

عادت‌های درست مطالعه (۲)

رزاق خواجه زاده - مشاور تحصیلی



در قسمت اول بخشی از موارد مربوط به عادت‌های درست مطالعه مورد بررسی قرار گرفت. در قسمت دوم برخی نکات دیگر مورد اشاره قرار می‌گیرد:

به جای فکر کردن به ساعت مطالعه به موضوع مطالعه فکر کنید

حتما برایتان اتفاق افتاده است که وقتی منتظر گذشت زمان هستید چقدر زمان دور می‌گذرد و بر عکس وقتی که با علاقه‌ی زیاد به کاری مشغول هستید - مثل بازی در زنگ ورزش - چه قدر زود وقت تمام می‌شود. اگر می‌خواهید از مطالعه لذت ببرید باید با اشتیاق به موضوع مورد مطالعه فکر کنید و برای فهم موضوع کوشش کنید؛ آن وقت زمان زود می‌گذرد اما اگر فقط به فکر این باشید که یک ساعت فلان درس را بخوانید زمان به سختی می‌گذرد! وانگهی شما در هنگام مطالعه باید یک موضوع درسی را که به عنوان تکلیف درسی تعیین کرده اید به اتمام برسانید و بعد سراغ درس و موضوع دیگر بروید.

اگر می‌خواهید قاطی نکنید ...

مطالب مقایسه‌ای، مشابه و یا متضاد در کتاب‌های درسی شما زیاد است! برای مثال در امتحان از شما سوال می‌شود: تفاوت غفلت با فراموشی را بنویسید. شباهت‌های خزندگان را بنویسید. خواص فلزها و نافلزها را با هم مقایسه کنید. پس اگر می‌خواهید قاطی نکنید باید در هنگام مطالعه در باره موضوعات درسی تفکر کنید؛ یعنی ببینید این مطلب درسی که می‌خوانید با مطلب دیگر متفاوت نیست؟ با مطلب دیگری مشابه نیست؟ قابل مقایسه با مطلب دیگری نیست؟ این‌ها را باید در هنگام مطالعه شناسایی و دسته‌بندی کرد تا در جلسه امتحان به محض مشاهده این موارد پاسخ صحیح را بدهید.

مطالب طولانی را قطعه قطعه کنید!

این فقط مشکل شما نیست که نمی‌توانید یک پاراگراف طولانی درس شیمی را یک بار بخوانید و حفظ کنید. در واقع این مساله مربوط به حافظه‌ی فعال (کوتاه مدت) می‌شود که ظرفیت محدودی برای حفظ کردن مطالب دارد! چاره‌ی کار آسان است، برای حفظ مطالب

طولانی آنها را قطعه قطعه کنید و بعد روی هم بریزید. دقت کرده اید که حتی افراد بی‌سواد شماره‌ی موبایل خود را قطعه قطعه می‌کنند! این یعنی هم برای خود فرد هم برای دیگران حفظ یک عدد ۱۰ رقمی به طور یکجا آسان نیست. هیچ‌کس نمی‌گوید شماره موبایل من نه میلیارد صد و هفتاد و یک میلیون و ... است!!! از بر کردن، راه و روش دارد و از عادت‌های درست مطالعه است.

زمان مطالعه

بهترین زمان برای مطالعه زمانی است که از نظر جسمی و روانی آمادگی لازم را دارید. اما برخی زمان‌ها مانند بلافاصله بعد از خوردن غذا مطالعه منع شده است. در عین حال هر روز خواندن و درس هر روز را همان روز خواندن از نکات مهمی است که باید مورد توجه قرار گیرد. اگر شما هر روز ساعت ۱۶ درس خواندن را آغاز کنید بدن شما کم‌کم به این کار عادت می‌کند. در نظر داشته باشید که در چه زمانی از روز درس را بهتر می‌یاد می‌گیرید. باید بدانید که انرژی شما برای مطالعه چقدر است و تا چه زمانی تحمل خواندن دارید؟ استراحت بین مطالعه را جدی بگیرید و از یک سره خواندن درس‌ها خودداری کنید!

فضای مطالعه / حساس نباشید

فضای مطالعه بایستی از نور کافی و دمای مناسب برخوردار باشد. وسایل اتاق منظم و مرتب و محیط مطالعه دور از سرو صدا باشد. اما به هر حال متناسب با شرایط زندگیتان روی بعضی چیزها حساس نشوید و برای مثال نباید با هر سر و صدای کوچکی حواستان پرت شود! اگر عادت‌های درست مطالعه را مورد توجه قرار دهید و انگیزه‌ی کافی برای خواندن داشته باشید مشکلات مربوط به فضای مطالعه به حداقل می‌رسد.

گزارش کار خودتان را بنویسید/بازاری عمل کنید

از جهتی دانش آموز مانند یک کاسب است که باید حساب کار خود را داشته باشد! سعی کنید حداقل در پایان هفته گزارشی از میزان مطالعه‌ی خودتان در درس‌های مختلف بنویسید. این کار هم انگیزاننده است،



یعنی به شما می گوید اینقدر تلاش کرده اید و کارتان را انجام داده اید، هم می دانید چه قسمت هایی از کتاب خوانده اید و چه قسمت هایی مانده است و هم سرعت شما را در انجام تکالیف مختلف نشان می دهد که این آخری نقش بسیار مهمی در برنامه ریزی دارد.

از آنچه خوانده اید امتحان بگیرید

یکی از مهمترین عادت های درست مطالعه این است که پس از پایان هر موضوع درسی، از خودتان امتحان بگیرید. منظور از امتحان لزوماً امتحان به معنای معمول آن نیست بلکه شما می توانید از منابع مختلف نمونه سوال های امتحانی را پیدا کرده و استفاده نمایید تا به طور جدی توانایی های خود را محک بزنید.

با امتحان دادن شما متوجه می شوید که در چه سطحی از یاد گیری قرار دارید، نقاط ضعف و قوت شما کجاست؟ و در نهایت اینکه امتحانات آزمایشی تمرین مناسبی برای امتحانات اصلی است.