرور کردن است. اما این کار برای همه کتاب ضروری نیست، سعی در جواب دادن به سؤال‌های اساسی بهترین راه مرور کردن است. راهبرد از حفظ گفتن را برای فصل‌های کتاب و راهبرد مرور کردن را برای کل کتاب به کار بندید.

با توجه به توضیحات بالا، روش اس‌کیوآر یا روش پس‌ختم بر سه اصل مهم بهسازی حافظه، یعنی سازمان‌دهی، بسط معنایی، و تمرین بازیابی استوار است. دلایل عمده موفقیت این روش و روش‌های مطالعه مشابه با آن همین اصول نظری هستند.

روش SQ5R



این روش، شیوه‌ای جدید است که امروزه خیلی زیاد به آن توجه می‌شود. این روش چندان سریع نیست و برای مطالبی مفید است که برای اولین بار مورد مطالعه قرار می‌گیرند. استفاده از این روش برای مطالعه مطالب جدید و تازه باعث صرفه‌جویی در زمان مطالعه می‌شود. این روش شامل مراحل زیر است:

مرحله S یا مرور و پیش‌خوانی

مرحله Q یا سوال کردن

مرحله R یا خواندن دقیق

مرحله R یا به خود پس دادن

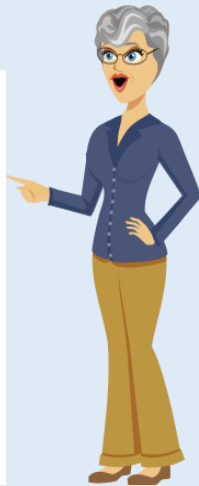
مرحله R یا ثبت و یادداشت مطالب انتخابی، در این مرحله فرد به یادداشت کردن مطالب مهم می‌پردازد و با استفاده از کلمات و به زبان خود به سوالات مطرح شده پاسخ می‌دهد. او در این مرحله موارد مهم را از موارد فرعی با برجسته‌سازی متمایز می‌کند

مرحله R یا بازخوانی، در این مرحله دانشجو باید توجه بیشتری را معطوف به جزئیات متن کند و با گام‌هایی آهسته مطالب متن را برای خود روشن‌تر می‌کند

مرحله R یا واریسی مجدد متن، در این مرحله دانشجو به مرور و واریسی مجدد متن و نوشته‌های خود و یادداشت‌هایی که برجسته کرده است می‌پردازد. این کار در زمان‌های بین جلسات یادگیری و یا اوقات نزدیک به امتحان کمک زیادی به یادگیری می‌کند. در صورت استفاده از روش SQ5R سرعت خواندن افزایش می‌یابد، دقت دانشجو زیاد می‌شود و مطالب به خوبی در حافظه درازمدت ثبت می‌شود و فرد از عهده امتحانات خود برمی‌آید.

روش SQ6R

- Survey
- Question
- Read
- Reflect
- Review
- Rehash
- Rethink
- Reevaluate



خواندن متون ریاضی برای یادگیری مفاهیم و اصول آن از اهمیت بالایی برخوردار است. در حقیقت شما فنون ریاضی را آهسته‌تر اما به طور مکرر می‌خوانید تا مفاهیم آن را بفهمید. اگر شما در یادگیری مفاهیم ریاضی در کلاس درس مشکل دارید و می‌خواهید آنها را خوب یاد بگیرید لازم است که به کتاب‌ها و یا جزوات دروس مربوطه دقت بیشتری کرده و آنها را طوری بخوانید که مفاهیم مهم و یاد نگرفته شده را یاد بگیرید و می‌توانید از روش SQ6R استفاده کنید که برای خواندن فنون علمی مسئله‌دار طراحی شده است. برای یادگیری از طریق خواندن متون به شیوه SQ6R مراحل زیر پیشنهاد شده‌اند: مرحله S یا خواندن اجمالی و مرور بر متن، در این مرحله به خلاصه، مقدمه، و مفاهیم اصلی و کلیدی نظری بیندازید. سوالات آخر فصل را مرور کنید. تمام فصل مورد نظر را مرور کنید تا به این مفهوم برسید که قرار است چه چیزی را یاد بگیرید؛ مرحله Q یا سوال کردن، از خود سوال کنید مفاهیم اصلی مورد نظر در متن کدامند؟

آنها با مفاهیم قبل چه ارتباطی دارند اگر مفهومی برای شما روشن نشده است، آنرا با استفاده از کتاب دیگر یا کتاب لغت برای خود روشن کنید؛ مرحله R یا خواندن، مطالب مورد نظر را بدون توقف بخوانید تا یک دید کلی درباره موضوع پیدا کنید. سعی کنید روی موضوعات بحث شده تمرکز کنید و به نمودارها و تصاویر هر قدر می‌توانید بیشتر توجه کنید؛ مرحله R یا به خود پاسخ دادن، شما در این مرحله به سوالات و مسائل مطرح شده باید پاسخ دهید؛ مرحله R یا دوباره خوانی، در این مرحله با استفاده از مداد یادداشت‌برداری کنید. می‌توانید از مطالب و مفاهیم برای خود نمودار و یا اشکالی را ترسیم کنید؛ مرحله R یا ثبت مفاهیم، از مطالب و مفاهیم متن یادداشت‌هایی را استخراج کنید به طوری که به زبان خود رابطه بین مفاهیم، اصول و مسائل را به روشنی بیان کنید. این یادداشت‌ها را مرتب کرده و نگهداری کنید؛ مرحله R پس دادن به خود، مطالب خوانده شده را به خود پس دهید. به عبارت دیگر مفاهیم و فرمول‌های مهم را برای خود تکرار کنید. اگر واقعا "مفاهیم را درک کرده باشید، می‌توانید برای آنها مثال‌هایی بیاورید، یا مسائلی را طرح کنید؛ مرحله R یا مرور، مطالب خوانده شده را مجدداً با استفاده از یادداشت‌های خود یا کتاب‌های عملی دیگر مرور کنید.

روش مردر (MURDER)



روش جدیدتر مطالعه و یادگیری روش مردر نام دارد. مردر از حروف اول شش مرحله آن تشکیل یافته است (mood) یا حال و هوا (understand) یا درک و فهم، (recall) یا یادآوری و بازخوانی، (Detect and Digest) یا کشف و هضم (Expand) یا بسط و گسترش؛ (Reviw and Respond) یا مرور و پاسخ دادن.

مرحله M یا حال و هوا، منظور این است که پیش از شروع مطالعه و یادگیری باید حال و هوای آن را پیدا کنید. بدین معنی که یادگیرنده باید سرحال باشد و آماده یادگرفتن باشد و تا پایان مطالعه این حال و هوا را حفظ کند. به این منظور، دانشجو باید سعی کند با ایجاد حالت آرمیدگی عضلانی بر اضطراب خود غلبه و افکار مثبت را جانشین افکار منفی کند.

U یا درک و فهم، در این مرحله دانشجو باید تلاش کند تا آنجا که ممکن است مطالبی را که خوانده می‌شود به طور عمیق درک کند و از کم و کیف درک و فهم خود آگاه باشد.

R یا یادآوری (بازخوانی)، دانشجو آنچه را که در مرحله قبل خوانده و فهمیده است، به یاد آورده و در این مرحله از راهبردهای تغییر، خیال‌پردازی تحلیل مفاهیم استفاده کند.

D یا کشف و هضم، دانشجو باید در این مرحله به قسمت‌هایی که در مرحله قبل خوانده و درک نکرده مراجعه کند و به یادگیری آنها و نیز کشف و سازماندهی مطالب بپردازد.

E یا بسط و گسترش، دانشجو در این مرحله باید مطالب خوانده شده را بسط و گسترش دهد، یعنی به آنها شاخ و برگ داده و آنها را به مطالب قبلی ربط دهد.

R یا مرور و پاسخ دادن، مرور و پاسخ دادن آخرین مرحله روش مردر است. مرور مطالب خوانده شده به قصد تعیین کم و کسری‌های احتمالی یادگیری و کوشش در جهت رفع نواقص است که از مراحل مهم همه روش‌های یادگیری از جمله روش حاضر محسوب می‌شود. فعالیت اصلی مرور کردن به یادآوردن آموخته‌ها، توجه به نکات مهم و سعی در پاسخ دادن به سوالات مطرح شده قبلی و تمرکز کردن روی هدف‌های یادگیری است. هدف عمده این مرحله از یادگیری باید رفع نواقص راهبردهای مطالعه برای کاربردهای آتی باشد و معمولاً پس از آنکه دانشجو در امتحان یا آزمون مطلبی که خوانده است شرکت می‌کند، انجام می‌شود.

روش مطالعه مر در شامل چند مرحله است؟



سه مرحله



چهار مرحله



پنج مرحله



شش مرحله

Detect and Digest یعنی

یادآوری، دانشجو آنچه را که در مرحله قیل خوانده و قهمیده است، به یاد آورده و در این مرحله از راهبردهای تغییر، خیالپردازی تحلیل مفاهیم استفاده کند.

یسط و گسترش، دانشجو در این مرحله باید مطالب خوانده شده را یسط و گسترش دهد، یعنی به آنها شاخ و برگ داده و آنها را به مطالب قیلی ربط دهد.

حال و هوا، منظور این است که پیش از شروع مطالعه و یادگیری باید حال و هوای آن را پیدا کنید. یدین معنی که یادگیرنده باید سرحال باشد و آماده یادگرفتن باشد و تا پایان مطالعه این حال و هوا را حفظ کند.

کشف و هضم، دانشجو باید در این مرحله به قسمت‌هایی که در مرحله قیل خوانده و درک نکرده مراجعه کند و به یادگیری آنها و نیز کشف و سازماندهی مطالب بپردازد.

❖ دانشجو باید در مرحله تلاش کند تا آنجا که ممکن است مطالبی را که خوانده می‌شود به طور عمیق درک کند و از کم و کیف درک و فهم خود آگاه باشد.

استراتژی هایی برای حافظه بهتر

اقداماتی وجود دارد که می توانید انجام دهید تا اطلاعات دشوار را به یاد ماندنی تر کنید:

- درباره اطلاعاتی که می خواهید به خاطر بسپارید آهنگ بسازید. گاهی اوقات شخص دیگری قبلاً این کار را برای شما انجام داده است. برای مثال، اگر «آهنگ سری واکنش پذیری» را در گوگل جستجو کنید، خواهید دید که تعداد زیادی از آن ها وجود دارد. (اما آنها را در طول آزمون با صدای بلند نخوانید!)
- برای اطلاعاتی که می خواهید به خاطر بسپارید، استعاره بسازید. می دانیم که ما این را دوست داریم به شباهت های بین شی یا ایده ای که می خواهید به خاطر بسپارید و چیزی که قبلاً می دانید فکر کنید. می توانید آن را با تصویری بکشید.
- یادداشت های خوبی بردارید. یادداشت های دستخطی (نه تایپ) در مورد مطالبی که می خواهیم یاد بگیریم به حفظ اطلاعات کمک می کند.
- تصور کنید شما همان شی یا ایده ای هستید که سعی در به خاطر سپردن و درک آن دارید. ستاره بودن چگونه است؟ یا یک قاره؟ یا یخچال طبیعی؟ یا درختی که زیر نور خورشید رشد می کند؟ این ممکن است احمقانه به نظر برسد، اما کار می کند! در مورد چرخه زندگی یک مورچه یا هر چیزی که یاد می گیرید کمی بنویسید.
- اطلاعات را به شخص دیگری آموزش دهید. کاری کنید که مادر یا پدر یا دوستان بنشینند و به آنچه یاد گرفته اید گوش دهند این کار اطلاعات را در حافظه ماندگار می کند.
- فراموش نکنید که خواب چقدر در تثبیت این ایده های جدیدی که در حال یادگیری هستید اهمیت دارد!

پنج نکته برای به خاطر سپردن مطالب

۱. **تمرکز - توجه کنید!** واضح به نظر می رسد، اما به خود بگویید تمرکز کن. به خود بگویید آنچه را که می خواهید حفظ کنید مهم است. این کمک زیادی می کند. تا جایی که می توانید روی چیزی که برای به خاطر سپردن آن کار می کنید تمرکز کنید. هر چه بیشتر تمرین کنید با فرمان دادن به تمرکز، در تمرکز بهتر خواهید بود!

۲. **تمرین کنید.** شما در چیزی خوب نمی شوید مگر اینکه تمرین کنید. پس تمرین کنید چیزها را به خاطر بسپارید، چه حقایقی در مورد زیست شناسی برای مدرسه، چه لیست کارهایی که باید انجام دهید یا شماره تلفن دوستانتان (شما می توانید آنها را شگفت زده کنید، زیرا تقریباً هیچ کس دیگر این کار را انجام نمی دهد).

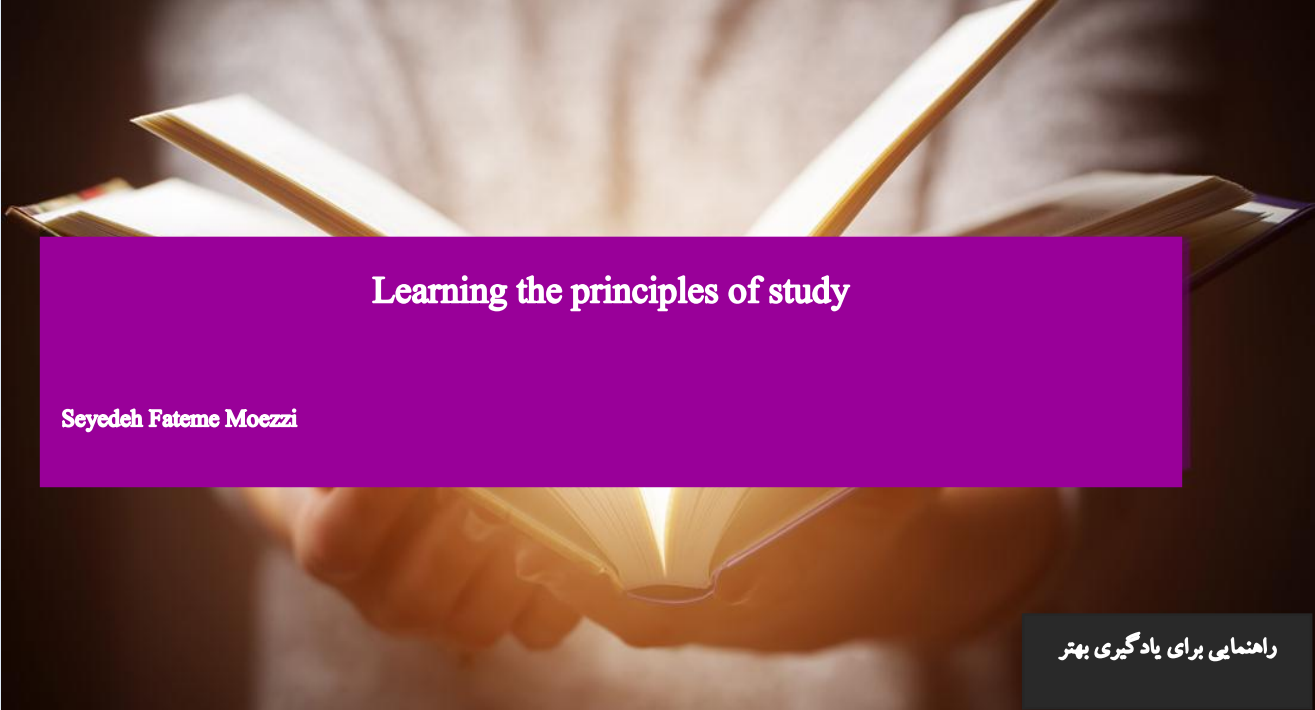
۳. **چیزها را به تصویر بکشید.** حافظه شما در حفظ تصاویر بسیار بهتر از واقعیت های انتزاعی است. هر چیزی را که به خاطر می سپارید به تصویری تبدیل کنید که بتوانید در چشمان خود تجسم کنید.

۴. **آن را ذخیره کنید.** راهی برای ارتباط دادن اطلاعات به چیزهایی که قبلاً می دانید پیدا کنید. یک لنگر پیدا کنید. این به شما امکان می دهد تصاویر را در مکان هایی در مغز خود قرار دهید که بتوانید به راحتی آنها را بازیابی کنید. حتی چیزی به سادگی پیوند دادن نام و ظاهر یک فرد جدید با فردی که از قبل می شناسید، یک استراتژی لنگر انداختن خوب است.

۵. **یادآوری، یادآوری یادآوری.** تمام مراحل قبلی در این لیست اطلاعات را به راحتی وارد ذهن شما می کند. اما این آخرین مرحله فراخوان فعال، جایی که شما به طور مکرر اطلاعات را به ذهن می آورید، چیزی است که باعث می شود به طور ایمن در حافظه بلند مدت ذخیره شود. در ابتدا باید مکرراً به یاد بیاورید، اما با گذشت زمان کمتر و کمتر. فلش کارت ها در اینجا ارزشمند هستند، Quizlet یک برنامه فلش کارت محبوب است که همچنین دارای دیکته، ترجمه، تست و بازی است.

موانع یادگیری

- ۱- **نخوابیدن کافی:** خواب پیوندهای مغزی شما را قوی تر می کند. سموم را در مغز شما پاک می کند. اگر قبل از انجام آزمون خواب خوبی نداشته باشید، هر کار دیگری که انجام داده اید مهم نخواهد بود.
۲. **منفعل خواندن و بازخوانی:** شما باید یادآوری فعال را تمرین کنید، نه اینکه اجازه دهید چشمانتان از روی یک ماده عبور کند.
۳. **برجسته کردن یا خط کشیدن زیر نکات مهم:** گول نخورید! فقط برجسته کردن یا خط کشیدن زیر تکه های مهم متن چیزی در ذهن شما ایجاد نمی کند. در مورد مفاهیم کلیدی که می خوانید یادداشت های کوتاهی بنویسید. این کار را در حاشیه کتاب یا روی یک تکه کاغذ انجام دهید. این یادداشت ها به شما کمک می کند تا پیوندهای مغزی با مفاهیم کلیدی ایجاد کنید.
۴. **نگاه به راه حل یک مشکل و فکر کردن به اینکه آن را درک می کنید:** شما باید خودتان مشکل را حل کنید.
۵. **چفت کردن:** یادگیری لحظات آخر پیوندهای مغزی محکمی ایجاد نمی کند.
۶. **یادگیری تنبل:** فقط روی مطالب آسان کار نکنید. فراتر بروید. از تمرین عمدی استفاده کنید – روی چیزی که برایتان دشوارتر است، تمرکز کنید.
۷. **حواس پرتی:** جایی را انتخاب کنید که بتوانید هنگام مطالعه تمرکز کنید. اغلب ایده خوبی است که گوشی هوشمند خود را خاموش و دور از دسترس بگذارید.
۸. **گپ زدن با دوستان به جای مطالعه با آنها:** گروه های مطالعه خوب می توانند راهی عالی برای کمک به یادگیری شما باشند. اما «گروه های مطالعه» که بیشتر به جای مطالعه باعث حواسپرتی هم هستند چندان کاربردی ندارند.



Learning the principles of study

Seyedeh Fateme Moezzi

راهنمایی برای یادگیری بهتر