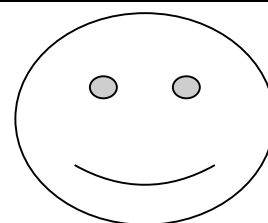
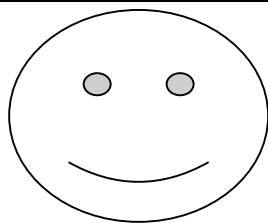




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان

مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امیرالمومنین (ع)



پیام آموزشی شماره 7-98

هشت ضلعی مطالعه: مدلی برای خواندن برای شروع مطالعه هرگز دیر نیست. از امروز شروع کنید!

اگر عنوان آخرین کتابی را که خوانده‌اید به خاطر نمی‌آورید، نگران نباشید. حتی اگر عنوان نخستین کتابی را که خوانده‌اید نیز فراموش کرده‌اید، باز هم نگران نباشید. اما اگر در برنامه روزانه یا هفتگی خود جایی برای مطالعه در نظر نگرفته‌اید، کمی نگران باشید! چرا که بدون مطالعه هر یک از ما به سادگی فرصتهای ارزشمندی را برای بهتر زیستن از دست می‌دهیم. مطالعه به زندگی ما نشاط و تازگی می‌بخشد و ما را از روزمرگی کسالت‌بار می‌رهاند. با نگاهی کل‌نگر و جوه مختلف عادت به مطالعه در هشت وجه (هشت ضلعی مطالعه) معرفی می‌شود.

1. مطالعه مستقل و مستمر: در گام نخست، مطالعه باید مستقل و مستمر باشد. اساساً مطالعه یک فرایند مقطعی نیست و زمانی موثر است که مداوم و همیشگی باشد. افراد برخوردار از مهارت مطالعه مستقل، چگونه آموختن را آموخته‌اند.

2. مطالعه متناسب و متعادل: منبعی که برای مطالعه انتخاب می‌شود، باید متناسب با ویژگیها و نیازهای خواننده آن باشد. ضمناً افراط در مطالعه نیز به هیچ وجه مطلوب نیست. این افراط هم به زمان اختصاص یافته به مطالعه مربوط است و هم به نوع مطالبی که خواننده می‌شود.

3. مطالعه مفرح و متنوع: ضلع سوم این هشت ضلعی با جنبه‌های روان‌شناختی مطالعه در پیوند است. مطالعه فقط وقتی استمرار می‌یابد که برای خواننده مفرح و لذت‌بخش باشد. در غیر این صورت، وی به سرعت از مطالعه خسته و ناامید می‌شود.

4. مطالعه مستند و مکمل: خوانندگان باید در انتخاب منابعی که مطالعه می‌کنند بسیار دقیق و نکته‌سنج باشند. فرصتها محدود و وقت کالایی کمیاب و بسیار گرانبهاست. بنابراین، نباید همه چیز را مطالعه کرد و باید همواره در جستجوی بهترین منابع بود.

5. مطالعه موازی و متقارن: در فرایند مطالعه نباید خود را فقط به یک منبع مشخص محدود کنیم. بلکه باید آراء و اندیشه‌های گوناگون را بررسی و مقایسه کنیم. این بررسی و مقایسه ما را به تحلیل‌ها و تفسیرهای تازه‌ای می‌رساند و در روند پویایی و باروری اندیشه موثر خواهد بود.

6. مطالعه منسجم و منظم: مطالعه باید هدفمند باشد و خواننده را در مسیر روشنی قرار دهد که با هر گام به هدف تعیین شده نزدیک‌تر شود.

7. مطالعه منتقدانه و موشکافانه: از مهارتهای خوانندگان موفق مهارت «تفکر انتقادی» است. تعامل خواننده با متنی که مطالعه می‌کند باید همراه با تامل و تدبّر باشد و خواننده در حد یک گیرنده غیرفعال به ضبط مطالبی که می‌خواند نپردازد. بلکه به آنچه می‌خواند با نگاهی تحلیلی ببیند و درباره درستی یا نادرستی آنها قضاوت کند.

8. مطالعه موثر و مولد: وقتی که هفت ضلع قبلی مورد توجه قرار گیرد، در نهایت مطالعه موثر و مولد خواهد بود. یعنی حاصل آن منجر به تحقق «یادگیری فعال»، که یکی از پایدارترین انواع یادگیری است، خواهد شد. این یادگیری یا در ارتقاء دانش خواننده تجلی می‌یابد یا در نگرش و رفتار او تغییری مثبت و ماندگار ایجاد خواهد کرد.

تهیه کننده: مرضیه عضدی مسئول کتابخانه مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امیرالمومنین (ع) - مسئول آموزش سلامت مرکز (خانم نیک اندیش)