

روش صحیح مطالعه

روش صحیح مطالعه:

این روش در دو مرحله قابل بررسی است:

۱- پیش از مطالعه:

الف) پیش خوانی: اولین و مهم‌ترین مرحله‌ی مطالعه که به‌طور معمول از آن غافل می‌شویم؛ پیش‌خوانی است. به‌طور حتم، تا به‌حال پازل بازی کرده‌اید. شما باید با چیدن قطعات مختلف در کنار هم، یک تصویر به‌دست آورید. اگر پیش از شروع بازی، تصویر کلی که قرار است بسازید را دیده باشید، به‌طور قطع، سریع‌تر و آسان‌تر این کار را انجام می‌دهید.

پیش‌خوانی با هدف دیدن تصویر کلی فصل یا بخش مورد نظر، بسیار تأثیرگذار است. بررسی اجمالی فصل یا بخش مورد نظر، از طریق نگاه کردن به تصاویر، سرفصل‌ها، عناوین، مطالب و قسمت‌هایی که با رنگ یا فونت متفاوتی نوشته شده‌اند، می‌تواند کافی باشد. این کار باید ۲ تا ۴ دقیقه طول بکشد نه بیش‌تر!

ب) سؤال‌گذاری: امتحانات سال‌های پیش را به‌خاطر دارید؟ به‌طور حتم تا به‌حال این وضعیت را تجربه کرده‌اید که در امتحان به یک یا چند سؤال جواب ن داده‌اید و در جلسه‌ی امتحان هرچه به ذهن‌تان فشار آوردید، نتوانسته‌اید به آن‌ها پاسخ دهید اما بعد از امتحان وقتی پاسخ آن سؤالات را از جزوه یا کتاب پیدا کردید، برای مدت‌زمان بیش‌تری در ذهن‌تان باقی‌مانده است. علت این موضوع، ایجاد گرسنگی ذهنی است. وقتی شما سؤالی در ذهن‌تان ایجاد می‌شود که برای مدتی فکر‌تان را مشغول می‌کند، ذهن شما دچار خلأ و در نتیجه چسبندگی مطلب خواهد شد.

حال اگر می‌خواهید در حین مطالعه، تمرکزتان افزایش یابد، کافی‌ست بعد از مرحله‌ی پیش‌خوانی، از مطالبی که خوانده‌اید، سؤال طرح کنید. هدف شما از طرح سؤال، باید ایجاد کنجکاوی ذهنی باشد. این کنجکاوی ذهنی، سبب افزایش میزان تمرکز در حین مطالعه می‌شود.

سؤال‌گذاری، یکی از روش‌های ایجاد تمرکز در مطالعه یا کلاس است. البته اگر شما حوصله‌ی طرح سؤال را ندارید، می‌توانید چند تست بزنید و با این کار، در مورد بخش‌هایی از فصل یا درس، سؤال ایجاد کنید. ممکن است شما پاسخ این سؤالات را هیچ‌گاه پیدا نکنید اما مهم این است که تمرکز و کنجکاوی شما در حین مطالعه افزایش یابد.

۲- در حین مطالعه:

الف) مطالعه‌ی جزوه: بعد از این که دبیر مربوطه، فصل یا بخش مورد نظر را تدریس کرد (یا این که برحسب شرکت در آزمون، نوبت به مطالعه‌ی آن قسمت رسید)، باید جزوه‌ای که در اختیار دارید را مطالعه کنید. این کار باید ۲۰٪ اهمیت مهم داشته باشد:

۱) خواندن جزوه باید عمیق و مفهومی باشد یعنی هم‌زمان با خواندن مطالب، به تفکر و تأمل بپردازید.

۲) از نکات کلیدی و مهم مطلبی که می‌خوانید، یادداشت‌برداری کنید؛

موفقیت در آزمون کنکور، نیازمند به‌کارگیری تمامی ابزارها و امکانات لازم است. بسیاری از داوطلبان کنکور، با وجود تلاش‌ها و مطالعه‌های منظمی که در طول سال انجام می‌دهند، نتیجه‌ی دلخواه‌شان را به‌دست نمی‌آورند چراکه از روش‌های صحیح استفاده نمی‌کنند. درواقع استفاده از روش صحیح مطالعه - که مهم‌ترین فعالیت در سال کنکور محسوب می‌گردد - به‌عنوان یکی از عوامل مؤثر در موفقیت، می‌تواند سبب بهبود رتبه و درصد‌های ما در کنکور شود.

کسب رتبه‌ی مطلوب در کنکور، نیازمند مطالعه و برنامه‌ریزی حرفه‌ای و استفاده از روش صحیح مطالعه می‌باشد. پیش از این که به بررسی این روش بپردازیم، ذکر ۲ نکته الزامی است:

۱- هر یک از شما براساس مطالعه‌ی ۱۱ سال گذشته به روش و مرحله‌ی از مطالعه عادت کرده و با عمل به آن، به نتیجه‌ی نسبتاً مطلوبی هم رسیده‌اید اما موفقیت در آزمون کنکور، با سال‌های پایه متفاوت است. سال کنکور، ۴ تفاوت اصلی با سال‌های پایه دارد: حجم مباحث، نوع یادآوری (آزمون)، عامل رقابت و اهمیت نتیجه

بنابراین لازم است شما هم متناسب با تغییرات آزمون کنکور، روش مطالعه و برنامه‌ریزی‌تان را تغییر دهید تا بتوانید در کنکور، به نتیجه‌ی دلخواه برسید.

تغییر و اصلاح روش مطالعه، یکی از این تغییرات لازم است. درواقع شاید شما با روش قبلی خود، احساس آرامش و راحتی داشته باشید اما آنچه سبب موفقیت‌تان خواهد شد، استفاده از روش‌های درست است.

۲- نگران نباشید که چگونه این روش طولانی مطالعه را انجام دهید. در عمل، خواهید دید که می‌توانید با کمی زمان بیش‌تر، به نتیجه‌ی بسیار بهتری برسید.

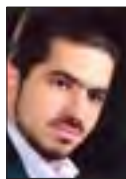
و دقیق‌تر مطالب است.

اگر شما هم جزو آن دسته داوطلبانی هستید که فکرمی‌کنید خلاصه‌نویسی طول‌می‌کشد، کافی‌ست به یاد داشته باشید که در خردادماه، فعالیت اصلی شما، مرور است که با داشتن خلاصه‌های خوب، می‌توانید زمان مرور را کاهش و تعداد دفعات آن را افزایش دهید تا مسلط‌تر شوید.

درواقع خلاصه‌نویسی، صرفه‌جویی در وقت است نه اتلاف وقت. **(ه) تفکر و امتحان:** برخی از داوطلبان کنکور، مراحل قبلی را انجام می‌دهند اما بازهم نتیجه نمی‌گیرند که از دلایل مهم آن، رعایت نکردن مرحله‌ی تفکر و امتحان است.

در این مرحله، شما باید خلاصه‌نویسی را کنترل کنید تا مطمئن شوید خلاصه‌نویسی‌تان، مطلب مورد نظر را یادآوری می‌کند، یعنی باید با نگاه به عنوان خلاصه، سعی کنید نکات اصلی را یادآوری و بعد با دیدن نکات اصلی، نکات فرعی را یادآوری نمایید و در مورد هر مطلبی که نتوانستید یادآوری کنید، از کتاب و سایر منابع جهت یادآوری استفاده کنید، یعنی اگر لازم است، قسمت مربوطه را بهتر به ذهن‌تان بسپارید یا این که قسمتی از کتاب یا منبع را به خلاصه اضافه کنید و حتی نوع دسته‌بندی را تغییر دهید. این کار سبب می‌شود تا علاوه بر کنترل خلاصه‌نویسی، ماندگاری مطلب در ذهن‌تان هم کنترل شود.

بسیاری از داوطلبانی که در جلسه امتحان نمی‌توانند مطالبی را یادآوری کنند، اگر این مرحله را به‌درستی انجام دهند، چه‌بسا می‌توانند متوجه مطلبی که فراموش کرده‌اند، بشوند و آن‌ها را بهتر مطالعه کنند. درواقع شما در این مرحله، باید آن‌چه که آموخته و خلاصه کرده‌اید را برای خود بازگو و درستی یادآوری را کنترل نمایید. به‌طور حتم می‌دانید که مطالعه و یادگیری مطالب، مرحله‌ی اول فرآیند موفقیت است (و درواقع شرط لازم است اما کافی نیست) و مرحله‌ی بسیار مهم‌تر و اثرگذارتر، مرور است. مرور، یکی از مهم‌ترین عوامل موفقیت است که در صورتی که به‌درستی (از نظر فواصل زمانی، چگونگی آن و منبع آن) صورت‌نگیرد، به‌طور قطع اثر مطلوب خود را از دست می‌دهد.



در مقاله‌ی بعدی، در مورد مرور و تمامی جوانب آن توضیح خواهیم داد.

محمد رضا پور دستمالچی
مشاور تحصیلی مدارس

ناروز کنکور ۸۹

مشاوره و برنامه‌ریزی تحصیلی

محمد رضا پور دستمالچی
کارشناس آموزشی صدا و سیما و مشاور مدارس برتر تهران
برگزاری کارگاه‌های یک‌روزه‌ی موفقیت در کنکور، در تهران و شهرستان‌ها

تلفن: ۸۸۹۱۵۲۸۱

این کار باید بلافاصله بعد از خواندن هر نکته صورت‌گیرد. شاید جداکردن نکات مهم و کلیدی، در ابتدا بسیار دشوار باشد اما به‌یقین، پس از مدتی خواهید توانست به‌راحتی این کار را انجام دهید. یادداشت‌برداری در حین مطالعه، می‌تواند سبب افزایش میزان تمرکز نیز بشود زیرا وقتی از نکات مهم مطالبی که می‌خوانید، یادداشت‌برداری می‌کنید، ذهن‌تان فرصت و مجال برای فکر کردن به موضوع دیگری نخواهد داشت.

(ب) مطالعه‌ی کتاب‌های درسی: اصلی‌ترین منبع طراحان سؤالات کنکور، کتاب‌های درسی‌ست. مطالعه‌ی کتاب‌های درسی در برخی از دروس که به درس‌های «کتاب‌محور» معروف‌اند (مانند دین و زندگی، زبان و...) نیازی به توصیه ندارد اما متأسفانه در بسیاری از درس‌های تمرینی (مانند ریاضی، اقتصاد، فیزیک و...) که نیاز به تمرین بیش‌تری دارند، مطالعه‌ی کتاب‌های درسی فراموش می‌شود که به‌دلیل اهمیت تمرینات در این درس‌ها، توصیه‌می‌کنیم به‌طور حتم کتاب‌های درسی را مطالعه کنید. در این مرحله نیز باید از نکات مهم و کلیدی یادداشت‌برداری نمایید.

(ج) تست آموزشی: تمرین و آشنایی با دیدگاه طراحان سؤال کنکور، از مهم‌ترین اهداف تست‌زنی به‌شیوه‌ی آموزشی‌ست. به‌طور کلی دوشیوه‌ی تست‌زنی وجود دارد:

(۱) تست‌زنی به‌شیوه‌ی آموزشی که باید بلافاصله بعد از مطالعه و با هدف تکمیل فرآیند یادگیری صورت‌گیرد.

(۲) تست‌زنی به‌شیوه‌ی سنجشی که با هدف کنترل میزان یادآوری انجام می‌گیرد (یعنی می‌خواهیم کنترل کنیم که یادمان مانده یا نه؟) تست‌زنی به‌شیوه‌ی آموزشی، از مراحل بسیار مهمی‌ست که در برخی موارد، جدی گرفته نمی‌شود اما همان‌طور که یادگرفتن رانندگی نیازمند تمرین است، تسلط بر مطالب و دروس هم به تمرین نیاز دارد.

تست‌زنی به‌شیوه‌ی آموزشی یعنی حل تمرین‌های تشریحی که در رأس گزینه هستند و باید با هدف یادگیری صورت‌گیرد. یعنی پس از حل هر تست، باید پاسخ‌نامه‌ی تشریحی را نگاه کنید و اگر آن را اشتباه حل کرده‌اید، پس از یادگرفتن، دوباره حل تست مورد نظر را بنویسید.

در این مرحله هم نوشتن نکات جدیدی که در پاسخ‌نامه‌ی تشریحی وجود دارد، لازم است. یادتان باشد هدف شما، تکمیل فرآیند یادگیری‌ست بنابراین اگر در این مرحله نمی‌توانید به تعداد زیادی از تست‌ها پاسخ دهید، طبیعی‌ست چون شما هنوز مطلب را یادگرفته‌اید اما در کنار تست‌های مهم (که دوست دارید آن‌ها را بعداً دوباره تکرار کنید)، علامتی بگذارید تا بتوانید آن‌ها را تفکیک نمایید.

(د) خلاصه‌نویسی (رسم نمودار فصل): در این مرحله باید با استفاده از یادداشت‌برداری‌هایی که در ۳ مرحله‌ی قبل (مطالعه‌ی جزوه، کتاب و تست) داشته‌اید، خلاصه‌نویسی کل فصل را انجام دهید.

بهترین نوع خلاصه‌نویسی، دسته‌بندی اطلاعات به‌شکل نموداری‌ست. در این نوع خلاصه‌نویسی که سبب یادآوری بهتر، یادگیری سریع‌تر و مرورهای کوتاه‌تر خواهد شد، نکته‌های فرعی، نیاز اصلی ماست و درواقع عنوان و نکته‌ی اصلی، جهت سازمان‌دهی بهتر