

روشهای صحیح مطالعه

بارها شنیده ایم که دانش آموز یا دانشجویی می گوید :

((دیگر حال و حوصله خواندن این کتاب را ندارم)) یا ((آنقدر این کتاب خسته شده ام که قابل گفتن نیست)) و یا ((هر چه قدر 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 تا یاد گرفت ؟ مطمئنا اگر چنین باشد ، مطالعه کاری سخت و طاقت فرسا است . اما واقعیت چیزی دیگر است . واقعیت آن است که این گروه از فراگیران ، روش صحیح 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 هر چیز 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- بخاطر سپاری اطلاعات را آسانتر می سازد.

برای داشتن مطالعه ای فعال و پویا نوشتن نکات مهم در حین خواندن ضروری است تا برای مرور مطالب ، دوباره کتاب را خوانده و در زمانی کوتاه از روی یادداشت های خود مطالب را مرور کرد .

یادداشت برداری ، بخشی مهم و حساس از مطالعه است که باید به آن توجهی خاص داشت . چون موفقیت شما را تا حدودی زیاد تضمین خواهد کرد و مدت زمان لازم برای یادگیری را کاهش خواهد داد. خواندن بدون یادداشت برداری يك علت مهم فراموشی است.

شش روش مطالعه :

خواندن بدون نوشتن خط کشیدن زیرنکات مهم حاشیه 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 حواس خود برای درک صحیح مطالب استفاده کرد. باید با چشمان 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 حضوری فعال و همه جانبه در یادگیری داشت و هم در هنگام مورد نیاز ، خصوصا" قبل از امتحان ، بتوان از روی نوشته ها مرور کرد و خیلی سریع مطالب مهم را مجددا" 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 . حداقل روش صحیح خط کشیدن زیر نکات مهم به این صورت است که ابتدا مطالب را بخوانند و مفهوم را کاملا" 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 خواندن 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 میخوانید و آنچه را که درک کرده اید بصورت خلاصه 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 خواندن نیست .

۵- **کلید برداری:** کلید برداری روشی بسیار مناسب برای خواندن 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، راحتترین ،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 خصوصا" فراگیری مطالب درسی است .در این روش شما مطالب را میخوانید بعد از درک حقیقی آنها نکات مهم را به زبان خودتان 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 خوانی کتاب ، فقط به طرح شبکه ای مراجعه کرده و با دیدن کلمات کلیدی نوشته شده بروی طرح شبکه ای مغز ، آنها را خیلی سریع مرور کنید . این روش درصد موفقیت تحصیلی شما را تا حدود بسیار زیادی افزایش میدهد و درس خواندن 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 حین 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 ناخود 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- ورزش : ورزش کلید عمر طولانی است .
- ۹- خواب کافی: خواب فراگیری و حافظه را تقویت می کند.
- ۱۰- درك مطلب: آنچه در حافظه بلند مدت باقی می ماند ، یعنی مطالب است .

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

- ۱- حداکثر زمانی که افراد می توانند فکر خود را بروی موضوعی متمرکز کنند بیش از ۳۰ دقیقه نیست ، یعنی باید سعی شود حدود ۳۰ دقیقه بروی يك مطلب تمرکز نمود و یا مطالعه داشت و حدود ۱۰ الي ۱۵ دقیقه استراحت نمود سپس مجدداً با همین روال شروع به مطالعه کرد.
- ۲- پیش از مطالعه از صرف غذاهای چرب و سنگین خودداری 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 خونرسانی به مغز کاهش می یابد و از قدرت تفکر و تمرکز کاسته میشود . از مصرف الکل و دارو هم خودداری 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 خود را راحت از حفظ و بیاد سپاری مطالب می کند و نیز همزمان نمی توانید هم مطلبی را بنویسید و هم گوش دهید . پس در حین مطالعه لطفاً یادداشت برداری نمائید.

علی اکبر خالق پور مشاور دبیرستان امام رضا (۱)

