

نکاتی در مورد روش های صحیح مطالعه

بارها شنیده ایم که دانش آموز یا دانشجویی می گوید: ((دیگرمال و موصله خواندن این کتاب را ندارم)) یا ((آنقدر از این کتاب خسته شده ام که قابل گفتن نیست)) و یا ((هرچقدر میخوانم مثل اینکه کمتر یاد می گیریم)) و یا ((۱۰ بار خواندم و تکرار کردم ولی باز هم یاد نگرفتم)) به راستی مشکل چیست ؟ آیا برای یادگیری درس واقعا " باید ۱۰ بار کتاب را خواند ؟ آیا باید دروس خود را پشت سرهم مرور کرد؟ و آیا باید دهها بار درس را تکرار کرد؟ یاد گرفت ؟ مطمئنا " اگر چنین باشد ، مطالعه کاری سفت و طاقت فرسا است . اما واقعیت چیزی دیگر است . واقعیت آن است که این گروه از فراگیران ، روش صمیم مطالعه را نمی دانند و متاسفانه در مدرسه و دانشگاه هم چیزی راجع به چگونه درس خواندن نمی آموزند . یادگیری و مطالعه ، رابطه ای تنگاتنگ و مستقیم با یکدیگر دارند، تا جایی که می توان این دو را لازم و ملزوم یکدیگر دانست. برای اینکه میزان یادگیری افزایش یابد باید قبل از هرچیز مطالعه ای فعال و پویا داشت.

شیوه صحیح مطالعه ، چهار مزیت عمده زیر را به دنبال دارد:

- ۱- زمان مطالعه را کاهش میدهد.
- ۲- میزان یادگیری را افزایش میدهد .
- ۳- مدت نگهداری مطالب در حافظه را طولانی تر می کند.
- ۴- بفاطر سپاری اطلاعات را آسانتر می سازد.

برای داشتن مطالعه ای فعال و پویا نوشتن نکات مهم درمیان خواندن ضروری است تا برای مرور مطالب، دوباره کتاب را نخواند و در زمانی کوتاه از روی یادداشتهای خود مطالب را مرور کرد . یادداشت برداری ، بخشی مهم و اساس از مطالعه است که باید به آن توجهی خاص داشت . چون موفقیت شما را تا مدودی زیاد تضمین خواهد کرد و مدت زمان لازم برای یادگیری را کاهش خواهد داد. خواندن بدون یادداشت برداری یک علت مهم فراموشی است.

شش روش مطالعه :

خواندن بدون نوشتن ، خط کشیدن (زیرنکات مهم، ماشیه نویسی، خلاصه نویسی ، کلید برداری، خلاصیت و طرح شبکه ای مغز .

۱- خواندن بدون نوشتن: روش نادرست مطالعه است . مطالعه فرآیندی فعال و پویا است و برای نیل به این هدف باید از تمام موااس خود برای درک صمیم مطالب استفاده کرد. باید با پشمان خود مطالب را خواند، باید در زمان مورد نیاز مطالب را بلند بلند ادا کرد و

نکات مهم را یادداشت کرد تا هم با مطالب مورد مطالعه درگیر شده و مضوری فعال و همه جانبه در یادگیری داشت و هم در هنگام مورد نیاز ، فصولاً " قبل از امتحان ، بتوان از روی نوشته ها مرور کرد و خیلی سریع مطالب مهم را مجدداً به خاطر سپرد .

۲- خط کشیدن زیر نکات مهم: این روش شاید نسبت به روش قبلی بهتر است ولی روش کاملی برای مطالعه نیست چرا که در این روش بعضی از افراد بجای آنکه تمرکز و توجه بروی یادگیری و درک مطالب داشته باشند ذهنشان معطوف به خط کشیدن زیر نکات مهم می گردد .مداقل روش صمیم خط کشیدن زیر نکات مهم به این صورت است که ابتدا مطالب را بفوانند و مفهوم را کاملاً درک کنند و سپس زیر نکات مهم خط بکشند نه آنکه در کتاب بدنبال نکات مهم بگردند تا زیر آن را خط بکشند .

۳- حاشیه نویسی: این روش نسبت بدو روش قبلی بهتر است ولی بازهم روشی کامل برای درک عمیق مطالب و فواندن کتب درسی نیست ولی می تواند برای یادگیری مطالبی که از اهمیتی چندان برخوردار نیستند مورد استفاده قرار گیرد.

۴- خلاصه نویسی : در این روش شما مطالب را میفوانید و آنچه را که درک کرده اید بصورت فاصله بروی دفتری یادداشت می کنید که این روش برای مطالعه مناسب است و از روشهای قبلی بهتر می باشد چرا که در این روش ابتدا مطالب را درک کرده سپس آنها را یادداشت می کنید اما بازهم بهترین روش برای فواندن نیست .

۵- کلید برداری: کلید برداری روشی بسیار مناسب برای فواندن و نوشتن نکات مهم است . در این روش شما بعد از درک مطالب ، بصورت کلیدی نکات مهم را یادداشت می کنید و در واقع کلمه کلیدی کوتاهترین، رامتترین ،بهترین وپرمعنی ترین کلمه ای است که با دیدن آن، مفهوم جمله تداعی شده و به خاطر آورده می شود .

۶- خلاقیت و طرح شبکه ای مغز: این روش بهترین شیوه برای یادگیری فصولاً " فراگیری مطالب درسی است .در این روش شما مطالب را میفوانید بعد از درک مفیدی آنها نکات مهم را به زبان فودتان و بصورت کلیدی یادداشت می کنید و سپس کلمات کلیدی را بروی طرح شبکه ای مغز می نویسند (در واقع نوشته های خود را به بهترین شکل ممکن سازماندهی می کنید و نکات اصلی و فرعی را مشخص می کنید)تا در دفعات بعد به جای دوباره فوانی کتاب ، فقط به طرح شبکه ای مراجعه کرده وبا دیدن کلمات کلیدی نوشته شده بروی طرح شبکه ای مغز ، آنها را خیلی سریع مرور کنید . این روش درصد موفقیت تمصیلی شما را تا حدود بسیار زیادی افزایش میدهد و درس فواندن را بسیار آسان می کند. و بازده مطالعه را افزایش میدهد.

شرایط مطالعه

((بکارگیری شرایط مطالعه یعنی بهره وری بیشتر از مطالعه))

شرایط مطالعه ، مواردی هستند که با دانستن ، بکارگیری و یا فراهم نمودن آنها ، می توان مطالعه ای مفیدتر با بازدهی بالاتر داشت و در واقع این شرایط به شما می آموزند که قبل از شروع مطالعه چه اصولی را به کار گیرید ، در مین مطالعه چه مواردی را فراهم سازید و چگونه به اهداف مطالعاتی خود برسید و با دانستن آنها می توانید با آگاهی بیشتری درس خواندن را آغاز کنید و مطالعه ای فعالتر داشته باشید :

- ۱- **آغاز درست:** برای موفقیت در مطالعه ، باید درست آغاز کنید.
- ۲- **برنامه ریزی:** یکی از عوامل اصلی موفقیت ، داشتن برنامه منظم است .
- ۳- **نظم و ترتیب:** اساس هر سازمانی به نظم آن بستگی دارد .
- ۴- **حفظ آرامش:** آرامش ضمیر نافود آگاه را پویا و فعال میکند.
- ۵- **استفاده صحیح از وقت:** بنیامین فرانکلین، ((آیا زندگی را دوست دارید؟ پس وقت را تلف نکنید زیرا زندگی از وقت تشکیل شده است.))
- ۶- **سلامتی و تندرستی:** عقل سالم در بدن سالم است .
- ۷- **تغذیه مناسب:** تغذیه صحیح نقش مهمی در سلامتی دارد.
- ۸- **دوری از مشروبات الکلی:** مصرف مشروبات الکلی موجب ضعف حافظه می شود .
- ۹- **ورزش:** ورزش کلید عمر طولانی است .
- ۱۰- **خواب کافی:** خواب فراگیری و حافظه را تقویت می کند.
- ۱۱- **درک مطلب:** آنچه در حافظه بلند مدت باقی می ماند ، یعنی مطالب است .

چند توصیه مهم که باید فراگیران علم از آن مطلع باشند:

- ۱- مداکثر زمانی که افراد می توانند فکر خود را بروی موضوعی متمرکز کنند بیش از ۳۰ دقیقه نیست ، یعنی باید سعی شود مدود ۳۰ دقیقه بروی یک مطلب تمرکز نمود و یا مطالعه داشت و مدود ۱۰ الی ۱۵ دقیقه استراحت نمود سپس مجدداً " با همین روال شروع به مطالعه کرد.

۲- پیش از مطالعه از مصرف غذاهای چرب و سنگین فودداری کنید. و چند ساعت پس از صرف غذا مطالعه نمائید چون پس از صرف غذای سنگین بیشتر جریان خون متوجه دستگاه گوارش میشود تا به هضم و جذب غذا کمک کند و لذا فونرسانی به مغز کاهش می یابد و از قدرت تفکر و تمرکز کاسته میشود . از مصرف الکل و دارو هم فودداری فرمائید همچنین غذاهای آردی مثل نان و قندی قدرت ادراک و تمرکز را کم می کند نوشابه های گازدار هم همینطور هستند.

۳- ذهن آدمی با هوش است اگر یادداشت بردارید فود را راحت از مفظ و بیاد سپاری مطالب می کند و نیز همزمان نمی توانید هم مطلبی را بنویسید و هم گوش دهید . پس در مین مطالعه لطفاً "یادداشت برداری نمائید.