

مطالعه برای موفقیت در تحصیل

انسان ها در طی قرون و اعصار، همواره تجربه و معلومات کسب نموده و آن را در اختیار نسل‌های بعدی قرار داده‌اند و همیشه رو به پیشرفت گام نهاده و در این راه، هیچ‌گاه از حرکت باز نایستاده‌اند.



انسان‌ها در طی قرون و اعصار، همواره تجربه و معلومات کسب نموده و آن را در اختیار نسل‌های بعدی قرار داده‌اند و همیشه رو به پیشرفت گام نهاده و در این راه، هیچ‌گاه از حرکت باز نایستاده‌اند.

آگاهی از این تجارب و معلومات، منوط به استفاده از ابزارها و شیوه‌هایی است که ما را در استفاده بهینه و مؤثر از علم و تکنولوژی یاری می‌بخشد. یکی از این شیوه‌ها، فنون و اصول و روش‌های مطالعه است.

امروزه مطالعه، یکی از مهم‌ترین روش‌های افزایش معلومات است که اگر به طور صحیح انجام شود، می‌توان از طریق آن، در مدت زمان کوتاه، اطلاعات بسیاری کسب نمود.

دانش‌آموزان و دانشجویان عزیز می‌دانند که علم، گسترش بسیاری یافته و روز به روز بر دامنه آن افزوده می‌گردد و از سویی دیگر، مشغله‌های دنیای مادی، همواره فرصت‌های مطالعه را کمتر می‌کند. بنا بر این، با آموختن «روش‌های علمی مطالعه» می‌توان در مدت اندکی، اطلاعات وسیعی به دست آورد.

تعریف «مطالعه»

مطالعه از باب مفاعله، به معنای «خواندن نوشته» است و در دو زبان عربی و فارسی، بر نوعی از خواندن اطلاق می‌شود که بی‌صدا باشد. در جای دیگر درباره معنای اصطلاحی «مطالعه» آمده است که: «مطالعه، نگرستن دقیق به هر چیزی است برای واقف شدن به آن و تأمل و تفکر و اندیشه در آن».

اهمیت به کارگیری هنر مطالعه

یک دانشجو که دوره تحصیلات دانشگاهی را شروع می‌کند در سال‌های دبستان تا دبیرستان، بیش از 22000 ساعت وقت، صرف خواندن کرده است. این زمان را می‌توان با به کارگیری مهارت‌های پویای مطالعه تا حد قابل ملاحظه‌ای کاهش داد.

پروفسور آرتور گیتز، دانشمند و متخصص یادگیری و مطالعه، در تحقیقات خود ثابت کرده است اگر 20% وقت خود را به خواندن و 80% بقیه را به یادآوری اختصاص بدهیم، این کار در یادگیری، دو برابر مؤثرتر از آن است که تمام وقت خود را صرف خواندن نماییم. 3 فرایند درس خواندن، شامل: نوشتن، فکرکردن و یادآوری است و توفیق در این امر، منوط به رعایت آداب و شرایط مخصوص مطالعه است.

عوامل موفقیت در فراگیری

لازمه توفیق در فراگرفتن دروس مدرسه و دانشگاه، سه عامل است:

1. شایستگی (هوش و استعداد تحصیلی).

2. علاقه.

3. شیوه‌های مطالعه ماهرانه.

شایستگی یا هوش و استعداد تحصیلی، عاملی است که بسیاری تصور می‌کنند اگر فقط از این نعمت برخوردار باشند، موفق هستند، اما در واقع، چنین نیست؛ زیرا در بین دانش‌آموزان و دانشجویان، افرادی هستند که به رغم داشتن هوش سرشار، از موفقیت‌چندانی برخوردار نیستند. عامل علاقه به تحصیل، اهمیت فراوان دارد و موفقیت، مستقیماً مربوط به آن است.

همین عامل است که محصل را به سمت هدفش سوق می‌دهد، بویژه در لحظه‌هایی که پیشرفت با مشکل مواجه می‌شود. علاقه وقتی به وجود می‌آید که شخص، هدف معینی دارد و با اصرار و پافشاری برای وصول به آن هدف می‌کوشد.

عامل سوم، «شیوه‌های ماهرانه مطالعه» است. این عامل، یکی از مهم‌ترین عوامل موفقیت و منظور اصلی از نگارش این مقاله است. دانش‌آموز و دانشجو، با آگاهی از این هنر و مهارت می‌تواند موجبات پیشرفت و توفیق بیشتر در تحصیل را برای خود فراهم سازد.

شیوه‌های مطالعه

الف) ایجاد انگیزه

یکی از مهم‌ترین عواملی که به یادگیری مطالب کمک می‌کند و یادگیری را آسان و سریع می‌سازد، انگیزه است. انگیزه به حالت‌های درونی اُرگانیکسم که موجب هدایت رفتاری به سوی نوعی هدف می‌شود، اشاره می‌کند.

در واقع، انگیزه، از مهم‌ترین عواملی است که پیشرفت فرد را تأمین می‌کند. انگیزه درجات مختلفی دارد و در سنین مختلف، متفاوت است. به عنوان مثال برای یک دانش‌آموز ابتدایی، تشویق ساده و قول خرید یک کتاب و مانند آن و برای یک دانش‌آموز دبیرستان، صحبت از آینده، داشتن شغل مناسب و زندگی شرافتمندانه و راحت، ایجاد انگیزه می‌کند. انگیزه بر دو نوع است: انگیزه درونی و انگیزه بیرونی.

انگیزه درونی، مولود عوامل درونی است؛ از جمله: باورها، آرزوها، اهداف و غیره. انگیزه‌های بیرونی، مولود عوامل بیرونی است؛ از جمله: پدر و مادر، معلم، دوستان، هم‌کلاسی‌ها و حتی بعضی از درس‌ها و کتاب‌ها. در ذیل، فنونی معرفی شده است که هر دانش‌آموز یا دانشجویی می‌تواند با به کار بستن آنها، تا حد زیادی در خود ایجاد انگیزه کند و بین خود و دروس، ارتباط مثبتی ایجاد نماید. فنون ایجاد انگیزه

1. هدف هر درس یا کتاب را در آغاز مطالعه، دقیقاً بدانید.

2. مطالب کتاب را از ساده به دشوار یاد بگیرید.

3. از رقابت و چشم و هم‌چشمی پرهیز نمایید.

4. برای یادگیری مطالب کتاب، از چند روش استفاده کنید (به عنوان مثال: مباحثه کردن، تمرین و تکرار و ...).

5. تا آن جا که ممکن است، فصل‌های یک درس را با یکدیگر و درس‌های دیگر را با هم مربوط سازید.

6. مطالب آموخته شده را تا حدّ ممکن در موقعیت‌های روزمره خود به کار ببرید و از این مطالب، مثال بسازید.

7. هیچ‌گاه از نام درس نهراسید.

ب) تنظیم برنامه

برای مطالعه، برنامه‌ای «مشخص» و در عین حال به حدّ کفایت «انعطاف‌پذیر» (چنان که در عمل قابل اجرا باشد) لازم است؛ زیرا داشتن «برنامه مشخص مطالعه» نیروی تمرکز حواس را زیاد می‌کند. اگر دانش‌آموز و دانشجو بداند که چرا این کتاب را مطالعه می‌کند؟

و مدت زمان لازم برای مطالعه و یادگیری این کتاب چه مقدار است؟ مطالب پیچیده کتاب کدام قسمت است؟

و زمان یادگیری مناسب این درس چه موقع است؟

موفق‌تر خواهد بود تا این که بدون دانستن پاسخ این سؤالات، مطالعه را آغاز کند؛ زیرا پاسخ به این سؤالات، تأمین تمرکز حواس را فراهم می‌سازد و کوشش فراوان برای تأمین این تمرکز را به حداقل می‌رساند. با تنظیم برنامه مشخص مطالعه و اجرای دقیق آن از ابتدای سال تحصیلی، دانش‌آموز می‌تواند از خطر انباشتن مغز در آخرین دقایق پیش از امتحان اجتناب کند.

در تنظیم برنامه باید به نکات ذیل توجه داشت:

1. برنامه باید قابل انعطاف باشد.

2. برای مطالعه هر درس، وقت کافی منظور کنید.

3. برنامه را متناسب با روحیه شخصی خود تنظیم کنید.

4. مرور هفتگی درس‌ها را در برنامه بگنجانید.

5. وقت مطالعه هر درس، حتی الامکان، نزدیک‌تر به ساعات آن درس تعیین شود.

6. هر جلسه مطالعه را به چند قسمت تقسیم کنید.

ج) رفع مزاحم‌ها یا منحرف‌کننده‌های حواس

شاید برایتان بارها اتفاق افتاده باشد که هنگام مطالعه، صدای تلویزیون یا رادیو یا حضور یک میهمان و ... توجه شما را به خود جلب کرده و وقتی به خود می‌آیید، متوجه می‌شوید که مدت زیادی از وقت خود را تلف کرده‌اید و از زمان

مطالعه هم چیزی باقی نمانده است.

به این عوامل که باعث انصراف شما از مطالعه می‌شوند، منحرف کننده‌های حواس می‌گویند. از میان منحرف کننده‌های بیرونی، بعضی قابل کنترل هستند (مثل صدای تلویزیون) و بعضی دیگر قابل کنترل نیستند (مثل سر و صدای ماشین‌ها در خیابان و فکر کردن).

مثلاً هنگام مطالعه کتاب تاریخ، شخصیت نادرشاه، توجه دانش‌آموز را به خود جلب می‌کند، تا آن جا که با او در جنگ‌ها شرکت می‌کند و به گونه‌ای از مطالعه دور می‌شود. بعد از گذشت مدت طولانی، متوجه می‌شود که هنوز یک صفحه بیشتر نخوانده، بلکه با نادرشاه به تصرف شهرهای هندوستان مشغول بوده است.

برای رهایی از این مشکل، در مواقعی که منحرف کننده‌ها بیرونی هستند، باید مواردی را که قابل کنترل‌اند، از اطراف خود دور کنید، و برای رهایی از منحرف کننده‌های درونی، باید فواصل زمانی تمرکز روی درس مورد مطالعه را کوتاه کنید یا بعد از خواندن هر صفحه، یادداشت برداری نمایید.

(د) زمان مطالعه

یکی از عاقلانه‌ترین و در عین حال، مشکل‌ترین قوانین مطالعه، داشتن برنامه منظم و به کار گرفتن آن است. مشکل بودن این کار، از این نظر است که علاوه بر وسوسه‌ها و مزاحمت‌های گوناگون، اغلب، وقفه‌ها و فاصله‌های ناخواسته ایجاد می‌گردد.

با وجود این، اگر به مطالعه و تحصیل علاقه دارید، برنامه‌ای را طرح کنید و طرح خود را به مرحله اجرا درآورید. بهترین زمان مطالعه، بستگی به موقعیت و عادات فردی افراد دارد بعضی‌ها عادت دارند تا نیمه‌های شب بیدار بمانند، بعضی‌ها صبح زود درس می‌خوانند و ... افراد باید خودشان نبض خود را در اختیار بگیرند و وقت مطالعه را برای خود تعیین کنند.

اما به طور کلی می‌توان گفت که دروس حفظ کردنی را صبح زود یا آخر شب (به شرط خسته نبودن) بهتر می‌شود فراگرفت؛ اما در هر حال، هیچ زمانی برای مطالعه و فراگیری نامناسب نیست.

درباره وقت مطالعه، به توصیه‌های زیر دقت کنید:

1. واقعگرا باشید (ساعتی را که برای تمدد اعصاب لازم دارید، در برنامه خود بگنجانید).

2. برای درس‌هایی که به صورت گزارش و سخنرانی توسط استاد در کلاس ایراد می‌گردد، بلافاصله بعد از پایان درس، فرصتی برای مطالعه در نظر بگیرید.

3. برای جلوگیری از انباشته شدن ساعات مطالعه ضروری، آن را در طول روز پخش کنید.

4. برای هر ساعت درس، تقریباً دو ساعت مطالعه و تمرین در نظر بگیرید.

5. بالاتر از همه، وقت را غنیمت بشمارید و از آن، کمال استفاده را ببرید.

(ه) محیط مناسب برای مطالعه

ایجاد محیطی که برای مطالعه شخص شما مناسب باشد، اهمیت بسیار دارد. عناصر تشکیل دهنده یک محیط کاملاً مناسب برای مطالعه، برای همه کس یکسان نیست.

هر کس باید خود، آنها را کشف و تعیین کند؛ ولی بر روی هم، گروه زیادی از دانشجویان موفق، رعایت توصیه‌های زیر را برای مطالعه، ثمربخش و مفید تشخیص داده‌اند:

1. اتاقی یا جای مناسبی، مختص مطالعه خود، تعیین کنید. جایی را انتخاب کنید که هر روز، و در صورت امکان در ساعت‌های معینی از روز در اختیار شما باشد.

2. مکان مطالعه شما به گونه‌ای باشد که در آن، صدای عبور و مرور و سایر عوامل پرت شدن حواس، در حداقل باشد.

3. جریان هوای تازه را در محل مطالعه تان تأمین نمایید. تمرکز حواس، نیازمند حداکثر کارایی و کفایت جسمی و روحی است. اتاقی که اکسیژن به اندازه کافی ندارد، استعداد و کفایت جسمی - روحی را کاهش می‌دهد، و وقتی شرایط مناسب جسمی - روحی فراهم نباشد، تمرکز حواس به وجود نمی‌آید. بنا بر این، جریان هوای تازه را در اتاق، تأمین نمایید.

4. درجه حرارت مکان مطالعه را ملایم نگه دارید.

5. برای اتاق مطالعه ، نور مناسب در نظر بگیرید. در شرایط معمولی و عملی ، نوری معادل بیست و پنج تا سی شمع (وات) برای میز مطالعه لازم است. علاوه بر نوری که مخصوص میز مطالعه است ، همه فضای اتاق باید به حدّ کافی روشن باشد. نور کافی ، مانع ایجاد تضاد نوری میان دو قسمت از فضای اتاق می‌شود. تباین یا همان تضادّ نوری میان میز و اتاق ، موجب کشیدگی و خیرگی چشم می‌شود و خیرگی ، سبب خستگی سریع چشم است. 9

در این جا ویژگی‌های میز مطالعه مناسب ، آمده است:

1. میزی را انتخاب کنید که بتوانید پشت آن ، راحت بنشینید.

2. میزی را انتخاب کنید که سطح آن به حدّ کافی بزرگ و جادار باشد.

3. روی میز مطالعه نباید براق باشد.

4. میز مطالعه را در جایی دور از عوامل پرت شدن حواس بگذارید.

5. اشیایی را که موجب پرت شدن حواس می‌اند ، از روی میز بردارید.

6. میز تحریری را انتخاب کنید که جای بایگانی به اندازه لازم داشته باشد.

(و نکات مهم در شروع مطالعه

1. بررسی کلی فصل مورد نظر

خیلی سریع، تمام فصل را به طور اجمالی بررسی کنید و مطالب این فصل را با عنوان کتاب ، ربط دهید. در این مرحله ، هدف این است که موارد مهم و نحوه ارایه آنها را تشخیص دهیم ، نه این که آنها را بخوانیم.

تمام تیتراهای درشت را بررسی کنید و هر کدام را به صورت سؤال درآورید تا بعدا به آنها پاسخ دهید. مطالب زیر هر سرفصل ، عناوین فرعی و همچنین مطالب و نکات اصلی و مهم را بررسی کنید. به رسانه‌های بصری (مانند : نقشه‌ها ، نمودارها ، منحنی‌ها ، جدول ها و عکس‌ها) نگاه کنید. این ، به ما کمک می‌کند تا نکته‌ها و مطالب اصلی را سریع‌تر درک نماییم.

2. بفهمید؛ از بر نکنید!

فصل یا بخش مورد نظر برای مطالعه را با حدّاكثر سرعتی که می‌توانید نکات و مفاهیم آن را بفهمید ، مطالعه کنید. پس از هر صفحه یا هر مطلب اصلی ، به یادداشت‌ها ، های خود مراجعه کنید و جزئیات کمکی را به آن اضافه کنید.

بیشتر از یک صفحه را بدون این که چیزی بنویسید و ثبت کنید ، نخوانید. این ، یک اصل مهم در درک و به خاطر سپردن کتاب‌های درسی است. به طور مداوم با خلاصه کردن متن در یادداشت‌ها ، های خود به زبان خودتان ، نسبت به مطالب ، واکنش نشان دهید. روش‌های قدیمی درس‌خواندن ، عبارت بودند از : خواندن و فراموش کردن! این عادت جدید ، یعنی خواندن و عکس‌العمل نشان دادن را در خود ایجاد کنید. به زودی خواهید دید که کسل کننده‌ترین کتاب‌ها نیز برای شما جالب خواهند شد.

عادت خط کشیدن با مداد ، زیر نکات به ظاهر مهم را کاهش دهید. از مازیک ، خودکار و یا وسایل مشابه جهت علامت‌گذاری و خط‌کشی استفاده نکنید. در پیش گرفتن چنین روشی در آغاز مطالعه و درس خواندن ، ابتدایی و ناپخته است؛ چون تا تمام فصل را نخوانید ، در موقعیتی نیستید که بتوانید در مورد این که کدام نکات مهم‌تر هستند ، قضاوت کنید.

این کار ، یادگیری را به تعویق می‌اندازد. با این روش ، به جای فهمیدن مطلب ، صرفا آن را رنگ‌آمیزی می‌کنید. به جای این کار ، از یک مداد استفاده کنید و مطالب مهم را علامت‌گذاری کنید که بعدا در زمان مرور مطالب ، بتوانید آنها را ارزیابی کنید و علامت‌ها را در جای خود باقی بگذارید و یا پاک کنید.

3. توصیه‌هایی درباره مرور متن

به هنگام مرور ، تمام فصل را مجددا سریع بخوانید تا حافظه شما تازه شود. به سؤالات فصل ، پاسخ دهید. ارتباط‌های موجود بین مفاهیم و نکات را مشاهده کنید ، آنها را بفهمید و یادداشت‌های خود را تکمیل کنید.

سؤالات زیر به شما کمک می‌کنند تا بتوانید کتاب‌های درسی (و سایر مطالب غیر داستانی) را ارزیابی کنید :

* آیا هدف نویسنده را به وضوح می‌فهمید؟ در غیر این‌صورت ، پیشگفتار و مقدمه را بررسی کنید.

* آیا می‌توانید تشخیص دهید که نویسنده ، مطالب خود را چگونه ارائه کرده است؟ نکات اصلی کدامند؟

نکات فرعی کدامند؟ برای پاسخ گفتن به این سؤالات ، فهرست مندرجات را بررسی کنید.10.
* این مؤلف را در مقایسه با مؤلف دیگر ، چگونه ارزیابی می‌کنید؟ آیا کتاب ، جدید است؟ چه چیزهای دیگری خوانده‌اید که این کتاب را تأیید می‌کنند یا با آن تناقض دارند؟ چگونه و در چه مواردی؟

* آیا اکنون می‌توانید مطالب کتاب را به یادداشت‌های کلاس ، ارتباط دهید؟

4. تمرکز حواس

منظور از تمرکز حواس به هنگام خواندن و مطالعه ، توجه کامل به مطلب و موضوع مورد نظر است. وقتی که علاقه وجود داشته باشد ، آنچه مطالعه می‌کنیم ، آسان‌تر جلوه می‌کند؛ ولی در مواردی که علاقه‌ای خاص یا انگیزه‌ای برای خواندن موجود نباشد و یا زور و اجباری در کار باشد ، تمرکز حواس ، مشکل می‌شود. در مدارس ، میزان توجه شاگردان به درس‌های مختلف ، متفاوت است.

اگر شما از درس خاصی خوشتان نمی‌آید ، با توجه به این که مجبور به خواندن و امتحان دادن آن درس هستید ، باید آن را خوب بخوانید و یاد بگیرید. هر درسی از ارزش خاصی برخوردار است و

اگر توجه کنید ، مشاهده خواهید کرد که بعضی از همکلاس‌های شما ، درس‌هایی را که شما بی‌ارزش و سخت می‌دانید ، با نمرات عالی می‌گذرانند و آن درس‌ها را درس‌هایی بسیار آسان می‌شناسند.11

چگونه می‌توان علاقه خود را به این گونه درس‌ها زیاد کرد؟

اول:

فکر کنید تا چه اندازه این درس برای بالا بردن معلومات عمومی افراد ، اهمیت دارد. هرچه دامنه معلومات خود را در مباحث گوناگون علمی وسعت دهید ، درک جهان برایتان آسان‌تر بوده و معیاری برای میزان تحصیل کردن و روشن‌فکری شما خواهد بود.

دوم :

فکر کنید چگونه هر درسی با سایر دروس و با زمان‌ها ، مکان‌ها ، مشکلات و هدف‌های دیگر ، در ارتباط است.

سوم :

علاقه ، بستگی به درک دارد. وقتی شروع به خواندن درس جدید می‌نمایید ، سعی کنید فهم و درک خود را در آن درس ، بالا ببرید تا علاقه شما نسبت به آن درس ، بیشتر شود.

بنابر این : 1 . در ابتدای هر درس ، هرگز این فکر را نکنید که این درس ، خسته کننده و مشکل است؛ 2 . هرگز از درس ، عقب نیفتید؛ 3 . نکات مبهم را سؤال کنید.

ز) فرایند یادگیری مرحله‌ای (گام به گام)

روش درس خواندنی که تا این جا ذکر شد (گام به گام) ، برای درک مطلب ، ابزاری بی‌نهایت مفید است. به طور اساسی ، این روش ، شامل پرداختن به مطلب ، طی چند مرحله و یادداشت‌برداری پس از هر مرحله است.

مراحل این روش ، عبارتند از:

1. یک ارزیابی سریع بر روی تمام مطالب انجام دهید تا از ساختار ، پیچیدگی و سازمان آن ، آگاه شوید.

2. با این آمادگی ، مطلب را کمی آهسته‌تر از مرحله قبل ، بازبینی نمایید. به سر فصل‌ها ، خلاصه‌ها ، عنوان‌های فرعی ، تصاویر ، نمودارها ، و ... توجه کنید و نکات اصلی را به یادداشت‌هایتان اضافه نمایید.

3. مطلب را فصل به فصل ببینید و نکاتش را بفهمید و بخوانید. پس از هر صفحه ، خواندن را متوقف کنید و جزئیات را به نکات و مطالب اصلی اضافه نمایید.

4. یادداشت خود و متن را دوره کنید و نواقص آن را تکمیل نمایید.

5. در مورد اطلاعات متن ، فکر کنید و آنها را یادآوری نمایید. 12.

(ح) سازماندهی

ذهن شما نیازمند سازماندهی ، تسلسل و ترتیب منطقی و نظم است. به ذهنتان مجال دهید تا با گروه‌ها و بندی موضوعات و جزئیات در طرح‌ها و قالب‌ها و معنادار ، متن را درک کند. مطلب را در قالب تفکرات و مفاهیمی که برای تجسم کردن ساده باشند ، سازماندهی مجدد کنید. وقتی شما پیوستگی سازمان‌مطلبی را که به عنوان درس می‌خوانید ، درک کنید ، معنای آن را به مراتب بهتر جذب خواهید کرد.

(ط) یادداشت‌برداری

برای این که بتوانید همیشه در کلیه امتحانات ، نمره خوب بگیرید ، یادداشت‌برداری مؤثر و صحیح ، یک عامل ضروری و اساسی است. قسمت اعظم درس‌خواندن شما باید از روی یادداشت‌هایی که هم در کلاس و هم از کتاب درسی برداشته‌اید ، صورت گیرد. یادداشت‌های شما نشان‌دهنده میزان و نحوه درک شما از مطلب است. در یادداشت‌برداری ، خلاصه‌نویسی کنید. رونویسی یا کپی نکنید؛ بلکه مختصر نویسی کنید. نکات مهم را درشت‌تر و نکات کم‌اهمیت‌تر را ریز بنویسید. طبق ساختار منظم ، مطالب را یادداشت کنید. فکر کنید و یادداشت‌ها را به خاطر بیاورید.

برای منسجم کردن و یادآوری مطالب ، وقت صرف کنید. چون این کار به اندازه خواندن آنها مهم است. اگر یادداشت‌های شما واضح نیستند ، سعی کنید آنها را بازنویسی کنید و طرح خود را بر اساس مطالب و موضوعات اصلی پی‌ریزی کنید. در مورد مفاهیم ارائه شده در فصل ، فکر کنید و سعی کنید آنها را به زبان خودتان شرح دهید. یادآوری اطلاعات را هم با کمک و هم بدون کمک یادداشت‌های خود ، تمرین کنید و وقتتان را صرف دوباره‌خوانی کتاب درسی خود نکنید.

(ی) ایجاد و پرورش روحیه مثبت در مطالعه

شما باید به درس یا مطلبی که می‌خوانید ، علاقه داشته باشید. اگر چنین علاقه‌ای در شما وجود ندارد ، محرک و انگیزه‌ای برای علاقه‌مند شدن ، در خود ایجاد کنید. تأکیدات و اندیشه‌های مثبت را به کار بگیرید و از به‌کار بردن اندیشه‌های منفی پرهیز کنید. مثلاً نگویند که اگر من این درس را هجده نشوم ، معدلم کم می‌شود؛ زیرا اگر روحیه‌ای پذیرا و نگرشی مثبت در خود ایجاد کنید ، درخواهید یافت که درک مطلب ، آسان‌تر می‌شود؛ چون با خودتان در حال مبارزه نخواهید بود. رمز مطالعه کردن مطلوب ، در خون‌سرد بودن و آرامش داشتن است.

(ک) بهبود عادات غلط در مطالعه

وقتی که خسته ، خواب‌آلود ، افسرده یا دچار درد و ناراحتی هستید ، درک مطلب ، کاری دشوار است. برخی از دانش‌آموزان و دانشجویان از این شکایت دارند که وقتی ساعات 3 بعد از نیمه شب درس می‌خوانند ، درک آنها پایین است ، در حالی‌که بسیاری افراد ، در چنین شرایطی ، حتی قادر به فهمیدن روزنامه هم نیستند ، چه رسد به کتاب درسی!

بسیار مهم است که نه تنها در عین هوشیاری باشید ، بلکه آرامش و خون‌سردی خود را هم حفظ کنید. سعی کنید راحت باشید ، با مطالب کتاب ، همسازی و هماهنگی داشته باشید و بدانید که وضعیت جسمی و روحی شما هنگام مطالعه ، در درک مطلب ، تأثیر قطعی دارد.

هر قدر وضعیت و حالت شما هنگام مطالعه ، سست‌تر باشد ، عواقب آن (مانند : چُرت زدن ، عدم تمرکز ، و ...) سریع‌تر به سراغ شما خواهند آمد. اگر درک ، سرعت و نگهداری مطلب می‌خواهید ، هوشیار بنشینید و در انجام دادن کار خود ، جدی باشید.

نویسنده:

حسن خلجی (بخشی از این متن توسط آقای خلجی تنظیم شده است)

پی نوشت ها:

1. لغت‌نامه دهخدا.

2. آیین مطالعه و یادگیری ، ص 6.
3. همان ، ص 7.
4. چگونه مطالعه کنیم تا دانشجوی موفق باشی ، ص 10
5. همان ، ص 10 و 11.
6. روان‌شناسی پرورشی ، ص 336.
7. چگونه مطالعه کنیم تا دانشجوی موفق باشی ، ص 33.
8. مهارت‌های مطالعه ، ص 83.
9. چگونه مطالعه کنیم تا دانشجوی موفق باشی ، ص 33.
10. آیین مطالعه و یادگیری ، ص 9 و 10.
11. مهارت‌های مطالعه ، ص 61.
12. آیین مطالعه و یادگیری ، ص 31.

منابع

1. چگونه مطالعه کنیم تا دانشجوی موفق باشی ، فرو اوتیس و آ. ال. موریس ، ترجمه: عبدالحسین آل رسول ، تهران : کتاب زمان ، 1372.
2. لغت‌نامه ، علی اکبر دهخدا.
3. روان‌شناسی مطالعه ، سی. ای. میس ، ترجمه: امیر فرهمند پور ، تهران : مرکز نشر دانشگاهی ، 1368.
4. روان‌شناسی پرورشی ، علی اکبر سیف ، تهران : انتشارات آگاه ، 1373.
5. مهارت‌های مطالعه ، بهرام طوسی ، تهران : ترانه ، 1373.
6. چگونه کتاب بخوانیم ، آدلر مارتیمور و دورن چارلزتون ، ترجمه: محمد صراف تهرانی ، مشهد : آستان قدس رضوی ، 1371.
7. آیین مطالعه و یادگیری ، مرتضی نصرت ، تهران : جهاد دانشگاهی دانشگاه شهید بهشتی ، 1371.

منبع:

پایگاه حوزه به همراه بخش تحلیل و تولید محتوا پرتال فرهنگی راسخون