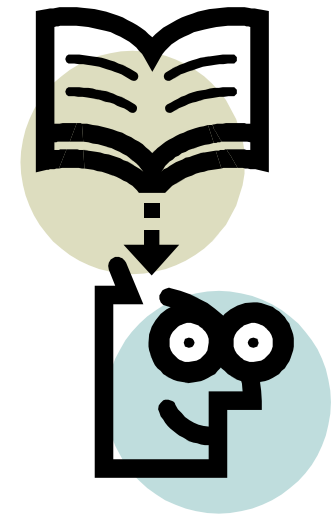


مهارت‌های یادگیری و کاربرد های آن



زمستان ۱۳۹۰

ورود به دانشگاه مستلزم یادگیری مهارت هایی است که توانمندی و سازگاری شما را در درک و فهم موضوعات متنوع آموزشی افزایش می دهد. گاهی دیده می شود که دانشجویان در طول ترم یا اواخر آن، از حجم بالای مطالب درسی شکایت کرده و در مورد نحوه ی سازماندهی موثر آنها در ذهن سوال می کنند و بدرستی نمی دانند چگونه مطالب درسی اشان را مطالعه نمایند، تا بازدهی قابل قبولی داشته و در نهایت بتوانند امتحانات آخر ترم را با موفقیت پشت سر بگذارند.

در اینجا سعی نموده ایم، تعدادی از مهارت های کاربردی مربوط به روشهای موثر در یادگیری را ذکر نمایم:

۱- مدیریت زمان:

در مدیریت زمان ابتدا بایستی کارها را اولویت بندی کنید. موفقیت در مدیریت زمان، بستگی به تشخیص کارهای مهم از غیرمهم دارد. کارهای مهم خود به دو دسته تقسیم می شوند؛ الف) کارهای مهم وفوری ب) کارهای مهم و غیر فوری. کارهای مهم و فوری، کارهایی هستند، که به خودی خود و به صورت طبیعی انجام می شوند؛ مانند بیماری که به علت درد یا شرایط نامناسب جسمی از پزشک وقت گرفته و سعی می کند در روز و ساعت مقررحتما در محل حاضر شده و تحت درمان قرار گیرد. اما کارهای مهم و غیر فوری، این دسته کارهایی هستند که افراد موفق و ناموفق را از هم جدا می کند و معمولا افراد ناموفق آنها را به تعویق می اندازند؛ مثل به تعویق انداختن یادگیری و انباشته کردن مطالب درسی برای روزهای آخر شروع امتحانات.

- شناسایی راهزنان وقت؛ راهزنان وقت کسانی هستند که وقت ما را بیهوده تلف کرده، در نتیجه نمی گذارند از زمان خود استفاده بهینه داشته باشیم. مانند: میهمانان ناخوانده، صحبت های کم اهمیت، تلفن

های مزاحم و... باید سعی کنید این قبیل موارد را تا جای ممکن به حداقل برسانید.

- قراردادن فاصله زمانی مناسب بین یادگیری ها: کارشناسان براین باورند که، یادگیری های مداوم و طولانی اثرات منفی در روند یادگیری ایجاد خواهد کرد؛ لذا هرچقدر زمان مطالعه کوتاه تر و موضوع یادگیری متنوع تر باشد، به همان میزان یادگیری افزایش خواهد یافت. به عنوان مثال؛ اگر برای شش روز در هفته، شش درس برای مطالعه در نظر گرفته اید، اینبار سعی کنید هر روز را به شش قسمت زمانی تقسیم کرده و در هر قسمت یک موضوع درسی را مطالعه کرده و یاد بگیرید.

۲- تمرکز حواس:

شاید تا به حال برایتان پیش آمده باشد که مطلبی را برای ساعتها می خوانید ولی چون تمرکز لازم ندارید، یادگیریتان بی فایده است و در نتیجه اثر منفی دارد. باید این مطلب را بدانید که تمرکز حواس امری اکتسابی است و هر شخصی با هوش عادی می تواند به آن دست یابد و آن را در خود تقویت نماید. لذا سعی کنید تمرکز حواس را در خود بوجود آورده و آن را ارتقاء بخشید. تمرکز حواس یعنی، عوامل حواس پرتی را به حداقل رساندن. حال بهتر است از حواس پرتی نیز تعریفی داشته باشیم. حواس پرتی یعنی، خارج شدن از روند مطالعه و انجام کاری و فرو رفتن در افکار و تخیلات و انجام کار دیگر.

منشا حواس پرتی به دو دسته تقسیم می شود؛ ۱) عوامل درونی و ذهنی. مثل نگرانی گرسنگی، تشنگی، سردرد، بیماری و...

۲) عوامل بیرونی و محیطی. مثل نور شدید یا ضعیف، صداهای ناهنجار، شرایط نامطلوب فضا و... از دیگر عوامل ایجاد حواس پرتی می توان به کاهش قند خون اشاره کرد. برای جبران این عمل می توان

قبل از شروع به مطالعه، از فندهای طبیعی مانند؛ خرما، انجیر، کشمش، عسل و... استفاده کرد تا تمرکز حواس در شما بهبود یابد.

روشهای تمرکز حواس:

- **آمادگی برای مطالعه؛** فراگیر باید سعی کند هم از لحاظ ذهنی و هم از لحاظ فیزیکی خود را برای مطالعه آماده نماید؛ همین امر باعث بوجود آمدن اعتماد به نفس شده، تمرکز حواس را در فرد بالا می برد. در ضمن باید قبل از مطالعه از پرخوری پرهیز کرد؛ چرا که پرخوردن حجم معده، باعث تجمع خون در اطراف دستگاه گوارش شده، میزان تمرکز حواس را پائین می آورد.

- **شرطی شدن، به تمرکز حواس کمک می کند.** برای یادگیری و ایجاد تمرکز حواس، خود را نسبت به مکان مطالعه شرطی کنید. می توانید در محل زندگی اتان جایی را در نظر گرفته و خود را به آن مکان شرطی نمایید.

- **ترک افکار منفی و داشتن افکار مثبت.** به جای فکر کردن به شکست ها ی احتمالی اتان، به تجارب موفقیت آمیز و قابلیت هایتان فکر کنید.

- **ورزشهای پرورش حافظه و فکر،** مانند یوگا یا ورزش پیاده روی که می تواند به تمرکز حواس کمک نماید. حتی داشتن خوابی کوتاه، یا تنفسی عمیق قبل از مطالعه که باعث رسیدن اکسیژن کافی به سلولهای مغز می شود، میزان تمرکز حواس را در فرد بالا می برد.

۳- روشهای مطالعه:

باید سعی کنید روش مطالعه ای فعال و پویا داشته و از روشهای یادگیری منفعل پرهیزید. از عمده ترین روشهای مطالعه ی فعال می توان به **خلاصه نویسی و یادداشت برداری** اشاره کرد. در خلاصه نویسی سعی بر این است که از حفظ کردن کلیه ی مطالب کتاب، آنهم در حجم بالا خودداری کرده و در صفحاتی جداگانه مطالب

مهم را برای خود خلاصه نمائیم و آن را بخوانیم. همچنین در یادداشت برداری سعی بر این است تا نکات مهم یا توضیحات اضافی در خصوص مطلب مورد نظر را به صورت یادداشت برای خود در جایی نوشته و سپس آن را مطالعه نمائیم.

- **برجسته نمودن مطالب مورد نظر؛** در این روش، فراگیر باید فقط زیر کلمات کلیدی و نکات مهم خط کشیده یا آنها را پررنگ کند و در معرض دید خود قرار دهد تا وقتی برای مرور کردن مطلب، مجدداً به آن رجوع می نماید؛ با نگاه کردن اولیه به آنها بر راحتی موضوع را به یاد آورده و آنها را در ذهن باز یابی کند.

- **تصویر سازی ذهنی،** این روش را بیشتر می توان در مورد نمودارها، اشکال، تصاویر، جداول و... مورد استفاده قرار داد. به این طریق که به اصطلاح عکسی از آن تصاویر در ذهن گرفته و آن را ثبت می نمائیم تا در موقع لزوم آن را مورد استفاده قرار دهیم.

- **تحرک مغزی؛** منظور از تحرک مغزی این است که نباید در هنگام مطالعه کاملاً آرام نشست یا منظور، حرکت کردن یا با صدای بلند خواندن مطالب نیست، بلکه منظور این است که در حین مطالعه هر چند دقیقه یک بار حرکتی کوچک داشته باشیم تا گردش خون در مغز بهبود یافته و مطالب بهتر یاد گرفته شوند.

۴- کنترل اضطراب

تقریباً همه ی مردم برای امتحان دادن دچار اضطراب می شوند. البته شایان ذکر است که مقدار کمی اضطراب لازم است، چرا که باعث ایجاد انگیزه در فرد می شود؛ اما این اضطراب نباید بیش از اندازه باشد. آمارها نشان می دهد که ۲۰٪ دانشجویان، از اضطرابی جدی و عصبی در حین امتحان رنج می برند.

عملکردهای خوب در کاهش اضطراب؛ اگر فکر می کنید در حین امتحان ممکن است دچار اضطراب شده و عملکردتان پائین بیاید، سعی

کنید مطالعه کافی داشته و به مطالب درسی اتان کاملاً مسلط باشید؛ به این طریق هیچگاه اضطراب نمی تواند بر شما مستولی شده و کارکرد ذهنتان را مختل کند.

- **برای شروع امتحان انتظار نکشید،** چرا که انتظار کشیدن برای شروع امتحان سبب اضطراب می شود. لذا سعی کنید در این مواقع به شکلی حواس خود را پرت کنید.

- **اجتناب از توجه بیش از حد به امتحان؛** هر چقدر فراگیر اضطراب امتحان را بیشتر مورد توجه قرار دهد، دلهره و نگرانی در او بیشتر می شود. به جای توجه به امتحان، به استعدادها و تجارب موفقیت آمیز خود توجه کنید.

- **خاصیت شوخ طبعی و بذله گویی** را در کاهش اضطراب نادیده نگیرید.

- **تصویر سازی ذهنی** موقعیت جلسه ی امتحان را تجربه کنید.

- **استفاده از روش آرمیدگی،** می تواند در کاهش اضطراب به شما کمک نماید. در اینجا یکی از معمول ترین روشهای آرمیدگی را بازگو می کنیم تا با بکار بردن آن کاهش اضطراب را تجربه کنید. در این روش، به حالت نشسته یا دراز کش در محلی قرار بگیرید، سپس چشم ها را بسته، به هیچ موضوعی فکر نکنید و بصورت عمیق و آرام تنفس کنید. بین دم و بازدم برای مدت کوتاهی نفس را در سینه حبس کرده و در هنگام بازدم سعی کنید عضلات بدن و چهره را آرام و شل کنید. چنانچه این روش ساده را دو یا سه بار در روز، و هر بار به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه انجام دهید، قطعاً به اثرات مثبت آن واقف خواهید شد. خلاق باشید*

پروفسور بین الملل دانشگاه علوم پزشکی

شعبه پیام کرج

(مرکز مشاوره دانشجویی)