



خودتان را از مطالعه بیزار نکنید، روش های مطالعه قبل از امتحان

با خودتان قرار بگذارید که اگر فلان درس را به موقع و البته با یادگیری کامل تمام کردید، به تماشای برنامه تلویزیونی دلخواه بروید...

با خودتان قرار بگذارید که اگر فلان درس را به موقع و البته با یادگیری کامل تمام کردید، به تماشای برنامه تلویزیونی دلخواه بروید از ناپلئون بزرگ در میانسالی پرسیدند: «در عمرت از چه چیزی بیشتر هراس داری؟» خیلی ساده گفت: «امتحان!»

ظاهراً ترس این سردار بزرگ هم چندان بیراه نبوده است. در هر سن و سال و وضعیت تحصیلی که باشیم باز هم امتحان، امتحان است و ترس و اضطرابهای ویژه خودش را دارد.

غرض از این مقاله ترساندن بیش از حد شما از آزمون و امتحان نیست، گرچه هر چه به خرداد نزدیک می شویم، دلپره های پایان سال تحصیلی دانش آموزان را گرفتار می کند. در این نوشتار شما را با روش های کاربردی جهت آمادگیتان برای امتحانات پایان سال، آشنا می کنیم.

علت بیشتر مشکلات آموزشی دانش آموزان عدم استفاده صحیح از نیروی فکری و ذهنی است. مهمترین دلیل که سبب می شود مطالب درسی در زمان برگزاری امتحانات به فراموشی سپرده شود، عدم حضور ذهن است. اما این که چطور مطالعه کنیم، نخستین پرسشی است که دانش آموزان در کلاس های یادگیری روش های آموزشی می پرسند.

روش صحیح درس خواندن به لوازم و عواملی نیاز دارد که لازم است تا هر فرد و مخصوصاً دانش آموزان آن ها را بیاموزند. درس خواندن برای بسیاری از دانش آموزان از سخت ترین کارهای دنیاست.

علت این امر می تواند عدم آگاهی آن ها از روش های صحیح و اصولی مطالعه باشد. در واقع درس خواندن هنری است که ظرافت های خاص خود را دارد؛ و در صورتی که این ظرافت ها به کار گرفته شود، کسب موفقیت امری حتمی و بدیهی است.

بسیاری از دانشجویان از همان دوران ابتدایی به دنبال روش های صحیح درس خواندن و یادگیری بوده اند. از شیوه هایی مانند حفظ کردن گرفته تا حبس کردن خود در یک اتاق استفاده می کنند تا مطالب را در ذهن خود ذخیره کنند؛ اما گاه متوجه می شوند که تمام آنچه خوانده اند فراموش کرده و تنها وقت خود را هدر داده اند. برای حل این مشکل چه باید کرد؟

گام اول برای مطالعه درس های امتحانی، تنظیم برنامه درسی است. درس خواندن نیز همانند دیگر مسائل مهم زندگی به برنامه ریزی و تنظیم و دقت نیاز دارد. برنامه ریزی به شما کمک می کند که استفاده مفیدتری از مدت زمانی که در اختیار دارید بکنید و انرژی ذهنی تان را بیهوده هدر ندهید. برنامه ریزی را با یک هدف آغاز کنید.

مثلاً تعیین کنید که در مدت زمانی که تا شروع امتحانات در پیش دارید، می خواهید چه درسی را بیش از همه مطالعه کنید و یا در چه درسی ضعیف هستند که باید بیشتر روی آن تمرکز کنید. به این توجه نکنید که چون استعداد زیادی در بعضی از درس ها مثلاً ریاضی ندارید، وقت گذاشتن بی فایده است. این یک حقیقت است که ما کاری را انجام می دهیم که دوست داریم.

اما اگر هدف از درس خواندن برایمان روشن باشد دیگر علاقه داشتن یا نداشتن و حتی استعداد مهم نیست. هدف در شما انگیزه ایجاد می کند که با خاطری آسوده و به دور از نفرت درسی به یادگیری درس مورد نظر بپردازید.

در برنامه ریزی خود تنها به یک درس اکتفا نکنید. برخی افراد از شیوه مطالعه تک درس استفاده می کنند. اینکه شما یک هفته برای خواندن یک درس وقت بگذارید، ذهن تان خیلی زود خسته شده و یادگیری تان کاهش می یابد. به جای شیوه تک درس، مطالعه ۳، ۴ درس را در برنامه تان بگنجانید. به تناسب بین دروس انتخابی نیز توجه کنید.

مطالعه همزمان درس هایی که با عدد و فرمول سروکار دارد، شیوه کارآمدی نیست. خواندن شیمی و فیزیک در یک روز به طور چشمگیری ذهن شما را خسته می کند و مانع از ادامه فعالیت مغزی شما می شود. ترکیب درس های مفهومی مثل ریاضی و

فیزیک با درس هایی که به حفظیات معروفند مثل ادبیات بهترین شیوه برای مطالعات تمام وقت به شمار می رود.
اکنون سه پیشنهاد برای آرامش بهتر در یادگیری

1- ورزش قبل از امتحان

هنگامی که قبل از امتحان قدم می زنید، قدرت یادآوری مغز تقویت می شود. در تحقیقی که توسط دکتر چاک هیلمن از دانشگاه ایلینوی انجام شد، نشان داد که ورزش 20 دقیقه قبل از امتحان می تواند عملکرد را افزایش دهد.

2- خواندن با صدای بلند

خواندن مطالب با صدای بلند حافظه شما را در مقایسه با زمانی که به آرامی مطالعه می کنید، 50٪ بهبود می بخشد. نکته مهم در اینجا این است که تحقیقات جدید ثابت کرده اند اگر بتوانید حین صحبت کردن با صدای بلند، از دست ها و حرکات سر و صورت خود هم استفاده کنید، مطالب برای مدت بیشتری در حافظه شما می ماند.

3- به خودتان پاداش بدهید

مثلا می توانید پاداشی برای زمانی که مطالعه ی موضوعاتی را تمام کردید، برای خودتان در نظر بگیرید. مثلا اگر بتوانم ریاضیات مهندسی را تا چهارشنبه تمام کنم، پنجشنبه بعد از ظهر با دوستانم بیرون می روم.

گام دوم

خودتان را از مطالعه بیزار نکنید:

این که شما خودتان را برای امتحان آماده می کنید به معنی حذف تفریح و سرگرمی از برنامه روزانه نیست. بعد از ۵۴ تا ۵۰ دقیقه مطالعه به یک ربع استراحت نیاز دارید. نوشیدن یک لیوان آب میوه یا شیر به همراه بیسکویت یا آجیل در این میان تاثیر مفیدی بر عملکرد مغزی شما خواهد داشت. می توانید برای خودتان پاداش تعیین کنید.

با خودتان قرار بگذارید که اگر فلان درس را به موقع و البته با یادگیری کامل تمام کردید، به تماشای برنامه تلویزیونی دلخواه بروید پس از این که برنامه ریزی کردید به مطالعه مشغول شوید. چگونگی مکان و زمان مطالعه تاثیر مهمی در فرایند یادگیری شما دارد. البته این موضوع به روحیات شما بستگی دارد.

بعضی ها فقط در محیط آرام درس می خوانند یک سری هم در مکان های شلوغ و با هر سروصدایی می توانند به مطالعه بپردازند. در هر حال باید در هر مکانی که هستید تمرکز حواس داشته باشید. همیشه عواملی وجود دارند که سبب حواس پرتی ما از موضوع اصلی می شوند، لذا دانستن بهداشت در مطالعه برای ما بسیار واجب است.

در اینجا به چند نکته کوتاه در باب بهداشت مطالعه اشاره خواهیم کرد

فاصله مناسب چشم ها با کتاب یا کاغذ: یک چشم سالم از فاصله ۳۰ سانتی متری می تواند حروف کتاب را تشخیص دهد. اگر از این فاصله قادر به خواندن کلمات نیستید، بهتر است هرچه سریع تر به پزشک مراجعه کنید.

استراحت متناوب چشم ها: برای هر ساعت مطالعه یک ربع تا ۲۰ دقیقه استراحت مفید لازم است؛ این استراحت نه تنها برای چشم بلکه برای مغز هم فرصت مناسبی است که یادگیری خود را مرور کند. در زمان استراحت نیز باید به فاصله دور و بدون توجه و دقت نگاه کرد این کار باعث تنوع و تمدد اعصاب نیز می شود.

وضع نشستن به هنگام مطالعه: وضع نشستن برای افرادی که زیاد مطالعه می کنند بسیار مهم است و نباید به صورت خمیده یا در جهت طرفین مطالعه نمود چون به تدریج باعث تغییر شکل ستون فقرات می گردد. ستون فقرات به هنگام مطالعه باید راست باشد.

به همین منظور، باید ضمن مطالعه و در وقت های استراحت، چشم ها و وضع نشستن خود را تغییر داده و مختصری حرکت نمایید تا از رکود خون در پاها جلوگیری شود. مطالعه در حالت دراز کشیدن برای سلامت چشم ها و بینایی مناسب نیست؛ چرا که روشنایی کتاب تأمین نمی شود و موجب خستگی زودتر می شود.

تنفس هنگام مطالعه: انجام حرکات تنفسی متناسب در مطالعه بسیار مهم است. تنفس اگر نامنظم باشد به تدریج باعث کاهش اکسیژن خون و ایجاد حالت خواب آلودگی می شود و در نتیجه از آمادگی ذهنی برای مطالعه می کاهد.

آرامش فکری: در هنگام مطالعه باید از اشتغالات ذهنی و عصبانیت جلوگیری نمود؛ اضطراب و ناراحتی باعث از بین رفتن تمرکز حواس می شود و حافظه کسانی که دارای اضطراب و عصبانیت هستند به طور محسوسی از افراد عادی کمتر است

یادآوری خاطرات و تخیلات گوناگون که عموماً منشا محیطی دارد و از سرو صدا و رفت و آمد دیگران حاصل می شود، از مهمترین مواردی است که باعث از دست رفتن تمرکز و حضور ذهن می شود. در این زمان صدار هم که یک نوشته را بخوانیم در ذهن مان ثبت نمی شود.

برای این که ذهن تان از موضوع اصلی دور نشود، تند بخوانید. نه آن قدر که چیزی نفهمید. سرعت مطالعه خود را تا آنجا افزایش دهید که یک درگیری ذهنی مطلوب ایجاد شود. سپس از خودتان سوال بپرسید، سوالاتی که پیرامون موضوع اصلی درس دور می زند به شما کمک می کند در حین تند خواندن، ابتدا چیزهایی را بخوانید که فهم شان برایتان ساده است.

تمامی زیرنویس ها ، پاراگراف ها ، سرفصل ها و مطالبی را که مهم به نظر می رسند بخوانید. در یادگیری فرمول ها و لغات خارجی به جای حفظ کردن آنها، شکل شان را به خاطر بسپارید. به کارگیری گوش و چشم درک مطالب از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

صدای خودتان را ضبط کنید و در طول روز گوش کنید. این کار به شما کمک می کند تا در هر لحظه ای حتی زمانی که به استراحت مشغولید از طریق تکرار، مطالب را در حافظه تان ثبت کنید.

نویسنده : هیئت تحریریه سایت محترم راسخون (بخشی از این متن توسط خانم نجمه پهلوانیان تنظیم شده است)

منبع: تحریریه پرتال فرهنگی راسخون