

چگونه درک مطلب خود را افزایش دهیم؟

یکی از مهمترین مهارتهای یادگیری، درک مطلب می‌باشد. هرچه ادراک و دریافت بهتر باشد، یادگیری و یادآوری مطالب نیز آسان تر می‌شود. برای درک بهتر باید هدف و انگیزه داشت. به خاطر داشته باشید که مطالعه بدون هدف و پیش زمینه همچون گردابی است که فرد را در خود گرفتار می‌کند.

هدف مطالعه

هدف مطالعه ارتباط دادن مطالب جدید با مطالبی است که از قبل می‌دانید، اگر راجع به موضوع پیش‌زمینه‌ای نداشته باشید و بخواهید آن را در ذهن خود جای دهید، مثل این است که بخواهید آب را در دستان خود نگه دارید. می‌بینید که این کار غیر ممکن است و به زودی مطالب از ذهن شما خارج می‌شود. به عنوان مثال سعی کنید این اعداد را بخوانید و بخاطر بسپارید: خواندن و حفظ کردنش سخت است نه؟ ۷۵۱۶۳۲۴
این یکی آسانتر است، به خاطر اینکه کوتاهتر شده است: ۷۵۱-۶۳۲۴
و این یکی از همه آسانتر است، چون به ترتیب اعداد نوشته شده و به خاطر پیش زمینه ای که دارید به راحتی آن را حفظ می‌کنید: ۱۲۳-۴۵۶۷
همچنین اگر ورزش را دوست داشته باشید، چون پیش زمینه ای برای خواندن، فهمیدن و به خاطر سپردن مطالب ورزشی در ذهن خود دارید، خواندن مطالب ورزشی برای شما بسیار آسان تر می‌شود.

تقویت مهارت مطالعه و درک مطلب:

برای درک مطلب نیاز به انگیزه، تمرکز، پیش زمینه و روش مطالعه صحیح دارید. در اینجا توصیه‌هایی برای تقویت این مهارت ذکر می‌کنیم:

- ۱- اطلاعات عمومی خود را افزایش دهید.
با خواندن کتاب، روزنامه‌ها و مجلات، اطلاعات عمومی خود را گسترش دهید و به رویدادهای اطراف خود علاقه نشان دهید.
- ۲- با ساختار پاراگراف آشنا شوید.
به طور معمول هر پاراگراف با مقدمه ای شروع شده و با نتیجه ای پایان می‌یابد. اغلب اولین جمله به توصیف کلی مطالب می‌پردازد و زمینه را برای توضیح بیشتر فراهم می‌کند. پس به جملات اول هر پاراگراف بیشتر توجه کنید تا بتوانید موضوع بحث را بهتر تشخیص دهید. همچنین به دنبال نشانه‌ها، کلمات و عباراتی باشید که نشان دهنده تغییر موضوع مورد بحث می‌باشند.
- ۳- حدس بزنید و پیش بینی کنید.
یک خواننده باهوش و زرنگ همیشه سعی می‌کند تا نظرات نویسنده، سؤالها و موضوعهای بعدی را حدس بزند. این کار باعث کنجکاوی و افزایش دقت خواننده می‌شود.
- ۴- به شیوه تنظیم مطالب توجه کنید.
آیا مطالب بر اساس ترتیب زمانی نوشته شده اند و یا بر اساس درجه اهمیت؟ ترتیب مطالب بر اساس کاربرد آنهاست و یا بر اساس دشواری آنها؟ این کار به تنظیم مطالب در ذهن کمک می‌کند.
- ۵- در خود انگیزه و علاقه ایجاد کنید.
پیش از آنکه مطلبی درس داده شود، نگاهی گذرا به آن بیندازید. سؤالاتی در مورد آن از خود پرسید و با هم کلاسی‌ها در مورد آن صحبت کنید. هر چه انگیزه و علاقه شما بیشتر باشد، درک شما نیز بهتر خواهد شد.

۶- به نکاتی که به فهم مطلب کمک می‌کند توجه کنید.
به عکس‌ها، نمودارها، جدول‌ها و سرفصل‌ها توجه کنید. اولین و آخرین پاراگراف هر بخش را بخوانید.

۷- مطالب را خلاصه نویسی و دوره کنید.
یک بار خواندن کتاب هیچ گاه کافی نیست. برای فهم عمیق‌تر باید زیر مطالب مهم را خط بکشید، خلاصه کنید و دوره نمایید.

۸- از تکنیکی منظم و منسجم استفاده کنید.
هنگام مطالعه از یک روش منظم استفاده کنید تا به آن روش مسلط شوید. یکی از بهترین روشها، شامل مراحل پیش‌خوانی، پرسش، خواندن، بازگویی و تعریف و دوره مطالب می‌باشد.

۹- با تمرکز و توجه کامل مطالعه کنید.
یک خواننده خوب همیشه با تمرکز و توجه کامل مطالعه می‌کند و هیچ مطلبی را نخوانده باقی نمی‌گذارد. پس تا موضوعی را کاملا نفهمیده اید، به سراغ موضوع بعدی نروید.

منبع: سایت پزشکان بدون مرز (Pezeshk.us)