



**۸ تکنیک موثر چگونه مطالبی که خوانده ایم را به یاد بیاوریم و فراموش نکنیم**

**واحد مشاوره**

**دبیرستان فرزنانگان ۲ تهران**

**(دوره دوم متوسطه)**

**سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹**

## ۱. هدف خود را بشناسید.

افراد باید برای مطلبی که می‌خوانند هدف داشته باشند و در هنگام مطالعه این هدف را مد نظر قرار دهند. این که به طور پیوسته هدف مطالعه در ذهن فرد وجود داشته باشد باعث می‌شود تا خواننده بتواند به بخش‌های مناسب‌تر متن متمرکز شود و آن بخش را تکرار کند. این کار همچنین از اتلاف وقت و تلاش اضافی جلوگیری می‌کند چرا که فقط بخش‌های مناسب متن مورد توجه قرار می‌گیرد. اگر مطلب مورد نظر را به طور آزادانه انتخاب کرده‌اید، شناسایی هدف کار ساده‌ای است. کفایت از خود بپرسید “چرا من این مطلب را می‌خوانم؟” وقتی در محیط‌هایی نظیر مدرسه یا دانشگاه قرار داریم، بسیاری از چیزهایی که می‌خوانیم مطالبی است که خواندنش از ما خواسته شده است. حتی در یک محیط کاری ممکن است رئیس از ما بخواهد تا یک کتاب راهنما را مطالعه کنیم. در چنین مواردی چنانچه نتوانید هدف مطالعه را تشخیص دهید کفایت این سوال را از استاد یا رئیس خود بپرسید: “می‌خواهید با خواندن این مطلب چه چیزی یاد بگیرم؟” چنانچه امکان تشخیص دقیق هدف برای تان وجود نداشت می‌توانید بر اساس یک حدس مناسب در مورد آنچه باید بخوانید و یاد بگیرید اقدام به مطالعه‌ی مطلب مورد نظر کنید.

## ۲. ابتدا یک مرور کلی انجام دهید.

برای خواندن برخی مطالب شاید فقط یک مرور به تنهایی کافی باشد. یک مرور مناسب شامل توجه کردن به عناوین، عکس‌ها، نمودارها، جدول‌ها و پاراگراف‌های اصلی (که معمولاً در ابتدا و انتهای مطلب قرار دارند) می‌شود. با توجه به هدف مورد نظر، باید سرعت خواندن را پایین آورده و فقط بخش‌هایی که پاسخگوی هدف تان هستند را به دقت مطالعه کنید. حتی مطلبی که باید به طور دقیق یاد گرفته شود نیز نیازمند یک مرور کلی می‌باشد. در مورد مزایای مرور اولیه می‌توان به این موارد اشاره کرد: • حافظه را آماده می‌کند و سبب می‌شود تا وقتی برای بار دوم مطلب را می‌خوانید آن را راحت‌تر به یاد بیاورید • به فکرتان جهت می‌دهد و به شما کمک می‌کند تا بخش‌های مهم مطلب را پیدا کنید • یک درک کلی را از مطلب در اختیار تان قرار می‌دهد و سبب می‌شود تا بخش‌های مورد نظر را راحت‌تر به یاد بیاورید

## ۳. متن را با اصول درست بخوانید.

برای آن که مطلبی به طور دقیق خوانده شود، باید چشم‌ها را به صورت منظم و کنترل‌شده حرکت داد. در هنگام مرور سریع، چشم‌ها با نظم خاصی حرکت نمی‌کنند. وقتی قصد دارید مطلبی را به دقت مطالعه کنید و بخش‌های وسیع‌تری را یاد بگیرید چشم‌های شما بایستی با حرکتی از راست به چپ بر روی نقاط تثبیت، توقف کند. توقف‌ها نباید یک حرف یا حتی یک کلمه باشند بلکه هر توقف باید چند کلمه را شامل شود. افرادی که توانایی خواندنشان ضعیف است یک مطلب را به صورت کلمه به کلمه می‌خوانند و در حقیقت درک‌شان از مطلبی که می‌خوانند پایین است چرا که در این حالت ذهن این افراد درگیر تشخیص حروف و آرایش آنها در هر کلمه می‌شود. این یکی از دلایل مهمی است که باعث می‌شود افراد نتوانند آن چه را که خوانده‌اند به یاد بیاورند. ممکن است برخی از دانش‌آموزان بگویند “این فصل را سه بار خوانده‌ام ولی هنوز هم نمی‌توانم به سوالات پاسخ دهم”. وقتی از این افراد یک سوال مفهومی در مورد مطلبی که خوانده‌اند پرسیده می‌شود معمولاً قادر به پاسخ‌گویی نمی‌باشند زیرا نمی‌توانند معنی آن چه را که خوانده‌اند به بیاد بیاورند. حتی پاسخ سوال‌های حفظی ساده را نیز نمی‌توانند به یاد بیاورند چرا که تمرکز آنها روی کلمات آنها را از تطبیق دانش قبلی خود با آنچه می‌خوانند باز می‌دارد و در نتیجه مانع آسانی و تسهیل در به یاد آوردن می‌شود. به طور خلاصه می‌توان گفت برای به یاد آوردن آن چه که خوانده‌اید باید در مورد معنی کلمات فکر کنید.

برای آن که بتوانید متنی را با اصول درست بخوانید، این موارد پیشنهاد می‌شود: • با تمام متن ارتباط چشمی برقرار کنید و فقط به یک مرور کلی بسنده نکنید • در هر تثبیت چشمی، چندین کلمه را ببینید • سعی کنید عرض هر تثبیت چشمی را افزایش دهید (در یک عرض ۲۱ سانتی‌متری سه توقف یا حداقل دو توقف برای هر خط داشته باشید). این مهارت را باید در چند مرحله تقویت کرد. ابتدا پنج یا شش توقف در هر خط را تمرین کنید سپس چهار توقف و بعد از آن سه توقف. • چشم‌ها را از یک نقطه‌ی تثبیت به نقطه‌ی دیگر بچسبانید. (این کار برای خطوط عریض به صورت افقی انجام می‌شود و چنانچه عرض متن کوچک و چینش آن به صورت ستونی باشد به صورت عمودی انجام می‌شود). یادگیری این روش نیازمند تمرین است.

#### ۴. از هایلایت کردن و نوت‌برداری غافل نشوید.

چند نقطه‌ی مهم در متن را بعنوان مبنایی برای یادآوری هایلایت کنید. اگر بخش مناسبی برای هایلایت وجود نداشت می‌توانید در حاشیه‌ی متن از کلمات کلیدی مناسب استفاده کنید. تقریباً تمام دانش‌آموزان قسمت‌های مهم متن را هایلایت می‌کنند اما بسیاری از آنها بخش‌های زیاد یا نادرستی را هایلایت می‌کنند. آنها به قدری سرگرم علامت‌گذاری کتاب خود می‌شوند که اصلاً به آنچه که می‌خوانند توجه کافی نمی‌کنند. یک راه بهتر برای علامت‌گذاری، مشخص کردن فقط چند کلمه‌ی کلیدی در هر صفحه می‌باشد. اگر صفحات زیادی از یک کتاب نیاز به هایلایت ندارد چسبانیدن برگه روی صفحه‌های دارای هایلایت تا حد زیادی به فرایند مطالعه‌ی کتاب سرعت می‌بخشد. فکر کردن در مورد معنی متن بسیار مهم است. متن هایلایت شده باید با توجه به شیوه‌ی ارتباط آن با هدف، اینکه چرا باید به ذهن سپرده شود و این که چگونه با بخش‌های مهم متن در ارتباط است، چند بار تکرار شود. برای هر چند پاراگراف یا چند صفحه (با توجه به تراکم متن) خواننده باید توقف کند و از خود سوال بپرسد تا مطمئن شود که بخش‌های مهم را به ذهن سپرده است. نوت‌برداری از این بخش‌ها پس از آن که خواننده شد، می‌تواند یک کمک مهم برای شکل‌دهی حافظه‌ی کوتاه مدت و برای مطالعات بعدی باشد. این که چنین نوت‌برداری‌هایی از حافظه‌ی جاری انجام شود و نسبت به مطلبی که خواننده شد مورد بررسی قرار گیرد به صورت قابل ملاحظه‌ای به شکل‌دهی حافظه کمک می‌کند.

#### ۵. در ذهنتان تصویر مجسم کنید.

یک تصویر نمی‌تواند ارزش هزار کلمه را داشته باشد اما قطعاً می‌تواند چندین گروه کلمه را در خود جای دهد. علاوه بر این، به ذهن سپردن تصویر بسیار ساده‌تر از کلمات است. خواننده می‌تواند از مجسم کردن تصاویری در مورد معنی متن به خوبی بهره ببرد. اگر به عنوان مثال از کلمات کلیدی هایلایت‌شده به عنوان نقطه‌ی شروعی برای تصورات ذهنی استفاده شود برای به ذهن سپردن مطلب بسیار مفید خواهد بود. کفایت کلمات کلیدی را تشخیص داده و متناسب با آن تصویری را در ذهن خود مجسم کنید. ایجاد یک تصویر ذهنی بر اساس تیتراهای مطلب نیز گاهی اوقات می‌تواند مفید باشد. مزیت این روش این است که تصاویر را هنگامی که به گروه‌های مشابه دسته‌بندی می‌شوند راحت‌تر می‌توان به یاد آورد.

## ۶. در حین خواندن، تمرین کنید.

متن را در بخش های کوتاه بخوانید (بسته به تراکم متن، هر بخش می تواند شامل چند پاراگراف یا چند صفحه باشد) و در تمام این مدت در مورد مفهوم و معنی آنچه می خوانید فکر کنید. برای تمرین ببینید چند تصویر ذهنی می توانید بسازید. در صورت لزوم می توانید از تیتراها و کلمات هایلایت شده برای تقویت تصویرهای ذهنی استفاده کنید. تصاویر ذهنی را هر روز یا تقریباً چند روز اول مرور کنید. در مورد محتوای هر بخش بر حسب این که چگونه پاسخ گوی هدف است فکر کنید. درباره‌ی مطلب مورد نظر چنین سوالاتی را از خود بپرسید: "این اطلاعات چگونه مناسب آن چه که می دانم و نمی دانم می باشد؟ چرا نویسنده چنین چیزی گفته؟ آیا متوجه می شوم معنی این چیست؟ دلیلش چیست؟ آیا نظریه‌ها یا نتیجه‌گیری‌ها را قبول دارم؟ چرا؟ فایده‌اش چیست؟ چه مقدار از این مطلب را باید یاد بگیرم؟" در مورد متن نظریه بسازید. این کار به شما کمک می کند تا آن چه ذکر نشده نیز مورد توجه تان قرار گیرد. برای انجام این کار باید مطالبی که می خوانید را در حافظه‌ی جاری خود نگه دارید. این کار نه تنها به یادگیری کمک می کند بلکه سبب می شود به درک خلاقانه‌ای در مورد مطلب مورد نظر دست پیدا کنید. به طور خلاصه می توان گفت فکر کردن نه تنها باعث تقویت شکل‌دهی حافظه می شود بلکه سبب فهم آن نیز می گردد.

## ۷. مطالعه را در گستره‌ی توجه انجام دهید.

توجه کردن، بخش اصلی یادگیری است. خواندن هنگامی که نمی توانید تمرکز کنید فقط اتلاف وقت است. چون اکثر مردم گستره‌ی توجه کوتاهی دارند نباید برای بیش از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در هر بازه یک مطلب سنگین را بخوانند. (گستره‌ی توجه به مدت زمانی گفته می شود که فرد می تواند بدون آن که حواسش پرت شود، روی موضوعی تمرکز کند)

از هر بازه، افراد باید خواندن را متوقف کرده و در مورد آن چه که خوانده‌اند از خود سوال کنند. در انتها، افراد بایستی میزان توجه خود را بهبود بخشند تا بتوانند برای بازه‌های طولانی‌تری تمرکز داشته باشند.

## ۸. به محض این که خواندن تان تمام شد، تمرین کنید.

پس از پایان مطالعه، آن چه را که یاد گرفتید، تمرین کنید. از حواس پرتی و انجام همزمان چند کار بپرهیزید زیرا این موارد فرایند تحکیم حافظه را که سبب فعال شدن حافظه‌ی بلند مدت می شود دچار مشکل می کند. به سوالات مطرح شده در بخش "در حین خواندن، تمرین کنید" دوباره پاسخ دهید. یک روز پس از آن که مطلب را خواندید حداقل دو بار در مورد آن فکر کرده و آن را تمرین کنید. برای دو یا سه روز دیگر حداقل یک بار دیگر تمرین کنید.

با آرزوی موفقیت

صنیعیان

مشاور پایه یازدهم