

مقدمه :

مطالعه، همانند انجام هر کار یا فعالیت دیگر، نیازمند استفاده از روش درست است. رشد و شکوفایی اندیشه، تواناییها و فرهنگ هر انسان به کمیت و کیفیت مطالعه او بستگی دارد. اگر به دقت بررسی کنیم خواهیم دید که یکی از دلایل اُفت تحصیلی برخی از دانش آموزان این است که شیوه مطالعه آنها بر طبق روشها و اصول صحیح مطالعه نیست و نه اینکه لزوماً کم مطالعه می کنند. عدم رعایت اصول و بهداشت مطالعه موجب پایین آمدن سطح کارآیی و بازدهی انسان، تضعیف روحیه، کاهش اعتماد به نفس و خستگی و دلزدگی از مطالعه می شود. واقعیت این است که در دنیای امروز که عصر اطلاعات و تبرد اندیشه ها و مغزهاست و انسان با انبوه فزاینده اطلاعات اعم از کتاب، مجله، روزنامه، و... مواجه است، نمی توان با همان روشهای قدیمی به پیش رفت. در جهان امروز مطالعه، ضرورت پیشرفت است. در این مقاله به ذکر پیشنهادها و توصیه هایی می پردازیم که رعایت آنها در هنگام مطالعه تقریباً برای همه افراد مفید و ضروری به نظر می رسد.



۱- هدف: قبل از شروع مطالعه، حتماً هدف را مشخص کنید. هدف از مطالعه می تواند شامل لذت بردن از یک داستان، فهمیدن یک مطلب، شرکت در کنکور یا آمادگی برای امتحان و ... باشد.

۲- اعتماد: اعتماد به خود و اعتقاد به توانستن، موفقیت و کامروایی را به ارمغان می آورد. به خود اعتماد کنید و معتقد باشید که قادر به انجام هر کاری هستید. هنگامی که شما حافظه خود را ضعیف می دانید، به خود تلقین

۴۰ نکته درباره

اصول و بهداشت مطالعه

اسماعیل بیابانگرد

کنید که مطالب را بفهمید و به خاطر بسپارید، زیرا مطالبی که طوطی وار حفظ شده‌اند، خیلی زود فراموش خواهند شد.

۱۱- فعال بودن: در هنگام مطالعه باید فعال بود. یادداشت برداری، حاشیه‌نویسی، طبقه‌بندی و سازمان دادن، برجسته و بارز ساختن نکات مهم مطالب مورد نظر، به زبان خود تکرار کردن مطالب و ... از جمله فنونی هستند که انسان را در هنگام مطالعه فعال نگه می‌دارند.

۱۲- فشار نیاوردن به حافظه: از فشار آوردن به حافظه خود و متراکم کردن زمان فراگیری جداً پرهیزید و در فعالیتهای ذهنی بین هر ۴۰ - ۳۰ دقیقه یک بار به مدت ۵ دقیقه استراحت و تنفس عمیق داشته باشید.

۱۳- اجتناب از مطالعه اجباری: هنگامی که بسیار خسته هستید و یا بعد از مدتی مطالعه خسته شده و تمرکز حواس خود را از دست داده‌اید، بهتر است سعی نکنید مطالعه را به طور اجباری ادامه دهید، زیرا این امر باعث دلزدگی شما از مطالعه خواهد شد.

۱۴- مرور مطالب: بهتر است مطالبی را که قراز است مطالعه کنید در ابتدا به صورت کلی و اجمالی مرور کنید و سپس مطالعه جزئیات را شروع کنید.

۱۵- استراحت مطلق پس از مطالعه علمی: میزان از دست دادن مطالب و فراموشی حافظه، در خواب به مراتب کمتر از بیداری است. بنابراین این بعد از آموختن یک مطلب علمی و مشکل (به خصوص قبل از امتحان) مدتی استراحت مطلق داشته باشید.

۱۶- تکرار: در به خاطر سپردن مطالب سعی کنید مطلب را بفهمید و خلاصه آن را در

کرده‌اید که همه چیز را فراموش کنید.

۳- برنامه‌ریزی: برای کارهای روزمره و تصمیمهای خود برنامه داشته باشید. برنامه‌ریزی، همت و پشتکار، پله‌های موفقیت را تشکیل می‌دهند. بر طبق برنامه عمل کنید و از اینکه نتوانستید کل برنامه را در مدت مقرر تمام کنید، مأیوس نشوید.

۴- خون سردی: دلهره و اضطراب، عدم موفقیت را در بر دارد و شما را به سوی شکست خواهد کشاند. به شکست فکر نکنید و هر گونه دلهره و اضطراب را با ایجاد افکار مثبت و اعتماد به نفس از بین ببرید.

۵- علاقه: علاقه در مطالعه، نقش مهمی ایفا می‌کند. اگر مطالب را با علاقه برای فهمیدن و یا برای یک هدف مشخص بخوانید، آنها را بهتر درک می‌کنید و بیشتر به خاطر خواهید سپرد.

۶- تفکر و اندیشه مثبت: به همه مسائل و موضوعهای زندگی خود با نظر مثبت بنگرید. به آنچه که هست فکر کنید، نه به آنچه که نیست. تفکر منفی آثار زیانباری در بر خواهد داشت.

۷- احساس رضامندی: سعی کنید که پس از مطالعه هر مطلب، خود را تقویت کرده، احساس رضامندی و خودارزشمندی کنید.

۸- تمرکز حواس: برای به خاطر سپردن و یا به یاد آوردن هر مطلب باید تمرکز حواس داشته باشید. به عبارت دیگر، در حالی که حواس شما به چیز دیگری است، حافظه نمی‌تواند مطلبی را به خاطر بسپرد یا به یاد آورد.

۹- طبقه‌بندی مطالب: هر قدر نکات به یاد سپرده شده به هم مرتبط‌تر باشند و منظم‌تر طبقه‌بندی شوند بهتر در خاطر می‌مانند و به یاد آوردن آنها راحت‌تر و سریع‌تر خواهد بود.

۱۰- فهمیدن مطالب: حتی الامکان سعی

ذهن خود تکرار کنید.

۱۷- تکرار: مهم ترین و اساسی ترین مرحله در یادگیری درست است.

۱۸- تحرک و ورزش: برای رسیدن به اهداف خود در زندگی تلاش کنید. روزها را با ورزش آغاز کنید و برای تقویت روحیه خود، اهدافتان را در ذهن تجسم کرده، هرگونه تردید در رسیدن به آنها را دور بریزید که تردیدها بازدارنده هستند.

۱۹- مکان مطالعه: استفاده از یک مکان مشخص برای مطالعه به تمرکز حواس کمک می کند. حتی الامکان بهتر است در محل بخصوصی مطالعه کنید و مکان مطالعه خود را کمتر تغییر دهید.

۲۰- مکان یا محل مطالعه: همچنین باید عاری از سر و صدا باشد و عوامل و محرکهایی که منجر به حواس پرتی می شوند در آنجا به حداقل ممکن کاهش یابند.

۲۱- نور و حرارت مکان مطالعه: باید مناسب باشد. دمای ۲۰ درجه و نور متوسط که نه خیلی زیاد باشد و نه کم، مفید خواهد بود.

۲۲- زمان مطالعه: سعی کنید زمان مشخصی برای مطالعه در هر روز در نظر بگیرید، به طوری که در آن زمان به هیچ کار دیگر نپرداخته، آمادگی کامل برای مطالعه داشته باشید.

۲۳- با توجه به اینکه تحقیقات نشان داده است مطالعه در هنگام شب (قبل از خواب) و صبح زود کارآمدتر است، بیشتر در این مواقع مطالعه کنید.

۲۴- وضعیت بدن در هنگام مطالعه: نشستن پشت میز مطالعه بهترین وضعیت مطالعه است، لذا از دراز کشیدن بپرهیزید که

تمرکز حواس را از بین می برد و موجب خواب آلودگی می شود.

۲۵- یادداشت برداری و خلاصه نویسی: با یادداشت برداری و خلاصه نویسی می توانید مطالبی را که نیاز به اندیشه و تفکر بیشتری دارند و یا باید آنها را حفظ کنید راحت تر به خاطر بسپارید.

۲۶- تندخوانی: سعی کنید تندخوانی را بیاموزید و تمرین کنید که تند بخوانید، تندخوانی باعث صرفه جویی در وقت و تمرکز حواس می شود. شما می توانید با توجه به اهداف خود، برای مطالعه مطالب گوناگون از روشهای مختلف استفاده کنید.

۲۷- حداکثر استفاده از تجربیات: بکوشید به مطالب مطالعه شده معنایی شخصی بدهید و از روشهایی که به تجربه دریافته اید بیشترین بازدهی را برای شما دارد، حداکثر استفاده را بکنید.

۲۸- برقراری پیوند میان مطالب آموخته شده: بین مطلب جدیدی که می خواهید یاد بگیرید و مطالبی که قبلاً یاد گرفته اید، پیوند برقرار کنید.

۲۹- تصویرسازی ذهنی و تجسم عینی: در هنگام مطالعه برای یادگیری مطالب از تصویرسازی ذهنی و تجسم عینی استفاده کنید. این تصاویر در بازیابی و به خاطر آوردن مطالب نقش بسزایی دارند.

۳۰- خط کشیدن زیر عبارات مهم: خط کشیدن زیر عبارات و مطالب مهم در بازخوانی و تمرکز بیشتر روی آنها مؤثر است.

۳۱- بیان مطالب: سعی کنید مطالبی را که مطالعه می کنید برای خود بیان و تکرار کنید، زیرا یادآوری مطالب خوانده شده باعث

کنید از نقشه‌ها، تصاویر و نمودارهای کتابها حداکثر استفاده را بکنید و خوب به آنها دقت کنید.

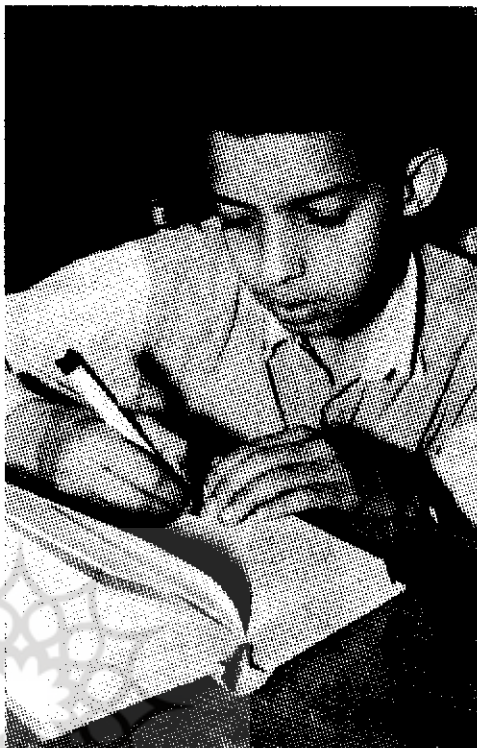
۳۶- تقسیم مطالب : مطالب دشوار را به قسمتهای ساده‌تر و کوچکتری تقسیم کنید.

۳۷- تمرکز نیرو: برای آنکه بر خویش مسلط شوید باید بتوانید نیروی خود را متمرکز کنید و آن را در مسیر هدف از پیش تعیین شده به کار بیندازید.

۳۸- تغذیه مناسب اعم از غذا و اکسیژن : ذهن آدمی همچون دیگر اعضای بدن برای فعالیتهای روزانه خود به مواد غذایی و اکسیژن کافی نیازمند است . باید با تغذیه مناسب، انرژی مورد نیاز مغز را تأمین کنید. همچنین تغذیه مناسب، یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در افزایش کارآیی حافظه است .

۳۹- عدم استفاده از دخانیات : استفاده از سیگار یا دخانیات نه تنها موجب خستگی زودرس جسم و روان می‌شود، بلکه عمل طبیعی نظام عصبی و حافظه رانیز مختل می‌کند و تأثیرات دائمی بر روی حافظه خواهد گذاشت. بنابراین منطقی نیست که دخانیات را وسیله‌ای برای رفع خستگی یا عاملی برای افزایش تمرکز حواس بدانیم . چرا که سیگار با کم کردن میزان اکسیژن مغز بازدهی آن را کاهش می‌دهد.

۴۰- سلامت و آرامش ذهنی و عاطفی : وجود سلامت و آرامش ذهنی و عاطفی شرط اصلی مطالعه خوب است ، بنابراین باید تلاش کنید که در آرامش فکری هر چه بیشتر به مطالعه پردازید و در پی ایجاد آرامش فکری و بهداشت روانی باشید.



یادگیری بهتر می‌شود.

۳۲- وقت کافی برای مطالعه: میزان یادگیری با مدتی که صرف آن می‌شود، رابطه نزدیک دارد. بنابراین، توصیه می‌شود که برای مطالعه وقت کافی در نظر بگیرید.

۳۳- از برخواندن : از برخواندن مطالبی که قبلاً یاد گرفته‌اید برای شخص دیگری که بتواند اشتباهات شما را اصلاح و جا افتادگیهای آن را گوشزد کند، بسیار مفید است .

۳۴- برگه نکته‌ها: استفاده از برگه نکته‌ها (نوشتن نکته‌ای دارای اهمیت خاص بر یک روی برگه و دادن تعریفی از آن به زبان خودتان بر روی دیگر آن) نیز می‌تواند شگردی مؤثر در مطالعه باشد.

۳۵- استفاده از نقشه‌ها و تصاویر: سعی