

شرایط پیرامونی مطالعه صحیح

بارها شنیده‌ایم که دانش آموز یا دانشجویی می‌گوید:

دیگه حال و حوصله درس خوندن ندارم یا دیگه حالم از این کتاب بهم میخوره و یا چرا هرچی میخونم تموم نمیشه... یا ده بار خواندم و تکرار کردم ولی باز هم یاد نگرفتم...

به نظرتون مشکل چیه؟

آیا برای یادگیری درس واقعا باید ۲۰ بار کتاب رو خونند؟ آیا باید دروس خود را پشت سر هم مرور کرد؟ و آیا باید ده ها بار مطلب رو بخونیم و تکرار کنیم تا یاد بگیریم؟ قطعا اگه اینجوری باشه ، مطالعه کاری سخت و طاقت فرسایی است. اما واقعیت چیز دیگست. واقعیت این است که این گروه از دانش آموزان ، روش صحیح مطالعه را نمی‌دانند و متاسفانه در مدرسه و دانشگاه هم چیزی راجع به چگونه درس خواندن نمی‌آموزند و فقط از پدر و مادر و معلم ومدیر و فامیل و همسایه و... شنیده اند که ((درس بخونید)) ولی هیچگاه کسی به آنها یاد نداده که چگونه درس بخوانید. یادگیری و روش مطالعه، رابطه تنگاتنگ و مستقیم با یکدیگر دارند، تا جایی که می‌توان این دو را لازم و ملزوم یکدیگر دانست. برای اینکه میزان یادگیری افزایش یابد، باید قبل از هر چیز، مطالعه‌ای فعال و قاعده مند داشته باشیم.

پنج مزیت شیوه صحیح مطالعه:

۱- سرعت مطالعه رو افزایش و زمان مطالعه را کاهش می‌دهد.

۲- میزان یادگیری را افزایش می‌دهد.

۳- مدت نگهداری مطالب در حافظه را طولانی‌تر می‌کند.

۴- به خاطر سپاری اطلاعات را آسانتر می‌سازد.

۵- پرش ذهن را کاهش و تمرکز را افزایش می‌دهد.

هدف ما از نگارش این مقاله آموزش روش صحیح مطالعه نیست! چون برای آموزش روش صحیح مطالعه (طبق آخرین دستاورد های علمی روز دنیا) کتابی را برای شما عزیزان تهیه کردیم که بزودی در همین سایت برای مطالعه شما قرار خواهد گرفت و مسلما پس از مطالعه آن کتاب به

اشتباهات خود حین مطالعه پی خواهید برد و با انجام دستور العمل های پیشنهادی تحولی شگرف در یادگیری و به خاطر سپاری مطالب احساس خواهید کرد.

شرایط مطالعه

شرایط مطالعه، مواردی هستند که با دانستن و بکارگیری و یا فراهم نمودن آنها، می توان مطالعه ای مفیدتر با بازدهی بالاتر داشت و در واقع این شرایط نکات پیرامونی مطالعه شماسست. که قبل از شروع مطالعه چه اصولی را به کار گیرید، در حین مطالعه چه مواردی را فراهم سازید و بعد از مطالعه چه اقداماتی را انجام دهید که سریع تر به اهداف مطالعاتی خود برسید و با دانستن آنها می توانید با آگاهی بیشتری درس خواندن را آغاز کنید و مطالعه ای فعال تر داشته باشید. این شرایط به ۳ دسته تقسیم می شوند:

۱. قبل از مطالعه

۲. حین مطالعه

۳. بعد از مطالعه

۱. قبل از مطالعه

* هدف روشن و دقیقی از مطالعه داشته باشیم. مثلا بدانید که هدف از مطالعه مبحث گردش مواد در زیست ، فهمیدن مطلب، افزایش قدرت تست زنی، ترکیب با مفاهیم دیگر زیست و... باشد و نکید: ((چون همه میخونن منم باید بخونم.))

* داشتن برنامه ریزی منسجم. یکی از همکاران عزیز من که از اساتید مطرح و باتجربه کنکور هم هستند همیشه می گفت: ((انسان موفق کسی هست که وقتی از خواب بیدار میشه بدون باید چکار کنه.)) آیا شما این ویژگی افراد موفق رو دارید؟

* استمرار و انضباط در مطالعه. هیچ کس در هیچ زمینه ای با پراکنده کار کردن و بی نظمی به جایی نرسیده.

* انتخاب زمان و مکان مناسب

* دور کردن وسائل و لوازمی که حواستان را پرت میکند و راندمان مطالعه را کاهش می دهد مثل تلفن همراه و تبلت و لب تاب و...

۲. حین مطالعه

* استفاده از روش قدرتمند مطالعه. (در کتابی که قولشو بهتون دادم مفصل راجع بهش حرف می زنیم.)

* یادداشت برداری از نکات مهم و جمع آوری نت ها برای یک خلاصه نویسی عالی پس از مطالعه

* به کارگیری تکنیک های تمرکز و مدیریت زمان

* استفاده از تکنیک های تندخوانی

۳. پس از مطالعه

* مرور متوالی از روی خلاصه ها طبق قوانین استاندارد مرور

* تست زنی و رفع اشکال تست های غلط زده و نزده

* ایجاد ارتباط و همبستگی بین مطالبی که قبلا مطالعه کردیم و مطالبی که تازه مطالعه کردیم.

۱۰ راز انسان های موفق

- ۱- آغاز درست: برای موفقیت در هر کاری، باید با انگیزه و پر قدرت شروع کنید.
- ۲- برنامه ریزی: داشتن یک برنامه بد خیلی بهتر از بی برنامه بودن است.
- ۳- انضباط شخصی: درست انجام دادن کارهایی که باید انجام دهیم.
- ۴- آرامش: بزرگترین اقیانوس جهان آرام است پس اگر میخواهی بزرگ شوی آرام باش.
- ۵- استفاده صحیح از زمان: زمان طلا نیست با ارزش تر از طلاست. طلا رو اگه از دست بدی بازم میتونی با تلاش بدستش بیاری ولی زمان رو نه.
- ۶- سلامتی : بزرگترین نعمت خداست پس بابت داشتن اون خیلی خوشحال باش.
- ۷- تغذیه مناسب: اگه میخواهی موتور جسمت خوب کار کنه به تغذیه سالم اهمیت بده.
- ۸- دوری از مواد مخدر و الکل: مصرف مشروبات الکلی موجب ضعف حافظه و زوال عقل می شود
و مصرف مواد مخدر هم قبل از معتاد کردن جسم ، مغز فرد را معتاد می کند.
- ۹- ورزش: ورزش تضمین کننده سلامتی و عمر طولانی است حتما در روز حداقل نیم ساعت ورزش کنید.
- ۱۰- خواب اندازه: یکی از عوامل تقویت حافظه خواب درست و به اندازه است.

چند توصیه مهم که باید دانش آموزان از آن مطلع باشند :

۱- حداکثر زمانی که افراد می‌توانند فکر خود را بروی موضوعی متمرکز کنند بیش از ۵۰ دقیقه نیست، یعنی باید سعی شود حدود ۵۰ دقیقه بر روی یک مطلب تمرکز نمود و یا مطالعه داشت و حدود ۱۰ الی ۱۵ دقیقه استراحت کرد سپس مجدداً با همین روال شروع به مطالعه کرد.

۲- پیش از مطالعه از صرف غذا های چرب و سنگین خودداری کنید؛ و چند ساعت پس از صرف غذا مطالعه ننمائید چون پس از صرف غذای سنگین بیشتر جریان خون وارد دستگاه گوارش می‌شود تا به هضم و جذب غذا کمک کند و لذا خونرسانی به مغز کاهش می‌یابد و از قدرت تفکر و تمرکز کاسته می‌شود و دلیل خواب آلودگی پس از صرف غذا هم همین کاهش خونرسانی به مغز است. از مصرف الکل و دارو هم خودداری فرمائید همچنین غذاهای نشاسته ای مثل نان و قندهای مضر مثل نوشابه و قند و شکر قدرت ادراک و تمرکز را کم می‌کند بجای این ها می‌توان از قند های طبیعی و ساده استفاده کرد مثل انواع میوه و خرما و خشکبار .

۳- یکی از مهم ترین نکاتی که در هنگام مطالعه باید مد نظر قرار داد یادداشت برداری و سپس خلاصه نویسی از یادداشت هاست . برای داشتن مطالعه ای فعال و پویا نوشتن نکات مهم در حین خواندن ضروری است تا برای مرور مطالب، دوباره کتاب را نخوانده و در زمانی کوتاه از روی خلاصه خود، مطالب را مرور کرد . یادداشت برداری، بخشی مهم و حساس از مطالعه است که باید به آن توجهی خاص داشت ، چون یکی از گام های مدیریت زمان و استراتژی مطالعه است و در نهایت تاثیر چشم گیری در نتیجه کار شما خواهد داشت و مدت زمان لازم برای یادگیری را کاهش خواهد داد. خواندن بدون یادداشت برداری یکی از علل مهم فراموشی است.

منبع: سایت شیمی ۱۰۰ (shimi100.ir)

موفق و پیروز باشید

محمد عسگری