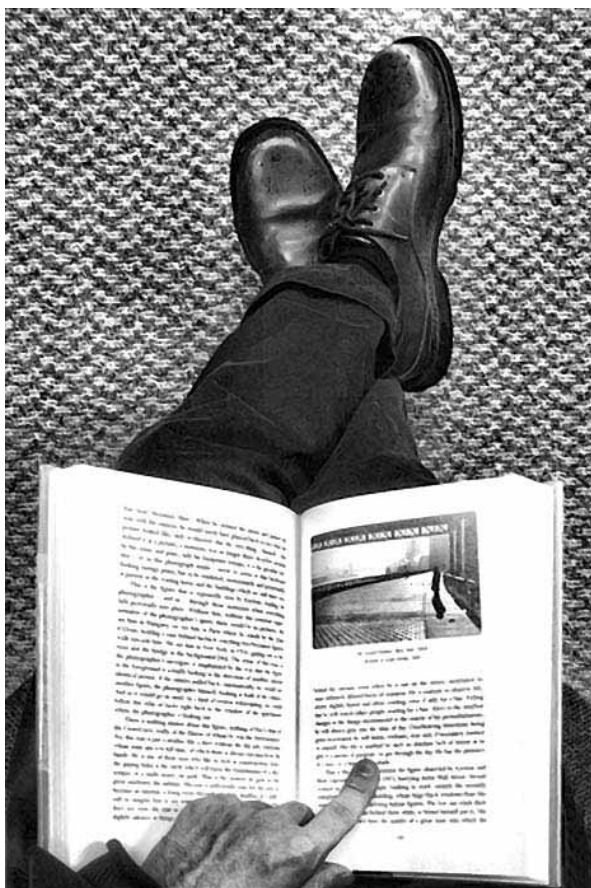




پرسش‌های متداول درباره مطالعه

یزدان منصوریان

درآمد

در کلاس‌ها و کارگاه‌هایی که تا کنون درباره روش‌ها و فنون مطالعه برگزار کرده‌ام، معمولاً چند پرسش پر تکرار از سوی مخاطبان مطرح می‌شود، که تلاش می‌کنم در این یادداشت به مهم‌ترین آن‌ها پاسخ گویم. چه بسا تاکنون این پرسش‌ها در ذهن شما نیز شکل گرفته باشد، و این نوشته کوتاه بتواند گامی به سوی پاسخ‌گویی به آن‌ها باشد. البته اگر اهل مطالعه هستید و راهکارهای لازم برای ارتقای سودمندی ساعات مطالعه خود می‌شناسید، به خواندن این یادداشت نیازی ندارید. اما اگر فکر می‌کنید رابطه خوبی با کتاب و کتاب خواندن ندارید و مایلید این رابطه را بهبود ببخشید، امیدوارم آنچه در این نوشته آمده است برایتان مفید باشد. شاید هم با خود بگویید که از این توصیه‌ها برای مطالعه زیاد دیده‌ایم که در نهایت هیچ کدام به کارمان نیامده است! با این حال، پیشنهاد می‌کنم این یکی را هم بخوانید. وقت زیادی از شما نخواهد گرفت. شاید راه تازه‌ای در آن بیابید که به کارتان بیاید.

پرسش متداول ۱: چگونه انگیزه لازم را برای مطالعه در خود ایجاد کنیم؟

این پرسش درباره چگونگی ایجاد انگیزه خواندن است. چه بسیارند کسانی که می‌خواهند اهل مطالعه، کتاب‌خوان و کتاب‌دوست باشند، اما نمی‌دانند اصلاً چرا باید مطالعه کنند و سودمندی خواندن برایشان چیست. آنان بر این باورند که حتی وقتی به تشویق دیگران به سراغ کتاب و کتاب خواندن می‌روند، در عمل کششی به سمت آن ندارند. از خواندن خیلی زود خسته می‌شوند و نتیجه‌ای مطلوب عایدشان نمی‌شود. در چنین شرایطی چگونه می‌توان به خواندن علاقه‌مند شد و از آن لذت برد؟

در پاسخ به این پرسش کلیدی یادآوری دو نکته مقدماتی ضروری است: یکی آن که میان میزان آگاهی از یک پدیده یا یک موضوع و میزان تمایل به خواندن درباره آن رابطه‌ای مستقیم و دوسویه وجود دارد. به این معنا که هر چه بیشتر درباره موضوع یا پدیده‌ای اطلاعات و آگاهی داشته باشیم، به همان اندازه به مطالعه درباره آن علاقه‌مند خواهیم شد. از طرفی، هر چه بیشتر درباره آن بخوانیم، علاقه‌مندی ما افزایش خواهد یافت. مثلاً اغلب طرفداران فوتبال، هم درباره این بازی اطلاعات فراوانی دارند و هم به دانستن بیشتر

درباره آن علاقه‌مندند. آنان معمولاً نام‌های بازیکنان تیم‌ها را به خاطر می‌سپرنند، تاریخ دقیق مسابقات‌ها را می‌دانند و از بحث‌های حاشیه‌ای این ورزش مطلعند. به همین دلیل مشتاقانه منتظر انتشار خبرنامه‌ها و مجله‌های ورزشی هستند و از خواندن این آثار لذت می‌برند. رویدادی همانند برای بسیاری از کاربران اینترنت رخ داده است. آنان نیز ساعت‌ها به جست‌وجو در وب می‌پردازند بدون آن که متوجه گذر زمان شوند. هر چند جاذبه‌های چندرسانه‌ای اینترنت (وجود همزمان متن، صدا و تصویر) و خاصیت اُترِ متن بودن آن (امکان حرکت سریع میان وبگاه‌ها با یک کلیک ساده روی پیوندها) در این زمینه مؤثر است، اما به هر حال آنان در عمل وقت فراوانی برای وب‌گردی صرف می‌کنند. راز این شیفتگی به برخی از منابع اطلاعاتی و بی‌رغبتی به برخی دیگر از منابع در همین علاقه‌مندی نهفته است. اما تا اطلاعاتی درباره چیزی نداشته باشیم علاقه‌ای به آن نخواهیم داشت و این دور باطل همچنان ادامه می‌یابد. حال راه شکستن این دور چیست؟ به سخی دیگر، اگر فرضاً به یک موضوع نه علاقه داریم و نه اطلاعات کافی درباره آن و مثل برخی از درس‌ها به کسب نمره قبولی در آزمون آن‌ها ناچار باشیم، چه راهی وجود دارد؟ وقتی هیچ یک از دو سر این طیف ایجاد نشده که با تقویت یکی، به ارتقای دیگری بپردازیم، چگونه می‌توانیم موفق شویم؟ نکته کلیدی این است که در این زمینه فقط باید نخستین گام را بردارید و این نخستین گام باید به سمت کسب آگاهی از آن موضوع باشد و نه ایجاد علاقه‌مندی به آن. یعنی منتظر نباشید آن اشتیاق و صف‌ناپذیر در شما برانگیخته شود. فقط نخستین قدم را به سوی کسب آگاهی از آن بردارید. به تدریج علاقه‌های واقعی خود را خواهید شناخت و مسیر برایتان روشن خواهد شد. به عبارتی، کسب آگاهی در این فرایند، بر ایجاد علاقه اولویت و تقدم دارد. پس نخستین گام را همین امروز بردارید. به سرعت نتیجه آن را خواهید دید.

پرسش متداول ۲: چگونه موضوع مناسبی برای مطالعه

انتخاب کنیم؟ از کجا شروع کنیم؟

دومین پرسش متداول در این کلاس‌ها مربوط به دشواری یافتن موضوعی مناسب برای مطالعه است. بسیاری از افراد مبتدی به درستی نمی‌دانند بهترین نقطه شروع کجاست و مناسب‌ترین موضوع برای مطالعه چیست. در پاسخ به این پرسش می‌توان گفت که در فرایند خواندن هیچ مبداء آغاز ثابتی وجود ندارد. شما می‌توانید از هر جا که مایلید شروع کنید. انتخاب موضوع با شماست. علاقه‌مندی شما به مطالعه به تدریج جهت‌دار خواهد شد و در آینده انتخاب‌های هدفمندتری خواهید کرد.

پرسش متداول ۳: چگونه منبع مناسبی برای مطالعه انتخاب کنیم؟ کتاب خوب چه کتابی است؟

دشواری در انتخاب منبع مناسب مشکل فراگیر دیگری است، که مانعی برای مطالعه محسوب می‌شود. بسیاری از خوانندگان از درستی انتخاب مطلبی که می‌خوانند اطمینان ندارند. برای گذر از این مانع، شما باید کمی شکبیا باشید؛ زیرا که به تدریج می‌توانید آثار برتر را در میان آثار موجود در بازار نشر بشناسید. البته توجه به معیارهای ارزیابی منابع اطلاعاتی، نظیر کتاب، مجله و غیره نیز در تسریع این فرایند مؤثر است. منظور از معیارهای ارزیابی، شاخص‌هایی است که می‌توانید از آن‌ها برای رتبه‌بندی آثار موجود استفاده کنید. برای استفاده عملی از این معیارها، کافی است قبل از انتخاب یک مطلب خواندنی به چند پرسش درباره آن پاسخ دهید. پرسش‌هایی نظیر: نویسنده این اثر کیست؟ او چه پیشینه و کارنامه‌ای در زمینه موضوع این اثر دارد؟ آیا او صلاحیت لازم برای نوشتن این مطلب را دارد؟ چه ناشری و با چه ویژگی‌هایی این مطلب را منتشر کرده است؟ آیا یک سازمان انتشاراتی خوشنام و پرسابقه است، یا ناشری تازه‌کار و گمنام؟ دیگران درباره این اثر چه می‌گویند؟ آیا نقد و بررسی معتبری درباره آن منتشر شده است؟ مطالب موجود در این اثر در چه سطحی است؟ آیا من مخاطب آن هستم؟ آیا نثر نویسنده سلیس و روان است، یا خواندن این متن کار آسانی نیست؟ و پرسش‌هایی از این دست. البته ممکن است در شرایطی امکان پاسخ‌گویی به همه این پرسش‌ها را نداشته باشید، اما نگران نباشید. پاسخ گفتن به چند پرسش در این زمینه نیز می‌تواند بسیار راهگشا باشد و در انتخاب اثر مناسب به شما کمک کند.

پرسش متداول ۴: چگونه از فراموشی سریع مطالب خوانده شده پیشگیری کنیم؟

قبل از توضیح در این زمینه، تأکید بر این نکته ضروری است که به سه دلیل چندان نگران فراموشی مطالب خوانده شده نباشید. یکی این که این فراموشی کاملاً طبیعی است و هر یک از ما به درجات مختلف فراموشکاریم. دوم این که نگرانی درباره فراموش کردن مطالبی که می‌خوانید، بر شدت آن می‌افزاید و نوعی تلقین است که از کارایی حافظه شما خواهد کاست. سرانجام این که حتی اگر مطلبی خواندید و آن را فراموش کردید، تصور نکنید که وقتتان را به هدر داده‌اید. زیرا که اثر آنچه آموخته‌اید در ذهن شما باقی خواهد ماند و تأثیر مثبت

خود را به گونه‌ای خواهد گذاشت. بنابراین، به جای آن که نگران از یاد رفتن مطالب باشید، سعی کنید با چند اقدام ساده میزان و مدت ماندگاری آن را در ذهن خود افزایش دهید. مثلاً یادگیری شیوه‌های یادداشت برداری یکی از این اقدام‌های اساسی است. اگر بتوانید درباره آنچه می‌خوانید نکاتی بنویسید، آنگاه نه تنها مهارت‌های نوشتاری شما بهبود خواهد یافت، بلکه مطالبی را که خوانده‌اید برای مدت بیشتری به خاطر خواهید داشت.

پرسش متداول ۵: چگونه میان آنچه می‌خوانیم و مسائل روزمره زندگی پیوند برقرار کنیم؟

اگر خواننده‌ای بتواند بین آنچه می‌خواند با امور واقعی زندگی پیوندی اساسی برقرار کند، برای او مطالعه به فرایندی فعالانه تبدیل خواهد شد. مطالعه‌ای مؤثر است که با پرسش آغاز شود، پرسشی که خواننده در جست‌وجوی پاسخ آن باشد؛ خواننده‌ای موفق است که ذهنی پرسش‌گر داشته باشد. پرسش‌هایی واقعی که در زندگی روزمره با آن‌ها روبه‌روست. با ذهن خالی از پرسش، نمی‌توانیم در مطالعه توفیق چندانی به دست آوریم. باید ابتدا پرسشی در اندیشه خواننده شکل بگیرد که او را به مطالعه ترغیب کند. جالب است که رابطه مستقیمی بین توان پرسشگری ذهن خواننده و عملکرد خواندن او وجود دارد. به این معنا که هر چه پرسش‌های عمیق‌تر و اساسی‌تر برای خواننده مطرح باشد، طبیعی است که برای پاسخ به آن‌ها به مطالعه گسترده‌تر و عمیق‌تر نیاز خواهد داشت.

پرسش متداول ۶: در این روزگار پرشتاب چگونه وقتی برای مطالعه پیدا کنیم؟

کمبود وقت از مشکلات فراگیر مردمان این روزگار است. روزها به سرعت سپری می‌شوند و هر یک از ما باید به امور مختلفی رسیدگی کنیم. زندگی در شهرهای بزرگ و پر رفت و آمد نیز با اتلاف وقت فراوان همراه است و بر شدت این مشکل می‌افزاید. خلاصه اینکه وقت تنگ است و مشغله بسیار! حال در این میان چگونه فراغت برای مطالعه بیابیم؟ خوشبختانه پاسخ این پرسش ساده و روشن است: منتظر یک روز بی‌دغدغه برای مطالعه نباشید و از فرصت‌های کوتاه مطالعه استفاده کنید. منتظر نباشید روزی برسد که هیچ کاری ندارید و قبلاً به همه امور زندگی رسیدگی کرده‌اید، تا فراغت چند ساعته برای مطالعه داشته باشید. مطالعه را همین امروز در مترو یا اتوبوس و در فاصله میان خانه تا محل کار آغاز کنید. ده دقیقه فرصتی که تا رسیدن اتوبوس بعدی در ایستگاه اتوبوس دارید، یک ستون از روزنامه مورد علاقه خود را مطالعه کنید. به تدریج در شکار فرصت‌های کوتاه مهارت خواهید یافت. ضمناً می‌توانید در یک هفته به طور آزمایشی امور روزانه خود را بازبینی و بازنگری کنید و ببینید چگونه می‌توان با کمی تغییر در این برنامه، وقت آزادی برای مطالعه یافت. مثلاً اگر به طور متوسط روزی دو ساعت تلویزیون تماشا می‌کنید، شاید بتوانید با اعمال کمی مدیریت زمان بر آن، فقط نیم ساعت از آن بکاهید و این زمان آزاد شده را بر ساعات مطالعه خود بیافزایید.

پرسش متداول ۷: چه ساعاتی از شبانه‌روز بهترین زمان برای مطالعه است؟

هر یک از ما با توجه به ویژگی‌های شخصیتی خود و سبکی که برای زندگی برگزیده‌ایم، در ساعات متفاوتی از روز تمایل بیشتری به مطالعه داریم. گروهی صبح‌های زود مایل به خواندن هستند و گروهی سکوت و آرامش شبانه را برای این کار ترجیح می‌دهند. بنابراین نمی‌توان گفت بهترین ساعت مطالعه چه زمانی است. این شما هستید که با توجه به شرایط روحی و زندگی خود می‌توانید بهترین زمان را انتخاب کنید. هر زمان که شما در آن احساس راحتی و آسودگی بیشتری برای مطالعه دارید، زمان مناسب خواهد بود. البته برخی از ساعات روز برای اغلب افراد مناسب‌اند. مثلاً بسیاری از کسانی که عادت به مطالعه دارند، شب‌ها قبل از خواب حداقل نیم ساعت تا ۴۵ دقیقه کتاب می‌خوانند. معمولاً مطالعه قبل از خواب تا حدودی آرامش بخش است و برای تجدید قوای ذهن و جدا شدن از مشغله‌های روز فرصتی ایجاد می‌کند که به خواب بهتر کمک خواهد کرد. اما در نهایت انتخاب با شماست. شاید شما جزو آن گروهی باشید که خواندن در صبح‌های زود را ترجیح می‌دهید. مادامی که از سودمندی روش خود اطمینان دارید، هیچ اصراری نیست که عادات مطالعه خود را تغییر دهید. هر وقت که دوست دارید مطالعه کنید.

پرسش متداول ۸: پیشرفت ما در مطالعه بسیار کند است، چگونه سرعت خواندن خود را بهبود بخشیم؟

در فرایند مطالعه، کیفیت بسیار مهم‌تر از کمیت است. بر این اساس، بهتر است بهره‌وری خواندن خود را بر اساس تعداد صفحه‌ها یا تعداد کتاب‌هایی که می‌خوانید نسنجید. بهتر خواندن به مراتب مهم‌تر از بیشتر خواندن است. بنابراین، در مطالعه شتاب نکنید. حرکت آهسته ولی پیوسته در این مسیر مطمئن‌تر و پربارتر از حرکت پرشتاب و مقطعی است. شاید روزی ده صفحه مطالعه عمیق و دقیق از روزی صد صفحه مطالعه سطحی و گذرا بسیار سودمندتر باشد. البته با استمرار در خواندن به تدریج بر سرعت شما افزوده خواهد شد و لازم نیست در آینده چندان نگران این مسئله باشید. اما در آغاز مطالعه شاید بهتر باشد سراغ مهارت‌های تندخوانی نروید. اجازه دهید این مهارت به تدریج در شما ایجاد شود. ماندگاری و سودمندی آن به مراتب بیشتر خواهد بود.

پرسش متداول ۹: چگونه بین مطالب پراکنده‌ای که می‌خوانیم پیوندی منطقی برقرار کنیم؟

اگر بتوانید بین مفاهیم مختلفی که در منابع گوناگون می‌خوانید پیوندی در ذهن خود ایجاد کنید، مطالعه شما مؤثر و مولد خواهد بود. مطالعه مؤثر مطالعه‌ای است که به یادگیری بیانجامد و یادگیری به معنای تغییر در رفتار و نگرش یادگیرنده است. مطالعه مولد مطالعه‌ای است که به تولید فکر و اندیشه جدید بیانجامد. به سخی دیگر، کسی در فرایند خواندن موفق‌تر است که محصول این خواندن را در ذهن و اندیشه خود ببیند و بتواند آموخته‌های خود را در اختیار دیگران قرار دهد. رسیدن به این مرحله مستلزم انسجام در خواندن

است. به این معنا که باید پیوندی مفهومی و موضوعی بین مطالبی که می‌خوانید وجود داشته باشد. مثلاً اگر به تاریخ ایران علاقه‌مند هستید، باید یک دوره تاریخی را در چند کتاب از نویسندگان مختلف مطالعه کنید. سپس به مقایسه مطالب این کتاب‌ها بپردازید و نقاط اشتراک و افتراق آن‌ها را بیابید. به این ترتیب مهارت‌های تحلیلی شما نیز بهبود خواهد یافت.

پرسش متداول ۱۰: بهترین روش یا روش‌های یادداشت‌برداری کدام‌اند؟

پاسخ دقیق و روشنی برای این پرسش وجود ندارد که همزمان برای همه مفید باشد، زیرا که درست مثل ساعات مطالعه سلیقه و رویکرد افراد در این زمینه متفاوت است. می‌توانید روش‌های موجود را که در اغلب کتاب‌های فنون مطالعه آمده است امتحان کنید و روش مناسبی را انتخاب کنید. روشی که بیشتر می‌پسندید و اجرای آن برایتان میسر است. روش‌های ارزش ذاتی نیستند که بتوان آن‌ها را رتبه‌بندی کرد و بهترین روش را برگزید. کارایی هر روش به نوع استفاده از آن و نتیجه‌ای که در پی دارد وابسته است. بر این اساس ممکن است روشی برای شما کارآمد باشد که برای دیگری چندان مفید نباشد. آنچه اهمیت دارد این است که شما روش ساده‌ای را انتخاب کنید و با استمرار در استفاده از آن، بتوانید به فرایند مطالعه خود جهت و نظم مشخصی بدهید.

سخن پایانی

آنچه در این یادداشت‌آمد شامل راهکارهای ساده‌ای بود که امیدوارم به بخشی از پرسش‌های شما درباره فرایند مطالعه پاسخ گفته باشد. نویسنده متن حاضر هیچ ادعایی بر جامعیت و اثربخشی کامل این توصیه‌ها ندارد و فقط امیدوار است همان‌طور که این روش‌ها برای خودش مفید بوده است، برای شما هم سودمند باشد. نویسنده به تجربه، سودمندی آن‌ها را در فرایند مطالعه و یادگیری خود در ۲۰ سال گذشته، از نخستین روزهای ورود به دانشگاه در مهر ۱۳۷۰ تا امروز در نخستین روزهای شهریور ۱۳۹۰، آزموده است. هرچند اغلب این توصیه‌ها یا موارد مشابه آن‌ها در کتاب‌های فنون مطالعه و یادگیری یافت می‌شود، اما نویسنده این یادداشت اغلب آن‌ها را خود به تجربه و از طریق خودآموزی آموخته است. اگر مایلید مهارت‌های مطالعه خود را بهبود بخشید و از دنیای خیال‌انگیز خواندن و آموختن لذت ببرید، پیشنهاد می‌کنم از هر فرصت کوتاهی برای خواندن استفاده کنید؛ و چندان نگران مسائل جانبی و حاشیه‌ای آن نباشید. فقط بخوانید و بخوانید و بخوانید. شما نخستین قدم را بردارید، راه خودش را به شما نشان خواهد داد. برای خواندن، مثل هر کار دیگر، هر یک از ما فقط به یک دلیل نیاز داریم و برای انجام ندادن آن می‌توانیم هزار دلیل بیاوریم. بنابراین، این عشق به یادگیری و شناخت است که مهم‌ترین عامل پیش‌برنده در این راه به شمار می‌آید. هر یک از ما باید ابتدا آتش این عشق را در دلمان روشن کنیم تا در پرتوی آن راه برایمان آشکار شود. به قول حافظ:

عاشق شو ار نه روزی کار جهان سر آید
ناخوانده نقش مقصود از کارگاه هستی