

روش‌های صحیح مطالعه

همان‌گونه که اطلاع دارید، یکی از علل اضطراب امتحان، حجم زیاد درس‌ها و زمان اندک است.



همان‌گونه که اطلاع دارید، یکی از علل اضطراب امتحان، حجم زیاد درس‌ها و زمان اندک است.

شاید بارها برایتان اتفاق افتاده باشد که برای مطالعه یکی از مواد درسی زمان زیادی اختصاص داده اما موفقیت چشمگیری به دست نیاورده باشید و این موضوع شما را ناامید کرده باشد. اما علت چیست و چگونه می‌توان نتیجه کار را بهبود بخشید؟ یکی از مهم‌ترین علل در بهبود نتیجه کار، نوع و کیفیت مطالعه است. اینکه چگونه درس بخوانیم، علاوه بر اینکه باعث کاهش اضطراب می‌شود، باعث می‌شود تا میزان یادگیری مان افزایش یابد و مطالب درسی را برای مدتی طولانی به خاطر بسپاریم، آنها را به آسانی فراموش نکنیم و در نهایت اینکه به نتیجه مطلوب دست یابیم. بنابراین با توجه به توضیحات فوق، در اینجا روش‌های صحیح مطالعه را برایتان بازگو می‌کنیم تا با رعایت آنها بتوانید نتیجه‌ای را که در انتظار آن هستید به دست آورید.

به سلامتی خود اهمیت دهید

برای اینکه سرعت یادگیری خود را بالا ببرید و مواد درسی را به خوبی به حافظه بسپارید، در درجه نخست باید از نظر جسمی و روحی سالم باشید. از مواردی که می‌تواند به شدت سلامتی شما را کاهش دهد، تغذیه نامناسب و خواب ناکافی است. برخی بر این تصور هستند که هنگام امتحانات برای مطالعه بیشتر اصلاً نباید خوابید یا خیلی کم خوابید، این امر باعث خستگی ذهنی و در نتیجه فراموشی بیشتر در مطالب خوانده شده می‌شود. همچنین توجه داشته باشید که افراط و تفریط در تغذیه اثرات نامطلوبی را در بر خواهد داشت. پیش از مطالعه از صرف غذاهای چرب و سنگین خودداری کنید و چند ساعت پس از صرف غذا مطالعه کنید چون پس از صرف غذای سنگین، بیشتر جریان خون متوجه دستگاه گوارش می‌شود تا به هضم و جذب غذا کمک کند و بنابراین خون‌رسانی به مغز کاهش می‌یابد و از قدرت تفکر و تمرکز کاسته می‌شود. بنابراین می‌بایست با خواب و استراحت کافی و نیز تغذیه مناسب، از لحاظ روحی و جسمی، خود را آماده امتحان کنید.

از کل به جزء بروید

قبل از شروع مطالعه، ابتدا نگاهی کلی به مطالب درسی بیندازید، صفحات را ورق بزنید، تیتراها را مطالعه کنید و با دریافت اینکه هر فصل مربوط به چه موضوعی است و به چه نکاتی می‌پردازد شروع به مطالعه کنید. در برخی از کتاب‌ها، در پایان هر فصل سؤالاتی مطرح شده است. بهتر است، قبل از شروع به خواندن هر فصل نگاهی به سؤالات انداخته و بعد از آن، شروع به خواندن مطالب کنید. سؤالات به شما کمک می‌کنند که به صورت فعال با مواد خواندنی درگیر شوید. به این ترتیب هنگام خواندن مطلب مورد نظر، می‌توانید پاسخ سؤالات را نیز بیابید.

یادداشت‌برداری کنید

توجه داشته باشید که خواندن، بدون یادداشت‌برداری، یکی از علت‌های مهم فراموشی است. سعی کنید در زمان خواندن مطالب، نکات مهم را روی کاغذ یادداشت کنید. با این کار می‌توانید بعد از اینکه هر فصل را خواندید، کاغذهای یادداشت را برداشته و نکات اصلی را مرور کنید. به این ترتیب مطالب درسی بهتر در حافظه‌تان نگهداری می‌شود.

برای خود پاداش‌هایی در نظر بگیرید

برای اینکه خود را تشویق به درس خواندن کنید، می‌توانید پاداش‌های کوچکی تعیین کنید. برای مثال می‌توانید بعد از اینکه فصلی از

کتاب را تمام کردید، یک بستنی خورده یا موزیک مورد علاقه‌تان را گوش دهید.

در فاصله‌های زمانی کوتاه اما پیوسته درس بخوانید

ذهن انسان در زمان‌های کوتاه و مکرر بسیار متمرکزتر از زمان‌های طولانی عمل می‌کند. بهتر است به جای یک ساعت پشت سر هم درس خواندن، آن زمان را به دو نیم‌ساعت تقسیم کرده و در بین این دو زمان نیم‌ساعته، حدود 10 دقیقه استراحت کنید و دوباره شروع به درس خواندن کنید. حتی می‌توانید همان‌گونه که در بالا گفته شد در هر نیم ساعت برای خود پاداشی در نظر بگیرید. زمان استراحت به مغز فرصت جذب آموخته‌ها را می‌دهد.

محیط مناسبی را برای درس خواندن در نظر بگیرید

محیط مناسب برای درس خواندن بسیار ضروری است. محیطی که شلوغ باشد و جای مناسبی برای نشستن در آن نداشته باشید، علاوه بر اینکه تمرکز شما را بر هم می‌زند، باعث می‌شود تا زود خسته شوید. همچنین دمای اتاقی که در آن درس می‌خوانید نیز بسیار مهم است. بهتر است دمای اتاقی که در آن درس می‌خوانید بیشتر از 25 درجه نباشد چراکه احتمال اینکه خواب آلوده شوید و نتوانید درس بخوانید زیاد است.

ویژگی‌های جسمی و روحی خود را شناسایی کنید

اینکه عده‌ای سعی می‌کنند تا به شما بفهمانند که فقط صبح اول وقت درس بخوانید کاملاً اشتباه است. هر شخصی با توجه به ویژگی‌های جسمی و روحی‌اش در ساعات معینی از روز بازدهی بیشتری دارد. بنابراین هر زمانی که راحت بودید و احساس کردید که یادگیری‌تان بیشتر است درس بخوانید؛ البته توجه داشته باشید که مطالعه در 3 فرجه زمانی زیر به دلایلی که ذکر شده است، توصیه می‌شود.

اول صبح‌ها: به خاطر آمادگی ذهنی بیشتر. آخر شب‌ها: به خاطر آنکه پس از مطالعه مستقیماً به خواب می‌روید و مطالب مورد مطالعه کاملاً جذب مغزتان می‌شود. دو ساعت قبل از غروب آفتاب: به دلیل کاهش اشعه کیهانی و افزایش تمرکز انسان. بنابراین زیاد درس خواندن مهم نیست، بلکه چگونه درس خواندن است که اهمیت دارد.