

جزوه درس روشهای مطالعه و کتابخوانی-دانشگاه فرهنگیان شهید میرشاکلی الیگودرز-بهار 99

تهیه و تدریس: اردشیر محمودی

1- مقدمه:

دغدغه و احساس نیاز اساسی تفکر و مطالعه:

گام اول در رسیدن به چیزی داشتن دغدغه آن است و دغدغه‌ی نیز برخاسته از احساس نیاز است. احساس نیاز است که فرد را به سوی رفتار و کردار سوق می‌دهد، به عنوان مثال داشتن دغدغه‌ی مالی و احساس نیاز به آن عامل حرکت فرد به سوی کسب آن است و هر چه این احساس نیاز شدت بیشتری داشته باشد، تلاش فکری و رفتاری فرد بیشتر خواهد بود. دغدغه‌ی هم‌نوا شدن با مدهای روز و احساس نیاز به آن، فرد را وادار به جنب جوش نموده و او گاهی برای به دست آوردن این نیاز مخالفت اطرافیان و سختی مسافرت را به جان می‌خرد تا به مقصود خود نائل آید.

این قانون احساس نیاز و رابطه میان دغدغه و حرکت برای بدست آوردن آن در تمام فعالیت‌های انسانی و حتی غیر انسانی حکمفرماست، و کیفیت و نوع نیاز و دغدغه رسیدن به آنها، کیفیت و نوع فکر و رفتار افراد را تعیین می‌کند. این نیازها هم تابع شرایط روحی شخصی فرد و هم تابع شرایط اجتماعی و هم متأثر از دوره‌ای است که فرد در آن به سر می‌برد، است.

1-1- احساس نیاز شخصی و وجودی:

اما فرد چگونه می‌تواند احساس نیاز شخصی به تفکر و مطالعه را در وجود خویش بیدار سازد، آیا خرید کتاب و یا با استخدام معلم و استاد و یا گوش دادن به سخنرانی و کتاب‌های صوتی و یا تماشای تصاویر و تفکرات دیگران در فیلم‌ها و سریال‌ها می‌تواند، باعث ظهور دغدغه تفکر و مطالعه شود؟ آیا با صرف رفتن به مدرسه و دانشگاه و گذراندن واحدهای درسی و عبور از مقاطع مختلف تحصیلی و کسب مهارت تست‌زنی می‌توان، فرد و جامعه را اهل کتاب و مطالعه برشمرد؟ اگر چنین است باید جامعه‌ای مانند جامعه ما که دارای آمار بالای مراکز آموزشی در مقاطع مختلف و نیز کلاس‌های کنکور و کارگاه‌های متعدد تست زنی است، و نیز دارای تعداد زیاد فارغ التحصیل است، را

جامعه ای اهل مطالعه و کتابخوان به حساب آورد. اما به نظر می‌رسد که به صرف داشتن آمار بالای کمی آموزش و مراکز آموزشی که بر اساس جبر زمانه و برنامه‌های کلان سیاسی-اجتماعی ایجاد شده اند، ربط مستقیمی با تفکر و مطالعه ندارد، هر چند می‌توانند مقدمات ایجاد پرسش و دغدغه فهم و تفکر را در جامعه ایجاد نماید، اما مقوله تفکر و مطالعه، امری کیفی، نفسانی و درونی است.

از سوی دیگر ممکن است در جامعه و یا در دوره‌ای این مراکز متکثر آموزشی هم وجود نداشته باشند، ولی فرد اهل تفکر و مطالعه باشد.

برای ایجاد دغدغه باید به سراغ تحلیل ابعاد روحی و روانی فرد برویم، به عنوان نمونه؛ آنکه دغدغه احترام دارد، از دورن خواهان تقدیر و تحسین است، آنکه دغدغه قدرت دارد، از درون این نیاز را حس می‌نماید. احساس نیازهای درونی، انسان‌ها را به سوی فعالیت‌های بیرونی سوق می‌دهد. حس نیاز بعد از جوشش درونی برای بروز بیرونی، جنبه‌های مختلف ادراکی و رفتاری فرد را در اختیار قرار می‌دهد تا به خواسته خویش نائل آید. کیفیت نیاز درونی، مشخص کننده ادراک و رفتار بیرونی فرد است.

آنکه در خود نیاز اقتصادی و کسب ثروت را حس می‌کند، افکارش رنگ و بوی اقتصادی به خود گرفته و رفتار بیرونی اش نیز در راستای تحقق آن اهداف خواهد بود. آنکس که در خود نیاز معنوی حس می‌کند، افکار و رفتارش در خدمت این دغدغه بوده و او را به سوی آن رهنمون می‌سازد.

به هر روی بر اساس تفکر برخی فلاسفه‌های وجودگرا (اگزیستانسیالیست) می‌توان سه مرتبه وجودی با دغدغه‌ها و احساس‌های نیاز مرتبط با آن در افراد مشاهده نمود:

الف- مرتبه خوش باشی و استحسانی:

در این مرتبه دغدغه‌های دم دستی و نیازهای محسوس و ملموس ظهور و بروز دارند، و چون این نیازها کثیرند، انسان دائماً در پی رفع نیازها دوان است، و پس از برآوردن یکی به آن دیگری می‌پردازد. انسان‌ها از برآوردن آنها لذت برده و بیشترین وقت و نیروی افراد صرف آن می‌شود. او دائماً در پی حال خوش می‌گردد، و آن را دربرآورده شدن نیازی جدید جستجو می‌کند، او در این تفکر است هر چه نیازهای بیشتری برآورده سازد، حال‌های خوش بیشتری خواهد داشت. اما در برهه‌هایی حس می‌کند، خوشی او نیز گذراست و گویا این نیازهای دم دستی و خوشی‌های برخاسته از آنها او را راضی نمی‌کند. آفت خستگی و روزمرگی گهگاهی او را به فکر فرو می‌برد، و تصمیم می‌گیرد که رفتار و تفکر خود را تغییر دهد. در حقیقت او به

نهایت لذت و خوش باشی که می‌رسد، پرتگاهی را در برابر خود مشاهده می‌کند که ته و عمق آن گویا هیچ است، زیرا بارها آن را تجربه کرده است، و چیز عمیقی که او را راضی کند نیافته است. او آماده جهش از این پرتگاه است، اما هر وقت دور خیز می‌کند که بپرد، خاطرات لذت و خوشی‌های قبلی به سراغش آمده و او را دلسرد می‌نماید. ولی باید دل به دریا بزند و از این زندگی متشت خود را خلاصی دهد. بالاخره او از خودخواهی‌های برخاسته از خواسته‌های محسوس و ملموس خود گذشته، و به جمع و جور کردن خود می‌پردازد و تصمیم می‌گیرد که نظم عقلانی به زندگی خود بدهد. این تصمیم عقلانی مستلزم آن است که بخشی از خوشی‌های متکثر خود را تعطیل نماید، و با قدرت عقل نیازهای نیک را از نیازهای غیرضروری بازشناسد. در مرتبه‌ی تعقل او تنها به خود نمی‌نگرد بلکه متوجه دیگران هم می‌شود، و به خواسته‌های دیگران نیز فکر می‌نماید.

ب- مرتبه عقل و اخلاق:

خلاصه آنکه فرد خوش‌باش تصمیم می‌گیرد که از مرحله برآوردن نیازهای متکثر که همگی به احساس‌های او منتهی می‌شود و او را سرگردان فضاها می‌تواند مختلف کرده و او را مجبور به تجربه کردن‌های پی در پی لذایذ نموده است، گذر نماید و وارد مرحله‌ی جدیدی شود و به لذت‌ها و آرزوهای خود سروسامان دهد و لذت‌های واقعی را از کاذب تفکیک نماید. در این مرحله او نیازمند تفکر و تأمل برای نقد زندگی گذشته خود است.

در این مرحله علاوه بر نقد خود، به دیگری و نیازهای او نیز پی می‌برد، و سعی می‌کند که حقوق دیگری را نیز در نظر بگیرد و به قانون و نظم اخلاقی و اجتماعی احترام بگذارد. در این مرحله است که وجدانش بیدار می‌شود و این بیداری نیز حاصل عبور از مرحله فراموشی به مرحله عقل و آگاهی است.

می‌توان گفت که بیشتر بزهکارهای در حوزه حقوق، و اکثر گناهان در حوزه دین و اغلب ناهنجارهای روانی و اجتماعی در مرحله اول (خوش‌باشی) اتفاق می‌افتد، زیرا ریشه این امور در خودخواهی‌های شدید آن مرحله و خوشی و لذت‌های آن مرتبه دارد، زیرا فرد برای برآورده شدن این نیازها مرزهای قانون، شرع و اخلاق و اجتماع را درنور دیده و به حدود دیگران تجاوز می‌نماید، و سرانجام آن آسیب به خود فرد و دیگران است. اما قانون، شرع و نظم اجتماعی که حاصل عقل‌اند، باید جلوی او را گرفته و او را سرزنش و تنبیه نمایند.

او در این مرحله به آرامش نسبی که حاصل تعقل و الزام به اخلاق است، می‌رسد. اما وجود آدمی توان فرا روی بیشتری دارد، او در مراحل به تفکر عمیق در خود فرو می‌رود و دغدغه‌های و نیازهای دیگری به سراغش می‌آید.

ج- مرحله ایمان و درونگری:

در مرحله ایمان فرد دچار تفکرانی عمیق‌تر از مرحله‌ی اخلاق می‌شود، حال‌ها و افکاری به او دست می‌دهد، و سؤالاتی بر او هجوم می‌آورد که از جنس دیگری هستند، پرسش‌هایی از قبیل که من کیستم؟ و در این جا چه کاره‌ام، و برای چه کاری اینجا ایستاده‌ام؟

تفاوت من با سایر موجودات و سایر انسانها چیست؟ آیا من باید پیرو دیگران باشم یا به خود بازگردم و خودم باشم، آیا تقلید از دیگران من را ضعیف بار نیاورده است؟

من که صاحب استعدادهای فراوان و متفاوتی از دیگرانم چرا تاکنون به فکر پیروی از خود و شکوفایی خود نبوده‌ام، چرا من از درو شدن انسان‌ها و تنهایی ترس دارم؟

آیا نمی‌شود تنها شد و به خود پرداخت؟ آیا حال‌های خوش، تنها در کنار اشیاء و بهره بردن از آنها و یا در کنار دیگران و گپ زدن با آنها خلاصه می‌شود، یا می‌توان با خود نیز خوش بود؟

در این مرحله، ترس سراسر وجودش را می‌گیرد، زیرا او تصمیم به جدایی از دیگران گرفته است، و ترس از این جدایی و خاطرات خوش با دیگران بودن او را آزار می‌دهد. در این مرحله نیز او باید دل به دریا زند و به اعماق وجود خود به صورت فردی و تنها سفر نماید.

او در مراحل قبلی، سیری بیرونی در خوشی‌ها و در میان اجتماع داشته ولی در این مرحله باید سیری جداگانه از اشیاء و دیگران داشته باشد، و آن سیر انفسی و درونی و در خود است. اما چون به اشیاء و اجتماع انس یافته بود، گویا درون خود و دغدغه‌های انفسی خود را به فراموشی سپرده است و از خود می‌ترسد، اما مگر می‌شود آدمی از خود بترسد، در حالیکه او همواره فکر می‌کرده که در حال خدمت به خود و انس با خود است. اما اگر با خود انس یافته، پس چرا از برخی پرسش‌های خود واهمه دارد؟

اما نکند که او واقعاً و تاکنون خواسته‌های حقیقی خود را برنیاورده و خواسته‌ها و خودهای مختلفی دارد، که هر مرتبه از آنها نیازهای خاصی دارند، و او هنوز به مراتب عمیق وجود خویش و خواسته‌های آن نرسیده است.

خواسته‌های مرتبه اول و دوم، آدمی را به بیرون سوق می‌داد، نیازهای خوش‌باشی، ما را به سوی اشیاء و نیازهای اخلاقی ما را به سوی اجتماع سوق می‌داد، ولی این نیازهای جدید ما را به سوی خود بازگردانده است.

اما در درون چیست، که ما از غور در آن ترس داریم؛ شاید آنها را بی‌اهمیت و حاصل خیالات می‌دانیم که تاثیر چندانی در زندگی ما ندارد، و تأثیر آنها در زندگی ما با اشیاء محسوس برابری نمی‌کند و یا اینکه دلیل واهمه ما از تفکر در دغدغه‌ها عمیق آن است که فکر می‌کنیم که تأمل در این دغدغه‌ها و رفتن به سوی برآوردن آنها ما را از نیازهای بیرونی و ضروری محروم می‌نماید، بنابراین ترس ما از محرومیت است که مانع از خطر کردن و رفتن به عمق وجودمان است.

در داستان حضرت ابراهیم (ع)، ابراهیم دچار آزمون پیچیده ایمان و تناقضات ناشی از آن شد، زیرا او به امری فراخوانده شد که بالاتر از اخلاق و قانون عقلی و حتی در تضاد با ظاهر شرع و احکام آن بود و آن قربانی کردن اسماعیل بود. و چه آزمون دشواری بود!!! مگر می‌شود از احساس پدری نسبت به اسماعیل درگذشت و از قواعد اخلاقی که آسیب به دیگران را نهی نموده و از احکام شرعی که کشتن بی‌گناه را نهی نموده، عدول نمود، و دستوری فرا عقلی و فرا اخلاقی را انجام داد.

ترس سراسر وجود ابراهیم را فرا گرفت، او باید بر روی امور بیرونی و اجتماعی پای نهد و خود را متقاعد سازد، تا دستور درونی ایمان را اجرا نماید. پس از ترس و لرزهای بسیار و خوف و رجا‌های پی در پی، و وقتی توانست بر خواسته‌های بیرونی‌اش غلبه نماید، و خود را با خواسته‌ی ایمان و خداوند هماهنگ نماید، سرانجام به همه خواسته‌های خود دست یافت. او در حین انجام دستورِ نفس گیر کشتن فرزند و چشم پوشی از امور بیرونی، ناگهان متوجه شد که امور بیرونی مانند، احساس پدری و دغدغه‌های اخلاقی به سوی او بازگشته است و نه تنها چیزی از دست نداده بلکه وصول به مراتب یالای یقین و ایمان باعث روی آوردن دنیا به او شده است.

پس ترس ما در هنگام مواجهه با خودمان و خدا بیهوده است، ترس از نتایج وهم است و در زبان امام علی (ع) از بزرگترین گناه به شمار می‌آید، زیرا ترس و وهم باعث جلوگیری از رشد و محرومیت آدمی از خود حقیقی خویش که به خداوند منتهی می‌شود، است.

پس باید بر این ترسِ کاذب غلبه و به عمق وجود خود غور نمود، اما نتایج این سیر چیست؟
نتیجه‌ی آن پی بردن به ابعاد مختلف جسمی، خیالی، روانی، عقلی و قلبی خود است، و به تعبیر مولوی عرصه‌ای بس با گشاده و با فضا
وین خیال و هست یابد زو نوا

وقتی که وارد این عرصه بی‌انتها شد، لاجرم باید امکانات و آسیب‌های آن را شناسایی نماید، و برای این کار باید، اهل تأمل و مطالعه شود و از جستجوی فهم و دانایی دمی بازنايستند، در این مرحله است که تفکر عمیق ظهور یافته و نتیجه‌ی آن که مطالعه و کتابخوانی است، جزء نیازهای اساسی آدمی و از اصیل‌ترین آنها خواهد شد.

1-2- احساس نیاز اجتماعی:

چون بسیاری از انسان‌ها تحت تأثیر محیط اجتماع بوده و سبک فکری و رفتاری آنها را اجتماع و فضای حاکم بر آن تعیین می‌نماید، لاجرم، تفکر و عدم تفکر اجتماع بر افراد آن جامعه مؤثر است. بنابراین باید اکثر افراد یک جامعه اهل مطالعه شوند و نیاز آن را در خود احساس نمایند، تا سایر افراد نیز به پیروی از جو اجتماع به مطالعه روی آورند. فلذا برای تشویق دانش‌آموزان و دانشجویان به مطالعه باید معلمان، اساتید، والدین و سایر افرادی که با آنها سروکار دارند، اهل تفکر و مطالعه باشند. وگرنه دعوت به مطالعه بدون الگوهای مؤثر چندان کارساز نیست. وقتی معلمان، والدین، سیاسیون و دیگر اقشار جامعه که وظیفه مدیریت جامعه را بر عهده دارند، گرایشی به تفکر و مطالعه عمیق ندارند، از اقشار دیگر به خصوص کودکان و نوجوانان چه انتظاری می‌توان داشت.

1-3- گشودگی به جهان‌ها قدیم و جدید:

برای ایجاد حس کنجکاوی و تحریک میل حقیقت‌جویی دانش‌آموزان و دانشجویان باید نظام آموزشی رسمی و غیر رسمی به صورت هماهنگ ابعاد مختلف جهان سنت و ابعاد تاریک و روشن آن را برای نسل جدید بازگو نمایند، و فهم آن را جزء دغدغه‌های فرد نمایند. تفکر در گذشته یکی از بهترین راه‌های انتقال فرهنگی و ایجاد حس تأمل و مطالعه در فرد است. فرد باید همواره نسبت به گذشته گشوده باشد تا با این گشودگی به سراغ حال و آینده رود.

به استقبال جهان جدید رفتن با سلاح فکر و تأمل عمیق بهترین راه مواجهه با فرهنگ قوی و جدید غربی است، دلیل از خود بیگانگی و مقهور این فرهنگ پرجاذبه شدن، و یا مقاومت بیهود در مقابل آن، معلول نشناختن ابعاد عمیق و بنیان‌های فلسفی آن است. اگر افراد جوامع غیر غربی که اکنون همگی مهمان‌گریند، اهل مطالعه و تفکر باشند، بهتر از امکانات این فرهنگ استفاده نموده و تاحدودی می‌توانند از وجوه منفی آن در امان مانده و یا بهتر می‌توانند از امکانات فرهنگ خودی در حل مشکلات اجتماعی و فرهنگی جهان

جدید بهره گیرند. بنابراین به استقبال گفتگو فرهنگی و تعاملات اقتصادی و تکنولوژیک با فرهنگ جدید رفتن و گشودگی نسب به آن حاصل کردن، یکی از ابزارهای ایجاد تفکر و مطالعه در نسل قدیم و جدید خواهد بود.

2- فرهنگ شفاهی و کتبی:

فرهنگ شفاهی فرهنگی است که تعاملات آن با کلام و سخن صورت پذیرفته و به دلیل ارتباط کلامی احساسات حضوری قوی داشته و در نتیجه این انتقال احساسات و عواطف دو طرف گفتگو با هم انس بیشتری دارد.

بنابراین چنین فرهنگی انسانی‌تر و احساسی‌تر است، و دارای عمق فرهنگی بیشتر اما این فرهنگ عمیق چون به زبان نوشتار درنیامده و یا به قول افلاطون نوشتار ظرفیت انتقال احساسات گوینده را ندارد، فلذا در نفوس باقی مانده و فرصت بروز کتبی نیافته و لاجرم ماندگاری کمتری دارد.

اما فرهنگی که به قید کتابت درآمده باشد، اندیشه‌های آن دارای استمرار بیشتری بوده و آن فرهنگ در انتقال معانی و تفکرات خود موفق‌تر خواهد بود. در اوج تمدن اسلامی عمق انسانی و احساسی فرهنگ اسلامی به قید کتابت درآمد که هم باعث شیوع تفکر در پهنه تمدن اسلامی شد و هم توانست بر روی فرهنگ جدید غرب تاثیر گذار باشد.

یکی از وجوه قوت فرهنگ غرب به قید درآوردن اندیشه‌های آن فرهنگ در دوره‌ی قدیم و جدید بوده است و آنها در دوره جدید و بخصوص پس از اختراع ماشین چاپ توانستند با فرهنگ نوشتاری جدید و تمدن ابعاد مختلف آن را در اروپا و سایر قاره‌ها تشریح نموده و استمرار بخشند.

و علاقه ایشان به یادداشت برداری و ثبت خاطرات به فرهنگ عمومی بدل شده و این رفتار خود منجر به کتاب نویسی، تفکر و در نهایت مطالعه خواهد شد. به نظر می‌رسد که در فرهنگ ما این امتیاز مفقود است فلذا بر معلمان و اساتید و دیگر متولیان آموزش رسمی و غیر رسمی لازم است تا این شیوه را رواج دهند که منجر به فرهنگ کتابخوانی خواهد شد.

3- شیوه‌ها و مهارت‌های مطالعه و کتابخوانی:

برای شیوه مطالعه نمی‌توان روش خاصی را تجویز نمود، زیرا هر کسی در یادگیری دارای ذائقه و روشی است که با روش و ذائقه دیگران متفاوت است. هر فردی دارای میزانی از استعداد و توانایی است، که در

روش یادگیری او موثر است و از سویی دیگر هر فردی دارای سنخ شخصیتی و روانی خاصی است که در افکار و نحوه رفتارهای او از جمله شیوه مطالعه و یادگیری او مؤثر است. اما از آنجا که امر آموزش، امری همگانی است، لاجرم باید شیوه‌هایی از یادگیری و مطالعه را پیشنهاد داد که هر فرد به فراخور استعداد و حوصله خود از آن استفاده نماید.

مطالعه کردن رفتاری است که باید آموخته شود، مهارت‌های مطالعه از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که باید یاد بگیریم و به دانش آموزان آموزش دهیم تا روش‌های مطالعه خود را درست انتخاب کرده و تصحیح کنند، زیرا اساس پیشرفت تحصیلی بر چگونگی استفاده از این مجموعه مهارت‌ها نهاده شده است و لازم است، با روش‌های مطالعه آشنا شده و بدانیم هر روشی را در کجا و چگونه و چرا باید به کار ببریم. عمده‌ترین روش‌های مطالعاتی عبارتند از:

- | | | | |
|--------------------|------------------|------------------|------------------|
| الف- مطالعه مفهومی | ب- مطالعه تثبیتی | ج- مطالعه تشخیصی | د- مطالعه ترمیمی |
| ه- مطالعه تکمیلی | و- مطالعه تسلطی | ز- مطالعه آزمونی | |

الف- مطالعه مفهومی:

این شیوه از مطالعه از نخستین دقایق تدریس آغاز می‌شود، برای مطالعه مفهومی باید در کلاس درس سراپا گوش بود، زیرا دبیران محترم تمام تلاششان را برای انتقال مطالب به فراگیران انجام می‌دهند، زیرا در کلاس باید به تمامی مفاهیمی که تدریس می‌شود، فعالانه توجه نمود و ارتباط بین مفاهیم را درک کرد و سپس بلافاصله در همان روز با مطالعه متن کتاب و یادداشت برداری‌های سر کلاس و تطبیق مرتب آن‌ها با آن چه در آن روز تدریس شده، مطالعه مفهومی خود را تکمیل نمایید. لازم به ذکر است، چنان چه احساس می‌شود، در پاره‌ای موارد امکان تسلط بر مفاهیم را پیدا ننموده‌اید، بلافاصله درصدد بازآموزی و جبران یادگیری‌تان برآیید.

ب- مطالعه تثبیتی:

هدف این شیوه از مطالعه، تثبیت و جا افتادن مفاهیم قبلاً آموخته شده است، و همواره پس از مطالعه مفهومی باید مطالعه تثبیتی را به کار برد. این روش دربرگیرنده سه نوع فعالیت به شرح ذیل است:

الف) حفظ کردن: پس از درک مفاهیم درسی مثل قواعد عربی و یا دستور زبان فارسی و یا گرامر انگلیسی حتماً باید از طریق حفظ کردن، آن‌ها را در ذهن تثبیت نمود.

ب) حل کردن: در درس‌هایی مثل ریاضی، هندسه، فیزیک، جبر، آمار و تا حدودی شیمی پس از مطالعه عمیق مفهومی و پس از درک آموخته‌های کلاسی باید با حل مسایل مختلف تلاش نموده تا مفاهیم را از طریق به کار بستن در موقعیت‌های مختلف فرضی تثبیت کنیم و به اصطلاح آن‌ها را در ذهنمان جا بیندازیم.

ج) تمرین کردن: نیاز به تمرین اختصاصی دارد که شامل حل کردن نمی‌شود، نظیر: تمرین‌های عربی، زبان، بررسی‌های تحقیقی در تاریخ، ادبیات، زیست، فیزیک و شیمی. این تمرین‌ها به تثبیت آموخته‌های مفهومی می‌انجامد.

❖ نکته: تمرین کردن باعث ورود بیشتر اطلاعات به حافظه طولانی مدت می‌شود.

حد و حدود مطالعه تثبیتی: این نوع مطالعه باید تا اندازه‌ای باشد که بدون گیر کردن و بدون اتلاف وقت و بدون اشکال با صحت و سرعت بتوانیم از پس تمرین‌های موجود در کتاب درسی و کار برآییم.

ج - مطالعه تشخیصی:

هدف این مطالعه، تشخیص نقاط ضعف مطالبی است که قبلاً آموخته‌ایم.

مطالعه تشخیصی نوعی مطالعه است که هدف آن اشکال‌یابی است. این که پی ببریم، کدام بخش از مطالب را کاملاً آموخته‌ایم و در کدام قسمت‌ها هنوز ضعف داریم. برای مطالعه تشخیصی طرق مختلفی است:

1) از آزمون‌های سال‌های قبل و یا مجموعه سؤالات مکتوب استفاده نمایید. از خودتان امتحان بگیرید، قبل از آن که توسط دبیر مورد امتحان قرار بگیرید. این خودآزمایی صادقانه، جدی و سخت‌گیرانه باید به عمل آید؛ زیرا اهمال در این بخش منجر به خودفریبی می‌شود. یعنی: فکر کنیم بلدیم، در حالی که این طور نیست. و دچار اعتماد به نفس کاذب خواهیم شد.

2) در مورد مطالب حفظ کردنی خودتان از خودتان پرسید و به خودتان جواب دهید. جواب‌ها را با متن کتاب مقایسه و خود را ارزیابی کنید. این کار محفوظات شما را مورد ارزیابی قرار می‌دهد.

در کلاس درس ممکن است معلم نیز از آموخته‌های بچه‌ها به ارزشیابی پردازد و نکات ابهام و مشکلات رایج در تدریس و فرایندهای یاددهی - یادگیری را با توجه به کلاس خودش مرتفع نماید.

3) در صورتی که فراگیری به مرحله خودارزیابی نرسیده باشد، علاوه بر این که معلم زمینه‌های ایجاد این رفتار را در او ارزیابی کرده، باید خانواده او را توجیه نمود تا فراگیر به مرحله خودارزیابی برسد. این مرحله برای بچه‌ها مهم است.

د- مطالعه ترمیمی:

هدف مطالعه ترمیمی، رفع اشکالات و ترمیم نقاط ضعف یادگیری خود است. فقط آن چه را خوب یاد نگرفته ایم، مورد مطالعه مفهومی و تثبیتی قرار داده و سعی می‌کنیم مطالب را به خوبی فرا بگیریم، نام دیگر این مطالعه رفع اشکال است.

ه- مطالعه تکمیلی:

آخرین حلقه از زنجیره مطالعات تشریحی است و هدف آن تکمیل آموخته‌هاست. در این روش با مراجعه به کتب کمک آموزشی، جزوات و سایر منابع آموزشی می‌کوشیم تا دایره یادگیری را گسترده و عمق یادگیری را بیشتر کنیم.

و- مطالعه تسلطی:

با تکیه بر نکته‌خوانی و تست‌زنی و دقت در جزئیات و روابط آشکار و پنهان بین مفاهیم تلاش می‌کنیم تا میزان تسلط خودمان را بر دروس افزایش داده و ضمن افزایش سوادمان بر سرعت تست زنی خود بیفزاییم. بهترین راه کار، استفاده از آزمون‌های طبقه بندی شده. (تیزهوشان - المپیاد - مدارس نمونه)

ز-مطالعه آزمونی:

برای حصول موفقیت در آزمون‌هایی که در معرض آن‌ها قرار می‌گیریم، کمک می‌کند. این شکل از آزمون معمولاً درجه مهارت ما را در پاسخ گویی در شرایط استاندارد می‌سنجد، مثل آزمونهای رسمی، نهایی، کنکورهای آزمایشی و کلاسی.

رفتار مطالعاتی یک رفتار هدفمند است در این رفتار کاملاً فعالانه و نه منفعلانه با فعل خواندن روبرو شوید، لذا روخوانی صرف روش برای یادگیری مناسب نیست.

❖ نکته: با هدف و اندیشه‌ی مطالعه کردن بخوانید، نه به عنوان عذاب وجدان، رفع تکلیف و یا اعمال فشار.

4- رابطه یادداشت برداری و مطالعه:

در هنگام مطالعه یادداشت برداری شود، روش یادداشت برداری در ابتدا از خلاصه کردن و خلاصه گویی داستان‌ها، بریده‌ی روزنامه‌ها و بعد به تدریج خلاصه و نکته برداری از کتاب‌های علمی و درسی، یادداشت برداری باید از ساده به مشکل باشد.

شیوه‌های یادداشت برداری: کشیدن ماژیک‌های شفاف روی مطالب مهم، خط کشیدن زیر مطالب مهم، داخل پراکنش گذاشتن و نوشتن نکات مهم، ثبت تفاسیر و دریافت خود از مطالب خوانده شده در حواشی کتاب. در یادداشت برداری بهتر است، سؤال طرح کنید و پاسخی برای آن بیابید. دسته بندی مطالب در دستور کار قرار بگیرد و مطالب را با آموخته های قبلی پیوند بزنید. اگر مطالب یادداشت شده با هم مقایسه گردد، تثبیت یادگیری بهتر خواهد شد. یادداشت برداری جزء ساعات مفید مطالعه است، زمانی یادداشت برداری مفید خواهد بود که توأم با تمرکز باشد؛ یعنی نسبت به آن چه می‌خوانیم و می‌نویسیم توجه کافی داشته باشیم.

5- رابطه تمرکز و مطالعه:

تمرکز یعنی تداوم دقت و توجه در طول زمان بر روی موضوع یا محرک خاص به منظور درک هر چه بیشتر از آن موضوع. اضطراب عامل اصلی برهم زنده تمرکز است، بنابراین برای تمرکز بالاتر باید بر اضطرابان غلبه نمایید. تجربه نشان داده است که کسانی که اضطراب دارند، تمرکز ندارند. هر چه تمرکز بیشتر باشد، حواس پرتی نیز کمتر خواهد بود، باید مانع از پراکندگی‌های فکری و ذهنی شویم.

قبل از هر گونه یادگیری تمرکز ضرورت دارد زیرا تمرکز شما را آماده یادگیری هر چه بیشتر می‌کند. قبل از آمدن به کلاس و شروع درس، برای لحظاتی تمرکز ایجاد شده و آن چه را که قبلاً تدریس شده، به خاطر آورید و به آن چه که قرار است تدریس شود، فکر کنید، این کار ذهن را آماده و پذیرای یادگیری های تازه خواهد کرد. بسیاری از فراگیران فکر می‌کنند، وقتی کتاب یا جزوه‌ای را مطالعه کردند باید آن را ببندند، به این ترتیب پرونده آن را هم در ذهنشان می‌بندند. این مسئله از نظر روانشناسی یادگیری قابل قبول نیست.

5-1- مهارت‌های تمرکز در حین و بعد مطالعه:

تمرکز بعد از مطالعه از طریق جمع بندی کردن آموخته ها، دسته بندی ذهنی مطالب، خلاصه نویسی، به زبان خود بازگو کردن، از خود پرسیدن و به خود پس دادن و ... حاصل می‌شود. تمرکز پیدا کردن آسان است، اما حفظ و تداوم تمرکز کار سختی است که نیاز به هوشیاری و اراده و انگیزه دارد. در این خصوص باید روش‌ها و تکنیک‌های حفظ تمرکز را فرا گیریم. تمرکز رابطه تنگاتنگی با انگیزه و علاقه دارد. تمرکز بر

روی موضوعاتی که بدان علاقمندیم، چندان سخت نیست، ولی اگر به موضوع درسی علاقه نداشته باشیم نمی‌توانیم به راحتی روی آن تمرکز پیدا کنیم، پس با افزایش علاقه خود بر روی دروس مختلف دامنه تمرکز را افزایش دهید.

دامنه تمرکز مداوم یک انسان بزرگسال بر روی یک موضوع حد اکثر **45** الی **50** دقیقه است، پس برای تمرکز بیشتر در فواصل **45** الی **50** دقیقه به ذهن استراحت دهید.

برای فراگیران ابتدایی بهتر است، طوری برنامه مطالعاتی آن‌ها تنظیم شود که مطالعه خود را در فواصل زمانی کوتاه پیاده کند تا بهترین نتیجه را بگیرد. ابتدایی: **25** الی **30** دقیقه

برای داشتن تمرکز بیشتر باید سرعت خودتان را با سرعت ذهنتان هماهنگ کنید. سرعت ذهن شما بسیار بالاست، اما وقتی کار کمی از او می‌خواهید، به طور طبیعی و اتوماتیک ذهن شما متوجه محرک‌های نامربوط دیگری می‌شود، لذا حواسپرتی ایجاد می‌شود و تمرکز از بین می‌رود. برای این منظور هنگام مطالعه کردن ذهنتان را درگیر فعالیت‌های دیگر مثل: خلاصه کردن، دسته‌بندی کردن، به حافظه سپردن، طراحی سؤال، حدس زدن و ... نمایید.

سعی نکنید موقع گرسنگی و خواب آلودگی مطالعه نمایید، دل درد و یا سردرد نداشته باشید. تمرکز وقتی در اوج خواهد بود که سیستم‌های مختلف بدنی به فعالیت خود مشغول و در آرامش کامل باشند. پاره‌ای مشکلات جسمی مثل اختلال در کارکرد تیروئید یا کم‌خونی علایمی مثل خستگی، خواب آلودگی ایجاد کند و مانع تمرکز شود. در این زمینه در ارتباط با فراگیران از مشاوره پزشکی استفاده نمایید.

از روش‌های غلطی که منجر به کندخوانی و در نتیجه حواس‌پرتی می‌شود، استفاده از روش کلمه خوانی به جای عبارت خوانی و جمله خوانی است. مکث‌های متعدد و سرعت کم خواندن حتماً به فقدان توجه و حواس‌پرتی می‌انجامد.

ایجاد تنوع در مطالعه به صورت تنوع در انجام خواندنی‌ها، تکالیف حل کردنی و حفظ کردنی مستقیماً به افزایش سطح تمرکز خواهد انجامید، پس از خواندن یا انجام دادن یک نوع تکلیف در زمان زیاد خودداری کنید. هنگام مطالعه بهتر است، علامت‌گذاری یا حاشیه‌نویسی و یادداشت برداری کنید. مطالب را به صورت نمودار ترسیم نمایید. نکته یابی کنید، زیر نکات مهم خط بکشید. این فعالیت‌ها از طریق درگیرکردن تمام عیار ذهن با موضوع مورد مطالعه به افزایش سطح تمرکزمان خواهد انجامید. به فراگیران اجازه تمرکز زدایی ندهید و تذکر دهید که حرکات و رفتارها و صحبت کردنشان مانع تمرکز دیگران است.

معمولاً ورود به مطالب جدید و جمع‌بندی آن‌ها از سوی معلم در ابتدا و انتهای درس اهمیت زیادی دارد.

قبل از شروع درس جدید فراگیران را روی نکات مهم و کلیدی درس حساس کنید و در پایان آن ها را نسبت به آن مطالب فعال کنید. (حساس کردن: جرعه زدن - فعال کردن : کار کردن ، حل کردن ، فعالیت انفرادی و گروهی)

خودتان را عادت دهید که تحت هرشرایطی تمرکزتان را حفظ نمایید؛ برخی بدون صدای ضبط نمی توانند بخوانند، برخی نیز می گویند کوچک ترین صدا تمرکز آن ها را به هم می زند. به نظر شما این افراد در اثر تلقین بیش از حد خودشان را وابسته به شرایط نکرده اند ؟

نکته: تمرکز حاصل می شود، اگر بخواهیم.

مداد و کاغذی را همیشه آماده نگه دارید تا موجی از افکار ناخواسته را با نوشتن مهار نمایید. با این کار ضمیر ناخودآگاهتان را خلع سلاح کرده و تمرکزتان را افزایش می دهید. زیرا افکار ناخواسته معمولاً منتهی به اعمال ناخواسته ای می شود که مغایر هدف فعلی و عمل در حال انجام است.

✓ مشکلات خود را بر روی ماسه بنویسید و امتیازات خود را بر روی سنگ.

6- انگیزه و مطالعه:

برای ایجاد انگیزه بیشتر و لذت بردن از یادگیری به هنگام تدریس مباحث مختلف توجه و تمرکز خودتان را بر روی محتوای آموزشی و یا مدرس قرار دهید و ضمن تأکید بر روی نکات کلیدی در ذهن خود با آموزش همراه شوید.

• انگیزه پیشرفت تحصیلی با ارزش ترین ثروت شماست:

برای انجام مطالعه و تکالیف مربوط برنامه ریزی داشته باشید و با جدیت به آن عمل نمایید. برای انجام تکالیف پشتکار داشته باشید. نتایج یادگیری های خودتان را منظمآ ارزیابی کنید و رقابت با خود را با رقابت با دیگران جانشین نمایید.

انگیزه های خودتان را شناسایی، دسته بندی، حفظ و بالا برده، احیا و ایجاد کنید.

برای حفظ انگیزه میزان پیشرفتتان را با هدفتان مقایسه نکنید، بلکه با سطح قبلی خود مقایسه نمایید.

انگیزه بالا همواره با دقت، توجه و تمرکز بالا توأم خواهد بود. لذا اگر از عدم تمرکز و حواس پرتی و بی دقتی در یادگیری دروس رنج می برید، به انگیزه هایتان مراجعه نمایید.

از تشویق خود به هنگام نتیجه گرفتن کوتاهی ننمایید.

بعضی انگیزه ها مغایر با پاره‌ای دیگر از انگیزه های شماست. شیوه های کنترل انگیزه های مختلف را فرا بگیرید. مثلاً درس خواندن و بازی با رایانه و تماشای تلویزیون از جمله انگیزه های مغایر هستند، هرگز اجازه ندهید انگیزه های متضاد بر انگیزه های اصلی و پیش رونده غلبه کند .

یادگرفتن، تمرین کردن، تسلط پیدا کردن و پیشرفت زحمت دارد، لذا برای دست یابی به این اهداف باید تلاش کرد، باید انگیزه داشت و از این انگیزه مراقبت کرد. اصول حفاظت از انگیزه هایتان را فرا بگیرید. انگیزه های ما متأثر از تجربه‌های موفق و نا موفق قبلی ماست، پس اگر در امتحانی و یا کلاسی نتیجه دلخواهتان را نگرفتید، به شدت مراقب انگیزه‌هایتان باشید و اجازا ندهید، شکست انگیزه‌هایتان را از بین ببرد.

تصوری که از خودتان در زمینه تحصیلی دارید را مثبت نمایید. نگوید من ریاضی را اصلاً نمی فهمم. این تصور سبب می‌شود انگیزه یادگیری ریاضیات در شما آسیب ببیند. فهرستی از انگیزه های خود را تهیه کنید و همیشه آن ها را زنده نگه دارید. سعی کنید توقع و انتظار دیگران (والدین و مربیان) را از توقعات و انتظارات خودتان جدا کنید و در فهرست های متفاوتی قرار دهید.

7- مرور کردن و مطالعه :

مرور نوعی فعالیت مطالعاتی است که ممکن است به منظور باز آموزی یا بازیابی کردن مطالب یا بازسازمان دهی آموخته های قبلی یا فعال کردن ذهن برای افزایش سرعت انتقال ذهنی باشد. به طور خلاصه مرور کردن مطالب خواندنی شامل موارد زیر می باشد :

1- مرور ارزیابانه

2- مرور محتوایی

3- مرور عادت ها

4- مرور تراکمی

5- مرور آزمون ها

6- مرور مهارت ها

7- مرور مستمر

8- مرور منفعلانه

9- مرور فعالانه

10- مرور روزانه

11- مرور روش‌ها

12- مرور برنامه‌ریزی‌ها

7-1- نکات مهم در مرور:

بدین لحاظ توجه به موارد زیر حائز اهمیت است:

- سعی کنید مرورتان فعالانه باشد، نه منفعلانه؛ یعنی هنگام مرور باید به طرح سؤال و پاسخ گویی به آن با سازمان دهی آموخته‌ها، اشکال یابی و رفع اشکال و ... پردازیم.
- مرور فقط به زمان امتحان اختصاص ندارد، بلکه برای تثبیت آموخته‌ها در زمان‌های مختلفی باید مورد استفاده قرار گیرد.
- مرور کردن فقط خواندنی نیست، بلکه مرور به نحوه و ماهیت نوع تکلیف بستگی دارد.
- مرور ممکن است نوشتنی باشد، ممکن است، حل کردنی باشد، ممکن است حفظ کردنی و یا تمرین کردنی و یا تست زنی باشد؛ مثلاً ریاضی را باید با حل کردن تمرین‌ها مرور کرد.
- به هنگام مرور کردن متن کتاب به مواردی که زیر آن خط کشیده‌اید، به مطالبی که رنگی شده، به مطالب داخل کارت‌های ویژه و مطالب مشابه توجه کنید.
- یکی از انواع مرورها مرور آزمون‌ها است، سؤالات آزمون‌های مستمر یا آزمون‌های قبلی یکی از بهترین روش‌های مرور برای ایام قبل از امتحان است.
- انتخاب زمان مرور یک هنر و یک نیاز است، دیگران اغلب اوقات از وقت‌های مرده خود برای مرور استفاده می‌کنند، در حالی که بهترین وقتتان را برای مرور در نظر بگیرید، نه اوقاتی که خسته‌اید یا روبروی تلویزیون.
- برای مرور سیر مطالعاتی خاصی را دنبال کنید، ابتدا با تعاریف و مفاهیم آغاز کنید و سپس با مثال‌ها ادامه دهید و آن‌گاه به تمرین‌ها پردازید.
- یکی از انواع مرور، مرور روش‌های یادگیری است، شاید اشکال شما در همین باشد. مثلاً: آیا روش‌های درس خواندن درست است؟ آیا روش خواندن درس‌های متفاوت را می‌دانید؟ آیا روش امتحان را می‌دانید؟ آیا فنون تست زدن را آموخته‌اید؟ یا در به کار بستن آن مهارت دارید؟

- مرور محتوایی آشناترین نوع مرور است که شاید بارها انجام داده اید، در مرور محتوایی هدف اصلی باز آموزی و یادآوری آموخته‌های قبلی و حصول اطمینان از یادگیری است. مرور از صفحه‌های ابتدایی کتاب یا جزوه برای آموختن درس‌های بعدی مهم است.
- این فکر را از ذهنتان بیرون کنید که مرور یعنی خواندن حجم ثابتی از مطالب در زمان اندک و با سرعت بیشتر، این تندخوانی است نه مرور؟

7-2- عادات غلط مرور:

- برخی تا آخرین لحظه‌ها و یا حتی شروع آزمون مطالب را مرور می‌کنند، اما یافته‌های علمی و روانشناسی یادگیری به شدت ما را از این عمل برحذر می‌دارد، زیرا باعث تداخل مطالب در حافظه شده و قاطی می‌کنیم.
- بسیاری از فراگیران مرور را در زمان خاصی انجام می‌دهند که عموماً قبل از امتحان است، این نوع، مرور تراکمی است. این شکل از مرور ارزش والایی ندارد، در حالی که مرور مستمر بهترین مرور است؛ مروری که با فواصل زمانی متفاوت صورت گیرد، باعث یادگیری بیشتر و بهتر می‌شود.
- یکی از نیازهای اصلی هر دانش آموز آموختن مهارت‌های یادگیری است، مرور مهارت‌ها یکی از انواع مرور است که باید به موقع صورت گیرد. آیا به قدر کافی تمرکز دارید؟ آیا سرعت عملتان بالاست؟ آیا می‌توانید اضطرابتان را کنترل نمایید؟ آیا از حافظه خوبی برخوردارید؟
- در برنامه ریزی درسی خود زمانی را برای مرور درس‌هایتان در نظر بگیرید و زمان بندی خاصی هم برای مرورهایتان داشته باشید.
- تکالیفتان را با دقت انجام دهید. انجام تکالیف به منزله اولین گام در مرور آموخته‌هایتان در مدرسه تلقی می‌شود.
- از عادات مفید دانش اندوختن: خودمان از خودمان امتحان به عمل آوریم. برای این که بدانیم خوب آموخته‌ایم یا نه، این شکل ساده‌ای از مرور ارزیابانه است، ارزیابی از دانش، مهارت و آمادگی‌هایی که دارد.
- مرور برنامه ریزی‌هایتان را فراموش نکنید، شاید نیاز به اصلاح و تغییر داشته باشد.
- مرور روزانه را هم فراموش نکنید، بعد از هر درس و هر تمرین و هر یادگیری نتیجه کارمان را مرور نماییم. این کار باعث حفظ و یادگیری بهتر مطالب و سازمان دهی بهتر و عمیق تر آن می‌شود.

8- حفظ کردن و مطالعه :

حافظه بخشی از مغز است که وظیفه خاص خود را انجام می دهد. لذا سعی کنید، وظایفی را به آن محول کنید که قدرت انجام آن را دارد و چیزی از آن طلب کنید که قادر به انجام دادنش باشد. برای حفظ کردن هر چه بیشتر، هنگام حفظ مطالب از تمرکز بالایی برخوردار باشید. زیرا عامل اصلی فراموشی های ما نداشتن تمرکز هنگام حفظ کردن یا بازیابی اطلاعات در حافظه است. حافظه از دو بخش اصلی تشکیل شده:

1. حافظه کوتاه مدت که معمولاً برای چند لحظه تا حداکثر چند دقیقه کوتاه عمل می کند.

2. حافظه بلند مدت که از چند دقیقه تا پایان عمر مطالب را در خود نگه می دارد.

مطالبی که به حافظه بلند مدت سپرده می شوند، بر اساس یافته ها تا پایان عمر در ذهنمان باقی می ماند، مگر آن که در اثر آسیب های مغزی دچار آسیب دیدگی شود.

آن چه را شما فراموشی می نامید، فراموشی به مفهوم از بین رفتن آموخته هایمان نیست، بلکه ناتوانی شما در به یادآوری آن چه به خاطر سپرده اید، است. برای مقابله با این پدیده باید از راهکارهای ویژه یادآوری استفاده نمود.

8-1- راه های تبدیل حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت

برای آن که مطالب از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت منتقل شوند، باید از ارزش های خاص این انتقال مانند: تکنیک توسعه معانی، تکنیک قطعه قطعه کردن، تکنیک همسانی (قرینه سازی دو مفهوم)، تکنیک مغایرت، تکنیک زنجیره سازی و ... استفاده نمایید.

✓ مطالبی را حفظ می کنید، سازمان بندی و طبقه بندی نمایید، زیرا حافظه ای که مطالب طبقه

بندی شده و سازمان داده شده را دریافت می کند، بهتر از حافظه ای است که مطالب مبهم

و درهمی را دریافت می کند.

✓ مطالبی را که به زحمت به خاطر می سپرید، به راحتی از دست ندهید. برای همین در فواصل مختلف

آن ها را مرور نمایید تا مطالب به طور صریح و روشن در دسترس قرار گیرد.

✓ هرگز حجم انبوهی از مطالب را یکجا به خاطر نسپارید. برای حفظ مطالب زیاد آن را در فواصل

زمانی مختلف و نیز بخش های گوناگون مطلب را حفظ کنید، این کار دقت حافظه را می افزاید.

✓ مطالبی را که در فواصل زمانی مختلف به حافظه سپرده می‌شود، به یکدیگر متصل نمایید و بین آن‌ها پیوند معنایی ایجاد کنید تا یکپارچگی و انسجام حافظه حفظ شود.

✓ به هنگام حفظ مطالب در حافظه از سرنخ‌های ویژه خودتان استفاده نمایید. سرنخ‌ها، علائم، نشانه‌ها، کلمات و یا حروفی هستند که شما را سریعاً به یاد مطالب می‌اندازد.

✓ آن‌چا که حفظ می‌کنید، به بخش‌های کوچک تری مثل: پاراگراف، جمله و یا واژه تقسیم کنید تا حفظ کردن آن آسان‌تر شود.

✓ آن‌چه را حفظ می‌کنید، با صدای بلند تکرار کنید، فواید این کار:

1. آن‌چه را می‌بینید، در حافظه دیداری شما ثبت می‌شود.
2. آن‌چه را با صدای بلند تکرار می‌کنید، مجبورید به حافظه حرکتی خود هم بسپارید. زیرا برای تولید صوت به آن نیاز دارید.
3. آن‌چه بیان می‌کنید، خودتان هم می‌شنوید، لذا در حافظه شنیداری شما هم ضبط می‌شود.
4. آن‌چه می‌شنوید، مقایسه می‌کنید و خلاصه کلام: این شیوه حفظ کردن متکی بر حافظه چند حسی است که بهترین نتیجه را به بار می‌آورد.

9- رابطه تغذیه با مطالعه و یادگیری:

تغذیه دانش تغییر و تبدیل مواد غذایی به انرژی است و نشان می‌دهد که چگونه مواد غذایی لازم به بدن می‌رسد. تغذیه تحصیلی به ما نشان می‌دهد که برای یادگیری و مطالعه و فعل و انفعالاتی که لازمه این دو امر مهم هستند، به چه موادی نیازمند هستیم و این مواد را به چه میزان و از چه منابعی و به چه شکلی باید به دست آوریم و یا مصرف نماییم. مواد مغذی موادی هستند که نیازهای بدنی ما را تأمین می‌کنند و به ما در حفظ تعادل و سلامت جسمی و روانی کمک می‌کنند.

عمده ترین این مواد عبارتند از :

- الف- کربوهیدرات‌ها (قندها): عسل، مربا، شکر و ...
- ب- چربی‌ها؛ کره ، پنیر، روغن زیتون ، مارگارین و ...
- ج- پروتئین‌ها : گوشت، حبوبات، شیر، تخم مرغ، ماهی و ...
- د- مواد معدنی: میوه، سبزیجات و ...

ه- آب: به عنوان حلال و رسانا است و از طریق مصرف آب آشامیدنی، نوشابه، میوه یا سبزی‌ها به بدن می‌رسد. در این میان ویتامین‌ها: نقش مؤثری را در سلامت بدن ایفا می‌کنند.

ارزش غذایی صبحانه به عنوان اصلی ترین وعده غذایی:

صبحانه سبب می‌شود انرژی مورد نیاز مغز برای یادگیری تحصیلی کاملاً به موقع فراهم شود و بدن برای نیازهای خود به منابع ذخیره شده‌ای که باید برای صرف رشد جسمی کودک شود، مراجعه نکند. بخش اعظم انرژی بدن ما توسط کربوئیدرات‌ها تأمین می‌شود. لذا استفاده از نان در صبحانه یا میان وعده های غذایی که به خصوص در زنگ های تفریح، بچه ها از آن استفاده می‌کنند، به همراه کره و عسل یا تخم مرغ توصیه می‌شود. ضمناً آجیل، توت فرنگی، انجیر و خرما می‌توانند بیشتر از مواد تنقلات مفید باشد که لازم است، در مقطع ابتدایی در این زمینه فرهنگ سازی لازم انجام پذیرد. عادت به مصرف متعادل بسیار بیش از پرخوری مفید است. در پرخوری بخش اعظم خون به جای آن که به مغز برسد و فرایند یادگیری و فعالیت مغزی را تسهیل کند، برای هضم غذا متوجه احشاء داخلی شده و یادگیری را مختل می‌کند و حالات خستگی، رخوت و سستی و خواب آلودگی ایجاد می‌کند.

✓ از عادات بد، مصرف میوه بعد از غذا است. میوه قبل از غذا باید مصرف شود. زیرا میوه ای که بعد از غذا صرف شود، با انباشت مواد غذایی صرف شده در معده باقی می‌ماند، تخمیر شده و ارزش ویتامینی خود را از دست می‌دهد.

✓ فسفر و کلسیم دو عنصر مهم در فعالیت‌های مغزی است، علی‌رغم این که مقادیر زیادی از این ماده در استخوان‌ها و دندان‌ها وجود دارد، انجام فعالیت‌های مغزی مانند یادگیری و حفظ کردن توأم با افزایش دفع فسفر و کلسیم از طریق ادرار است. لذا توصیه می‌شود، مقدار مصرف شیر، پنیر، تخم مرغ و جوانه گندم افزایش یابد.

✓ منیزیم یکی از عنصرهای معدنی است که ضمن خاصیت آرام بخش و متعادل کنندگی که دارد، باعث تسهیل مکانیزم به خاطر آوردن مطالب می‌شود. رژیم غذایی ما به لحاظ این ماده غذایی بسیار فقیر است، اما منیزیم لازم بدن را از طریق نان سبوس دار، جوانه گندم، سبزی‌های سبز و کاکائو جستجو کرد.

✓ مجموعه ویتامین‌های **B** به ویژه برای سلامت جسمی و روانی ما لازم است: عدس، گردو، فندق، جوانه گندم، تخم مرغ و ...

✓ قهوه به خاطر دارا بودن ویتامین **PP** بسیار مفید است، به شرط آن که به اندازه و به موقع مصرف شود. بعضی بچه ها در شب های امتحان برای فعال نگه داشتن مغز علی رغم خستگی زیاد از این ماده استفاده می کنند. توصیه می شود، هنگام نیاز به خواب استفاده نشود و اجازه دهید، ذهن استراحت کامل کند و به جای آن درس ها را در روزهای قبل از امتحان به تدریج فراگیرید و بر آن مسلط شوید.

✓ حفظ سلامت ارگان های دخیل در یادگیری از جمله چشم ها در تغذیه باید در نظر گرفته شود. در این راستا ویتامین **A** مفید است: کره، هویج و ...

✓ آهن به عنوان یکی از مواد معدنی مورد نیاز نقش مهمی در سلامت بدن دارد و فقر آهن یکی از عوامل مهم در یادگیری بچه هاست، به ویژه در دختر خانم هاست. سه چهارم آهن موجود در بدن در خون وجود دارد که برای حمل اکسیژن به مغز حیاتی است. لذا حالاتی مثل: عدم تمرکز، بی حالی، خواب آلودگی و ... در مبتلا به کمبود آهن به وفور دیده می شود و این حالات نقش مهمی در عملکرد تحصیلی بچه ها دارد.

10- مطالعه و یادگیری در دانشگاه :

بیشتر مدارس از طریق ارتباط کلامی مباحث آموزشی را انتقال می دهند، یعنی اطلاعات لازم را به کمک کلمات از راه گفتار یا نوشتار به دانش آموزان انتقال می دهند. در این حال دانش آموز موظف است، اطلاعات مهم را از مطالبی که معلم در کلاس می گوید، یا از درون کتاب درسی یاد بگیرد. اما در دانشگاه باید بر روی تفکر و قدرت نظردهی دانشجویان تمرکز کنیم، زیرا هدف در دانشگاه تربیت کاردان، کارشناس و کارشناس ارشد و دکترای نظریه پرداز است. فلذا باید شیوهی مطالعه و یادگیری از سوی استاد و دانشجو متفاوت از دوره های پیشین باشد، از این روی مطالعه و یادگیری باید فعال تر از دوره های پیشین باشد. بهترین روش در این مقطع آن است که استاد با «روش سقراطی» که مبنای آن گفتگو و مباحثه است، جوانه های فهم و دانایی را با بحث و پرسش و پاسخ در درون ذهن و روان دانشجو بارور نموده و آنها را مهبای تفکر نماید. برای این منظور، آموزش و کسب سه مهارت اساسی برای تربیت دانشجوی خلاق و متفکر لازم است:

❖ مهارت گوش کردن به منظور تفکر و تحلیل داده ها.

❖ مهارت سخنوری به منظور ارائه و بیان تفکرات خود.

11 - تفکر و مطالعه در عصر دیجیتال:

با ظهور عصر دیجیتال و فضای مجازی کتاب و رسانه‌های مکتوب به شدت تحت شعاع قرار گرفته است، و گویا قصد داریم که دوباره به «عصر شفاهی» بازگردیم با این تفاوت که به جای مکالمه حضوری و تعامل احساسی فیزیکی، ارتباط کلامی و احساسی را از طریق صفحات دیجیتال و شبکه‌های اجتماعی تجربه کنیم. در این تجربه جدید ما با انبوهی از پیامها کتبی و صوتی و تصاویری مواجه‌ایم که مصدر و منابع آنها مشخص نیست، در این درگیری دیداری و شنیداری، آن چه بیش از حد مورد هجوم قرار می‌گیرد، خیال و ذهن مخاطب است؛ خیالی که با احساسات و عواطف مرتبط بوده و این خطورات خیالی-عاطفی نوظهور تبدیل به درگیری‌های روحی-روانی شده و در شکل‌گیری شخصیت فردی و اجتماعی فرد مؤثر خواهد بود. در این میان چون مصدر و منبع صدور این اصوات و تصاویر نامشخص بوده و از طرفی با توجه به غلبه سودانگاری اقتصادی و سوگیری‌های سیاسی دنیای مدرن بر رسانه‌ها، معیارهای اخلاقی و عقلی دچار اختلال شده و باعث سردرگمی مخاطبان و گم شدن ارزشها و حتی تبدیل ارزشها به ضد ارزشها خواهد شد.

گاهی مدیریت در این فضا به گونه‌ای است، که مخاطب سخن دروغ، را راست پنداشته و زشت، را زیبا تلقی می‌کند، چاشنی جاذبه‌های مختلف در رسانه‌ها باعث می‌شود که لذت سمعی و بصری جانشین تفکر شود. در این صورت خیال و در موارد حاد «وهم» جانشین عقلانیت خواهد شد. یکی از نقاط ضعف قوه‌ی خیال، وارنه‌سازی حقایق با چاشنی لذت و همی است؛ مدیران سود، سرمایه و سیاست رسانه‌ای از این نقطه ضعف خیال استفاده کرده و با وارونه‌سازی حقایق، به مقاصد خویش نائل می‌شوند.

عیب می جمله بگفتی هنرش نیز بگوی

هر چند رسانه‌ها و فضای جدید دارای تبعات منفی است، اما این رسانه‌ها جزء ذات مدرنیته و تکنولوژی بوده و از آنها گریزی نیست و زندگی ما بدانها وابسته و بدون آن زندگی ما مختل خواهد بود. این رسانه‌ها افق‌های و امکانات زیادی را بر روی بشر گشوده و خواهد گشود. «رسانه‌ها، ابزار مهم تولید سود، فرصت شغلی و استخدامند، آنها ایده‌ها و ایماژها و بازنمایی‌هایی را چه بصورت خیالی و چه واقعی پیش‌رویمان

می‌نهند که به ناچار بینش ما را از این جهان برمی‌سازند. امروزه رسانه‌ها بدون شک مهمترین ابزار ارتباط نمود فرهنگی‌اند؛ برای مشارکت فعال در حیات عمومی، استفاده از رسانه‌های مدرن ضروری است و در حال حاضر جایگاهی مانند خانواده، مدرسه و کلیسا را به عنوان مهمترین نهاد اجتماعی شدن در جامعه معاصر به خود اختصاص داده است.» رسانه حتی آینه‌ای را فراهم می‌سازند که ما در آن خود را و جهان پیرامونمان را تفسیر کرده و هویت‌مان را شکل می‌دهیم.

در چنین فضای رسانه‌ای «مطالعه» و «کتاب» تعریف سنتی خود را از دست داده است، فرد مدرن چون دائماً تحت تأثیرات مثبت و منفی رسانه‌هاست، گویا کسانی که هویت و اهداف آنها نامشخص است، در حال خواندن مکتوباتی شفاهی برای او هستند، در این صورت ذهن و فکر مخاطب به صورت ناخودآگاه فعال بوده و در حال هضم تفکرات دیگران است. بدین منظور فرد باید یاد بگیرد که قدرت جذب و دفع پیام‌ها را داشته باشد و این کار با سلاح تفکر انتقادی میسر است.

11-1- اهمیت سواد و تربیت رسانه ای

در دنیای مدرن، سواد رسانه‌ای برای جوانان به اندازه سواد خواندن و نوشتن سنتی با ارزش است، سواد رسانه‌ای به دنبال شناخت ماهیت رسانه، و هویت پیام‌های آنها از جهت محتوی، منبع و هدف است و آشنایی با تأثیرات رسانه بر شخصیت فرد و سبک زندگی انسانهاست. سواد رسانه ای توانایی بررسی، تجزیه و تحلیل پیام‌هایی که اطلاع دهنده و سرگرم کننده هستند و هر روز به ما عرضه می‌شوند. سواد رسانه ای توانایی استفاده از مهارت‌های تفکر انتقادی و رابطه آن با تمام رسانه هاست و طرح سوالات مناسب پیرامون آنچه وجود دارد و دیده می‌شود و توجه کردن به آنچه که دیده نمی‌شود. هدف از آموزش سواد رسانه ای کمک به شهروندان است برای آن که بتوانند عادت پرسشگری، تحقیق، پژوهش و توانایی و مهارت های بیانی خود را تقویت کرده و مهارت های لازم جهت برقراری ارتباطی متفکرانه و آگاهانه با رسانه و در عین حال به وجود آوردن نگاهی دقیق، نقادانه و تحلیلی به پیام های رسانه ای را فراهم آورد. از این منظر سواد رسانه‌ای می‌تواند با برخورد هدفمند و نقد سازنده، ضمن ایجاد ارتباط دو سویه و مشارکت جویانه، حوزه آموزش را با تحولی جدی و جدید مواجه سازد؛ زیرا دیگر مخاطب منفعل نیست و ارتباط دو سویه و تعاملی خواهد بود.

11-2- ویژگیهای شخص دارای سواد رسانه ای:

- ❖ از رسانه ها عاقلانه، هدفمند، با مدیریت، برنامه ریزی و به طور موثر استفاده می کند.
- ❖ وقتی پیام های رسانه ای را ارزیابی می کند در تفکر انتقادی شرکت می کند.
- ❖ اعتبار اطلاعات را از منابع مختلف ارزیابی می کند و صرفا به یک منبع اطلاعاتی اکتفا نمی کند.
- ❖ قدرت پیام های رسانه ای را درک می کند و می داند که چطور آنها را " آگاهانه تر " بخواند، ببیند یا بشنود.
- ❖ از تاثیر رسانه ها بر شکل گیری عقاید، باورها، ارزشها و رفتارها آگاهی دارد.
- ❖ از جهان متکثر و متنوع فرهنگی آگاه است و دیدگاه های مختلف را ارج می نهد.
- ❖ عقاید، دیدگاه ها و بینش خود را به وضوح و خلاقانه با استفاده از اشکال مختلف رسانه ای بیان می کند.

11-3- مهارت های سه مرحله ای تقویت سواد رسانه ای:

- ❖ مرحله اول: آگاهی از " رژیم رسانه ای " و اهمیت مدیریت آن. یعنی: برنامه ریزی و گزینش کردن زمانی که صرف تلویزیون، اینترنت، بازی های الکترونیکی، فیلم ها و انواع رسانه های چاپی میشود.
- ❖ مرحله دوم: فراگرفتن مهارت های " تفکر انتقادی " یعنی: تجزیه، تحلیل و پرسش درباره اینکه چه چیزهایی در پیام گنجانده شده؟ ساختار آن چگونه شکل گرفته؟ چه چیزی احتمالا حذف شده است؟
- ❖ مرحله سوم: بررسی منبع، مصدر و اهداف پیام های رسانه ای: یعنی بررسی مسائل عمیقی مانند، اینکه: پیامی را که ما تجربه می کنیم چه کسی تولید می کند؟ برای چه هدفی این کار را انجام می دهد؟ چه کسی ذینفع است؟ چه کسی بازنده است؟ چه کسی تصمیم گیرنده است؟

منابع:

کدیور، پروین. (1380) روانشناسی تربیتی: انتشارات سمت. چاپ یازدهم

آزاد، علی. (1380) روش های مطالعه و یادگیری. مجله پیوند، شماره : 24

دیوید باگینهام، (1389) آموزش رسانه ای (یادگیری، سواد رسانه ای و فرهنگ معاصر)، مترجم، حسین سرافزار، ناشر: دانشگاه امام صادق. چاپ اول

عطاران، محمد، (1398)، رایانه و تعلیم و تربیت، ناشر: محراب قلم، چاپ هشتم

لیندا، انیس. (1377) فن مطالعه. مترجم: علی صلح جو. انتشارات: نوبهار، چاپ دوم

نصیری بهاره ، بخشی بهاره، هاشمی سید محمود، (1391) اهمیت آموزش سواد رسانه ای در قرن بیست و یکم، سال هفتم، شماره هجدهم