

نکاتی چند درمورد روشهای صحیح مطالعه

بارها شنیده ایم که دانش آموز یا دانشجویی می گوید :

((دیگر حال و حوصله 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 گیرم)) و یا ((ده بار خواندم و تکرار کردم ولی باز هم یاد نگرفتم)) به راستی مشکل چیست ؟ آیا برای یادگیری درس واقعا باید 10 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 متأسفانه 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:

1- زمان مطالعه را کاهش میدهد.

2- میزان یادگیری را افزایش میدهد .

3- مدت نگهداری مطالب در حافظه را طولانی تر می کند.

4- 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 زیر نکات مهم، حاشیه نویسی و خلاصه نویسی، کلید برداری خلاصیت و طرح شبکه ای مغز

1- 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 مجدداً به خاطر سپرد .

2- 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 کاملاً درک کنند و سپس زیر نکات مهم خط بکشند نه آنکه در کتاب بدنال نکات مهم بگردند تا زیر آن را خط بکشند .

3- حاشیه نویسی : این روش نسبت بدو روش قبلی بهتر است ولی باز هم روشی کامل برای درک عمیق مطالب و خواندن کتب درسی نیست ولی می تواند برای یادگیری مطالبی که از اهمیت چندانی برخوردار نیستند مورد استفاده قرار گیرد.

4- 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 باز هم بهترین روش برای خواندن نیست .

5- 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 و پرمعنی ترین کلمه ای است که با دیدن آن، مفهوم جمله تداعی شده و به خاطر آورده می شود .

6- خلاصیت 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 نویسید (در واقع نوشته های خود را به بهترین شکل ممکن سازماندهی می کنید و نکات اصلی و فرعی

را مشخص مي كنيد) تا در دفعات بعد به جاي دوباره خواني كتاب ، فقط به طرح شبكه اي مراجعه کرده ويا ديدين كلمات كليدي نوشته شده بروي طرح شبكه اي مغز ، آنها را خيلي سريع مرور كنيد . اين روش درصد موفقيت تحصيلي شما را تا حدود بسيار زيادي افزايش ميدهد و درس خواندن را بسيار آسان مي كند. و بازده مطالعه را افزايش ميدهد.

شرایط مطالعه

((بكارگيري شرایط مطالعه يعني بهره وري بيشتر از مطالعه))

شرایط مطالعه ، مواردی هستند كه با دانستن ، بكارگيري و يا فراهم نمودن آنها ، مي توان مطالعه اي مفيدتر با بازدهي بالاتر داشت و در واقع اين شرایط به شما مي آموزند كه قبل از شروع مطالعه چه اصولي را به كار گيريد ، در حين مطالعه چه مواردی را فراهم سازيد و چگونه به اهداف مطالعاتي خود برسيد و با دانستن آنها مي توانيد با آگاهي بيشتري درس خواندن را آغاز كنيد و مطالعه اي فعالتر داشته باشيد :

1- آغاز درست : براي موفقيت در مطالعه ، بايد درست آغاز كنيد.

2- برنامه ريزي : يكي از عوامل اصلي موفقيت ، داشتن برنامه منظم است .

3- نظم و ترتيب: اساس هر سازماني به نظم آن بستگي دارد .

4-حفظ آرامش: آرامش ضمير ناخود آگاه را پويا و فعال ميکند.

5- استفاده صحيح از وقت : بنيامين فرانكلين ، ((آيا زندگي را دوست داريد؟ پس وقت را تلف نكنيد زيرا زندگي از وقت تشكيل شده است .))

6- سلامتي و تندرستي: عقل سالم در بدن سالم است .

7- تغذيه مناسب: تغذيه صحيح نقش مهمي در سلامتي دارد.

8- دوري از مشروبات الكلي : مصرف مشروبات الكلي موجب ضعف حافظه مي شود .

9 – ورزش : ورزش كليلد عمر طولاني است .

10- خواب كافي: خواب فراگيري و حافظه را تقويت مي كند.

11 – درك مطلب: آنچه در حافظه بلند مدت باقي مي ماند ، يعني مطالب است .

چند توصیه مهم كه بايد فراگيران علم از آن مطلع باشند.

1- حداكثر زماني كه افراد مي توانند فكر خود را بروي موضوعي متمرکز كنند بيش از 30 دقيقه نيست ، يعني بايد سعي شود حدود 30 دقيقه بروي يك مطلب تمرکز نمود و يا مطالعه داشت و حدود 10 الي 15 دقيقه استراحت نمود سپس مجدداً با همين روال شروع به مطالعه كرد.

2- پيش از مطالعه از صرف غذاهاي چرب و سنگين خودداري كنيد. و چند ساعت پس از صرف غذا مطالعه نمائيد چون پس از صرف غذاي سنگين بيشتر جريان خون متوجه دستگاه گوارش ميشود تا به هضم و جذب غذا كمك كند و لذا خونرساني به مغز كاهش مي يابد و از قدرت تفكر و تمرکز كاسته ميشود . از مصرف الكل و دارو هم خودداري فرمائيد همچنين غذاهاي آردی مثل نان و قندي قدرت ادراك و تمرکز را كم مي كند نوشابه هاي گازدار هم همينطور هستند.

3- ذهن آدمي با هوش است اگر يادداشت برداريد خود را راحت از حفظ و بياد سپاري مطالب مي كند و نيز همزمان نمي توانيد هم مطلبي را بنويسيد و هم گوش دهيد . پس در حين مطالعه لطفاً يادداشت برداري ننمائيد .